#FOCUS RÉGIME - JUILLET 2017

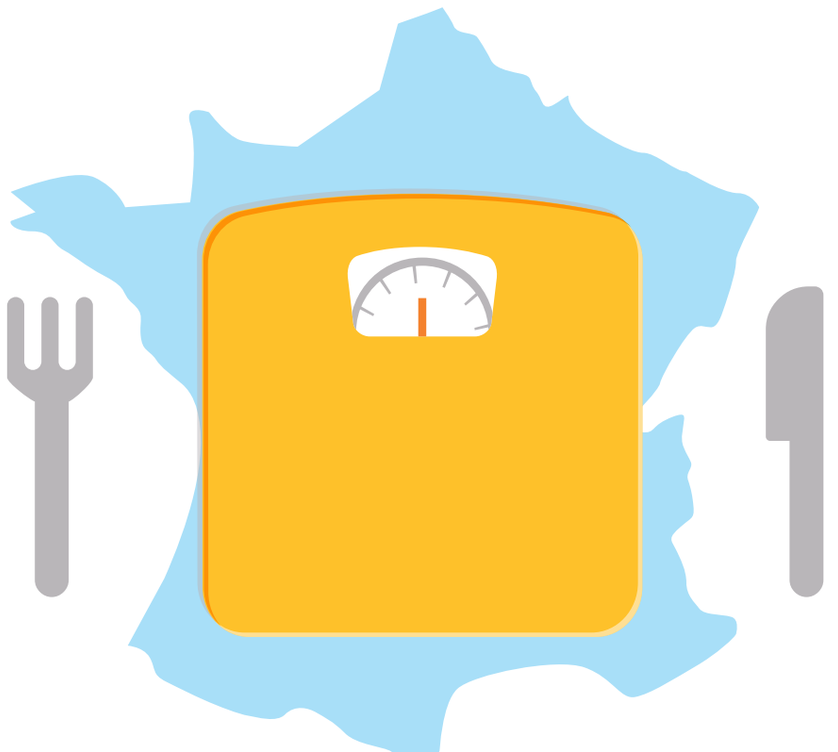
Le pain et les Français… au régime !

Observatoire du pain

le pain

Les Français attentifs à leur poids

3/5 à 3/4 des Français
déclarent faire attention
à ce qu'ils mangent
pour contrôler leur poids.

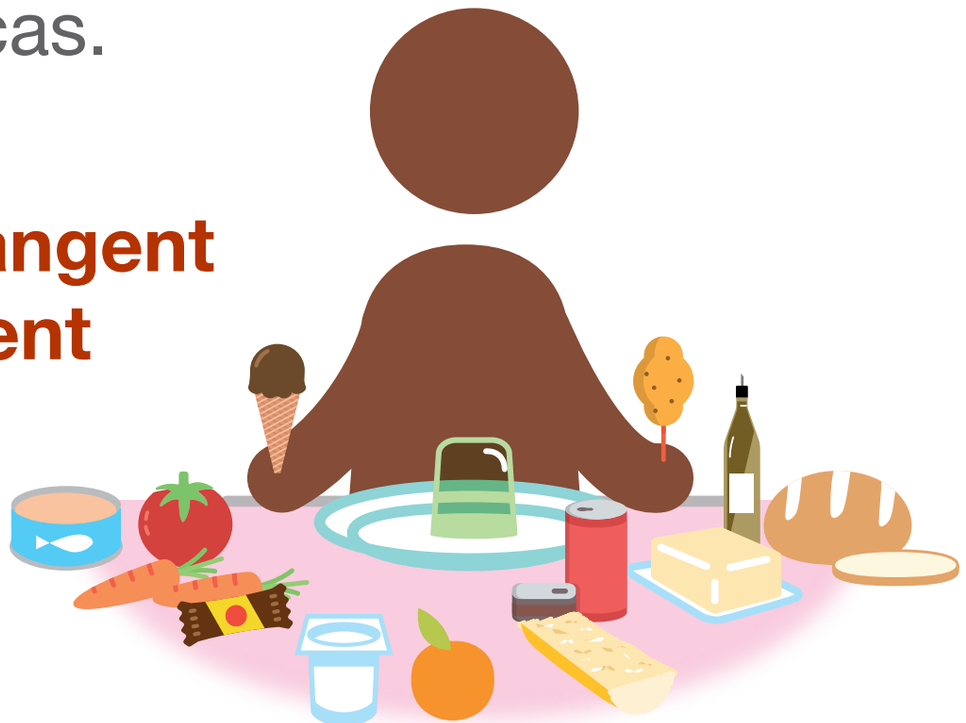


Sources : Observatoire du pain 2017 / occurrence 2012 / Ipsos pour Metabolic profile 2015

Méthodes de régime :
une « source d'inspiration »

Les méthodes de régimes restrictifs
sont suivies à la lettre dans **6 %** des cas.

75 % des Français adaptent ou changent leur façon de manger mais ne suivent pas de régime précis.



Sources : Observatoire du pain - PNNS. www.mangerbouger.fr

Le pain à l'index... et pourquoi ?

Dans 60 % des cas, les Français au régime réduisent les quantités de pain ou l'excluent du repas.

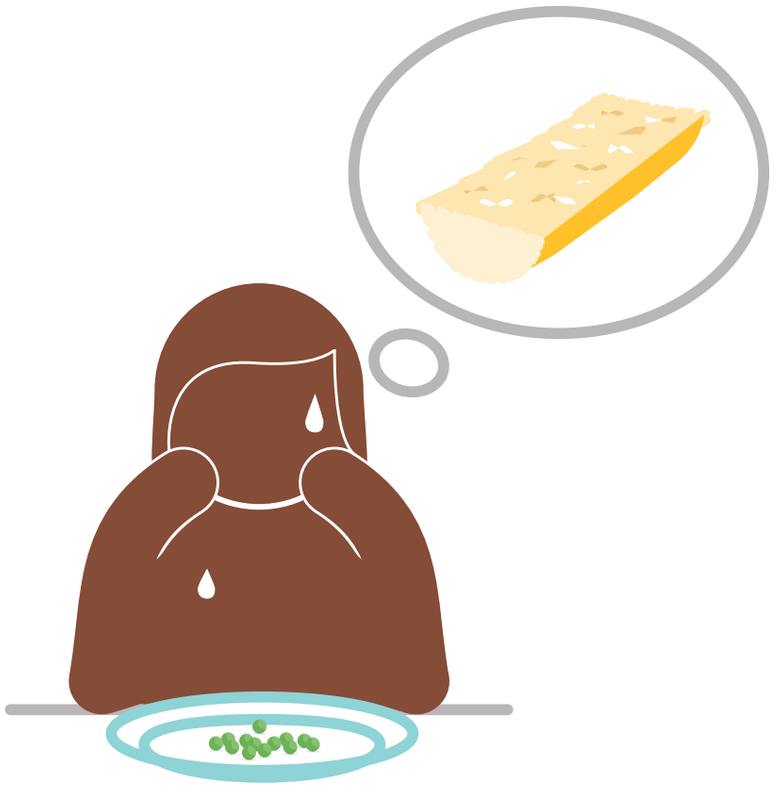
La perception selon laquelle un régime efficace doit s'accompagner de privation semble installée dans l'opinion.
C'est faux !

Sources : Observatoire du pain 2017 / Occurrence 2012

Pain : un manque avéré en période de régime

Pour 50 % de ceux qui réduisent ou stoppent leur consommation de pain lors de régimes, cette privation engendre un manque.

Principalement pour les femmes.



Sources : Observatoire du pain 2017 / Occurrence 2012

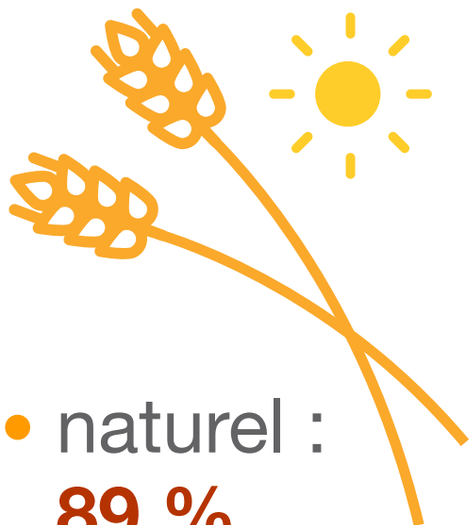
4 bonnes raisons de consommer du pain en période de régime.

Le pain est compatible avec l'équilibre alimentaire et le contrôle du poids grâce à ses apports en **glucides complexes, fibres, protéines végétale** est sa **faible teneur en lipides.**

Sources : Observatoire du pain 2017 – PNNS

Le pain : des qualités nutritionnelles bien perçues par les Français

Le pain est un aliment perçu comme :



- naturel : **89 %**

- bon pour la santé : **86 %**

- essentiel à une alimentation équilibrée : **82 %**

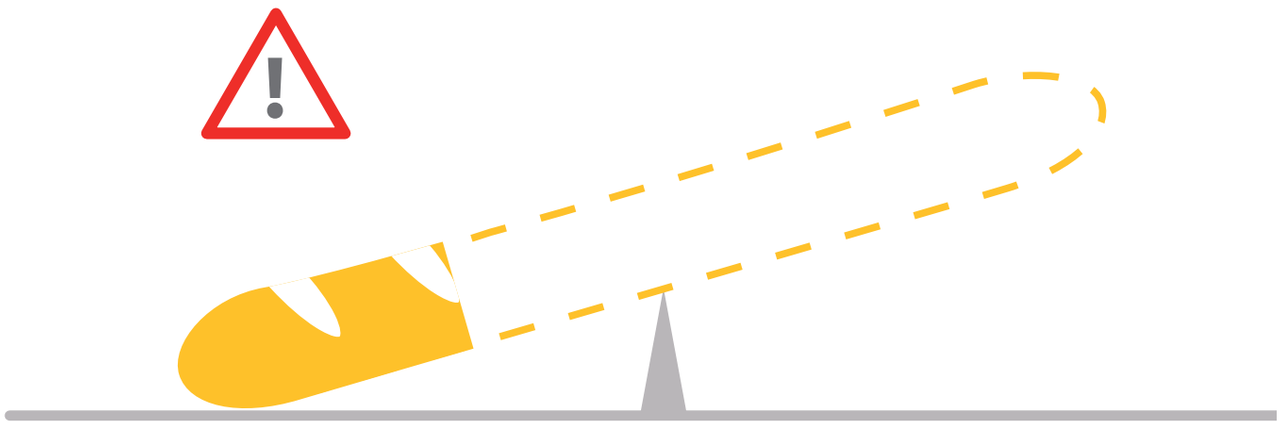
Sources : Observatoire du pain 2017 / Occurrence 2012

Pain : qu’est-ce qui manque quand « il » manque ?

Pour **45 %** c’est le goût.

Sources : Observatoire du pain 2017 / Occurrence 2012

Pain : quelle consommation en période de régime ?



Les consommations moyennes recensées en période de régime sont ramenées à 50 g/jour (47 %). C’est bien moins que les recommandations nutritionnelles !

Sources : Observatoire du pain - PNNS. www.mangerbouger.fr

Femmes Vs pain :
un paradoxe persistant

Les femmes ont une image positive du pain,
mais elles sont encore nombreuses à penser qu'il fait grossir.

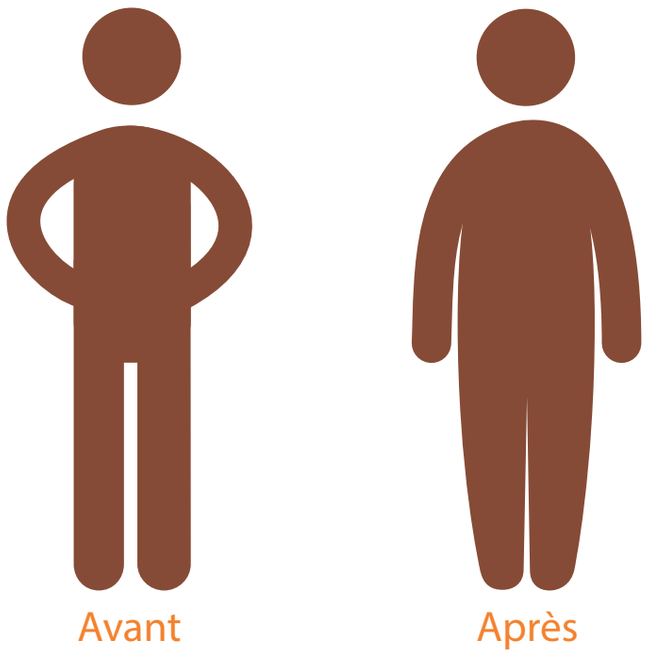
Le sentiment de culpabilité, parfois associé au plaisir de manger pourrait expliquer ce paradoxe.

Sources : Observatoire du pain 2017

Régimes amaigrissants :
des résultats contraires aux attentes

80 % des personnes* reprennent du poids un an après le régime et ce poids augmente avec le temps, notamment à cause de perturbations psychologiques (TCA) dues au régime.

Différenciez régime amaigrissant et équilibre alimentaire… et n'oubliez pas que le pain est un réel allié.



Sources : Observatoire du pain - PNNS. www.mangerbouger.fr - * Evaluation des risques liés aux pratiques d'amaigrissement, ANSES 2010