

8 Décembre 2011

Rapport de résultats (46581)

Vos contacts à l'Ifop :

Florence SOYER

Directrice du pôle Consumer

florence.soyer@ifop.com

Eva MOACHON

Chargée d'études

eva.moachon@ifop.com

RégimeDukan.com

Bilan auprès des stabilisés inscrits sur le site de coaching régimeDukan.com

Paris
Toronto
Shanghai
Buenos Aires



Connection creates value



► SOMMAIRE

1. Présentation de l'étude

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. Explications de l'évolution du poids

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. Santé : avis et bilans médicaux

4. Satisfaction et recommandation

5. Focus sur ...

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. Conclusions & recommandations

► SOMMAIRE

1. Présentation de l'étude

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. Explications de l'évolution du poids

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. Santé : avis et bilans médicaux

4. Satisfaction et recommandation

5. Focus sur ...

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. Conclusions & recommandations

► SOMMAIRE

1. Présentation de l'étude

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. Explications de l'évolution du poids

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. Santé : avis et bilans médicaux

4. Satisfaction et recommandation

5. Focus sur ...

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. Conclusions & recommandations



Contexte & objectifs de l'étude

Il y a plus de 3 ans, le **docteur Dukan** a lancé un site Internet qui permet aux personnes souhaitant suivre le régime d'être coachées online.



Dans un contexte de forte croissance et médiatisation du régime Dukan, l'équipe de régimeDukan.com a souhaité faire en Novembre 2011 un **bilan auprès des personnes inscrites sur le site de coaching « régimeDukan.com » étant en phase de stabilisation**, et ce dans le but de connaître :

- ✓ leur profil,
- ✓ les causes de reprise de poids/les secrets de la stabilisation
- ✓ leur perception et leur niveau de satisfaction du régime,
- ✓ la recommandation qu'ils en font à leur entourage,
- ✓ leur suivi médical.





Méthodologie

Cette étude a été réalisée **online** avec **auto-administration** du questionnaire par e-mail, du **08 au 21 Novembre 2011**.

Un e-mail d'invitation pour répondre à l'enquête a été envoyé aux **3676 personnes de la base de données** fournie par l'équipe de regimeDukan.com, toutes étant **inscrites sur le site de coaching et étant en phase de stabilisation**.

Durant la période d'enquête, **2 relances ont été effectuées** : le 10 et le 15 Novembre 2011, afin que toutes les personnes n'ayant pas encore répondu à l'enquête reçoivent à nouveau l'invitation.

Au final 1272 questionnaires ont été complétés, représentant 35% de la base de données





Design du questionnaire (1/2)

Introduction et recrutement

- Q1. Relativement au régime Dukan, dans quelle phase vous trouvez-vous ?
- Q2. Aujourd'hui, quel poids faites-vous ?

Perception de la phase de stabilisation, évolution du poids et causes de reprise de poids

- Q3. Trouvez-vous ou avez-vous trouvé la phase de stabilisation très facile, plutôt facile, plutôt difficile ou très difficile ?
- Q4. Depuis que vous avez atteint votre juste poids (au début de la phase de consolidation), avez-vous encore perdu du poids, maintenu votre juste poids, repris du poids ?
- Q4b. Quelles est ou quelles sont selon vous, la ou les causes principales de votre reprise de poids ? *(aux personnes ayant repris du poids)*

Comportement lors de la phase de stabilisation

- Q5. Durant cette phase de stabilisation, avez-vous maintenu votre Jeudi Protéiné ?
- Q5b. Et avez-vous maintenu le son d'avoine ?
- Q6. Le coaching de la Méthode Dukan vous a-t-il incité à bouger plus qu'avant (escaliers, marche...) ?
- Q6b. A cours de votre amaigrissement, quel est ou quels sont, selon vous, l'élément/les éléments du régime Dukan, qui a/ont le plus contribué à votre amaigrissement ?

Recommandation à l'entourage

- Q7. Avez-vous déjà recommandé ce régime à votre entourage (famille, collègues, amis) ?



Design du questionnaire (2/2)

Avis médical

- Q7. Avant de commencer le régime Dukan, en avez-vous parlé à votre médecin généraliste ou à un médecin spécialiste ?
- Q7b. Quel a été son avis avant le régime ?
- Q8. Et avez-vous parlé de la méthode Dukan à votre médecin généraliste ou à un médecin spécialiste en cours de régime ou après ?
- Q8b. Et quel a été son avis à ce moment là (en cours ou après le régime) ?

Bilan médical

- Q9a. Avez-vous fait un bilan biologique/prise de sang avant ou au début du régime ?
- Q9b. Avez-vous fait un bilan biologique/prise de sang après le régime ?
- Q10. De manière générale, ce bilan est-il après le régime ?
- Q11. Pour chacun des indicateurs de santé ci-après, merci d'indiquer si le bilan est meilleur, inchangé ou altéré après le régime.

Satisfaction

- Q12a. De manière générale, diriez-vous que vous êtes très satisfait(e), plutôt satisfait(e), plutôt pas satisfait(e), ou pas du tout satisfait(e) de la méthode Dukan ?
- Q12b. De manière générale, diriez-vous que vous êtes très satisfait(e), plutôt satisfait(e), plutôt pas satisfait(e), ou pas du tout satisfait(e) du site de coaching régimeDukan.com ?

► SOMMAIRE

1. Présentation de l'étude

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. Explications de l'évolution du poids

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. Santé : avis et bilans médicaux

4. Satisfaction et recommandation

5. Focus sur ...

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. Conclusions & recommandations



Une structure d'échantillon représentative de l'intégralité de la base de données (1/2)

Base : ensemble (100%) = 1272

	2011	(BDD 2011)
Sexe		
Hommes	8	(10)
Femmes	92	(90)
Age		
ST Moins de 35 ans	5	(5)
25-34 ans	4	
ST 35-54 ans	52	(51)
35-44 ans	17	
45-54 ans	35	
ST 55 ans et plus	44	(44)
55-64 ans	31	
65 ans et plus	13	
Age moyen	52,7 ans	(52,6 ans)
Nombre de régimes effectués avant le régime Dukan		
Aucun régime	17	(16)
Au moins 1 régime	83	(84)
1 régime	21	
2 régimes	13	
3 régimes	10	
4 régimes ou plus	39	

	2011	(BDD 2011)
Indice de masse corporelle au début du régime		
Corpulence normale (18,5-25)	38	(38)
Entre 18,5 et moins de 20	0,1	
Entre 20 et moins de 23	9	
Entre 23 et moins de 25	29	
Surpoids (25-30)	48	(48)
Entre 25 et moins de 27	23	
Entre 27 et moins de 30	25	
ST Obésité (Plus de 30)	14	(14)
Obésité modérée (30-35)	11	
Obésité sévère (35-40)	2	
Obésité massive (Plus de 40)	0,4	
IMC moyen au début du régime	26,1	(26)
Indice de masse corporelle à l'atteinte du juste poids		
Corpulence normale (18,5-25)	75	(76)
Entre 18,5 et moins de 20	1,0	
Entre 20 et moins de 23	40	
Entre 23 et moins de 25	34	
Surpoids (25-30)	24	(23)
Entre 25 et moins de 27	16	
Entre 27 et moins de 30	8	
ST Obésité (Plus de 30)	2	(2)
Obésité modérée (30-35)	2	
Obésité sévère (35-40)	-	
Obésité massive (Plus de 40)	-	
IMC moyen à l'atteinte du juste poids	23,4	(23)



Une structure d'échantillon représentative de l'intégralité de la base de données (2/2)

Base : ensemble (100%) = 1272

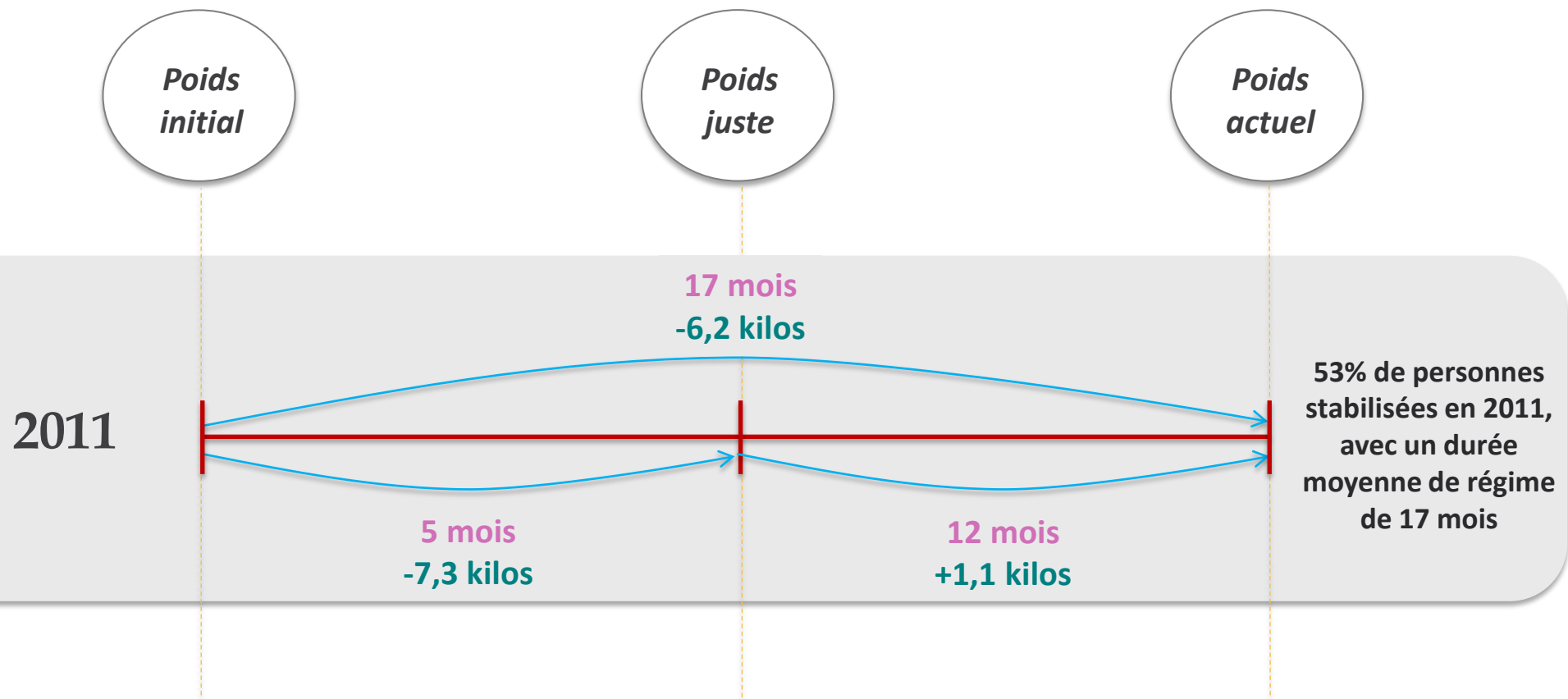
	2011	(BDD 2011)
Nombre de mois depuis le début du régime		
ST Moins d'un an	16	(17)
Moins de 6 mois	6	
6-11 mois	11	
ST Un an et plus	84	(83)
12-17 mois	32	
18-24 mois	42	
Plus de 2 ans	10	(11)
Nombre moyen de mois	17,0 mois	(17,3 mois)
Nombre de mois depuis le début de la phase de stabilisation		
Moins de 3 mois	17	
3-5 mois	3	
ST Moins de 6 mois	20	(20)
6-8 mois		
9-11 mois	12	
ST Moins d'un an	32	(32)
ST Un an et plus	68	(67)
Nombre moyen de mois	11,9 mois	(12 mois)
Différence de poids entre le poids initial et le poids juste		
Ont pris du poids	0,2	
Ont perdu du poids :		
Moins de 3 kilos	9	
3 à moins de 5 kilos	21	
5 à moins de 7 kilos	20	
7 à moins de 10 kilos	25	
10 kilos et plus	25	
Nombre moyen de kilos perdus	7,3 kilos	(7,5 kilos)

	2011
Différence de poids entre le poids juste et le poids actuel	
ST Ont repris du poids :	48
Ont repris entre 1,5 et moins de 2 kilos	12
Ont repris entre 2 et moins de 3 kilos	9
Ont repris 3 kilos et plus	27
ST Poids Identique à (0 à + 1,5 kilos)	13
ST Ont perdu du poids :	39
Ont perdu moins de 3 kilos	25
Ont perdu 3 à moins de 5 kilos	9
Ont perdu 5 à moins de 7 kilos	3
Ont perdu 7 kilos ou plus	2
Nombre moyen	+ 1,1 kilos
Différence de poids entre le poids initial et le poids	
ST Ont repris du poids :	5
Ont repris entre 1,5 et moins de 2 kilos	0
Ont repris entre 2 et moins de 3 kilos	1
Ont repris 3 kilos et plus	4
ST Poids Identique à (0 à + 1,5 kilos)	6
ST Ont perdu du poids :	90
Ont perdu moins de 3 kilos	12
Ont perdu 3 à moins de 5 kilos	18
Ont perdu 5 à moins de 7 kilos	19
Ont perdu 7 kilos ou plus	41
Nombre moyen de kilos perdus au total	6,2 kilos

ifop

Récapitulatif du temps de régime et du poids perdu

Base : ensemble (100%) = 1272



► SOMMAIRE

1. *Présentation de l'étude*

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. *Santé : avis et bilans médicaux*

4. *Satisfaction et recommandation*

5. *Focus sur ...*

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. **Conclusions & recommandations**

► SOMMAIRE

1. **Présentation de l'étude**

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. **Santé : avis et bilans médicaux**

4. **Satisfaction et recommandation**

5. **Focus sur ...**

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. **Conclusions & recommandations**

ifop

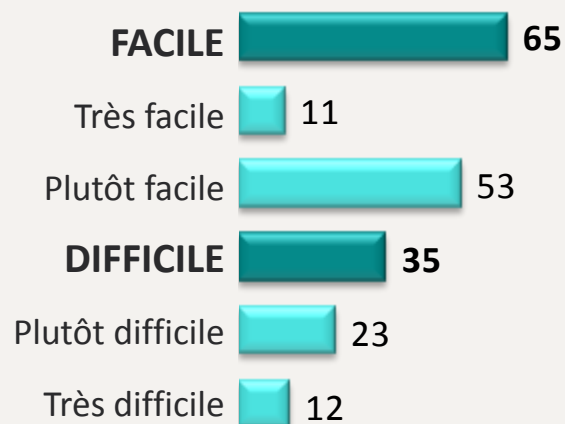
Une phase de stabilisation jugée facile par les 2/3 des répondants

Q3- Trouvez-vous ou avez-vous trouvé la phase de stabilisation très facile, plutôt facile, plutôt difficile ou très difficile ? Une seule réponse

Base : ensemble (100%) = 1272



Perception de la phase de stabilisation





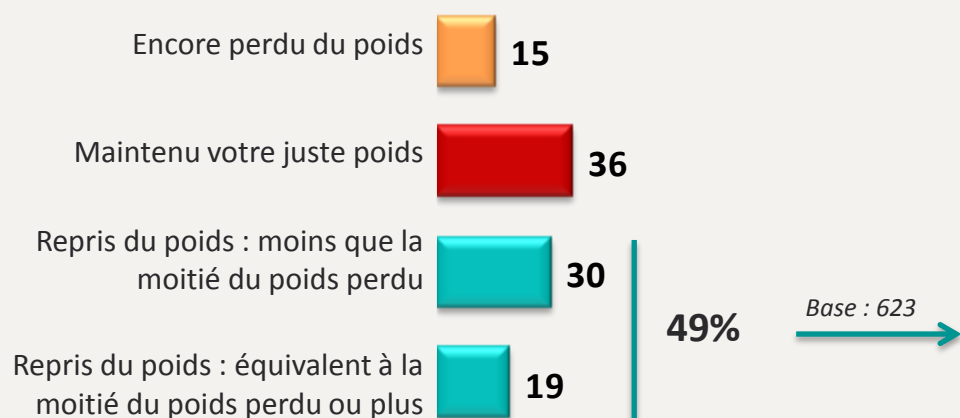
51% de stabilisés, et 30% ayant repris moins de la moitié du poids perdu

Q4- Depuis que vous avez atteint votre juste poids (au début de la phase de consolidation), avez-vous ? *Une seule réponse*

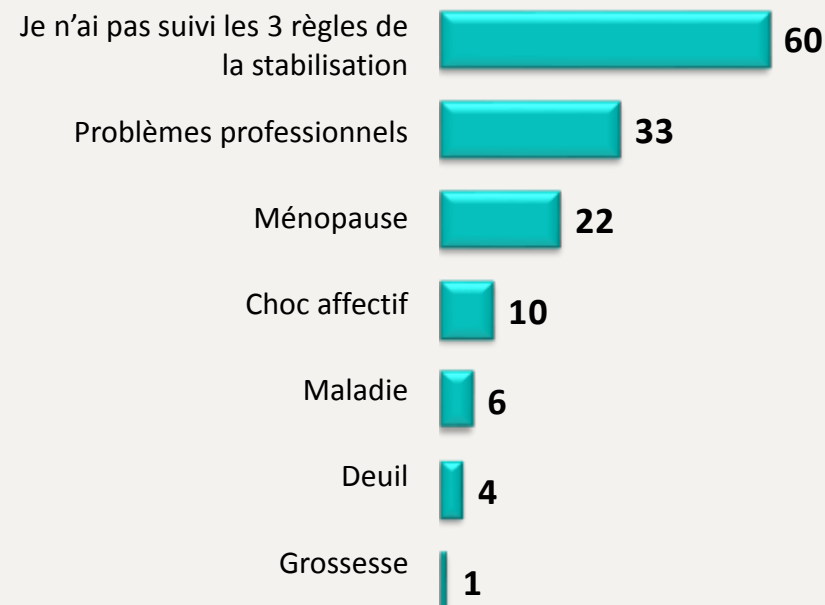
Q4b- Quelle est ou quelles sont selon vous, la ou les causes principales de votre reprise de poids, parmi les raisons ci-dessous ? *Plusieurs réponses possibles*

Base : ensemble (100%) = 1272

Perte ou reprise de poids



Causes de la reprise de poids



► SOMMAIRE

1. *Présentation de l'étude*

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. *Santé : avis et bilans médicaux*

4. *Satisfaction et recommandation*

5. *Focus sur ...*

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

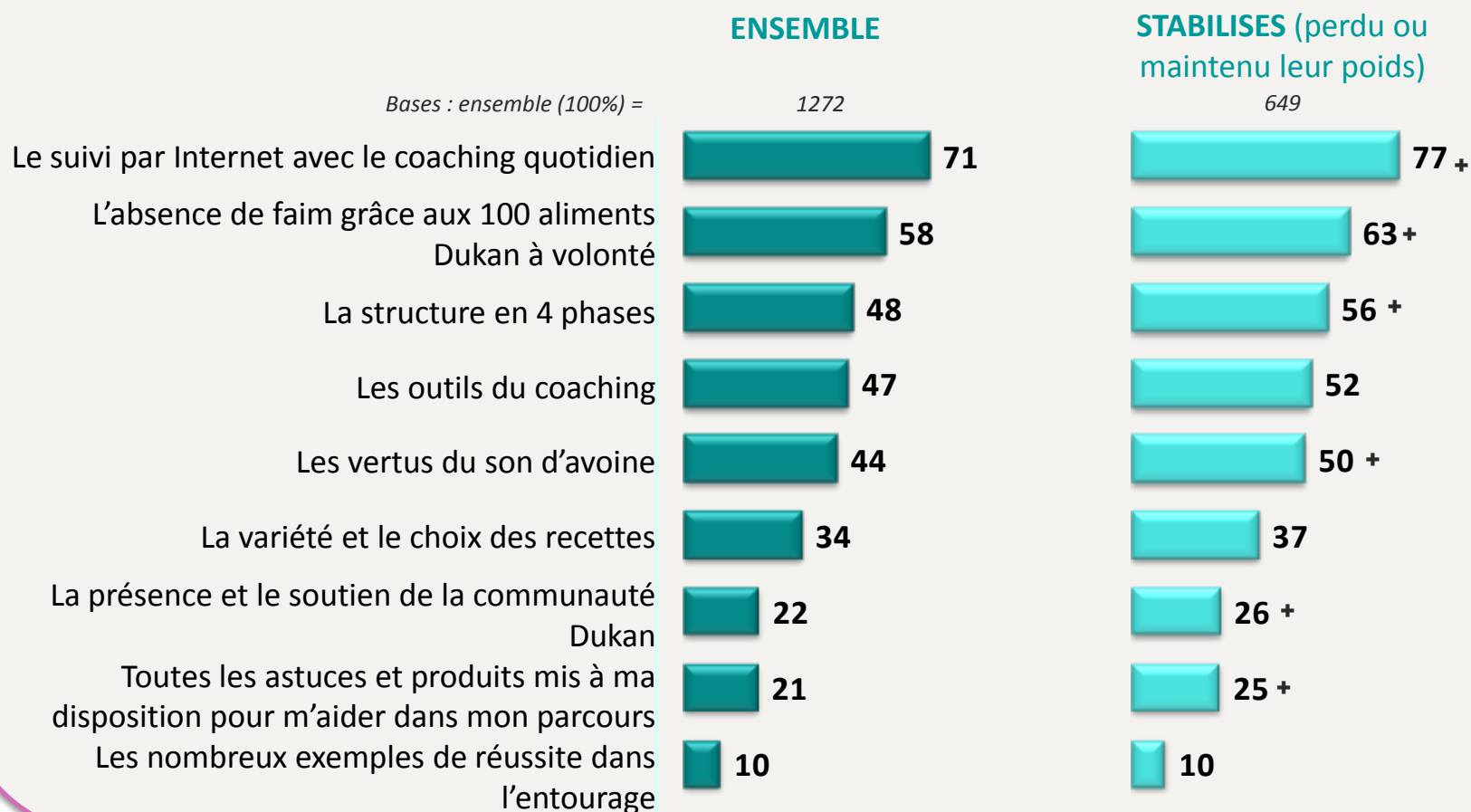
6. **Conclusions & recommandations**



Une méthode de coaching par Internet contribuant fortement à l'amaigrissement

Q6b- A cours de votre amaigrissement, quel est ou quels sont, selon vous, l'élément/les éléments du régime Dukan, qui a/ont le plus contribué à votre amaigrissement ? *Plusieurs réponses possibles*

Éléments contributifs à l'amaigrissement



(+/- Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% vs l'ensemble)



Rôle important des 3 règles et des bons réflexes nutritionnels de la méthode

Q6c- Quel est ou quels sont, d'après vous, le(s) secret(s) de la stabilisation? Plusieurs réponses possibles

Secrets de la stabilisation

ENSEMBLE

Bases : (100%) =

1272

Les 3 règles de la stabilisation

64

L'enseignement nutritionnel et les bons réflexes tirés de la méthode

62

L'encadrement du coaching en ligne

30

Un élément personnel que vous avez découvert et rajouté

10

STABILISÉS (perdu ou maintenu leur poids)

649

66

73+

30

10

Surveillance/constance : 14%

Motivation/volonté : 13%

Sport : 10%

Confiance en soi/estime de soi : 4%

(+/- Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% entre les cibles vs l'ensemble)

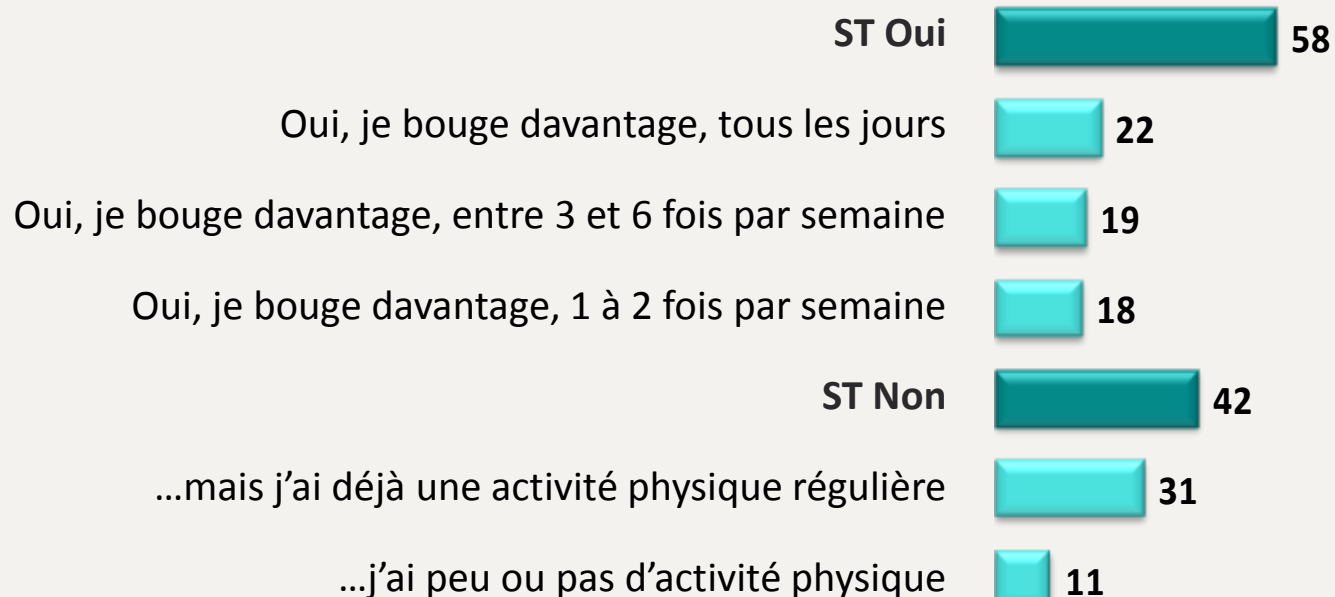


Une méthode qui motive plus d'un répondant sur 2 à bouger davantage

Q6a- Le coaching de la Méthode Dukan vous a-t-il incité à bouger plus qu'avant (escaliers, marche...) ? *Une seule réponse*

Base : ensemble (100%) = 1272

Incitation à l'activité physique





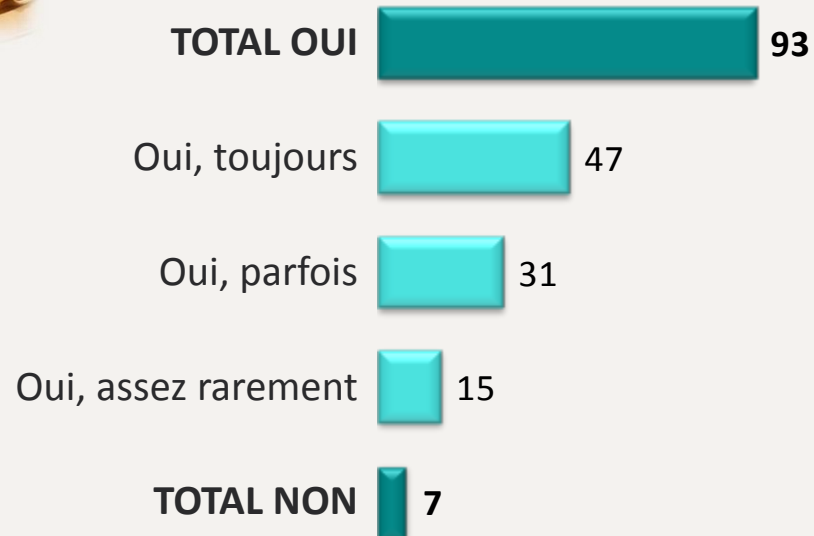
Des inscrits qui plébiscitent le jeudi protéiné et le son d'avoine

Q5- Durant cette phase de stabilisation, avez-vous maintenu votre Jeudi Protéiné ? Une seule réponse

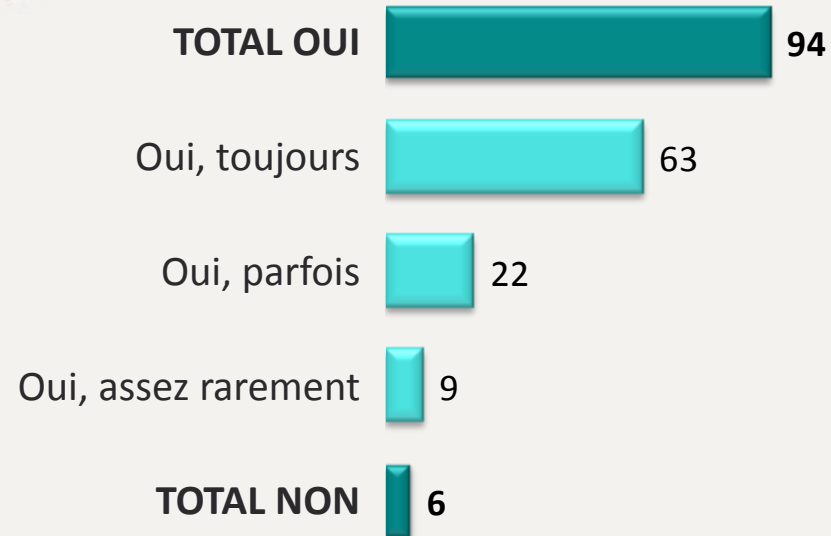
Q5b- Et avez-vous maintenu le son d'avoine ? Une seule réponse

Base : ensemble (100%) = 1272

Maintien du Jeudi Protéiné



Maintien du son d'avoine



► SOMMAIRE

1. **Présentation de l'étude**

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. **Santé : avis et bilans médicaux**

4. **Satisfaction et recommandation**

5. **Focus sur ...**

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. **Conclusions & recommandations**



**Plus d'1/4 des inscrits en ont parlé avant avec leur médecin.
Les 2/3 des médecins consultés émettent un avis favorable sur le régime Dukan**

Q8- Avant de commencer le régime Dukan, en avez-vous parlé à votre médecin généraliste ou à un médecin spécialiste ? *Une seule réponse*

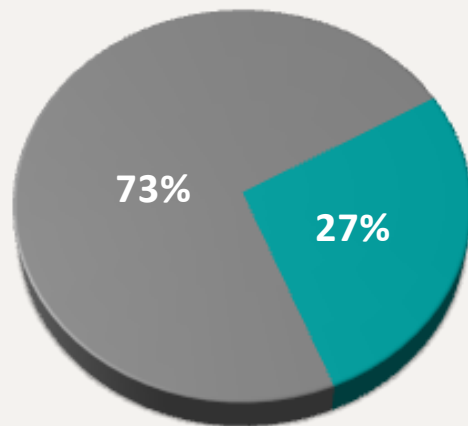
Q8b- Quel a été son avis avant le régime ? *Une seule réponse*



Discussion avec un médecin avant régime

Base : ensemble (100%) = 1272

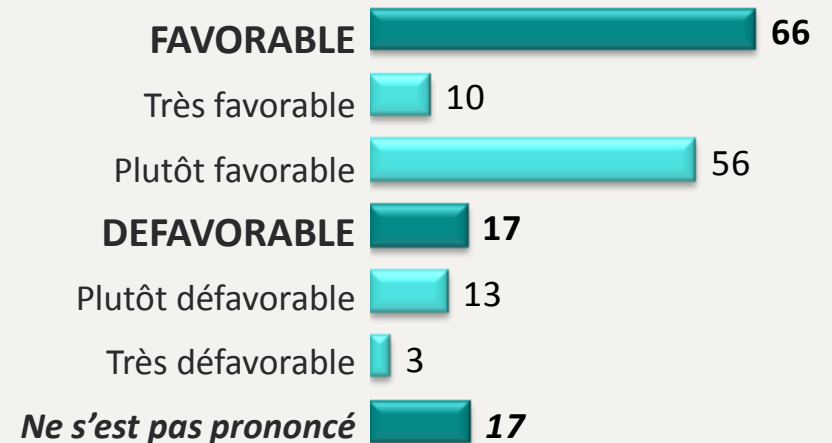
N'ont pas discuté avec leur médecin avant régime



Ont discuté avec leur médecin avant régime

Avis médical avant régime

Base : a eu un avis médical (100%) = 346





Plus d'un inscrit sur 2 en ont parlé pendant ou après le régime avec leur médecin. Une majorité de médecins sont favorables (59%)

Q8c- Et avez-vous parlé de la méthode Dukan à votre médecin généraliste ou à un médecin spécialiste en cours de régime ou après ? *Une seule réponse*

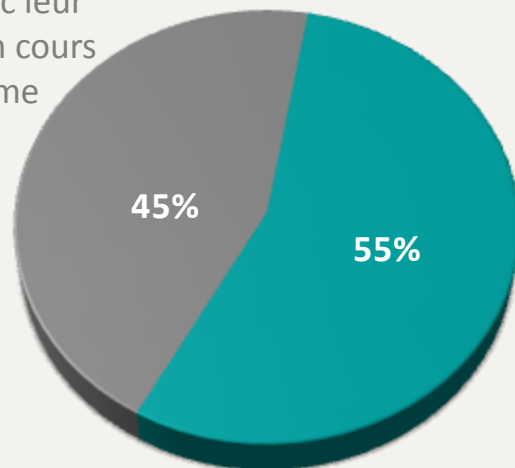
Q8d- Et quel a été son avis à ce moment là (en cours ou après le régime) ? *Une seule réponse*



Discussion avec un médecin en cours/après régime

Base : ensemble (100%) = 1272

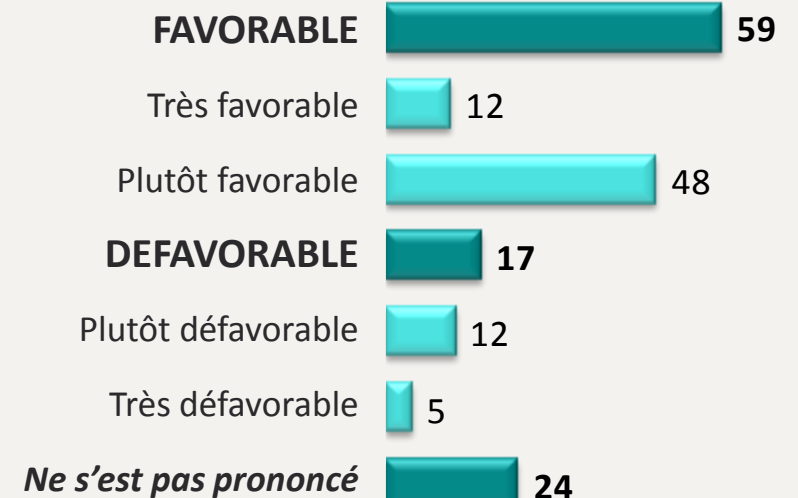
N'ont pas discuté de la méthode Dukan avec leur médecin en cours de régime



Ont discuté de la méthode Dukan avec leur médecin en cours de régime

Avis médical en cours/après régime

Base : a eu un avis médical (100%) = 766



NB : 23% des personnes ont discuté avec un médecin AVANT ET APRES régime



Un avis favorable pour un peu plus des 2/3 des médecins avec qui les inscrits ont parlé de la méthode **avant & après régime**

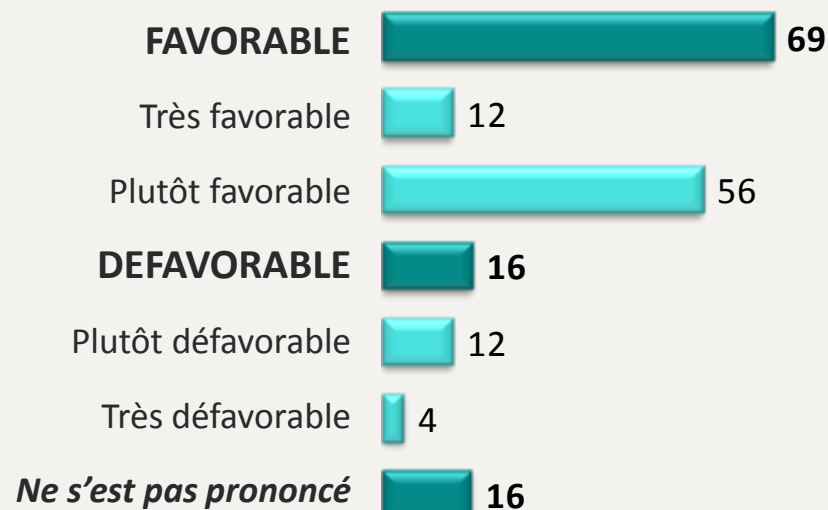
Q8b- Quel a été son avis avant le régime ? *Une seule réponse*

Q8d- Et quel a été son avis à ce moment là (en cours ou après le régime) ? *Une seule réponse*

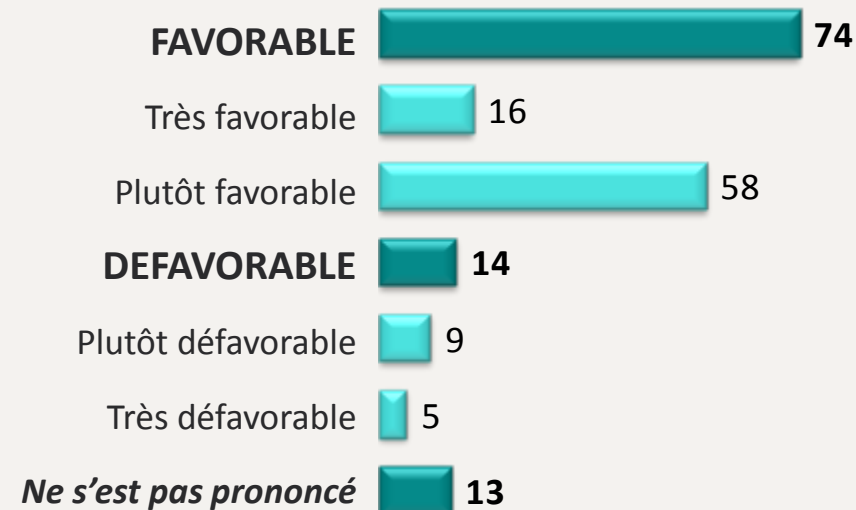
Base : a eu un avis médical avant et après régime (100%) = 290



Avis médical avant régime



Avis médical en cours/après régime



(NB. Pas d'écart significativement supérieur/inférieur à 95% vs avant le régime)



Plus d'1/3 des inscrits ont réalisé un bilan biologique avant et après le régime

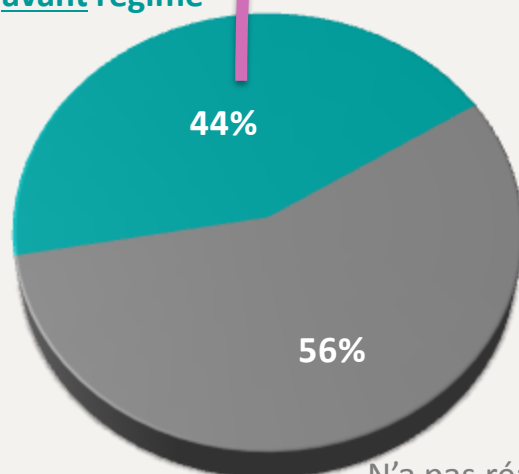
Q9a- Avez-vous fait un bilan biologique/prise de sang avant ou au début du régime ? Une seule réponse

Q9b- Avez-vous fait un bilan biologique/prise de sang après le régime (à partir de la phase de consolidation) ? Une seule réponse

Base : ensemble (100%) = 1272

AVANT régime

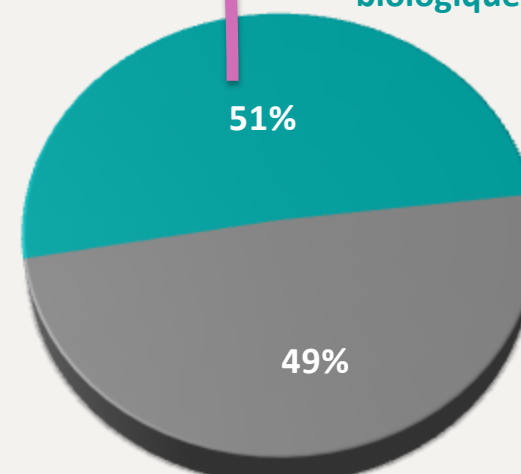
A réalisé un bilan biologique avant régime



N'a pas réalisé un bilan biologique avant régime

APRES régime

A réalisé un bilan biologique après régime



N'a pas réalisé un bilan biologique après régime

Bilan biologique
réalisé avant ET après
régime = 35%



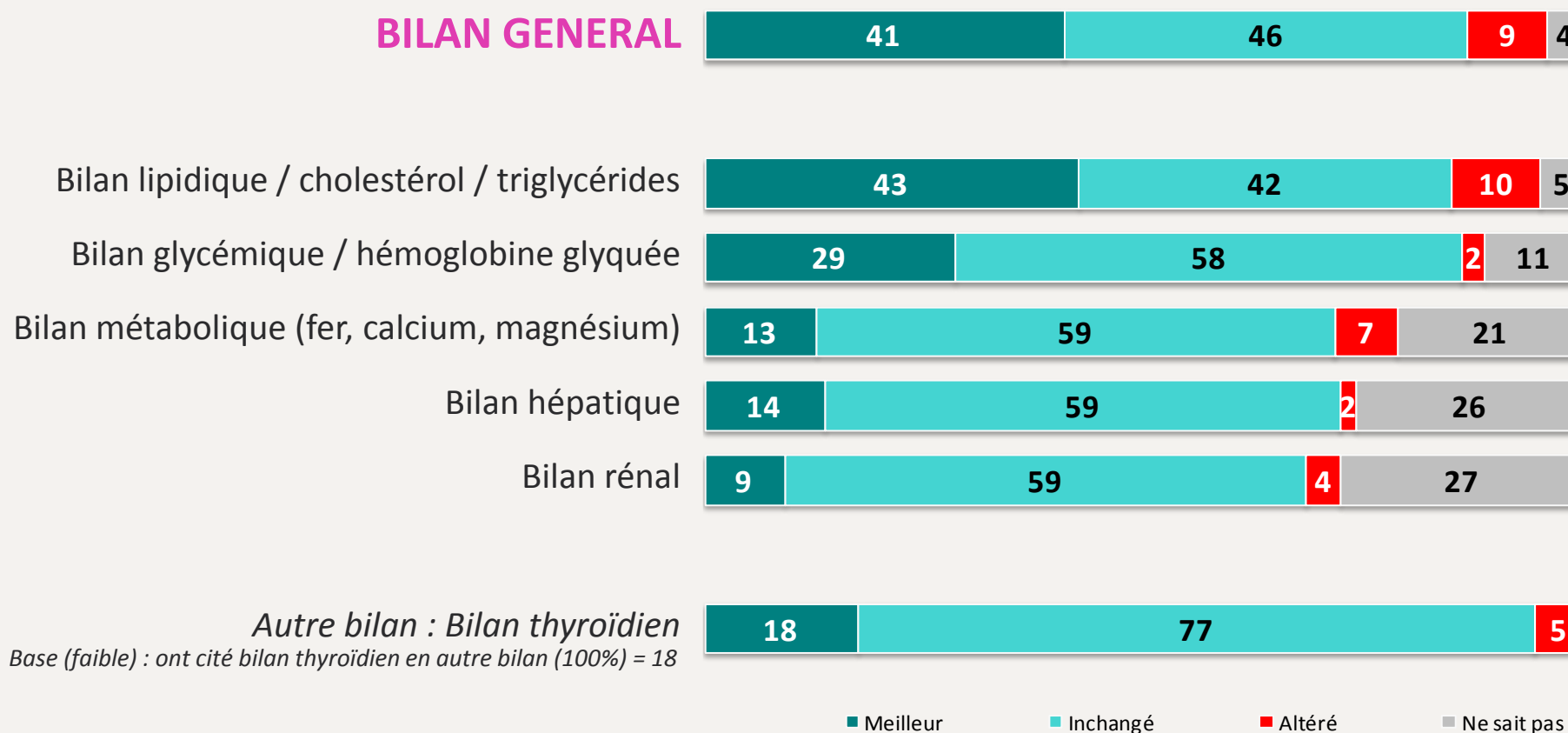
Des bilans biologiques globalement meilleurs ou inchangés

Q10- De manière générale, ce bilan est-il après le régime ? *Une seule réponse*

Q11- Pour chacun des indicateurs de santé ci-après, merci d'indiquer si le bilan est meilleur, inchangé ou altéré après le régime. *Une réponse par ligne*

Base : ont fait un bilan biologique après régime (100%) = 441

BILAN GENERAL



Base (faible) : ont cité bilan thyroïdien en autre bilan (100%) = 18

► SOMMAIRE

1. **Présentation de l'étude**

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. **Santé : avis et bilans médicaux**

4. **Satisfaction et recommandation**

5. **Focus sur ...**

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. **Conclusions & recommandations**



Des niveaux de satisfaction de la méthode et du coaching très élevés

Q12- De manière générale, diriez-vous que vous êtes très satisfait(e), plutôt satisfait(e), plutôt pas satisfait(e), ou pas du tout satisfait(e) ... Une réponse par ligne

Base : ensemble (100%) = 1272

Méthode Dukan

TOTAL SATISFAIT 90

Très satisfait(e) 54

Plutôt satisfait(e) 37

TOTAL INSATISFAIT 10

Plutôt pas satisfait(e) 6

Pas du tout satisfait(e) 4

Coaching regimedukan.com

TOTAL SATISFAIT 86

Très satisfait(e) 39

Plutôt satisfait(e) 47

TOTAL INSATISFAIT 14

Plutôt pas satisfait(e) 9

Pas du tout satisfait(e) 5

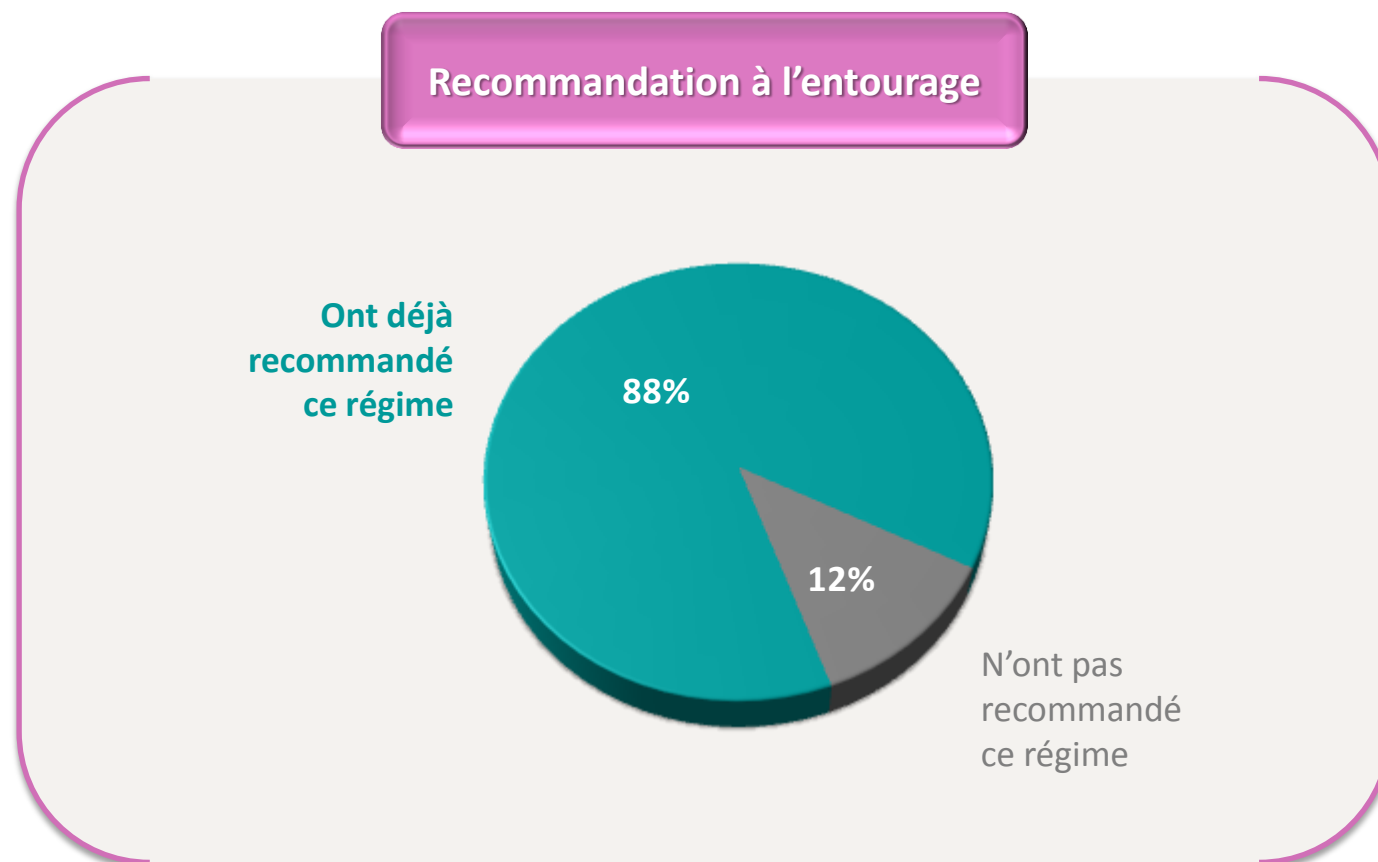




Un taux de recommandation à l'entourage de 88%

Q7- Avez-vous déjà recommandé ce régime à votre entourage (famille, collègues, amis) ? Une seule réponse

Base : ensemble (100%) = 1272



► SOMMAIRE

1. **Présentation de l'étude**

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. **Santé : avis et bilans médicaux**

4. **Satisfaction et recommandation**

5. **Focus sur ...**

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. **Conclusions & recommandations**

ifop

Profil des personnes ayant maintenu son d'avoine et Jeudi protéiné (oui, toujours pour les 2)

39%

LES PERSONNES QUI SUIVI ASSIDUMENT LES 2 REGLES DE LA STABILISATION (SON D'AVOINE ET JEUDI PROTEINE) :

Sont plus âgées (ST 55 ans et plus)

Ont effectué de nombreux régimes auparavant (ST 4 et plus)

Ont débuté le régime il y a moins longtemps (ST Moins d'1 an)

Ont perdu plus de poids pour atteindre leur poids juste

Et ont perdu beaucoup plus de poids au total

Trouvent la phase de stabilisation plus facile

Sont plus nombreux à être stabilisés (maintien poids juste ou perte de poids)

Les éléments les plus contributifs à leur amaigrissement :

- Le suivi par Internet avec le coaching quotidien
- Les vertus du son d'avoine
- Les astuces/produits mis à disposition pour aider dans le parcours

Pensent davantage que les 3 règles de la stabilisation (+escaliers) sont essentielles (pour les stabilisés)

Pensent davantage que l'enseignement nutritionnel et les bons réflexes tirés de la méthode sont essentiels (pour tous)

Sont incités à avoir une activité physique plus importante et quotidienne

En ont plus parlé avec un médecin avant et après le régime

Sont plus nombreux à avoir réalisé un bilan biologique avant et après le régime

Sont davantage **très satisfaits** :

- De la méthode Dukan
- Du site de coaching regimeDukan.com

Ont davantage recommandé le régime à leur entourage

N'ont pas suivi, ou
rarement, les 2 règles
(61%)ONT SUIVI LES
2 REGLES
(39%)

38%

+47%

35%

+46%

11%

+22%

7 kg

+7,7kg

4,2 kg

+7,8kg

52%

+74%

36%

+65%

70%

+80%

29%

+57%

20%

+28%

38%

+81%

53%

+67%

14%

+25%

18%

+27%

41%

+58%

39%

+65%

31%

+45%

81%

+92%



Profil des personnes étant stabilisées (maintenu ou reperdu du poids) selon leur secret de stabilisation

Ont stabilisé leurs poids, et pensent que le secret de la stabilisation est :

LES PERSONNES ETANT STABILISEES (MAINTENU OU REPERDU DU POIDS) SELON LEUR SECRET DE STABILISATION :

	Ensemble (100%)	Les 3 règles de stabilisation (34%)	L'encadrement du coaching (15%)	L'enseignement nutritionnel (37%)
L'encadrement du coaching est le secret des plus âgés (ST 55 ans et plus)	44%	49%	+60%	44%
L'enseignement nutritionnel est davantage le secret des plus jeunes (<35ans)	5%	4%	1%	+7%
Ont débuté le régime il y a moins longtemps (ST Moins d'1 an)	17%	+29%	+32%	+27%
Sont plus nombreux à avoir reperdu du poids après atteinte du poids juste	39%	+69%	+63%	+65%
Et ont perdu beaucoup plus de poids au total	6,2 kg	+8,8kg	+9,2kg	+8,5kg
L'enseignement nutritionnel profite davantage aux personnes n'ayant effectué aucun régime auparavant	17%	17%	21%	+22%
Trouvent la phase de stabilisation plus facile	65%	+89%	+89%	+87%
Ont davantage maintenu :				
- Le Jeudi protéiné (Oui, toujours)	47%	+69%	+65%	+56%
- Le son d'avoine (Oui, toujours)	63%	+82%	+67%	+74%
Sont incités à avoir une activité physique plus importante et quotidienne	22%	+30%	+32%	+29%
Ont plus recommandé le régime à leur entourage	88%	+96%	+93%	+96%
L'encadrement du coaching a engendré un avis médical plus favorable avant	66%	75%	+80%	72%
L'avis médical est de manière générale favorable après le régime	60%	+69%	+76%	+71%
Sont davantage très satisfaits :				
- De la méthode Dukan	54%	+78%	+77%	+80%
- Du site de coaching regimeDukan.com	39%	+54%	+69%	+53%

► SOMMAIRE

1. **Présentation de l'étude**

Contexte et méthodologie

Structure de l'échantillon, durée de régime et poids

2. **Explications de l'évolution du poids**

Perception de la stabilisation et évolution du poids

Causes de reprise de poids

Éléments contributifs, secrets de la stabilisation et respect des règles

3. **Santé : avis et bilans médicaux**

4. **Satisfaction et recommandation**

5. **Focus sur ...**

Profil des personnes ayant maintenu le son d'avoine & le Jeudi protéiné

Profil des personnes étant stabilisées selon leur de secrets de stabilisation

6. **Conclusions & recommandations**



Conclusions

Evolution du poids et explications

Perception de la phase de stabilisation et évolution du poids

65% des personnes interrogées trouvent la **phase de stabilisation facile**, alors qu'elles ont débuté le régime il y a près d'un an et demi, et qu'elles sont **en phase de stabilisation depuis un an en moyenne**.

On compte **plus d'une personne sur deux qui s'est réellement stabilisée** depuis l'atteinte de son juste poids, ou qui, en d'autres termes ont **maintenu leur poids juste** (poids atteint au début de la phase de consolidation), ou ont **continué à perdre du poids** depuis.

Reprise de poids

La **cause principale de reprise de poids**, citée par 60% des inscrits ayant repris du poids, est le **non-respect des 3 règles de stabilisation**, à savoir la consommation quotidienne de son d'avoine, le maintien du Jeudi protéiné, et favoriser la marche et les escaliers.

Viennent ensuite les **problèmes professionnels** pour 2/3 d'entre eux, puis d'autres causes plus spécifiques ou ponctuels telles que la ménopause et les chocs affectifs.

Secrets de la stabilisation

Pour 64% des répondants, les **3 règles de la stabilisation** sont le **secret de la stabilisation**, alors qu'**auprès des stabilisés** (qui ont maintenu leur poids juste ou perdu davantage de poids), c'est avant tout l'**enseignement nutritionnel et les bons réflexes tirés de la méthode** (73%).



Conclusions

Contribution à la stabilisation

Éléments contributifs à l'amaigrissement

Selon les **personnes qui ont maintenu ou perdu davantage de poids**, l'élément du régime Dukan qui a **le plus contribué à leur amaigrissement** est le **suivi par Internet avec le coaching quotidien** (cité par 77% d'entre elles).

L'**absence de faim** grâce aux 100 aliments à volonté (63%), la **structure en 4 phases** (56%), les **outils du coaching** (52%) et les **vertus du son d'avoine** (50%) sont également de forts éléments ayant aidé les inscrits à maigrir, puis maintenir leur poids.

L'ensemble des répondants, qu'ils soient stabilisés ou non, pense de la même manière puisqu'il suit cette même hiérarchie, toutefois avec des scores légèrement moins prononcés.

Le **sport** est également un **élément important**, étant donné que la méthode Dukan a **incité 58% des inscrits à avoir une activité physique** (dont 22% tous les jours) ; 31% avaient déjà une activité physique régulière.

Le son d'avoine et le Jeudi protéiné

Le **son d'avoine** et le **Jeudi protéiné** sont des règles de stabilisation qui sont dans l'ensemble très bien **maintenue** par **plus de 9 personnes sur 10** ; **47%** suivent assidument (« oui, toujours ») le Jeudi protéiné, **63%** le son d'avoine, et **39% les 2**. Pour rappel, ces règles sont le secret de la stabilisation pour 66% des stabilisés.

Par ailleurs, lorsque l'on se penche plus en détail sur le **profil des inscrits qui maintiennent toujours les 2 règles**, on note qu'ils trouvent la **phase de stabilisation plus facile**, et qui **ont perdu au total beaucoup plus de poids** (7,8 kilos en moyenne versus 4,2 kilos pour ceux qui ne respectent pas ou peu cette règle). En effet, ils sont plus **nombreux à avoir maintenu leur poids juste, ou à avoir continué à perdre du poids** (65% vs. 36%), et de ce fait, sont **davantage très satisfaits** de la méthode Dukan (65% vs. 39%), ainsi que du site de coaching (45% vs. 31%).



Conclusions

Bilans médicaux et satisfaction

Bilans médicaux

27% des inscrits ont **discuté de la méthode Dukan avec leur médecin** avant de commencer le régime, et ont reçu un **avis favorable** pour **66%** d'entre eux (17% ne se sont pas prononcés). **55% en ont parlé en cours ou après** avoir effectué le régime, et **59%** des médecins ont donné un **avis favorable** à ce moment (24% ne s'étant pas prononcé).

Pour ce qui est des bilans biologiques, **35%** en ont réalisé un avant et après le régime, **bilan en général étant meilleur dans 41% des cas**, ou **inchangé dans 46%** des cas. On note **9% de bilans altérés**.

L'indicateur ayant le plus évolué **positivement** est le **bilan lipidique / cholestérol / triglycérides**, avec **43% d'amélioration et 42% de stabilité**. Vient ensuite le **bilan glycémique / hémoglobine glyquée** (meilleur à hauteur de **29%**, inchangé à hauteur de **58%**). Les bilans métaboliques (fer, calcium, magnésium), hépatiques, et rénaux sont majoritairement inchangés (59%), une proportion non négligeable n'ayant pas effectué ces bilans.

Satisfaction et recommandation à l'entourage

Une régime qui **satisfait la quasi-totalité des inscrits** sur le site de coaching, puisque **90% sont satisfaits de la méthode Dukan**, dont **54% de très satisfaits**, et **86% sont satisfaits du coaching** dont **39% de très satisfaits**.

A noter que les **personnes qui sont le plus satisfaites** de la méthode Dukan sont celles qui ont **stabilisé** leur poids grâce à l'apprentissage d'un **enseignement nutritionnel** et de **bons réflexes** tirés de la méthode, puisque l'on dénombre **80% de très satisfaits**.

De ce fait, un **grand nombre** d'inscrits ont **recommandé le régime à leur entourage**, à hauteur de **88%**.



Pour résumer...

UN RÉGIME ET UN COACHING QUI SATISFONT LES INSCRITS

- 90% sont satisfaits de la méthode Dukan
- 86% sont satisfaits du site de coaching régimeDukan.com

UN COACHING NÉCESSAIRE ET DE BONS RÉFLEXES DÉVELOPPÉS

- 77% des stabilisés déclarent que le coaching quotidien est le principal élément contribuant à l'amaigrissement
- 73% des stabilisés pour qui l'enseignement nutritionnel et les bons réflexes tirés de la méthode sont leur principal secret de stabilisation

DES RÈGLES ESSENTIELLES À SUIVRE POUR UNE MEILLEURE STABILISATION

- 65% ont maintenu leur poids juste ou continué à perdre du poids en respectant son d'avoine/Jeudi protéiné
- 7,8 kg perdus en moyenne sur l'ensemble du régime (vs. 6,2kg sur l'ensemble et 4,2kg pour ceux qui n'ont pas suivi ces 2 règles)

UN BILAN MÉDICAL GLOBALEMENT MEILLEUR

- 41% de bilans médicaux meilleurs depuis le début du régime, et 46% inchangés
- 43% de bilans lipidique / cholestérol / triglycérides meilleurs, et 42% d'inchangés



IFOP

35 rue de la Gare

75019 PARIS

(00 33) +1 45 84 14 44

Paris
Toronto
Shanghai
Buenos Aires



Connection creates value