

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 - Point 2 -

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 Décembre 2010 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,
- ✓ leur perception et leur niveau de satisfaction du régime,
- ✓ la recommandation qu'ils en font à leur entourage,
- ✓ leur suivi médical.

L'équipe de régimeDukan.com a souhaité effectuer une **seconde vague** de cette étude, auprès de la même cible, afin de **suivre l'évolution du bilan**, et d'**interroger ainsi des stabilisés plus « anciens »**.





Méthodologie

De la même manière que la 1^{ère} vague, 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 ? *(Nouvelle question en 2011)*
- Q4b. Quelles est ou quelles sont selon vous, la ou les causes principales de votre reprise de poids ? *(aux personnes ayant repris du poids) (Nouvelle question en 2011)*

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...) ? *(Nouvelle question en 2011)*
- 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 ? *(Nouvelle question en 2011)*

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 très représentative de l'intégralité de la base de données (1/2)

Base : ensemble (100%) = 1272

	2010	2011	(BDD 2011)
Sexe			
Hommes	10	8	(10)
Femmes	90	92	(90)
Age			
ST Moins de 35 ans	3	5	(5)
25-34 ans	3	4	
ST 35-54 ans	50	52	(51)
35-44 ans	17	17	
45-54 ans	32	35	
ST 55 ans et plus	47	44	(44)
55-64 ans	35	31	↘
65 ans et plus	12	13	
Age moyen	53,2 ans	52,7 ans	(52,6 ans)
Nombre de régimes effectués avant le régime Dukan			
Aucun régime	17	17	(16)
Au moins 1 régime	84	83	(84)
1 régime	20	21	
2 régimes	14	13	
3 régimes	10	10	
4 régimes ou plus	40	39	

	2010	2011	(BDD 2011)
Indice de masse corporelle au début du régime			
Corpulence normale (18,5-25)	38	38	(38)
Entre 18,5 et moins de 20	0,2	0,1	
Entre 20 et moins de 23	12	9	↘
Entre 23 et moins de 25	26	29	
Surpoids (25-30)	49	48	(48)
Entre 25 et moins de 27	26	23	
Entre 27 et moins de 30	23	25	
ST Obésité (Plus de 30)	13	14	(14)
Obésité modérée (30-35)	12	11	
Obésité sévère (35-40)	1	2	
Obésité massive (Plus de 40)	0,1	0,4	
IMC moyen au début du régime	26,3	26,1	(26)
Indice de masse corporelle à l'atteinte du juste poids			
Corpulence normale (18,5-25)	77	75	(76)
Entre 18,5 et moins de 20	2,0	1,0	↘
Entre 20 et moins de 23	42	40	
Entre 23 et moins de 25	33	34	
Surpoids (25-30)	22	24	(23)
Entre 25 et moins de 27	15	16	
Entre 27 et moins de 30	7	8	
ST Obésité (Plus de 30)	1	2	(2)
Obésité modérée (30-35)	1	2	
Obésité sévère (35-40)	0,1	-	
Obésité massive (Plus de 40)	-	-	
IMC moyen à l'atteinte du juste poids	23,7	23,4	↘ (23)

(↗/↘) Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)



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

Base : ensemble (100%) = 1272

	2010	2011	
Nombre de mois depuis le début du régime			
ST Moins d'un an	78	16	(17)
Moins de 6 mois	17	6	
6-11 mois	61	11	
ST Un an et plus	22	84	(83)
12-17 mois	16	32	
18-24 mois	5	42	
Plus de 2 ans	1	10	(11)
Nombre moyen de mois	9,3 mois	17,0 mois	(17,3 mois)
Nombre de mois depuis le début de la phase de stabilisation			
Moins de 3 mois	35	17	
3-5 mois	39	3	
ST Moins de 6 mois	74	20	(20)
6-8 mois	16		
9-11 mois	5	12	
ST Moins d'un an	94	32	(32)
ST Un an et plus	6	68	(67)
Nombre moyen de mois	4,3 mois	11,9 mois	(12 mois)
Différence de poids entre le poids initial et le poids juste			
Ont pris du poids	0,1	0,2	
Ont perdu du poids :			
Moins de 3 kilos	12	9	
3 à moins de 5 kilos	21	21	
5 à moins de 7 kilos	23	20	
7 à moins de 10 kilos	22	25	
10 kilos et plus	22	25	
Nombre moyen de kilos perdus	7,1 kilos	7,3 kilos	(7,5 kilos)

	2010	2011	
Différence de poids entre le poids juste et le poids actuel			
ST Ont repris du poids :	19	48	
Ont repris entre 1,5 et moins de 2 kilos	7	12	
Ont repris entre 2 et moins de 3 kilos	5	9	
Ont repris 3 kilos et plus	7	27	
ST Poids Identique à (0 à + 1,5 kilos)	18	13	
ST Ont perdu du poids :	63	39	
Ont perdu moins de 3 kilos	46	25	
Ont perdu 3 à moins de 5 kilos	11	9	
Ont perdu 5 à moins de 7 kilos	3	3	
Ont perdu 7 kilos ou plus	2	2	
Nombre moyen	- 0,7 kilos	+ 1,1 kilos	
Différence de poids entre le poids initial et le poids actuel			
ST Ont repris du poids :	0,3	5	
Ont repris entre 1,5 et moins de 2 kilos		0	
Ont repris entre 2 et moins de 3 kilos	0,1	1	
Ont repris 3 kilos et plus	0,2	4	
ST Poids Identique à (0 à + 1,5 kilos)	1	6	
ST Ont perdu du poids :	99	90	
Ont perdu moins de 3 kilos	10	12	
Ont perdu 3 à moins de 5 kilos	17	18	
Ont perdu 5 à moins de 7 kilos	20	19	
Ont perdu 7 kilos ou plus	52	41	
Nombre moyen de kilos perdus au total	7,8 kilos	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

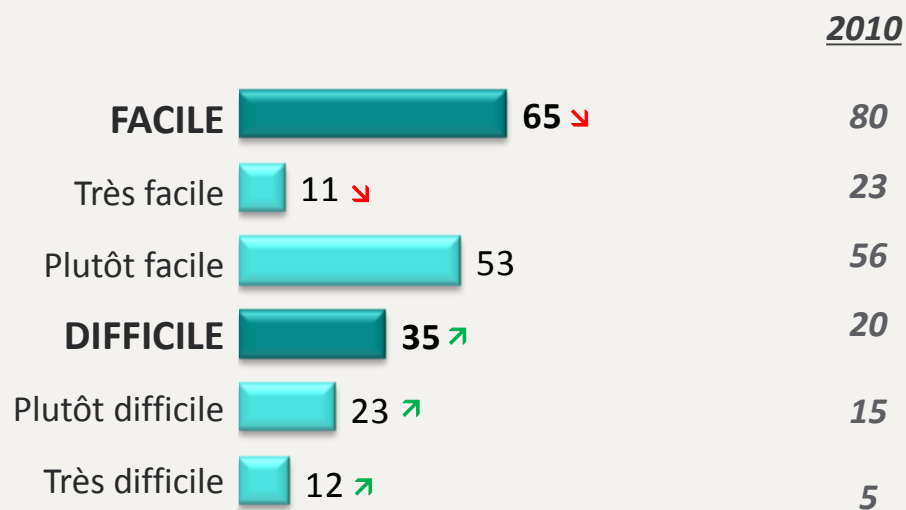
Perception et maintien de la phase de stabilisation

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



(↗/↘ Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)

(+ Ecart significatif à 95% entre les cibles vs l'ensemble)



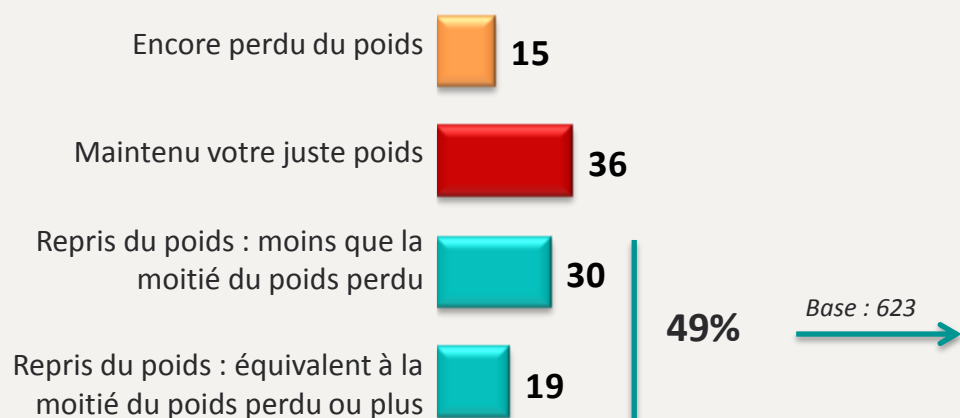
Perte ou reprise de poids et causes

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

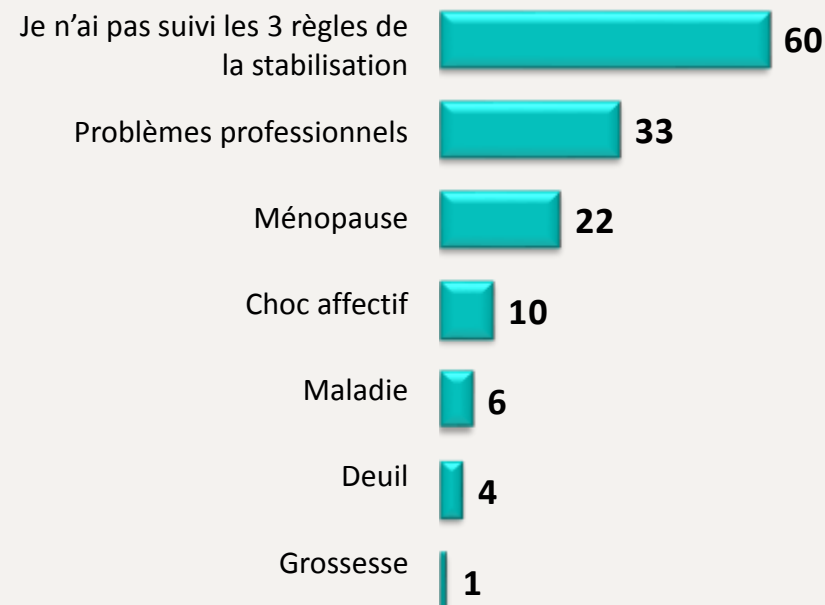
Q4b- Quelle est ou quelles sont selon vous, la ou les causes principales de votre reprise de poids, parmi les raisons ci-dessous ? *Plusieurs réponses possibles*

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

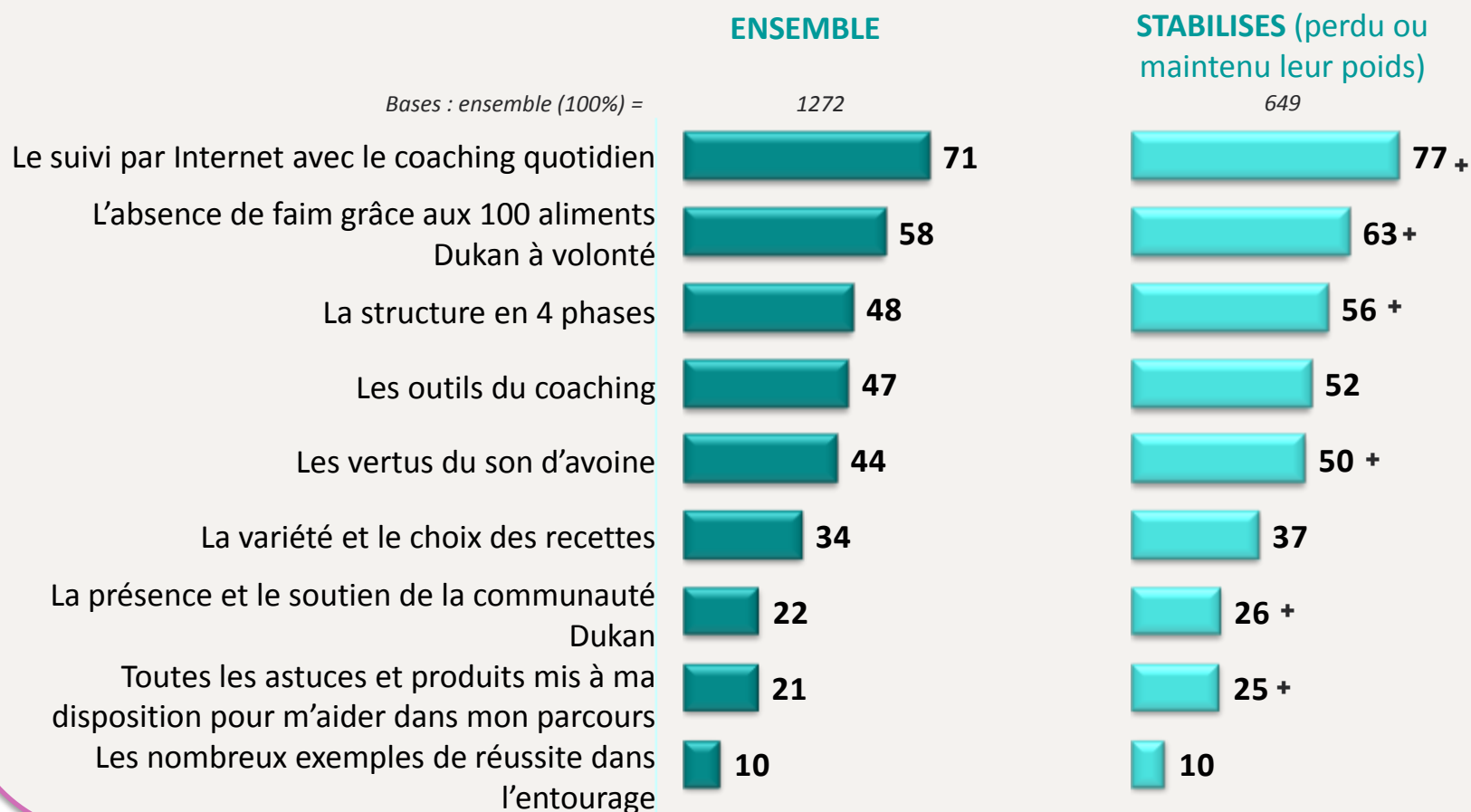
6. **Conclusions & recommandations**



Eléments ayant le plus contribué 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*

Eléments contributifs à l'amaigrissement



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



Secrets de la stabilisation

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

STABILISES (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)

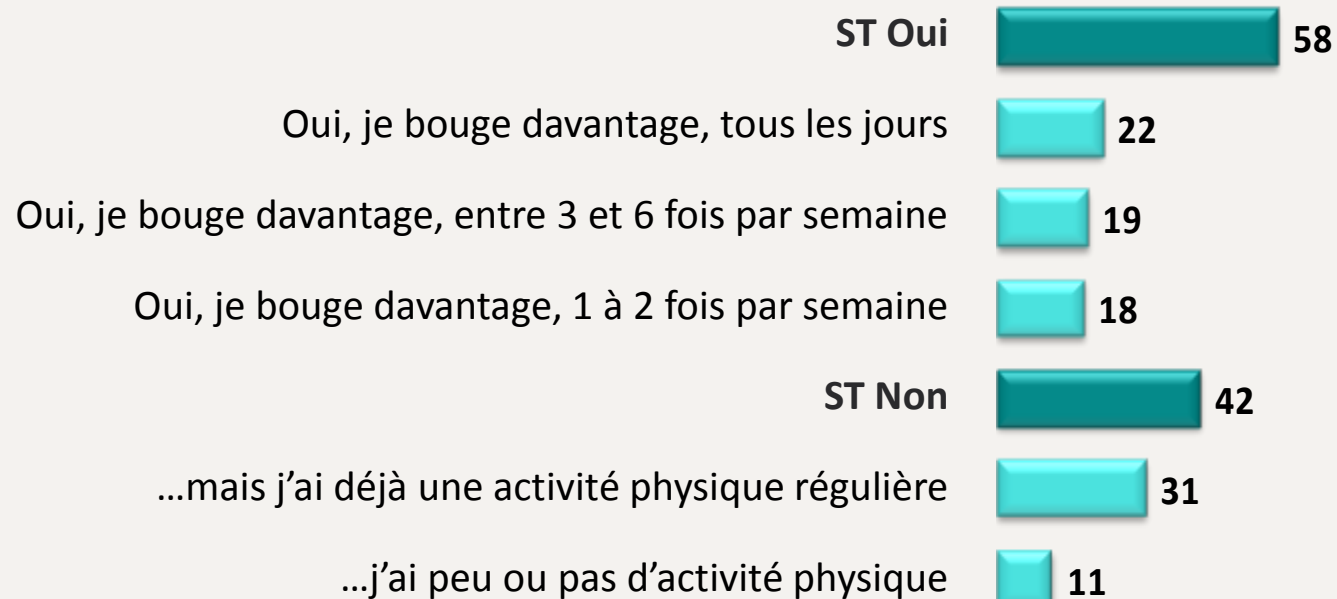


Incitation à l'activité physique

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





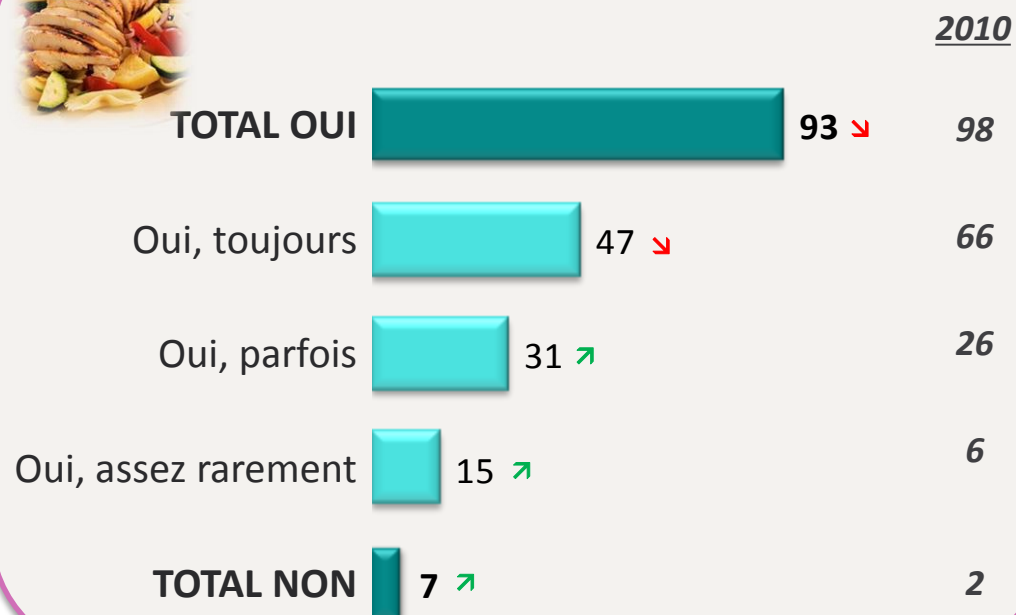
Maintien du Jeudi Protéiné et du son d'avoine

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

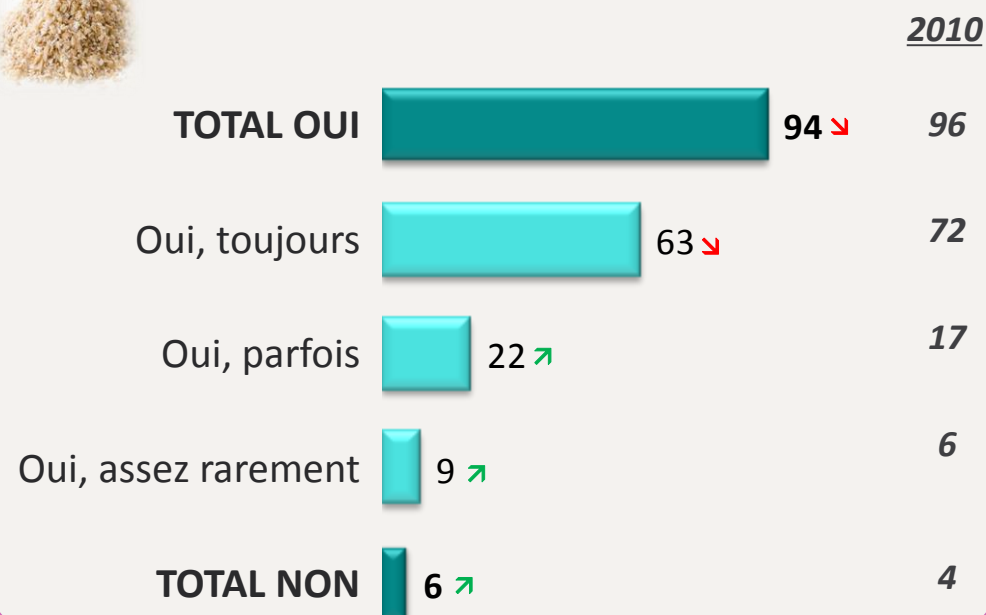
Q5b- Et avez-vous maintenu le son d'avoine ? *Une seule réponse*

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**



Discussion avec leur médecin avant régime

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

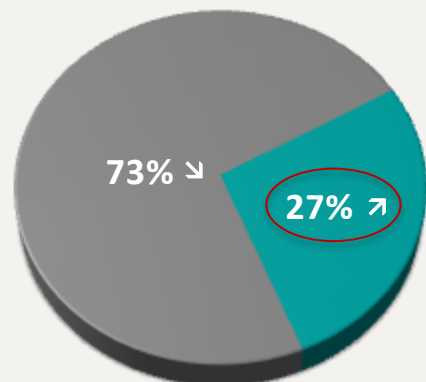
Q8b- Quel a été son avis avant le régime ? Une seule réponse



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

2010

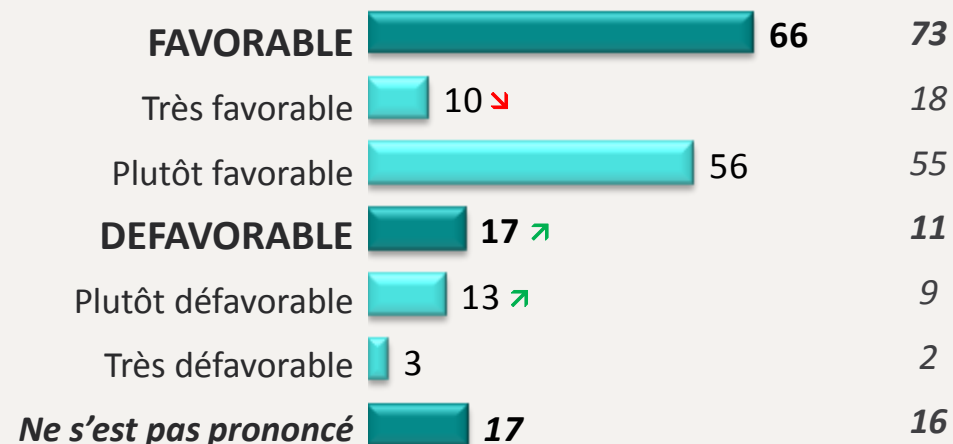
79%

21%

Avis médical avant régime

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

2010





Discussion de la méthode Dukan avec leur médecin

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

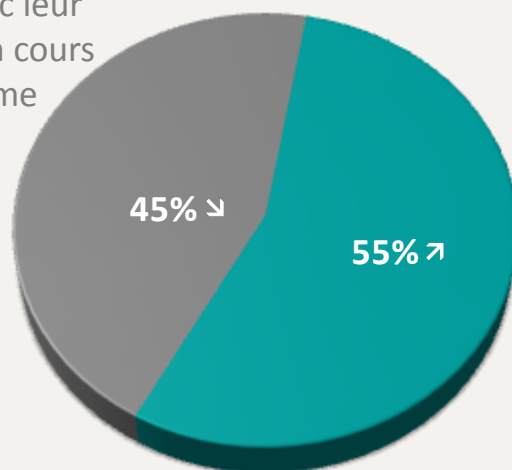
Base : ensemble (100%) = 1272

Rappel 2010

Avis médical en cours/après régime

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

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



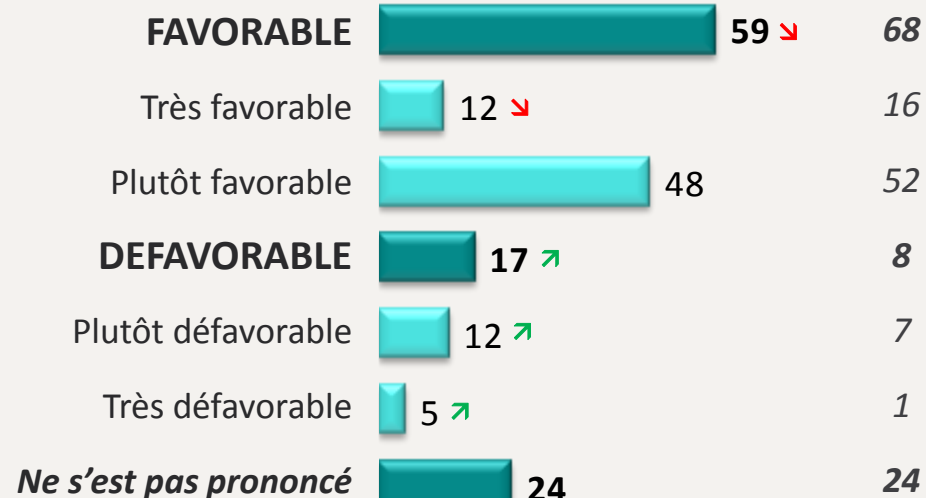
Ont discuté de la méthode Dukan avec leur médecin en cours de régime

2010

50%

50%

2010



NB : 23% ↑ des personnes ont discuté avec un médecin AVANT ET APRES régime (18% en 2010)

(↑/↓) Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)



Ont discuté de la méthode Dukan avec leur médecin avant & après régime

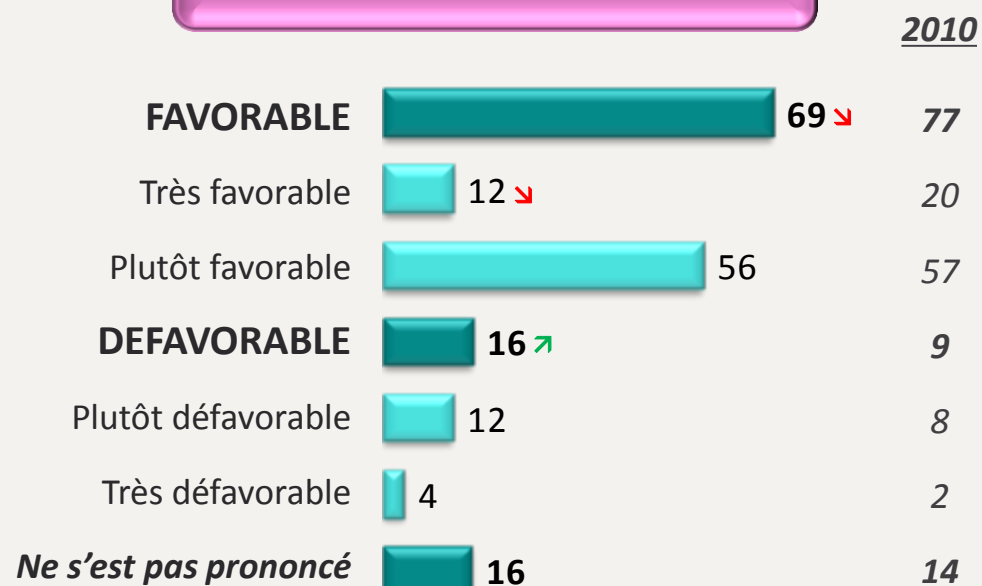
Q8b- Quel a été son avis avant le régime ? Une seule réponse

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

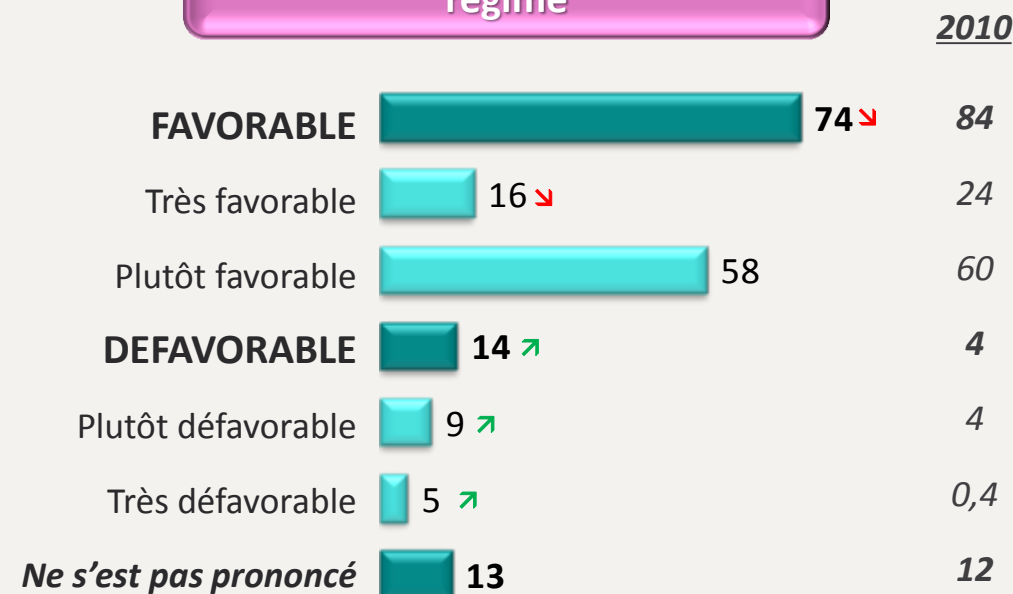
Base : a eu un avis médical avant et après régime (100%) = 290



Avis médical avant régime



Avis médical en cours/après régime



(↗/↘ Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)

(NB. Pas d'écart significativement supérieur/inférieur à 95% vs avant le régime pour 2011)



Réalisation d'un bilan biologique avant régime et après régime

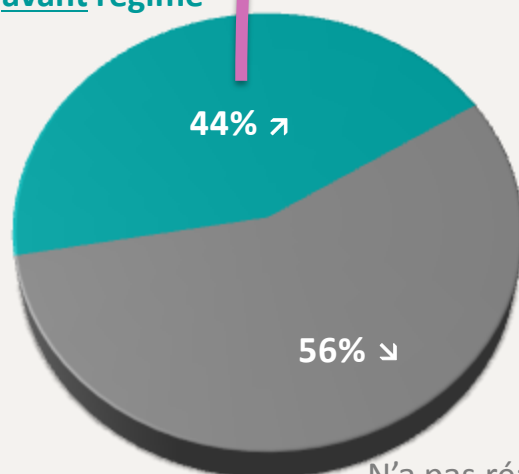
Q9a- Avez-vous fait un bilan biologique/prise de sang avant ou au début du régime ? Une seule réponse

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

2010

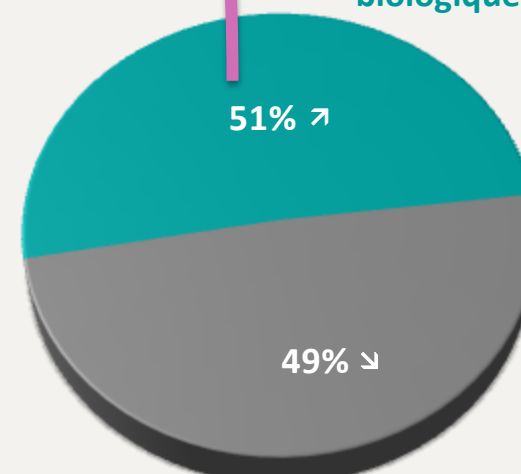
40%

60%

Bilan biologique réalisé avant ET après régime = 35% ↗
(2010 = 25%)

APRES régime

A réalisé un bilan biologique après régime



N'a pas réalisé un bilan biologique après régime

2010

40%

60%

(↗/↘ Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)

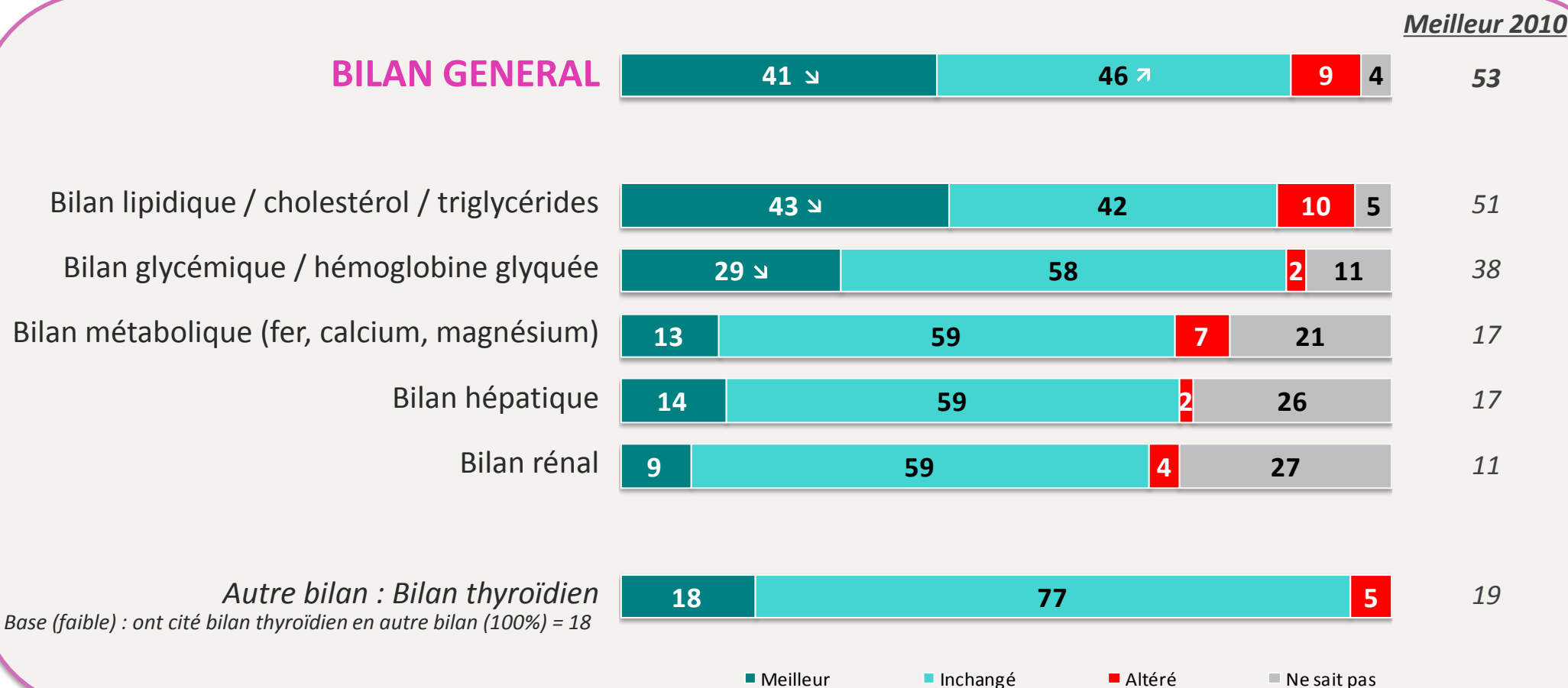


Bilan biologique après régime général et évolution des différents bilans biologiques - 2011

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



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

(↗/↘) Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)

► 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**

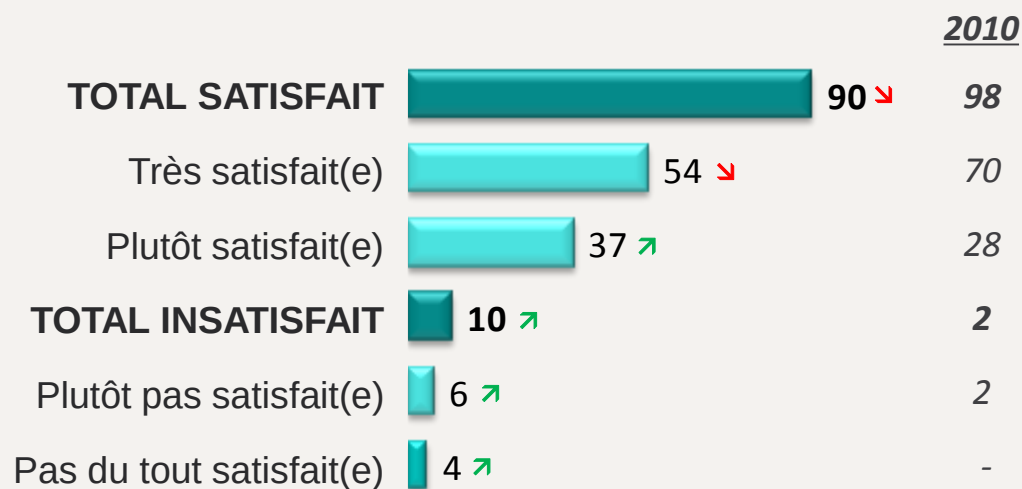


Niveau de satisfaction du régime Dukan

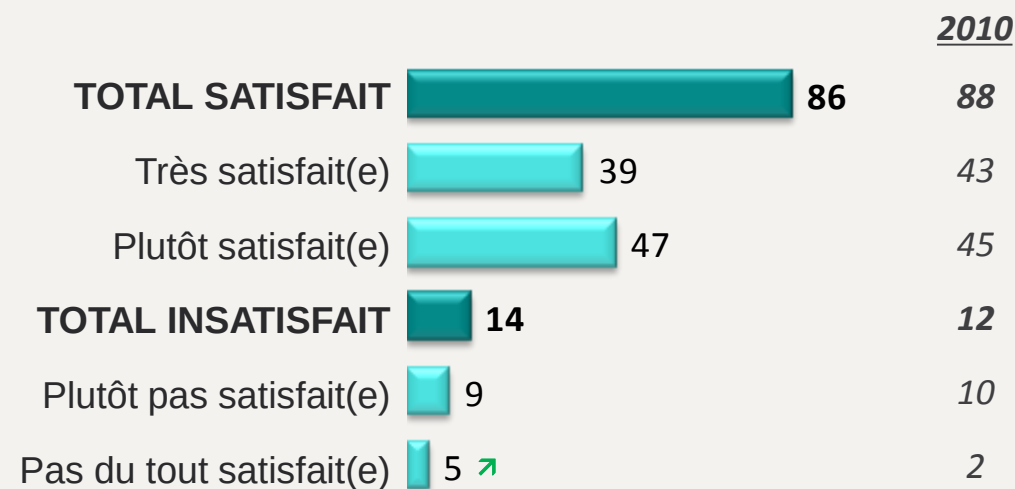
Q12- De manière générale, diriez-vous que vous êtes très satisfait(e), plutôt satisfait(e), plutôt pas satisfait(e), ou pas du tout satisfait(e) ... Une réponse par ligne

Base : ensemble (100%) = 1272

Méthode Dukan



Coaching regimedukan.com



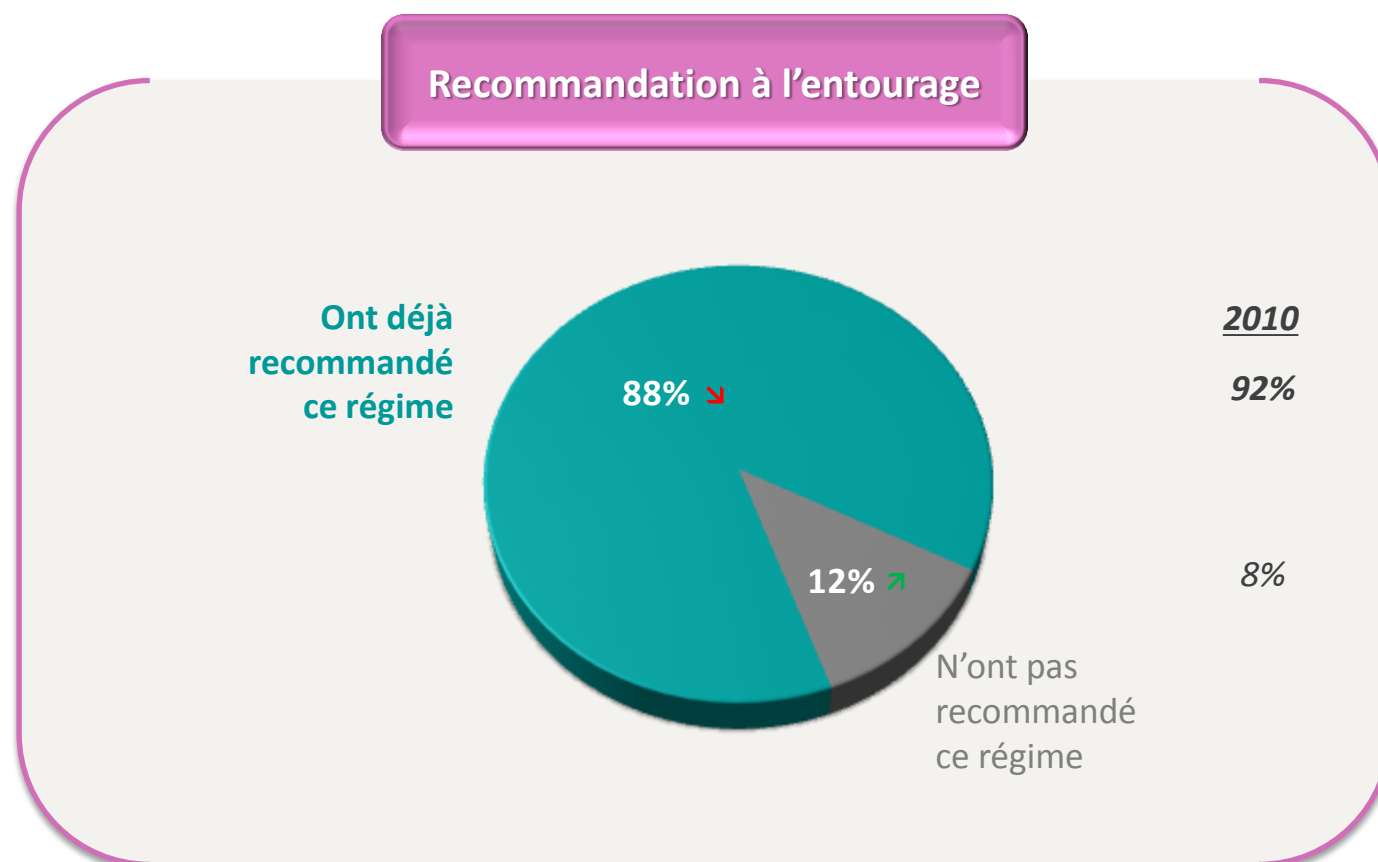
(↗/↘) Ecart significativement supérieur/inférieur à 95% par rapport à 2010)



Recommandation à l'entourage

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