

DOSSIER DE PRESSE

LE VÉGÉTAL, UNE NOUVELLE ÈRE DE CONSOMMATION ?

enquête




**à
BICYCLETTE**
Dessert 100% Végétal



En partenariat avec l'institut de sondages IPSOS, **À Bicyclette, la marque de desserts végétaux et véritable alternative au soja / lait de vache**, dévoile une enquête sur la consommation et la perception du végétal dans l'alimentaire par les Français.

Plusieurs observations ont permis de mettre en perspective les évolutions et attentes des consommateurs. **Le Docteur Arnaud Cocaul, médecin nutritionniste, réagit à ces résultats.**

Enquête réalisée auprès de 1100 individus âgés de 16 à 75 ans, représentatifs de la population française, interrogés les 3 mai et 7 mai 2019, dans toute la France.



DOCTEUR ARNAUD COCAUL



LE VÉGÉTAL, UNE VÉRITABLE TENDANCE DE FOND !

Parce que le Mieux Manger est sur toutes les lèvres, **les consommateurs prennent conscience du rôle de l'alimentation sur leur santé et l'environnement.** Notre manière de nous alimenter et notre rapport à l'alimentation évoluent. **Aussi de nouvelles habitudes émergent autour de régimes alimentaires variés : flexitarisme, végétarisme, végétalisme, crudivorisme, etc...**

La montée en puissance du végétal répond à un grand nombre de ces tendances alimentaires.



*C'est confirmé,
le végétal est de plus
en plus consommé !*

**6 FRANÇAIS SUR 10
ont acheté ou consommé
au moins une fois**

une alternative végétale au cours des 12 derniers mois.

PARMI LES PRODUITS ACHETÉS / CONSOMMÉS DANS LES FOYERS FRANÇAIS



33%
(lait) végétaux



31%
desserts végétaux



30%
plats végétaux

**Une consommation
qui va s'amplifier
dans les prochaines années :**

45%
**des Français aspire
à consommer
plus d'alternatives
végétales
au quotidien.**

L'AVIS DU DOCTEUR COCAUL

« Amplifiée par les réseaux sociaux, la confusion autour des modes alimentaires est de plus en plus forte pouvant conduire à des désordres alimentaires parfois nouveaux comme l'orthorexie (obsession de manger sain). A la recherche de nouveautés, le consommateur a besoin d'être rassuré, de se réapproprier son alimentation. Il veut manger moins mais mieux, redonner du sens à l'aliment, tout en privilégiant le goût. »



LE VÉGÉTAL : UNE TENDANCE FORTE QUI TOUCHE TOUT LE MONDE



LES JEUNES
SE RESPONSABILISENT
ET SONT DE PLUS
EN PLUS SENSIBLES
AU BIEN-MANGER

AUJOURD'HUI, QUI SONT LES ACHETEURS / CONSOMMATEURS DU VÉGÉTAL ?

Parmi les interrogés, **6 personnes sur 10** ont acheté / consommé
au moins une fois une alternative végétale.

62%

des 25-34 ans aspire à consommer
davantage d'alternatives végétales au quotidien

45% hommes

VS.

55% femmes

37% moins de 35 ans
21% région parisienne

63% plus de 35 ans
79% province

*Dépassant tous les préjugés et les clivages,
le végétal ne touche donc plus une cible
précise en particulier.*

Hommes, femmes, jeunes comme seniors
sont de plus en plus convaincus des bienfaits
que cette alternative apporte au quotidien.

LES HOMMES, DES CONSOMMATEURS DE VÉGÉTAL PRESQUE AUSSI NOMBREUX QUE LES FEMMES

45%

des répondants hommes a déjà acheté / consommé
au moins une fois une alternative végétale

Parmi les personnes qui aspirent à consommer des produits végétaux,
44% sont des hommes



L'AVIS DU DOCTEUR COCAUL

« On s'aventure vers le végétal, conscient
que cela peut figurer régulièrement
dans notre assiette sans aucun problème
et sans risque de carence. »



POURQUOI CONSOMMER DU VÉGÉTAL ? POUR DES PRÉOCCUPATIONS MAJEURES ET NON PAR EFFET DE MODE !

1. LA SANTÉ ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Pour 83%*
permet d'avoir un bon
équilibre alimentaire



Pour 72%*
indispensable
pour la santé

2. LE BIEN-ÊTRE ANIMAL ET ENVIRONNEMENT

Pour 80%*
est bon pour
l'environnement



Pour 79%*
limite la
souffrance animale

alors que
62%*
des consommateurs
achète pour
le goût



*Pour les consommateurs de produits végétaux

TOUS LES VÉGÉTAUX N'ONT PAS LES MÊMES ATOUTS !



**COCO
ET AMANDE** Des végétaux plébiscités
pour le goût
85% et 86%*

**SOJA
ET AVOINE** Des végétaux reconnus pour leurs
qualités nutritionnelles

SOJA Associé aux
protéines pour 52%*

AVOINE Associée aux **fibres** pour 56%*

L'AVIS DU DOCTEUR COCAUL

« L'avoine apporte de nombreux bienfaits pour l'organisme :

- Source de fibres d'excellente qualité,
- Riche en minéraux : vitamine B1, magnésium, manganèse, phosphore, cuivre, sélénium et zinc
- Contient des polyphénols antioxydants
- Riche en tryptophane, acide aminé essentiel précurseur de la sérotonine, l'hormone anti-stress »



*Pour les consommateurs de boissons végétales

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE, UNE QUÊTE QU'À BICYCLETTE MET AU CŒUR DE SES PRIORITÉS.

Parce que dans la vie, comme à bicyclette, tout est question d'équilibre, **la marque n'a de cesse d'innover pour proposer des produits sains sans oublier le plaisir**, pour être mieux dans son corps, dans sa tête et trouver l'équilibre qui convient à tout un chacun.

Les produits À Bicyclette sont disponibles en GMS, **à découvrir en 8 saveurs** : L'original, chocolat, citron, cerise, framboise, noisette, caramel et café. Autant d'alternatives que de bienfaits, au service d'un meilleur équilibre !



Fort des attentes consommateurs et des raisons d'achat, À Bicyclette a pris le parti d'exploiter l'avoine dans ses desserts.

LES PRINCIPAUX ATOUTS NUTRITIONNELS DES DESSERTS À BICYCLETTE PAR LE DR COCAUL



RICHE EN FIBRES, L'AVOINE A TOUT BON

La multiplication des aliments ultra-transformés et l'abandon des céréales complètes sont les premières causes de l'appauvrissement de notre alimentation en fibres. Nous devrions en manger 25 à 30 g quotidiennement, or nous sommes plus proches des 12 à 15 g. Pourtant, les fibres augmentent le volume du bol alimentaire, ce qui favorise la satiété. Et ce n'est pas tout, elles améliorent aussi le transit intestinal en stimulant l'action des muscles de la paroi intestinale.

C'est l'avoine qui apporte les fibres dans les desserts À Bicyclette.

La consommation d'un pot d'À Bicyclette apporte autant de fibres que la consommation d'une petite pomme.



HALTE AU GRIGNOTAGE, VIVE LES GLUCIDES COMPLEXES

Le Programme National Nutrition Santé recommande d'augmenter la part de glucides complexes et de fibres dans notre alimentation, tout en diminuant nos apports en glucides simples issus des produits sucrés.

Dans un pot d'À Bicyclette, on trouve 7 g de glucides complexes, issus pour la plus grande part de l'avoine complète qu'il contient. Grâce à ces glucides, lentement assimilés, vous pouvez renforcer votre satiété et lutter plus simplement contre les petites fringales !

CHOUCHOUTER VOTRE MICROBIOTE

Plus on diversifie son alimentation, plus on enrichit son microbiote (l'ensemble des micro-organismes vivants de notre flore intestinale). Ces bactéries vivent en harmonie avec nous et nous protègent contre des pathogènes extérieurs.

À Bicyclette apporte majoritairement de l'avoine, mais aussi du riz et de l'amande, ce qui offre une alternative inédite aux produits contenant du lait ou du soja. C'est une façon de diversifier la flore digestive grâce à une alimentation élargie, enrichie en fibres et en glucides complexes.



INFORMATIONS LECTEURS

www.a-bicyclette-vegetal.fr



CONTACTS MÉDIA

CONNECTION

Marie Marquet · mmarquet@oconnection.fr · 06 76 29 63 85

Léa Hallay · lhallay@oconnection.fr · 06 46 84 12 49

