

*“opinionway* pour **MEATLAB**  
Les rencontres **CHARAL**

# MeatLab Charal 2022

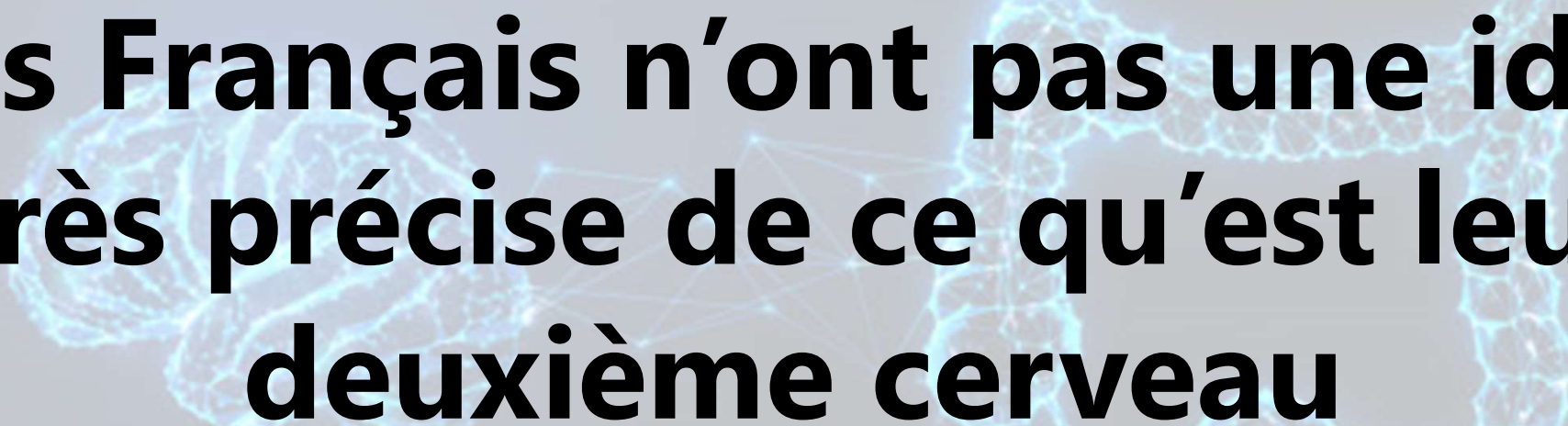
## Les Français et le deuxième cerveau

Le 15/09/2022 | Rapport



**ESOMAR**<sup>22</sup>  
Corporate





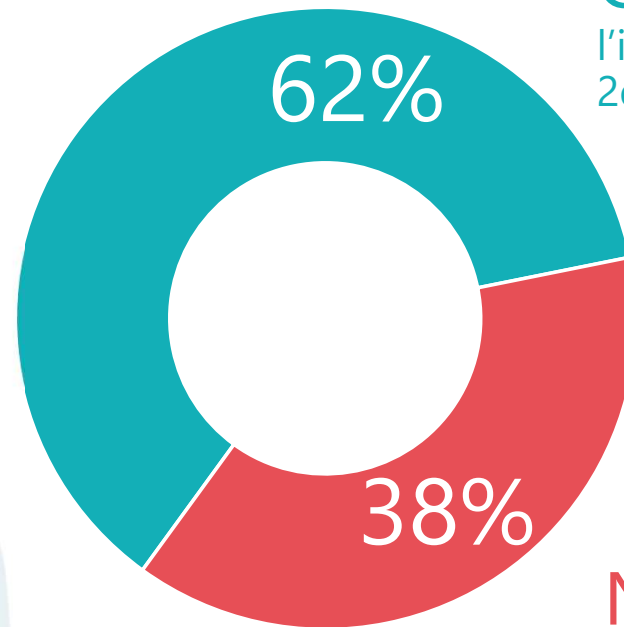
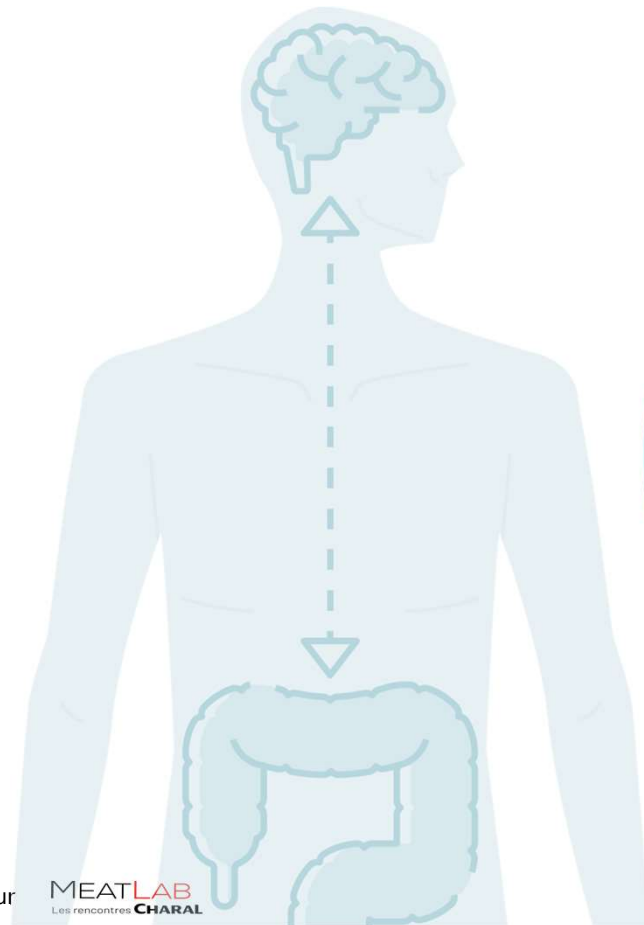
**Les Français n'ont pas une idée  
très précise de ce qu'est leur  
deuxième cerveau**



# Un peu plus de 6 Français sur 10 déclarent avoir déjà entendu parler de l'idée que leur intestin serait leur 2ème cerveau – les CSP les plus élevées et les habitants d'IDF ont davantage connaissance de cette idée.



Q1. Avez-vous déjà entendu parler de l'idée que notre intestin serait notre 2ème cerveau ?  
Une seule réponse possible



Oui, a déjà entendu parler de l'idée que notre intestin serait notre 2ème cerveau

**De manière significative :**  
69% auprès des CSP A  
69% auprès des habitants d'IDF

Non



## Sans pour autant avoir une idée très claire de cette référence.

Q2. Selon vous, pourquoi dit-on que notre intestin est notre 2ème cerveau ?  
Question ouverte



1000 personnes

## Pourquoi dit-on que notre intestin est notre 2ème cerveau ?



**40%**  
ne savent  
pas

<https://www.istockphoto.com/fr/photo/portrait-rapproch%C3%A9-delle-elle-belle-attrante-perplexe-ignorant-fille-aux-cheveux-gm1132758418-300425501>

### Pour les autres :

**13%** Intestin reflet de nos émotions / Réagit aux émotions négatives, action sur le transit

**7%** Intestin contient beaucoup de neurones

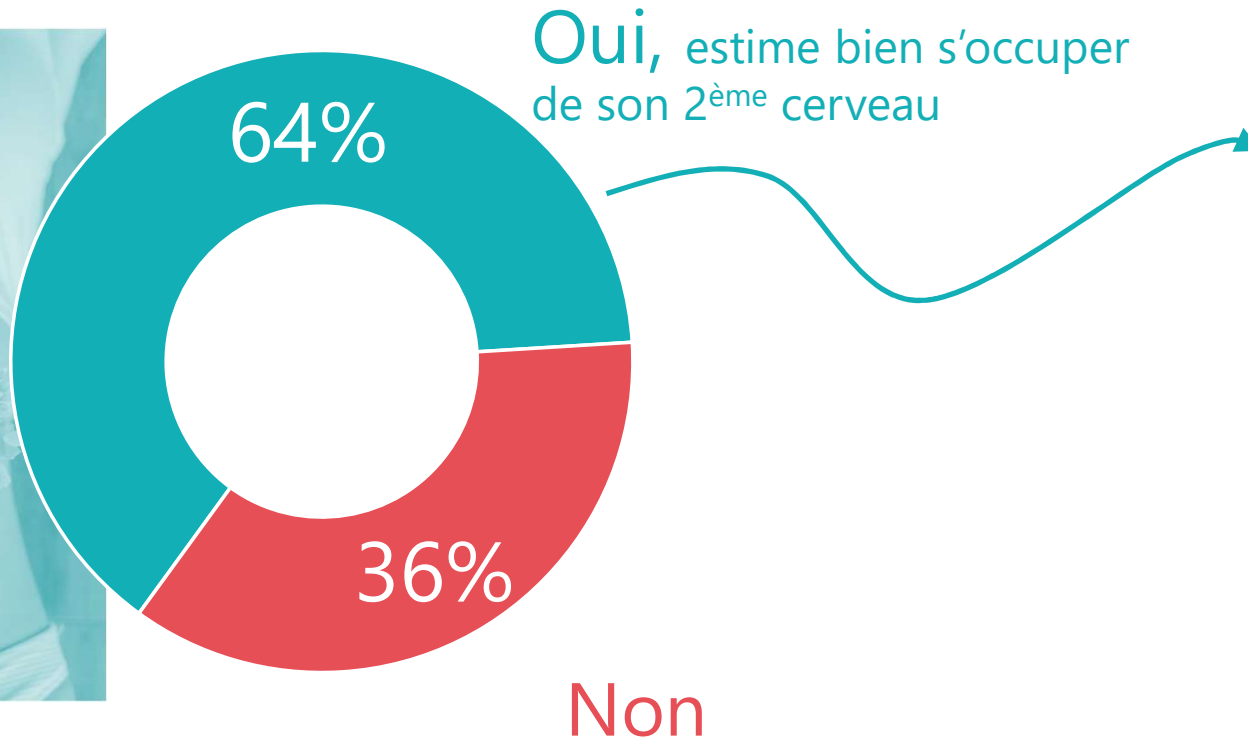
**5%** Intestin second système nerveux de l'organisme

**4%** La faim dirige nos pensées / envies/ notre concentration

# 2/3 des Français déclarent bien s'occuper de leur 2<sup>ème</sup> cerveau.



Q3. Estimez-vous que vous vous occupez bien de votre 2<sup>ème</sup> cerveau, à savoir votre intestin ?  
Une seule réponse possible





# Ceux qui en prennent soin déclarent faire en sorte de manger équilibré, varié, faire attention à leur alimentation et faire du sport.



636 personnes s'occupant bien de leur intestin

Q4. Vous avez déclaré bien vous occuper de votre 2ème cerveau (votre intestin). Concrètement, que faites-vous ?

Question ouverte



**38%** Mangent équilibré / sain

**23%** Font attention à leur alimentation

**8%** Mangent de tout, varié

**8%** Mangent des légumes

**8%** Font du sport





# Les autres déclarent ne pas faire attention à leur alimentation, ne pas manger sain (malbouffe) et manqueraient d'informations sur comment en prendre soin.

Q5. Vous avez déclaré ne pas bien vous occuper de votre 2ème cerveau (votre intestin). Pouvez-vous nous expliquer pourquoi ?  
Question ouverte



364 personnes ne s'occupent pas bien de leur intestin



13% Mangent n'importe quoi / pas attention à son alimentation

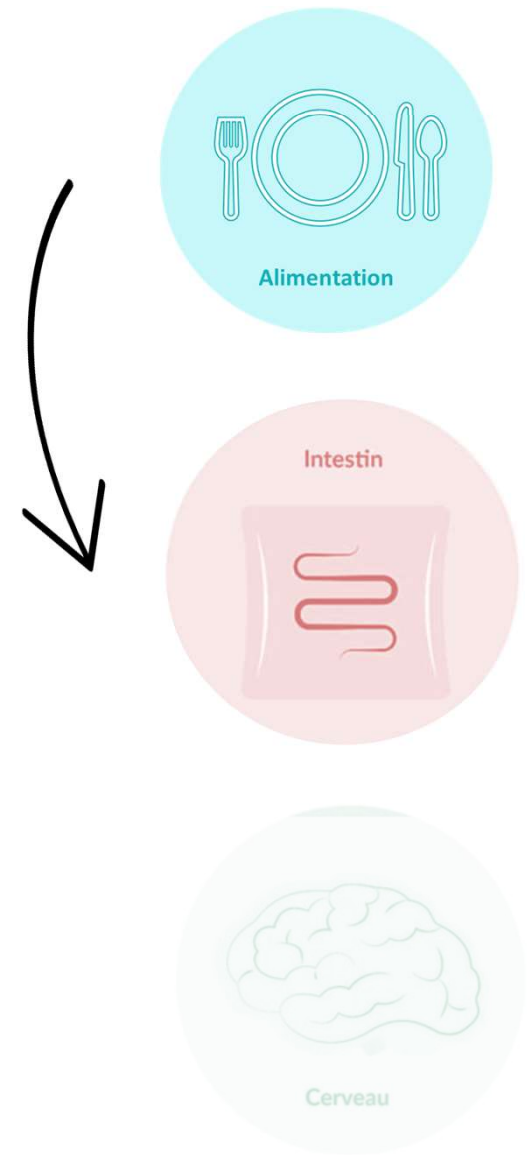
12% Ne mangent pas de façon équilibrée / saine

10% Mangent mal / Malbouffe

8% Manquent d'informations

<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/pain-femme-diner-repas-6697369/>

# Un lien entre alimentation et confort intestinal plutôt clair







**Une bonne alimentation et hydratation ainsi qu'un bon sommeil et un bon état de santé sont les clés du confort intestinal selon les Français.**



1000 personnes

## Ce qui impacte le confort intestinal selon les Français...



86%

**Une bonne alimentation**



69%

**Une bonne hydratation**



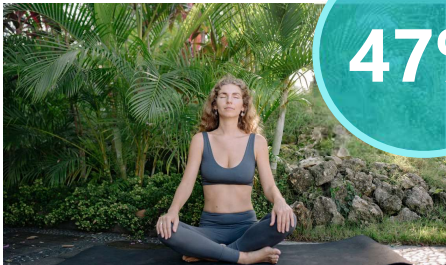
69%

**Un bon sommeil**



63%

**Un bon état de santé**



47%

**Le bien-être  
psychique/mental**



46%

**Une activité sportive  
régulière**



37%

**La limitation d'alcool,  
café et cigarettes**



27%

**Des relations sociales /  
familiales positives**



# Des notions qui s'acquièrent avec l'âge.



1000 personnes

Q8. Selon vous, qu'est-ce qui impacte le plus votre confort intestinal ? Merci de hiérarchiser vos réponses de 1 (impacte le plus) à 6. Plusieurs réponses possibles % Au global

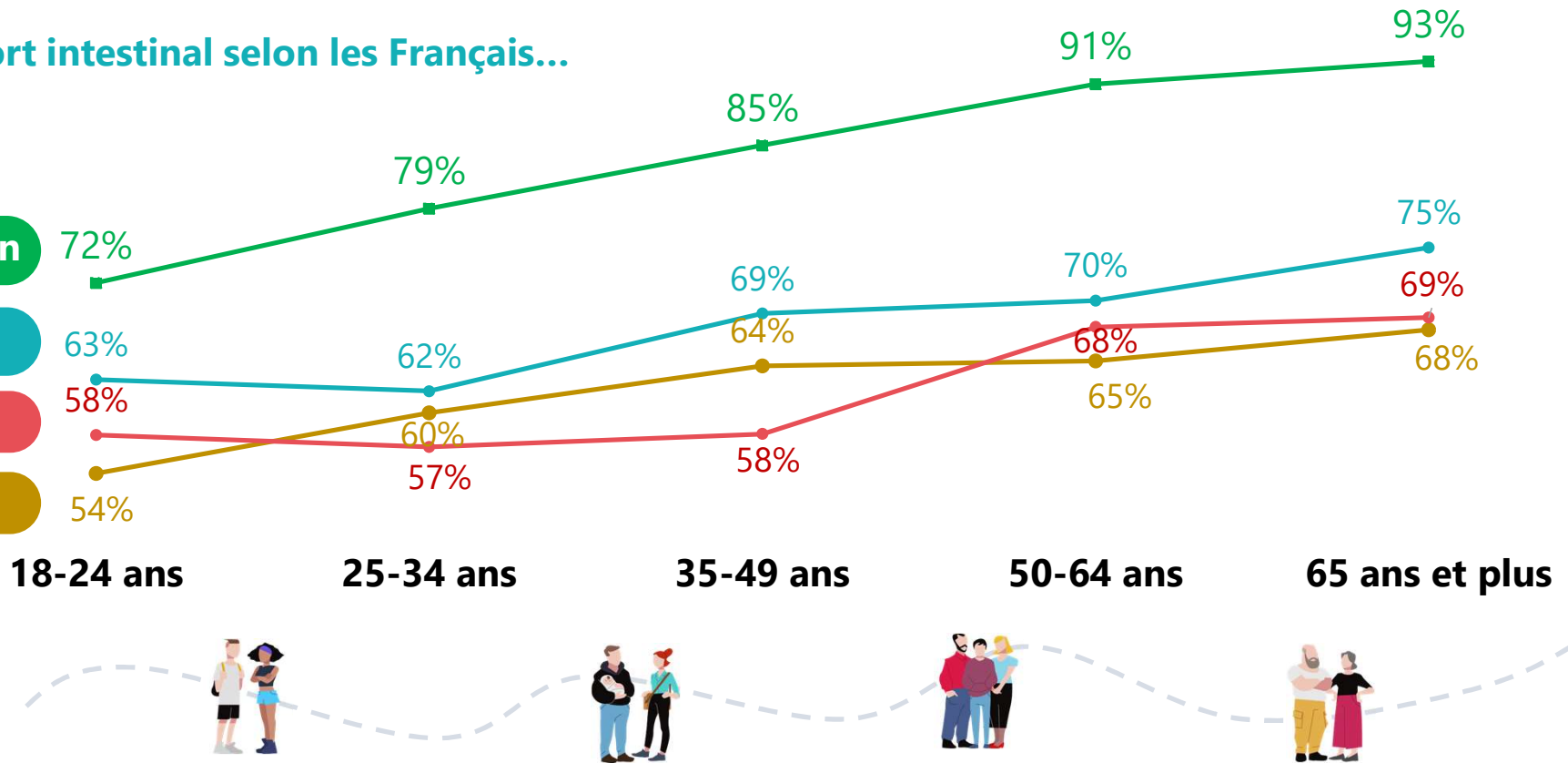
## Ce qui impacte le confort intestinal selon les Français...

**Une bonne alimentation**

**Une bonne hydratation**

**Un bon état de santé**

**Un bon sommeil**





# Le confort intestinal, un sujet bien connu des Français puisque plus d'1 sur 2 déclare souffrir de problèmes intestinaux.

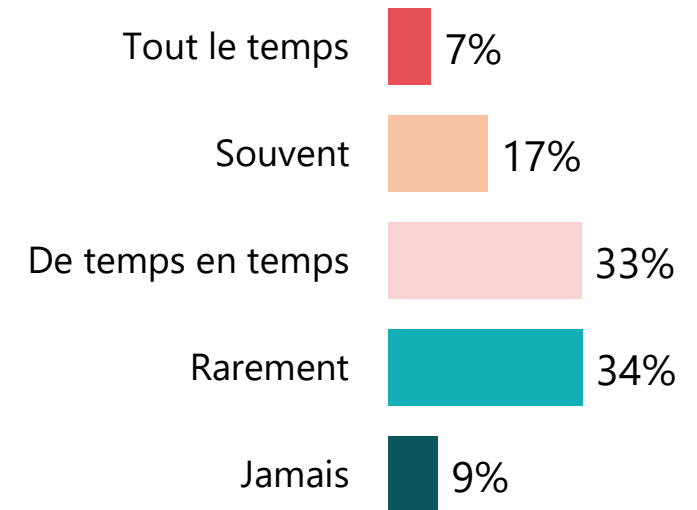


Q14. Souffrez-vous de troubles intestinaux (ballonnements, diarrhée, constipation, douleurs abdominales, spasmes...)?  
Une seule réponse possible



**57%**

**des Français souffrent de problèmes intestinaux**



<https://www.istockphoto.com/fr/photo/jeune-type-souffrant-de-maux-destomac-%C3%A0-la-maison-gm1202531834-345277903>



# Et ils les règlent en modifiant leur alimentation principalement et en prenant des médicaments sans prescription, mais plus d'un tiers ne fait rien.

Q15. Comment réglez-vous vos problèmes intestinaux ?



914 personnes souffrant de troubles intestinaux



35%

attendent que ça passe sans rien faire de particulier

## Pour les autres :



44%

Je modifie mon alimentation\*



16%

Je prends des médicaments vendus sans prescription



14%

Je prends des compléments alimentaires



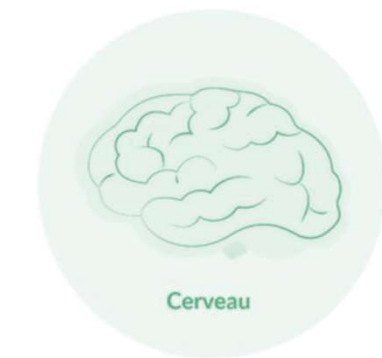
10%

Je consulte un médecin

\*... (je privilégie ou supprime certains aliments/ certaines boissons)



**Un lien entre  
confort intestinal et  
psychisme plutôt  
évident... mais  
perfectible.**





# Près de 9 Français sur 10 estiment que les problèmes intestinaux peuvent impacter leur état émotionnel / mental.



1000 personnes

Q9. Selon vous, des problèmes intestinaux peuvent-ils impacter votre état émotionnel / votre état mental ?  
Une seule réponse possible

88%

estiment que les problèmes  
intestinaux peuvent  
impacter leur état  
émotionnel



vs 12%  
pour qui cela n'a aucun impact

<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/collage-de-portraits-de-femme-joyeuse-3807758/>





# L'inverse est aussi vrai... Un état émotionnel comme le stress impacte le confort digestif de près d'1 Français sur 6.

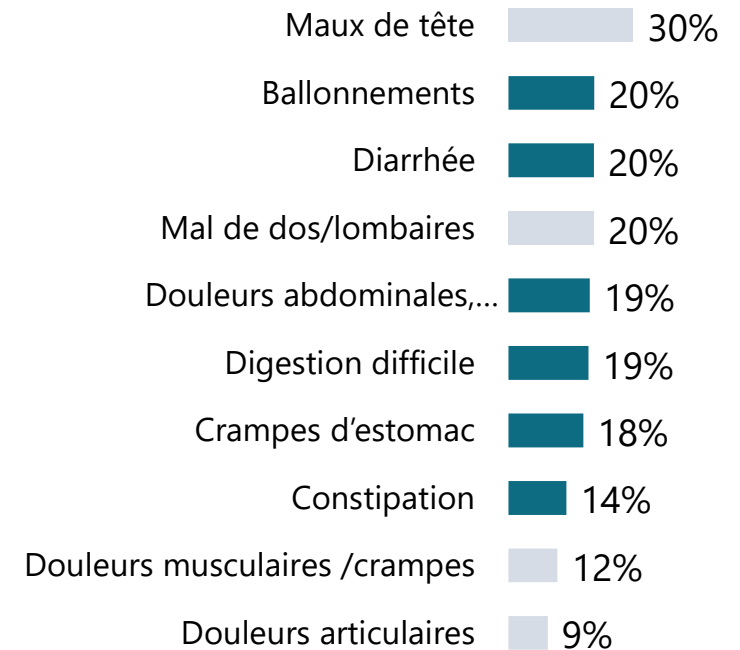


1000 personnes


Q16. En cas de stress / d'anxiété ressentez-vous certains problèmes suivants :

58%

des Français ont des troubles intestinaux en cas de stress



<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/femme-en-pull-gris-et-jeans-en-denim-bleu-assis-sur-une-chaise-en-bois-marron-6382633/>



**Pourtant, ce qui se passe entre  
la tête et le ventre est assez  
peu connu des Français selon la  
situation...**



# Si on prend l'exemple du repas : plus de 7 Français sur 10 déclarent manger en faisant une autre activité – Davantage les moins de 50 ans, les CSP +, les habitants d'IDF et les foyers avec enfant.

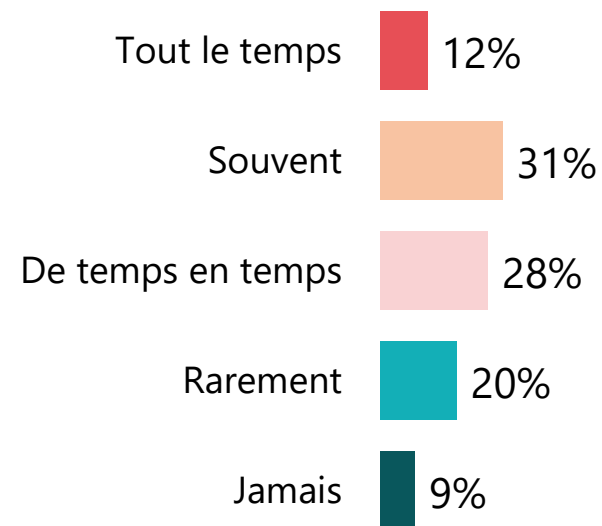


Q17. Vous arrive-t-il de manger en même temps que de faire une autre activité (regarder la télévision, consulter son téléphone, travailler...) ?  
Une seule réponse possible

**71%**

**mangent en faisant  
une autre activité**

**De manière significative :**  
96% auprès des – de 50 ans  
95% auprès CSP +  
95% auprès des habitants d'IDF  
96% auprès des foyers avec enfant



<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/nourriture-femme-bureau-ordinateur-portable-12912085/>

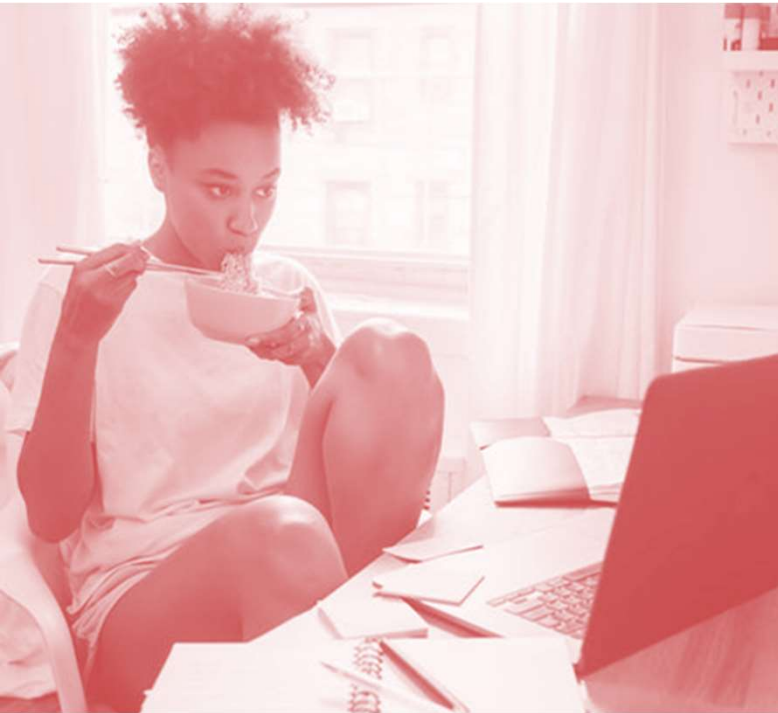


# Et selon eux, soit cela n'aurait pas d'impact sur leur confort intestinal, soit cela l'impacterait négativement.

Q18. Selon vous, pensez-vous que manger en même temps que de faire une autre activité puisse impacter votre confort intestinal ?  
Une seule réponse possible



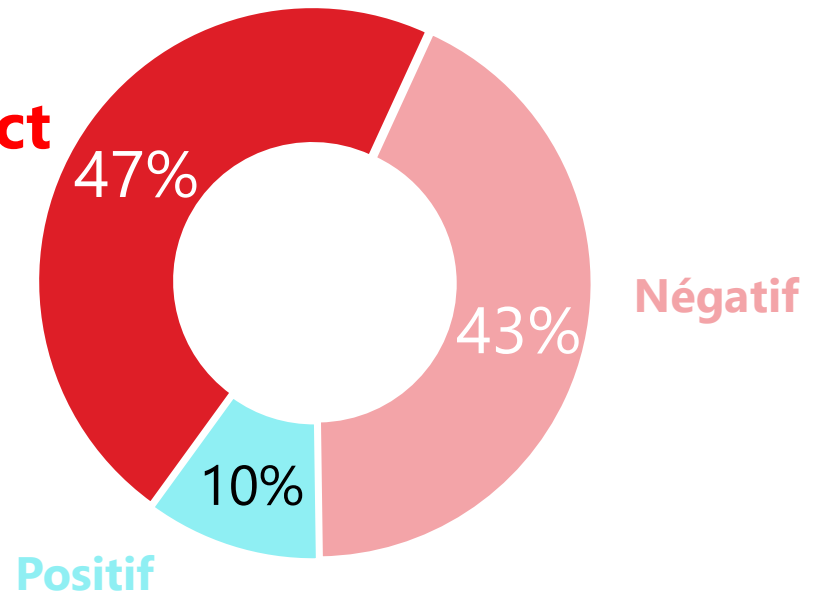
910 personnes qui mangent en faisant une autre activité



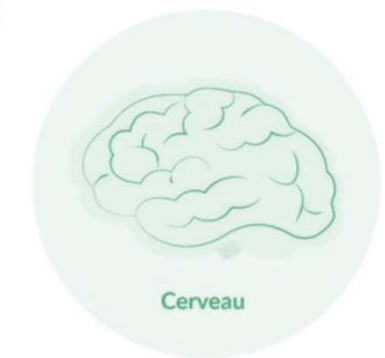
<https://www.pexels.com/fr-fr/photo/nourriture-femme-bureau-ordinateur-portable-12912085/>

## Impact sur leur confort intestinal

**Aucun impact**



**Enfin, un lien entre  
alimentation et  
psychisme un peu  
moins évident pour  
certains**





**Bien que la majorité des Français estime que leur alimentation impacte leur état émotionnel / mental, ils sont près de 20% à penser que cela n'a aucun impact.**

Q7. Selon vous, ce que vous mangez a-t-il un impact sur votre état émotionnel / votre état mental ?  
Une seule réponse possible



**81%**

**estiment que leur  
alimentation peut impacter  
leur état émotionnel**



**vs 19%**  
**pour qui cela n'a aucun impact**



“ Et seulement 58% des Français pensent qu’il y a un lien entre leur alimentation et leur bien-être psychique / mental.



## Ce qui impacte le bien-être psychique/mental des Français...



72%

Le sommeil



61%

L'état de santé



58%

L'alimentation



52%

La fatigue



42%

Les relations familiales



34%

Les relations sociales



31%

Le temps / les saisons



28%

Le travail



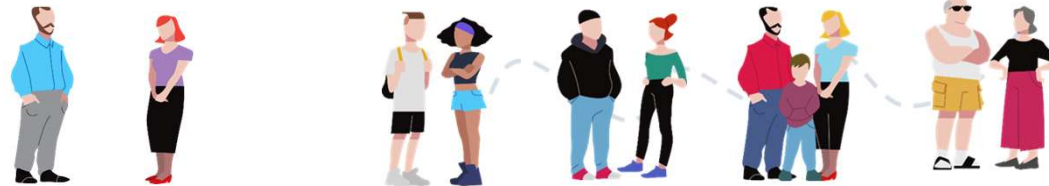
# La fatigue et les relations familiales vont plus impacter le bien-être psychique/mental des femmes, et le sommeil et l'état de santé celui des plus âgés.



Q6. Selon vous, qu'est-ce qui impacte le plus votre bien-être psychique/mental ? Merci de hiérarchiser vos réponses de 1 (impacte le plus) à 6.

Plusieurs réponses possibles

## Au global



	Global	Homme	Femme	18-24	25-34	35-49	50-64	65 ans et +
Base	1000	479	521	100	155	253	249	244
Le sommeil	72%	71%	73%	68%	62%	73%	78%	73%
L'état de santé	61%	60%	62%	42%	48%	58%	65%	76%
L'alimentation	58%	57%	59%	50%	54%	59%	58%	62%
La fatigue	52%	44%	60%	52%	53%	56%	53%	48%
Les relations familiales	42%	35%	48%	36%	26%	41%	45%	52%
Le temps / les saisons	31%	29%	33%	22%	23%	26%	36%	39%
Le travail	28%	31%	26%	16%	43%	46%	32%	2%
Le sport	23%	31%	16%	31%	28%	27%	18%	19%
Les relations sexuelles	18%	26%	11%	20%	21%	15%	21%	16%
La période menstruelle	8%	-	16%	19%	19%	10%	3%	1%



# Pour la plupart des Français, les émotions positives n'impactent pas leur alimentation.



Q10. Diriez-vous que les émotions positives suivantes provoquent plutôt chez vous...

## Ce que les émotions positives provoquent...



La joie / le bonheur



L'amour



L'amusement

**Cela ne change rien à mon appétit, à mon alimentation**

**37%**

**43%**

**47%**

**Un plus grand appétit**

**21%**

**18%**

**14%**

**Une envie de repas légers, faciles à digérer**

**21%**

**17%**

**14%**

**Une envie de plats réconfortants, des pâtisseries...**

**19%**

11%

**14%**

Une envie de repas copieux, rassasiants

13%

9%

11%

Du grignotage

10%

8%

**17%**

Une perte d'appétit

3%

**12%**

4%

# Les émotions négatives, elles, provoquent surtout une perte d'appétit, du grignotage et une envie de plats réconfortants.



Q11. Diriez-vous que les émotions négatives suivantes provoquent plutôt chez vous...

## Ce que les émotions négatives provoquent...



Le stress / l'anxiété



La colère



La peine / la tristesse

	Le stress / l'anxiété	La colère	La peine / la tristesse
<b>Cela ne change rien à mon appétit, à mon alimentation</b>	13%	30%	14%
<b>Une envie de plats réconfortants, des pâtisseries...</b>	20%	12%	19%
<b>Du grignotage</b>	35%	17%	23%
<b>Une perte d'appétit</b>	43%	40%	53%
Une envie de repas copieux, rassasiants	10%	8%	7%
Un plus grand appétit	8%	6%	5%
Une envie de repas légers, faciles à digérer	6%	5%	7%



**Les aliments sucrés sont consommés surtout pour faire du bien à son moral alors que les légumes et la viande le sont surtout pour faire du bien à son corps. La viande rouge se hisse parmi les aliments privilégiés pour faire du bien à sa tête et à son corps.**



Q19. Quel(s) aliment(s) mangez-vous pour vous faire du bien à votre tête (bien-être moral/psychique) ou à votre corps (bien-être physique) ?

### Pour faire du bien à ma tête

1	du chocolat
2	des gâteaux sucrés
3	des glaces
4	des gâteaux salés
5	des confiseries
6	de la charcuterie
7	du fromage
★ 8	de la viande rouge
9	des yaourts / fromages blancs
10	des légumes
11	du poisson
12	des féculents
13	du jambon blanc
14	de la viande blanche
15	des légumineuses

Surtout des aliments sucrés

### Pour faire du bien à mon corps

1	des légumineuses
2	des légumes
3	de la viande blanche
4	du poisson
5	des féculents
6	des yaourts / fromages blancs
7	du jambon blanc
★ 8	de la viande rouge
9	du fromage
10	de la charcuterie
11	du chocolat
12	des gâteaux sucrés
13	des gâteaux salés
14	des glaces
15	des confiseries (bonbons)

### Pour faire du bien aux 2

1	des féculents
2	des légumes
3	des yaourts / fromages blancs
★ 4	de la viande rouge
5	de la viande blanche
6	du fromage
7	du poisson
8	des légumineuses
9	du jambon blanc
10	du chocolat
11	de la charcuterie
12	des gâteaux sucrés
13	des glaces
14	des gâteaux salés
15	des confiseries



## “ En conclusion







# Les annexes





# La méthodologie



# “ La méthodologie



Echantillon de **1000 personnes représentatif de la population française** âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 6 au 14 juin 2022**.

*Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.*



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants et de 2,3 à 5,3 points pour un échantillon de 350 répondants.



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

**« Sondage OpinionWay pour Charal »**

**et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.**

# “ Le profil de l'échantillon

## Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE, Bilan démographique 2015.



	Sexe	%
	Hommes	48%
	Femmes	52%



	Age	%
	18-24 ans	10%
	25-34 ans	16%
	35-49 ans	25%
	50-64 ans	25%
	65 ans et plus	24%



	Région	%
	Ile-de-France	19%
	Nord-ouest	23%
	Nord-est	22%
	Sud-ouest	11%
	Sud-est	25%



	Activité professionnelle	%
	Agriculteurs	1%
	<b>Catégories socioprofessionnelles supérieures</b>	<b>26%</b>
	Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	3%
	Professions libérales / Cadres	9%
	Professions intermédiaires	14%
	<b>Catégories populaires</b>	<b>30%</b>
	Employés	17%
	Ouvriers	13%
	<b>Inactifs</b>	<b>43%</b>
	Retraités	26%
	Autres inactifs	17%



	Taille d'agglomération	%
	Une commune rurale	23%
	De 2000 à 19 999 habitants	17%
	De 20 000 à 99 999 habitants	13%
	100 000 habitants et plus	30%
	Agglomération parisienne	17%

# “Crédits photos



iStock-969110662\_Crédits  
Llgorko



iStock-1132758418\_Crédits  
Deagreez



iStock-1135284188\_Crédits  
katleho Seisa



iStock-1160057846\_Crédits  
Helin Loik-Tomson



iStock-1202531834\_Crédits  
tommaso79



iStock-1293538348\_Crédits  
milanvirijevic



iStock-1372478419\_Crédits  
inkoly



iStock-1390000430\_Crédits Jay  
Yuno

# WE ARE DIGITAL !

**Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.**

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.



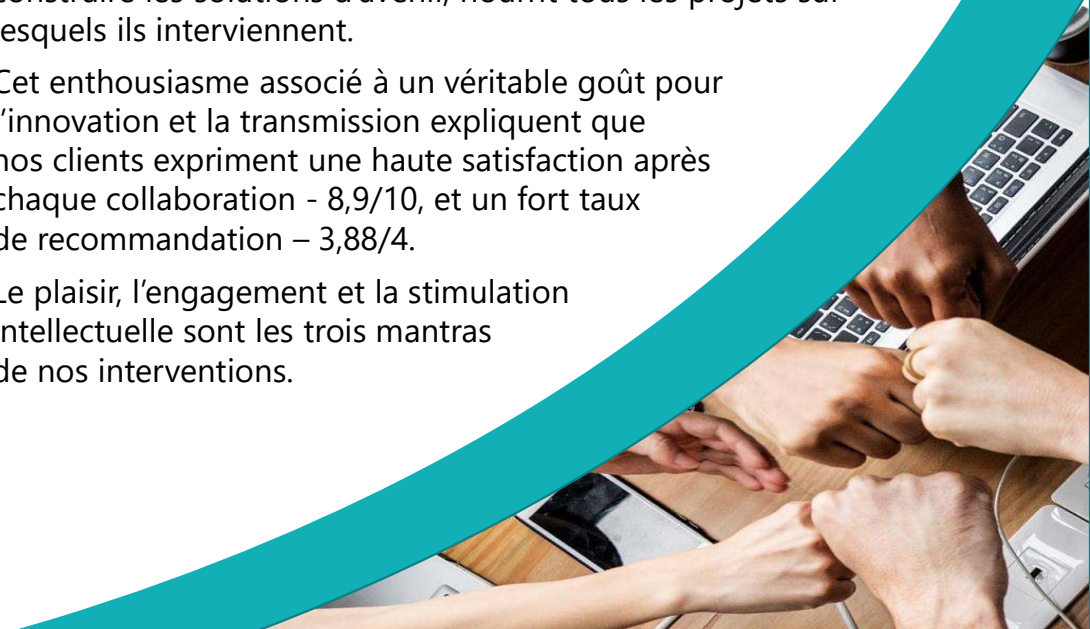
## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

**C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.**

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.







## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

**“opinionway**

Delphine MICHAUT  
Directrice Conseil *Grande-Consommation*  
[dmichaut@opinion-way.com](mailto:dmichaut@opinion-way.com)  
07.77.85.89.99

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN