



Communiqué de presse
Paris, le 22 novembre 2012

CONTREX® dévoile les résultats de son étude menée avec IPSOS : « Les Françaises et la minceur, quoi de neuf ? »

Contrex, le numéro 1 des eaux santé en France est le célèbre « partenaire minceur » historique des femmes. Toujours soucieuse d'anticiper leurs besoins et de répondre à leurs attentes, Contrex a souhaité mener une enquête pour mieux les accompagner et les comprendre dans leur quotidien. Cette étude réalisée avec l'institut IPSOS auprès de 1 000 femmes de 18 à 65 ans apporte un éclairage nouveau sur le rapport que les Françaises entretiennent aujourd'hui avec la minceur. Leurs motivations, leurs désillusions, leurs sources de bien-être ou encore de stress... Tout est passé au crible pour décoder et mettre à nu leur approche de la minceur.

Des Françaises ambiguës dans leur rapport à la minceur

Les Françaises se caractérisent comme des hédonistes, en quête de bien-être et d'harmonie. Epicuriennes, et gourmandes (54%) elles aiment prendre soin d'elles (41%), aller au restaurant (74%) et s'accorder des petits plaisirs même lorsqu'elles font attention à leur ligne.

Mais paradoxalement **28%** d'entre elles (et 46% pour les femmes au régime) ont déjà refusé au moins une fois une sortie entre amis pour éviter de faire un écart.

Bien que bonnes vivantes, l'apparence physique représente malgré tout un facteur important qui contribue à leur bien-être. En effet, **48% d'entre elles** (et 63% pour celles au régime) déclarent être sensibles au regard des autres sur leur silhouette. On atteint les **60% chez les 18-24 ans**. Le constat est donc sans appel : rester mince est important pour le mental d'1 femme sur 2.

Cette étude révèle que le poids reste une préoccupation féminine importante : près de **3 Françaises sur 4 ont été un jour préoccupées par leur poids**.

Résultat encore plus surprenant : le poids est ressenti comme un facteur de stress pour **4 femmes sur 10**. Et pour les femmes au régime cette préoccupation arrive en 2^{ème} position (42%) après l'argent et avant les anxiétés liées à la vie professionnelle ou familiale. Il peut même devenir une obsession, en effet **7% des femmes pensent aux calories éliminées durant leurs ébats amoureux !**



La notion de régime *stricto sensu* trouve aujourd'hui une faible résonance auprès des femmes et s'avère de moins en moins répandue chez les Françaises. En effet, 1 femme sur 2 déclare se retrouver davantage dans la démarche « faire attention à sa ligne en général ».

Le régime ? « Je t'aime moi non plus » !

82% des Françaises déclarent « faire attention à leur ligne » dont 32% sont au régime.

Pour mincir efficacement et durablement, les femmes ont toutes intégré qu'elles doivent suivre une hygiène de vie saine au jour le jour : adopter une alimentation équilibrée (97%), pratiquer une activité physique régulière (94%) et boire beaucoup d'eau (83%).

Le régime, bien que toujours plébiscité, a aujourd'hui mauvaise réputation auprès des Françaises. 48% d'entre elles l'associent à des émotions fortement négatives : fatigue (19%), irritabilité (14%), culpabilité (10%).

Les femmes manifestent un certain désabusement face aux régimes, **7 Françaises sur 10 les trouvent ennuyeux**. Elles connaissent toutes les méthodes phares pour faire attention à leur ligne mais rechignent et peinent à les mettre en application. 94% déclarent que le sport est une méthode efficace mais 41% admettent ne pas réussir à tenir cette résolution, faute de motivation.

L'efficacité et la visibilité rapide des résultats pèsent énormément sur leur mental. Elles souffrent, pour beaucoup d'entre elles, de **l'effet yoyo** puisqu'elles sont plus de **63%** à déclarer le subir. **6 femmes sur 10** déclarent avoir le sentiment qu'elles ne **trouveront jamais la méthode idéale** pour mincir lorsqu'elles sont au régime.

Le poids devient d'ailleurs un tabou. L'étude révèle que 1 femme sur 3 se retire systématiquement quelques kilos quand la question lui est posée.

Elles sont plus que jamais en attente de méthodes simples et rapides (78%) qui leur permettraient de combattre cet ennui et contourner ainsi les difficultés « classiques » pour perdre du poids.

Le soutien extérieur prime

L'accompagnement et le **soutien de l'entourage** est primordial pour **61%** des femmes au régime. Elles comptent en priorité sur leur compagnon (51%), leur nutritionniste (47%) et leur coach sportif (25%).

Elles sont à la recherche de méthodes nouvelles, légères et peu contraignantes et plébiscitent davantage des dynamiques de groupe. Selon elles, agir de façon collective, pouvoir partager ses expériences, ses réussites et ses difficultés est perçu comme un facteur de réussite. En effet **65%** des femmes considèrent que faire son **régime à plusieurs** est une **méthode efficace pour mincir**.

La percée des réseaux sociaux reflète également que 43% d'entre elles sont à la recherche d'un partage d'expériences et de conseils auprès des autres femmes. Elles jugent utile et positif de se nourrir des expériences et témoignages d'autres femmes pour se motiver au quotidien.

Contrex, LE partenaire minceur des femmes

Les femmes ont besoin de fun et de légèreté pour faire attention à leur ligne et rester sereine. Le soutien et l'engagement collectif représente une source de motivation considérable.

Pour mincir efficacement et durablement il faut mincir dans la bonne humeur, faire en sorte que l'activité physique ne soit plus perçue et vécue comme une obligation mais un plaisir. Il en va de même pour l'alimentation: Contrex démontre qu'il est possible de se faire plaisir avec des recettes appétissantes et équilibrées sans se frustrer.

Contrex a parfaitement perçu ces enjeux, en proposant une vision de la minceur différente : « **On mincirait mieux si c'était plus fun** ». Contrex, le partenaire minceur des femmes, propose de les accompagner dans leur quête de la minceur, avec bonne humeur et démontre que faire attention à sa ligne sans se forcer, de façon ludique c'est possible grâce à **MaContrexpérience**.

MaContrexpérience saison 2

Le 6 septembre dernier, Contrex a donné rendez-vous à plus de 2000 personnes autour d'un événement dédié au lancement de MaContrexpérience® Saison 2, à la Cité Internationale Universitaire de Paris. Le film restitué de la soirée met une nouvelle fois à l'honneur le leitmotiv de Contrex® : « On mincirait mieux si c'était plus fun » !

Cette vidéo représente aujourd'hui près de 2 millions de vues sur Youtube en à peine 1 mois



<http://www.youtube.com/watch?v=IKPtNDYezLY>

Ma cook' expérience

Contrex prône l'idée que manger doit rester avant tout un véritable plaisir. Ma cook'expérience® en est l'illustration parfaite. Contrex propose ici une série de vidéos tous les mois, à partir de novembre 2012 et jusqu'en mars 2013, présentant des recettes originales et gourmandes, pour une dégustation saine et décomplexée!

Les recettes ont été imaginées en partenariat avec les Chefs participants et Contrex, afin de créer des plats sains, sans complexes et gourmands. C'est accompagnés de Chloé, animatrice pétillante et malicieuse, que les chefs expliqueront en détail les différentes étapes de la recette et divulgueront quelques astuces... pour au final délivrer un plat délicieux et raisonnable en calories, comme indiqué sur le compteur énergétique à la fin de chaque vidéo !



A découvrir en novembre : « La pizza sans complexe » à seulement 356 calories

<http://www.youtube.com/watch?v=PaESfdY6KA>

La Fanpage

Contrex propose régulièrement à ses fans des astuces pour mincir, des défis à réaliser entre copines, un système d'alertes « anti-craquages » pour être un partenaire minceur au plus près des femmes.

Plus de 173 000 fans sont inscrits sur la page Contrex depuis sa création en septembre 2011.

Cette étude a été réalisée par l'institut de sondage IPSOS auprès d'un échantillon de 1000 femmes âgées de 18 à 65 ans représentatives de la population française. Terrain online via Acces Panel Ipsos entre le 26 juin et le 2 juillet 2012

A propos de CONTREX

CONTREX, le numéro 1 des eaux santé en France et le numéro 2 des eaux plates premium est le célèbre « partenaire minceur » des femmes. CONTREX aide à éliminer, selon près de 9 femmes sur 10*, et apporte du calcium et du magnésium souvent déficitaires quand on fait attention à sa ligne**. Pour mincir efficacement et durablement, les femmes ont toutes intégré qu'elles doivent adopter une hygiène de vie saine au jour le jour : boire de l'eau, manger équilibré et faire régulièrement du sport. Cependant, ces règles de vie sont faciles à énoncer, mais moins à appliquer... CONTREX a parfaitement perçu ces enjeux, en proposant une vision de la minceur différente : « On mincirait mieux si c'était plus fun ». Pour les y aider, la marque complice des femmes leur propose des défis minceur, des alertes anti-craquages, et plein d'autres astuces légères sur sa page facebook.

**Étude TNS Sofres du 30 juillet 2008 sur 100 consommatrices régulières de CONTREX de plus de 50 ans.*

***Calcium : 468 mg/L. Magnésium : 74,5 mg/L.*

Contacts Presse – Le Public Système

Emeline Guiraud - 01 70 94 65 53 - eguiraud@lepublicsysteme.fr
Virginie Martins Pires - 01 41 34 20 43 – vmartinspires@lepublicsysteme.fr