

Etude : les végétaliens ont la meilleure vie sexuelle

25.08.2015. Les experts nutrition de nu3.fr, intéressés par la relation entre alimentation et style de vie, ont mené une étude sur ce sujet. Résultat : adopter une alimentation saine est tendance et a de nombreux avantages – pas seulement côté santé !

« Nutrition is the new fashion » : c'est la conclusion de l'étude actuelle menée par nu3 concernant différents régimes alimentaires. Un tiers des personnes interrogées (35%) considère leur façon de se nourrir comme un réel mode de vie et comme une forme d'expression de soi. Les régimes alimentaires les plus importants sont le végétalisme (exclut les produits et sous-produits d'origine animale), le « low-carb » (alimentation pauvre en glucides), l'alimentation sans gluten (exclut certaines céréales) et le régime Paléo (« manger comme à l'âge de pierre »). Soucieux d'avoir un échantillon représentatif pour son étude, le site de vente en ligne spécialisé dans la nutrition nu3.fr a interrogé, sur leurs pratiques et style de vie, plus de 1000 consommateurs ayant un régime alimentaire spécifique.

Les adeptes du végétalisme et du régime Paléo considèrent notamment que leur alimentation est un moyen d'expression de leurs valeurs. Ainsi, presque une personne sur deux (45%) estime que cette raison est plus importante que les aspects santé ou gustatifs de leur régime alimentaire.

Quel est la principale difficulté rencontrée lorsque l'on adopte une alimentation saine ? Pour un tiers des végétaliens (34%), il s'agit de la composition des denrées alimentaires. Les personnes ayant une alimentation sans gluten (24%) estiment quant à eux qu'il s'agit avant tout du prix élevé des produits adaptés à leur régime. Grosses différences également d'un point de vue plus « romantique » : les végétaliens ont la vie sexuelle la plus épanouie. Pour eux, cependant, l'alimentation peut également poser problème et sonner la fin d'une relation : un tiers des végétaliens interrogés considère le fait que leur partenaire consomme de la viande comme une cause de rupture.

Les adeptes du régime low-carb, au contraire, sont le plus souvent en couple (76%) et plus rarement célibataires (24%). Ils sont majoritairement épanouis dans leur vie sexuelle (57%).

La conclusion de l'étude ? Etre soucieux de son alimentation est une bonne chose. 80% des personnes ayant adopté sur le long terme un régime alimentaire particulier se sentent globalement mieux qu'auparavant. Parmi les personnes interrogées, ce sont les adeptes du régime Paléo (83%) et les végétaliens (82%) qui ont ressenti la plus grande amélioration dans leur quotidien. Sophie Reavley - responsable de la communication chez nu3 France - ajoute : « Aujourd'hui, l'alimentation ne se résume plus simplement à se nourrir, c'est devenu une réelle philosophie. La façon dont on s'alimente relève d'un réel projet de vie. Sa valorisation sociale est immense : 42% des personnes ayant adopté une alimentation saine ont un entourage qui reconnaît leur savoir et leur cohérence en matière de nutrition. L'étude montre également que les individus soucieux de leur alimentation sont beaucoup plus satisfaits de leur vie ».

Pour plus d'informations sur notre étude ou d'autres communiqués de presse :

Sophie Reavley

Responsable communication France

E-mail: sophie.reavley@nu3.fr

Retrouvez ici l'infographie nu3 sur l'étude sur les différents régimes alimentaires :

<https://www.nu3.fr/blog/nu3-infographique-etude-regimes-alimentaires>

Retrouvez ici le grand tableau périodique des régimes alimentaire :

<https://www.nu3.fr/blog/tableau-periodique-regimes-alimentaires/>

A propos de nu3 – VOTRE EXPERT NUTRITION

nu3 est le leader européen en matière d'alimentation intelligente. La boutique en ligne offre un large choix de produits dans les domaines de la minceur, de l'alimentation naturelle, du sport, de la santé et de la beauté, permettant aux clients de trouver sans difficulté les produits correspondant exactement à leurs besoins. L'équipe d'experts nu3, composée de nutritionnistes, de médecins et de scientifiques, est toujours à la recherche de produits innovants pour enrichir sa gamme comprenant déjà environ 6500 références. L'entreprise nu3 GmbH, dont le siège social est à Berlin, a été fondée en 2011. Elle emploie près de 230 personnes et est présente dans 24 pays.

Sa branche française nu3 – Votre expert nutrition a été lancée en septembre 2014.

Rendez-vous visite sur www.nu3.fr