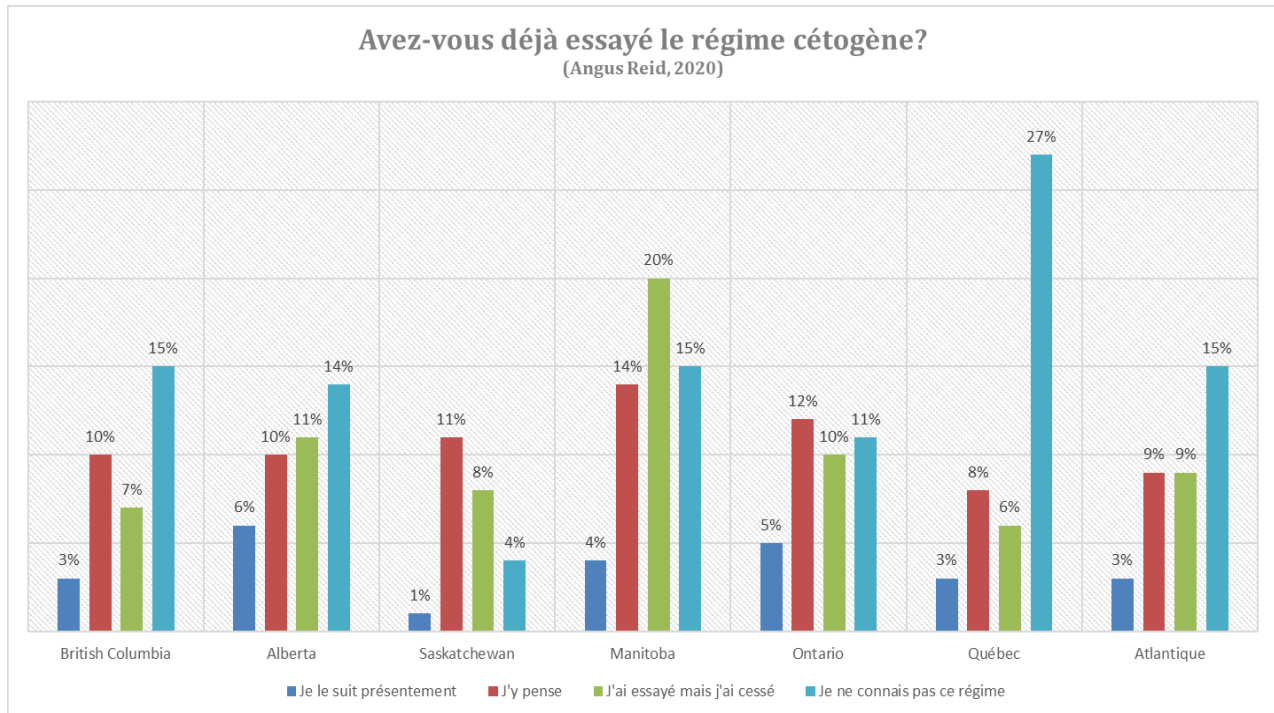


**Un nouveau sondage suggère qu'il y a deux fois plus de Canadiens qui ont essayé puis abandonné le « régime cétogène » que de Canadiens qui le suivent toujours.**

**HALIFAX, NS. (17 janvier 2020)** - Puisque janvier s'identifie au mois de la « diète et de la santé », le **Laboratoire de sciences analytiques en agroalimentaire** de l'Université Dalhousie publie les résultats d'une enquête pancanadienne sur le régime cétogène<sup>i</sup>. Au cours des dernières années, le régime cétogène constitue sans doute l'un des régimes les plus populaires en Amérique du Nord. Certains produits alimentaires en magasin portent désormais la mention « produits cétogènes » sur leur étiquette. Même si le régime cétogène, riche en graisses et limité en sucre, a longtemps été utilisé pour traiter les crises d'épilepsie chez les enfants, on connaît peu de choses sur ses répercussions pour les adeptes sans une telle condition<sup>ii</sup>. Cette enquête vise à mieux comprendre les raisons incitant les Canadiens à suivre cette diète populaire. Souvent perçue comme une recette miracle pour la perte de poids, cette diète alimentaire comporte de graves risques.

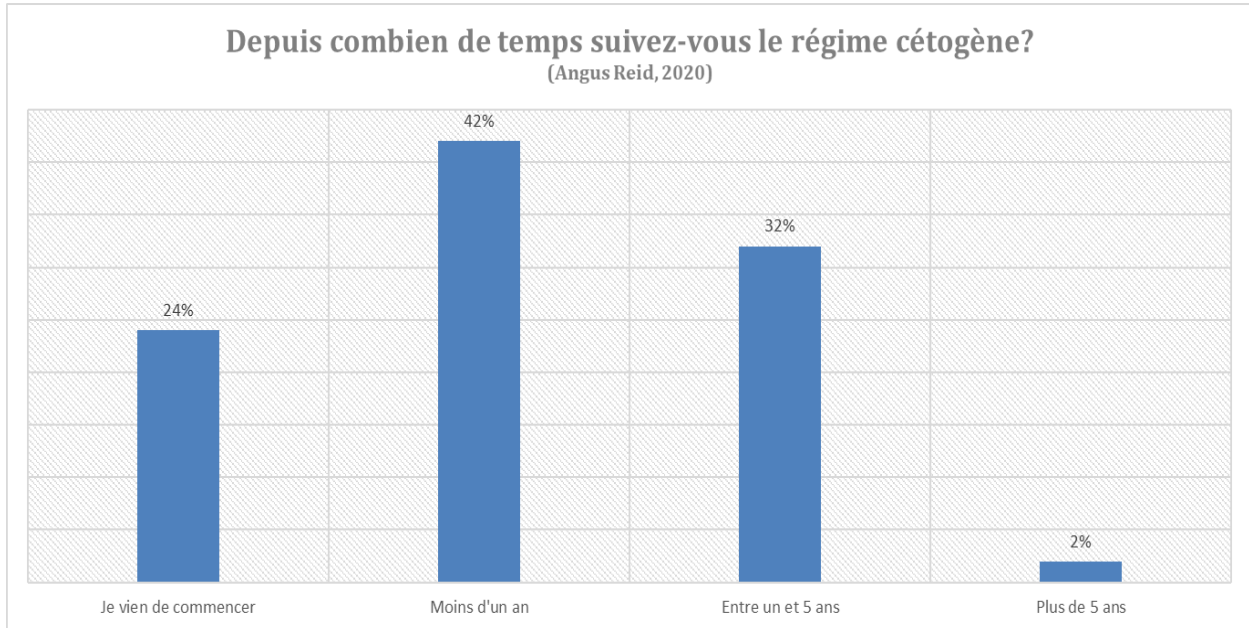
En partenariat avec **Angus Reid**, l'enquête examine les raisons pour lesquelles les Canadiens suivent le régime cétogène, les défis à surmonter pour suivre un tel régime et les raisons pour lesquelles certains y renoncent.



Les résultats suggèrent que 4 % des Canadiens suivent le régime cétogène tandis que 10 % y réfléchissent. **L'Alberta** a le pourcentage le plus élevé de personnes suivant le régime cétogène, soit 6%. Le taux le plus bas se trouve en **Saskatchewan**. Le taux le plus élevé de consommateurs qui envisagent de suivre le régime cétogène se rencontre au **Manitoba**, avec 14 %. Près de 27 % des **Québécois** sondés n'ont jamais entendu parler du régime cétogène. Les personnes gagnant plus de 100 000 \$ par an sont

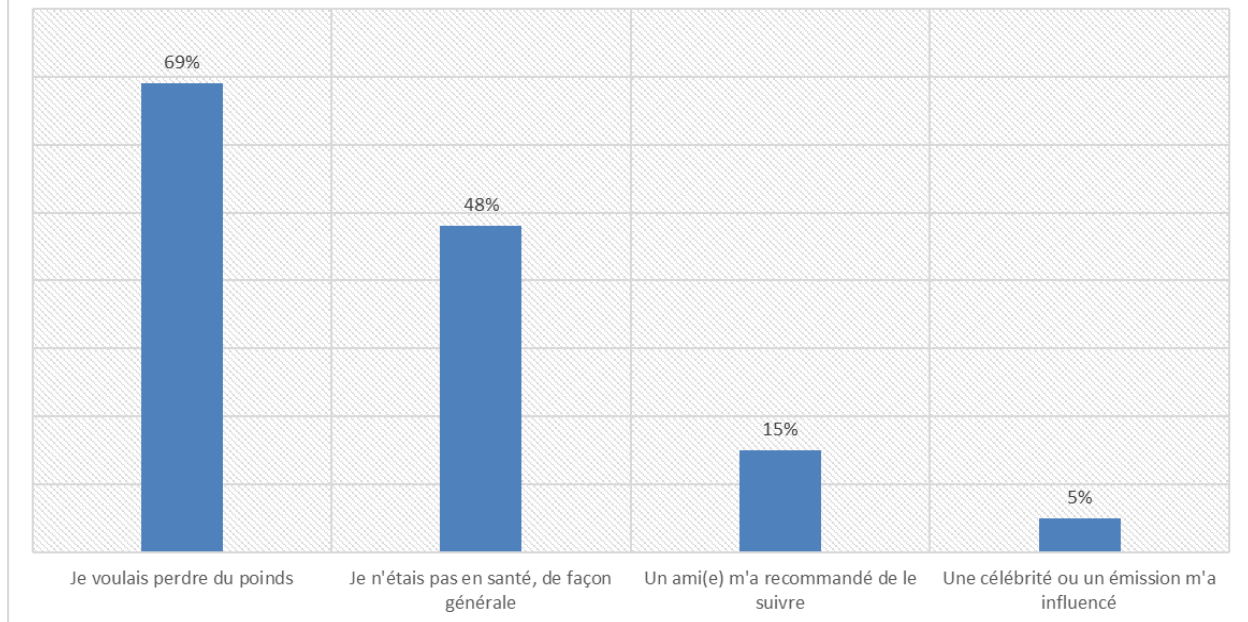
trois fois plus susceptibles de suivre le régime cétogène que celles gagnant moins de 50 000 \$. **Les hommes et les femmes** ont le même taux de régime cétogène, à 4 %.

Fait intéressant, il y a deux fois plus de Canadiens qui ont essayé puis abandonné le régime cétogène (9 %) que de Canadiens qui continuent de suivre le programme. Parmi les Canadiens qui suivent le régime cétogène, **24 % viennent de commencer, 42 % ont commencé il y a moins d'un an.** Seulement 2 % de ceux qui suivent le régime cétogène le **suivent depuis au moins 5 ans.**

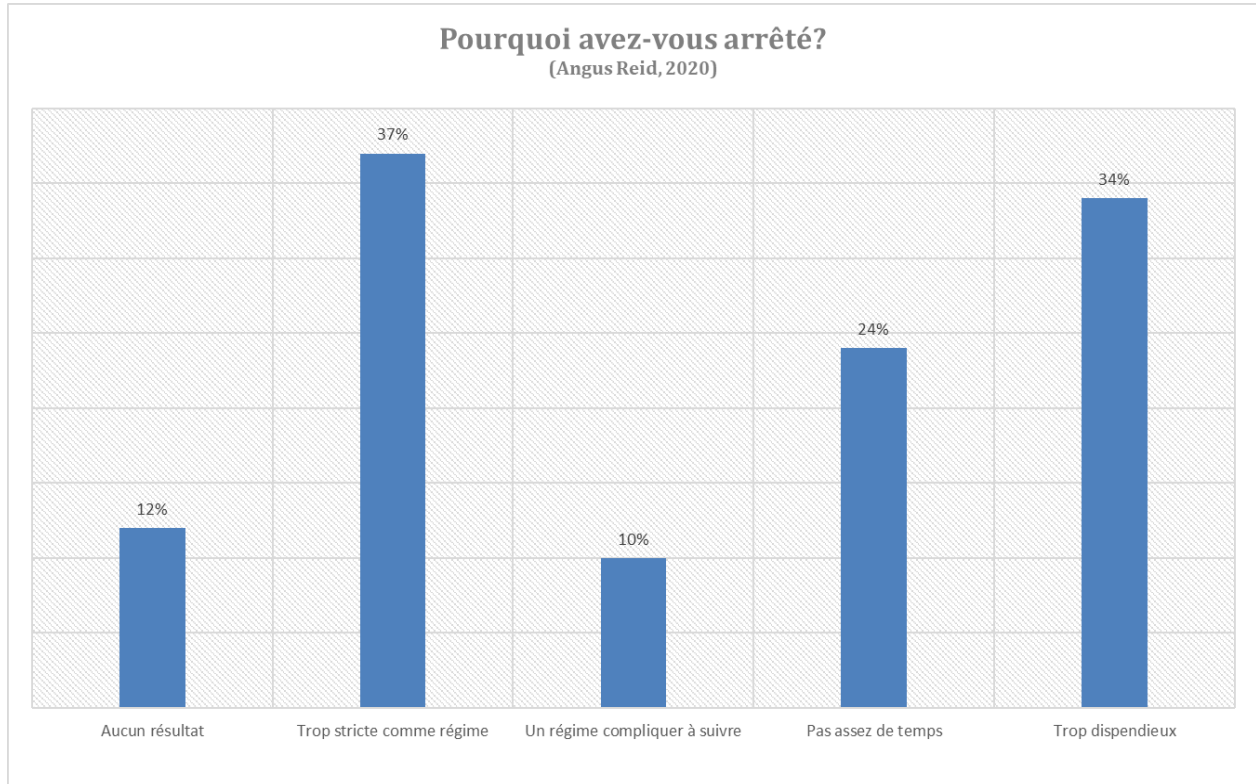


L'enquête a également examiné les motivations sous-jacentes des consommateurs à commencer le régime cétogène en premier lieu. La plupart des Canadiens qui suivent le régime cétogène **ont déclaré vouloir perdre du poids (69 %)**. Au total, 48 % étaient généralement préoccupés par leur santé et leur bien-être. Alors que 15 % des Canadiens qui suivent le régime cétogène ont commencé leur diète à la suite de la recommandation d'un ami, 5 % ont déclaré avoir été influencés **par une célébrité ou une émission de télévision.**

### Qu'est-ce qui vous a motivé de commencer ce régime? (Angus Reid, 2020)



Les Canadiens ont également été interrogés sur les raisons pour lesquelles ils avaient cessé de suivre le régime cétogène. Alors que 12 % ont mentionné n'avoir vu aucun résultat, 37 % ont estimé **que le régime était trop strict**. Étant donné qu'il faut **dépenser plus pour les produits à base de viande**<sup>iii</sup>, 34 % des gens interrogés estiment que le régime coûte trop cher. Enfin, 24 % ont estimé que le régime cétogène nécessite trop de temps et 10 % ont estimé que le **régime était trop déroutant**.



Enfin, les professionnels de la santé affirment que le régime cétoène peut favoriser une perte de poids rapide, mais cela ne signifie pas nécessairement que le suivre est une façon saine de vivre. Le **Laboratoire de sciences analytiques en agroalimentaire** suggère à ceux qui souhaitent suivre le régime cétoène, ou tout autre régime d'ailleurs, de consulter un professionnel de la santé avant de le faire.

Contacts:

**Sylvain Charlebois**, Directeur principal  
Laboratoire de sciences analytiques en agroalimentaire  
Faculté en Agriculture, Dalhousie University  
Sylvain.Charlebois@dal.ca  
902-222-4142 (cellulaire)

**Janet Music**, Coordinatrice du Programme de recherche  
Laboratoire de sciences analytiques en agroalimentaire  
Faculté de Management, Dalhousie University  
jlmusic@dal.ca  
902-494-2471

---

<sup>i</sup> 1 502 Canadiens ont été interrogés en janvier 2020. National Omni, Angus Reid, 10 janvier 2020. L'échantillon comporte une marge d'erreur de +/- 3,1 points de pourcentage, 19 fois sur 20. Les écarts dans ou entre les totaux sont dus à l'arrondissement.

<sup>ii</sup> Autrement dit, abréviation de « régime cétogène », le régime cétogène consiste à minimiser les glucides et à augmenter les graisses pour que le corps utilise les graisses comme forme d'énergie.

<sup>iii</sup> Le régime cétogène est connu pour être n'importe où entre 10 % et 25 % plus cher que les régimes réguliers, en raison de sa teneur élevée en graisses et en protéines animales.