



Coup de foudre et coup de fourchette : La Nourriture, ciment du couple !

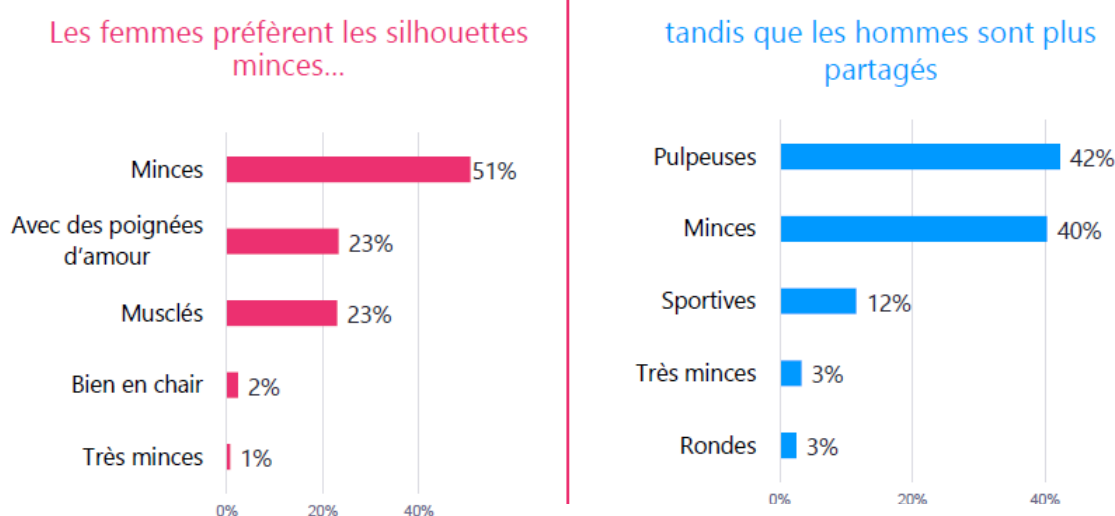
La cuisine, le secret des couples qui durent ? A l'approche de la Saint Valentin, Maïa Baudelaire, Experte en Nutrition et fondatrice de la Méthode I Love My Diet Coach® lève le voile sur la place de l'alimentation dans nos relations amoureuses grâce à une étude¹ inédite réalisée sur un échantillon représentatif de la population française.

L'occasion de confirmer par exemple que **la cuisine au sein du couple et les repas pris ensemble – habitudes bien françaises - ont un effet très positif sur le couple !** Un extrait dans ce document de résultats parlants, et d'autres qui font sourire, comme le fait que l'apparence physique soit tout aussi importante que l'attention que l'on porte à ce que l'on va manger lors d'un premier rendez-vous ! (Etude complète en pièce jointe ou sur simple demande)

**Pour plus de la moitié des Hommes et des Femmes (60%),
l'apparence physique est un critère de séduction.**

1 femme sur 2 (51%) est attirée par les hommes minces, contre seulement 1 Femme sur 5 par les Hommes musclés.

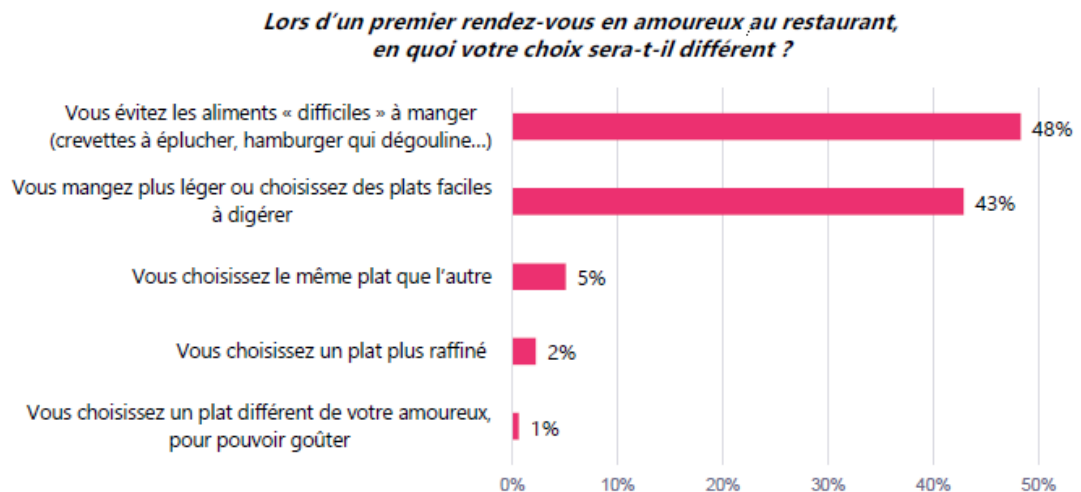
La majorité des hommes (82%) préfèrent les femmes minces et pulpeuses.



¹ Etude exclusive réalisée par Maïa Baudelaire en Novembre 2014 sur un échantillon CCM Benchmark Panel Institut de 1000 personnes vivant en couple et représentatif de la population française sur le sexe, l'âge, la catégorie socio-professionnelle et la région.

La moitié des couples (47%) prêtent une attention particulière au choix du plat lors d'un premier rendez-vous au restaurant.

Parmi ces couples 9 sur 10 tentent de rester séduisants en évitant les plats difficiles à manger ou à digérer !



Uniquement sur la base des couples qui font un choix différent au restaurant en présence de leur amoureux.

Source : Maïa Baudelaire sur le panel de CCM Benchmark

La cuisine est le reflet de l'harmonie du couple

Pour 3 couples sur 4 (74%), cuisiner est considéré comme une activité importante au sein du couple, et vécu comme un **moment de partage et de plaisir**.

Pour **plus de 8 couples sur 10**, la nourriture est rarement un sujet de conflit. Cette entente culinaire s'explique par le fait que :

- **55%** des couples varient les menus en fonction des goûts de chacun
- **19%** des couples partagent les mêmes goûts
- Seulement **19%** imposent leurs propres goûts dans le choix du menu, quitte à décevoir leur partenaire

Prendre le temps de manger ensemble est important pour 9 couples sur 10.

64% des couples mangent ensemble quasiment tous les jours.

Qui aime bien... cuisine bien !

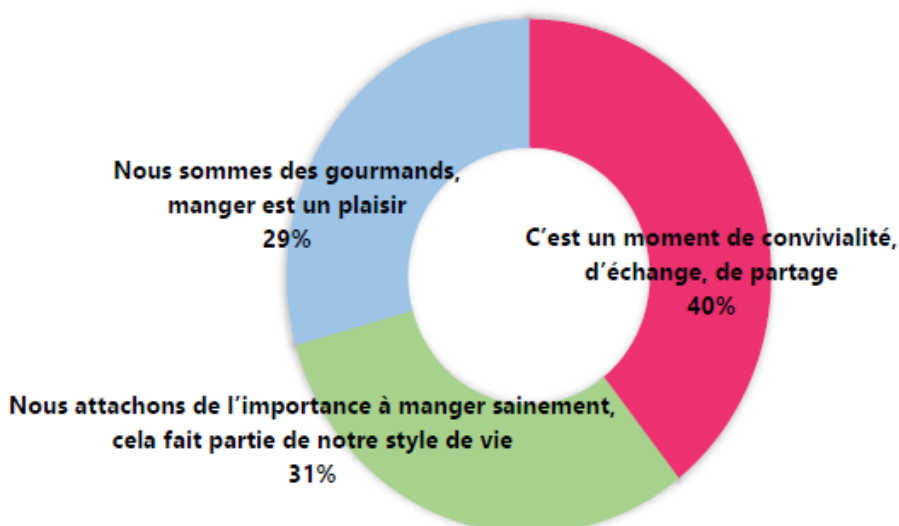
Vivre à deux change l'équilibre alimentaire de la moitié des couples (54%) !

41% des personnes estiment manger plus équilibré depuis qu'ils sont en couple.

Les trois principales raisons de ce nouvel équilibre alimentaire sont :

- Les petits plats maisons cuisinés à deux (47%)
- Garder la ligne pour faire plaisir à l'autre (22%)

Dans votre couple, pourquoi est-ce important de cuisiner ?



*Uniquement sur la base des couples qui jugent que cuisiner est important dans leur couple.
Source : CCM Benchmark / I Love My Diet Coach.*

- L'influence positive de son/sa partenaire (21%)

A l'inverse, 13% des internautes mangent moins équilibré :

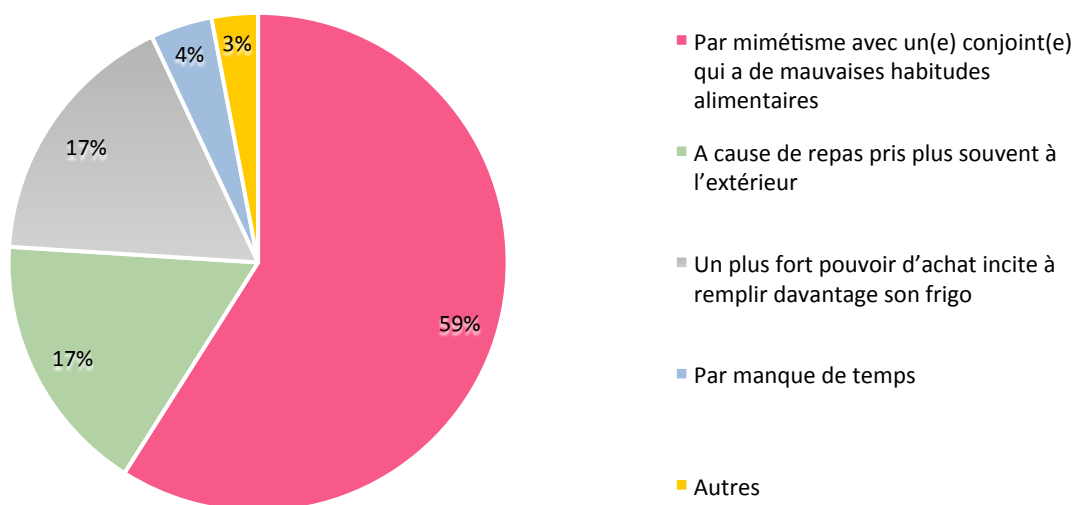
Après une dispute, la cuisine réconcilie 45% des jeunes couples :

33% passent derrière les fourneaux

12% vont au restaurant

Uniquement sur la base des couples formés depuis moins de 5 ans

Pourquoi mangez-vous moins équilibré depuis que vous êtes en couple ?



Source : Maïa Baudelaire sur le panel de CCM Benchmark

- Par mimétisme avec un(e) conjoint(e) qui a de mauvaises habitudes alimentaires (59%)
- A cause de repas pris plus souvent à l'extérieur (17%)
- Un plus fort pouvoir d'achat incite à remplir davantage son frigo (17%)

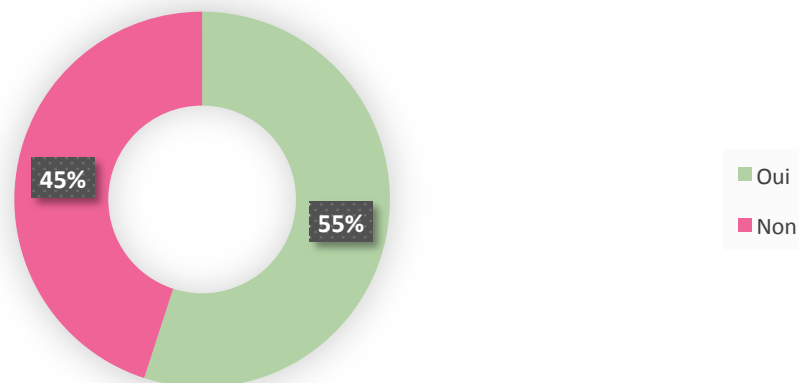
Au final, 32% des internautes considèrent qu'ils mangent en plus grande quantité depuis qu'ils sont en couple et plus d'un couple sur 3 prend du poids après s'être installé ensemble !

- Dans **4 cas sur 10**, la prise de poids a lieu durant les trois premières années du couple.

Les kilos et l'Amour

Pour la moitié des couples (55%), être amoureux influence les habitudes alimentaires.

Lorsque vous êtes amoureux, avez-vous l'impression que cela influence vos habitudes alimentaires ?



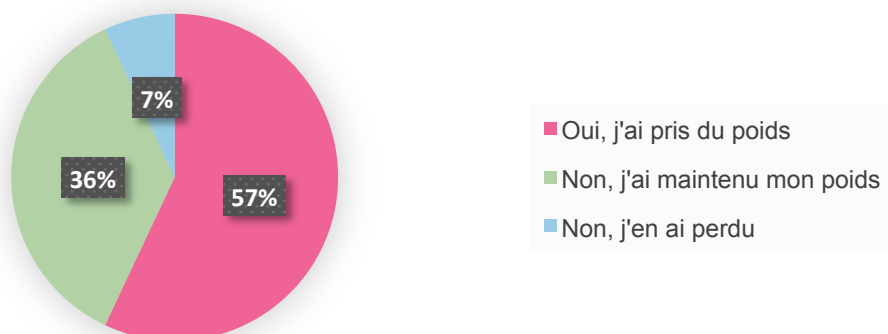
Source : Maïa Baudelaire sur le panel de CCM Benchmark

Plus précisément : être amoureuse influence l'alimentation pour 60% des Femmes.

1 Femme sur 4 (40%) mange davantage depuis qu'elle est en couple que quand elle était seule.

Plus d'un couple sur 3 prend du poids après s'être installé ensemble !

Avez-vous pris du poids depuis que vous êtes en couple ?



Source : Maïa Baudelaire sur le panel de CCM Benchmark

Dans la majorité des couples, au moins l'un des deux conjoints a pris du poids (55%) depuis qu'il est en couple.

Dont 1/3 (32%) entre 5 et 10 kilos.

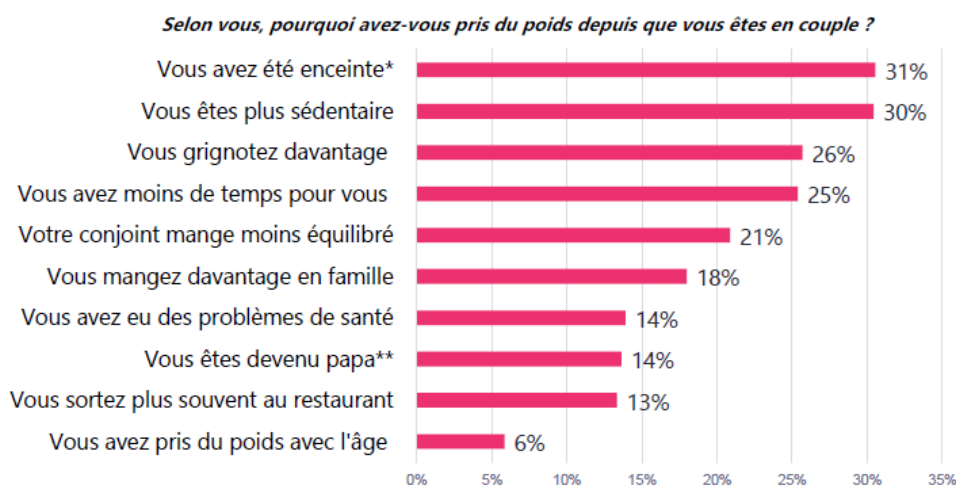
Dans plus d'un couple sur trois (37%), les deux conjoints ont pris du poids.

Dans **4 cas sur 10**, la prise de poids a lieu durant les trois premières années de vie commune.

Pour plus de la moitié (56%) cela est dû à la sédentarité devant la TV.

A noter qu'au global plus de 8 couples sur 10 sont en couple depuis 5 ans ou plus.

Sédentarité, grignotage et rythme de vie : Premières causes de prise de poids dans le couple



**Uniquement sur la base des mères de famille. **Uniquement sur la base des pères de famille.*

Source : Maia Baudelaire sur le panel de CCM Benchmark

La sédentarité, les grignotages devant la télévision et un rythme de vie accéléré qui laissent moins de temps pour soi sont les premières causes de la prise de poids.

Les problèmes de santé et le fait de prendre du poids avec l'âge sont des facteurs souvent cités chez les seniors (respectivement 17% et 16%).

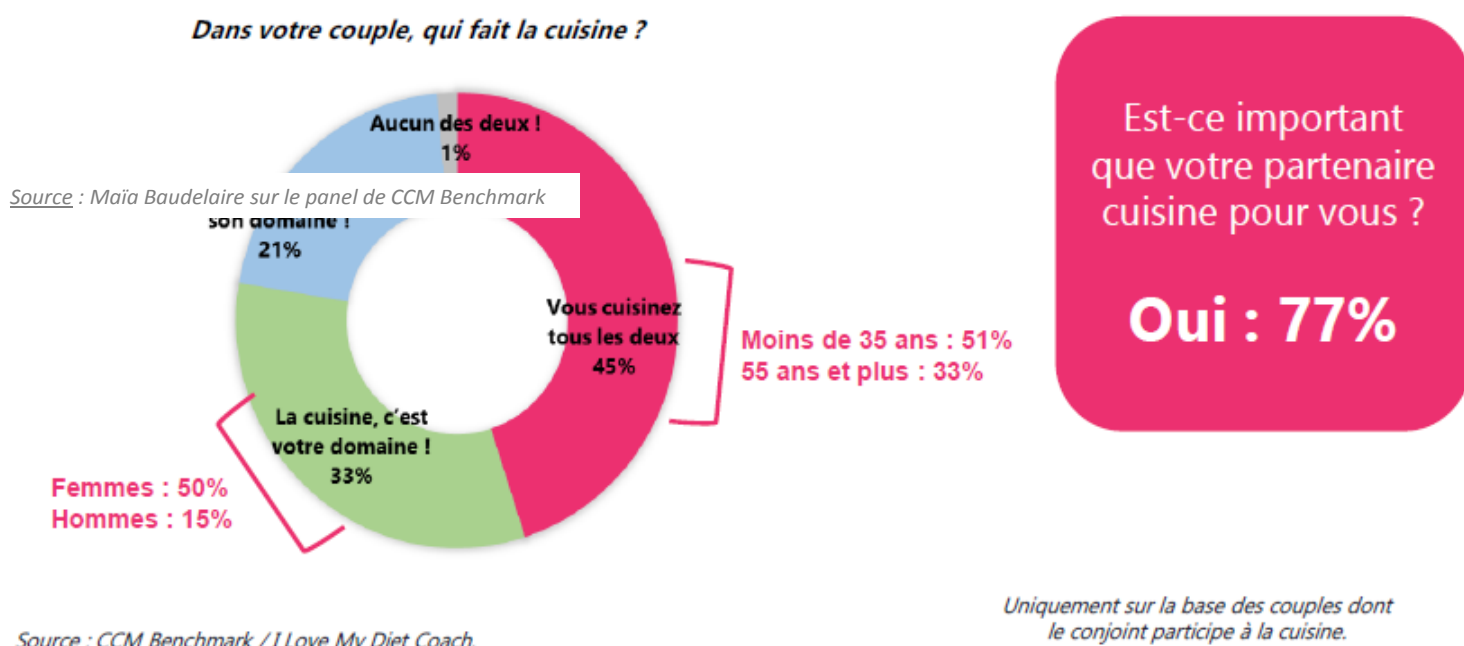
Mais qui est en cuisine ?

Pour près de la moitié des personnes en couple (45%), s'occuper des

repas concerne tout autant l'homme que la femme.

- Des disparités selon les classes d'âges mettent en évidence une évolution des mœurs :
 - Chez les moins de 35 ans, c'est **plus d'un couple sur deux** qui se partage la tâche ;
 - Chez les seniors, seuls **33%** déclarent cuisiner à tour de rôle.

Et ce qui est sûr, c'est que plus des 3/4 des hommes et des femmes (77%) aiment que l'autre lui fasse la cuisine !



Les femmes ont toujours davantage tendance à revendiquer la cuisine comme leur domaine réservé !

A propos de Maïa Baudelaire et de sa méthode I Love My Diet Coach®

Experte en Comportement Alimentaire, Maïa Baudelaire est la première femme Nutritionniste à avoir fondé sa Méthode [I Love my Diet Coach®](#), seul Coaching Minceur par téléphone personnalisé et humain, remboursé par les Mutuelles de Santé. Cette Méthode unique de Coaching Nutritionnel propose une approche « 360° » révolutionnaire totalement sur-mesure.

100% efficace et innovante grâce au suivi téléphonique régulier par un Coach Minceur dédié professionnel de la Santé, Diététicien Nutritionniste diplômé d'Etat, la Méthode de Maïa Baudelaire vous prouve qu'il est possible de mincir sans frustration et de vous sentir à nouveau belle tout en gardant convivialité et plaisir.

Maïa Baudelaire répond aux nouveaux défis de l'alimentation en proposant un service e-santé et bénéficie de l'appui de Benoist Grossmann, Managing Partners d'Idinvest, leader du capital-investissement en Europe et acteur majeur du financement des entreprises telles que Criteo, Meetic, Deezer, Dailymotion et Sarenza.



Toutes reprises des informations figurant dans ce document
devra faire l'objet d'une mention

Source : Maïa Baudelaire

www.maiabaudelaire.com

Contact presse



Impulse Communication

Marie Legrand

Tel : 06 09 88 62 27 - Email : marie@impulse-communication.fr