



LA VITAMINE D, TOUT LE MONDE EN PARLE... MAIS LA CONNAÎT-ON VRAIMENT ? ZOOM SUR LES IDÉES REÇUES !



Connue pour ses nombreuses vertus, la vitamine D fait de plus en plus parler d'elle. Les Français ont donc l'impression de bien la connaître... Mais est-ce réellement le cas ? Pour le savoir, Lactel® les a consultés avec l'aide d'OpinionWay sur le réseau social star de la food, Instagram *. Convaincue depuis des années des bienfaits de la vitamine D, la marque, qui enrichit ses laits depuis une vingtaine d'années, a ainsi pu constater que certaines idées reçues avaient la vie dure.



LA VITAMINE D, TOUT LE MONDE EN A ENTENDU PARLER

Tout le monde ou presque se dit familier de la vitamine D. D'ailleurs, **8 Français sur 10 affirment bien la connaître et trois quarts d'entre eux s'y intéressent depuis longtemps.** Particulièrement conscientes de son importance, les femmes semblent toutefois les plus concernées par le sujet. D'autres s'y intéressent parce que c'est dans l'air du temps, tandis que les hommes (23 %), notamment **les plus jeunes (36 % des 18-25 ans), avouent un manque d'intérêt total pour le sujet.**

36%

des 18-25 ans avouent un manque d'intérêt total pour la vitamine D



MAIS AU FOND, À QUOI SERT-ELLE ?

Pour plus de **7 Français sur 10 qui ont bien révisé, vitamine D rime avec « calcium bien fixé » et pour 59 % d'entre eux avec « immunité renforcée ».** En revanche, ils sont tout de même 38 %, dont 60 % des 18-25 ans, à évoquer son effet booster d'énergie, convaincus qu'elle leur apporte un surcroît de vitalité ! Une affirmation qui tient en réalité plus du ressenti ou d'une approximation que d'une quelconque réalité scientifique. Dans une moindre mesure, 6 % des Français déclarent n'avoir aucune idée de ses bénéfices sur leur santé.



70%

des Français connaissent l'effet de la vitamine D sur la fixation du calcium sur les os

LORSQU'IL S'AGIT DE SAVOIR OÙ TROUVER LA VITAMINE D, LES FRANÇAIS ONT (PRESQUE) TOUT BON !

Si la grande majorité des Français pensent bien connaître la vitamine D, la principale difficulté reste pour eux d'identifier **les aliments qui en contiennent le plus** : **seulement 8 % des Français s'estiment en effet incollables dans ce domaine, quand 68 % avouent ne connaître que les basiques et que 24 % assument leur ignorance sur le sujet.**

8%

des Français s'estiment **incollables sur les aliments qui contiennent de la vitamine D**

Plus d'un tiers des personnes interrogées (35 %) déclarent même la trouver dans les fruits, dont près de 1 jeune sur 2 (49 % des 18-25 ans) !

Or, ces aliments n'en contiennent pas... Ils sont bien plus proches de la vérité lorsqu'ils évoquent les poissons gras (60 %) et le lait (43 %). Dans une moindre mesure, certains répondants évoquent le chocolat et les œufs (19 %).



43%

des Français **évoquent le lait comme source de vitamine D**

35%



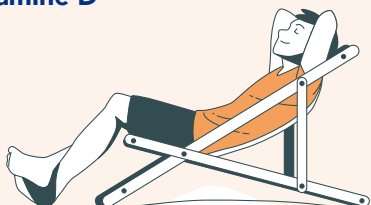
des Français **citent les fruits comme source de vitamine D**

VIVRE TOUTE L'ANNÉE AU SOLEIL SOUS LES PALMIERS NE SUFFIT PAS !

L'idée que les personnes vivant dans le Nord ont plus besoin que les autres de se supplémenter en vitamine D, surnommée la vitamine du soleil, est tenace puisque près de **1 Français sur 2 est d'accord avec cette affirmation.**

50%

des Français pensent que **les personnes vivant dans le nord ont plus besoin de vitamine D**



“

*Il est vrai que le soleil favorise la production de vitamine D, puisqu'il aide la peau à la synthétiser. Toutefois, sous l'effet des rayons, sa quantité varie d'une personne à l'autre. En réalité, nous en avons tous besoin, que nous vivions dans le Nord ou le Sud, notamment à cause des écrans solaires que nous mettons sur la peau pour nous protéger des UV, mais aussi en raison du fait que nous restons rarement au soleil toute la journée », souligne **Amandine Ligneul**, responsable R&D en nutrition chez Lactel.*

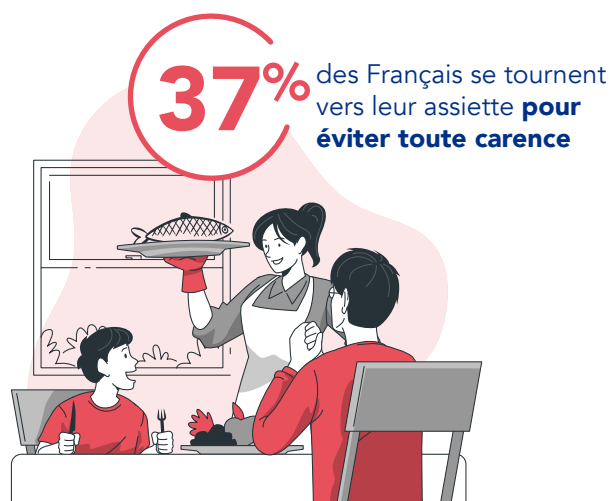
QUAND ON AIME, ON NE COMPTE PAS

Quant à savoir quel est le meilleur moment pour prendre de la vitamine D, les avis sont partagés. Près de **1 Français sur 2 considère, à juste titre, qu'il faut se supplémenter en vitamine D toute l'année**, tandis qu'un quart d'entre eux attendent d'être blottis l'hiver au coin du feu pour en consommer. Pour un nombre équivalent de répondants, l'été est la période idéale pour s'en procurer. En revanche, ils ont raison d'être unanimes (95 %) lorsqu'ils affirment que la vitamine D est essentielle à tous : petits et grands.



POUR ÉVITER LES CARENCES : LA BONNE RECETTE EST DANS L'ASSIETTE !

Les Français se pensent-ils carencés en vitamine D ? À les écouter, pas vraiment, puisque **43 % considèrent que leur apport est suffisant**. En réalité, selon une étude de Santé publique France, **80 % des Français manqueraient de vitamine D¹**.



Pour éviter les carences, **37 % d'entre eux pensent que la solution se trouve dans leur assiette**, dont 42 % des 18-25 ans. Toutefois, si quelques courageux sont prêts à intégrer dans leur routine quotidienne de l'huile de foie de morue pour faire le plein de vitamine D, **la grande majorité d'entre eux (60 %) préfèrent boire un grand bol de lait**, notamment les moins de 35 ans (67 %).

Ce qui est certain, c'est que, quel que soit leur aliment préféré, c'est en variant les sources au quotidien qu'ils s'assureront un apport suffisant.

* Sondage OpinionWay/Potloc pour Lactel

L'échantillon a été interrogé par questionnaire autoadministré en ligne sur Instagram du 9 au 15 mars 2021. Cette étude a été réalisée auprès d'un échantillon de 1000 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

¹ Santé publique France – Étude de santé sur l'environnement, la biosurveillance, l'activité physique et la nutrition (Esteban) 2014-2016.



À propos de Lactel®

Depuis sa création en 1967, Lactel, la marque leader du marché du lait, n'a cessé d'innover pour proposer une large gamme de laits adaptés aux attentes, aux besoins et aux envies de chacun. En 1990, la marque lance la première bouteille UHT 1 L. Lactel est pionnière et n° 1 sur le lait BIO, le lait facile à digérer Matin Léger, les laits de Chèvre et de Brebis. Elle renforce également son offre sur les laits aromatisés avec Lactel Max et la gamme des Caffè Latte. Lactel est le leader du marché du lait avec 21 % de PDM en valeur sur le total lait longue conservation*.

* Panel cumul annuel mobile P13/2020 - HM SM HD Drive Proxi

RELATIONS MÉDIAS LACTEL® : @FHCOM
42, rue des Jeûneurs - 75002 Paris
+33 1 55 34 24 24 - www.fhcom.net
mangara.sambakessy@fhcom.net - julie.menard@fhcom.net
frederic.henry@fhcom.net - +33 6 20 83 23 73