

QUI A REPONDU ?

128 personnes ont répondu à notre enquête

- 60% habitent dans le Grand Genève
- 82% sont des femmes
- La majorité ont entre 36 et 55 ans
- 81% ont des enfants
- 70% ne travaillent pas dans un domaine en lien avec la santé



CE QUE VOUS ASSOCIEZ AU MICROBIOTE



Quand on parle de microbiote, vous pensez surtout à :

Digestion

Équilibre

Bonnes bactéries

2ème cerveau

Le microbiote est un sujet familier pour beaucoup d'entre vous



MODE DE VIE ET MICROBIOTE



Vous reliez le microbiote au mode de vie

Alimentation

Organisation des repas

Manque de temps

Stress

Le microbiote est perçu comme lié aux habitudes
du quotidien



HABITUDES ALIMENTAIRES



Quelques habitudes observées

Vous prenez en moyenne **27 minutes pour manger vos repas**

80 % d'entre vous **lavent régulièrement** les fruits & légumes avant consommation

Vous êtes **98%** à consulter les **emballages des aliments**

Les informations que vous regardez le plus sont **l'origine et le mode de fabrication, les ingrédients et la présence d'additifs**



HABITUDES ALIMENTAIRES



Fruits et légumes prêts à l'emploi

- **40 %** des personnes en consomment **rarement**
- **25 %** n'en consomment **jamais**

Ces produits peuvent être une solution pratique pour intégrer plus facilement des fruits et légumes au quotidien !



BEAUCOUP ONT DÉJÀ DE BONNES HABITUDES... SANS FORCÉMENT PENSER AU MICROBIOTE



- **70 %** disent consommer suffisamment de **fibres** au quotidien
- **64 %** disent manger **5 portions de fruits & légumes** par jour
- **85 %** disent consommer beaucoup d'**aliments bruts/peu transformés**

Pourtant, seulement **47 %** disent manger pour entretenir leur microbiote !

Les habitudes sont là, mais le lien avec le microbiote n'est pas toujours fait



CONCLUSION

Ce que l'enquête nous apprend

- **Le microbiote** est un sujet déjà **connu**
- Vous avez déjà **des habitudes qui lui sont favorables**
- **MAIS les liens concrets restent parfois flous**

Notre objectif : rendre ces liens plus clairs et faciles à appliquer au quotidien

