

#LE BON DÉPART

7 SUR 10

BELGES PRENNENT UN PETIT-DÉJEUNER ET COMMENCENT LEUR JOURNÉE DU BON PIED

Deuxième sondage de Zespri auprès de 5000* Belges

Dans le cadre d'une étude de grande envergure, Zespri Kiwifruit a interrogé 5.000 Belges quant à leurs habitudes de petit-déjeuner. Cette étude révèle que le petit-déj est bel et bien le repas le plus important de la journée : 7 répondants sur 10 prennent le temps de petit-déjeuner tous les jours, et quelque 73% affirment être de meilleure humeur après un bon petit-déjeuner.

Comme le confirment les chiffres,
pas moins de 70% des Belges tiennent à
leurs habitudes et à leur routine matinale.



La plupart des Belges (88%) **prennent leur petit-déjeuner à la maison**, sans jamais s'en passer. Ils se livrent à ce rituel **entre 6 et 8 heures** (62%) du matin et y consacrent entre 10 et 20 minutes (pour 53% des répondants). Trois Belges sur dix y consacrent moins de 10 minutes et un sur dix plus de 20 minutes. La tranche d'âge qui prend le temps de déjeuner à son aise (plus de 20 minutes) est celle des 55+ (72%).

Neuf répondants sur dix **mangent des fruits** tous les jours et affirment que cette habitude a un effet positif sur leur organisme. Cette bonne habitude est un peu plus féminine (79%) que masculine (73%). Près d'un quart des Belges recherchent de l'inspiration pour entamer la journée de bon pied sur les réseaux sociaux. Les 18-34 sont les plus adeptes de cette source d'information (29%), avant les 55+ (24%).



KIRSTEN PINT, RESPONSABLE MARKETING DE ZESPRI KIWIFRUIT, EST ENTHOUSIASTE :

« Je suis heureuse de savoir que les Belges croient aux vertus des fruits. Manifestement, les parents inculquent de bonnes habitudes à leurs enfants. Par contre, je suis surprise d'apprendre que, pour la plupart d'entre nous, le petit-déjeuner est identique tous les matins. Heureusement, un quart des répondants affirme manger un fruit différent tous les jours. »

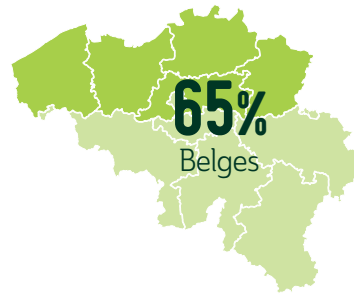


#LE BON DÉPART



Quelque 30% des répondants indiquent **pratiquer régulièrement une activité physique ou sportive** pour commencer la journée. C'est plus souvent le cas pour les hommes (34%) que pour les femmes (29%). La moitié des répondants affirment avoir **un sommeil réparateur** et se sentir reposés au saut du lit.

Les répondants sont convaincus que le petit-déjeuner contribue à **une bonne concentration**. Les Flamands le pensent à 71% et les Wallons à 59%. **Le week-end**, les Belges prennent encore davantage **le temps de déjeuner**. Pas moins de 6 personnes sur 10 dégustent à leur aise ce premier repas de la journée.



Les Belges **se lèvent du bon pied** et entament leur journée avec enthousiasme, si l'on en croit 65% des répondants. Tout comme l'année dernière, les Belges sont pleins de vitalité. Le pourcentage de compatriotes qui se déclarent dynamiques est même en progression, de 57% à 68%. Manifestement, ils considèrent que le petit-déjeuner est un élément important de cette vitalité. Quelque 58% des Belges qui prennent un petit-déjeuner se sentent en pleine forme, contre 33% qui ne déjeunent pas.



LE KIWI, C'EST BON [À SAVOIR] !

- La haute teneur en fibres du kiwi contribue au contrôle de la glycémie.
- Les kiwis SunGold contiennent de la vitamine E et d'autres antioxydants qui protègent l'organisme contre les éléments pathogènes.
- Les kiwis contiennent presque autant de potassium que les bananes. C'est donc le fruit idéal après le sport.
- Un délicieux kiwi SunGold contient davantage de vitamine C que les oranges. (un kiwi Zespri SunGold contient 161,3 mg de vitamine C par 100 grammes, contre 53,2 mg pour les oranges.)

