

“*opinionway*” pour  WeightWatchers

# Alimentation plaisir et perte de poids

*Comment les idées reçues en matière d'alimentation persistent ?*

Janvier 2023



**ESOMAR<sup>22</sup>**  
Corporate





# La méthodologie



# “ La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1001 personnes représentatif** de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 4 au 5 janvier 2023**.

*Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.*



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :*

**« Sondage OpinionWay pour Weight Watchers »**

*et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.*



# Le profil de l'échantillon



# “ Le profil de l'échantillon

Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE



	Sexe	%
	Hommes	48%
	Femmes	52%



	Age	%
	18 à 24 ans	10%
	25 à 34 ans	15%
	35 à 49 ans	24%
	50 à 64 ans	24%
	65 ans et plus	27%



	Région	%
	Ile-de-France	19%
	Nord-ouest	23%
	Nord-est	22%
	Sud-ouest	11%
	Sud-est	25%



	Activité professionnelle	%
	<b>Catégories socioprofessionnelles supérieures</b>	<b>29%</b>
	Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	4%
	Professions libérales / Cadres	10%
	Professions intermédiaires	15%
	<b>Catégories populaires</b>	<b>29%</b>
	Employés	17%
	Ouvriers	12%
	<b>Inactifs</b>	<b>42%</b>
	Retraités	28%
	Autres inactifs	14%



	Taille d'agglomération	%
	Une commune rurale	21%
	De 2000 à 19 999 habitants	18%
	De 20 000 à 99 999 habitants	14%
	100 000 habitants et plus	30%
	Agglomération parisienne	17%



# Les résultats





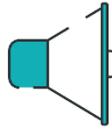
**01**

Les « bonnes résolutions »  
alimentaires

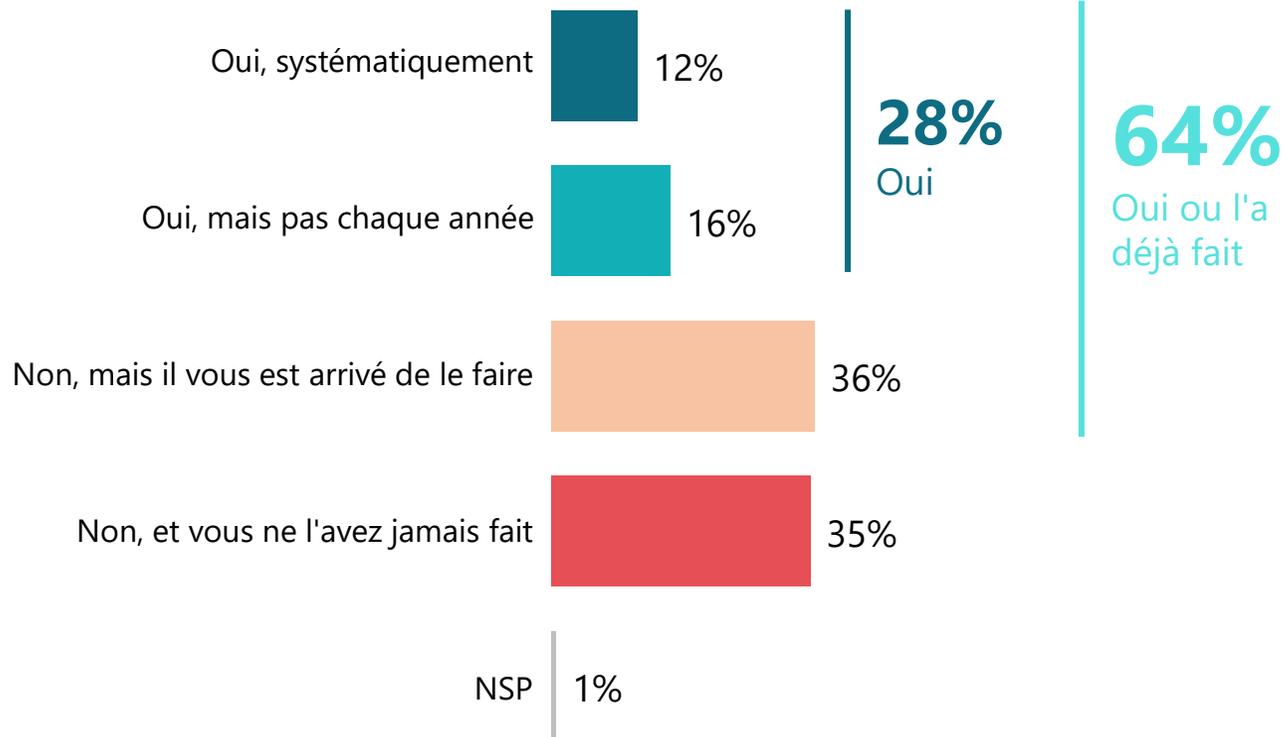
# “ La prise de « bonnes résolutions » pour la nouvelle année

1001 personnes

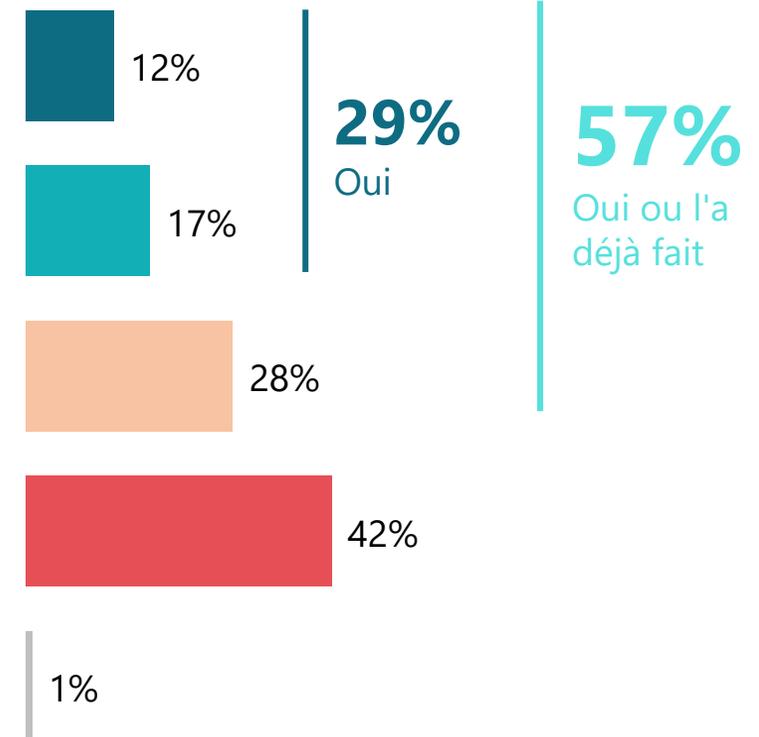
Q. A l'occasion de la nouvelle année, prenez-vous des « bonnes résolutions » ?



## Des « bonnes résolutions » de manière générale



## Des « bonnes résolutions » alimentaires

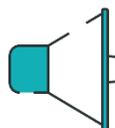




# La prise de « bonnes résolutions » en général



Q. A l'occasion de la nouvelle année, prenez-vous des « bonnes résolutions » ?



Des « bonnes résolutions » de manière générale

	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Oui ou l'a déjà fait</b>	<b>64%</b>	<b>62%</b>	<b>66%</b>	<b>83%</b>	<b>75%</b>	<b>61%</b>	<b>59%</b>	<b>57%</b>	<b>65%</b>	<b>67%</b>	<b>62%</b>	<b>69%</b>	<b>54%</b>
<b>Sous-total Oui</b>	<b>28%</b>	<b>29%</b>	<b>27%</b>	<b>51%</b>	<b>29%</b>	<b>31%</b>	<b>25%</b>	<b>17%</b>	<b>35%</b>	<b>29%</b>	<b>23%</b>	<b>32%</b>	<b>19%</b>
Oui, systématiquement	12%	12%	12%	25%	12%	13%	8%	8%	13%	13%	11%	14%	7%
Oui, mais pas chaque année	16%	17%	15%	26%	17%	18%	17%	9%	22%	16%	12%	18%	12%
Non, mais il vous est arrivé de le faire	36%	33%	39%	32%	46%	30%	34%	40%	30%	38%	39%	37%	35%
<b>Non, et vous ne l'avez jamais fait</b>	<b>35%</b>	<b>38%</b>	<b>33%</b>	<b>17%</b>	<b>24%</b>	<b>38%</b>	<b>40%</b>	<b>42%</b>	<b>34%</b>	<b>32%</b>	<b>38%</b>	<b>31%</b>	<b>46%</b>

# “ La prise de « bonnes résolutions » alimentaires ”



Q. A l'occasion de la nouvelle année, prenez-vous des « bonnes résolutions » ?



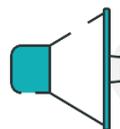
Des « bonnes résolutions » alimentaires

	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Oui ou l'a déjà fait</b>	<b>57%</b>	<b>56%</b>	<b>59%</b>	<b>71%</b>	<b>66%</b>	<b>52%</b>	<b>56%</b>	<b>53%</b>	<b>57%</b>	<b>61%</b>	<b>56%</b>	<b>66%</b>	<b>40%</b>
<b>Sous-total Oui</b>	<b>29%</b>	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>40%</b>	<b>31%</b>	<b>33%</b>	<b>28%</b>	<b>21%</b>	<b>34%</b>	<b>32%</b>	<b>24%</b>	<b>36%</b>	<b>15%</b>
Oui, systématiquement	12%	12%	12%	19%	13%	13%	10%	10%	15%	12%	10%	16%	3%
Oui, mais pas chaque année	17%	18%	16%	21%	18%	20%	18%	11%	19%	20%	14%	20%	12%
Non, mais il vous est arrivé de le faire	28%	26%	31%	31%	35%	19%	28%	32%	23%	29%	32%	30%	25%
<b>Non, et vous ne l'avez jamais fait</b>	<b>42%</b>	<b>43%</b>	<b>40%</b>	<b>29%</b>	<b>33%</b>	<b>46%</b>	<b>44%</b>	<b>46%</b>	<b>42%</b>	<b>38%</b>	<b>43%</b>	<b>34%</b>	<b>60%</b>

# “ Le délai d’abandon des « bonnes résolutions »

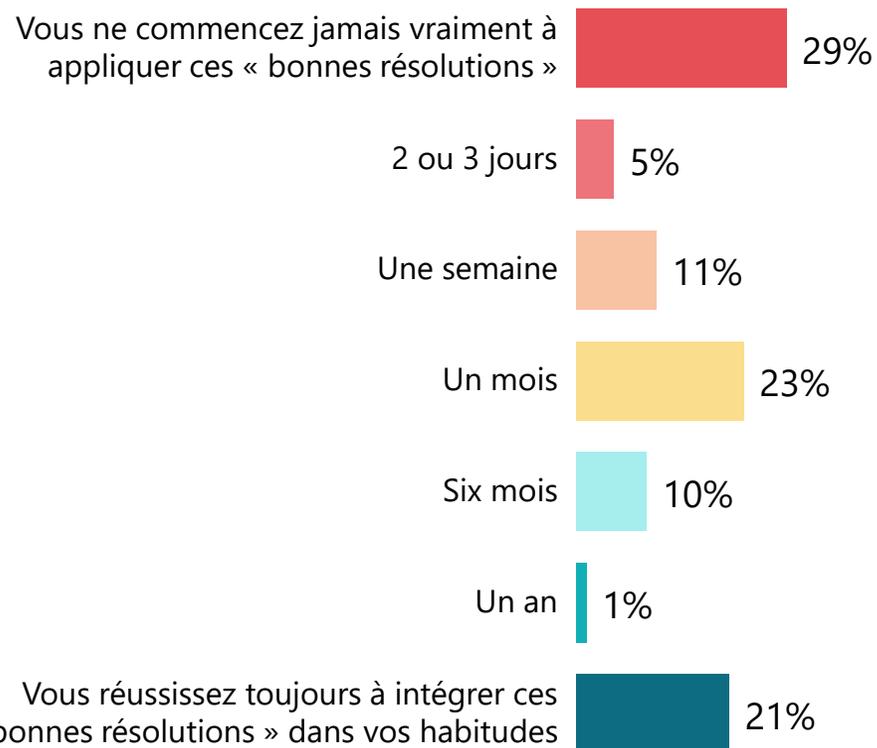
Q. Et de manière générale, après combien de temps abandonnez-vous vos « bonnes résolutions » ?

A ceux qui ont déjà pris des résolutions à l’occasion de la nouvelle année



## Vos « bonnes résolutions » de manière générale

A ceux qui ont déjà pris des bonnes résolutions de manière générale (soit 64% de l’échantillon)



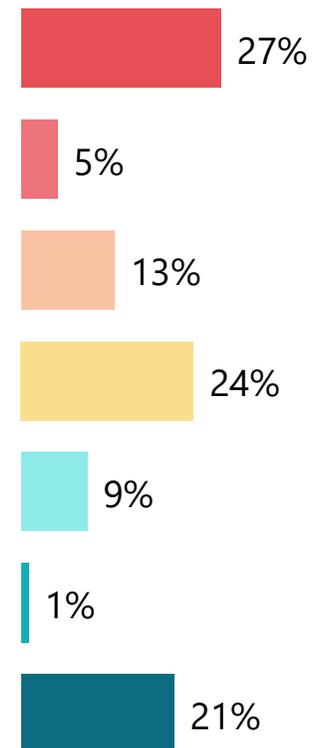
**68%**  
Un mois ou moins

**32%**  
Plus d’un mois



## Vos « bonnes résolutions » alimentaires

A ceux qui ont déjà pris des bonnes résolutions alimentaires (soit 57% de l’échantillon)



**69%**  
Un mois ou moins

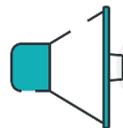
**31%**  
Plus d’un mois

# Le délai d'abandon des « bonnes résolutions » générales

640 personnes

Q. Et de manière générale, après combien de temps abandonnez-vous vos « bonnes résolutions » ?

A ceux qui ont déjà pris des bonnes résolutions *de manière générale* à l'occasion de la nouvelle année, soit 64% de l'échantillon



## Vos « bonnes résolutions » de manière générale

	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Un mois ou moins</b>	<b>68%</b>	64%	72%	64%	66%	70%	72%	66%	63%	75%	66%	68%	67%
Vous ne commencez jamais vraiment à appliquer ces « bonnes résolutions »	<b>29%</b>	27%	31%	17%	32%	24%	32%	34%	26%	30%	30%	27%	34%
2 ou 3 jours	<b>5%</b>	3%	7%	9%	5%	7%	4%	3%	3%	7%	5%	6%	2%
Une semaine	<b>11%</b>	11%	11%	13%	9%	12%	12%	10%	11%	12%	10%	11%	11%
Un mois	<b>23%</b>	23%	23%	25%	20%	27%	24%	19%	23%	26%	21%	24%	20%
<b>Sous-total Plus d'un mois</b>	<b>32%</b>	36%	28%	36%	34%	30%	28%	34%	37%	25%	34%	32%	33%
Six mois	<b>10%</b>	12%	7%	12%	12%	14%	6%	6%	13%	9%	8%	11%	7%
Un an	<b>1%</b>	2%	1%	1%	1%	2%	1%	2%	3%	1%	1%	1%	1%
Vous réussissez toujours à intégrer ces « bonnes résolutions » dans vos habitudes	<b>21%</b>	22%	20%	23%	21%	14%	21%	26%	21%	15%	25%	20%	25%



# Le délai d'abandon des « bonnes résolutions » alimentaires



574 personnes

Q. Et de manière générale, après combien abandonnez-vous vos « bonnes résolutions » ?

A ceux qui ont déjà pris des bonnes résolutions alimentaires à l'occasion de la nouvelle année, soit 57% de l'échantillon



## Vos « bonnes résolutions » alimentaires

	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Un mois ou moins</b>	<b>69%</b>	<b>66%</b>	<b>72%</b>	<b>73%</b>	<b>66%</b>	<b>74%</b>	<b>69%</b>	<b>63%</b>	<b>66%</b>	<b>75%</b>	<b>65%</b>	<b>70%</b>	<b>66%</b>
Vous ne commencez jamais vraiment à appliquer ces « bonnes résolutions »	<b>27%</b>	27%	28%	25%	28%	23%	30%	29%	23%	29%	28%	25%	37%
2 ou 3 jours	<b>5%</b>	4%	6%	14%	4%	4%	3%	4%	4%	6%	5%	6%	1%
Une semaine	<b>13%</b>	12%	14%	7%	13%	14%	13%	15%	10%	15%	13%	14%	10%
Un mois	<b>24%</b>	23%	24%	27%	21%	33%	23%	15%	29%	25%	19%	25%	18%
<b>Sous-total Plus d'un mois</b>	<b>31%</b>	<b>34%</b>	<b>28%</b>	<b>27%</b>	<b>33%</b>	<b>26%</b>	<b>31%</b>	<b>37%</b>	<b>34%</b>	<b>24%</b>	<b>35%</b>	<b>30%</b>	<b>34%</b>
Six mois	<b>9%</b>	11%	7%	9%	11%	10%	8%	9%	13%	7%	8%	10%	7%
Un an	<b>1%</b>	1%	1%	2%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	1%	-
Vous réussissez toujours à intégrer ces « bonnes résolutions » dans vos habitudes	<b>21%</b>	22%	20%	16%	21%	15%	22%	27%	20%	16%	26%	19%	27%



# La compatibilité entre les « bonnes résolutions » alimentaires et les habitudes de vie



Q. Vous personnellement, diriez-vous que les situations suivantes sont possibles ou non... ?

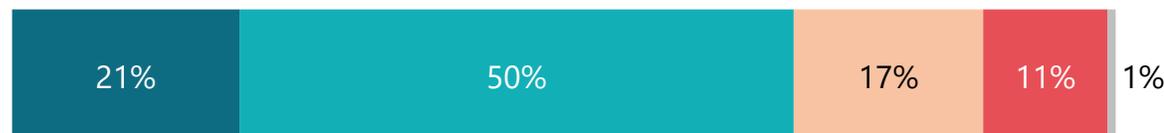
% Oui

Prendre des « bonnes résolutions » alimentaires  
ET conserver la même vie sociale



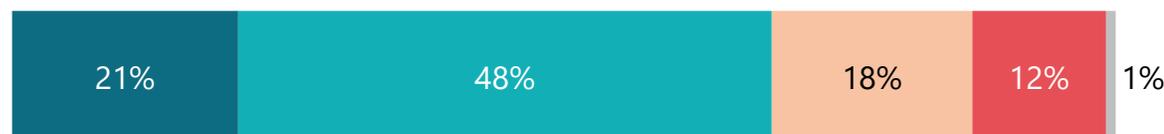
71%

Prendre des « bonnes résolutions » alimentaires ET Profiter des  
bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange



71%

Prendre des « bonnes résolutions » alimentaires  
ET Perdre du poids de manière saine et durable



69%

● Oui, tout à fait    ● Oui, plutôt    ● Non, plutôt pas    ● Non, pas du tout    ● NSP



# La compatibilité entre les « bonnes résolutions » alimentaires et les habitudes de vie



Q. Vous personnellement, diriez-vous que les situations suivantes sont possibles ou non... ?

	% Oui	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
Prendre des « bonnes résolutions » alimentaires ET conserver la même vie sociale	<b>71%</b>	72%	70%	77%	72%	64%	71%	74%	68%	72%	73%	72%	69%
Prendre des « bonnes résolutions » alimentaires ET Profiter des bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange	<b>71%</b>	72%	70%	81%	65%	65%	73%	73%	71%	72%	71%	74%	66%
Prendre des « bonnes résolutions » alimentaires ET Perdre du poids de manière saine et durable	<b>69%</b>	71%	67%	74%	70%	67%	69%	68%	71%	69%	68%	73%	62%



**02**

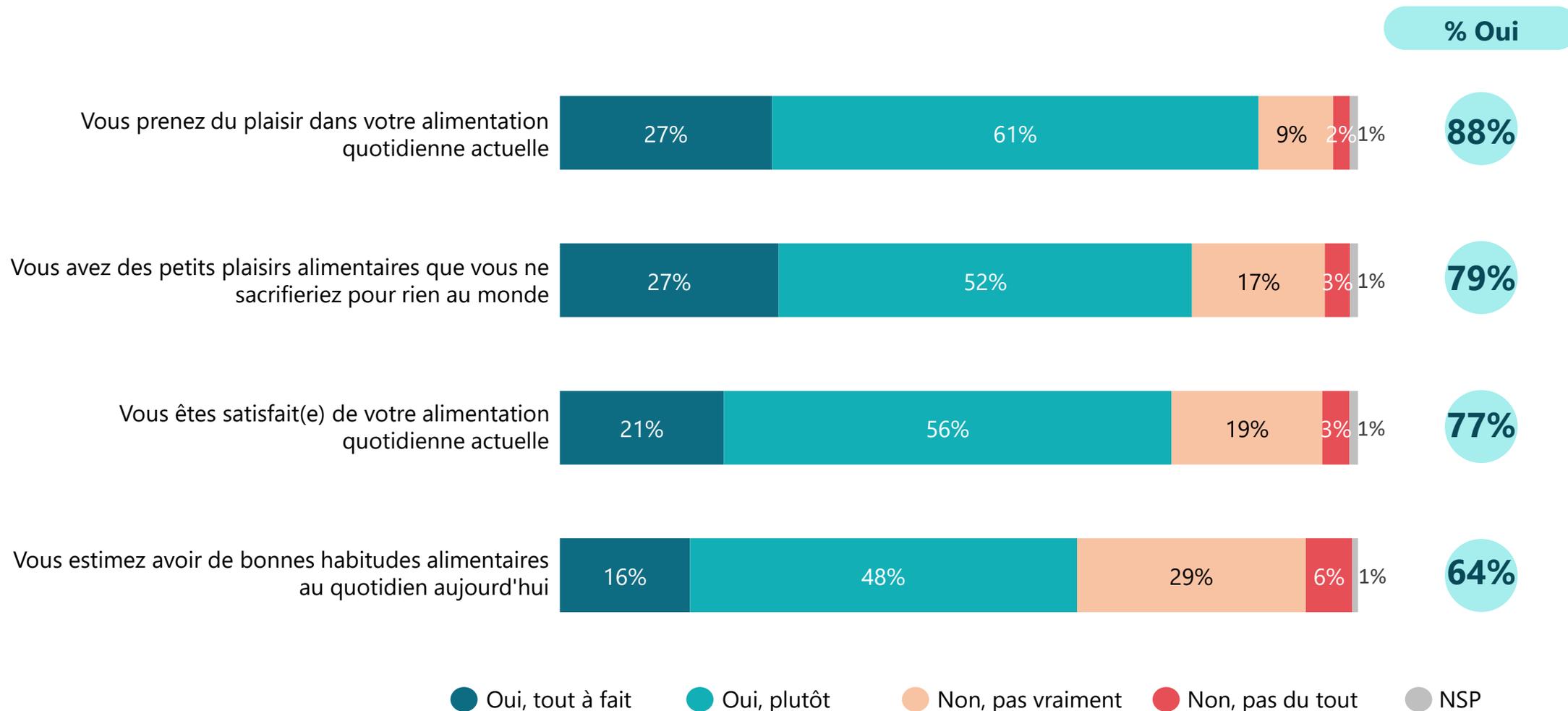
Les perceptions sur  
l'alimentation



# Le rapport à l'alimentation



Q. Et concernant vos habitudes alimentaires, diriez-vous que vous vous sentez concerné(e) ou non par chacune des affirmations suivantes ?





# Le rapport à l'alimentation



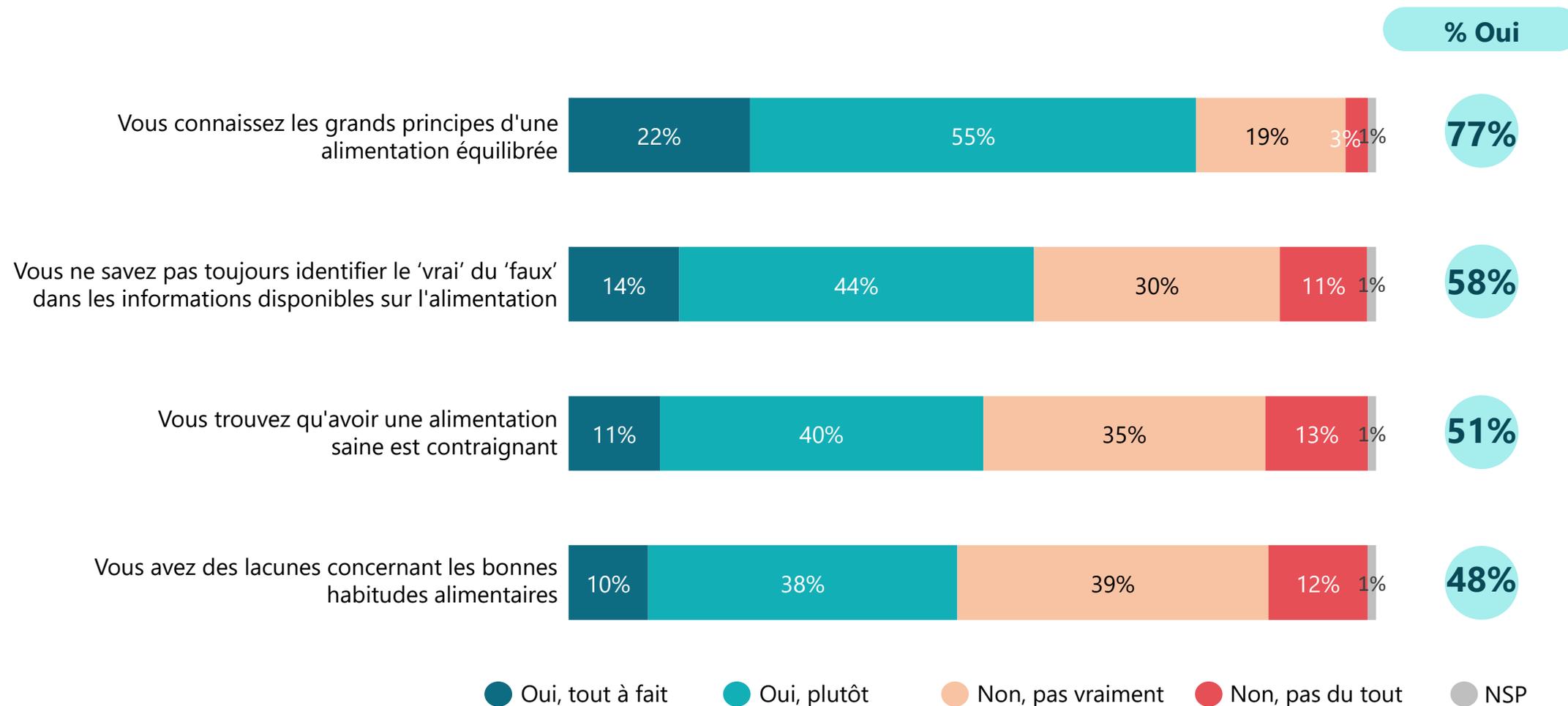
Q. Et concernant vos habitudes alimentaires, diriez-vous que vous vous sentez concerné(e) ou non par chacune des affirmations suivantes ?

	% Oui	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
Vous prenez du plaisir dans votre alimentation quotidienne actuelle	<b>88%</b>	89%	86%	89%	77%	86%	89%	92%	87%	85%	90%	88%	87%
Vous avez des petits plaisirs alimentaires que vous ne sacrifieriez pour rien au monde	<b>79%</b>	76%	82%	75%	81%	76%	79%	82%	83%	78%	78%	82%	75%
Vous êtes satisfait(e) de votre alimentation quotidienne actuelle	<b>77%</b>	84%	70%	63%	63%	74%	81%	88%	79%	70%	80%	74%	83%
Vous estimez avoir de bonnes habitudes alimentaires au quotidien aujourd'hui	<b>64%</b>	66%	64%	50%	57%	62%	67%	76%	69%	58%	66%	62%	70%

# “ La connaissance des principes de l'alimentation saine



Q. Vous personnellement, diriez-vous que... ?





# La connaissance des principes de l'alimentation saine



Q. Vous personnellement, diriez-vous que... ?

	% Oui	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
Vous connaissez les grands principes d'une alimentation équilibrée	<b>77%</b>	74%	81%	80%	76%	76%	79%	79%	81%	75%	78%	78%	79%
Vous ne savez pas toujours identifier le 'vrai' du 'faux' dans les informations disponibles sur l'alimentation	<b>58%</b>	60%	56%	70%	51%	61%	57%	54%	55%	65%	55%	63%	47%
Vous trouvez qu'avoir une alimentation saine est contraignant	<b>51%</b>	50%	53%	57%	58%	63%	49%	36%	56%	60%	42%	60%	35%
Vous avez des lacunes concernant les bonnes habitudes alimentaires	<b>48%</b>	54%	43%	64%	44%	52%	45%	43%	49%	53%	45%	57%	30%



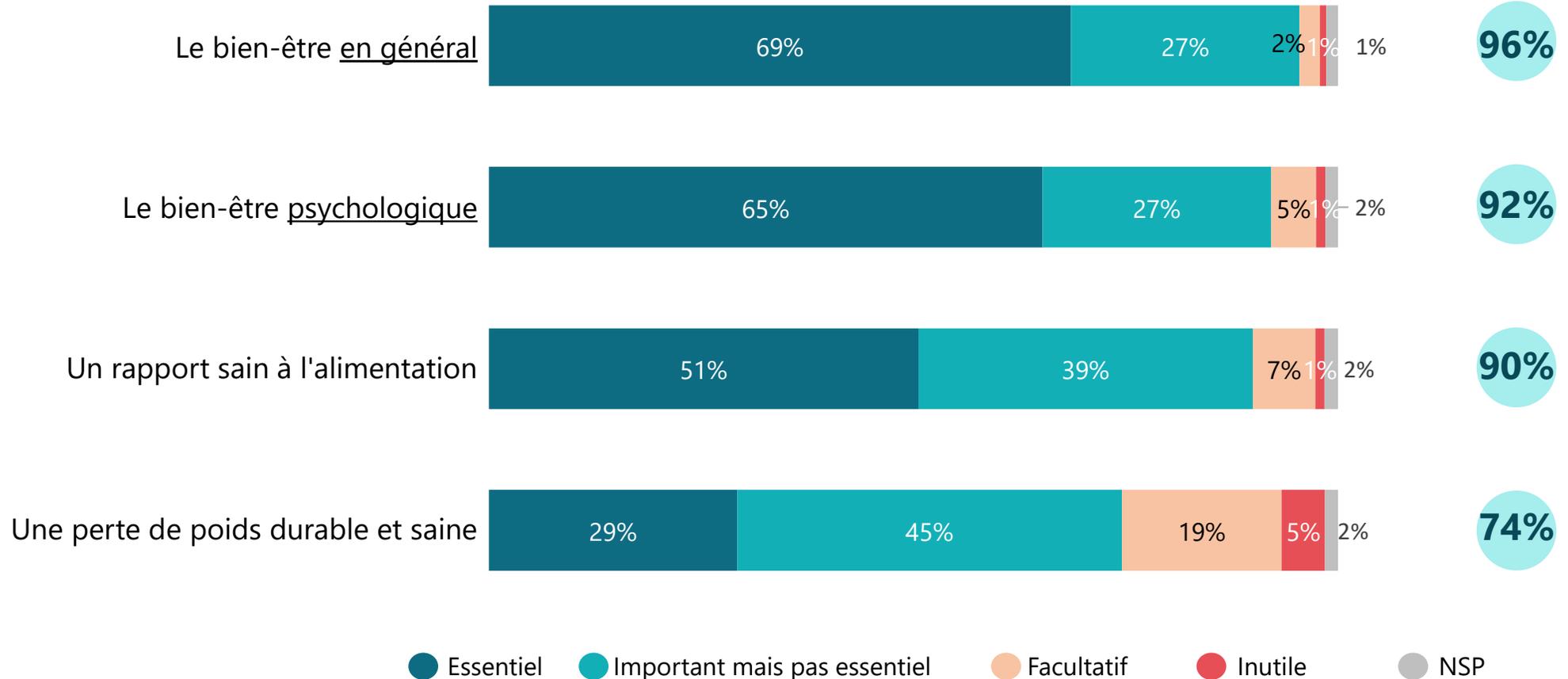
# L'importance du plaisir dans l'alimentation



1001 personnes

Q. Pour vous, profiter des bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange, c'est quelque chose d'essentiel, important mais pas essentiel, facultatif ou inutile pour... ?

% Essentiel ou important





# L'importance du plaisir dans l'alimentation



Q. Pour vous, profiter des bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange, c'est quelque chose d'essentiel, important mais pas essentiel, facultatif ou inutile pour... ?

	% Essentiel ou important	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
Le bien-être <u>en général</u>	<b>96%</b>	96%	96%	97%	94%	94%	96%	96%	96%	95%	96%	96%	96%
Le bien-être <u>psychologique</u>	<b>92%</b>	90%	94%	94%	91%	93%	95%	88%	91%	93%	92%	93%	92%
Un rapport sain à l'alimentation	<b>90%</b>	87%	93%	91%	88%	87%	91%	92%	89%	87%	93%	92%	87%
Une perte de poids durable et saine	<b>74%</b>	72%	77%	72%	75%	72%	78%	74%	77%	73%	75%	84%	54%



# 03

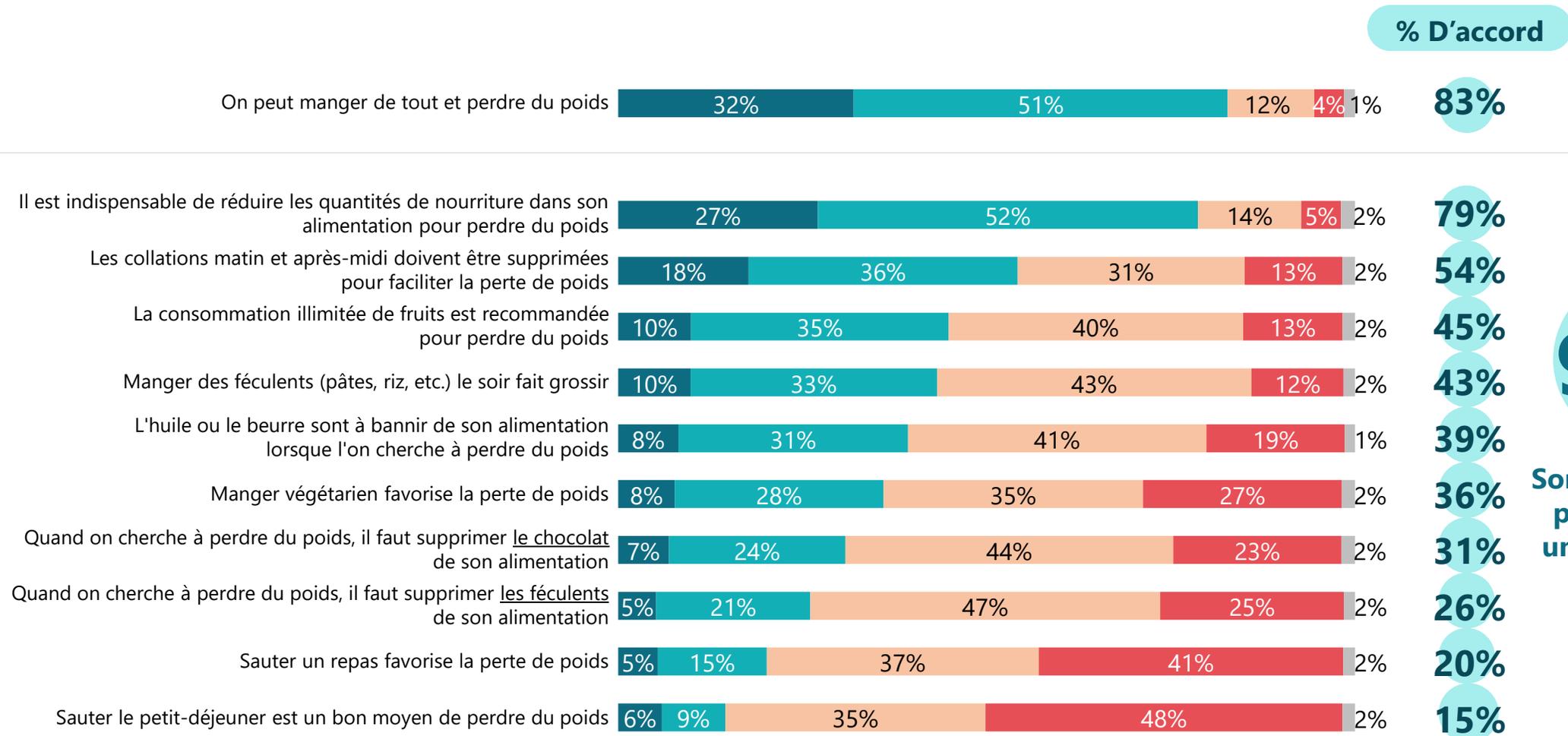
Les habitudes alimentaires et la  
perte de poids



# Les opinions relatives à la perte de poids



Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes concernant les habitudes alimentaires ?



# 93%

Sont convaincus par au moins une idée reçue

● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP



# Les opinions relatives à la perte de poids



Q. Êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes concernant les habitudes alimentaires ?

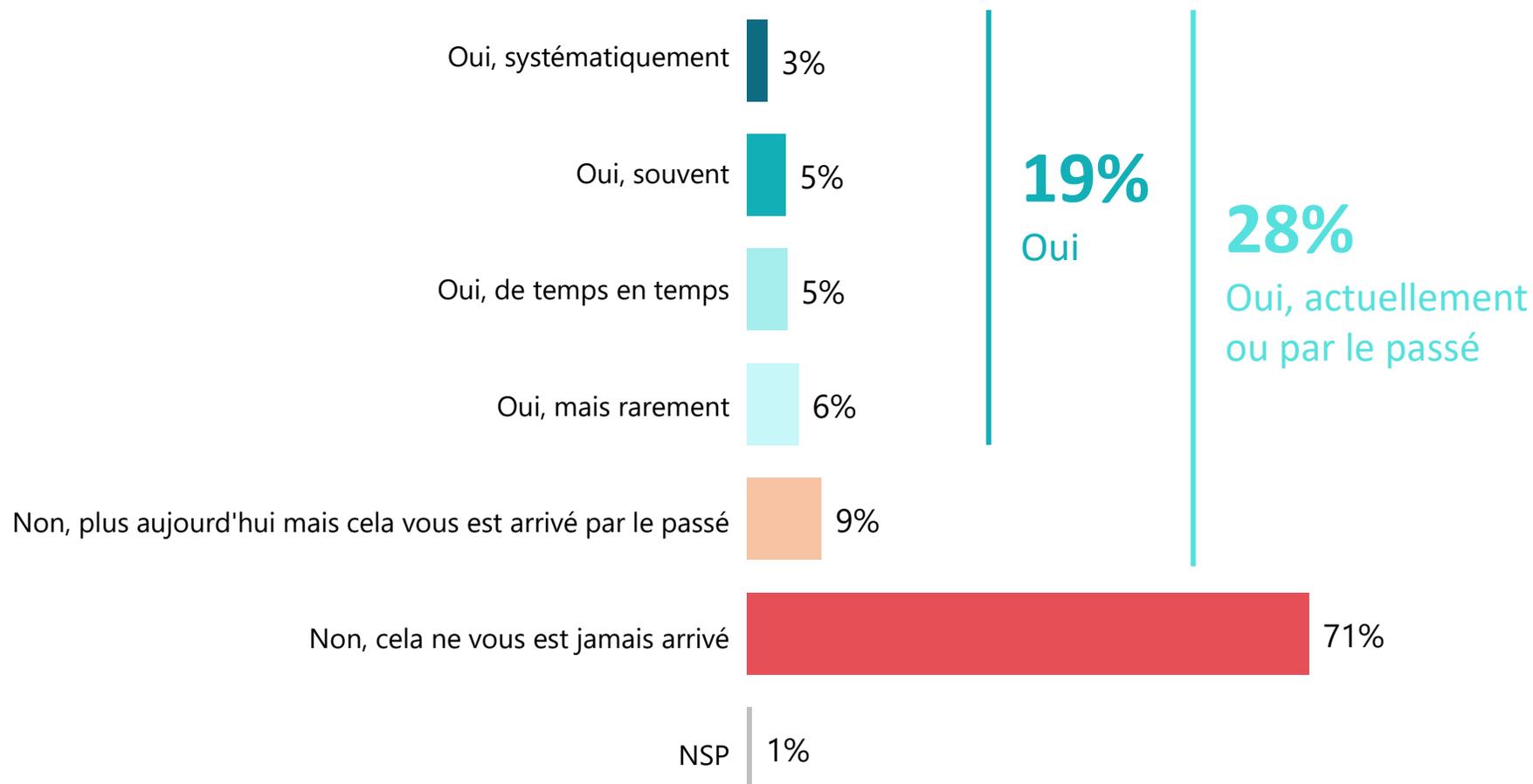
	% D'accord	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
On peut manger de tout et perdre du poids	<b>83%</b>	82%	83%	75%	81%	80%	85%	86%	84%	79%	84%	83%	83%
Il est indispensable de réduire les quantités de nourriture dans son alimentation pour perdre du poids	<b>79%</b>	81%	77%	57%	70%	79%	84%	87%	79%	73%	82%	82%	74%
Les collations matin et après-midi doivent être supprimées pour faciliter la perte de poids	<b>54%</b>	61%	48%	50%	51%	60%	53%	53%	60%	51%	53%	55%	53%
La consommation illimitée de fruits est recommandée pour perdre du poids	<b>45%</b>	48%	42%	46%	50%	47%	44%	41%	50%	43%	43%	48%	40%
Manger des féculents (pâtes, riz, etc.) le soir fait grossir	<b>43%</b>	44%	42%	45%	43%	48%	46%	35%	50%	45%	39%	47%	36%
L'huile ou le beurre sont à bannir de son alimentation lorsque l'on cherche à perdre du poids	<b>39%</b>	47%	33%	51%	37%	39%	39%	38%	41%	40%	37%	43%	32%
Manger végétarien favorise la perte de poids	<b>36%</b>	40%	32%	51%	38%	40%	35%	27%	42%	35%	31%	38%	34%
Quand on cherche à perdre du poids, il faut supprimer <u>le chocolat</u> de son alimentation	<b>31%</b>	32%	30%	44%	34%	31%	22%	31%	30%	33%	30%	36%	22%
Quand on cherche à perdre du poids, il faut supprimer <u>les féculents</u> de son alimentation	<b>26%</b>	33%	21%	31%	31%	32%	22%	20%	33%	29%	19%	30%	18%
Sauter un repas favorise la perte de poids	<b>20%</b>	24%	17%	41%	27%	21%	15%	13%	26%	18%	17%	24%	13%
Sauter le petit-déjeuner est un bon moyen de perdre du poids	<b>15%</b>	15%	14%	25%	23%	18%	10%	8%	17%	17%	10%	19%	7%



# Le refus d'un moment de convivialité par crainte de prendre du poids



Q. Vous arrive-t-il de refuser des invitations à manger une raclette, une pizza, un apéritif-dinatoire, au restaurant ou chez des amis/de la famille, uniquement parce que vous anticipez un impact sur votre poids ?





# Le refus d'un moment de convivialité par crainte de prendre du poids



Q. Vous arrive-t-il de refuser des invitations à manger une raclette, une pizza, un apéritif-dinatoire, au restaurant ou chez des amis/de la famille, uniquement parce que vous anticipez un impact sur votre poids ?

	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Oui, actuellement ou par le passé</b>	<b>28%</b>	<b>26%</b>	<b>31%</b>	<b>43%</b>	<b>35%</b>	<b>31%</b>	<b>21%</b>	<b>23%</b>	<b>34%</b>	<b>27%</b>	<b>26%</b>	<b>35%</b>	<b>15%</b>
<b>Sous-total Oui, actuellement</b>	<b>19%</b>	<b>20%</b>	<b>18%</b>	<b>32%</b>	<b>24%</b>	<b>22%</b>	<b>15%</b>	<b>12%</b>	<b>24%</b>	<b>21%</b>	<b>15%</b>	<b>24%</b>	<b>9%</b>
Oui, systématiquement	3%	3%	2%	10%	3%	2%	1%	1%	3%	2%	2%	4%	-
Oui, souvent	5%	5%	5%	9%	9%	8%	2%	1%	9%	6%	2%	6%	2%
Oui, de temps en temps	5%	5%	5%	6%	7%	6%	4%	3%	5%	7%	4%	6%	3%
Oui, mais rarement	6%	7%	6%	7%	5%	6%	8%	7%	7%	6%	7%	8%	4%
Non, plus aujourd'hui mais cela vous est arrivé par le passé	9%	6%	13%	11%	11%	9%	6%	11%	10%	6%	11%	11%	6%
<b>Non, cela ne vous est jamais arrivé</b>	<b>71%</b>	<b>73%</b>	<b>69%</b>	<b>55%</b>	<b>65%</b>	<b>69%</b>	<b>78%</b>	<b>76%</b>	<b>65%</b>	<b>72%</b>	<b>74%</b>	<b>65%</b>	<b>84%</b>

# Les mesures prises pour perdre du poids et leur efficacité



Q. Avez-vous déjà essayé ou non chacune des choses suivantes dans le but de perdre du poids ?

Oui



**36%**  
ont déjà essayé  
un régime\*

● Oui, et vous trouvez cela plutôt efficace ● Oui, mais vous ne trouvez pas cela efficace ● Non, jamais ● NSP



# Les mesures prises pour perdre du poids et leur efficacité



Q. Avez-vous déjà essayé ou non chacune des choses suivantes dans le but de perdre du poids ?

	% Oui	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
Un rééquilibrage alimentaire ( <i>mettre en place des habitudes saines et maintenue même une fois l'objectif atteint</i> )	<b>52%</b>	46%	57%	57%	55%	52%	46%	53%	54%	50%	51%	61%	31%
Un régime alimentaire <u>restrictif</u> ( <i>exclusion totale d'aliments gras, salés, sucrés, alcool...</i> )	<b>30%</b>	25%	34%	33%	33%	38%	24%	24%	34%	33%	25%	38%	12%
Consulter un(e) nutritionniste / diététicien(ne)	<b>29%</b>	24%	33%	31%	30%	33%	26%	26%	33%	32%	24%	36%	13%
Un régime alimentaire <u>spécifique</u> ( <i>hyperprotéiné, hypoglucidique, dissocié...</i> )	<b>25%</b>	21%	29%	28%	27%	31%	22%	21%	31%	26%	20%	32%	11%
Suivre un programme de perte de poids en ligne	<b>17%</b>	15%	18%	29%	26%	20%	11%	8%	22%	20%	10%	22%	5%

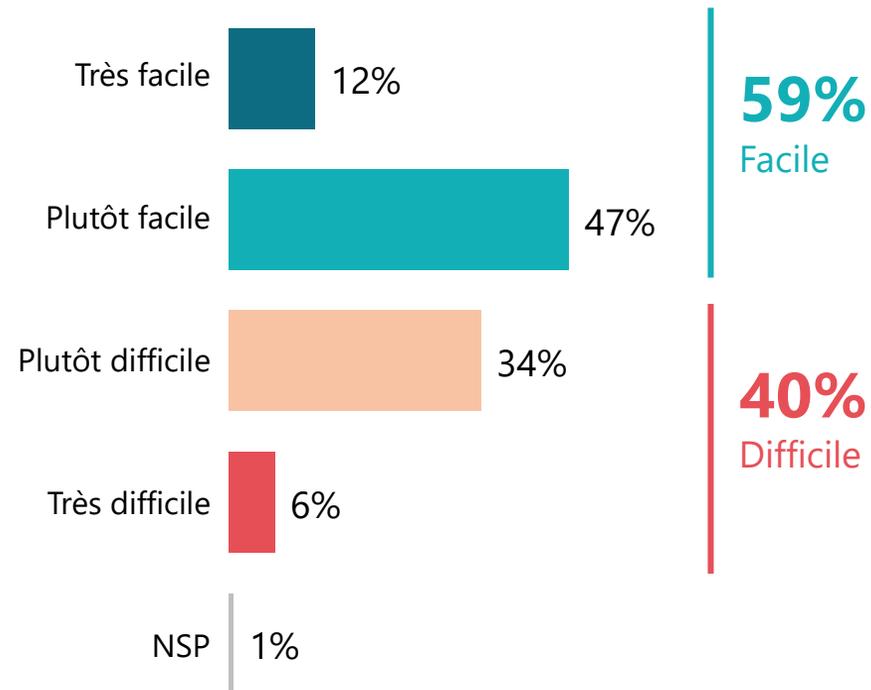


# La facilité d'allier plaisir, perte de poids et habitudes alimentaires saines

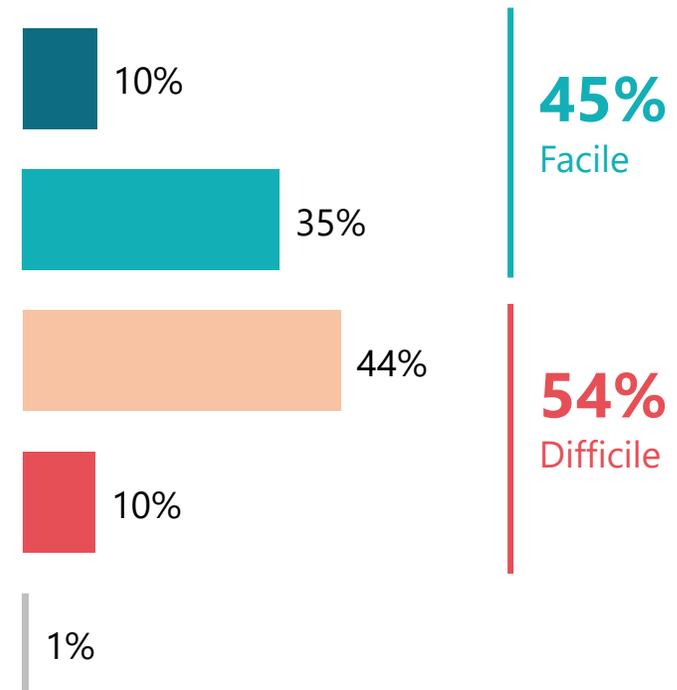


Q. Et trouvez-vous qu'il soit aujourd'hui facile ou difficile d'allier... ?

« Habitudes alimentaires saines » ET « Profiter des bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange »



« Perte de poids saine et durable » ET « Profiter des bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange »



# “ La facilité d’allier plaisir et habitudes alimentaires saines



Q. Et trouvez-vous qu’il soit aujourd’hui facile ou difficile d’allier... ?

« Habitudes alimentaires saines » ET « Profiter des bonnes choses de la vie, se faire plaisir quand on mange »	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Facile</b>	<b>59%</b>	<b>62%</b>	<b>55%</b>	<b>62%</b>	<b>55%</b>	<b>59%</b>	<b>54%</b>	<b>62%</b>	<b>60%</b>	<b>51%</b>	<b>61%</b>	<b>54%</b>	<b>69%</b>
... Très facile	<b>12%</b>	13%	10%	20%	9%	16%	8%	10%	15%	9%	11%	11%	15%
... Plutôt facile	<b>47%</b>	49%	45%	42%	46%	43%	46%	52%	45%	42%	50%	43%	54%
<b>Sous-total Difficile</b>	<b>40%</b>	<b>37%</b>	<b>44%</b>	<b>38%</b>	<b>44%</b>	<b>39%</b>	<b>45%</b>	<b>37%</b>	<b>39%</b>	<b>47%</b>	<b>39%</b>	<b>45%</b>	<b>31%</b>
... Plutôt difficile	<b>34%</b>	32%	36%	30%	38%	34%	37%	32%	32%	42%	32%	38%	27%
... Très difficile	<b>6%</b>	5%	8%	8%	6%	5%	8%	5%	7%	5%	7%	7%	4%



# La facilité d'allier plaisir et perte de poids saine



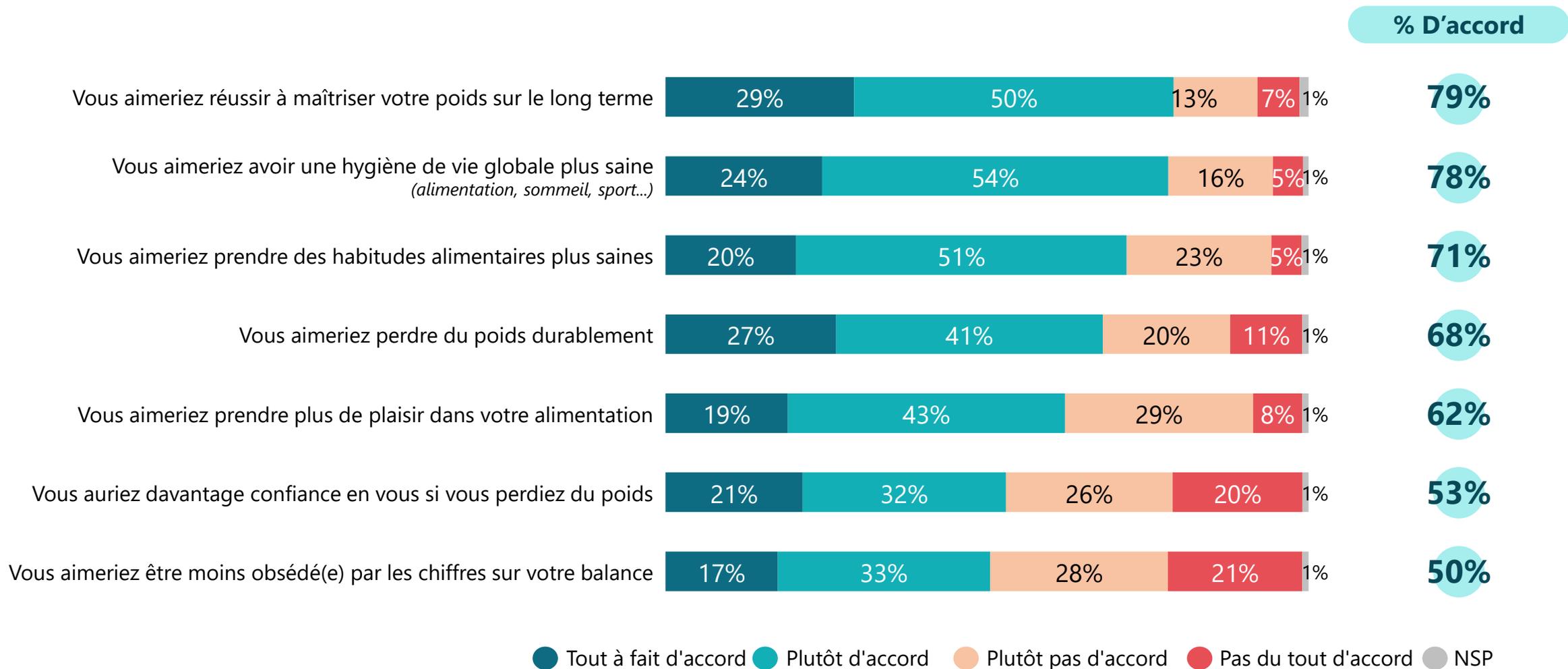
Q. Et trouvez-vous qu'il soit aujourd'hui facile ou difficile d'allier... ?

« Perte de poids saine et durable » ET « Profiter des bonnes choses de la vie, se plaisir quand on mange »	% Total	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
<b>Sous-total Facile</b>	<b>45%</b>	<b>49%</b>	<b>41%</b>	<b>53%</b>	<b>47%</b>	<b>47%</b>	<b>39%</b>	<b>46%</b>	<b>48%</b>	<b>37%</b>	<b>48%</b>	<b>40%</b>	<b>58%</b>
... Très facile	10%	11%	9%	21%	12%	10%	8%	7%	14%	9%	8%	10%	11%
... Plutôt facile	35%	38%	32%	32%	35%	37%	31%	39%	34%	28%	40%	30%	47%
<b>Sous-total Difficile</b>	<b>54%</b>	<b>49%</b>	<b>58%</b>	<b>47%</b>	<b>52%</b>	<b>51%</b>	<b>60%</b>	<b>53%</b>	<b>50%</b>	<b>62%</b>	<b>51%</b>	<b>59%</b>	<b>41%</b>
... Plutôt difficile	44%	40%	47%	36%	40%	43%	49%	44%	41%	51%	41%	48%	33%
... Très difficile	10%	9%	11%	11%	12%	8%	11%	9%	9%	11%	10%	11%	8%

# Les souhaits pour l'avenir en termes de perte de poids et d'habitudes alimentaires



Q. Au final, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



# Les souhaits pour l'avenir en termes de perte de poids et d'habitudes alimentaires



Q. Au final, êtes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?

	% D'accord	Sexe		Âge					Statut			Aimerait perdre du poids durablement	
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP +	CSP -	Inactif	Oui	Non
Vous aimeriez réussir à maîtriser votre poids sur le long terme	<b>79%</b>	76%	82%	76%	78%	78%	82%	79%	77%	81%	79%	93%	49%
Vous aimeriez avoir une hygiène de vie globale plus saine (alimentation, sommeil, sport...)	<b>78%</b>	77%	79%	87%	84%	82%	80%	66%	84%	83%	71%	88%	59%
Vous aimeriez prendre des habitudes alimentaires plus saines	<b>71%</b>	71%	73%	84%	77%	73%	69%	65%	72%	76%	69%	83%	48%
Vous aimeriez perdre du poids durablement	<b>68%</b>	63%	73%	61%	70%	67%	71%	69%	69%	69%	67%	100%	-
Vous aimeriez prendre plus de plaisir dans votre alimentation	<b>62%</b>	64%	61%	62%	71%	59%	69%	55%	66%	67%	57%	69%	49%
Vous auriez davantage confiance en vous si vous perdiez du poids	<b>53%</b>	42%	63%	61%	66%	58%	51%	40%	56%	60%	46%	73%	11%
Vous aimeriez être moins obsédé(e) par les chiffres sur votre balance	<b>50%</b>	43%	56%	58%	54%	48%	55%	44%	51%	55%	46%	66%	18%



## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

# WE ARE DIGITAL !

**Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.**

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

**C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.**

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





## RESTONS CONNECTÉS !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

# “*opinion*way”

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
BORDEAUX  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

Vos contacts

#### **Eléonore Quarré**

Directrice conseil  
Pôle Opinion  
[equarre@opinion-way.com](mailto:equarre@opinion-way.com)

#### **Jessie Marius**

Cheffe de projet  
Pôle Opinion  
[jmarius@opinion-way.com](mailto:jmarius@opinion-way.com)