



Les Français, leur rapport au corps et leur bien-être

Juillet 2020

“opinionway

15 place de la République 75003 Paris



ESOMAR
member

Qilibri

Frédéric Micheau

Directeur des études d'opinion

Directeur de département

Tel: 01 81 81 83 00

fmicheau@opinion-way.com

“ LA MÉTHODOLOGIE

“opinionway



La méthodologie



Echantillon de **1057 personnes** représentatif de la population française âgée de 18 ans ou 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 24 au 25 juin 2020**.

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 Qilibri** »

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



Le profil des personnes interrogées

Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE, Bilan démographique 2015.



	Sexe	%
	Hommes	48%
	Femmes	52%



	Age	%
	18-24 ans	10%
	25-34 ans	16%
	35-49 ans	25%
	50-64 ans	25%
	65 ans et plus	24%



	Région	%
	Ile-de-France	18%
	Nord ouest	24%
	Nord est	22%
	Sud ouest	11%
	Sud est	25%



	Activité professionnelle	%
	Agriculteurs	1%
	Catégories socioprofessionnelles supérieures	26%
	Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	3%
	Professions libérales / Cadres	9%
	Professions intermédiaires	14%
	Catégories populaires	30%
	Employés	17%
	Ouvriers	13%
	Inactifs	43%
	Retraités	26%
	Autres inactifs	17%



	Taille d'agglomération	%
	Une commune rurale	24%
	De 2000 à 19 999 habitants	17%
	De 20 000 à 99 999 habitants	13%
	100 000 habitants et plus	30%
	Agglomération parisienne	16%



LES RÉSULTATS



Le bien-être physique et psychologique des Français

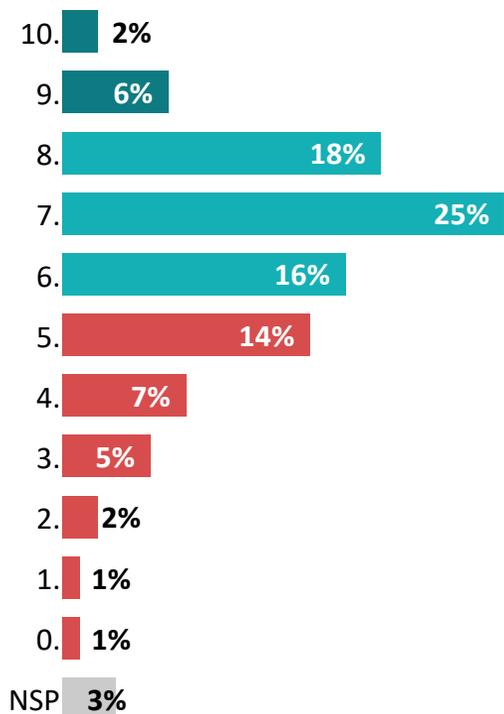


Q. Sur une échelle de 0 à 10, à quel niveau se situe votre bien-être... ?

0 signifie que votre bien-être est très faible, 10 qu'il est très important, les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement.

Au plan physique

(poids, silhouette, apparence, etc.)



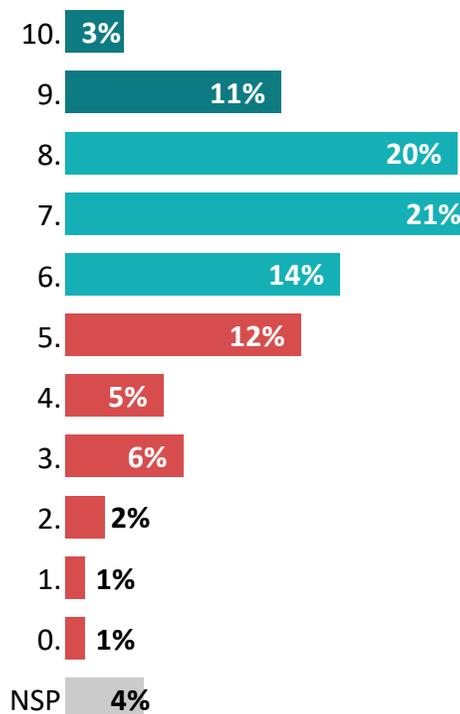
8%
Très important

59%
Moyen

30%
Faible

Note moyenne → **6,3**

Au plan psychologique



14%
Très important

55%
Moyen

27%
Faible

Note moyenne → **6,5**



Le bien-être physique des Français

Q. Sur une échelle de 0 à 10, à quel niveau se situe votre bien-être... ?

0 signifie que votre bien-être est très faible, 10 qu'il est très important, les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement.



Au plan physique

(poids, silhouette, apparence, etc.)

	% Total	Sexe		Age					Sexe/Age			
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus
Très important (10-9)	8%	10%	7%	12%	11%	5%	7%	9%	15%	8%	9%	6%
Moyen (8-6)	59%	65%	54%	68%	59%	58%	56%	62%	66%	64%	60%	52%
Faible (5-0)	30%	23%	36%	18%	24%	36%	35%	27%	14%	26%	27%	39%
Moyenne	6,3	6,6	5,9	6,7	6,6	6,0	6,0	6,4	7,0	6,5	6,4	5,8

	% Total	Statut			Région	
		CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Très important (10-9)	8%	10%	6%	7%	11%	7%
Moyen (8-6)	59%	61%	58%	60%	54%	61%
Faible (5-0)	30%	25%	34%	30%	34%	29%
Moyenne	6,3	6,6	6,0	6,2	6,2	6,3



Le bien-être psychologique des Français

Q. Sur une échelle de 0 à 10, à quel niveau se situe votre bien-être... ?

0 signifie que votre bien-être est très faible, 10 qu'il est très important, les notes intermédiaires servent à nuancer votre jugement.



Au plan psychologique

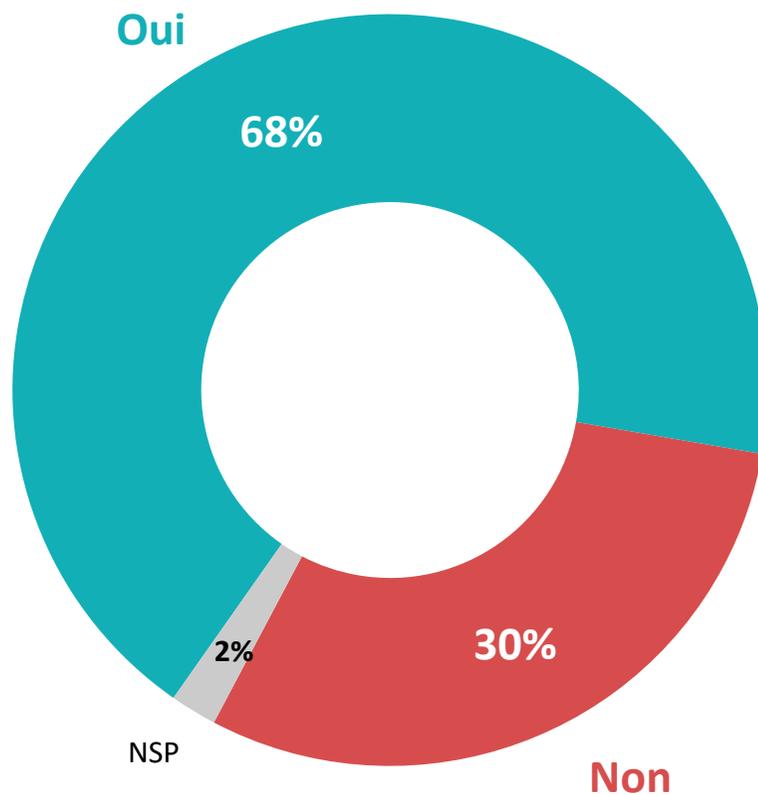
	% Total	Sexe		Age					Sexe/Age			
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus
Très important (10-9)	14%	17%	11%	16%	15%	10%	13%	17%	18%	16%	14%	10%
Moyen (8-6)	56%	58%	53%	61%	54%	53%	53%	60%	60%	58%	55%	52%
Faible (5-0)	27%	23%	31%	20%	22%	35%	33%	20%	14%	25%	26%	33%
Moyenne	6,5	6,8	6,2	6,8	6,7	6,1	6,2	7,0	7,1	6,7	6,5	6,1

	% Total	Statut			Région	
		CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Très important (10-9)	14%	15%	11%	15%	13%	14%
Moyen (8-6)	56%	56%	53%	56%	53%	56%
Faible (5-0)	27%	25%	33%	24%	32%	26%
Moyenne	6,5	6,6	6,1	6,7	6,3	6,5



Le sentiment d'être bien dans sa peau

Q. Vous personnellement, diriez-vous que vous sentez bien dans votre peau ?





Le sentiment d'être bien dans sa peau

Q. Vous personnellement, diriez-vous que vous sentez bien dans votre peau ?



	% Total	Sexe		Age					Sexe/Age			
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus
Oui	68%	76%	60%	70%	66%	62%	65%	78%	70%	79%	66%	58%
Non	30%	22%	38%	29%	31%	35%	35%	20%	26%	20%	34%	40%

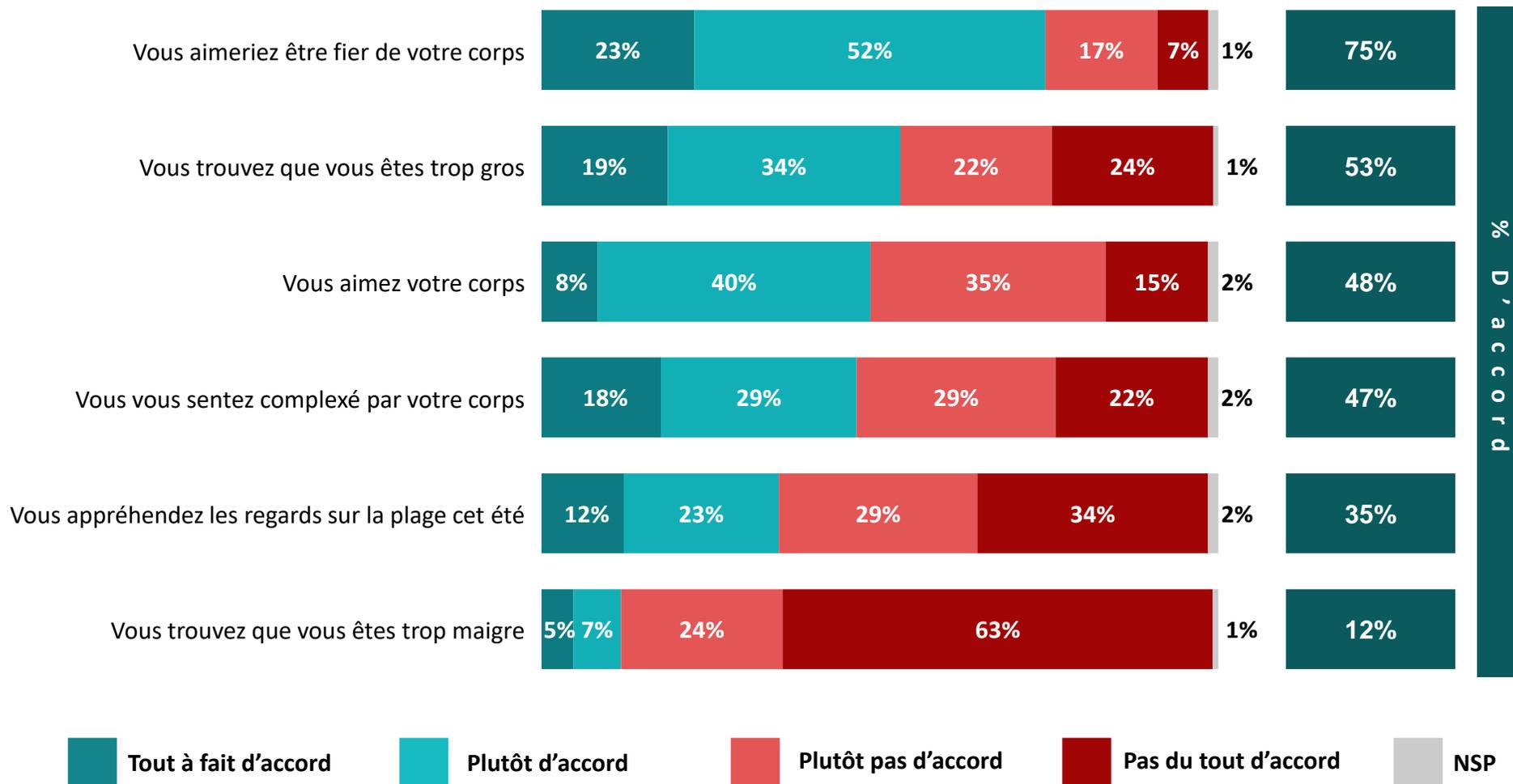
	% Total	Statut			Région	
		CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Oui	68%	71%	59%	72%	66%	68%
Non	30%	26%	39%	27%	33%	30%



Le rapport à son corps

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?


1057
personnes





Le rapport à son corps

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



	% D'accord	Sexe		Age					Sexe/Age			
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus
Vous aimeriez être fier de votre corps	75%	71%	78%	81%	78%	76%	78%	65%	76%	69%	82%	77%
Vous trouvez que vous êtes trop gros	53%	46%	60%	45%	54%	57%	56%	49%	43%	47%	56%	61%
Vous aimez votre corps	48%	58%	40%	64%	58%	39%	42%	53%	68%	56%	55%	34%
Vous vous sentez complexé par votre corps	47%	31%	60%	47%	52%	58%	47%	30%	41%	29%	57%	61%
Vous appréhendez les regards sur la plage cet été	35%	24%	46%	38%	51%	43%	31%	19%	38%	19%	52%	43%
Vous trouvez que vous êtes trop maigre	12%	13%	11%	23%	28%	13%	5%	2%	33%	7%	21%	7%



Le rapport à son corps

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



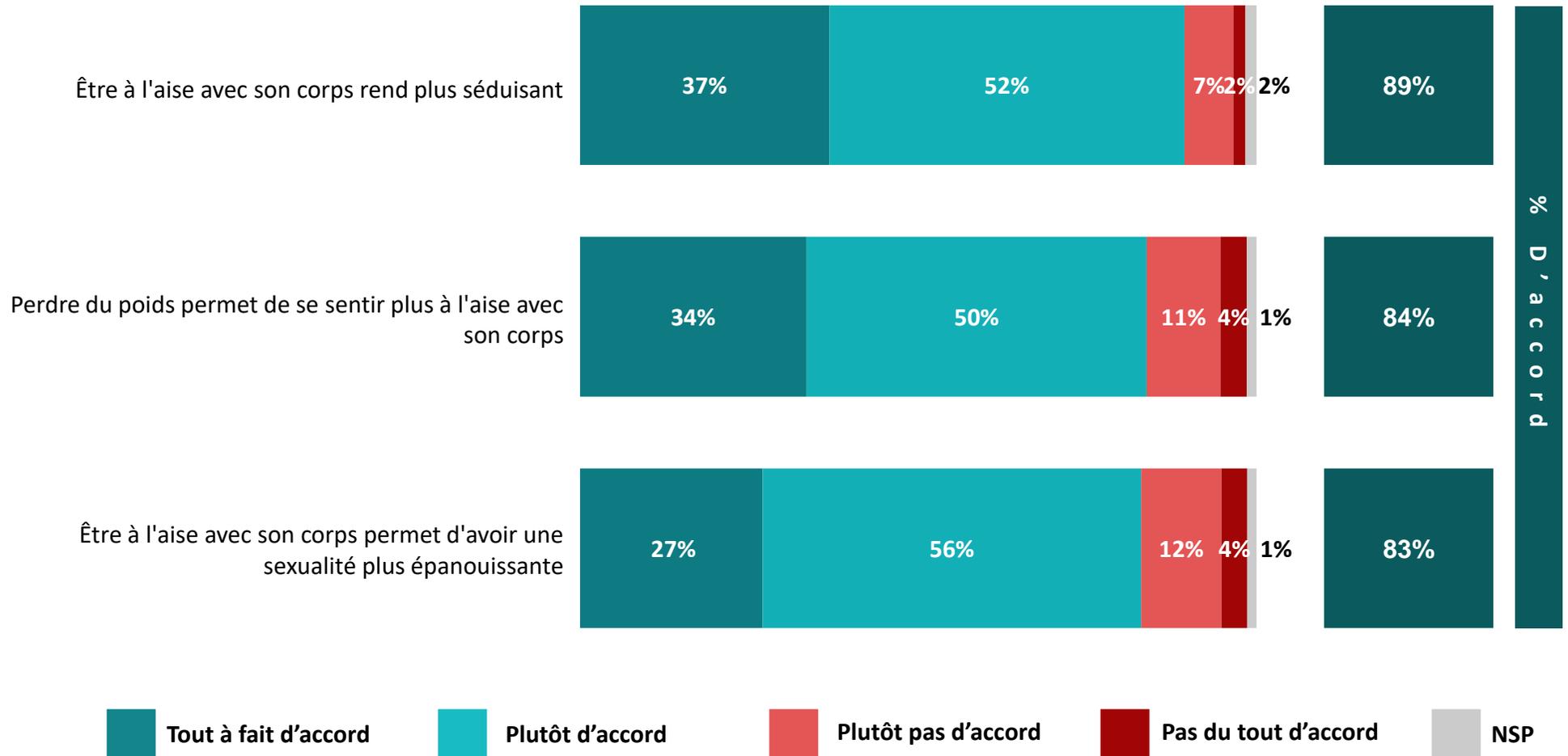
	% D'accord	Statut			Région	
		CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Vous aimeriez être fier de votre corps	75%	75%	78%	72%	79%	73%
Vous trouvez que vous êtes trop gros	53%	58%	53%	50%	58%	52%
Vous aimez votre corps	48%	53%	43%	50%	48%	49%
Vous vous sentez complexé par votre corps	47%	50%	54%	39%	48%	46%
Vous appréhendez les regards sur la plage cet été	35%	40%	44%	25%	34%	35%
Vous trouvez que vous êtes trop maigre	12%	16%	14%	7%	15%	11%



Les bénéfices du bien-être physique

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?


1057
personnes





Les bénéfices du bien-être physique

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



	% D'accord	Sexe		Age					Sexe/Age			
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus
Être à l'aise avec son corps rend plus séduisant	89%	87%	91%	82%	85%	90%	94%	89%	84%	89%	84%	94%
Être à l'aise avec son corps permet d'avoir une sexualité plus épanouissante	84%	81%	87%	86%	79%	84%	86%	84%	79%	82%	84%	87%
Perdre du poids permet de se sentir plus à l'aise avec son corps	83%	81%	84%	80%	81%	84%	88%	80%	80%	83%	82%	85%



Les bénéfices du bien-être physique

Q. Etes-vous d'accord ou pas d'accord avec chacune des affirmations suivantes ?



	% D'accord	Statut			Région	
		CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Être à l'aise avec son corps rend plus séduisant	89%	91%	90%	88%	94%	89%
Être à l'aise avec son corps permet d'avoir une sexualité plus épanouissante	84%	89%	81%	82%	87%	83%
Perdre du poids permet de se sentir plus à l'aise avec son corps	83%	88%	81%	80%	88%	82%

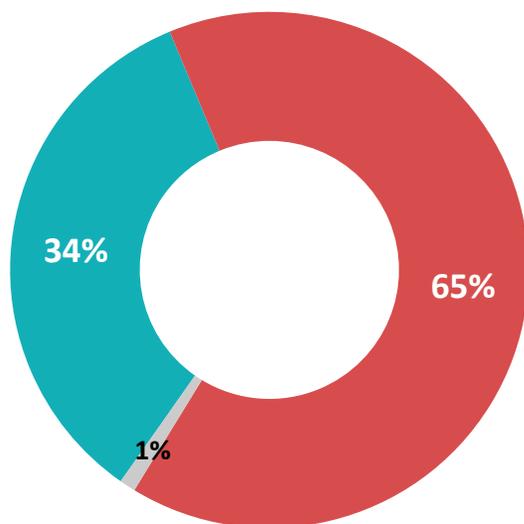


L'amélioration des habitudes alimentaires et sportives

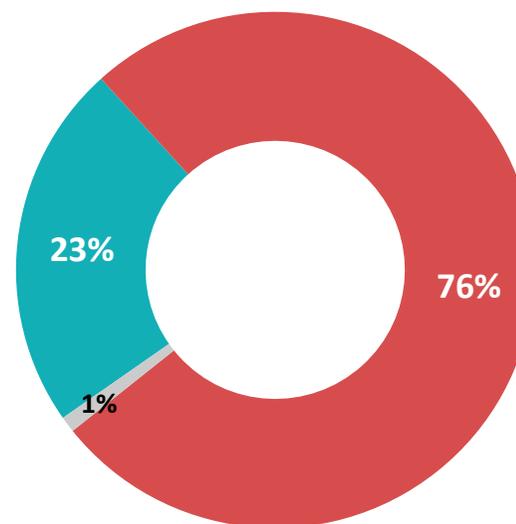
Q. Par rapport à avant le confinement, avez-vous amélioré... ?



Vos habitudes alimentaires



Vos habitudes sportives





L'amélioration des habitudes alimentaires et sportives

Q. Par rapport à avant le confinement, avez-vous amélioré ... ?



% Total	Sexe		Age					Sexe/Age			
	Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus

Vos habitudes alimentaires

Oui	34%	33%	36%	49%	43%	34%	30%	28%	47%	29%	44%	32%
Non	65%	66%	64%	49%	54%	66%	70%	72%	48%	71%	55%	68%

Vos habitudes sportives

Oui	23%	19%	27%	44%	33%	29%	15%	10%	34%	15%	39%	22%
Non	76%	80%	73%	54%	64%	71%	85%	90%	61%	85%	60%	78%



L'amélioration des habitudes alimentaires et sportives

Q. Par rapport à avant le confinement, avez-vous amélioré ... ?

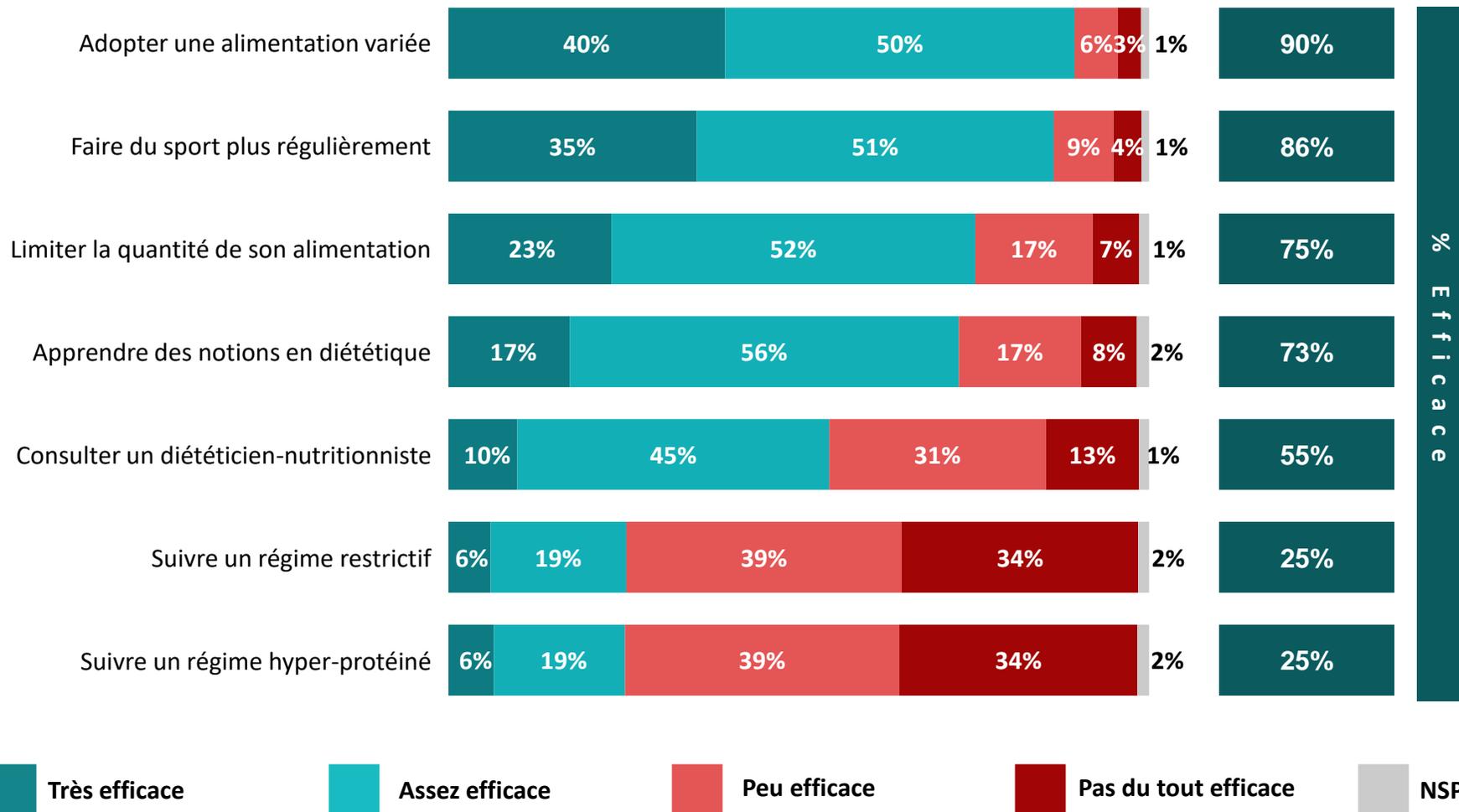


		Statut			Région	
	% Total	CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Vos habitudes alimentaires						
Oui	34%	39%	36%	30%	34%	34%
Non	65%	59%	64%	70%	66%	65%
Vos habitudes sportives						
Oui	23%	30%	22%	18%	27%	22%
Non	76%	67%	78%	82%	73%	77%



Les solutions pour se sentir plus à l'aise avec son corps

Q. Selon vous, chacune des actions suivantes est-elle efficace ou pas pour être plus à l'aise avec son corps ?



% Efficace



Les solutions pour se sentir plus à l'aise avec son corps

Q. Selon vous, chacune des actions suivantes est-elle efficace ou pas pour être plus à l'aise avec son corps ?



	% Efficace	Sexe		Age					Sexe/Age			
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	Homme moins de 35 ans	Homme 35 ans et plus	Femme moins de 35 ans	Femme 35 ans et plus
Adopter une alimentation variée	90%	91%	88%	85%	81%	89%	92%	94%	84%	92%	82%	91%
Faire du sport plus régulièrement	86%	87%	86%	81%	84%	86%	89%	87%	84%	87%	82%	87%
Limiter la quantité de son alimentation	75%	76%	74%	64%	67%	75%	79%	81%	71%	78%	61%	79%
Apprendre des notions en diététique	73%	68%	77%	69%	75%	74%	77%	68%	75%	66%	71%	80%
Consulter un diététicien-nutritionniste	55%	47%	61%	52%	60%	54%	63%	43%	53%	45%	59%	62%
Suivre un régime restrictif	25%	27%	25%	37%	36%	27%	21%	16%	37%	23%	36%	21%
Suivre un régime hyper-protéiné	25%	23%	28%	35%	43%	29%	18%	14%	44%	16%	37%	24%



Les solutions pour se sentir plus à l'aise avec son corps

Q. Selon vous, chacune des actions suivantes est-elle efficace ou pas pour être plus à l'aise avec son corps ?



	% Efficace	Statut			Région	
		CSP +	CSP -	Inactif	Ile-de-France	Province
Adopter une alimentation variée	90%	92%	85%	91%	90%	89%
Faire du sport plus régulièrement	86%	89%	86%	84%	90%	85%
Limiter la quantité de son alimentation	75%	83%	67%	76%	80%	74%
Apprendre des notions en diététique	73%	78%	70%	72%	77%	72%
Consulter un diététicien-nutritionniste	55%	61%	57%	48%	57%	53%
Suivre un régime restrictif	25%	29%	30%	19%	27%	25%
Suivre un régime hyper-protéiné	25%	32%	28%	17%	31%	24%



“opinionway

15 place de la République 75003 Paris

« Rendre le monde intelligible pour agir aujourd’hui et imaginer demain. »