



Enquête sur les complexes liés à son poids et les efforts entrepris pour mincir d'ici cet été

Une étude de l'Ifop menée pour Darwin Nutrition auprès d'un échantillon national représentatif de 3004 personnes

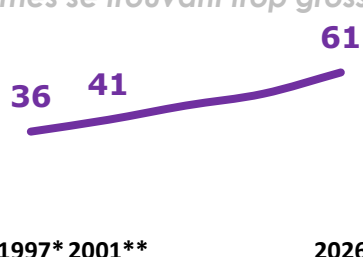
I

À l'ère des réseaux sociaux et malgré les élans de body-positivisme, les Français se soucient de leur poids et se jugent plus gros qu'il y a une cinquantaine d'années

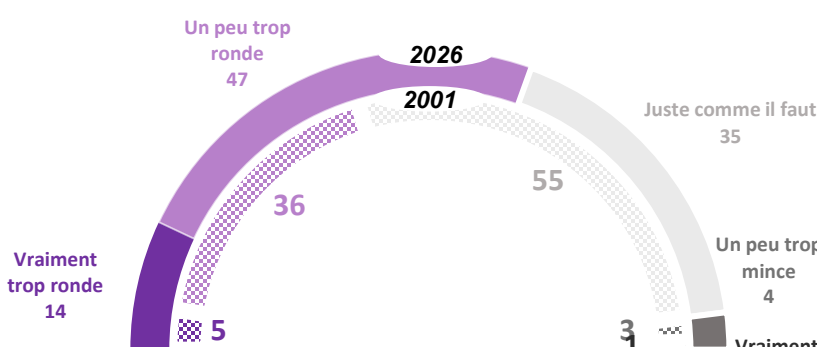
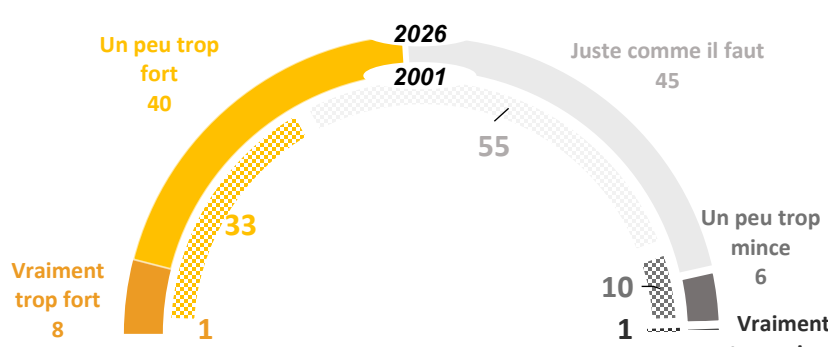
Proportion de Français(es) qui se trouvent...

Réponses des hommes

Evolution de la proportion de femmes se trouvant trop grosses



Réponses des femmes



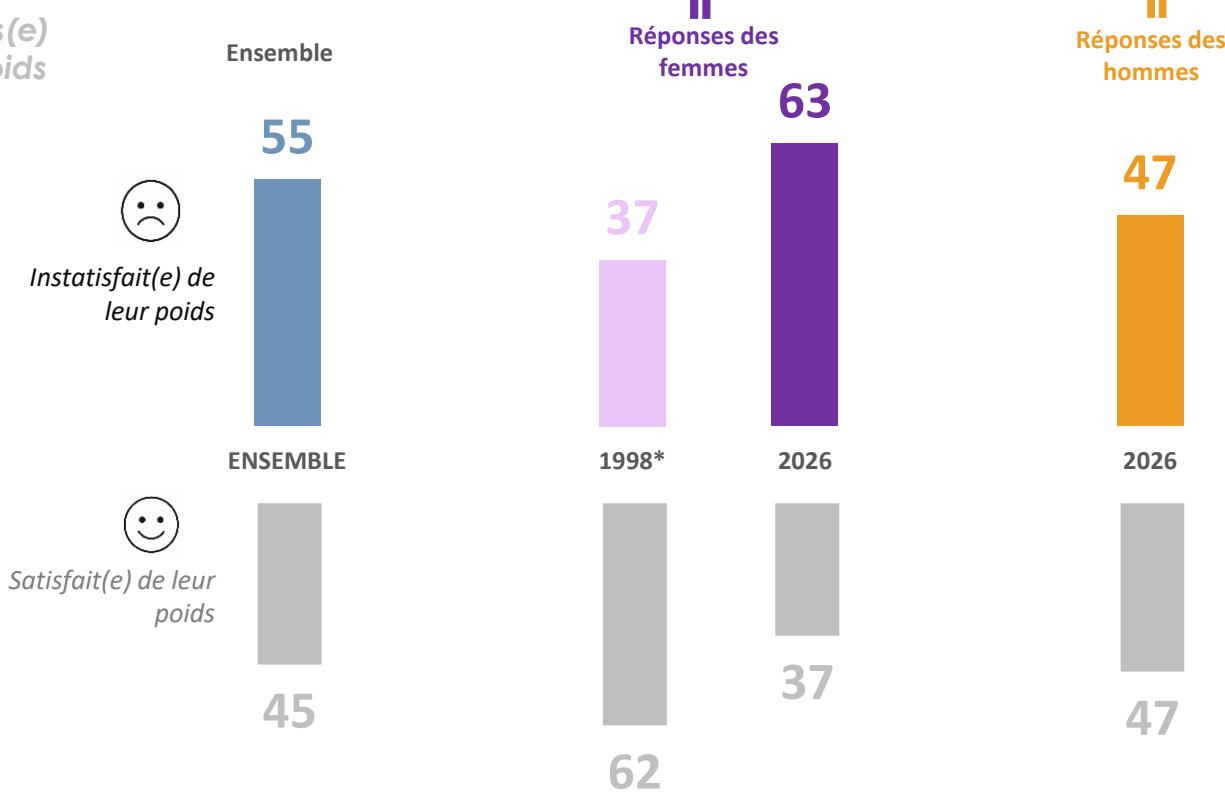
48% des hommes se trouvent trop gros en 2026, contre 34% en 2001

61% des femmes se trouvent trop grosses en 2026, contre 41% en 2001

*Etude BVA pour Questions de Femmes réalisée par téléphone du 9 au 17 septembre 1997 auprès de 522 femmes âgées de 15 ans et plus

**Etude Louis Harris pour Santé Magazine réalisée par téléphone en août 2001 auprès d'un échantillon national représentatif de 1 000 personnes âgées de 18 ans et plus

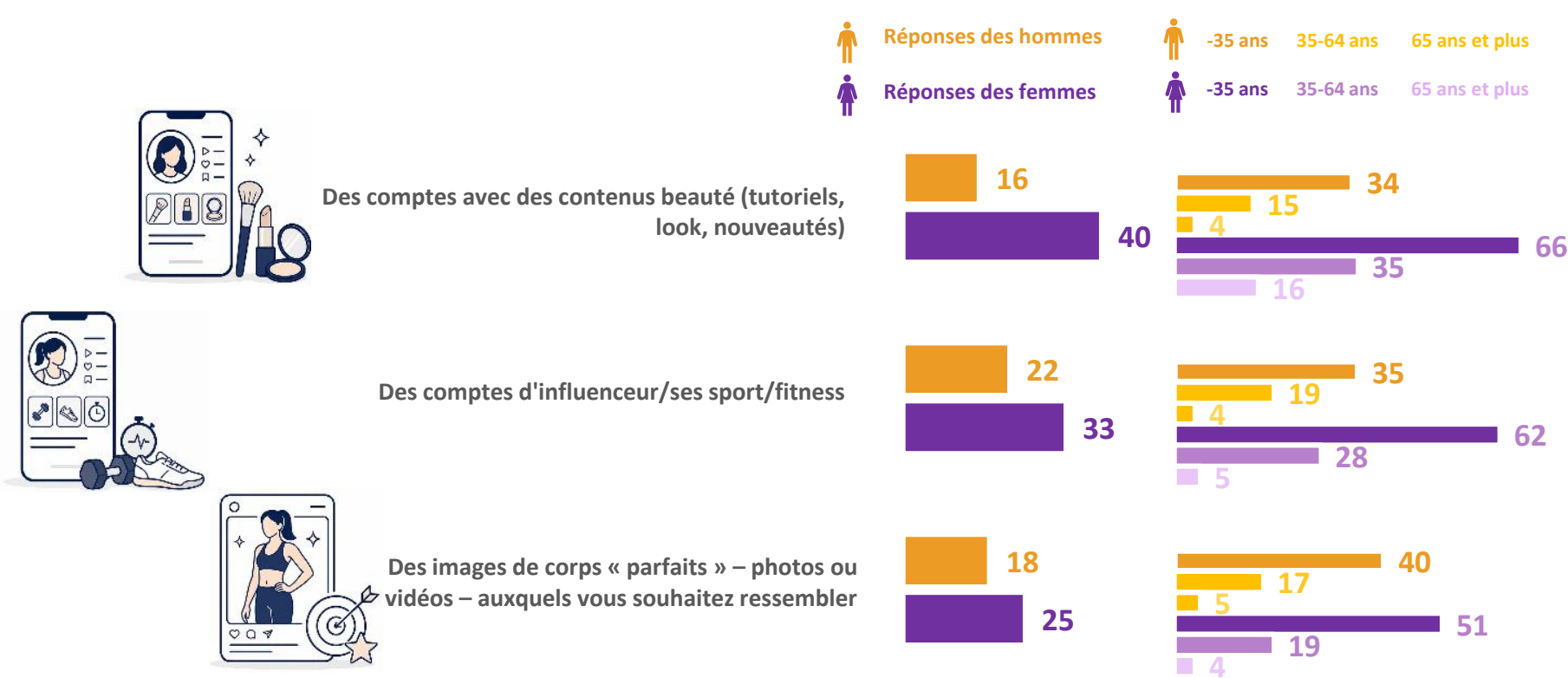
Proportion de Français(e) insatisfait(e) de leur poids



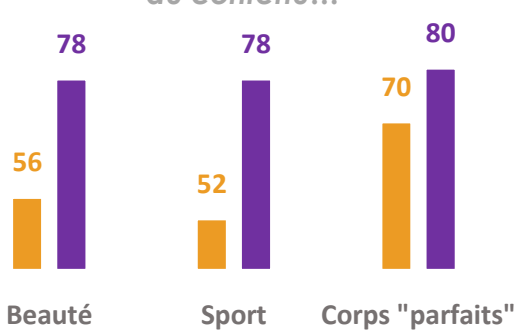
63% des Françaises sont insatisfaites de leur poids en 2026, contre 37% en 1998*

*Etude BVA pour Les Editions Archipel réalisée du 9 au 17 janvier 1998 auprès d'un échantillon de 1046 femmes extrait de deux échantillons représentatifs de la population française âgée de 15 ans et plus.

Un Français sur quatre et une majorité de jeunes femmes consultent du contenu beauté, des comptes d'influenceurs sport, et des images de corps « parfaits »



Proportion de Français(es) insatisfait(e)s de leur poids qui consultent au moins une fois par jour du contenu...



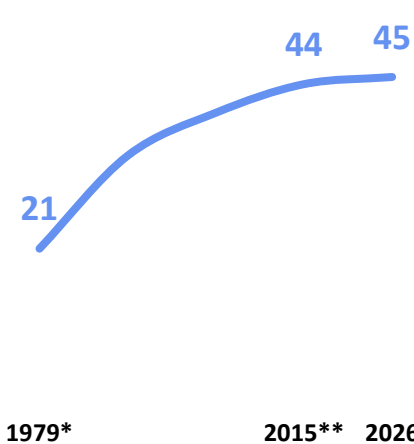
La consultation quotidienne de contenu avec des corps « parfaits » affecte l'insatisfaction du poids : **70%** d'insatisfaction chez les hommes et **80%** chez les femmes

II

Dans un environnement prônant la beauté par la minceur, les Français(es) sont motivés à perdre du poids et à changer l'apparence de leur corps

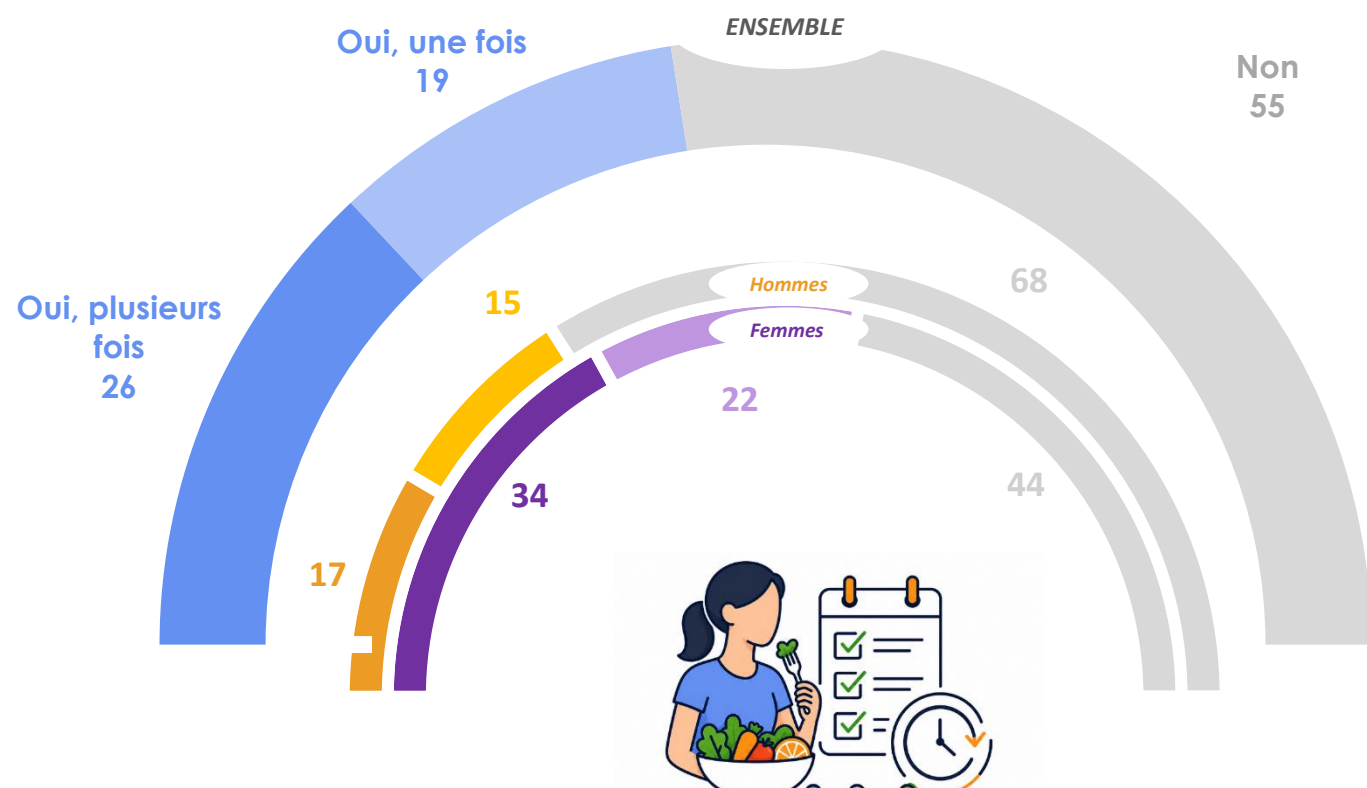
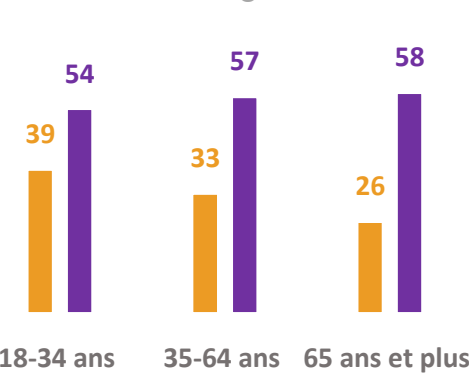
45% des Français(es) ont déjà suivi un régime alimentaire dans l'objectif de perdre du poids au cours de leur vie, 56% pour les femmes et 32% pour les hommes

Evolution

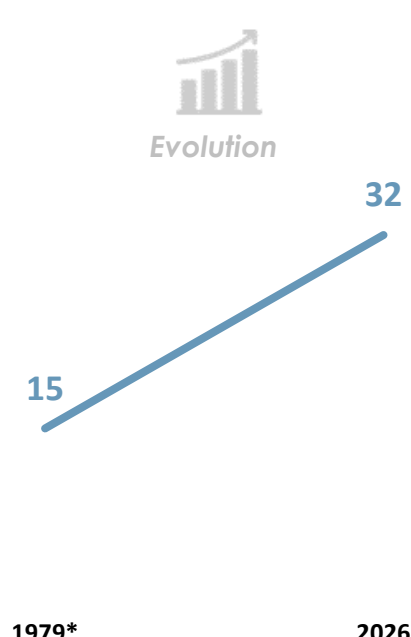


Proportion de Français ayant déjà fait un régime

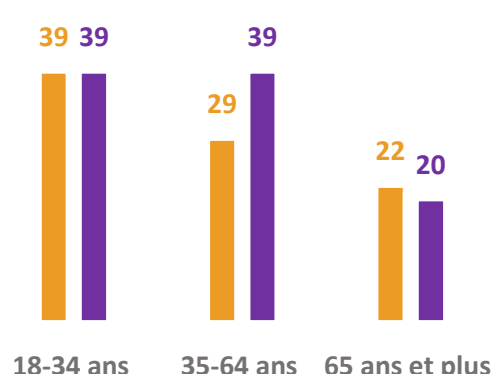
Proportion de Français(es) ayant déjà suivi un régime



Question : Faites-vous actuellement quelque chose pour perdre du poids ou pour mincir ?



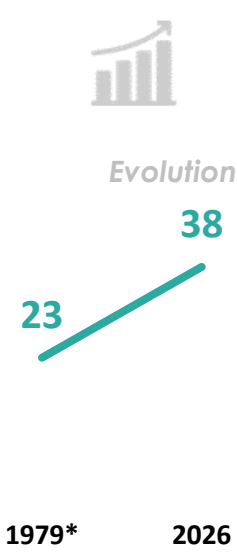
Proportion de Français(es) qui fournissent des efforts actuellement pour mincir



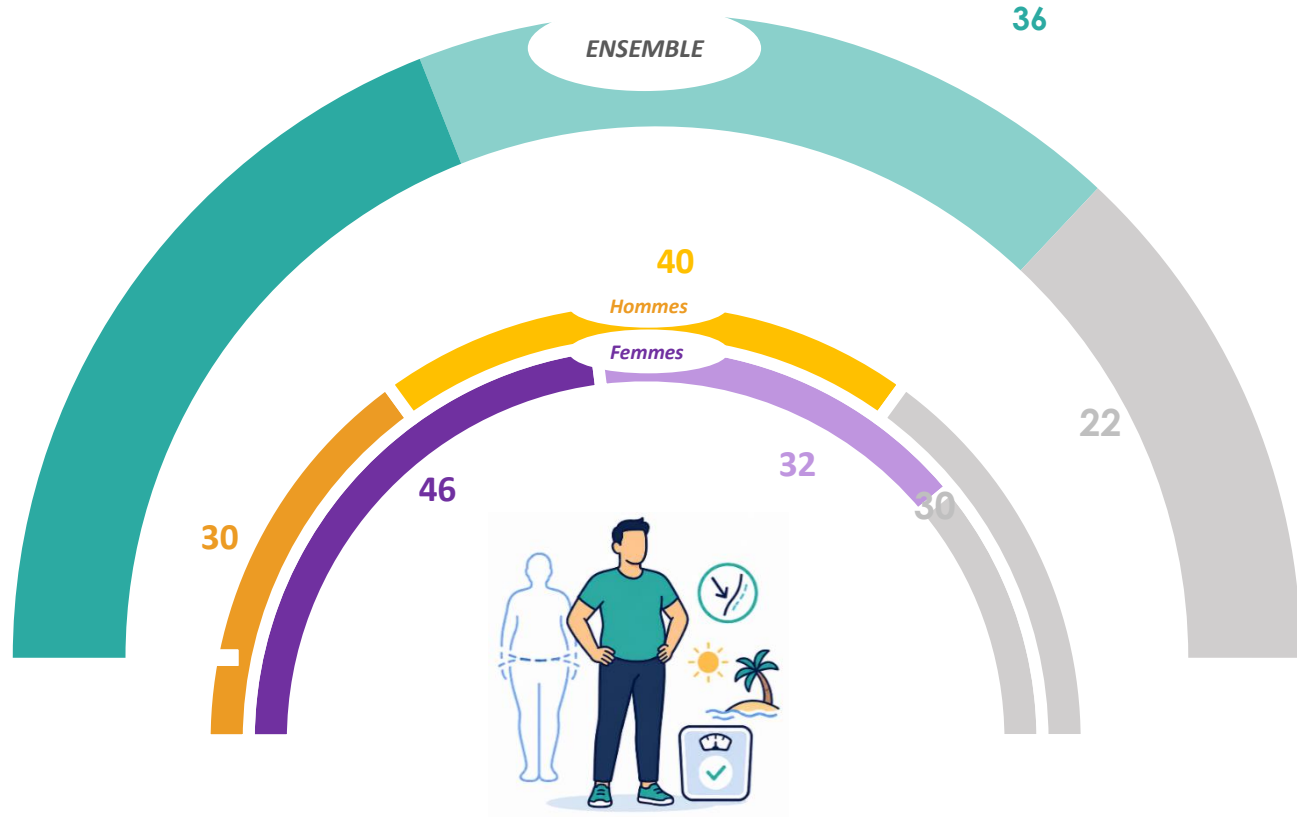
Actuellement, 32% des Français(es) font des efforts pour mincir, **34%** pour les femmes et **29%** pour les hommes

III L'arrivée de l'été provoque chez les Français un élan de motivation pour maigrir et se préparer sur le plan esthétique

Question : Actuellement, diriez-vous que... ?

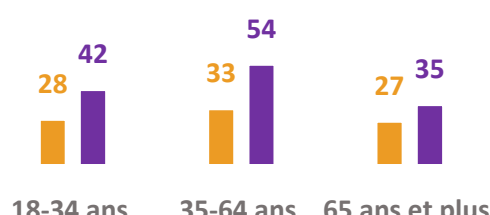


Vous avez quelques kilos en trop et vous aimeriez les perdre avant les vacances
38



Vous avez quelques kilos en trop mais ça vous est totalement égal
36

Proportion de Français(es) qui ont le sentiment d'avoir des kilos en trop et qui souhaitent les perdre avant les vacances



38% des Français(es) estiment avoir des kilos en trop et souhaitent les perdre avant les vacances, **46%** pour les femmes et **30%** pour les hommes

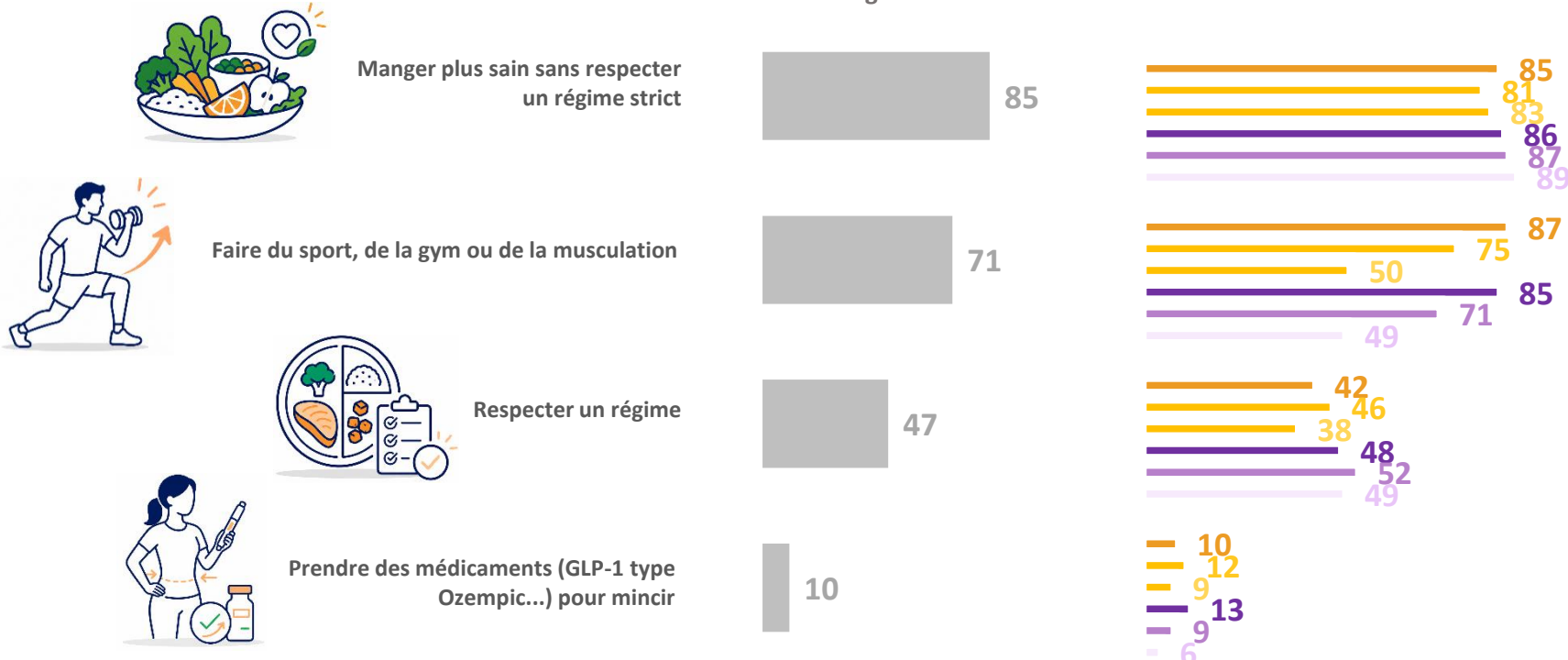
Pour se préparer à l'été sur le plan physique et esthétique, les Français(es) qui souhaitent perdre du poids prévoient principalement de **manger plus sainement (85%)**

Question : Pour être mieux dans votre corps cet été, envisagez-vous à partir du mois de mai de... ?

Base : personnes estimant avoir des kilos en trop et souhaitant les perdre avant l'été

Proportion de personnes envisageant de...

35 ans 35-64 ans 65 ans et plus



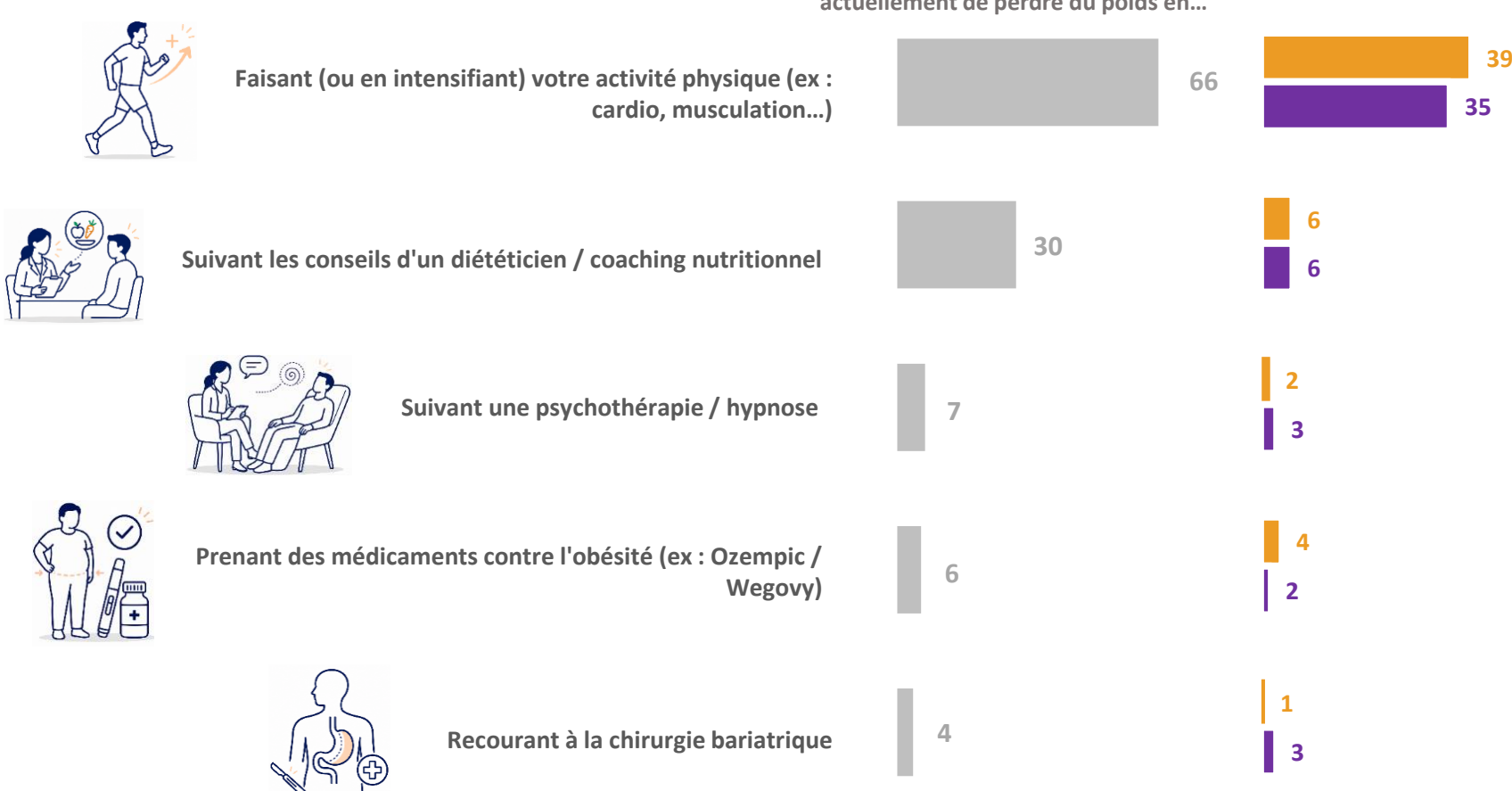
De manière plus générale, lorsque les Français(es) souhaitent perdre du poids, ils ont d'abord recours à l'activité sportive **(27%)**

Question : Personnellement, au cours de votre vie, avez-vous déjà essayé de perdre du poids en... ?

Base : personnes estimant avoir des kilos en trop et souhaitant les perdre avant l'été

Proportion de personnes essayant actuellement de perdre du poids en...

Réponses des hommes Réponses des femmes



CONTACTS PRESSE :

Quentin Molinié (Darwin Nutrition) - mail : quentin@darwin-nutrition.fr
Francis Aubouin (IFOP-ISSEO) - Tel. : 06 88 09 76 70 - mail : francis.aubouin@ifop.com

POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« Étude Ifop pour Darwin Nutrition réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 17 au 21 mai 2026 auprès d'un échantillon de 3004 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. »