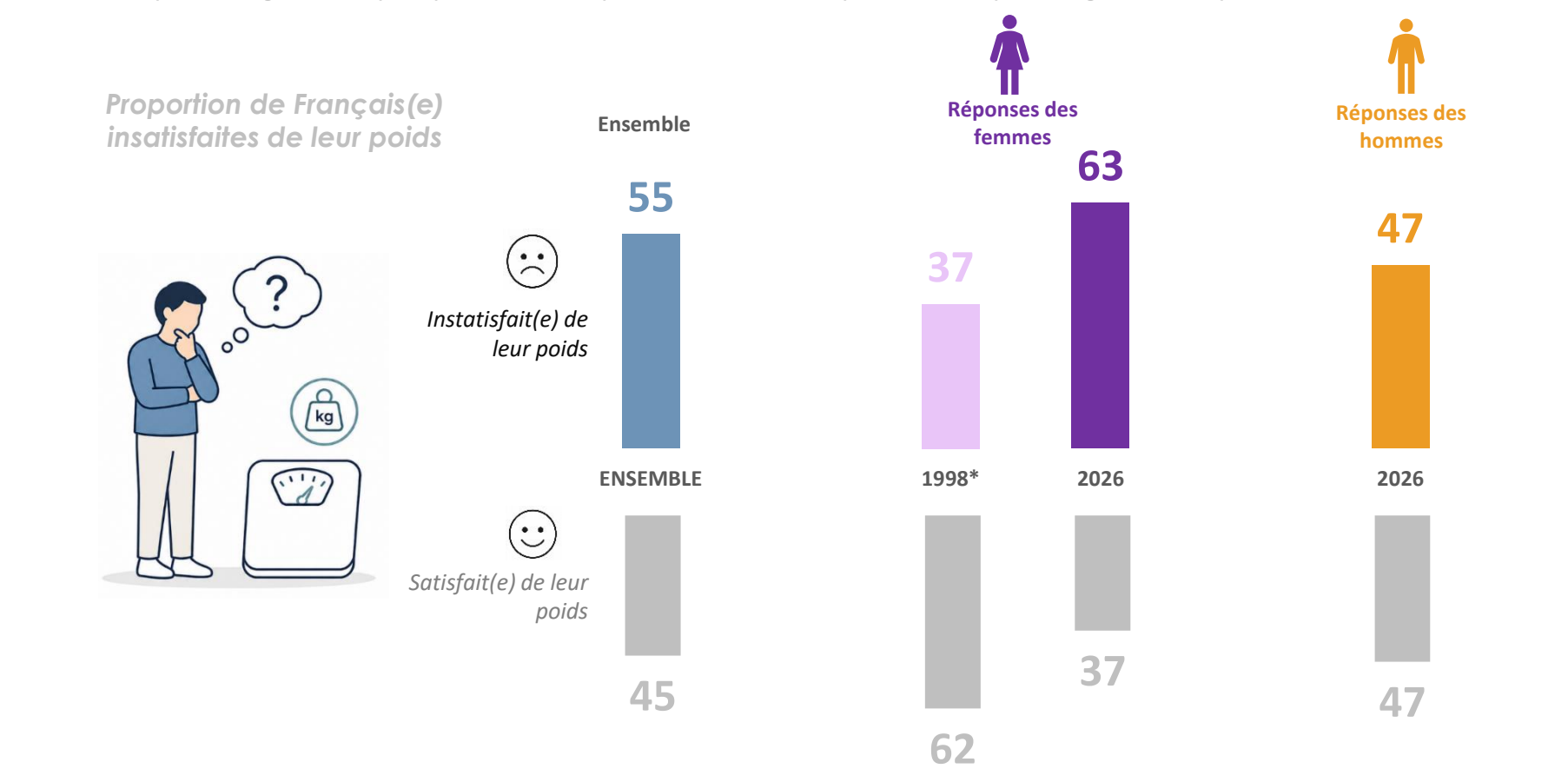
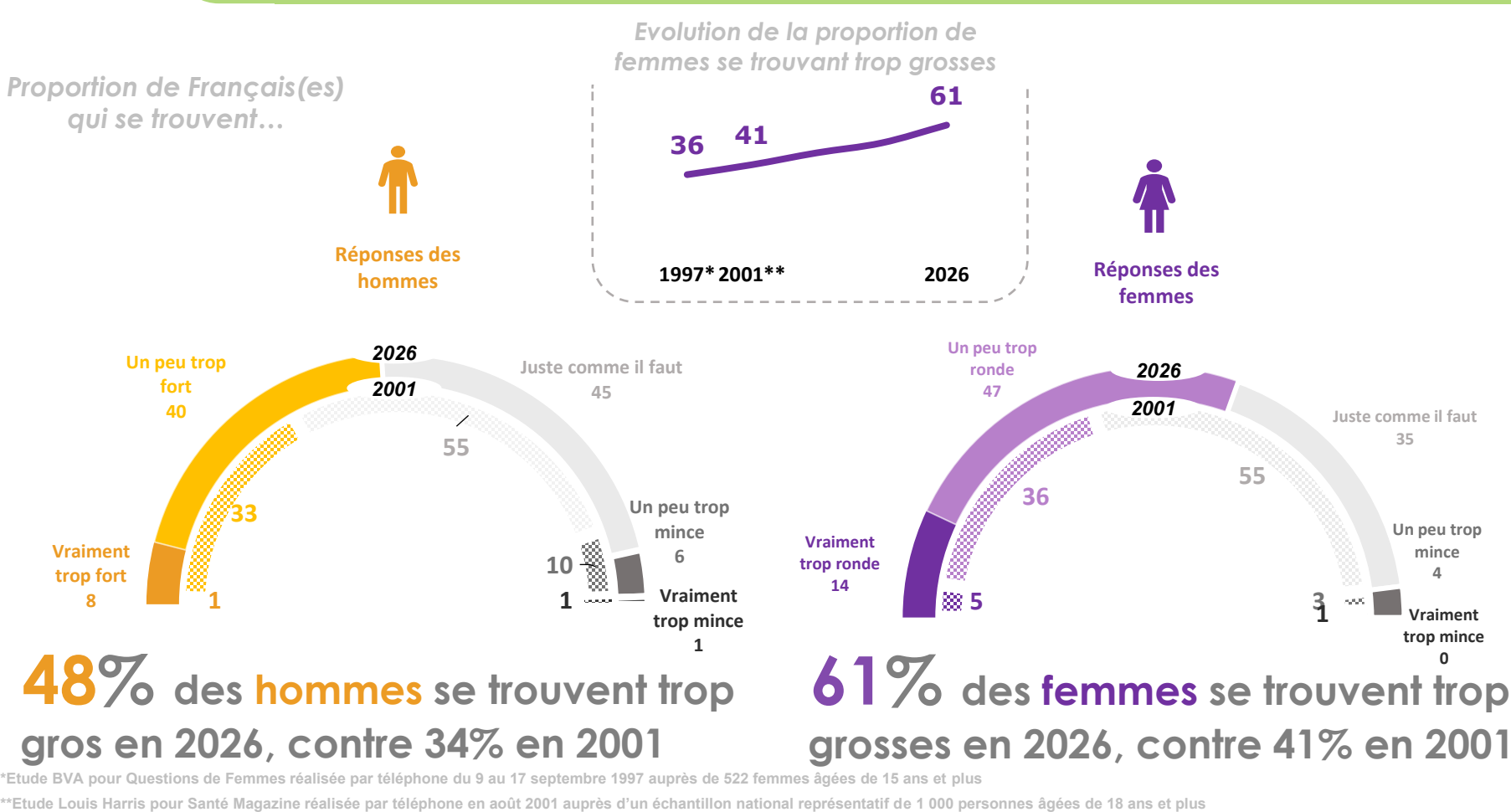




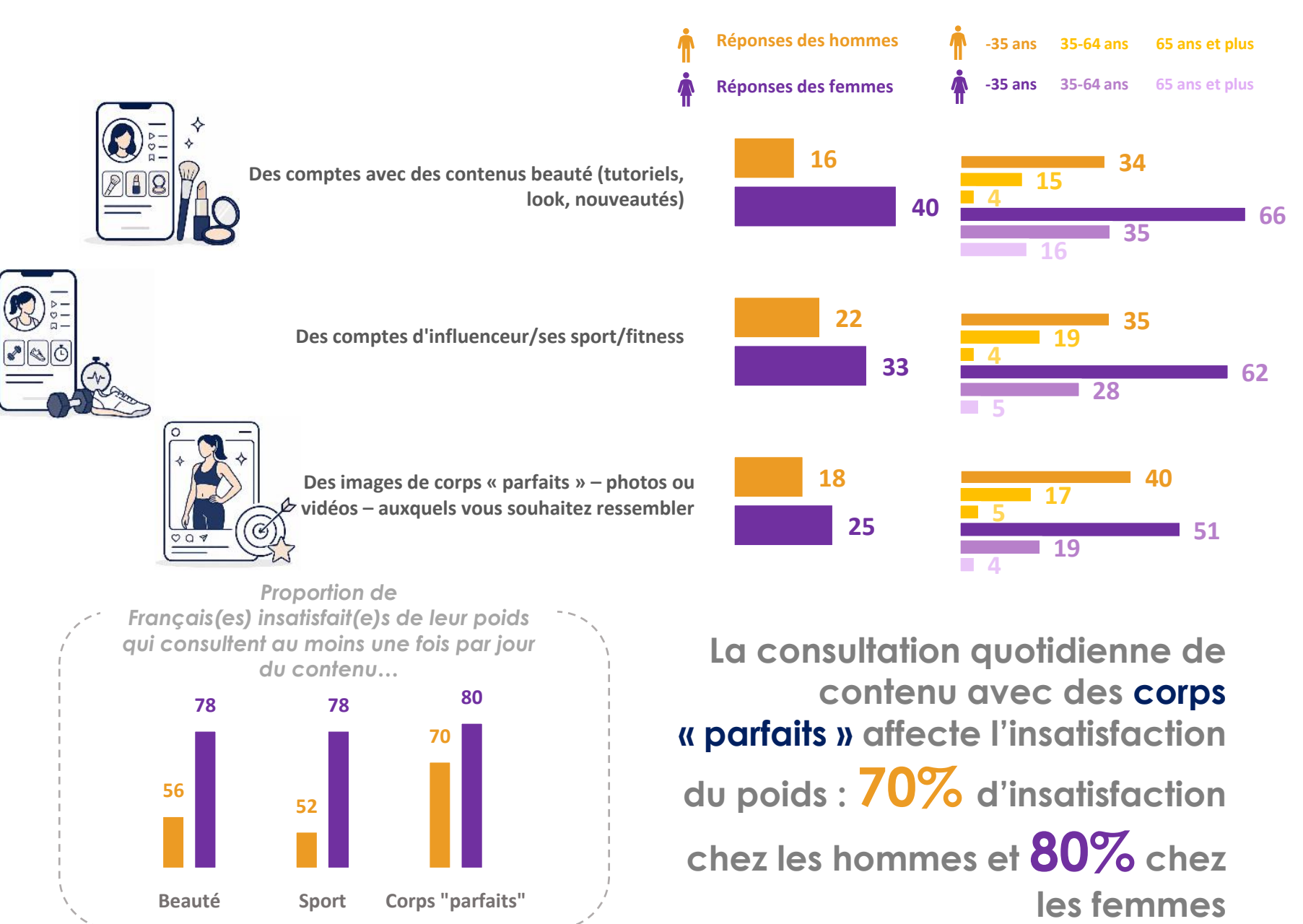
Enquête sur les complexes liés à son poids et les efforts entrepris pour mincir d'ici cet été

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

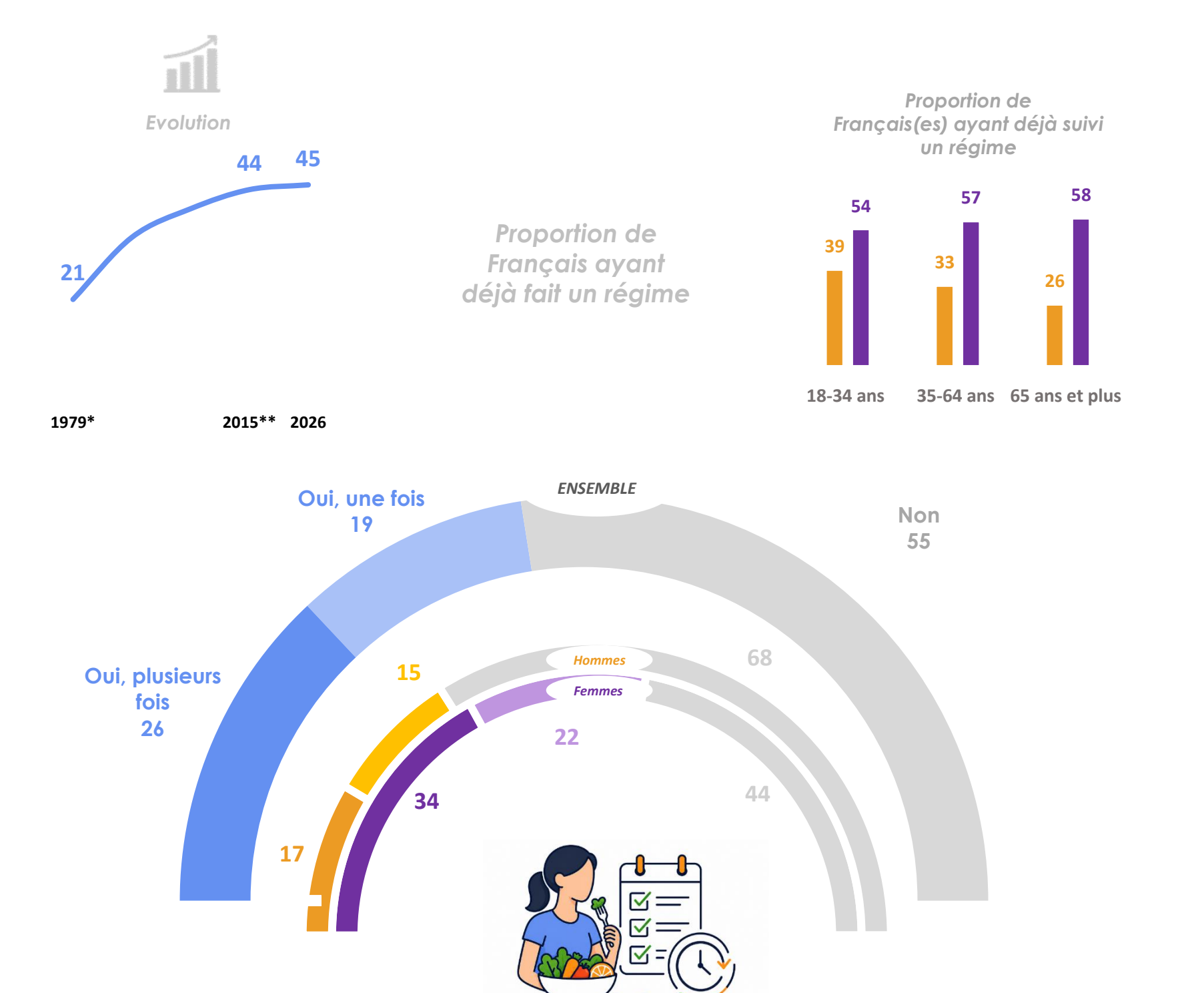


Un Français sur quatre et une majorité de jeunes femmes consultent du contenu beauté, des comptes d'influenceurs sport, et des images de corps « parfaits »

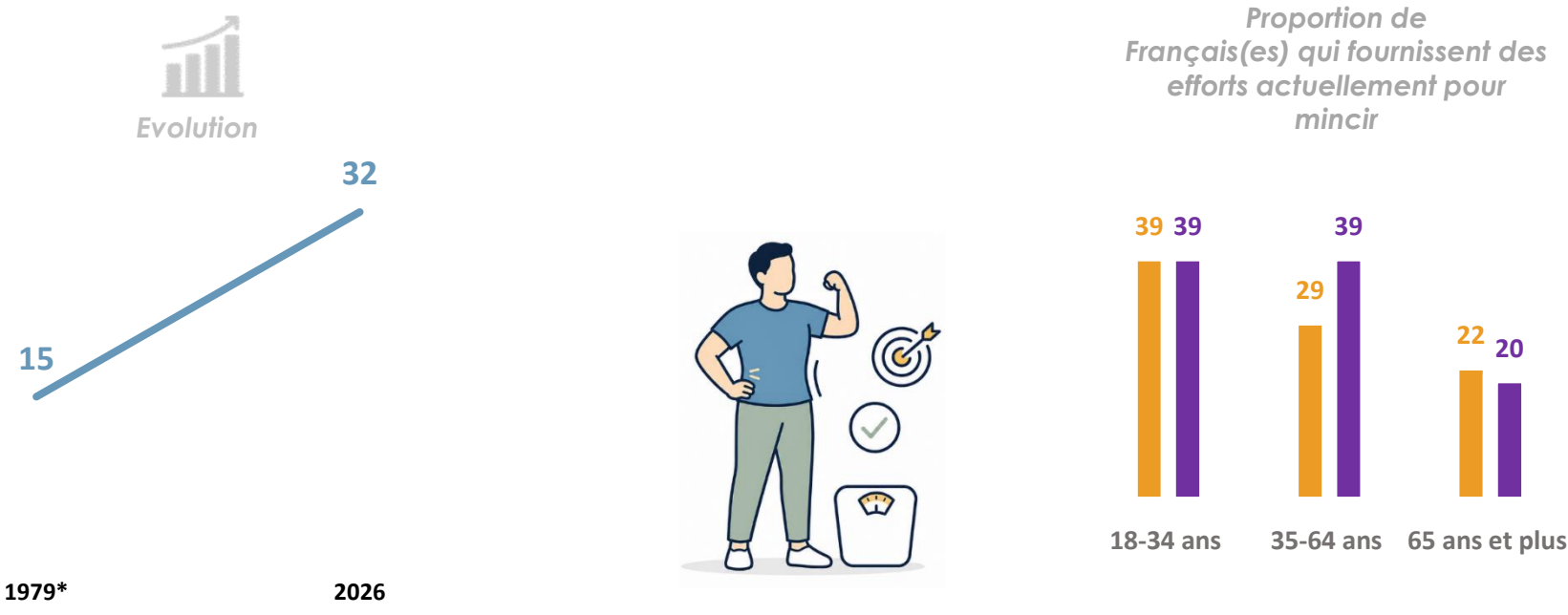


II Dans un environnement prônant la beauté par la minceur, les Français(es) sont motivés à perdre du poids et à changer l'apparence de leur corps

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



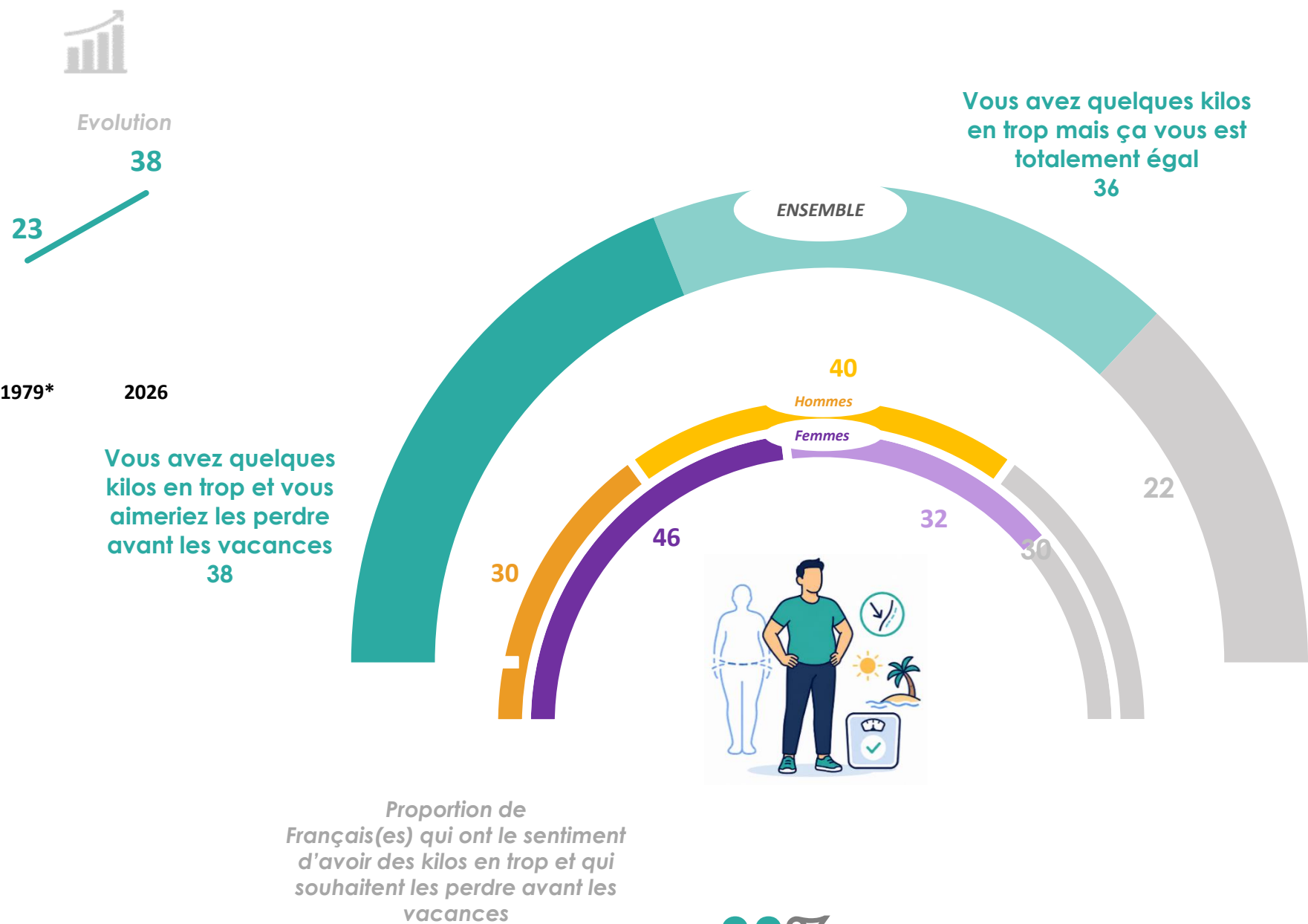
Question : Faites-vous actuellement quelque chose pour perdre du poids ou pour mincir ?



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... ?



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

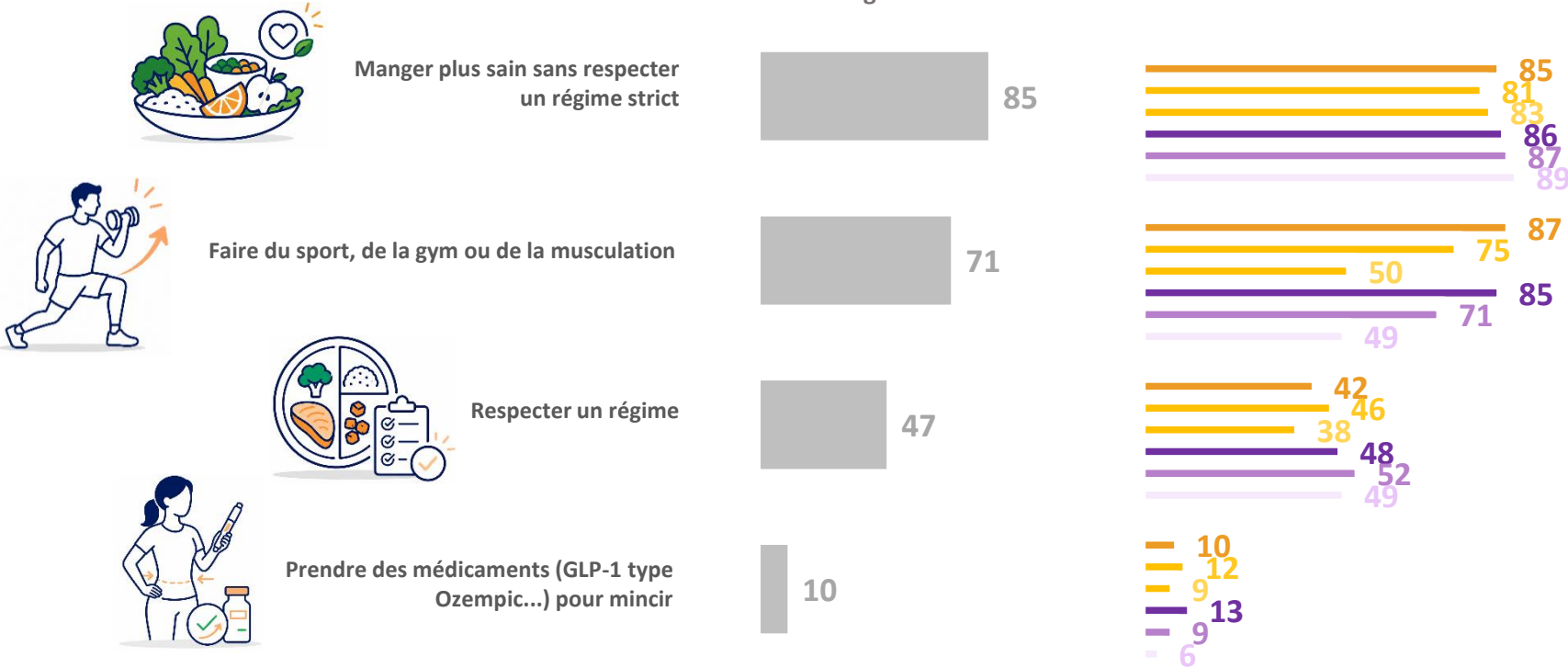
Pour se préparer à l'été sur le plan physique et esthétique, les Français(es) qui souhaitent perdre du poids prévoient principalement de **manger plus sainement (85%)**

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
-35 ans 35-64 ans 65 ans et plus



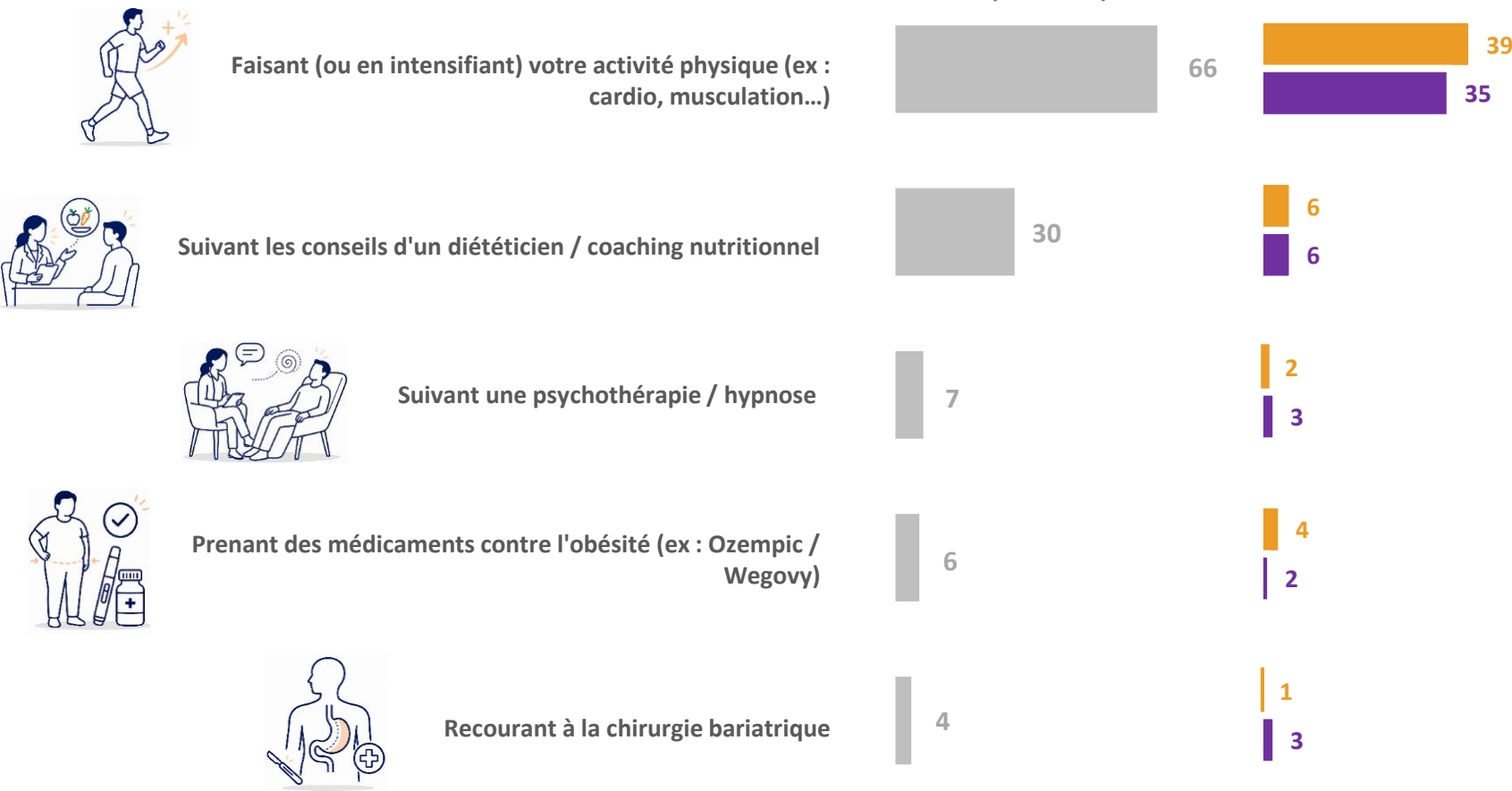
De manière plus générale, lorsque les Français(es) souhaitent perdre du poids, ils ont d'abord recours à l'activité sportive **(27%)**

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



Darwin Nutrition

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. »