

LES FRANÇAIS, LEUR POIDS ET LEURS EXPERIENCES DES REGIMES

Ipsos et Metabolic Profil ont souhaité réaliser une étude autour des régimes afin de faire le point sur la situation en France : quelle est l'attitude des Français dans ce domaine ? Font-ils attention à leur poids ? Ont-ils déjà fait un régime ? Si c'est le cas, a-t-il été couronné de succès ? Pourquoi a-t-il éventuellement échoué ?

2 avril 2015

UN FRANÇAIS SUR TROIS NE SE VOIT PAS PHYSIQUEMENT COMME IL EST VRAIMENT

33% des Français ont une perception faussée de leur corpulence : 21% la sous-estiment (ils pensent être moins corpulents qu'ils ne le sont vraiment) tandis que 12% la surestiment (ils pensent être plus corpulents qu'ils ne le sont vraiment). A l'inverse, 67% se rangent dans la « bonne » catégorie.

Si **les femmes et les plus jeunes** – pourtant moins concernés par le surpoids ou l'obésité que la moyenne des Français – **ont tendance à davantage surestimer leur corpulence** (18% d'entre elles et 21% des 18-24 ans), **les hommes et les plus de 55 ans**, plus touchés par le surpoids ou l'obésité que l'ensemble, **ont au contraire tendance à sous-estimer leur poids plus que les autres** (respectivement 30% et 28% d'entre eux).

Les personnes qui souffrent de vrais problèmes de poids ont également tendance à sous-estimer la réalité : 75% des personnes obèses (IMC>30) ont en effet le sentiment d'être « en surpoids » ou même, pour certaines, « de poids 'normal' ». **Seule une personne obèse sur quatre se décrit comme telle.** « Obésité » est-il un mot qui effraie ? Ou, simplement, se perçoit-on différemment : en effet, la moitié des personnes obèses qui n'ont jamais fait de régime reconnaissent qu'elles devraient perdre du poids, mais affirment s'aimer telles qu'elles sont.

L'acceptation de sa corpulence est un peu moins difficile chez les personnes en surpoids (IMC compris entre 25 et 30) : 28% d'entre elles pensent certes qu'elles ont « un poids 'normal' », mais près de trois sur quatre (72%) reconnaissent leur surpoids.

On observe le même phénomène de « déni » chez les personnes maigres ou très maigres (IMC

LE POIDS EST UN VRAI SUJET DE PREOCCUPATION POUR TOUS LES FRANÇAIS

Une majorité de Français (63%) avoue faire attention à son poids, et, même si l'on observe des différences entre catégories de population, cette attention portée à sa ligne touche tout le monde : les hommes (57%) comme les femmes (67%), les moins de 35 ans (58%) comme les plus de 35 ans (64%), les personnes de corpulence normale (63%) comme celles en surpoids (68%). En revanche, moins que l'ensemble, **seules 58% des personnes souffrant**

d'obésité déclarent faire attention à leur poids. 42% n'y font pas attention, dont 10% qui n'y font pas attention du tout.

Le poids est par ailleurs une question que les Français évoquent régulièrement : la moitié d'entre eux en parlent souvent ou de temps en temps avec leur famille, 40% avec leur médecin, 37% avec leurs amis. Si les femmes en parlent davantage avec leur famille (52%, contre 48% des hommes) et avec leurs amis (40%, contre 33% des hommes), le sujet est en revanche un peu plus évoqué dans un cadre médical par les hommes : 42% en parlent avec leur médecin, contre 39% des femmes.

Ce souci de son poids transparait de manière concrète au travers de leur expérience des régimes : au cours de leur vie, **44% des Français ont déjà suivi un régime alimentaire** dans l'objectif de perdre du poids, et plus d'un sur quatre (26%) en ont même déjà suivi plusieurs. En moyenne, ceux qui en ont déjà suivi, en ont fait 4.

Les femmes, qui affirment plus que les hommes faire attention à leur poids, sont sans surprise beaucoup plus nombreuses à avoir déjà suivi un régime : 55% d'entre elles, contre 32% d'entre eux. Et ce alors même que les hommes souffrent davantage de surpoids ou d'obésité... Les plus âgés témoignent également d'une plus grande expérience des régimes : 50% des 55 ans et plus en ont déjà fait un. Au-delà de leur âge, qui explique naturellement une plus grande expérience, ce sont aussi ceux qui souffrent le plus de problèmes de poids : 60% d'entre eux sont en surpoids ou obèses.

CERTAINES MAUVAISES HABITUDES ALIMENTAIRES PERSISTENT ET LES REGIMES S'ENCHAÎNENT SANS RESULTATS

« Manger au moins 5 fruits et légumes par jour » nous répètent les pouvoirs publics depuis plusieurs années. Et pourtant, seule une courte majorité de la population semble avoir fait de ce mantra son quotidien : 56% des Français affirment en effet manger des fruits et des légumes tous les jours ou presque. Les plus jeunes (40% des 18-24 ans) et les hommes (48%) y sont moins attentifs.

Par ailleurs, **certaines mauvaises habitudes alimentaires persistent :** 49% des Français avouent grignoter entre les repas au moins une fois par semaine, dont 27% qui le font plusieurs fois par semaine et 8% tous les jours. 46% boivent de l'alcool au moins une fois par semaine, dont 16% qui le font plusieurs fois par semaine et 7% tous les jours.

À noter que certaines catégories de population multiplient les mauvaises habitudes alimentaires (grignoter entre les repas, boire de l'alcool, boire des sodas, consommer des plats tout préparés, sauter un repas et manger sur le pouce ou au fast-food) : c'est notamment le cas, de nouveau, **des plus jeunes et des hommes.**

Dans un tel contexte, **la majorité des régimes entrepris par les Français échouent.** Malgré la détermination dont ils ont fait preuve, sentiment évoqué par 45% d'entre eux, la majorité de ceux qui ont déjà suivi un régime (58%) n'ont pas été satisfaits du résultat : ils n'ont pas perdu de poids, ou pas autant qu'ils le voulaient, et ceux qui en ont perdu l'ont très largement repris (65%).

Comment expliquer ces échecs ? Après la détermination, **la frustration est le sentiment naturellement le plus associé à leur régime (41% de citations).** D'ailleurs, les raisons

identifiées par ceux dont le régime n'a pas été couronné de succès illustrent cette frustration : un sur trois (33%) affirme en avoir eu assez des ne pas pouvoir profiter des bonnes choses, et autant (32%) avoir eu du mal à résister aux sollicitations extérieures. Alors même qu'un changement – parfois brutal – de ses habitudes alimentaires a tendance à provoquer des fringales, le régime est donc, pour les Français, synonyme d'une privation difficile à appréhender.

Et pourtant, bon nombre de ceux qui ont entrepris un régime se sont – a priori – donné les moyens de réussir : 49% des Français, et même 73% des personnes obèses, ont consulté un spécialiste (diététicien, nutritionniste ou médecin) avant de se lancer. Les programmes proposés sont-ils suffisamment adaptés ?

Les Français continuent pourtant d'enchaîner des régimes dont ils savent qu'ils n'aboutiront pas à un résultat optimal : 31% d'entre eux envisagent en effet de faire un régime dans les mois à venir, alors même que parmi eux, un sur quatre (25%) pense déjà qu'il ne réussira pas à le suivre de manière rigoureuse.

Fiche technique :

Etude réalisée online les 21 et 22 janvier 2015 sur un échantillon représentatif de 1 003 personnes âgées de 18 ans et plus. Au sein de l'échantillon, 45% ont été identifiées comme étant en surpoids ou obèses selon leur IMC, ce qui a permis d'analyser les réponses auprès de cette catégorie de population.