Le rapport des Français à leur corps et à la pudeur

Rapport d'étude pour

Muscle-up.fr

MUSCLE UP
Conseils sport et nutrition

26 juin 2019

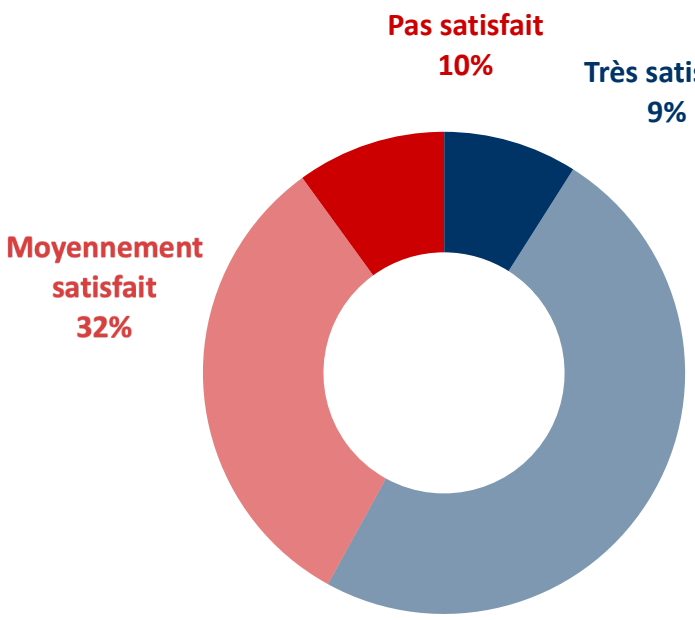
Contacts Ifop :
Pôle Politique / Actualités
François KRAUS
TEL : 01 72 34 94 64 / 06 61 00 37 76
francois.kraus@ifop.com /

Etude réalisée par l'Ifop pour Muscle-up.fr

Echantillon	Méthodologie	Mode de recueil
L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 008** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.	La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.	Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne **du 12 au 13 juin 2019**.

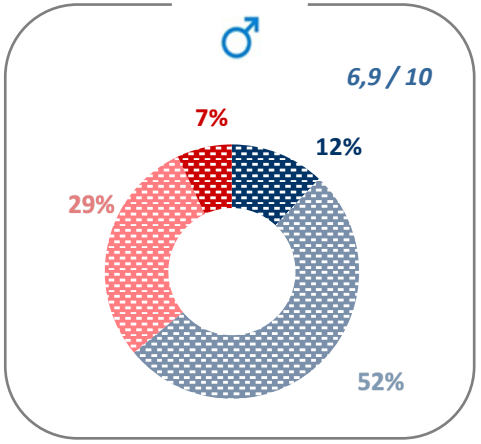
QUESTION : Globalement, sur le plan physique, quelle note vous donneriez-vous ?

Base : à tous

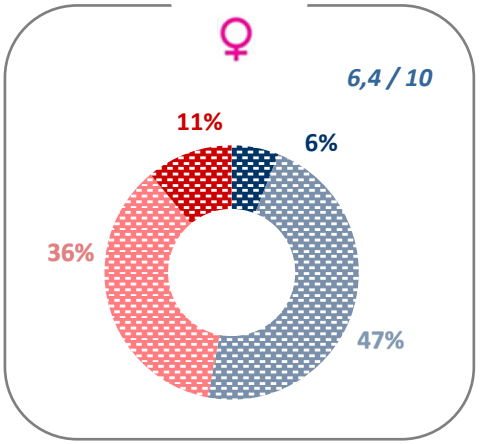


Note moyenne
6,6 / 10

RÉPONSES DES HOMMES



RÉPONSES DES FEMMES



Zoom sur la satisfaction sur le plan physique

Note de lecture : les femmes se donnent en moyenne une note de 6,4/10

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français situe à **6,6***

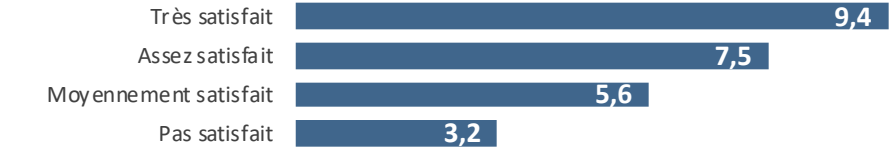
Sexe

Age

Profession

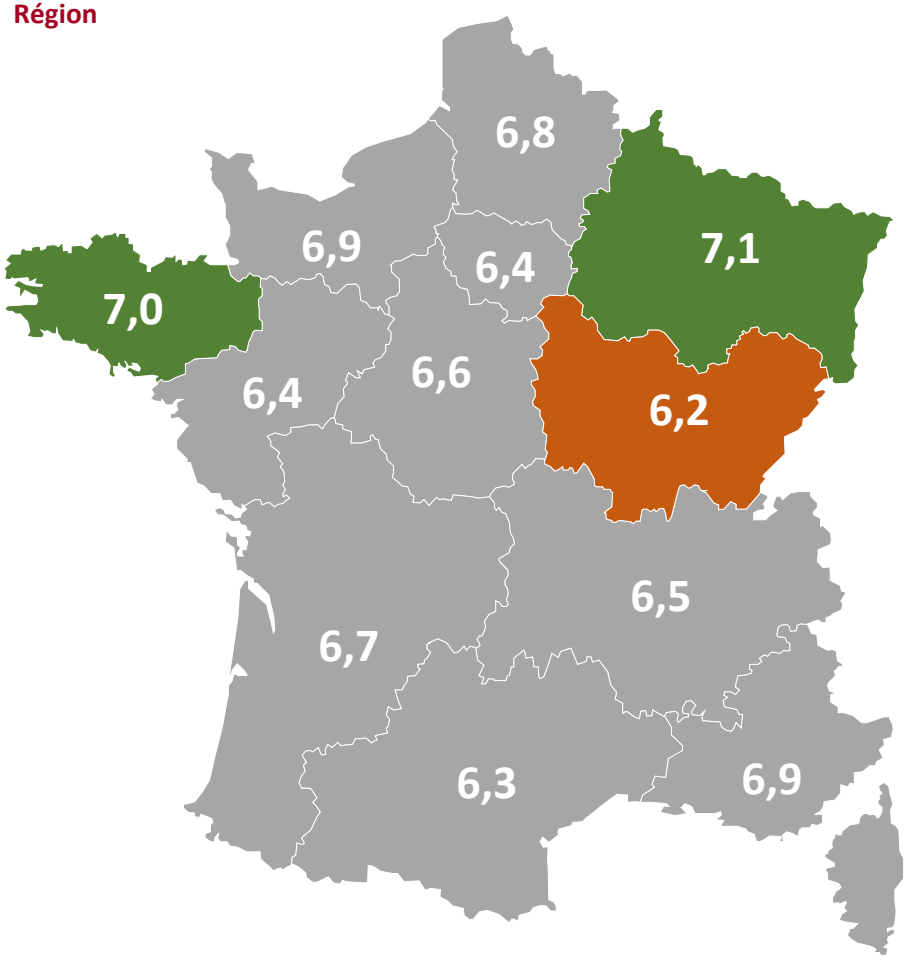
Indice de masse corporelle

Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

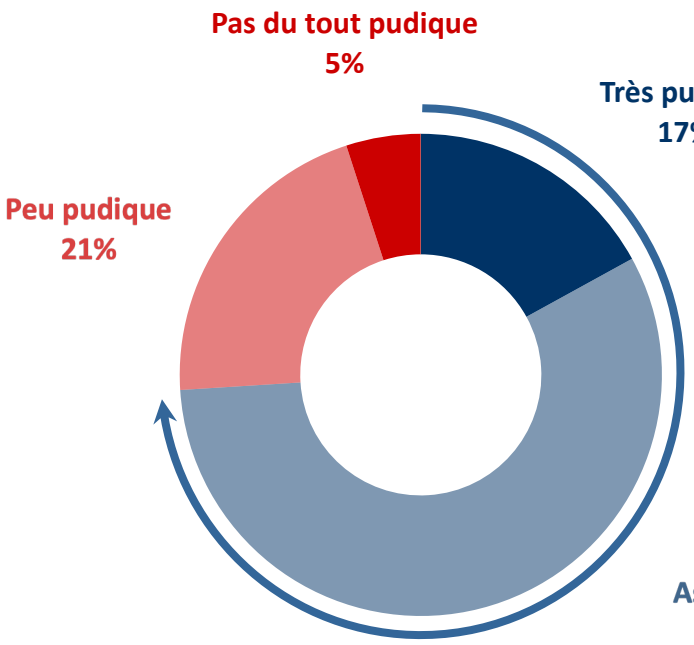
Région



L'AUTODÉFINITION COMME UNE PERSONNE « PUDIQUE »

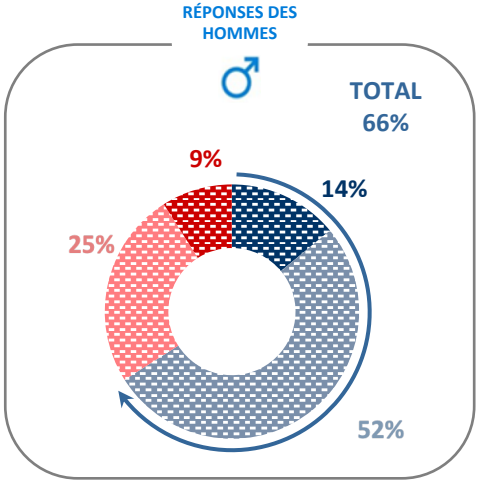
QUESTION : Vous personnellement, diriez-vous que vous êtes quelqu'un de « pudique » ?

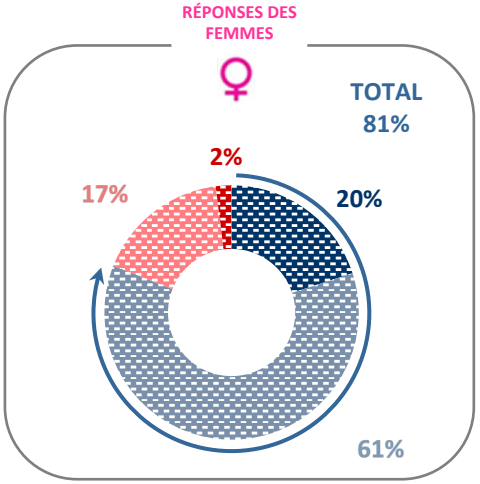
Base : à tous



74%

se déclarent « pudique »





Zoom sur les Français se déclarant « pudiques »

Note de lecture : 81% des femmes sont dans cette situation

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **74%***

Sexe

Age

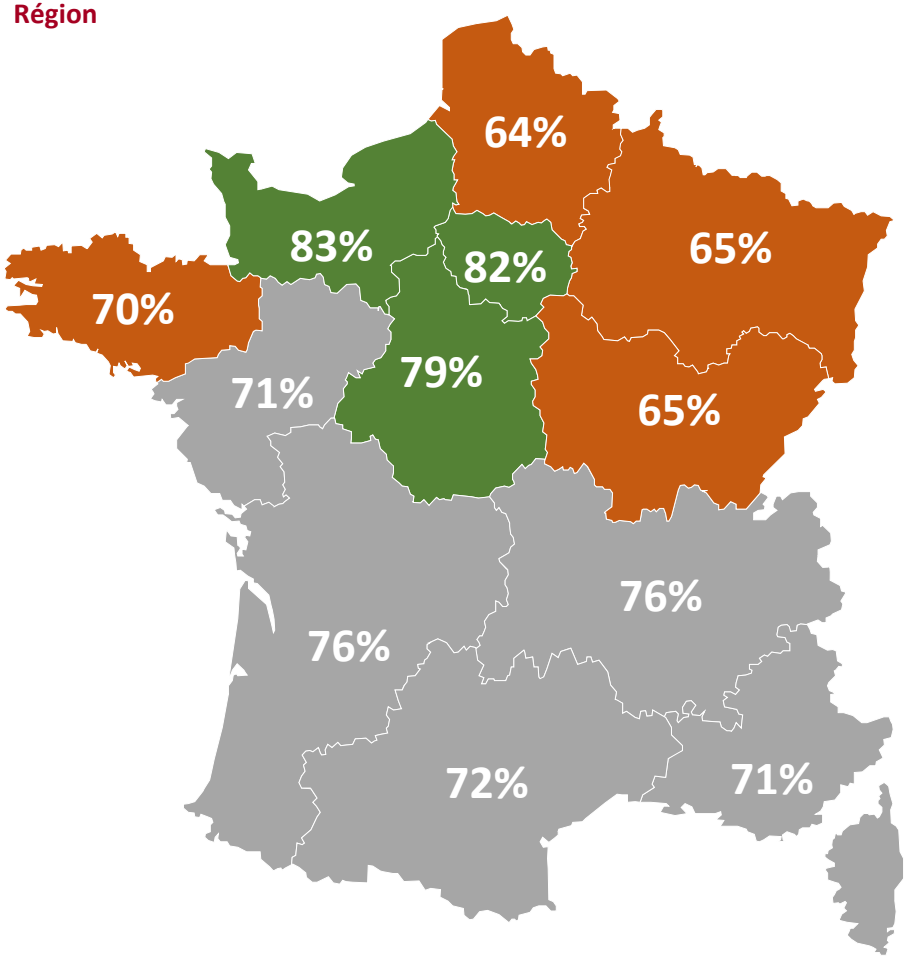
Profession

Indice de masse corporelle

Satisfaction sur le plan physique

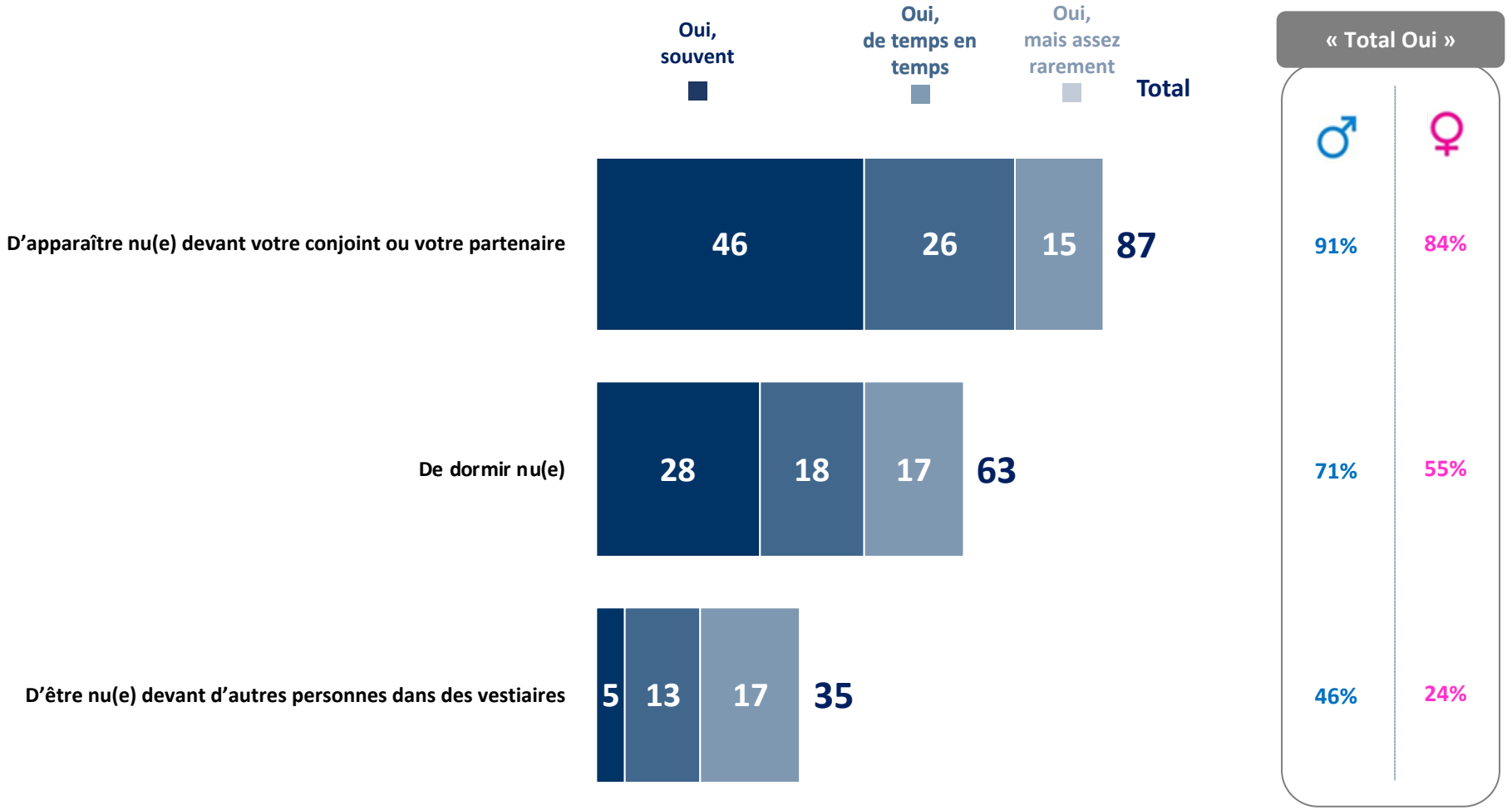
Autodéfinition comme personne « pudique »

Région



QUESTION : **Vous personnellement, vous arrive-t-il... ?**

Base : à tous



Zoom sur les Français déclarant dormir nu(e)

Note de lecture : 55% des femmes sont dans cette situation

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **63%***

Sexe

Age

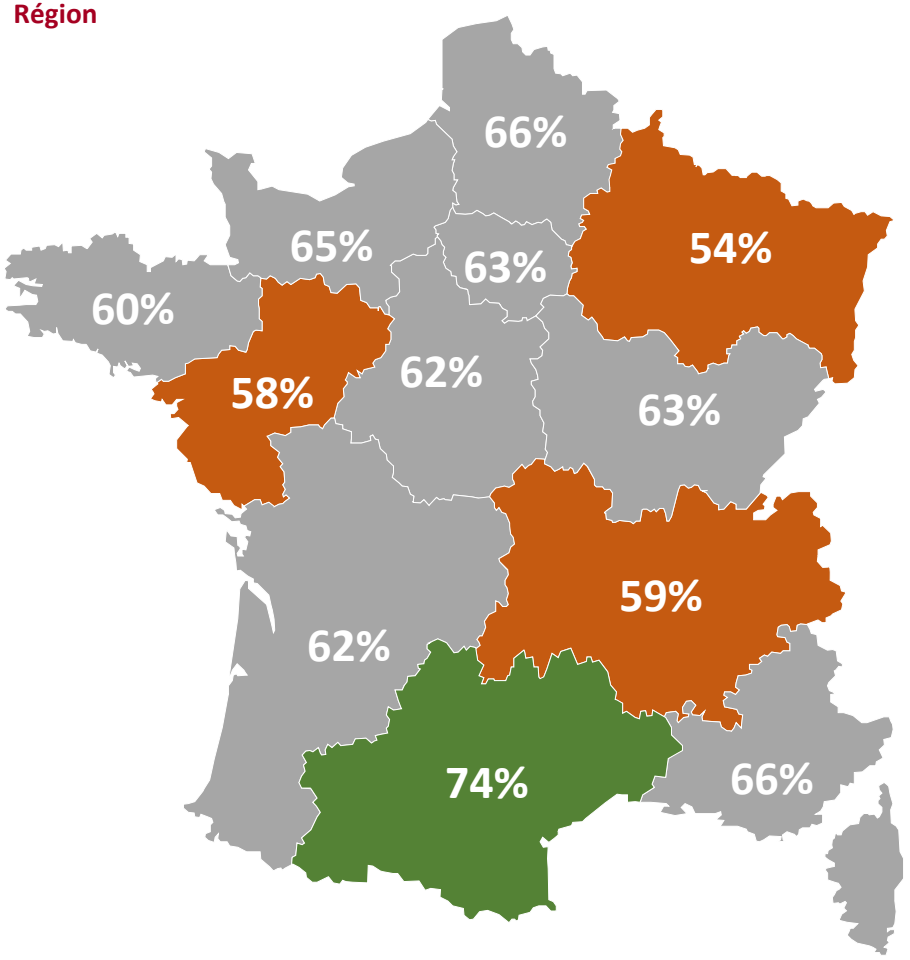
Profession

Indice de masse corporelle

Satisfaction sur le plan physique

Autodéfinition comme personne « pudique »

Région



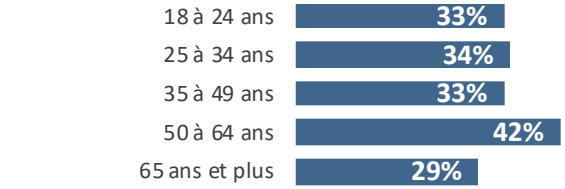
Zoom sur les Français déclarant être nu(e) devant d'autres personnes dans des vestiaires

Note de lecture : 24% des femmes sont dans cette situation

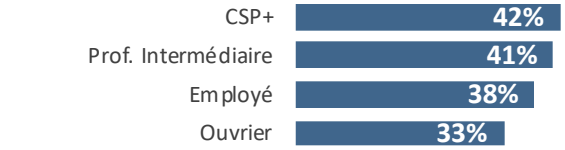
*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **35%***

Sexe

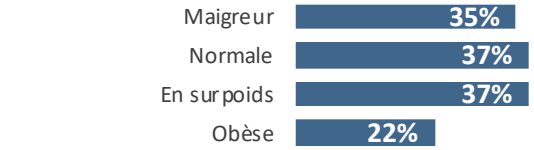
Age



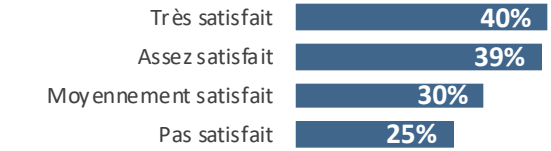
Profession



Indice de masse corporelle

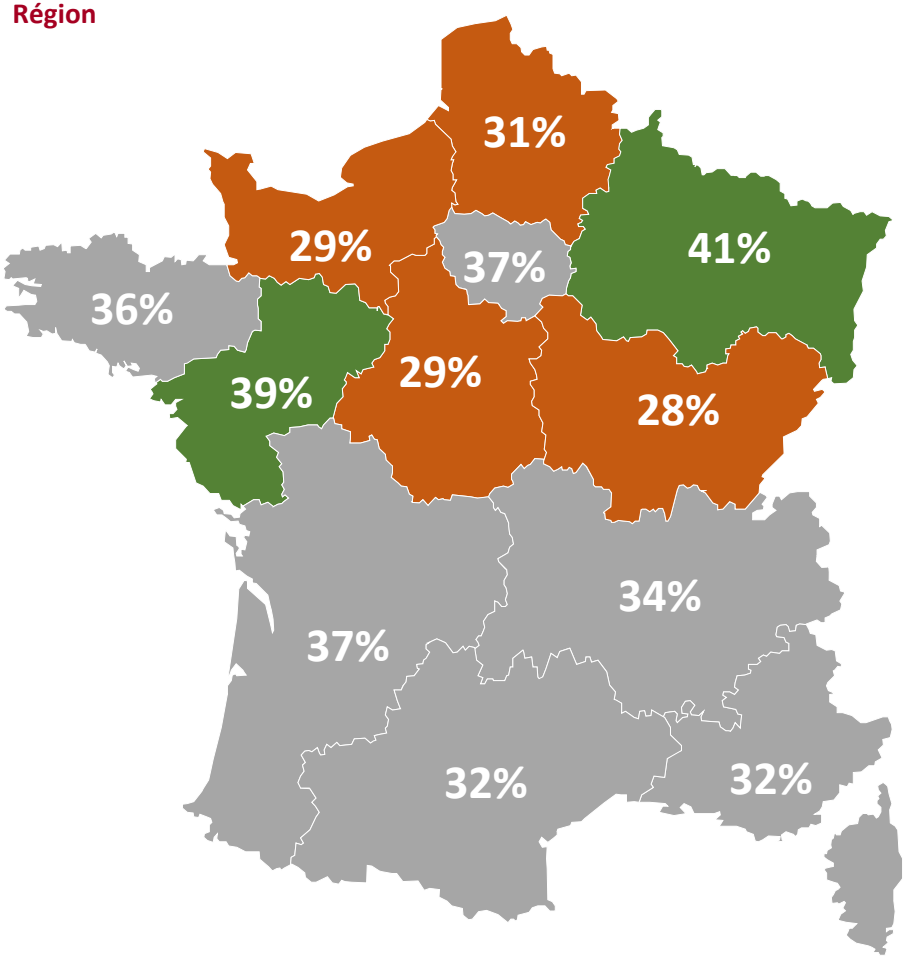


Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

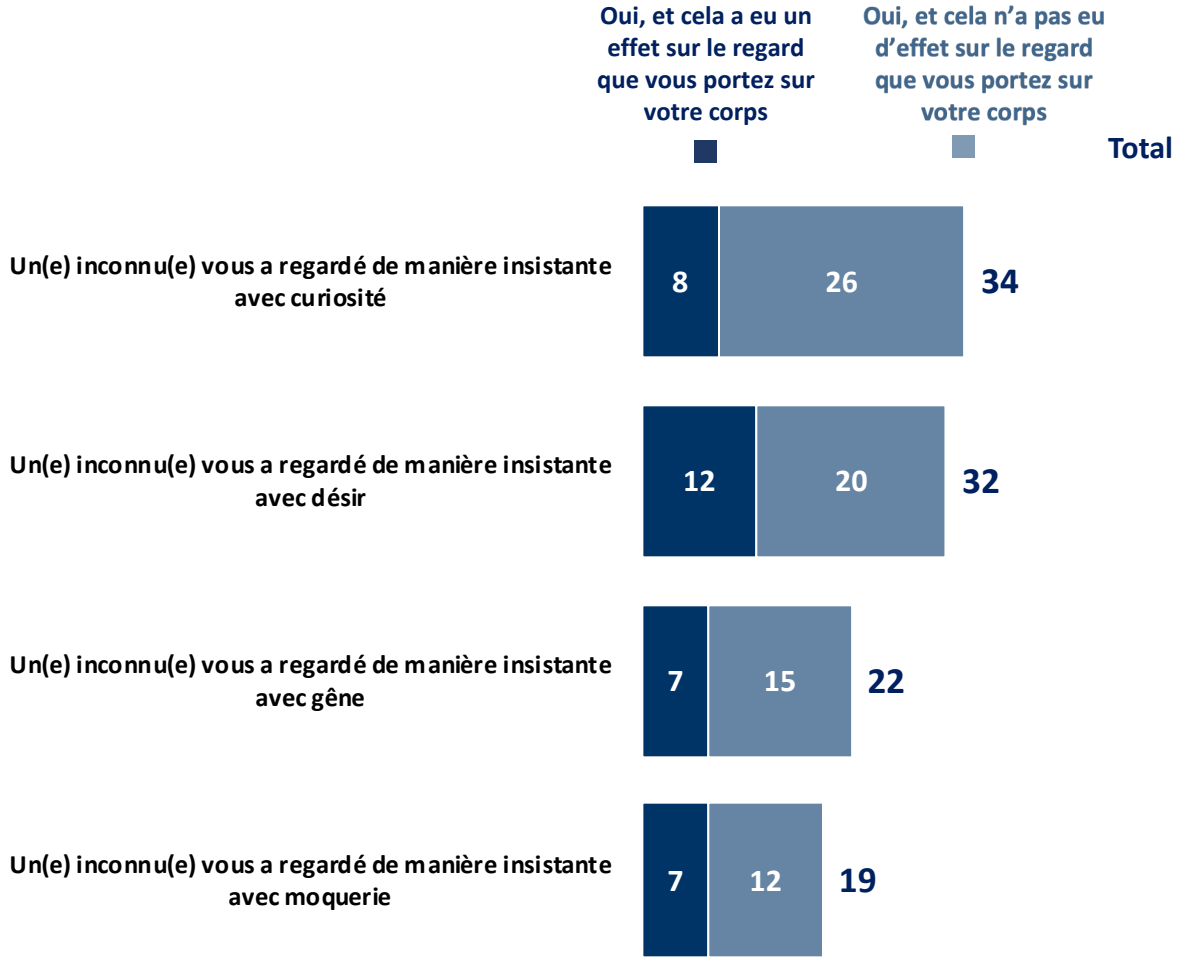
Région



LA CONFRONTATION AU REGARD DES AUTRES AU COURS DES DOUZE DERNIERS MOIS

QUESTION : **Au cours des douze derniers mois, avez-vous vécu chacune des situations suivantes ?**

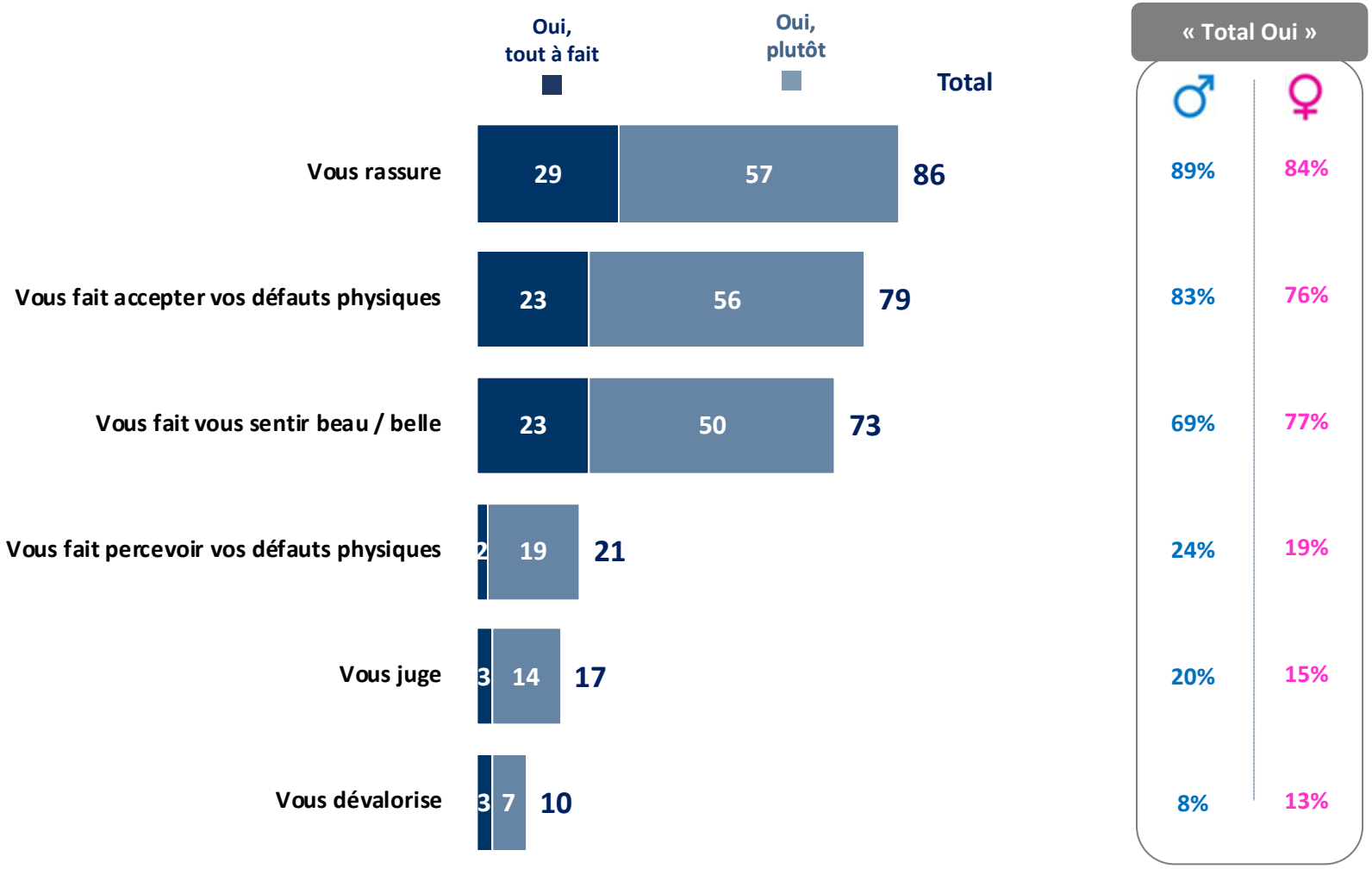
Base : à tous



« Total Oui »	♂	♀
Un(e) inconnu(e) vous a regardé de manière insistante avec curiosité	34%	35%
Un(e) inconnu(e) vous a regardé de manière insistante avec désir	34%	32%
Un(e) inconnu(e) vous a regardé de manière insistante avec gêne	22%	22%
Un(e) inconnu(e) vous a regardé de manière insistante avec moquerie	17%	21%
TOTAL A vécu au moins l'une des situations	**48%**	**46%**	**50%**

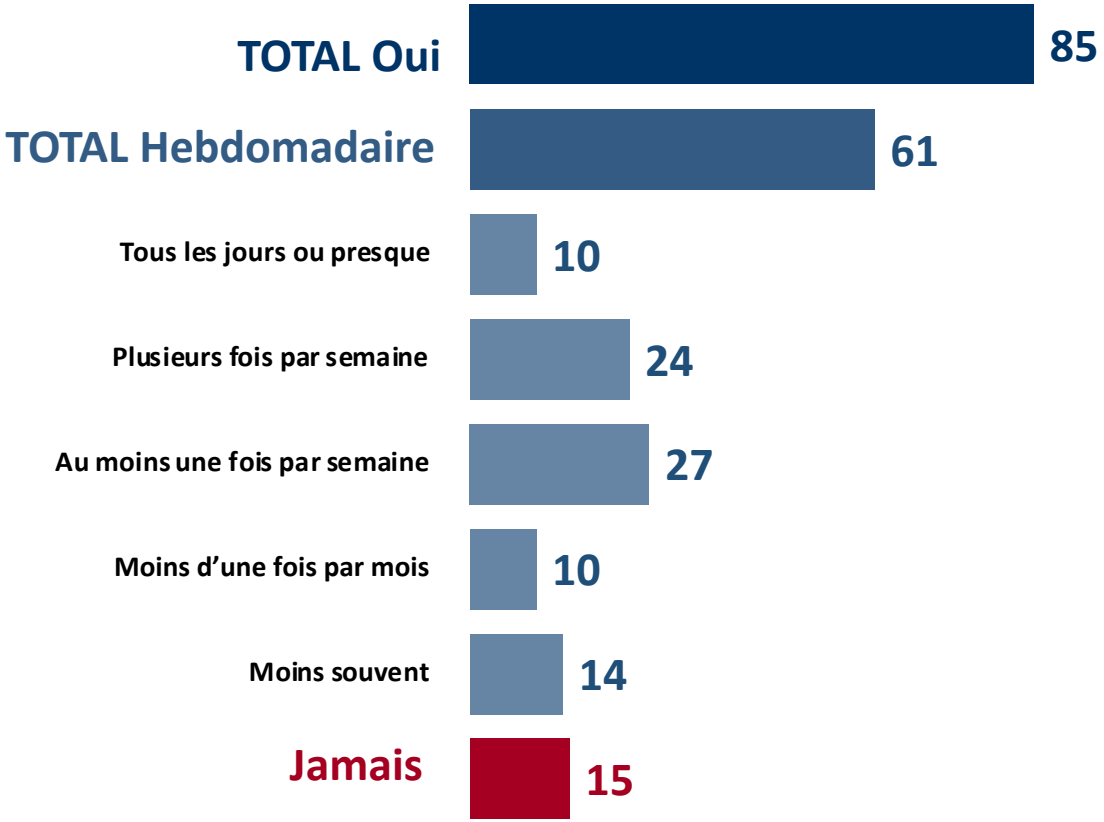
QUESTION : **Et vis-à-vis de votre conjoint ou partenaire actuel, diriez-vous que le regard qu'il / elle porte sur vous... ?**

Base : aux personnes actuellement en couple.



QUESTION : Vous personnellement, à quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ou sportive ?

Base : à tous



Sexe de l'interviewé	♂	♀
TOTAL Oui	88%	81%
TOTAL Hebdomadaire	64%	57%
Tous les jours ou presque	13%	7%
Plusieurs fois par semaine	25%	22%
Au moins une fois par semaine	26%	28%
Moins d'une fois par mois	12%	8%
Moins souvent	12%	16%
Jamais	12%	19%

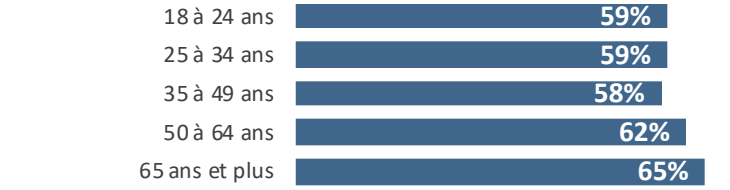
Zoom sur les Français qui pratiquent une activité physique de manière hebdomadaire

Note de lecture : 59% des jeunes de moins de 25 ans pratiquent une activité physique hebdomadaire

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **61%***

Sexe

Age



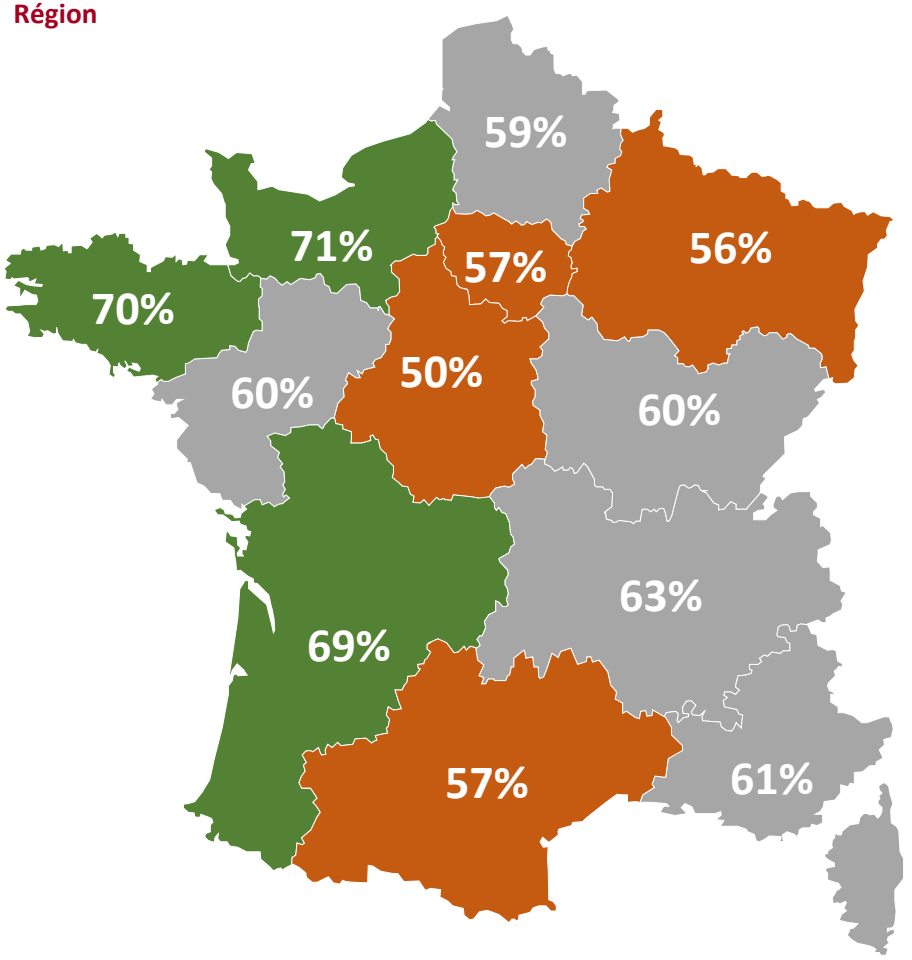
Profession

Indice de masse corporelle

Satisfaction sur le plan physique

Autodéfinition comme personne « pudique »

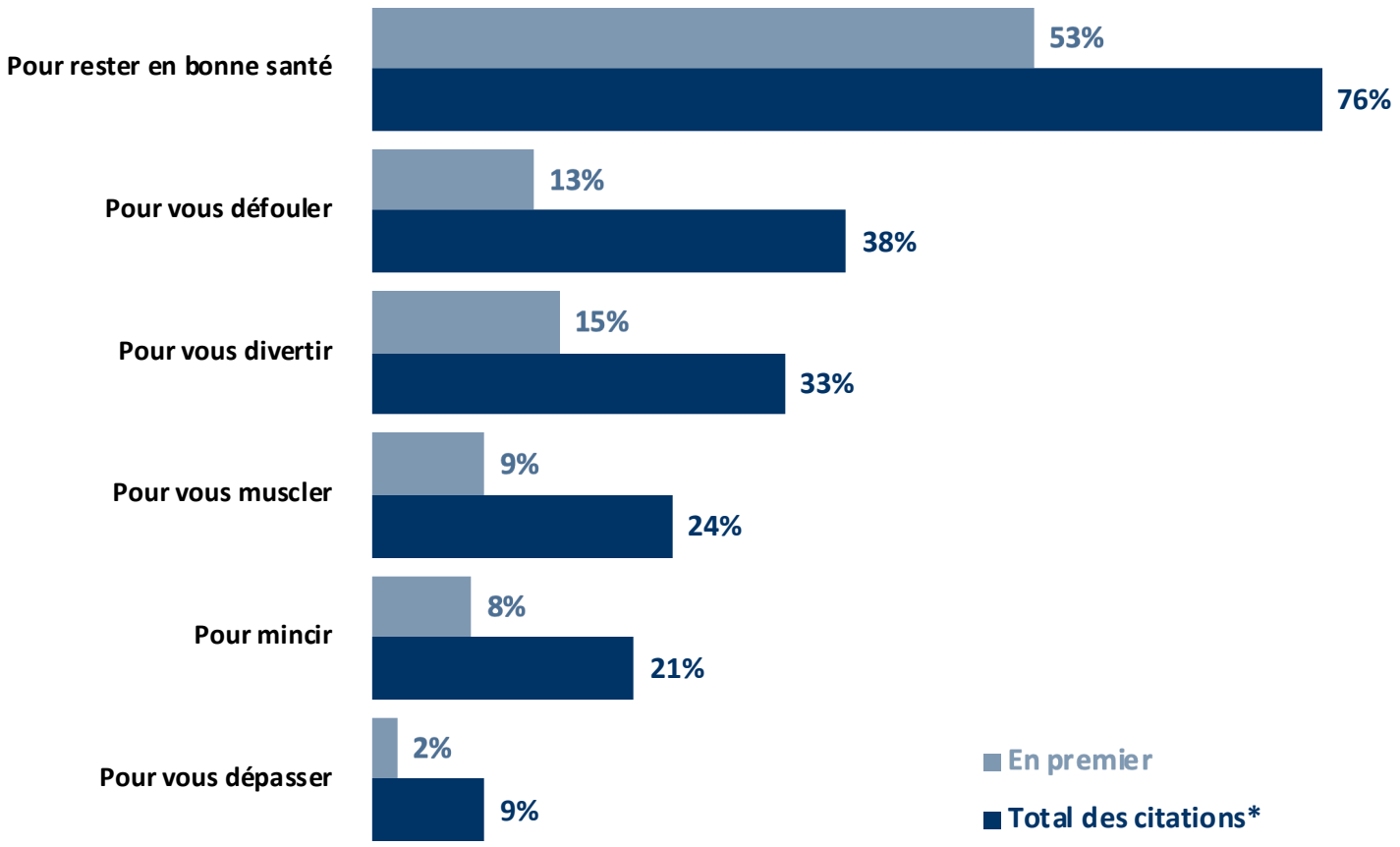
Région



LES RAISONS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

QUESTION : Pour quelle raison principale pratiquez-vous une activité physique ? En premier ? Et en second ?

Base : aux personnes pratiquant une activité physique.



« Total des citations »	♂	♀
Pour rester en bonne santé	76	75
Pour vous défouler	38	37
Pour vous divertir	37	29
Pour vous muscler	21	26
Pour mincir	17	26
Pour vous dépasser	11	6

(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner deux réponses

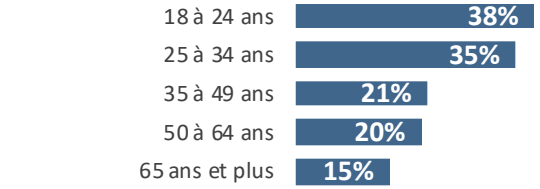
Zoom sur les Français qui pratiquent une activité physique pour se muscler

Note de lecture : 38% des jeunes de moins de 25 ans qui pratiquent une activité physique le font pour se muscler

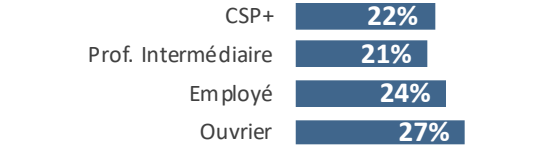
*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **24%***

Sexe

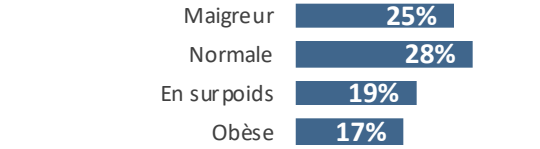
Age



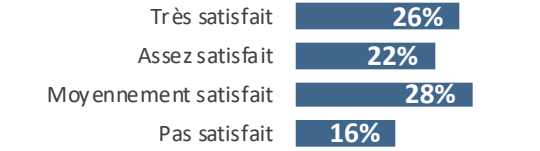
Profession



Indice de masse corporelle

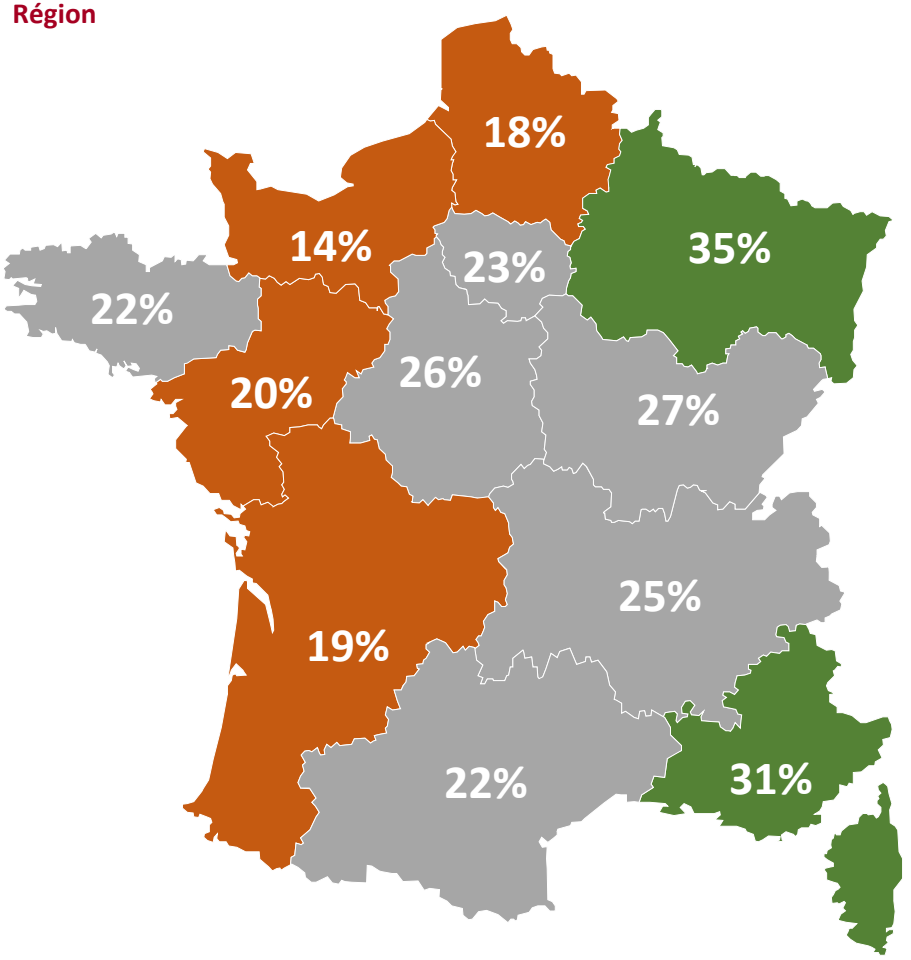


Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

Région



Zoom sur les Français qui pratiquent une activité physique pour mincir

Note de lecture : 29% des jeunes de moins de 25 ans qui pratiquent une activité physique le font pour mincir

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **21%***

Sexe

Homme	17%
Femme	26%

Age

18 à 24 ans	29%
25 à 34 ans	30%
35 à 49 ans	22%
50 à 64 ans	15%
65 ans et plus	16%

Profession

CSP+	21%
Prof. Intermédiaire	25%
Employé	19%
Ouvrier	25%

Indice de masse corporelle

Maigreur	7%
Normale	17%
En surpoids	25%
Obèse	32%

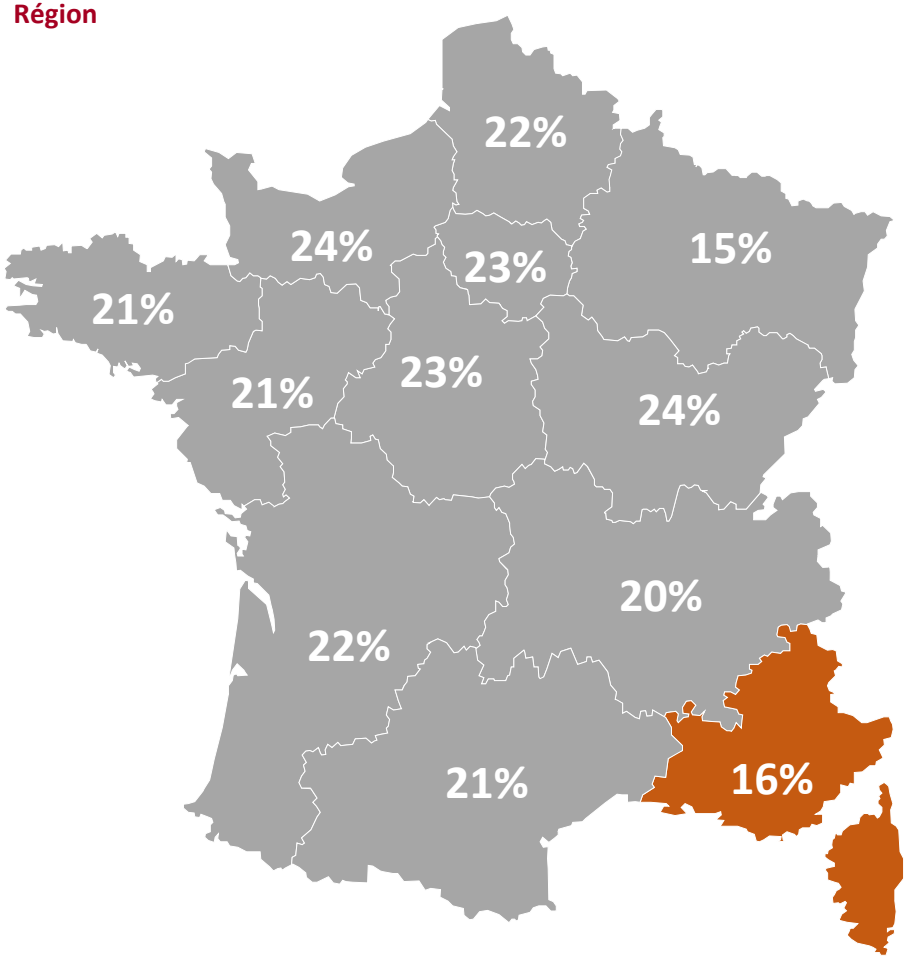
Satisfaction sur le plan physique

Très satisfait	9%
Assez satisfait	17%
Moyennement satisfait	27%
Pas satisfait	38%

Autodéfinition comme personne « pudique »

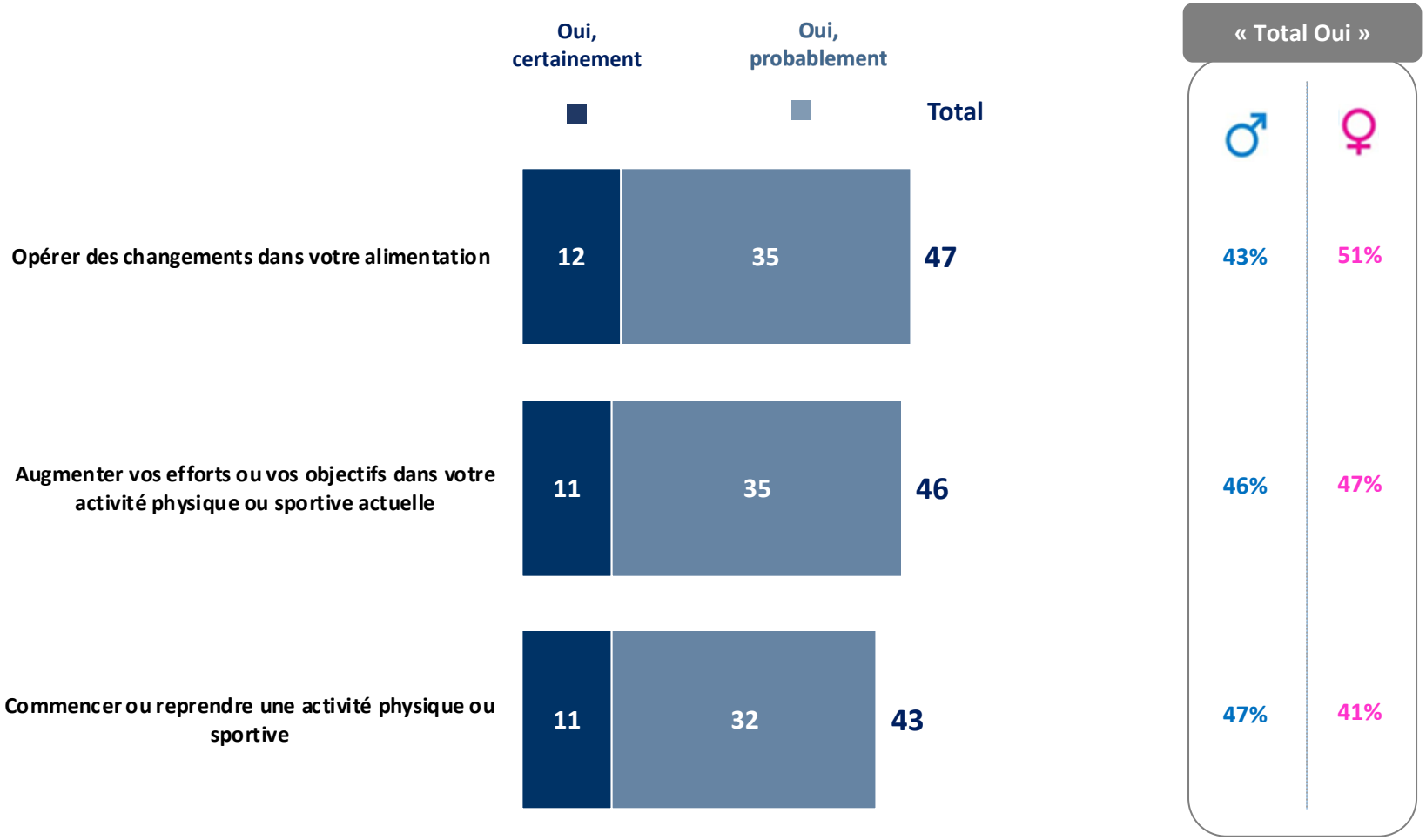
Pudique	22%
Pas pudique	19%

Région



QUESTION : **Avec l'arrivée de l'été, prévoyez-vous de... ?**

Base : à tous



TOTAL Au moins une réponse « Oui » **65%**

Zoom sur les Français qui prévoient de modifier leur hygiène de vie à l'approche de l'été

Note de lecture : 66% des femmes sont dans cette situation

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **65%***

Sexe

Age

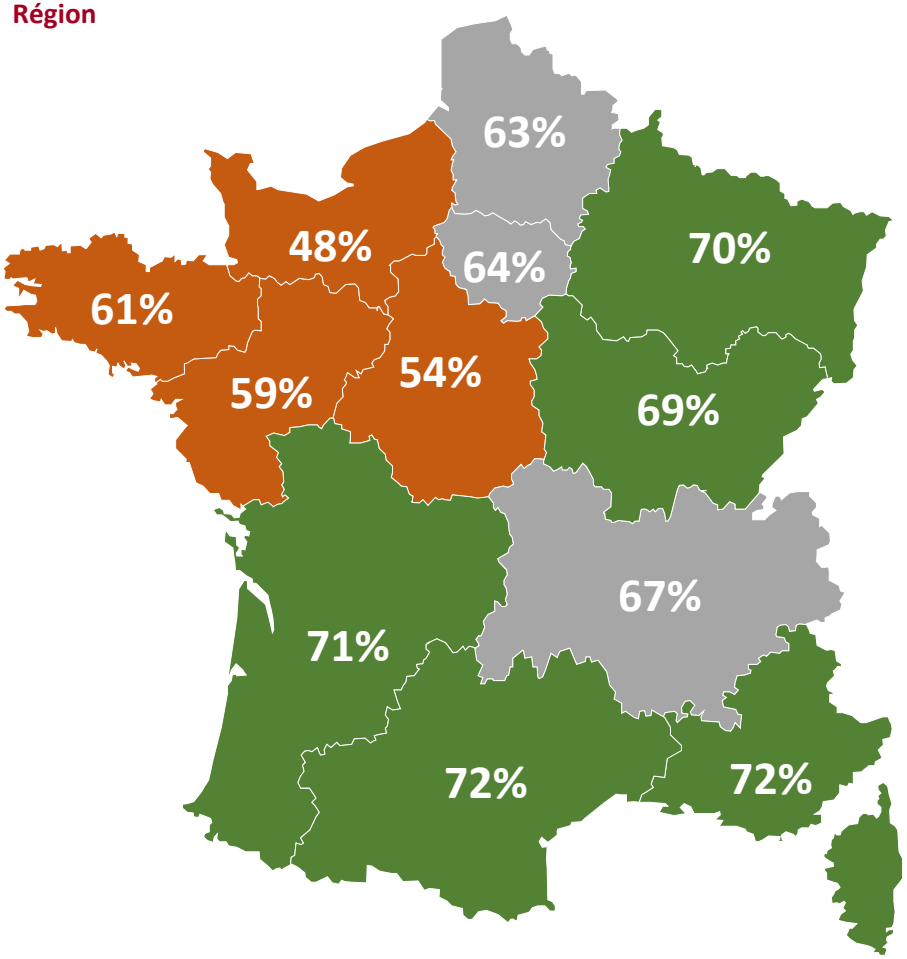
Profession

Indice de masse corporelle

Satisfaction sur le plan physique

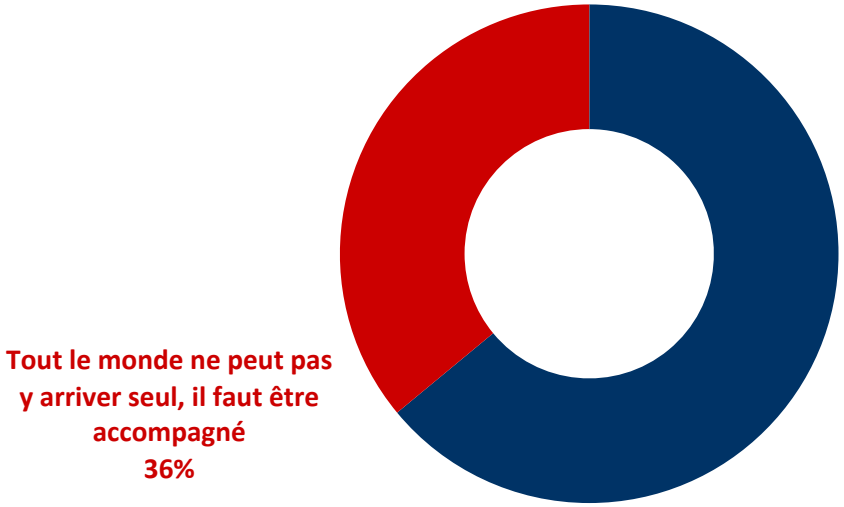
Autodéfinition comme personne « pudique »

Région

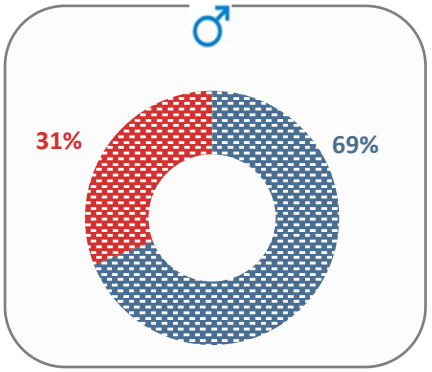


QUESTION : **De manière générale, diriez-vous que pour réussir à mincir ou se muscler... ?**

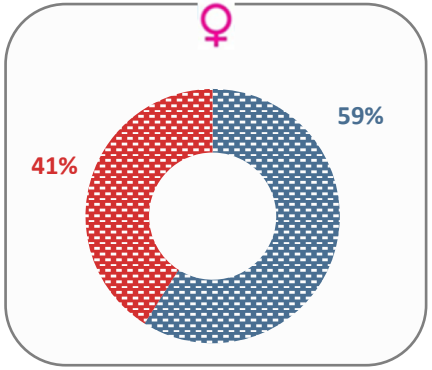
Base : à tous



RÉPONSES DES HOMMES



RÉPONSES DES FEMMES



Zoom sur les Français pensant que pour réussir à mincir ou se muscler « Tout le monde ne peut pas y arriver seul, il faut être accompagné »

Note de lecture : 29% des moins de 35 ans sont de cet avis

*Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **36%***

Sexe

Homme	31%
Femme	41%

Age

18 à 24 ans	29%
25 à 34 ans	29%
35 à 49 ans	40%
50 à 64 ans	37%
65 ans et plus	40%

Profession

CSP+	37%
Prof. Intermédiaire	39%
Employé	37%
Ouvrier	31%

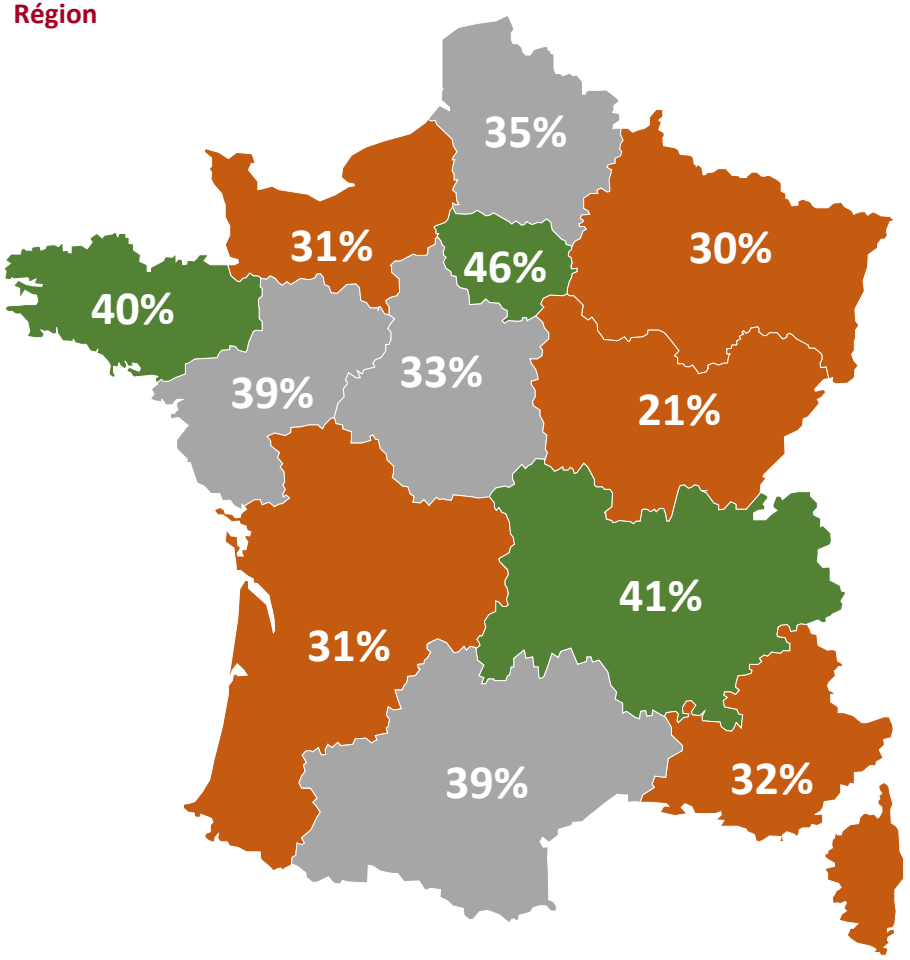
Indice de masse corporelle

Maigreur	34%
Normale	32%
En surpoids	40%
Obèse	44%

Satisfaction sur le plan physique

Très satisfait	33%
Assez satisfait	35%
Moyennement satisfait	39%
Pas satisfait	40%

Autodéfinition comme personne « pudique »

Pudique	38%
Pas pudique	31%

Région