



#Régime, #Complexe, #Couple...

Le gras dans le couple... Un sujet tabou ?

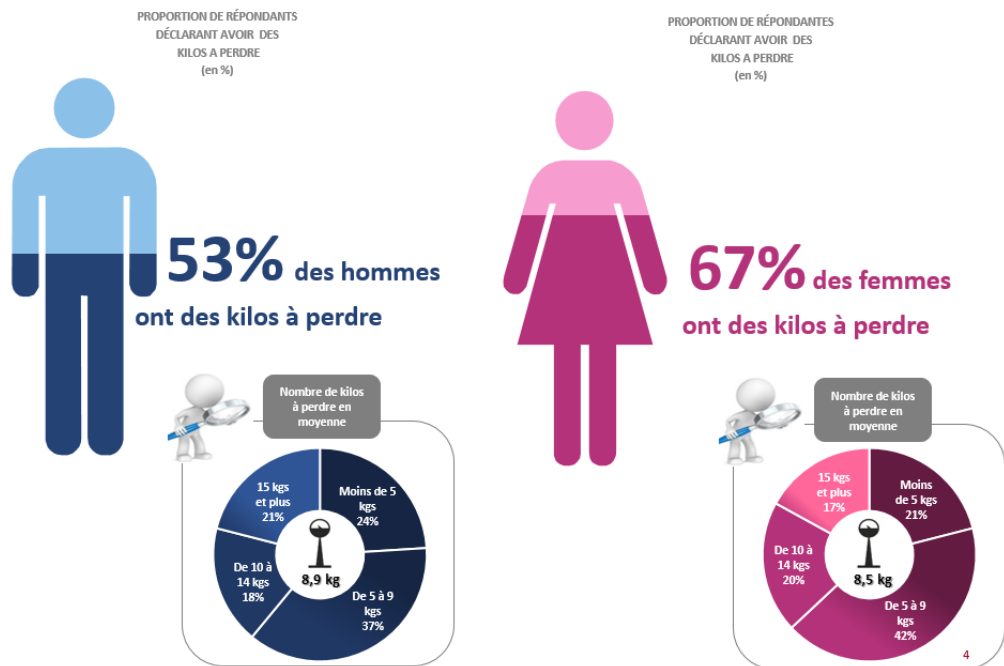
A l'approche de l'épreuve du maillot, combien de Français ont l'angoisse de ne pas être assez mince cet été ? Ont-ils l'impression que leur conjoint devrait aussi faire des efforts ? Et dans ce cas, la « chasse aux bourrelets » devient-elle une affaire de couple ou reste-t-elle un sujet tabou ? Dédié à la perte de poids et aux façons de se sentir bien dans sa peau, le site d'information **Naturavox** a commandé à **l'ifop** une enquête pour y voir plus clair sur la question du poids dans le couple et sur la manière dont la quête du corps désirable affecte les hommes et les femmes à l'approche de l'été. Réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 1 000 personnes, cette étude montre entre autres que les normes de mineur en vigueur affectent toujours beaucoup plus les femmes que les hommes alors que ces derniers ont souvent plus de poids à perdre.

1. LES KILOS EN TROP : UNE PREOCCUPATION BEAUCOUP PLUS FÉMININE QUE MASCULINE

Alors même que les femmes sont moins concernées (41%) que les hommes (58%) par les excès de poids¹, elles s'avèrent beaucoup plus nombreuses à ressentir le besoin d'en perdre d'ici cet été : **deux Françaises sur trois (66%)** contre **seulement un Français sur deux (53%)** estiment avoir quelques kilos à perdre pour se sentir bien en maillot cet été.

L'ÉVALUATION DU NOMBRE IDÉAL DE KILOS À PERDRE À TITRE PERSONNEL

Question : Personnellement, avez-vous quelques kilos à perdre pour vous sentir bien en maillot d'ici cet été ?
Et à vos yeux, combien de kilos aimeriez-vous perdre pour vous sentir bien en maillot d'ici cet été ?



Il est vrai que la gent féminine se distingue par le fait que **le besoin de perdre des kilos n'y est pas ressenti que par des personnes en réelle situation de surpoids** : il émane aussi d'une majorité de femmes ayant une « corpulence normale » (58%) et même d'une proportion non négligeable (15%) de femmes en « insuffisance pondérale » selon les tranches d'indice de masse corporelle établies par l'OMS. Allant dans le sens de précédentes enquêtes ayant mis en lumière **une plus grande insatisfaction des Françaises à l'égard de leur poids**², ce désir de se débarrasser de kilos en trop ne tient donc pas qu'à la corpulence réelle des individus mais aussi à leur désir de correspondre aux normes de minceur en vigueur.

Ce déséquilibre entre les deux sexes se retrouve d'ailleurs dans le nombre de kilos que les Français(es) souhaiteraient perdre à titre personnel d'ici cet été. En effet, **bien que les hommes affichent un IMC moyen plus élevé (25,5) que les femmes (24,5), le nombre de kilos à perdre s'avère presque aussi élevé chez les Françaises (8,5 kg) que les Français (8,9 kg)**, signe que la pression à la minceur est toujours plus forte sur les femmes que sur les hommes.

¹ Santé Publique France - Bulletin épidémiologique hebdomadaire – 25 octobre 2016

² Thibaut de Saint Pol, « Surpoids, normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes », *Population et sociétés*, INED, n°455, 2009.

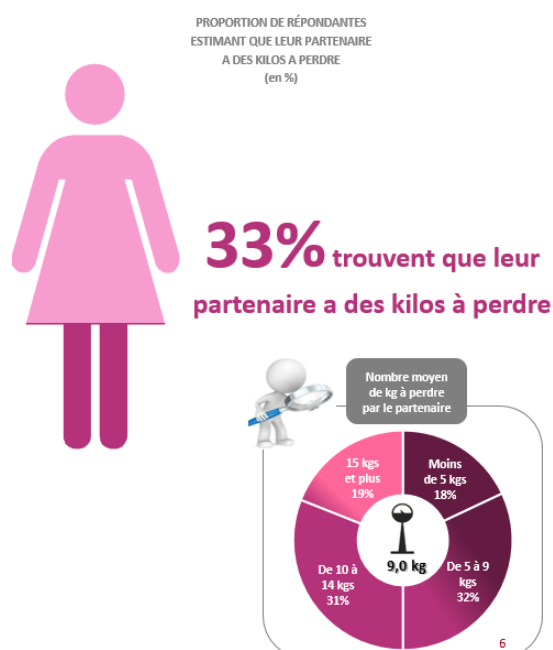
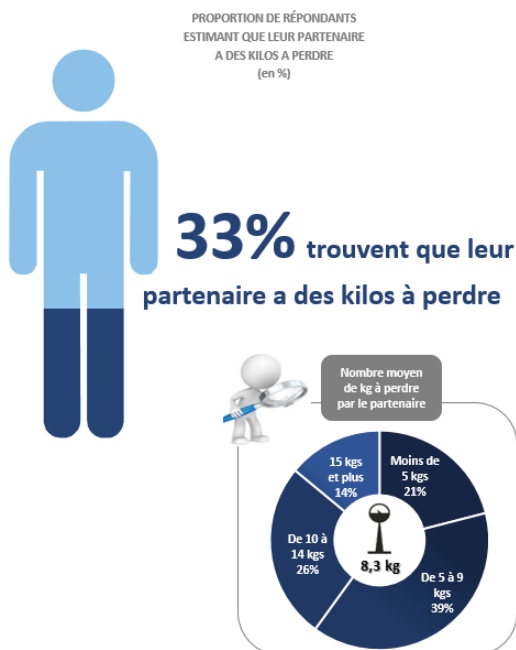
2. DES FRANÇAIS PLUS SEVERES ENVERS EUX-MEMES QU'ENVERS LEUR PARTENAIRE

Si une majorité des personnes en couple estime avoir personnellement du poids à perdre (60%), seules un tiers d'entre elles (33%) considèrent que leur conjoint ou partenaire actuel devrait faire des efforts pour leur plaire en maillot cet été.

L'ÉVALUATION DU NOMBRE IDÉAL DE KILOS À PERDRE DU CONJOINT

Question : Et en pensant au poids de votre conjoint / partenaire actuel, trouvez-vous qu'il aurait quelques kilos à perdre pour vous plaire en maillot d'ici cet été ? Et en pensant au poids de votre conjoint, partenaire actuel, combien de kilos aurait-il à perdre pour vous plaire en maillot d'ici cet été ?

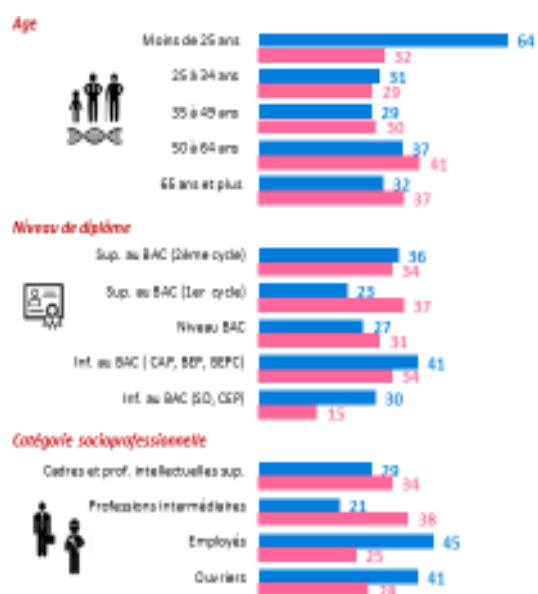
Base : personnes en couple



Et si globalement, l'exigence de perte du poids à l'égard de son partenaire est identique dans les deux sexes (33%), il apparaît que **certains publics font plus pression que d'autres sur leur conjoint, en premier lieu desquels les hommes jeunes, appartenant aux classes populaires et/ou vivant en milieu rural.**

- Par exemple, chez les moins de 25 ans, le souhait que son partenaire perde du poids est deux fois plus fort chez les garçons (64%) que chez les filles (32%) alors que c'est le contraire chez les personnes âgées de plus de 65 ans où cette exigence est plus prononcée chez les femmes (37%) que chez des hommes (31%) qui sont, il est vrai, souvent en situation de surpoids.
- De même, on observe un clivage en fonction de la catégorie sociale. Chez les hommes, **l'aspiration à voir son partenaire perdre du poids est plus forte chez les hommes des catégories populaires (43%) que supérieures (26%)**, ce qui n'est pas surprenant quand on sait que toutes choses égales par ailleurs, ce sont les femmes ayant le niveau de vie le plus faible qui sont les plus corpulentes³.
- A l'inverse, dans la gent féminine, **les femmes « CSP + » s'avèrent plus exigeantes à l'égard de leurs conjoints (36%) que les femmes des catégories populaires (26%)**, ce qui s'explique peut-être par le fait que ce sont les hommes ayant le niveau de vie le plus élevé qui sont les plus corpulents.

Le profil des Français estimant que leur partenaire a des kilos « à perdre »



³ Thibaut de Saint Pol, *Le Corps désirable. Hommes et femmes face à leur poids*, Paris, PUF, 2010

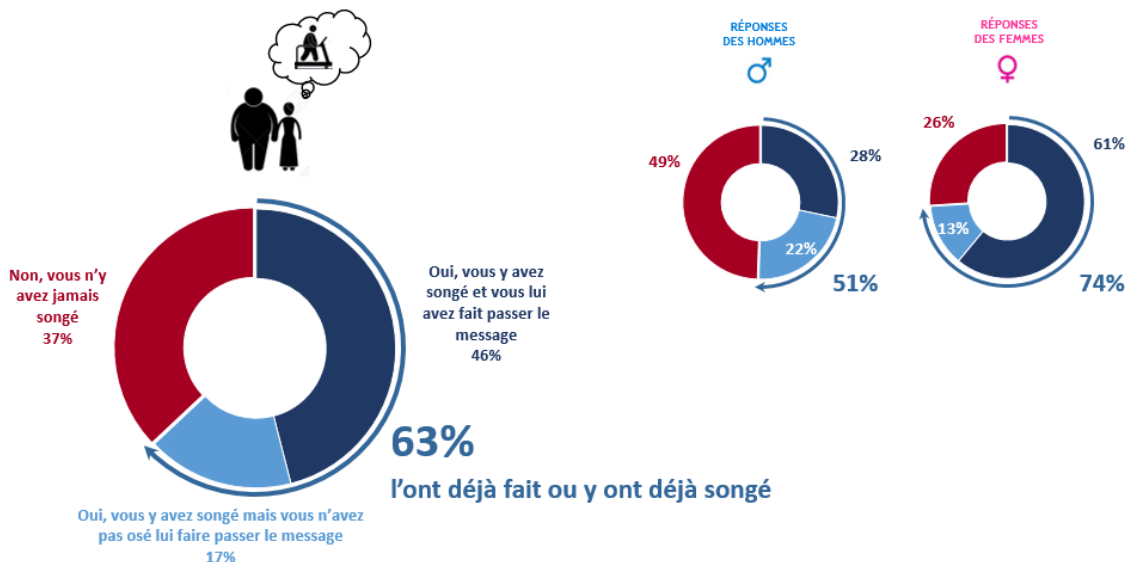
3. LA PRISE DE POIDS DU CONJOINT : UN SUJET TABOU ET QUI FAIT PARFOIS HONTE

Moins d'un Français sur deux a osé faire comprendre à son conjoint qu'il avait quelques kilos à perdre. En effet, parmi les Français ayant déjà trouvé leur conjoint en surpoids, moins d'un sur deux (46%) a déjà osé signaler à son partenaire qu'il avait quelques kilos à perdre, les femmes (61%) étant deux fois plus nombreuses que les hommes (28%) à être passées à l'acte. Les hommes sont en revanche plus nombreux (22%) que les femmes (13%) à ne pas avoir osé faire passer le message, sans doute parce que la mise en évidence d'une forte corpulence met plus en cause la féminité que la virilité.

LE SIGNALEMENT À SON PARTENAIRE QU'IL AVAIT QUELQUES KILOS À PERDRE

QUESTION : Avez-vous déjà songé à faire comprendre à un de vos partenaires qu'il avait quelques kilos à perdre ?

Base : personnes ayant déjà estimé que leur conjoint avait des kilos à perdre, soit 33% de l'échantillon

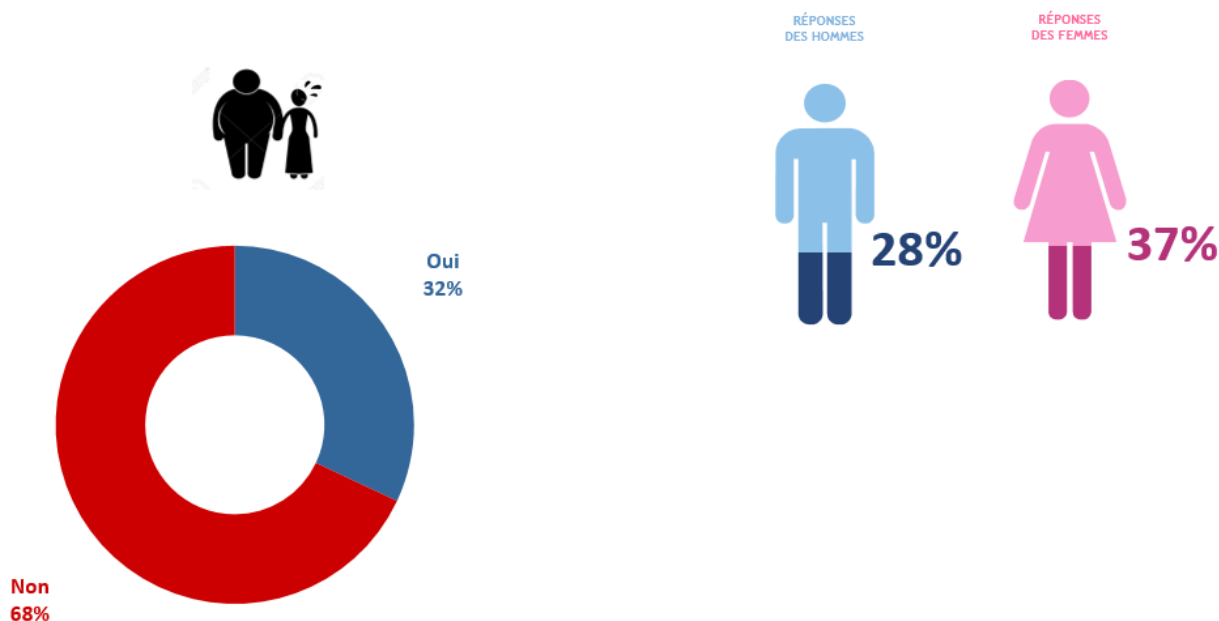


De même, parmi les Français ayant déjà trouvé leur conjoint en surpoids, un tiers d'entre eux (33%) admettent avoir déjà ressenti une certaine gêne en raison du poids de leur partenaire dans des lieux publics (ex : plages, rue...). Et il est intéressant de relever que cette gêne a été plus souvent ressentie par les femmes (37%) que par les hommes (28%), sans doute parce que ces derniers ont à cet âge souvent une plus forte corpulence.

LA GÊNE RESSENTIE EN RAISON DU POIDS DE SON CONJOINT DANS DES LIEUX PUBLICS

QUESTION : Au cours de votre vie, vous est-il déjà arrivé de ressentir une certaine gêne en raison du poids de votre partenaire dans des lieux publics (ex : plages, rue...) ?

Base : personnes ayant déjà estimé que leur conjoint avait des kilos à perdre, soit 33% de l'échantillon



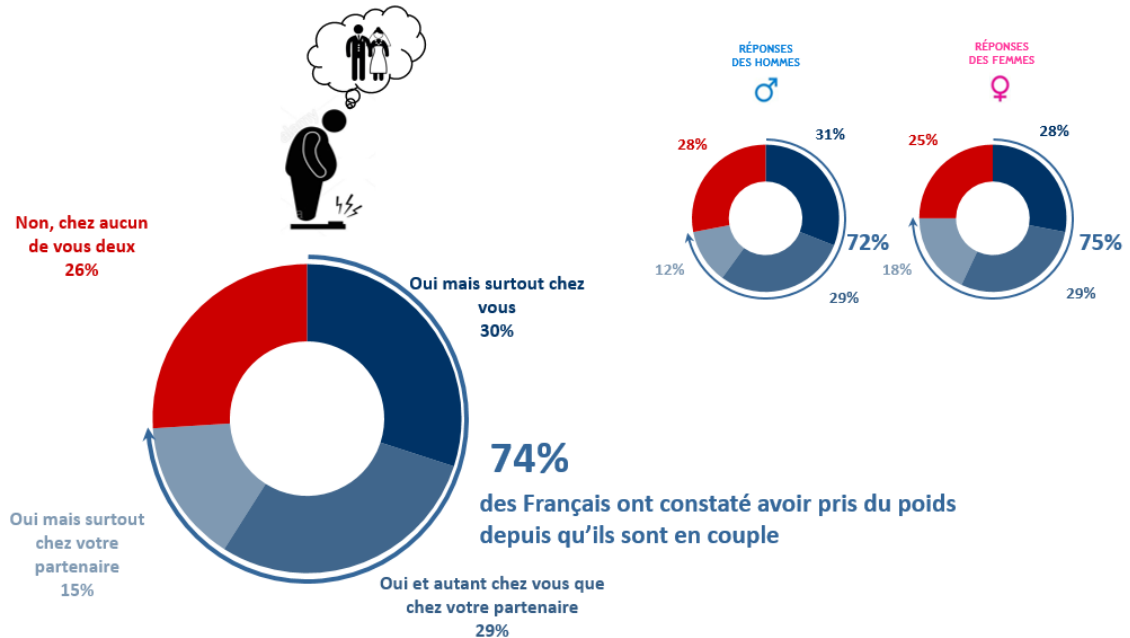
4. FACE AUX KILOS EN TROP, L'UNION NE FAIT PAS TOUJOURS LA FORCE

Trois Français sur quatre (74%) ont constaté avoir pris du poids depuis qu'ils étaient en couple. Et très logiquement, plus leur relation s'inscrit dans le temps, plus les kilos s'installent durablement : 81% des personnes en couple depuis plus de 20 ans ont constaté une prise de poids, contre à peine 50% des couples de moins de trois ans (50%).

LA PRISE DE POIDS DANS LE COUPLE : UN PHÉNOMÈNE SUBI EN SOLO OU EN DUO ?

QUESTION : Depuis que vous êtes en couple, avez-vous constaté avoir pris du poids... ?

Base : personnes en couple, soit 73% de l'échantillon



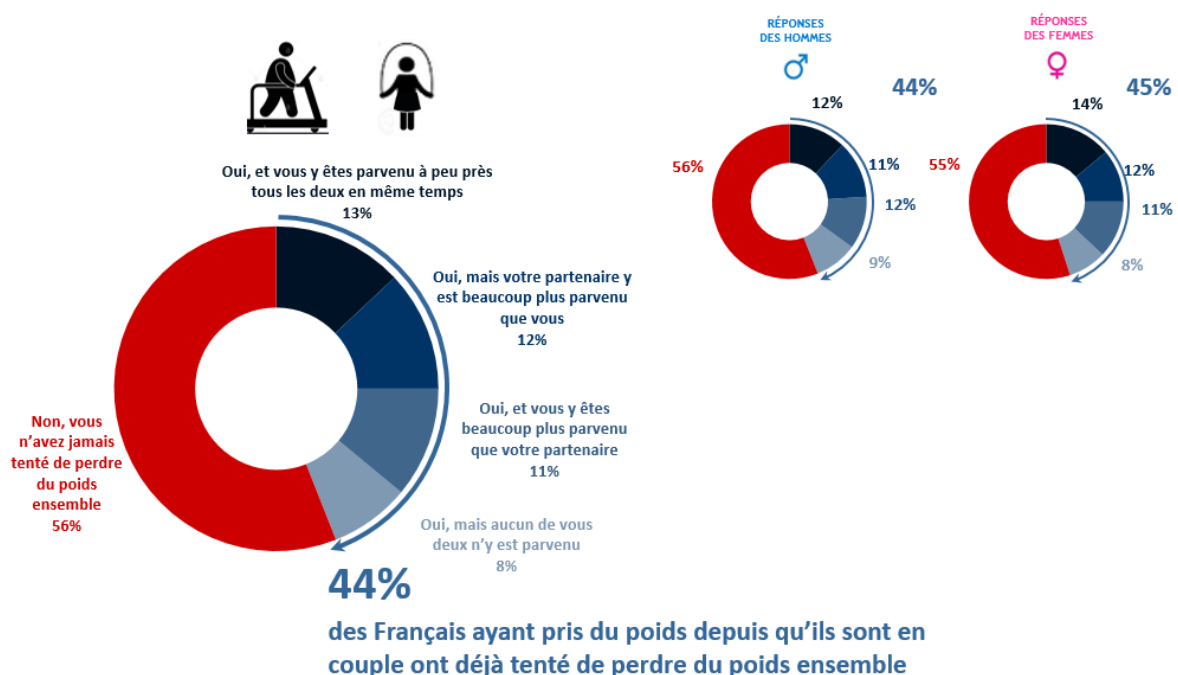
Face à ce problème, maigrir en couple est souvent perçu comme une solution pour réussir à perdre du poids. Toutefois, parmi les Français ayant constaté avoir pris du poids depuis qu'ils sont en couple, **seule une minorité a tenté de lutter contre les kilos en trop en même temps que leur partenaire (44%).**

Et parmi eux, **il est rare que deux personnes puissent perdre du poids de manière égale.** En effet, à peine 13% y sont parvenues à peu près tous les deux en même temps. Les autres personnes ont soit vu l'un des deux y parvenir plus que l'autre (23%), soit ont constaté l'échec des deux conjoints en même temps (8%).

LA LUTTE CONTRE LES KILOS EN TROP : UN EFFORT EN SOLO OU DUO ?

QUESTION : Et depuis que vous êtes en couple, avez-vous tenté de perdre du poids en même temps que votre partenaire ?

Base : personnes ayant pris du poids depuis qu'elles sont en couple



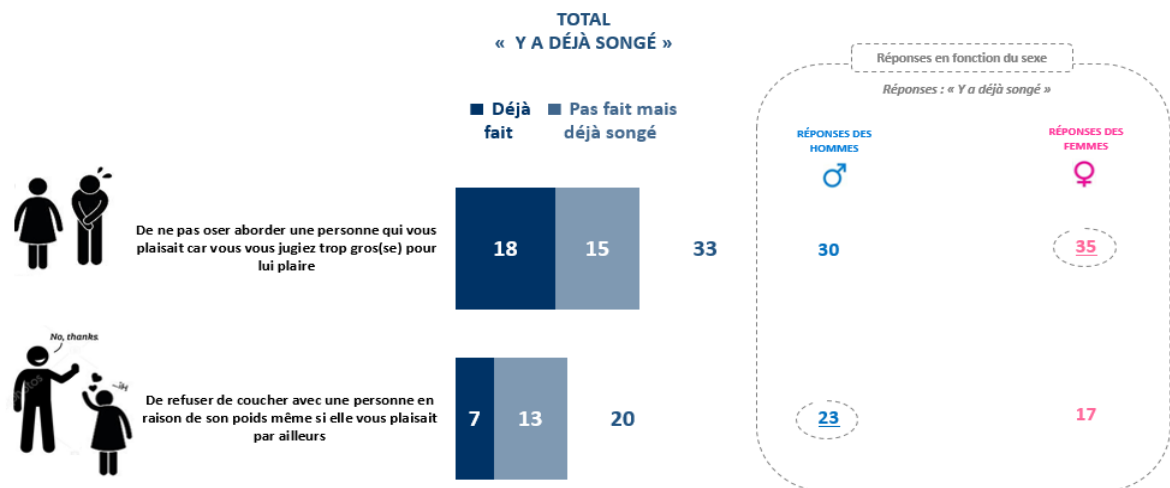
5. LE SURPOIDS : UN FREIN EN MATIERE DE SEDUCTION ET DE RELATIONS AMOUREUSES, SURTOUT POUR LES FEMMES

Enfin, cette étude montre que les personnes - en particulier les femmes - ne souscrivant pas aux stéréotypes morphologiques dominants voient se restreindre le champ des possibles en matière de séduction et de relations amoureuses aussi bien en raison de la réaction de leur partenaire que d'une sorte d'autocensure de celles ayant le sentiment de ne pas respecter les normes de minceur en vigueur.

En effet, sachant la plus grande importance accordée au poids par la gent masculine dans le choix du conjoint⁴, il n'est pas étonnant de voir que les hommes sont plus nombreux (23%) que les femmes (17%) à avoir envisagé de ne pas aller plus loin avec quelqu'un en raison de son poids même si cette personne ne leur plaisait par ailleurs.

LE SURPOIDS : UN FREIN À LA DRAGUE ?

QUESTION : Au cours de votre vie, vous est-il déjà arrivé... ?



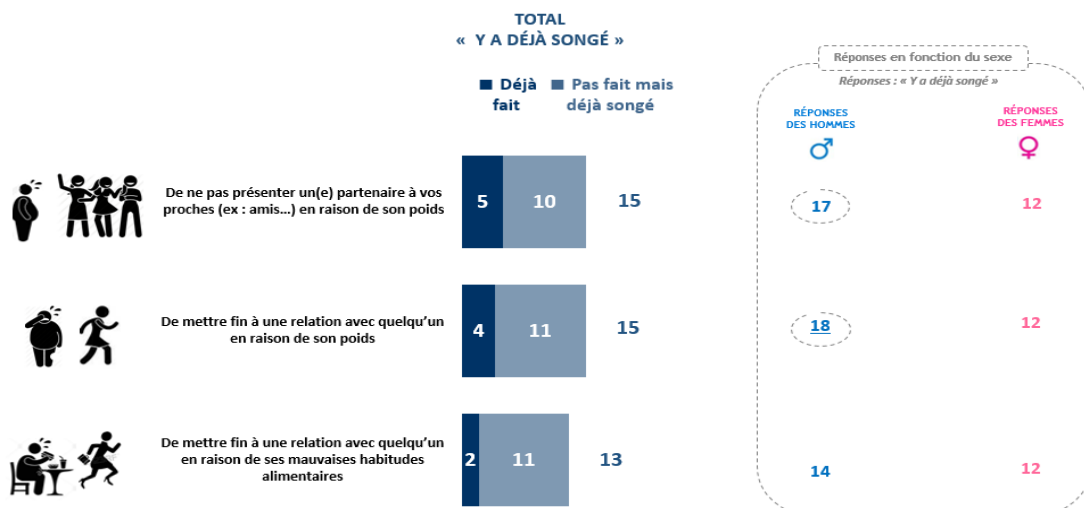
La plupart des femmes ayant par ailleurs intégré l'importance du poids dans leur potentiel de séduction, elles sont plus nombreuses (35%) que les hommes (30%) à ne pas avoir osé aborder quelqu'un qui leur plaisait car elles se jugeaient trop grosse pour lui plaire. Et celles pour lesquelles le poids constitue un frein à la séduction sont sur représentées parmi les jeunes (54% chez les femmes de 25 à 34 ans) et les diplômées de l'enseignement supérieur (40%).

Toutefois, cette enquête montre que le surpoids est rarement une cause de rupture : seuls 4% des Français ont déjà mis fin à une relation avec quelqu'un en raison de son poids et ils sont à peine 2% à l'avoir fait en raison de ses mauvaises habitudes alimentaires.

LE SURPOIDS : UNE CAUSE DE RUPTURE DANS LE COUPLE ?

QUESTION : Au cours de votre vie, vous est-il déjà arrivé... ?

Base : personnes ayant déjà eu un partenaire sexuel au cours de leur vie



⁴ Etude Ifop pour CAM4, Le choix du conjoint en 2018, Juin 2018.

LE POINT DE VUE DE FRANÇOIS KRAUS DE L'IFOP :

Les résultats de cette étude confirment qu'à l'approche de l'épreuve du maillot, la « contrainte pondérale » pèse toujours plus intensément sur les femmes que sur les hommes et ceci indépendamment de leur corpulence réelle. Dans un pays comme la France où le sous-poids des femmes est plus valorisé que dans le reste de l'Europe⁵, la minceur constitue donc toujours en été un enjeu avant tout féminin tant elle reste un critère étroitement associé à la beauté féminine.

Et dans un pays où la pression sociale autour de la corpulence est importante, il est aussi intéressant de noter qu'aucun membre du couple n'échappe à cette pression de la minceur particulièrement forte durant une période où le dévoilement des corps les confronte indéniablement aux normes corporelles dominantes.

Cette enquête apporte néanmoins des enseignements rassurants sur l'influence des normes de minceur au sein des couples. Malgré le culte de l'apparence et des corps parfaits, les personnes en couple s'avèrent globalement moins exigeantes à l'égard de leur conjoint que d'elles-mêmes et si le surpoids du partenaire peut parfois les gêner dans les lieux publics (ex : plage...), il pose rarement problème au point d'aboutir à une rupture.

François KRAUS, directeur de l'expertise « Genre, sexualités et santé sexuelle » à l'Ifop

À PROPOS DE L'ETUDE :

Étude Ifop pour [Naturavox](#) réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 24 au 25 mai 2018 auprès d'un échantillon de 1 009 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus



Infos & Actu 100% Minceur

La rédaction Naturavox propose des conseils, des enquêtes & l'actualité pour permettre à chacun de prendre en main sa ligne minceur.

⁵ Thibaut De Saint Pol. Surpoids, Normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes. *Population et sociétés*, INED, 2009, 4 p.