

Le rapport des Français à leur corps et à la pudeur

Rapport d'étude pour
Muscle-up.fr

MUSCLE 
Conseils sport et nutrition

The logo for Muscle-Up, featuring the word 'MUSCLE' in a bold, black, sans-serif font, followed by a yellow square containing a white stylized 'S' shape. Below the logo, the text 'Conseils sport et nutrition' is written in a smaller, black, sans-serif font.

26 juin 2019

Contacts Ifop :

Pôle Politique / Actualités

Jean-Philippe Dubrulle

jean-philippe.dubrulle@ifop.com

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

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **1 008** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

Méthodologie



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.

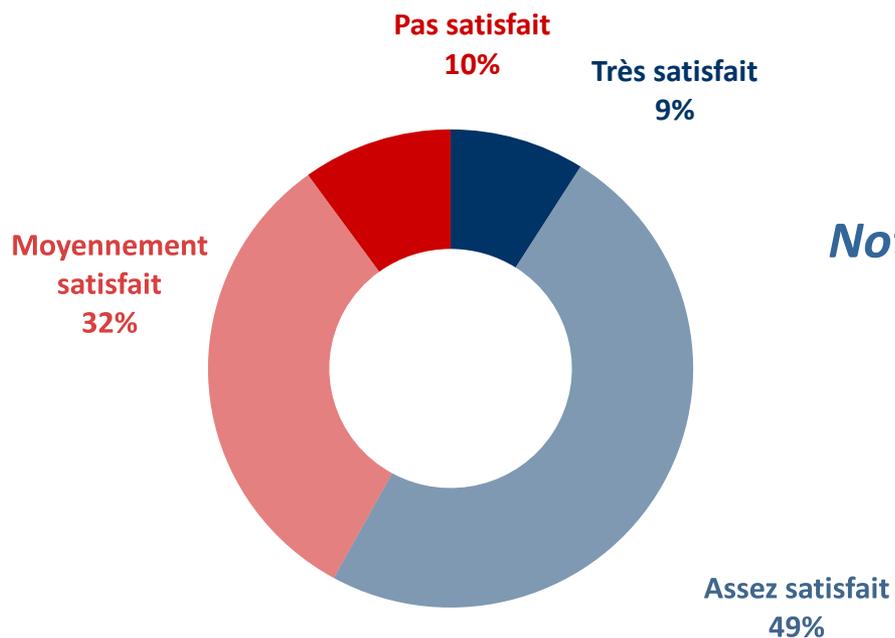
Mode de recueil



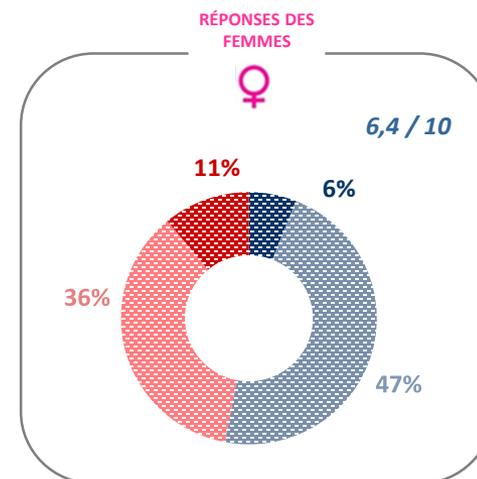
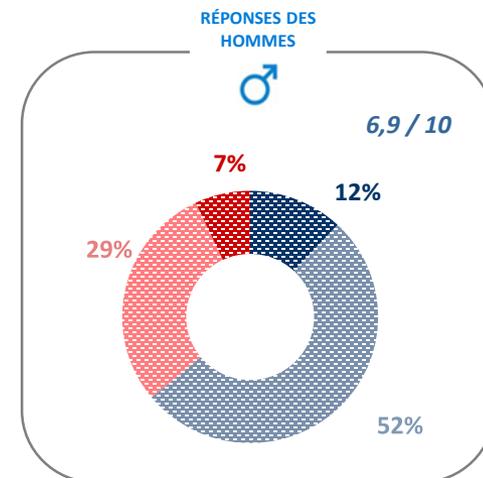
Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne **du 12 au 13 juin 2019**.

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

Base : à tous



Note moyenne
6,6 / 10





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



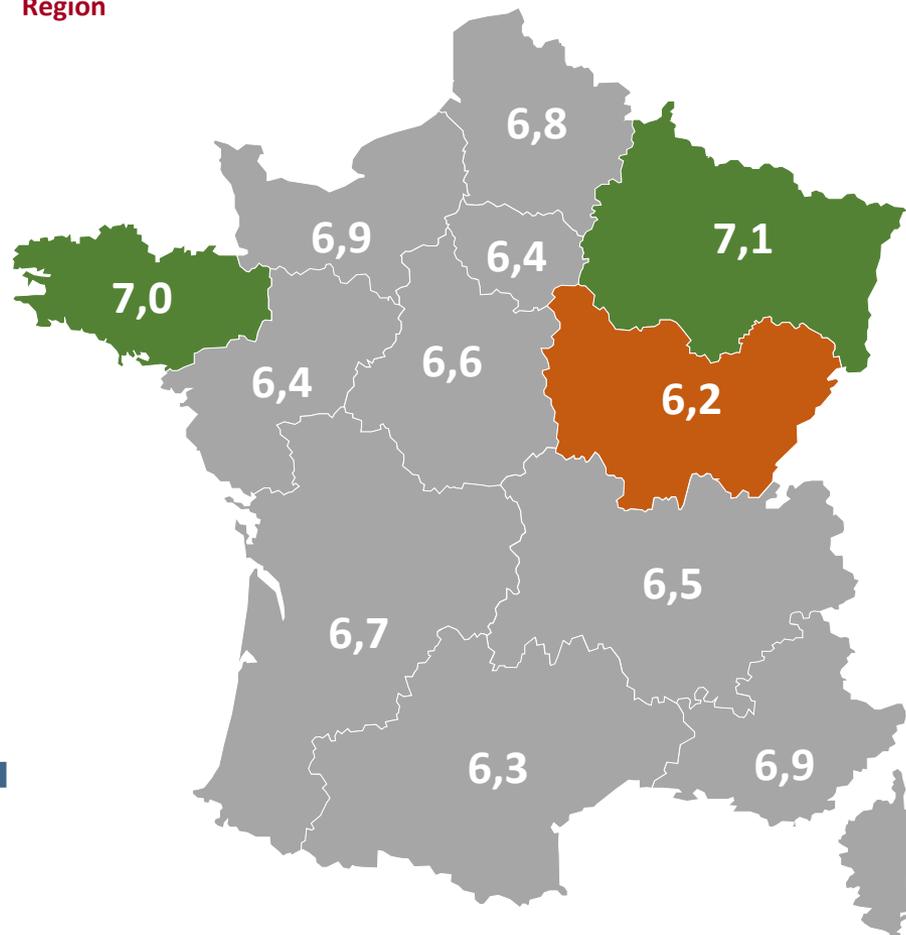
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

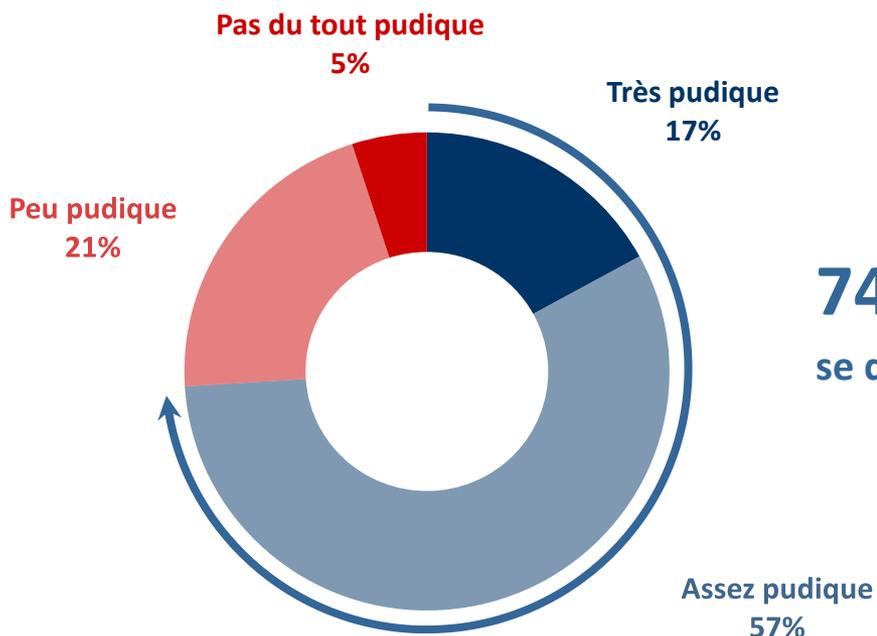


Région

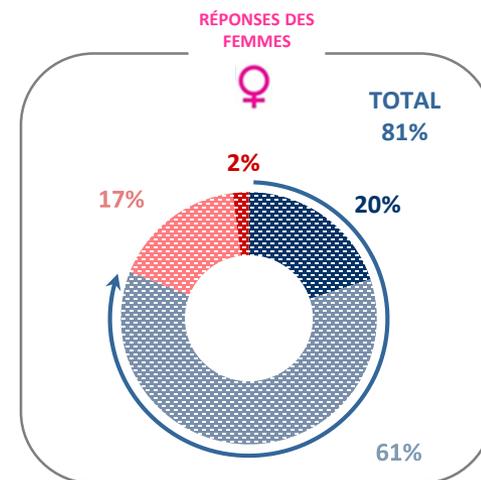
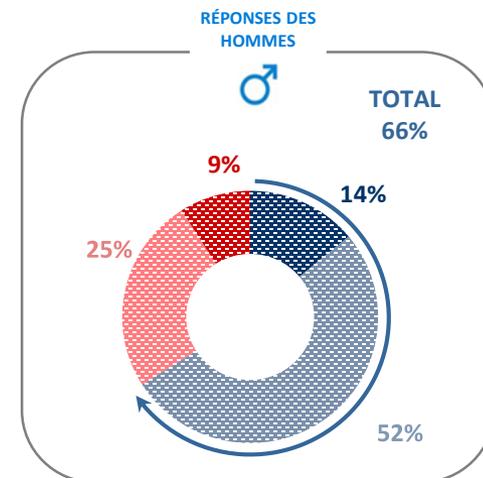


QUESTION : Vous personnellement, diriez-vous que vous êtes quelqu'un de « pudique » ?

Base : à tous



74%
se déclarent « pudique »





Zoom sur les Français se déclarant « pudiques »

N
Co



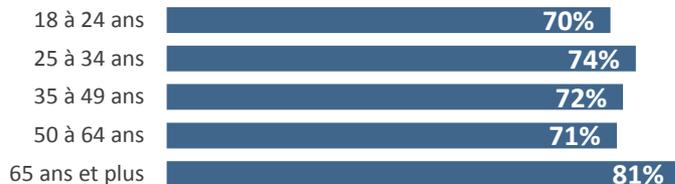
Note de lecture : 81% des femmes sont dans cette situation

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

Sexe



Age



Profession



Indice de masse corporelle



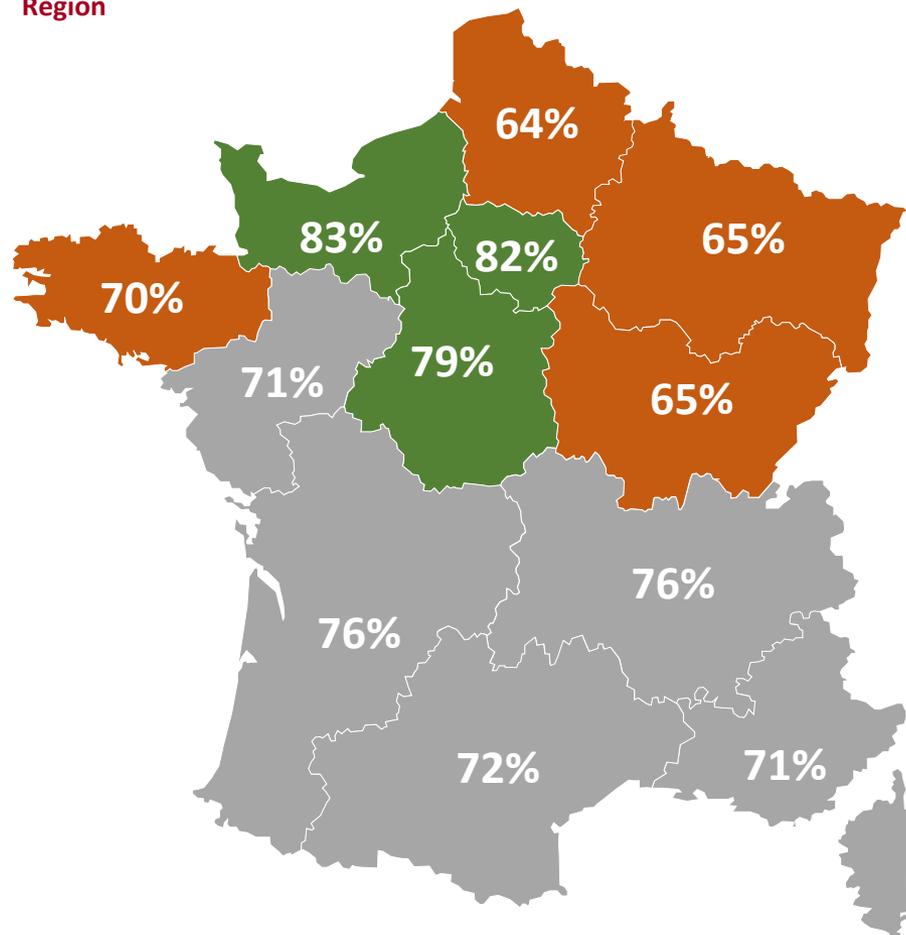
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

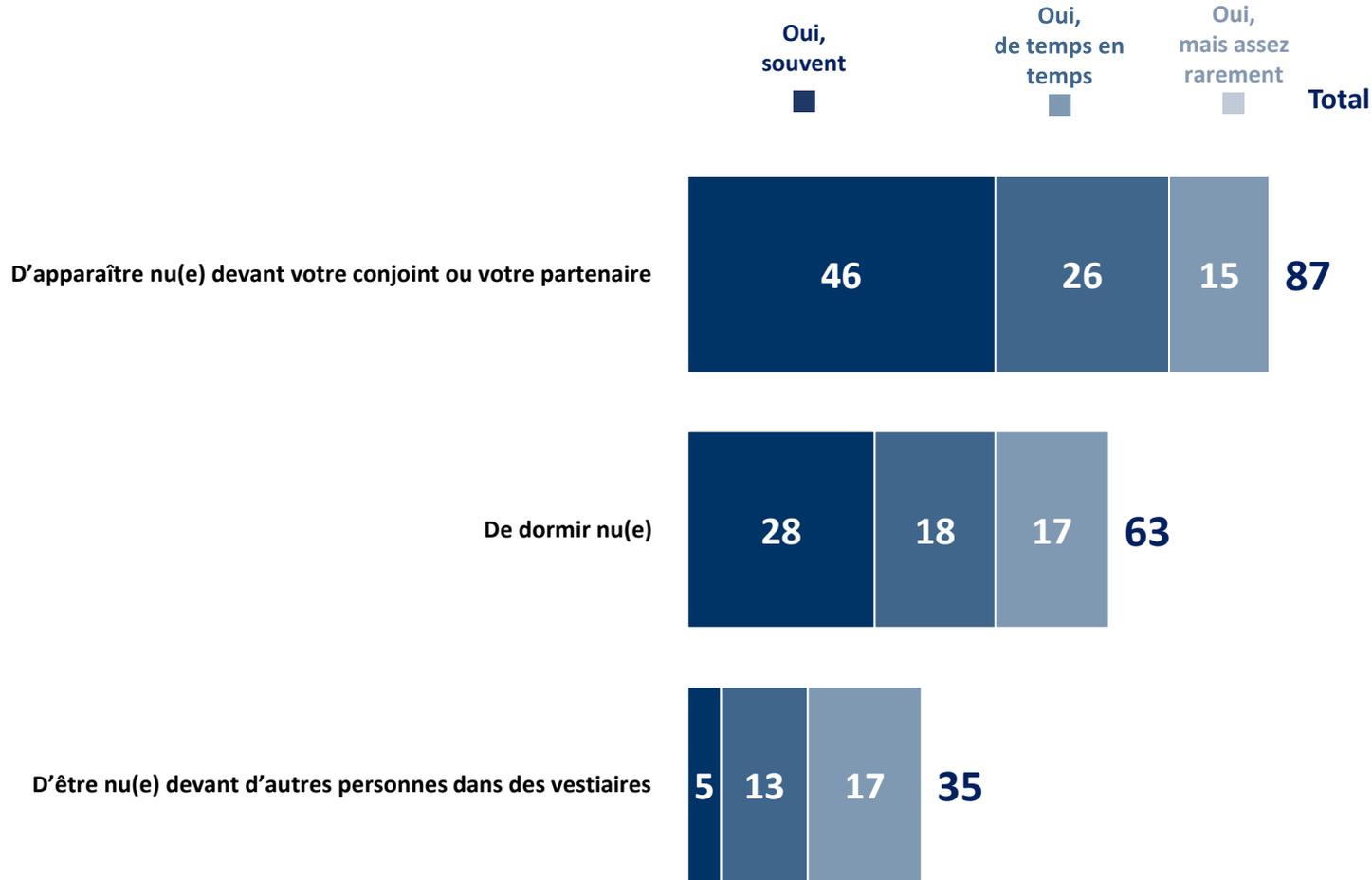


Région

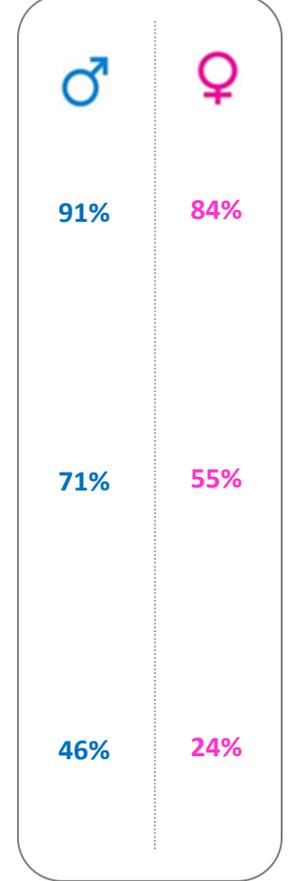


QUESTION : Vous personnellement, vous arrive-t-il... ?

Base : à tous



« Total Oui »





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



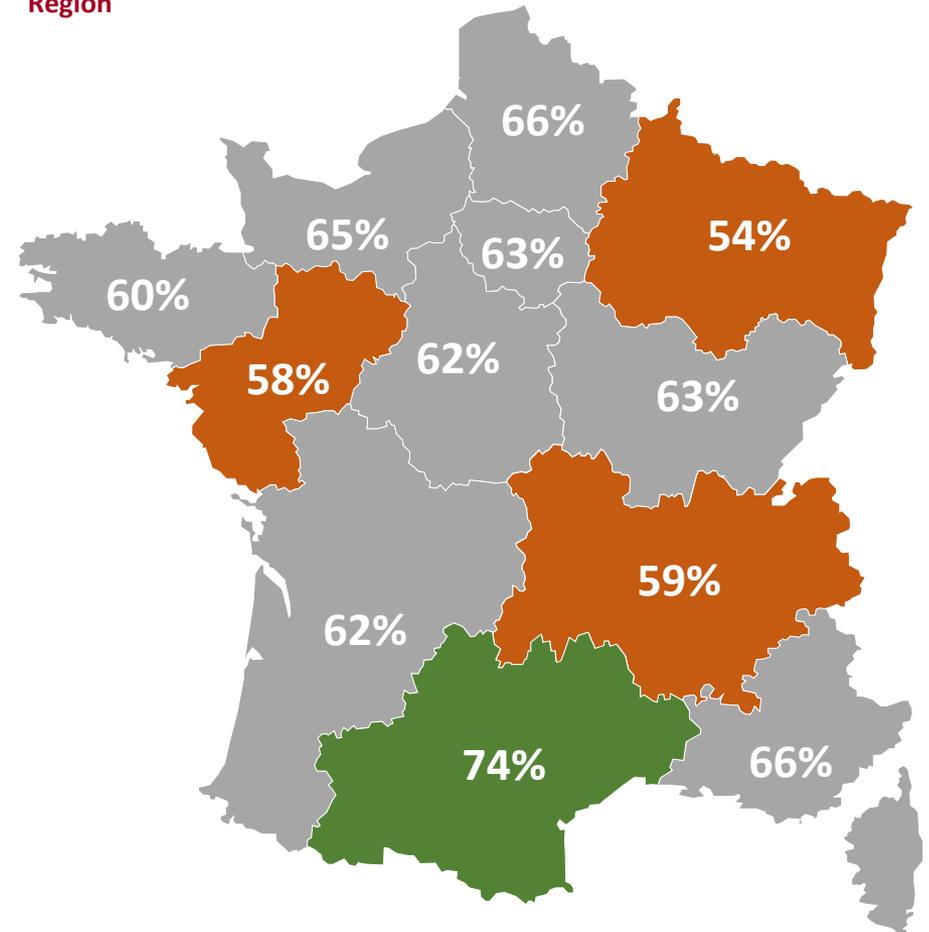
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »



Région





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

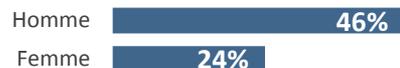
N
Co



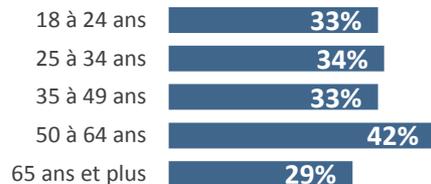
Note de lecture : 24% des femmes sont dans cette situation

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

Sexe



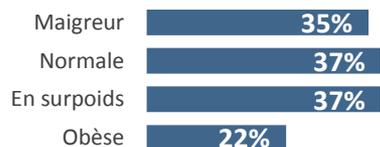
Age



Profession



Indice de masse corporelle



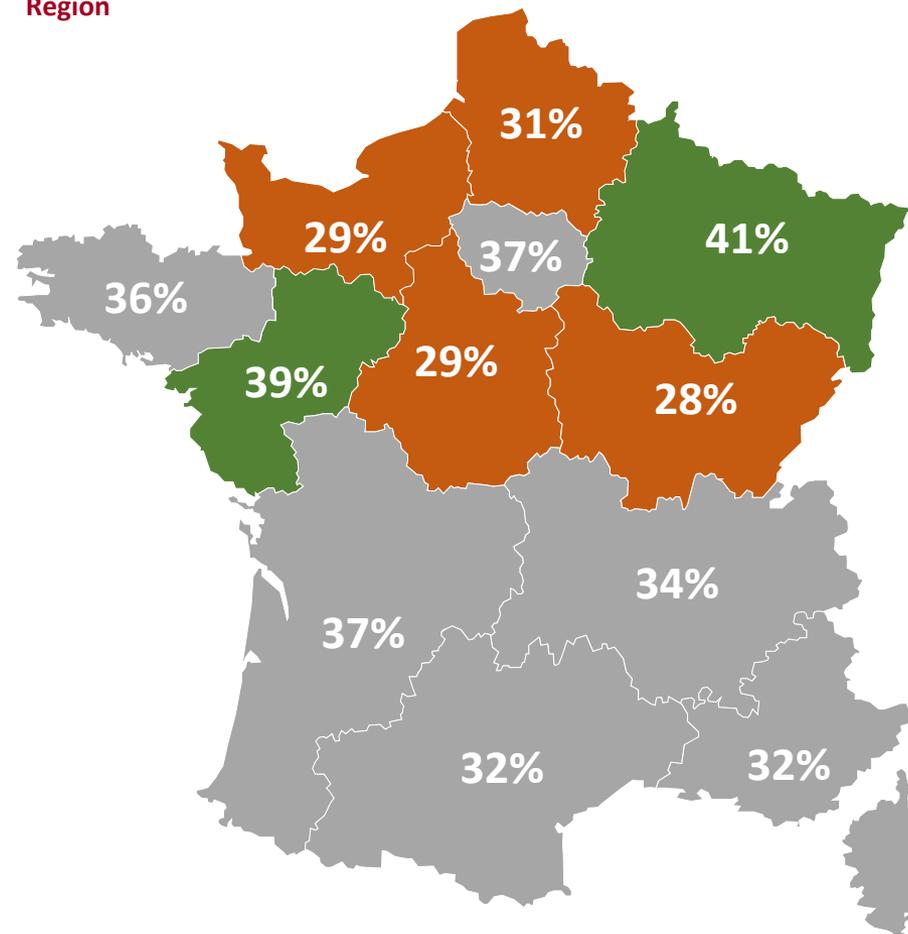
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

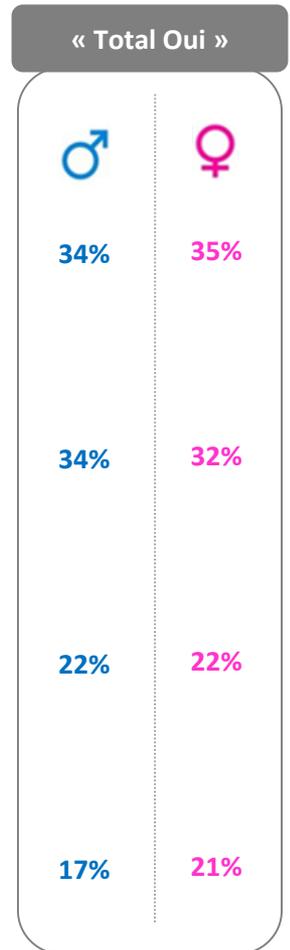
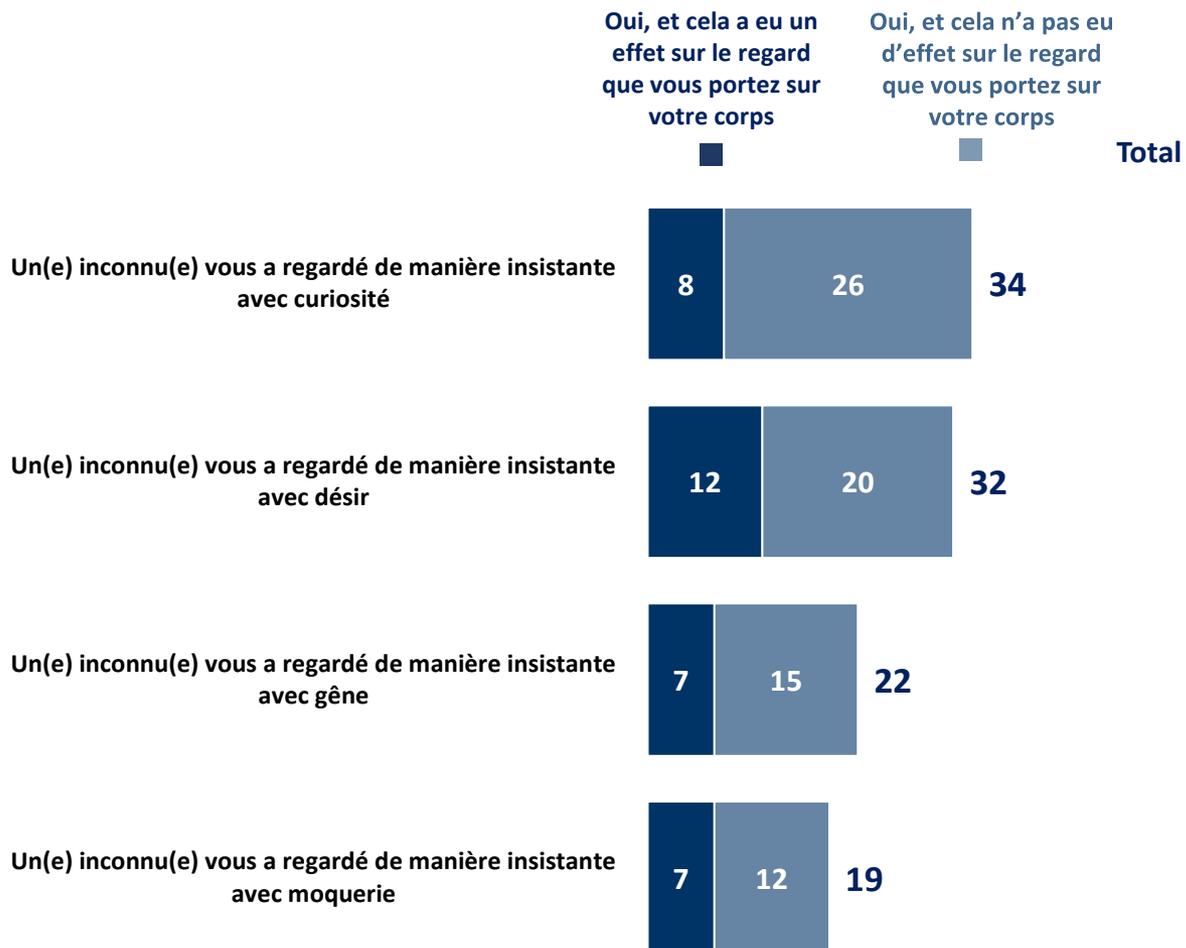


Région



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

Base : à tous

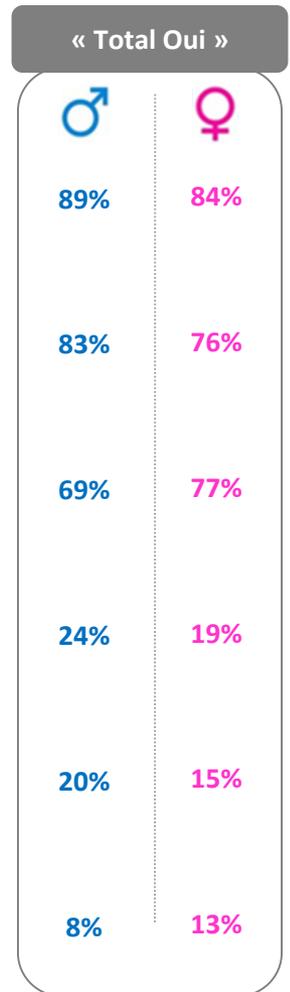
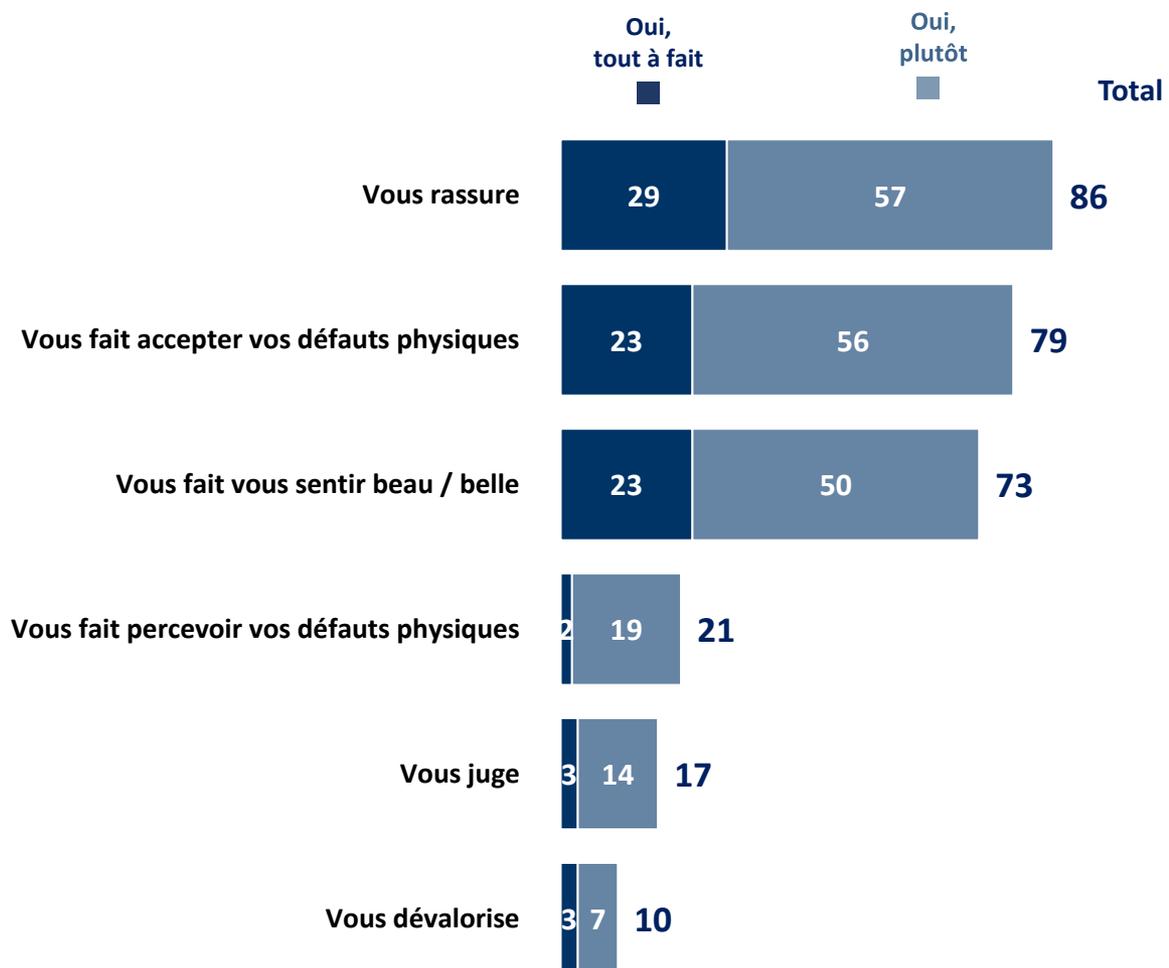


TOTAL A vécu au moins l'une des situations 48%

46% 50%

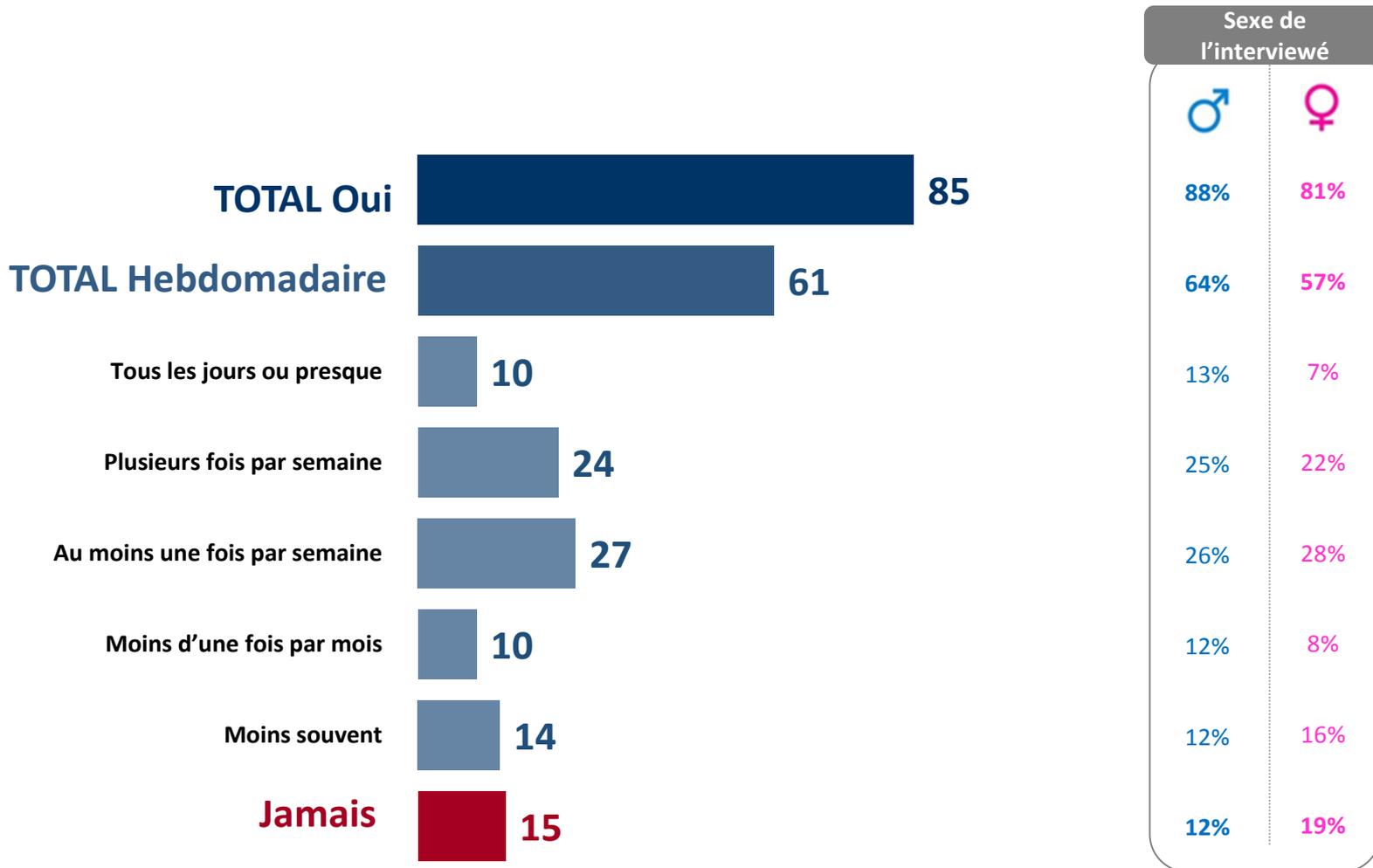
QUESTION : Et vis-à-vis de votre conjoint ou partenaire actuel, diriez-vous que le regard qu'il / elle porte sur vous... ?

Base : aux personnes actuellement en couple.



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

Base : à tous





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



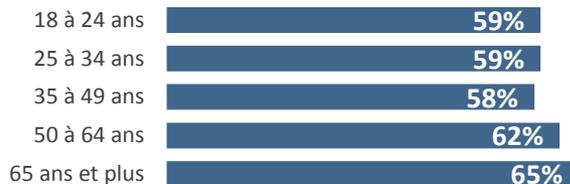
Note de lecture : 59% des jeunes de moins de 25 ans pratiquent une activité physique hebdomadaire

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

Sexe



Age



Profession



Indice de masse corporelle



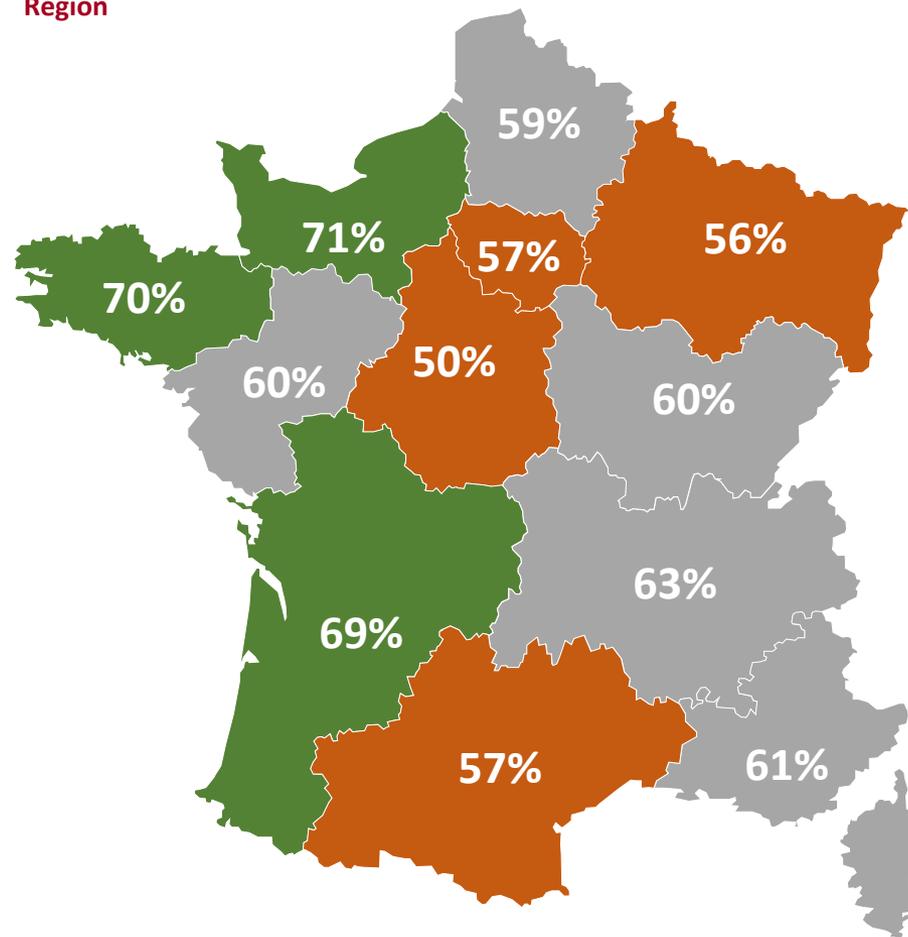
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

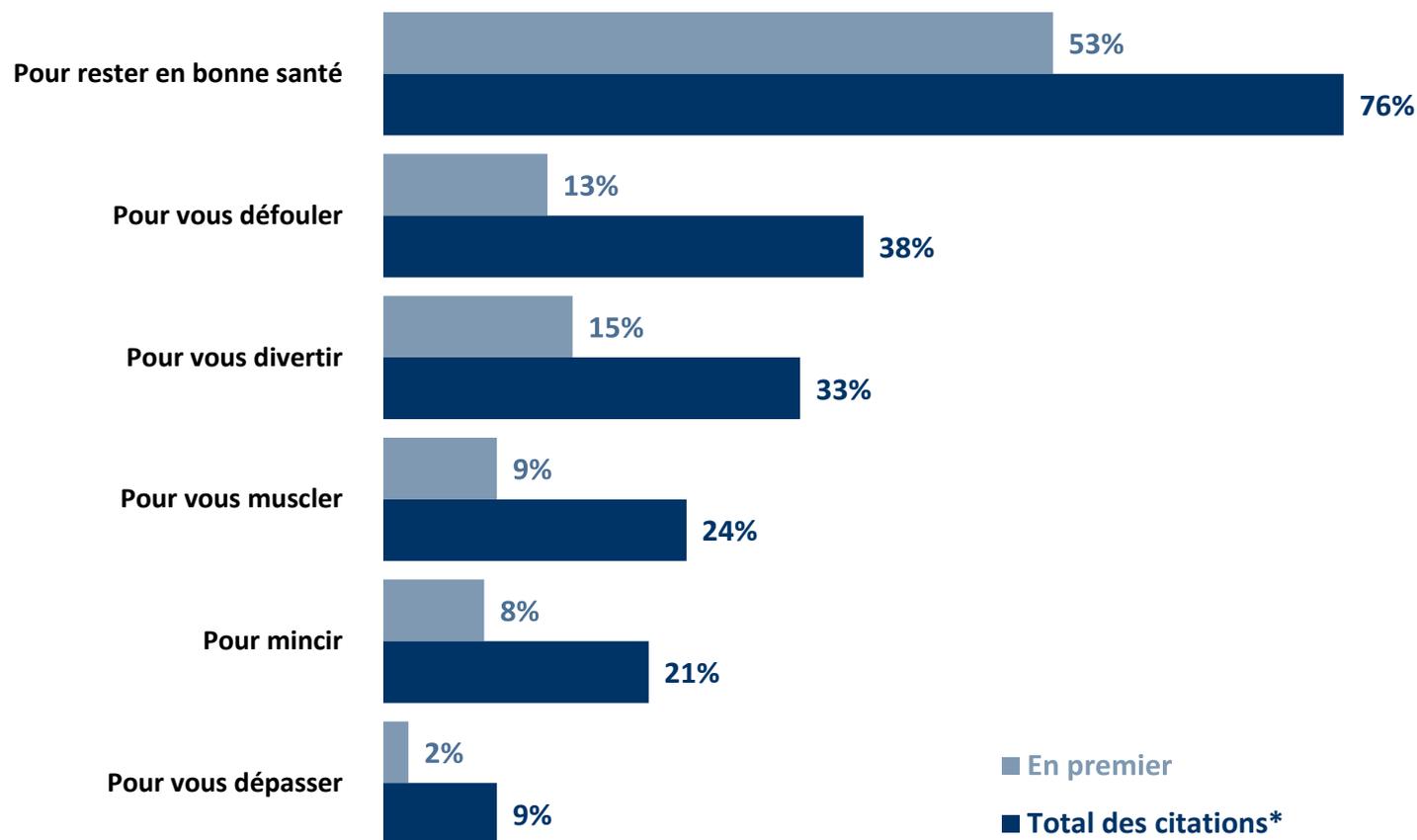


Région



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 »

Genre	En premier	Total des citations*
♂	76	38
♀	75	37
♂	37	21
♀	29	26
♂	17	11
♀	26	6

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



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

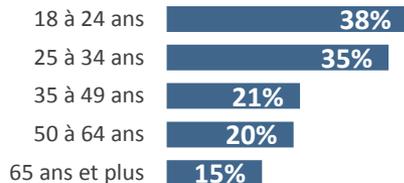


Note de lecture : 38% des jeunes de moins de 25 ans qui pratiquent une activité physique le font pour se muscler
Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à 24%

Sexe



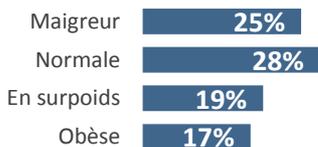
Age



Profession



Indice de masse corporelle



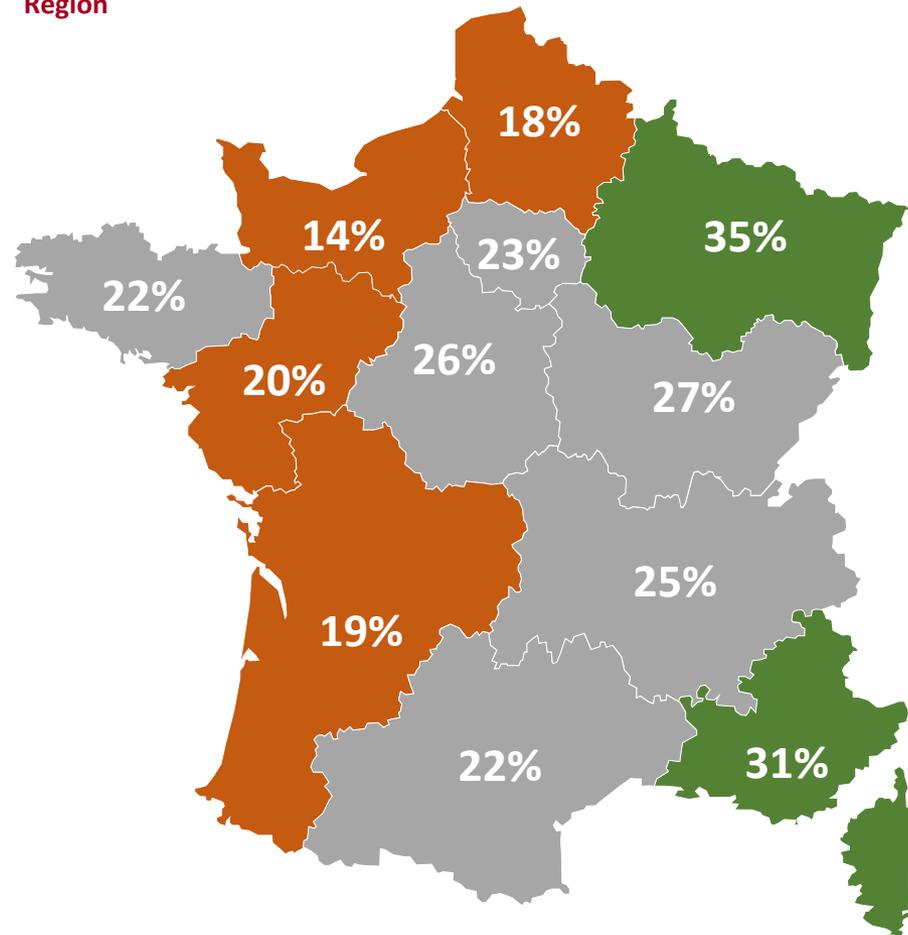
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »



Région





Zoom sur les Français qui pratiquent une activité physique pour mincir

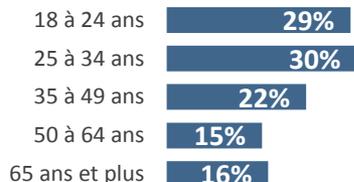


Note de lecture : 29% des jeunes de moins de 25 ans qui pratiquent une activité physique le font pour mincir
Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à 21%

Sexe



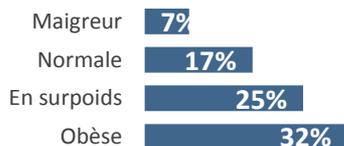
Age



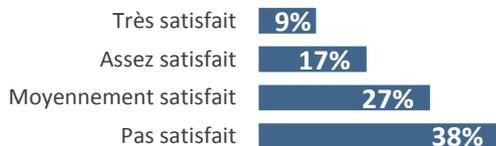
Profession



Indice de masse corporelle



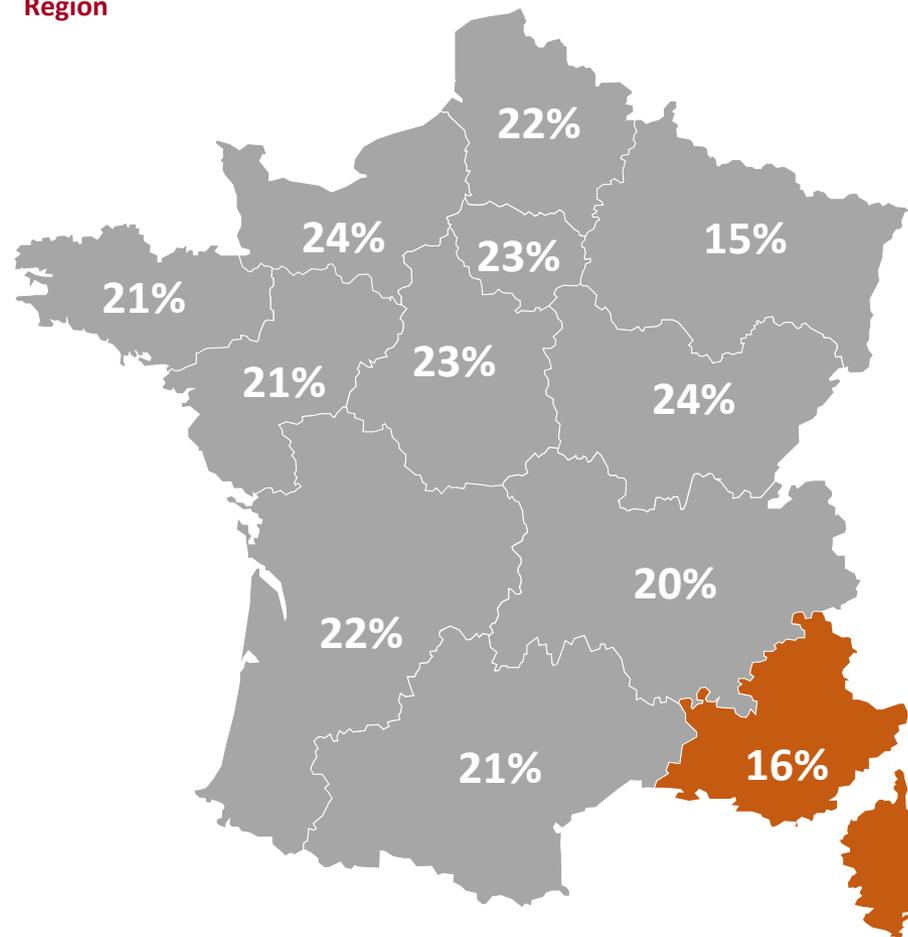
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

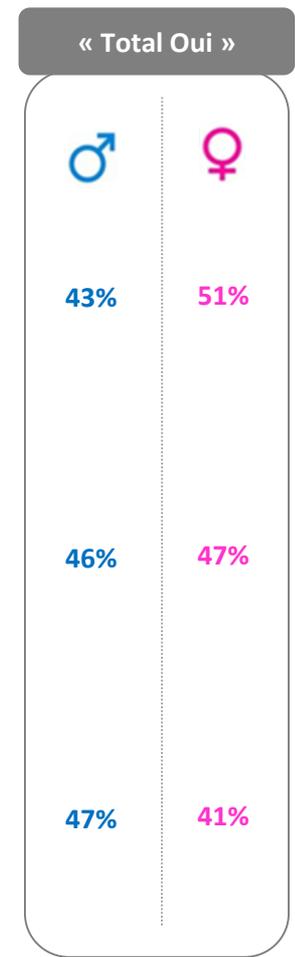
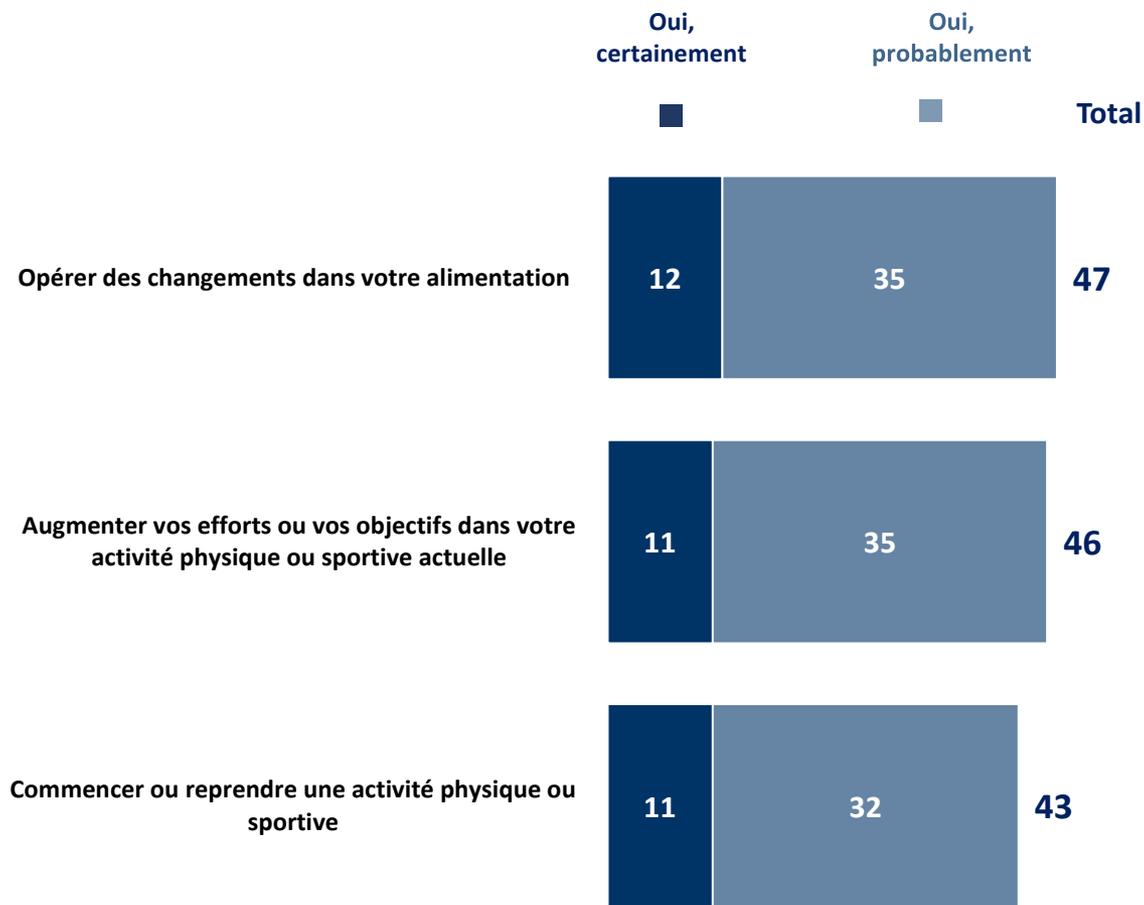


Région



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



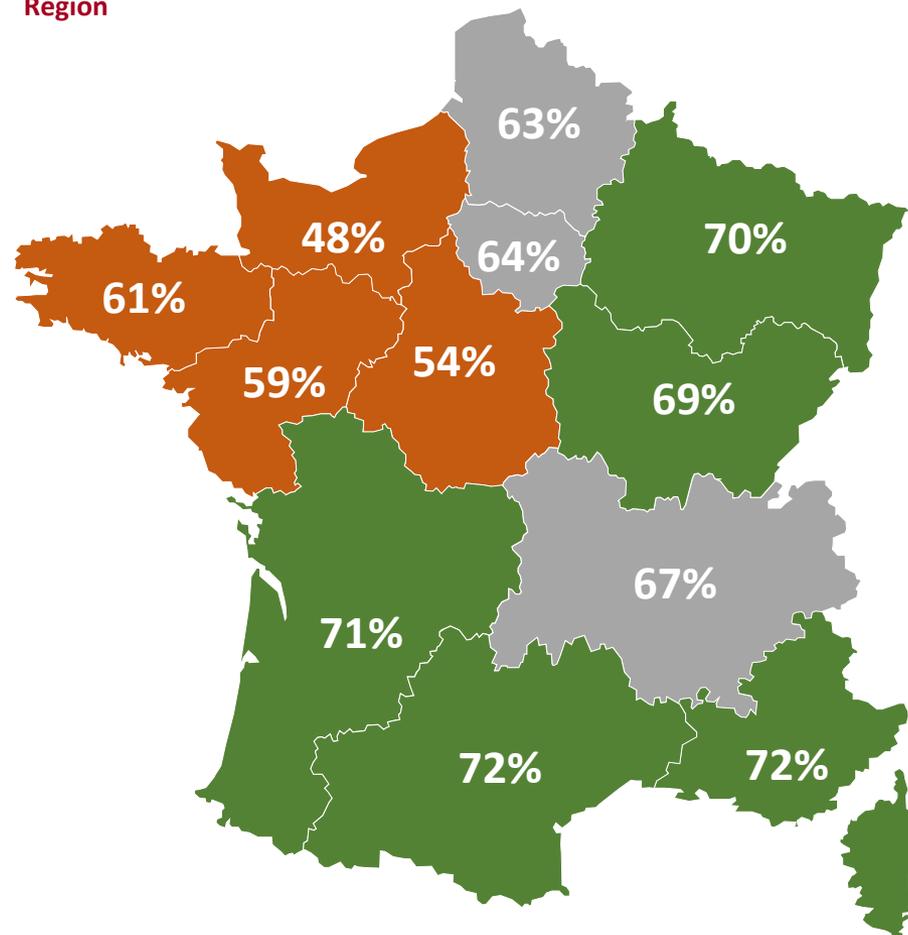
Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »

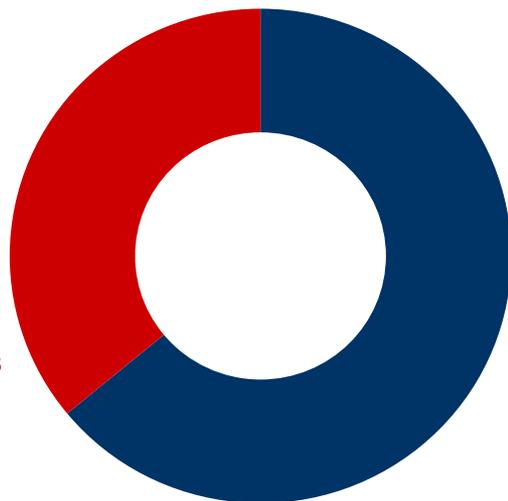


Région



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

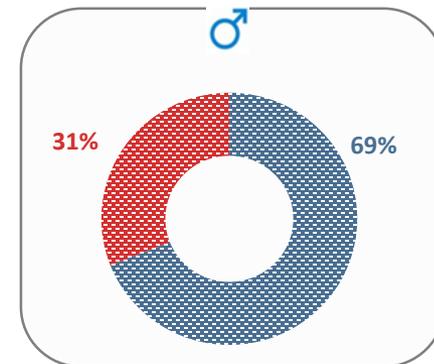
Base : à tous



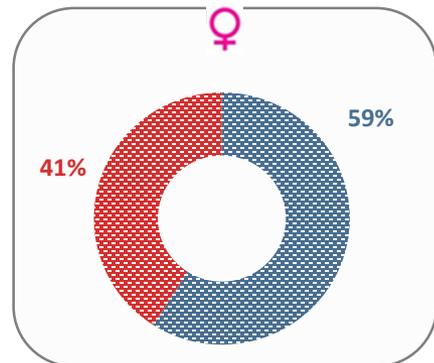
Tout le monde peut y arriver seul, c'est juste une question de volonté
64%

Tout le monde ne peut pas y arriver seul, il faut être accompagné
36%

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 »



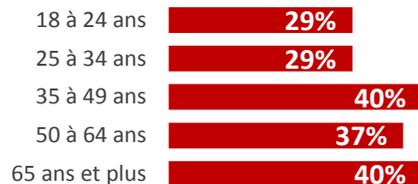
Note de lecture : 29% des moins de 35 ans sont de cet avis

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

Sexe



Age



Profession



Indice de masse corporelle



Satisfaction sur le plan physique



Autodéfinition comme personne « pudique »



Région

