



Les Français et la pudeur

À l'heure du Tinder et des réseaux sociaux, où l'image de soi est en perpétuel questionnement et la beauté physique un élément important, nous sommes passés d'une époque de grande pruderie à une ère de liberté décomplexée. Ainsi, [Muscle-up.fr](#) a choisi l'Ifop afin d'interroger les Français sur le rapport à leur corps et à la pudeur. L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de 1008 personnes âgées de plus de 18 ans. Mais est-ce qu'en 2019 les Français sont-ils pudiques ? La pudeur dans le couple, mythe ou réalité ? Est-ce que le sport permet aux personnes pudiques... de moins l'être ? Quels sont les Français les plus satisfaits de leur corps ?

Sur le plan physique, les Français se placent eux-mêmes à 6,6/10

- **49% des Français** se disent **assez satisfaits de leur physique**, les hommes plus que les femmes avec une note moyenne de 6,9/10 contre 6,4/10 pour les femmes
- Les **Français âgés de 35 ans et plus** valorisent davantage leur corps que les plus jeunes (6,7/10 contre 6,4/10)
- **52% des Français** satisfaits de leur corps ne sont pas pudiques et **56%** pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine.
- Les plus satisfaits de leur physique se situent **dans le Grand Est** (7,1) et en **Bretagne** (7,0)

Trois quarts des Français se disent toujours pudiques

- **74% des Français se déclarent pudiques** dont 17% très pudiques
- **Les femmes sont plus pudiques que les hommes** (81% contre 66%)
- Les Français **très satisfaits sur le plan physique** sont moins pudiques (62%) que les personnes non satisfaites
- **87% des Français** disent apparaître nus devant leur partenaire, seulement **63%** dorment nus et **35%** sont déjà apparus nus devant d'autres personnes dans un vestiaire
- Les français dorment davantage nus lorsqu'ils se **caractérisent de non-pudiques** (83%) contre 55% chez les pudiques, de même pour ceux qui se montrent plus facilement nus dans les vestiaires (65% contre 24%)

La confrontation au regard des autres, pression permanente mais positive dans le cadre du couple

- Durant les douze derniers mois, un Français sur deux (48%) déclare avoir **fait l'objet de regards insistants**
- 34% ont reçu des **regards curieux**, 32% des **regards désireux**, 22% des **regards gênants** et enfin 19% ont subi des **regards avec moquerie**
- Les regards insistants portés sur les jeunes de 18 à 24 ans ont **eu un effet sur le regard que ceux-ci portent à leur corps**
- Au sein du couple, le regard porté par le conjoint est à **86% dit rassurant**, il fait **accepter ses défauts à 73%** et **fait se sentir beau/belle à 73%**
- Néanmoins, pour 21%, le regard que porte le conjoint **fait percevoir les défauts physiques** et pour **10% des personnes le regard est dévalorisant** (13% chez les femmes contre 8% chez les hommes)



L'importance de l'activité physique et sportive

- **61% des Français** déclarent pratiquer une activité physique ou sportive **chaque semaine**. Les hommes plus que les femmes (64% contre 57%)
- **59%** des jeunes de moins de 25 ans pratiquent une **activité physique hebdomadaire**

Classement des raisons principales qui poussent à pratiquer une activité physique :

- 76% pour **rester en bonne santé**
- 38% pour **se défouler**
- 33% pour **se divertir**
- 24% pour **se muscler**
- 21% pour **mincir**
- 9% pour **se dépasser**
- 38% des jeunes de moins de 25 ans qui pratiquent une activité physique le font pour se muscler, 29% le font pour mincir

Arrivée de l'été = arrivée des complexes ?

- **66% des femmes** prévoient de **modifier leur hygiène de vie à l'approche de l'été**, **51%** souhaitent opérer des **changements dans leur alimentation**
- **70%** des Français qui prévoient de modifier leur hygiène de vie sont **obèses**, **61%** ne sont **pas satisfaits du tout sur le plan physique**

Avons-nous besoin d'un accompagnement pour mincir ou se muscler ?

- **64% des Français** pensent que tout le monde peut réussir à se mincir où se muscler seul et que ce n'est qu'une **question de volonté**, plus les hommes que les femmes (69% - 59%)
- Les femmes sont plus nombreuses à penser qu'elles **ne peuvent pas réussir à mincir ou se muscler seule à 41%**. Les jeunes de moins de 35 ans sont également de cet avis (29%)

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de 1 008 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, par questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 13 juin 2019. 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.

En cas d'utilisation, un lien vers [Muscle-up.fr](https://www.muscle-up.fr) serait le bienvenu pour notre équipe.

MUSCLE 
Conseils sport et nutrition

Muscle-up.fr, élu meilleur blog sport de l'année 2017. C'est un coach sportif, des programmes d'entraînement et des exercices, des pages conseil sur la nutrition, des tests de produits et matériel, un blog 100% gratuit et libre d'accès, **sans publicités**. 15.000 visites par jour, +200 pages et 8 ans d'expérience.



Contact Presse Ifop

Luca Freund
luca.freund@gmail.com
+33 6 40 95 81 25

Charlotte Willig
willigcharlotte.rp@gmail.com
+33 6 32 05 49 84