

L'ÉTÉ 2023 SERA-T-IL L'ÉTÉ DE LA FIN DU « SUMMER BODY » ?

S
U
M
M
E
R

B
O
D
Y

?

*Enquête sur le rapport des Français à leur corps et
l'impact des injonctions sur la santé mentale*

Etude Ifop pour Voyage Avec Nous



MÉTHODOLOGIE

- Les conditions de réalisation -

ECHANTILLON



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon national représentatif de **1 006 personnes**, représentatif de la population française âgée de 15 ans et plus.

MÉTHODOLOGIE



La représentativité de l'échantillon global 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 1 au 5 juin 2023**.

01 | APPRÉCIATION DE SON CORPS ET EXPÉRIENCE DU « SUMMER BODY »

S
U
M
M
E
R

B
O
D
Y

?

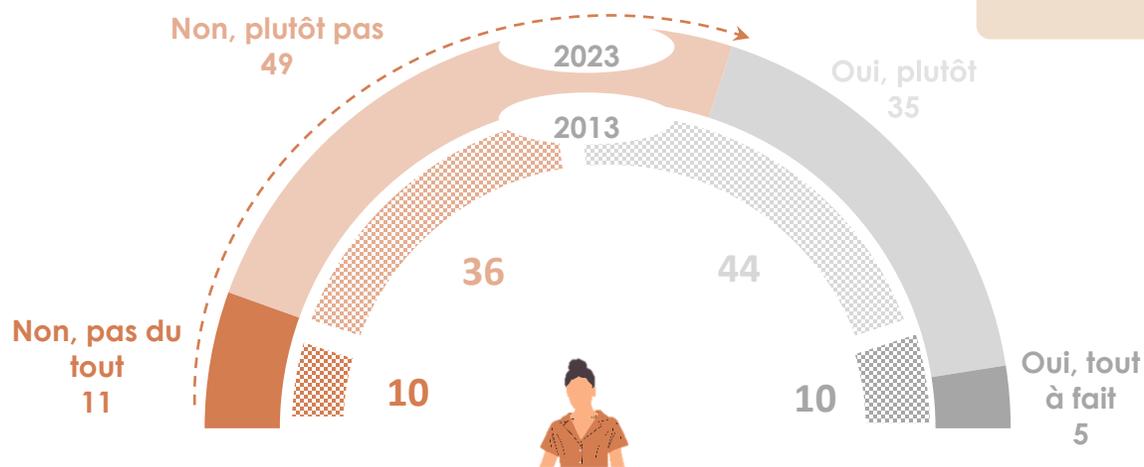
PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 2 N'AIME PAS SON CORPS, UN RÉSULTAT ENCORE PLUS FORT CHEZ LES FEMMES QUI SONT 60% DANS CE CAS

QUESTION : Vous personnellement, diriez-vous que vous aimez ou non votre corps ?



47%

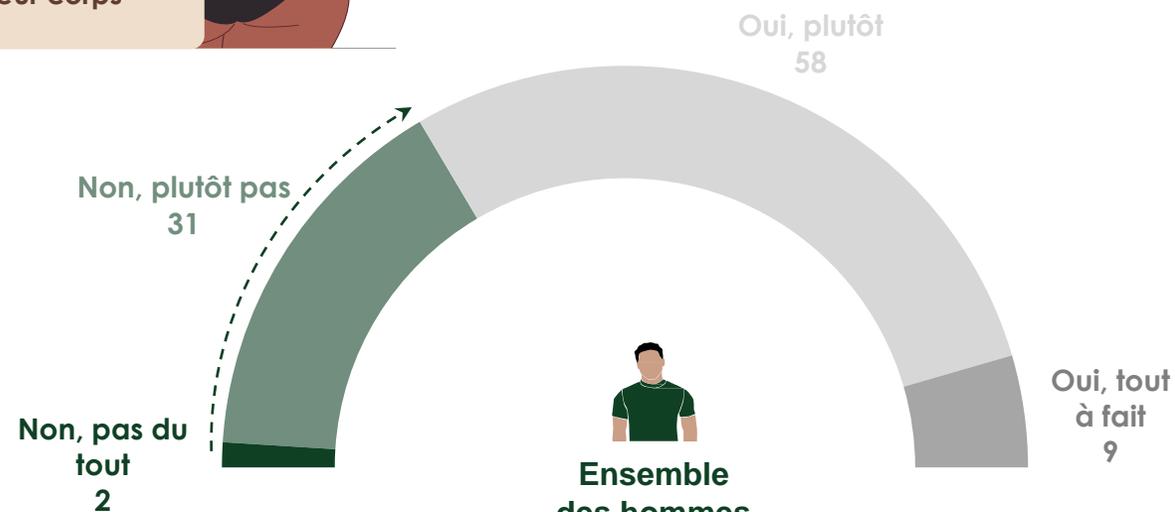
De l'ensemble des Français n'aiment pas leur corps



Ensemble des femmes

60%

des femmes n'aiment pas leur corps, contre 46% il y a 10 ans



Ensemble des hommes

33%

des hommes n'aiment pas leur corps



sur le profil des personnes qui n'aiment pas leur corps

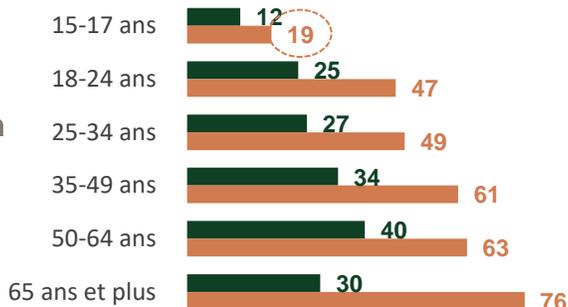
Note de lecture : 19% des femmes âgées de 15 à 17 ans n'apprécient pas leur corps



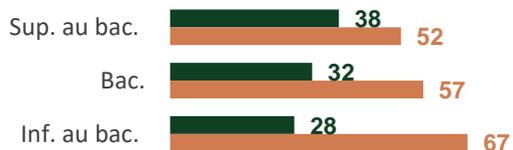
Réponses des hommes Réponses des femmes



Age



Niveau de diplôme



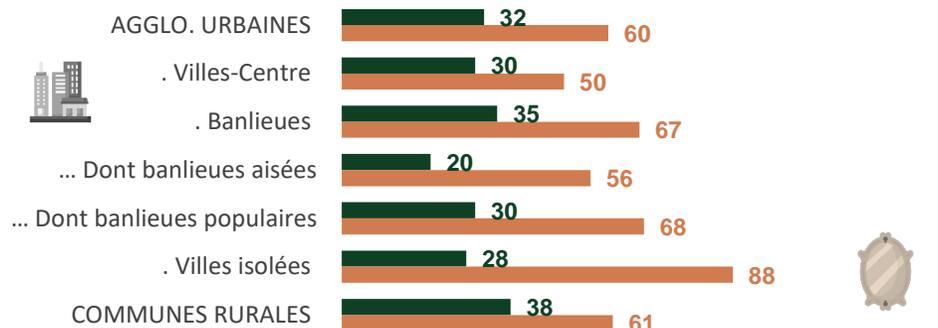
Profession de l'intervisé(e)



Région



Catégorie d'agglomération



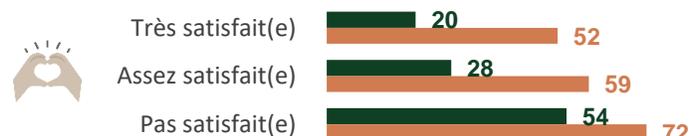
Orientation sexuelle



Situation de couple



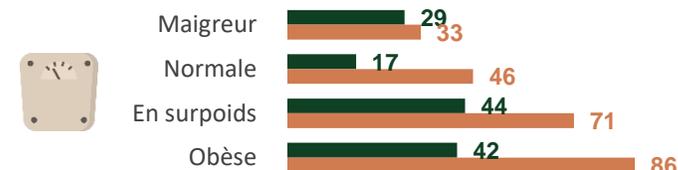
Satisfaction de sa vie sentimentale



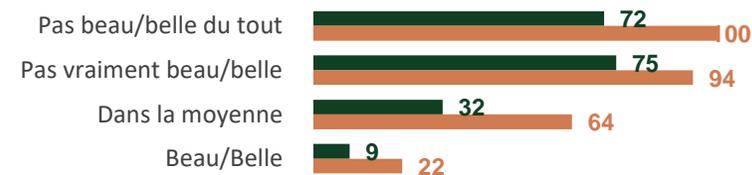
Satisfaction de sa vie sexuelle



Indice de masse corporelle



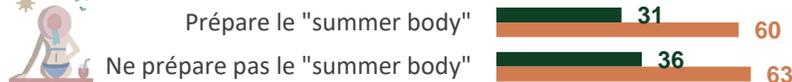
Sentiment d'être beau/belle



Se sent à l'aise en maillot de bain sur une plage



Expérience de la préparation du « summer body »



Expérience de troubles psychologiques à l'approche de l'été

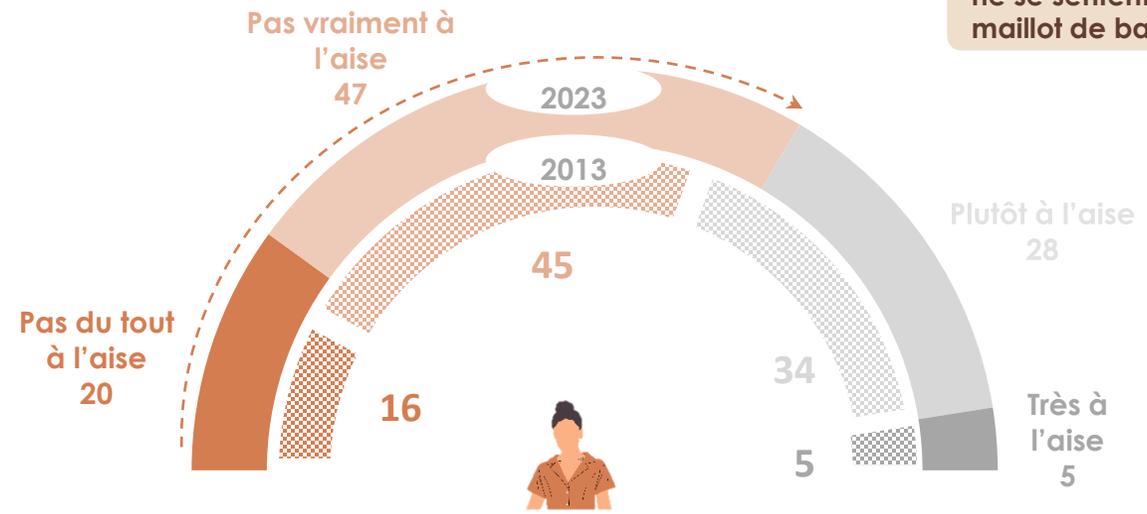


UN MALAISE QUI SE RESSENT SUR LA PLAGE : PLUS DE LA MOITIÉ DES FRANÇAIS NE SONT PAS À L'AISE EN MAILLOT, DONT 67% DES FEMMES

QUESTION : Sur une plage, comment vous jugez-vous quand vous êtes en maillot de bain ?

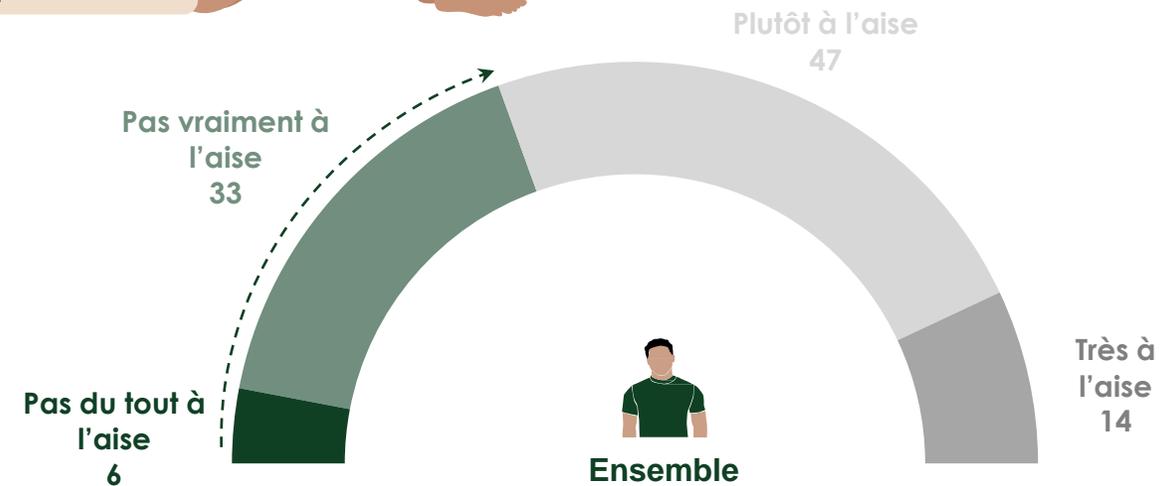


53%
De l'ensemble des Français ne se sentent pas à l'aise en maillot de bain



Ensemble des femmes

67%
des femmes ne se sentent pas à l'aise en maillot de bain, contre 61% il y a 10 ans



Ensemble des hommes

39%
des hommes ne se sentent pas à l'aise en maillot de bain



sur le profil des personnes qui ne se sentent pas à l'aise en maillot de bain sur une plage



Note de lecture : 74% des femmes âgées de 65 ans et plus ne se sentent pas à l'aise en maillot de bain



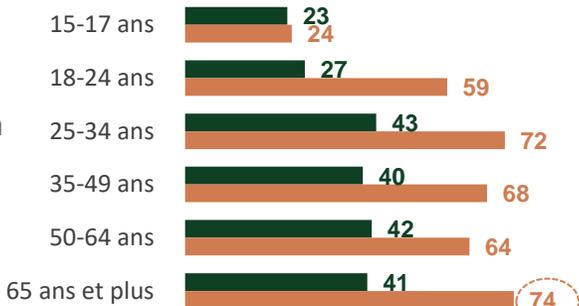
Réponses des hommes



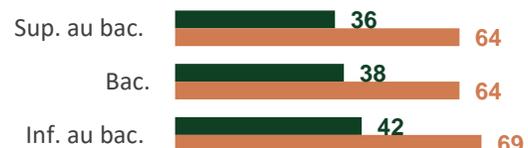
Réponses des femmes



Age



Niveau de diplôme



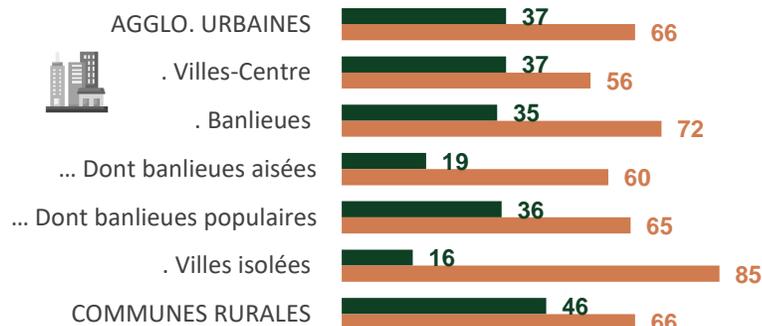
Profession de l'interviewé(e)



Région



Catégorie d'agglomération



Orientation sexuelle



Situation de couple



Satisfaction de sa vie sentimentale



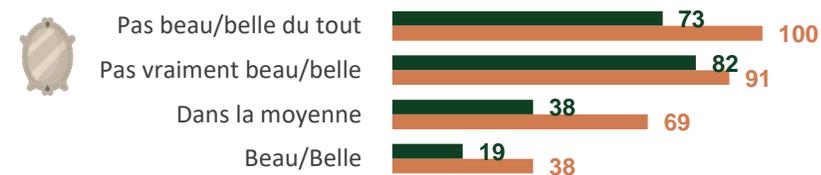
Satisfaction de sa vie sexuelle



Indice de masse corporelle



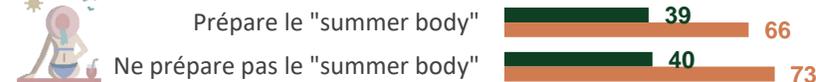
Sentiment d'être beau/belle



Appréciation de son corps



Expérience de la préparation du « summer body »

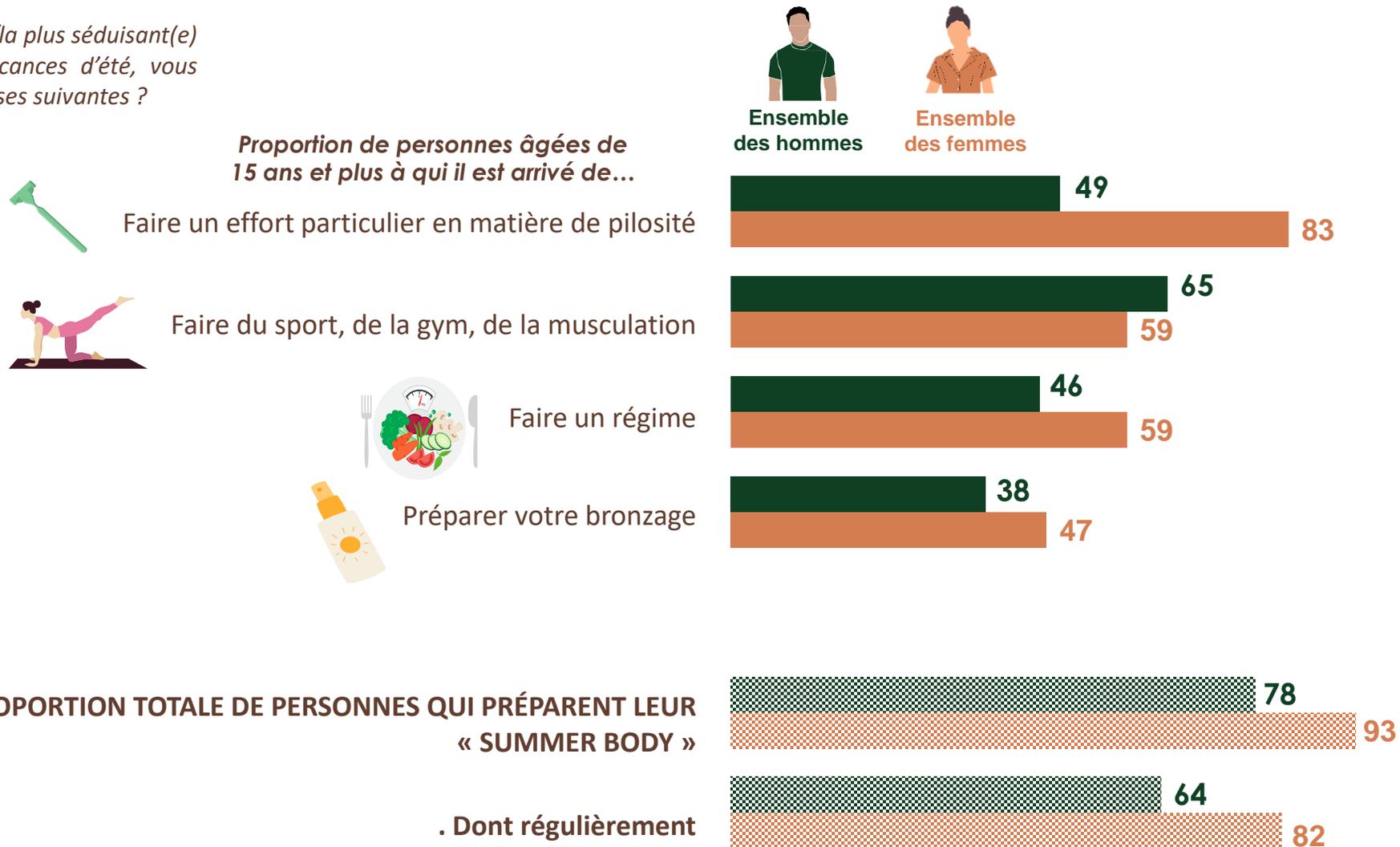


Expérience de troubles psychologiques à l'approche de l'été



DES COMPLEXES ET DES INJONCTIONS QUI ENTRETIENNENT ENCORE LA TENDANCE DU « SUMMER BODY » EN 2023

QUESTION : Pour être le/la plus séduisant(e) possible pendant les vacances d'été, vous arrive-t-il de faire les choses suivantes ?



SIGNAL ENCOURAGEANT, CERTAINES PRATIQUES EN LIEN AVEC LE « SUMMER BODY » SONT EN RETRAIT

QUESTION : Pour être le/la plus séduisant(e) possible pendant les vacances d'été, vous arrive-t-il de faire les choses suivantes ?

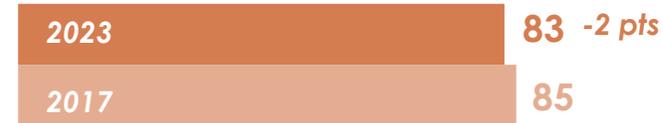
Proportion de personnes âgées de 18 ans et plus à qui il est arrivé de...

Ensemble des hommes

Ensemble des femmes



Faire un effort particulier en matière de pilosité



Faire du sport, de la gym, de la musculation



Faire un régime



Préparer votre bronzage





sur le profil des personnes qui préparent leur « summer body »

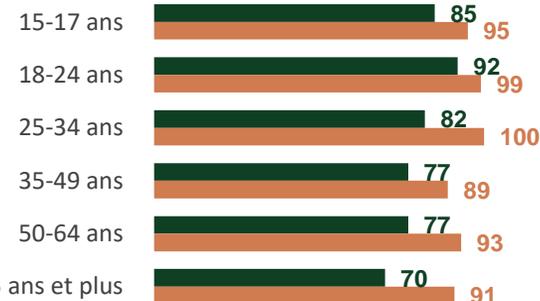
Note de lecture : 99% des femmes cadres préparent leur « summer body »

Réponses des hommes

Réponses des femmes



Age



Niveau de diplôme



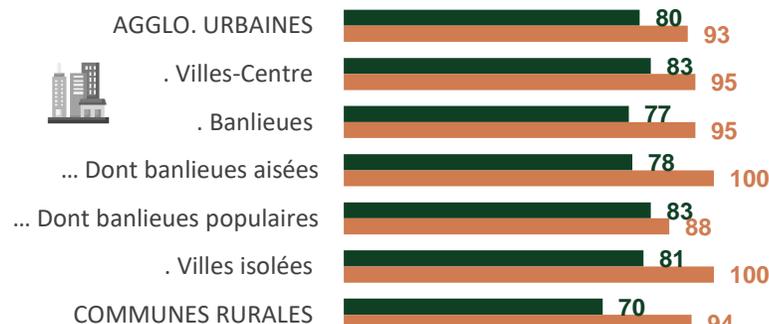
Profession de l'intervisé(e)



Région



Catégorie d'agglomération



Orientation sexuelle



Situation de couple



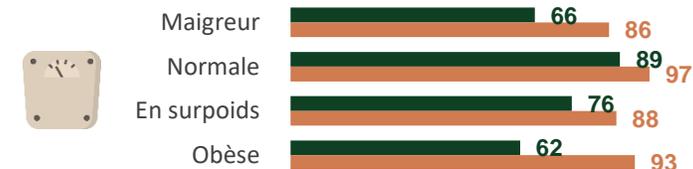
Satisfaction de sa vie sentimentale



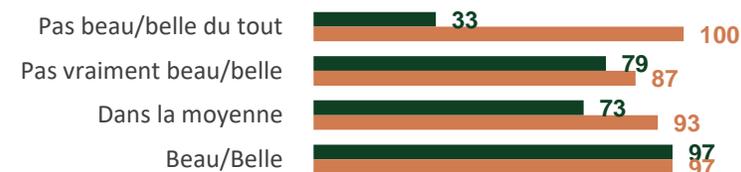
Satisfaction de sa vie sexuelle



Indice de masse corporelle



Sentiment d'être beau/belle



Appréciation de son corps



Se sent à l'aise en maillot de bain sur une plage



Expérience de troubles psychologiques à l'approche de l'été



S
U
M
M
E
R

B
O
D
Y

?

02 | LES ÉLÉMENTS DÉCLENCHANT DES COMPLEXES À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ

LE MAILLOT AINSI QUE LA COMPARAISON AVEC LES AUTRES SONT À L'ORIGINE DE COMPLEXES

QUESTION : Et chacune des raisons suivantes a-t-elle joué un rôle déterminant, secondaire ou n'a joué aucun rôle dans le développement de complexes liés à votre corps à l'approche de l'été ?

Base : personnes qui n'aiment pas du tout leur corps

Proportion de personnes qui n'aiment pas du tout leur corps et pour qui chacune des raisons suivantes a joué un rôle dans le développement de complexes



Devoir vous mettre en maillot de bain (devant votre famille, vos amis masculins ou féminins, votre conjoint(e)...) 56



La comparaison de vos attributs physiques/de votre corps avec ceux de vos ami(e)s 57



Le souhait de rencontrer/séduire un(e) partenaire 53



Vous avez fait l'objet de remarques désobligeantes sur votre physique de la part de quelqu'un de votre entourage (ami(e), famille, conjoint(e)...) 34



La pression médiatique à faire des régimes et du sport pour avoir un « corps parfait » 44



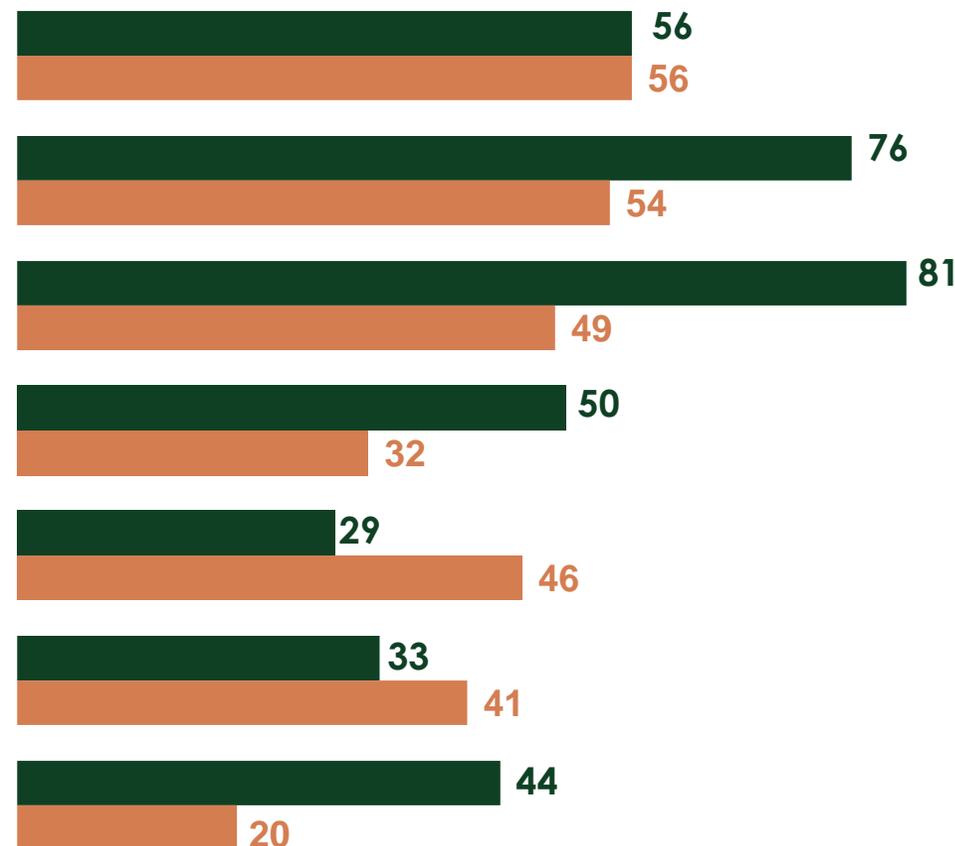
Les photos dans les magazines et sur les réseaux sociaux mettant en scène des « corps parfaits » 40



Vous avez fait l'objet de remarques désobligeantes sur votre physique sur les réseaux sociaux, dans la rue 24

Ensemble des hommes

Ensemble des femmes



Réponses de l'ensemble des Français



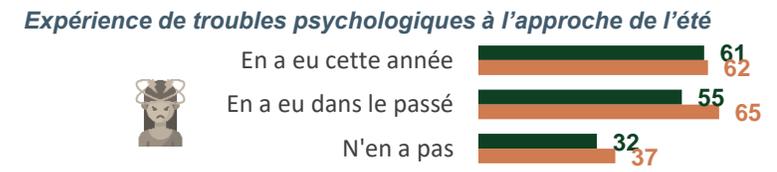
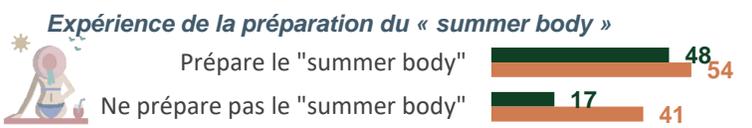
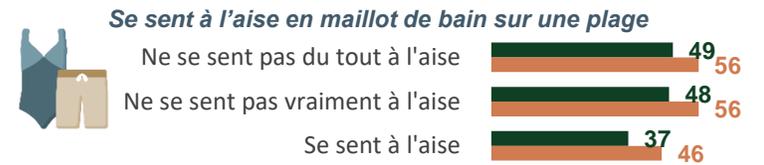
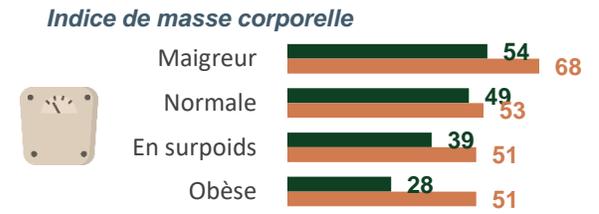
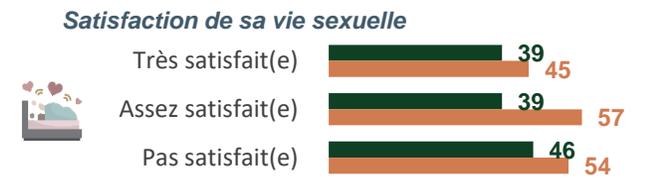
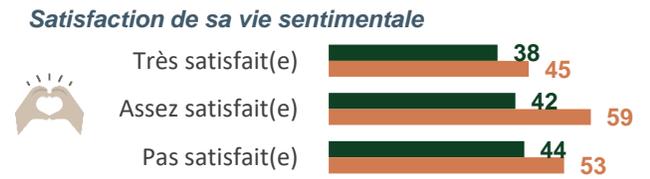
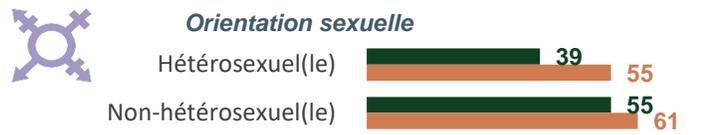
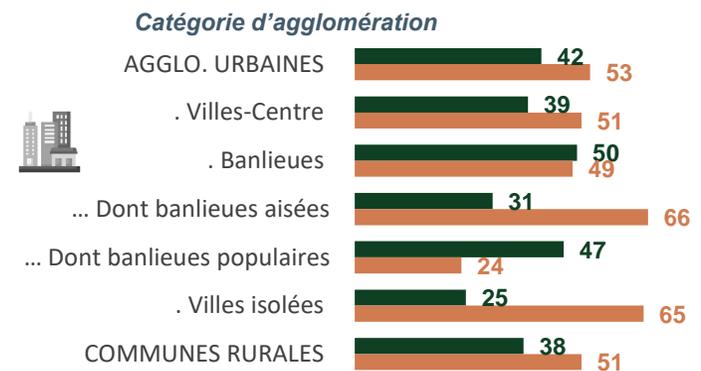
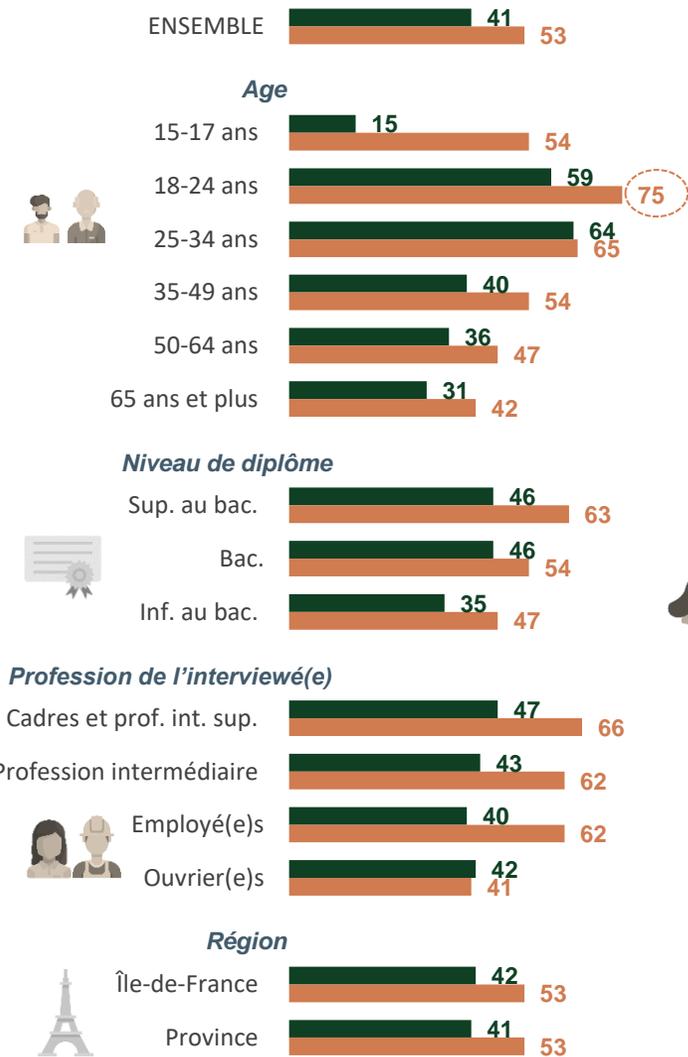


sur le profil des personnes pour qui « la comparaison de leurs attributs physiques/de leur corps avec ceux de leurs ami(e)s » a joué un rôle déterminant



Note de lecture : 75% des femmes âgées de 18 à 24 ans sont dans cette situation

Réponses des hommes Réponses des femmes



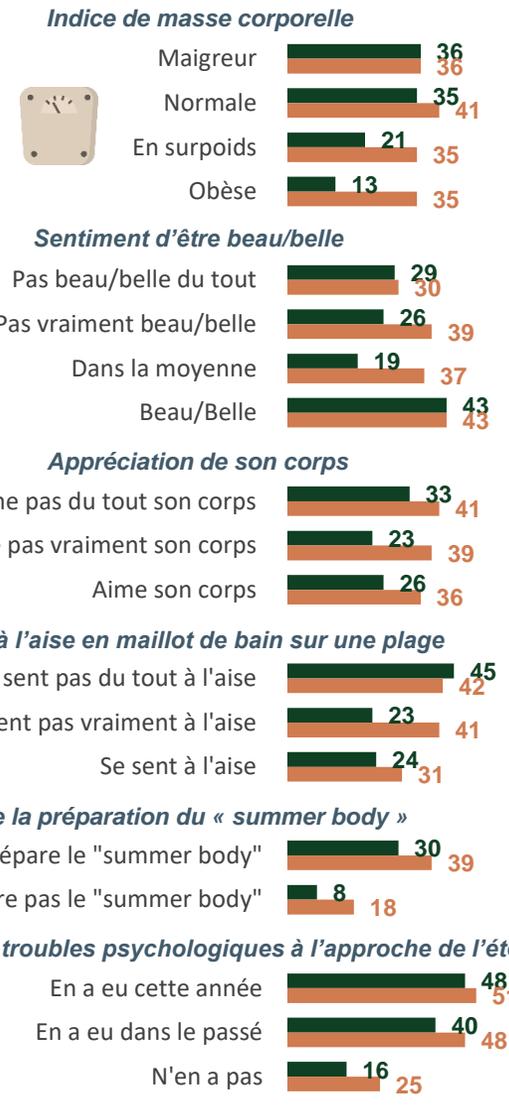
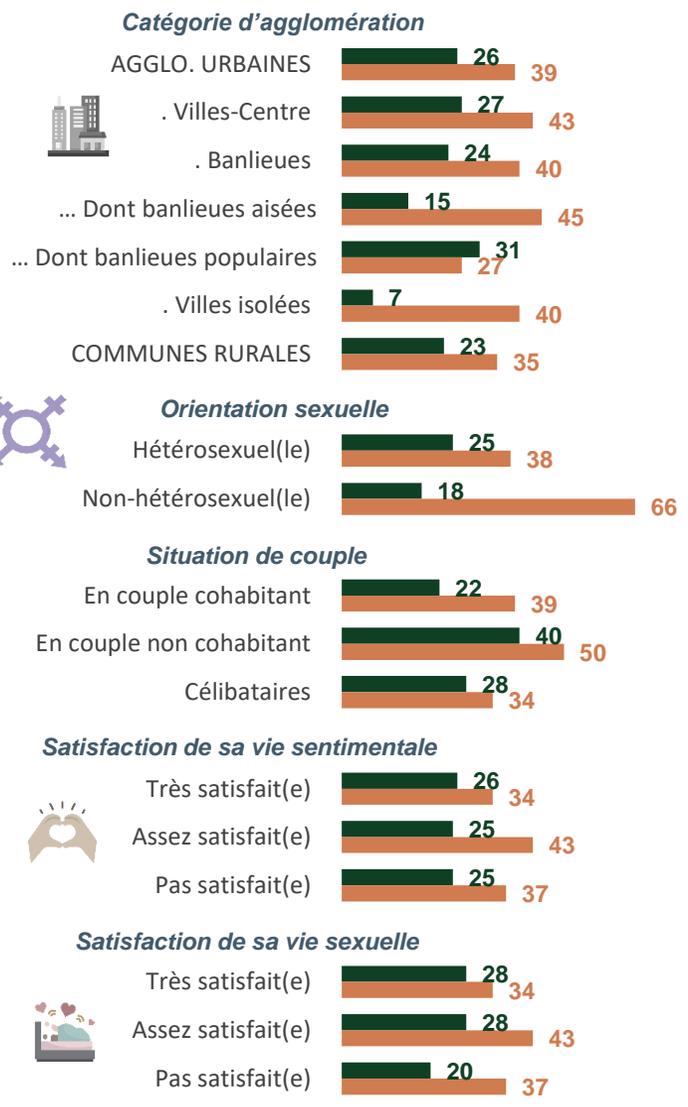
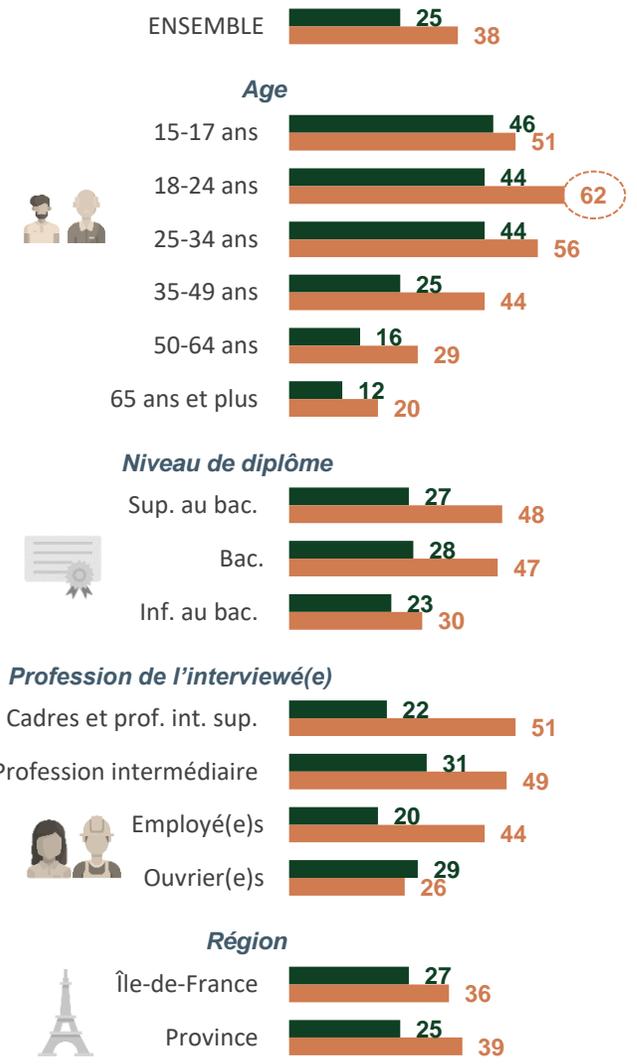


sur le profil des personnes pour qui « les photos dans les magazines et sur les réseaux sociaux mettant en scène des « corps parfaits » » ont joué un rôle déterminant



Note de lecture : 62% des femmes âgées de 18 à 24 ans sont dans cette situation

 Réponses des hommes
 Réponses des femmes



03 | LES EFFETS DU « SUMMER BODY » SUR LA SANTÉ MENTALE

S
U
M
M
E
R

B
O
D
Y

?

DES COMPLEXES QUI ABOUTISSENT À L'ADOPTION DE STRATÉGIES D'ÉVITEMENT DE DÉVOILEMENT DE SON CORPS TEL QU'IL EST

QUESTION : Lorsque vous êtes sur la plage, vous arrive-t-il... ?

Proportion de personnes ayant déjà fait chacune des choses suivantes



De vous déplacer avec un paréo / un short (ou tout autre vêtement pour se couvrir le corps)

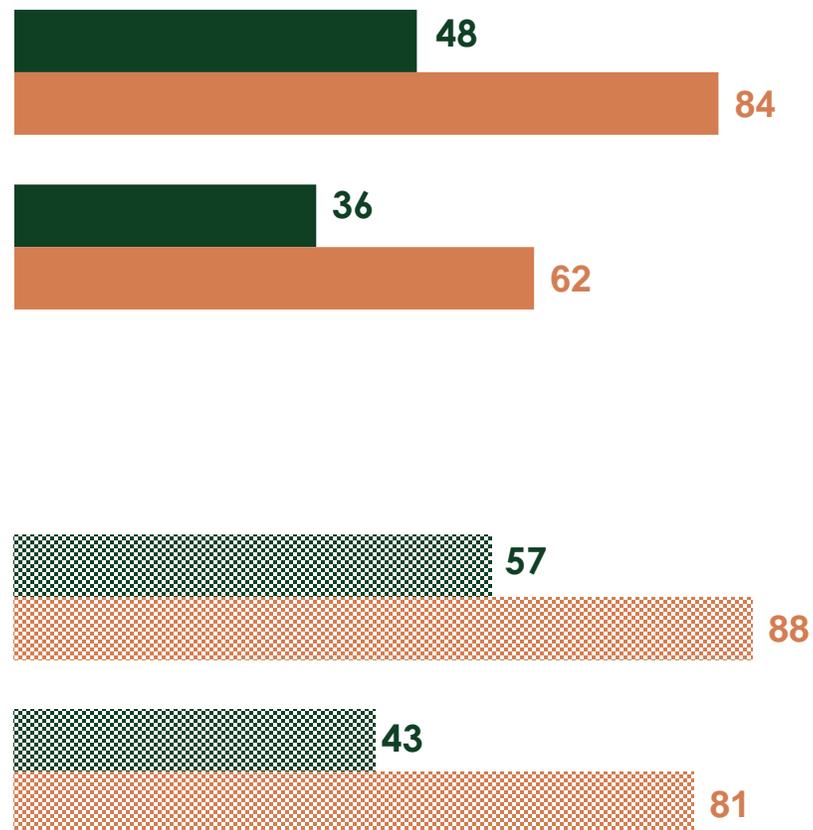


De vous déplacer en rentrant le ventre

Ensemble des hommes

Ensemble des femmes

Réponses de l'ensemble des Français





sur le profil des personnes qui mettent en place des stratégies pour éviter de montrer leur corps tel qu'il est à la plage

Note de lecture : 77% des hommes âgés de 25 à 34 ans mettent en place au moins un comportement pour éviter de montrer leur corps à la plage

 Réponses des hommes
 Réponses des femmes

ENSEMBLE  57  88

Age

15-17 ans  33  92
18-24 ans  73  90
25-34 ans  77  95
35-49 ans  51  85
50-64 ans  56  88
65 ans et plus  48  85

Niveau de diplôme

Sup. au bac.  67  91
Bac.  59  93
Inf. au bac.  46  85

Profession de l'intervisé(e)

Cadres et prof. int. sup.  43  91
Profession intermédiaire  64  97
Employé(e)s  59  91
Ouvrier(e)s  59  67

Région

Île-de-France  64  94
Province  55  87

Catégorie d'agglomération

AGGLO. URBAINES  58  89
 . Villes-Centre  61  87
 . Banlieues  66  92
 ... Dont banlieues aisées  43  96
 ... Dont banlieues populaires  61  92
 . Villes isolées  41  100
 COMMUNES RURALES  50  86

Orientation sexuelle

Hétérosexuel(le)  54  90
Non-hétérosexuel(le)  64  92

Situation de couple

En couple cohabitant  54  90
En couple non cohabitant  64  93
Célibataires  60  84

Satisfaction de sa vie sentimentale

Très satisfait(e)  50  89
Assez satisfait(e)  57  86
Pas satisfait(e)  65  90

Satisfaction de sa vie sexuelle

Très satisfait(e)  51  87
Assez satisfait(e)  54  88
Pas satisfait(e)  65  90

Indice de masse corporelle

Maigreur  43  87
 Normale  60  91
 En surpoids  58  85
 Obèse  49  86

Sentiment d'être beau/belle

Pas beau/belle du tout  69  80
 Pas vraiment beau/belle  73  99
 Dans la moyenne  54  87
 Beau/Belle  55  86

Appréciation de son corps

N'aime pas du tout son corps  62  92
 N'aime pas vraiment son corps  64  91
 Aime son corps  53  84

Se sent à l'aise en maillot de bain sur une plage

Ne se sent pas du tout à l'aise  85  84
 Ne se sent pas vraiment à l'aise  66  94
 Se sent à l'aise  49  82

Expérience de la préparation du « summer body »

Prépare le "summer body"  62  89
 Ne prépare pas le "summer body"  39  71

Expérience de troubles psychologiques à l'approche de l'été

En a eu cette année  78  93
 En a eu dans le passé  70  94
 N'en a pas  48  81

ET CELA N'EST PAS SANS IMPACT SUR LA SANTÉ MENTALE : PRÈS D'1 FRANÇAIS SUR 2 A DES TROUBLES À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ, DONT 57% DE FEMMES

QUESTION : Et dans ce contexte, à l'approche de l'été, avez-vous déjà... ?

Proportion de personnes ayant déjà ressenti chacun de ces troubles à l'approche de l'été



Vécu des périodes intenses de stress, de nervosité ou d'anxiété



Eu des troubles du sommeil (ex : insomnie, troubles du rythme du sommeil, syndrome d'apnée du sommeil...)

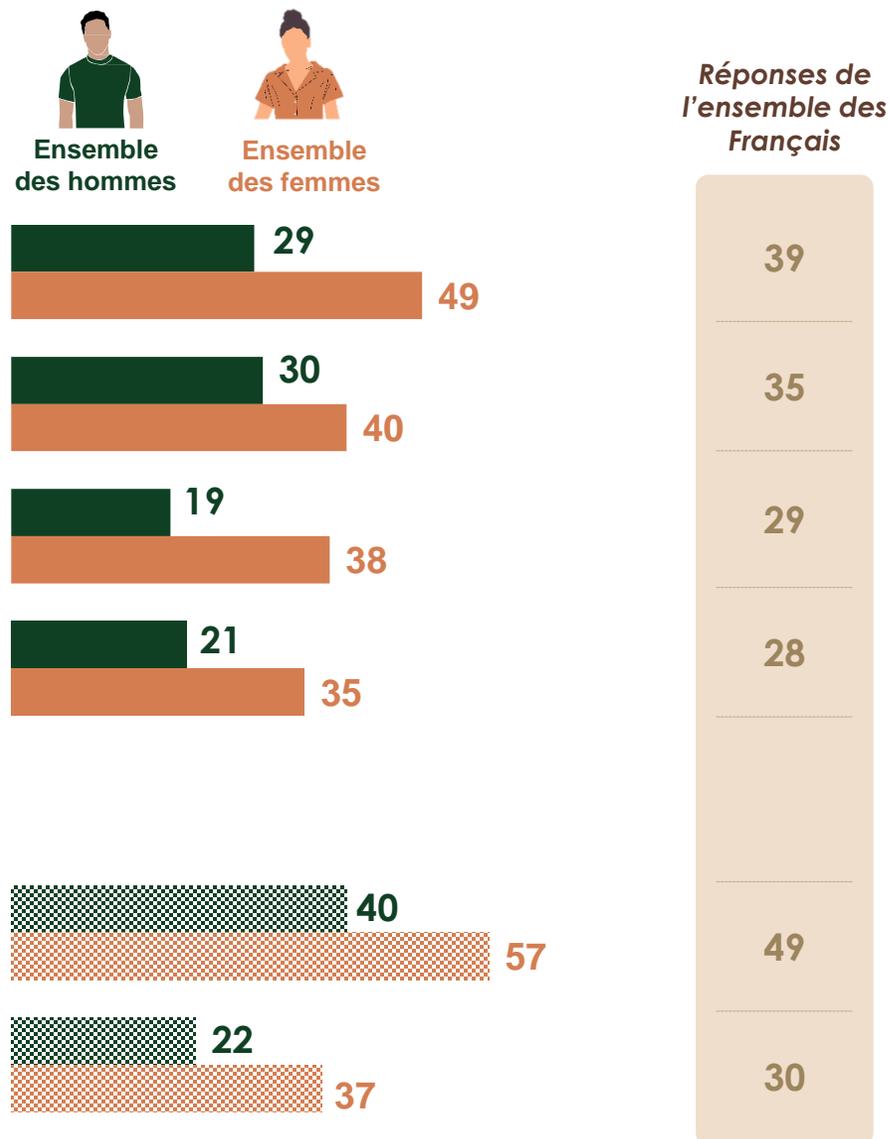


Pleuré



Vécu des épisodes de dépression

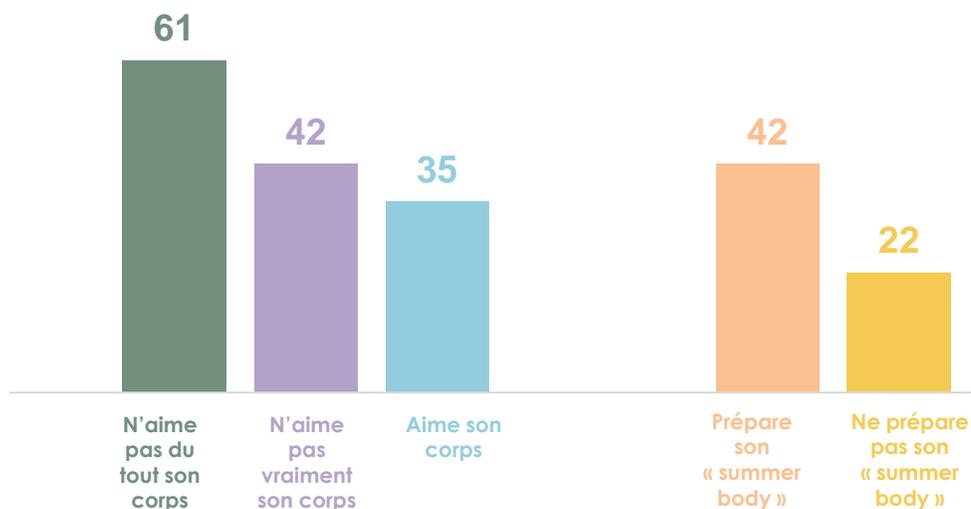
PROPORTION TOTALE DE PERSONNES QUI RESSENTENT AU MOINS UN TROUBLE MENTAL À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ



AINSI, PLUS LES PERSONNES SONT COMPLEXÉES, PLUS ELLES ONT TENDANCE À DÉVELOPPER DES TROUBLES (1/2)



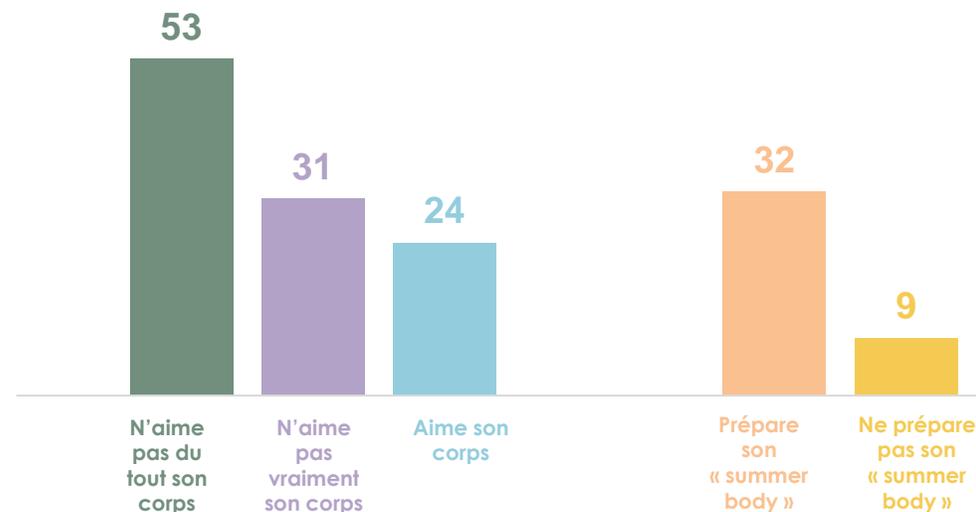
Proportion de personnes
À QUI IL ARRIVE D'ÊTRE STRESSÉES ET ANXIEUSES À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ
selon l'appréciation de leur corps et la préparation du « summer body »



NOTE DE LECTURE : 61% des personnes qui n'aiment pas du tout leur corps déclarent vivre des périodes intenses de stress, de nervosité et d'anxiété à l'approche de l'été, contre 35% de celles qui aiment leur corps.



Proportion de personnes
À QUI IL ARRIVE DE PLEURER
selon l'appréciation de leur corps et la préparation du « summer body »

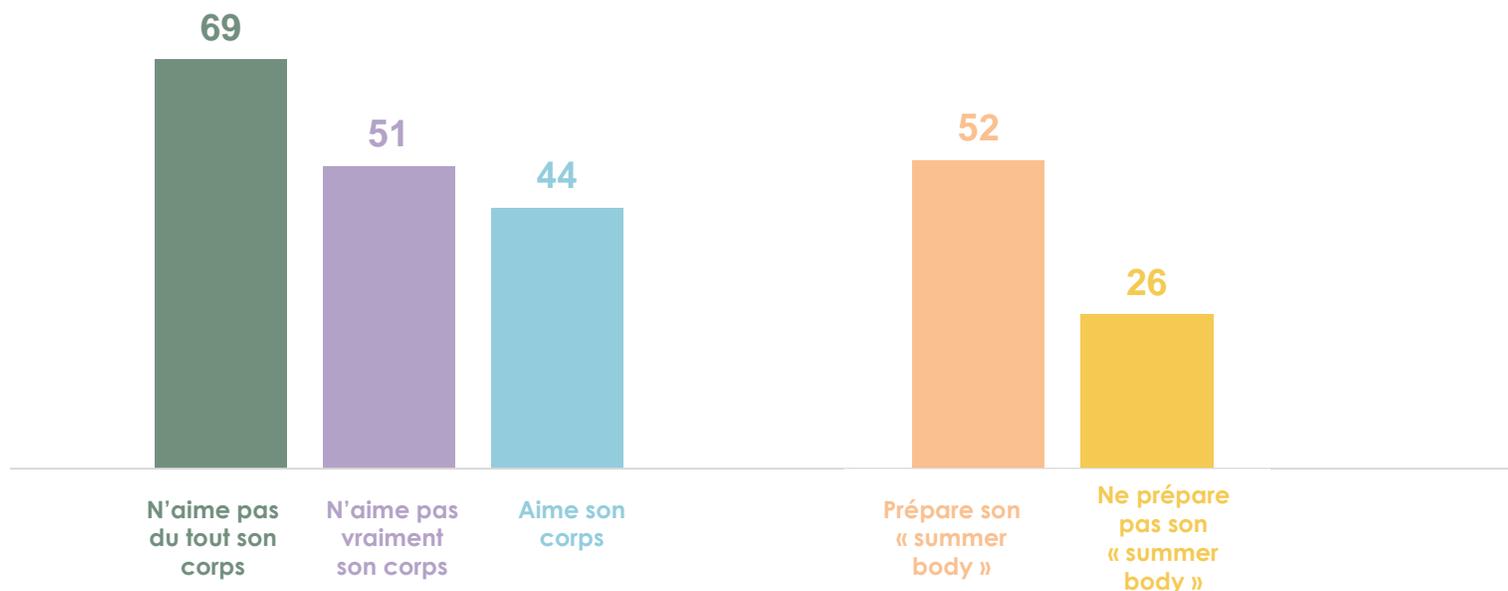


NOTE DE LECTURE : 32% des personnes qui préparent leur « summer body » déclarent pleurer à l'approche de l'été, contre 9% de celles qui ne le préparent pas.

AINSI, PLUS LES PERSONNES SONT COMPLEXÉES, PLUS ELLES ONT TENDANCE À DÉVELOPPER DES TROUBLES (2/2)



Proportion de personnes
À QUI IL ARRIVE DE VIVRE DES TROUBLES MENTAUX À L'APPROCHE DE L'ÉTÉ
selon l'appréciation de leur corps et la préparation du « summer body »



NOTE DE LECTURE : 69% des personnes qui n'aiment pas du tout leur corps déclarent développer au moins un trouble mental à l'approche de l'été, contre 44% de celles qui aiment leur corps.

FOCUS sur le profil des personnes ayant déjà ressenti au moins un trouble à l'approche de l'été

Note de lecture : 88% des femmes âgées de 15 à 17 ans ressentent au moins un trouble mental à l'approche de l'été

 Réponses des hommes
 Réponses des femmes

ENSEMBLE  40  57

Age

15-17 ans  32  88

18-24 ans  41  84

25-34 ans  48  62

35-49 ans  44  57

50-64 ans  35  49

65 ans et plus  36  45

Niveau de diplôme

Sup. au bac.  39  55

Bac.  43  65

Inf. au bac.  39  55

Profession de l'intervisé(e)

Cadres et prof. int. sup.  43  48

Profession intermédiaire  37  56

Employé(e)s  40  73

Ouvrier(e)s  50  53

Région

Île-de-France  43  49

Province  39  59

Catégorie d'agglomération

AGGLO. URBAINES  42  59

. Villes-Centre  44  59

. Banlieues  41  53

... Dont banlieues aisées  44  47

... Dont banlieues populaires  51  74

. Villes isolées  29  79

COMMUNES RURALES  31  52

Orientation sexuelle

Hétérosexuel(le)  37  55

Non-hétérosexuel(le)  54  89

Situation de couple

En couple cohabitant  33  53

En couple non cohabitant  39  63

Célibataires  51  61

Satisfaction de sa vie sentimentale

Très satisfait(e)  32  48

Assez satisfait(e)  36  57

Pas satisfait(e)  55  68

Satisfaction de sa vie sexuelle

Très satisfait(e)  39  49

Assez satisfait(e)  34  59

Pas satisfait(e)  48  62

Indice de masse corporelle

Maigre  47  70

Normale  42  58

En surpoids  39  53

Obèse  35  58

Sentiment d'être beau/belle

Pas beau/belle du tout  22  86

Pas vraiment beau/belle  58  57

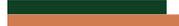
Dans la moyenne  34  53

Beau/Belle  49  64

Appréciation de son corps

N'aime pas du tout son corps  55  71

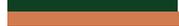
N'aime pas vraiment son corps  43  56

Aime son corps  38  55

Se sent à l'aise en maillot de bain sur une plage

Ne se sent pas du tout à l'aise  46  64

Ne se sent pas vraiment à l'aise  46  57

Se sent à l'aise  36  53

Expérience de la préparation du « summer body »

Prépare le "summer body"  46  57

Ne prépare pas le "summer body"  18  51