

2020 a bouleversé le rythme auquel les Français s'étaient habitués à vivre, année après année. Un premier semestre structuré par le confinement imposé en réponse à l'épidémie du Covid-19. Une période estivale conditionnée par l'arrière-plan de crise sanitaire. Une rentrée marquée par des perspectives préoccupantes à plusieurs niveaux, notamment en matière économique. Bref, une perturbation sans précédent des habitudes des Français, pouvant avoir un impact lourd sur leur hygiène de vie globale.

Alors que le mois d'août touche à sa fin, WW a sollicité Harris Interactive pour tirer un premier bilan de cet été et se projeter dans la rentrée imminente qui s'annonce quelque peu différente elle-aussi.

Après un confinement qui avait déjà perturbé les organismes, la période estivale n'a pas aidé les Français à repartir du bon pied : seuls 25 % estiment que leur hygiène de vie s'est globale s'est améliorée par rapport aux mois précédents. En moyenne, les Français ont pris 0,3 kilos pendant l'été.

La perspective de la rentrée suscite une certaine réticence dans l'esprit des Français : 71 % se déclarent « inquiets », 54 % « stressés », 44 % déjà « fatigués » ... et seulement 24 % « impatientes ».

Face à cet horizon morose, les Français ressentent le besoin prioritaire de se sentir bien à la fois dans leur tête (89 %) et dans leur corps (88 %), ce qui peut notamment passer par le fait de prendre plus de temps pour eux (79 %).

Ainsi, la plupart des Français expriment l'envie de se reprendre en main : 65 % ressentent le besoin de changer quelque chose concernant leur état physique, 62% concernant leur moral, 63 % concernant leur bien-être de façon générale.

Pour atteindre ces bonnes résolutions, plus d'une personne sur deux estime qu'un accompagnement personnalisé lui serait bénéfique. Concrètement, 58 % des Français se déclarent intéressés par une application mobile qui leur permettrait d'accéder à des recettes de cuisine, de scanner des aliments, de suivre un régime ou un rééquilibrage alimentaire, ou encore de suggérer des exercices sportifs ou de méditation.

Méthodologie

Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne les 18 et 19 août 2020. Échantillon de 1 057 personnes, représentatif des Français âgés de 18 ans et plus. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).