



Entre grande bouffe et malbouffe

Quel est l'impact du confinement sur le poids et les habitudes alimentaires des Français ?

Rapport d'étude pour
Darwin Nutrition

Principaux enseignements de l'enquête

2 mai 2020



Contacts ifop :

Pôle « Politique & Actualités »

François KRAUS / Florentin PIRON

Tel. : 06 61 00 37 76 - mail : francois.kraus@ifop.com

Etude réalisée par l'Ifop pour Darwin Nutrition

Echantillon



L'enquête a été menée auprès d'un échantillon de **3 045** 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 au regard :

- De **critères sociodémographiques** : sexe de l'individu ; âge de l'individu ;
- De **critères socioprofessionnels** : profession de l'individu ;
- De **critères géographiques** : région et taille de l'unité urbaine de la commune résidence

Nota bene : au regard des récents changements ayant affecté la situation géographique et professionnelle de nombre de Français, les quotas ont été établis sur la base de la situation des répondants au 1^{er} février 2020.

Mode de recueil



Les interviews ont été réalisées par questionnaire auto-administré en ligne du **24 au 27 avril 2020**.

POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :

« Étude Ifop pour [Darwin Nutrition](#) réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 24 au 27 avril 2020 auprès d'un échantillon de 3 045 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine. »



IMPORTANT : Si vous citez cette étude, merci de vous conformer à la [loi du 25 avril 2016](#) qui impose de citer le nom de l'institut de sondage, le nom et la qualité du commanditaire, le nombre des personnes interrogées ainsi que les dates auxquelles il a été procédé aux interrogations. L'Ifop rappelle que « le fait de publier ou laisser publier, diffuser ou laisser diffuser un sondage en violation de la présente loi et des textes réglementaires applicables » est désormais puni d'une **amende de 75 000 €**.

A | L'impact du confinement sur le poids et son alimentation



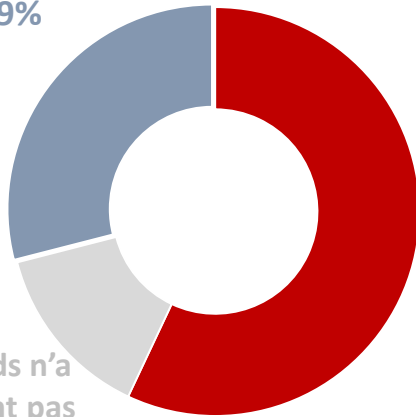


L'ÉVOLUTION DU POIDS DES FRANÇAIS DURANT LE CONFINEMENT

Depuis la mise en place du confinement (le 17 mars 2020), avez-vous... ?

Base : A tous

Perdu du poids
29%



Pris du poids
57%

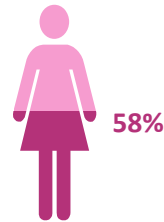
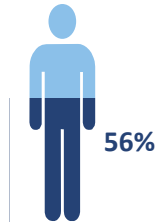


RÉPONSES
EN FONCTION DU SEXE

Proportion de personnes ayant pris
du poids en fonction du sexe

RÉPONSES DES
HOMMES

RÉPONSES DES
FEMMES



Votre poids n'a
strictement pas
changé
14%

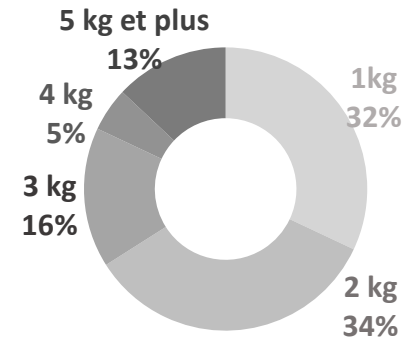
Et combien de kilos avez-vous pris depuis la
mise en place du confinement ?

Base : personnes ayant
pris du poids



+2,5 kg

NOMBRE MOYEN DE KILOS PRIS
DURANT LE CONFINEMENT



NOMBRE MOYEN DE KILOS PRIS
EN FONCTION DU SEXE

RÉPONSES DES
HOMMES

RÉPONSES DES
FEMMES



+ 2,7 kg



+ 2,3 kg



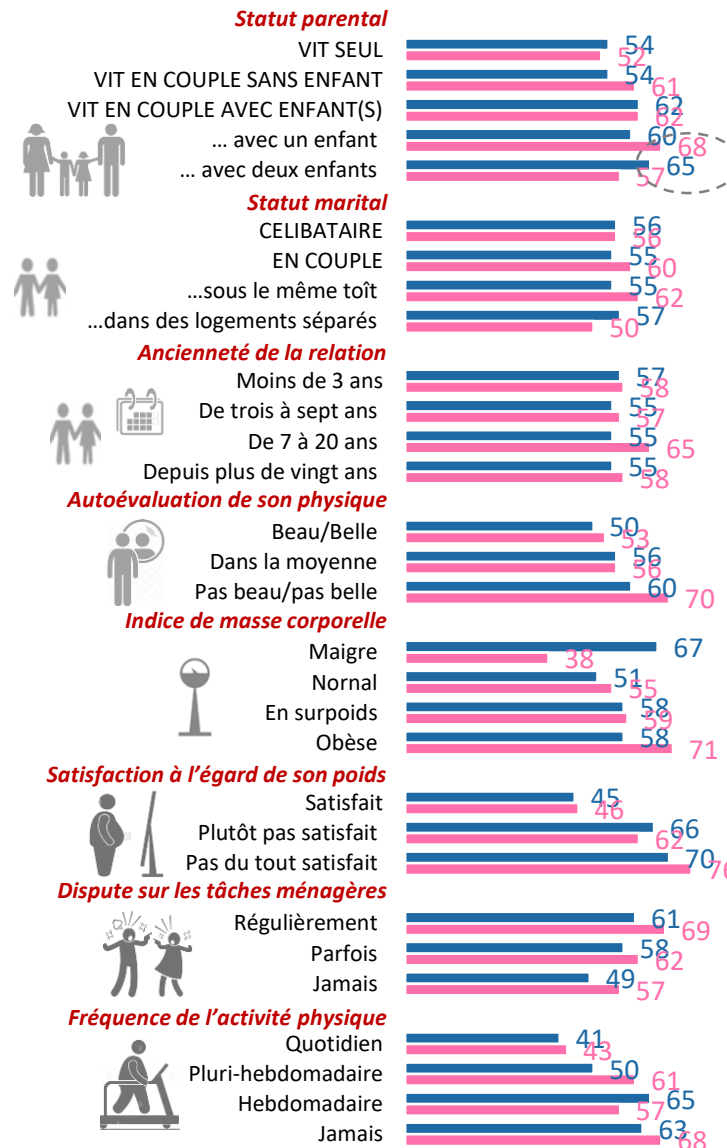
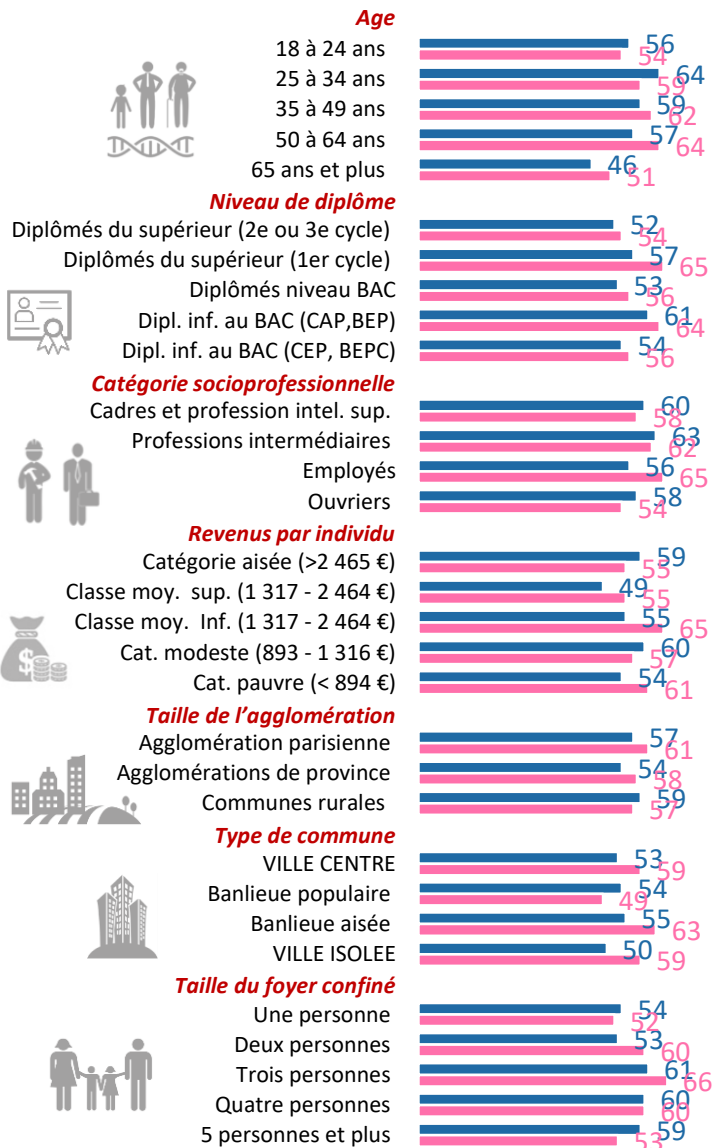
Zoom sur le profil des Français ayant « pris du poids » durant le confinement

Note de lecture : 65% des hommes avec deux enfants sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **57%**

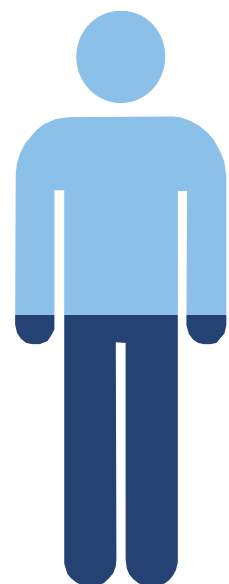
 **RÉPONSES DES HOMMES**

 **RÉPONSES DES FEMMES**



Question : Au fond de vous-même, diriez-vous que vous êtes actuellement satisfait ou pas satisfait de votre corpulence, de votre niveau de poids ?

Base : A tous



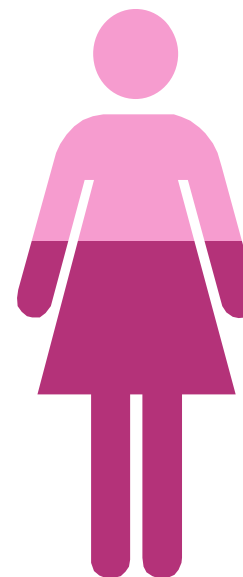
47% des hommes
sont insatisfaits de leur
corpulence



ENSEMBLE DES
FRANÇAIS

Avril 2020

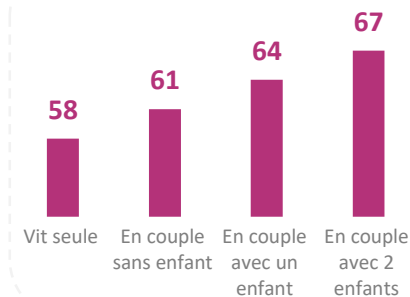
54%
des Français en sont
insatisfaits



61% des femmes
sont insatisfaites de
leur corpulence



Taux d'insatisfaction en
fonction du statut
parental



- Très satisfait 7
- Plutôt satisfait 46
- Plutôt pas satisfait 38
- Pas du tout satisfait 9



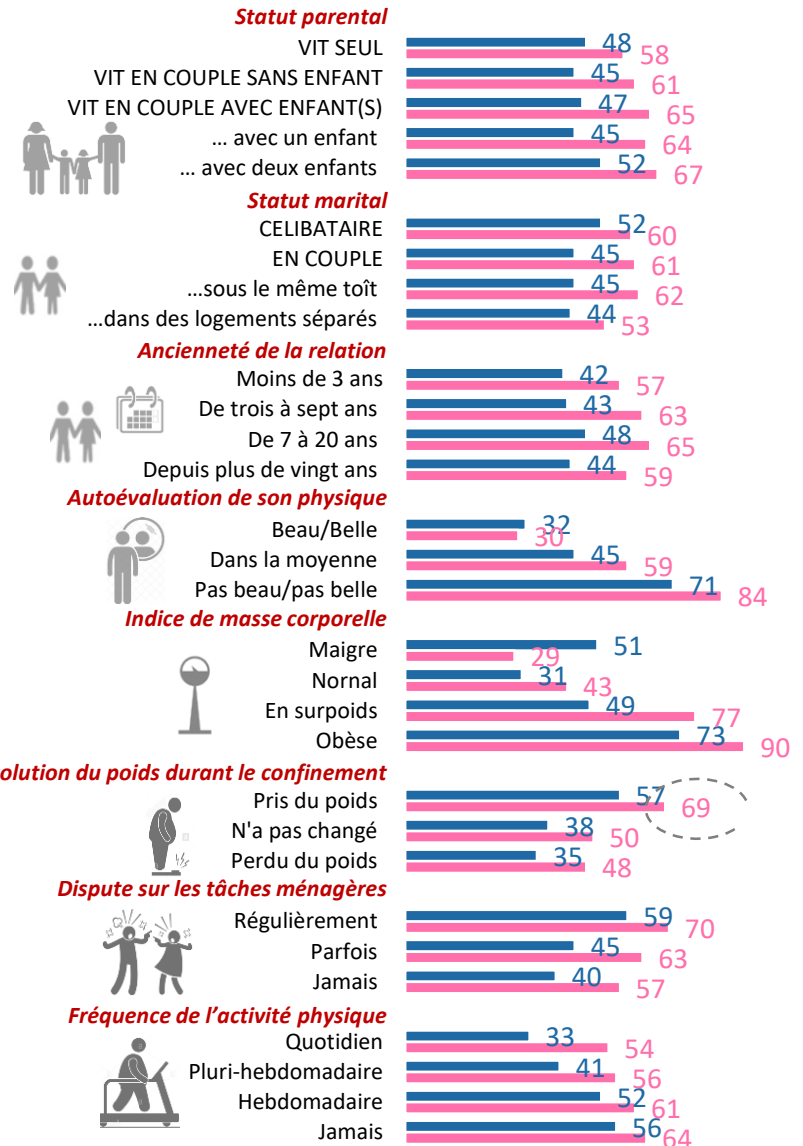
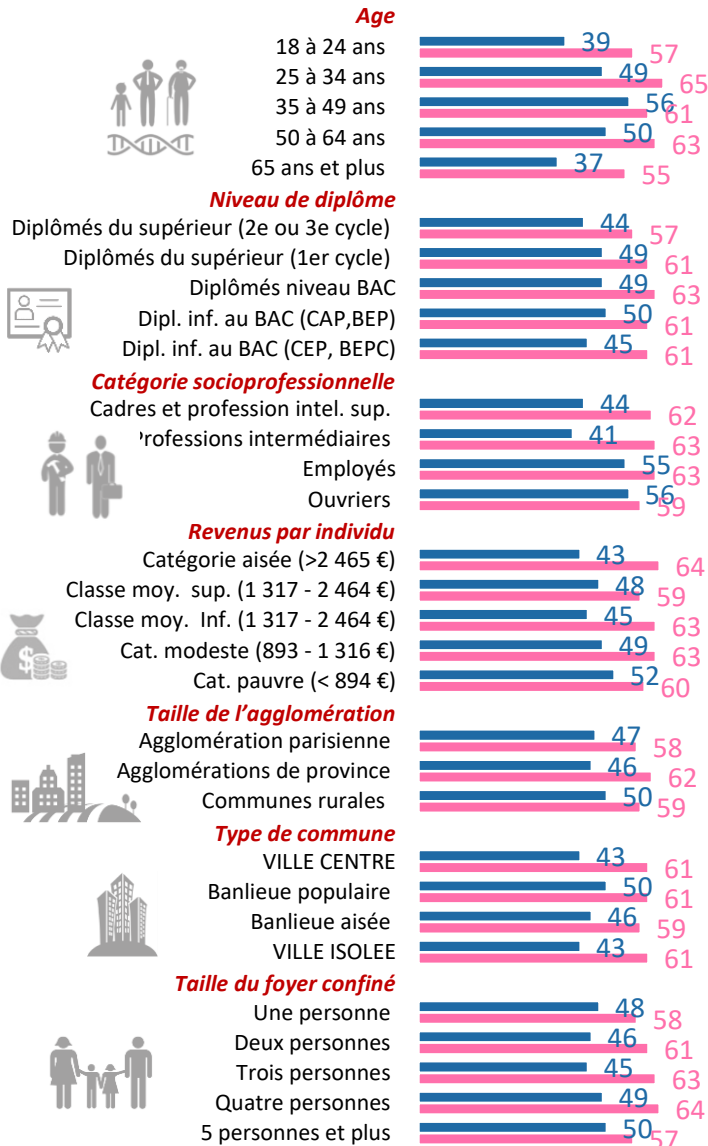
- Très satisfait 4
- Plutôt satisfait 35
- Plutôt pas satisfait 41
- Pas du tout satisfait 20



Zoom sur le profil des Français confinés « insatisfaits » de leur niveau de poids actuel

Note de lecture : 69% des femmes ayant pris du poids durant le confinement sont dans cette situation

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





LES BONNES INTENTIONS APRES LE CONFINEMENT EN MATIÈRE D'ALIMENTATION

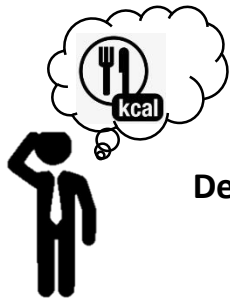
QUESTION : A partir du 11 mai, envisagez-vous personnellement... ?

Base : à tous

Proportion de Français envisageant ...



De manger plus sain /
équilibré mais sans faire
de régime au sens strict **56**

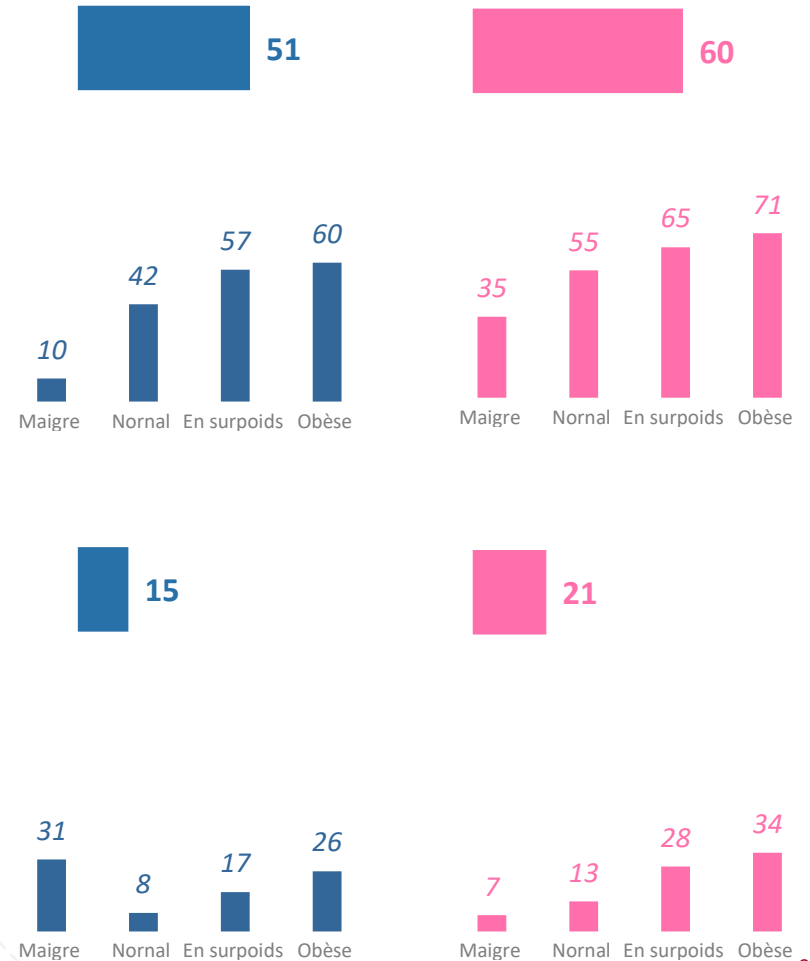


De faire un régime **18**

RÉPONSES EN FONCTION DU SEXE

RÉPONSES
DES HOMMES

RÉPONSES
DES FEMMES

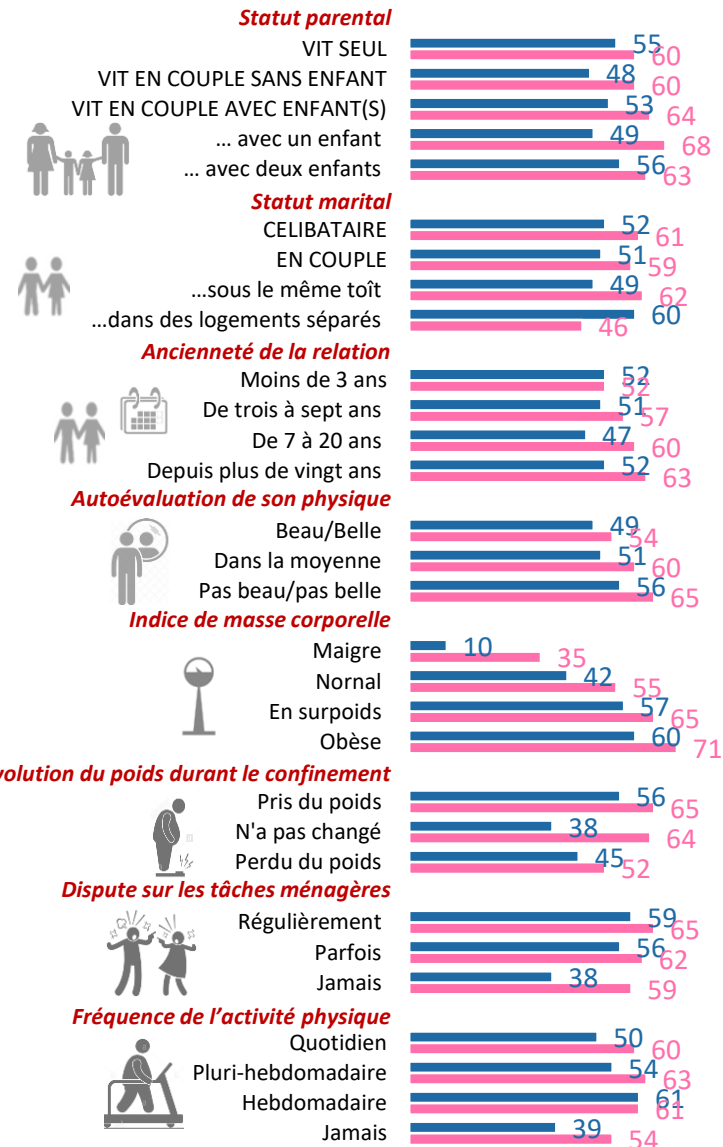
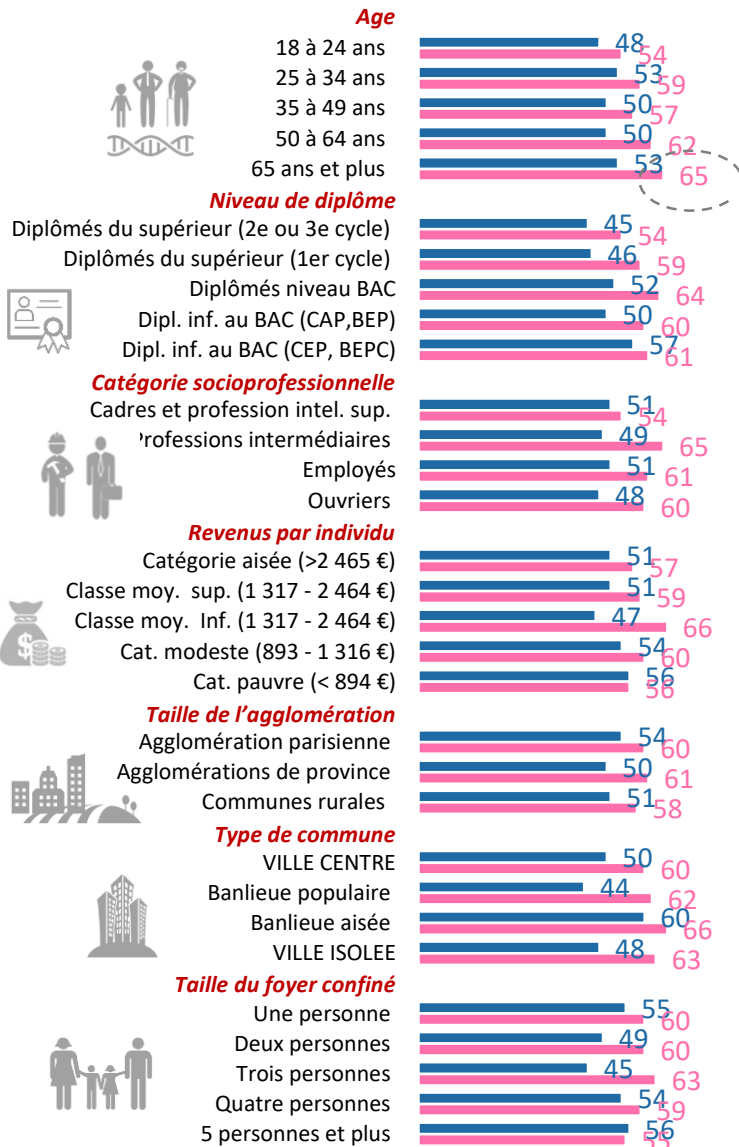




Zoom sur le profil des Français envisageant de « manger plus sain / équilibré » après le 11 mai

Note de lecture : 65% des femmes âgées de 65 ans et plus sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Françaises se situe à **60%**

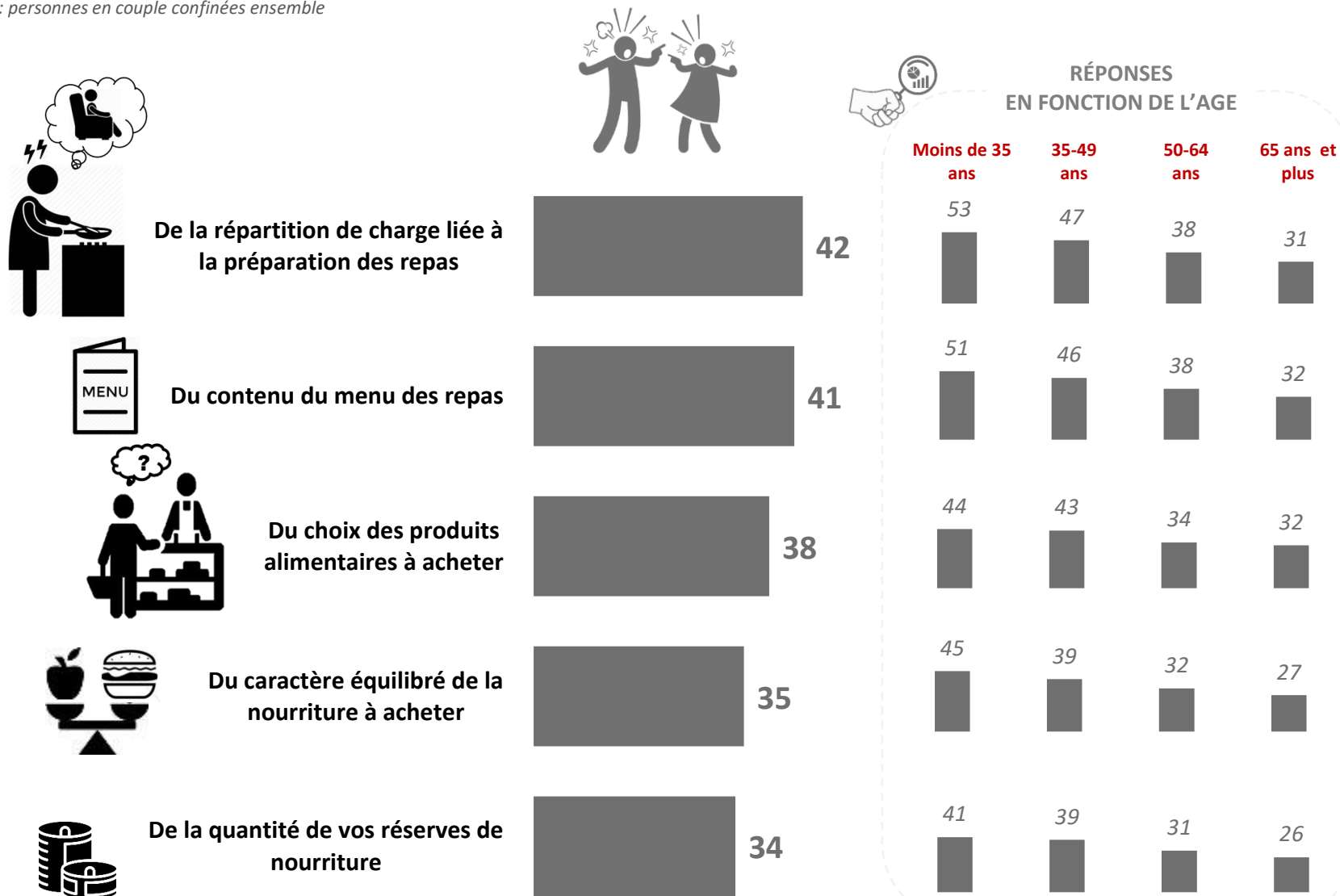


B I Les tensions et les inégalités conjugales autour de la préparation et le contenu des repas



QUESTION : Depuis la mise en place du confinement (17 mars 2020), vous est-il arrivé d'avoir des tensions ou de vives discussions avec votre conjoint à propos de... ?

Base : personnes en couple confinées ensemble





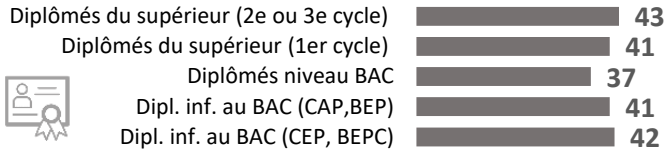
Zoom sur le profil des Français s'étant disputés au sujet du caractère équilibré de la nourriture à acheter

Note de lecture : 54% des personnes en couple avec un enfant sont dans cette situation
Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français confinés en couple se situe à **42%**

Age



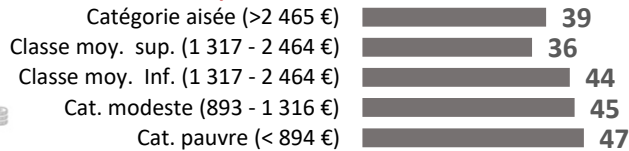
Niveau de diplôme



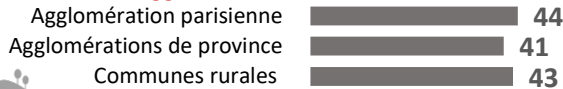
Catégorie socioprofessionnelle



Revenus par individu



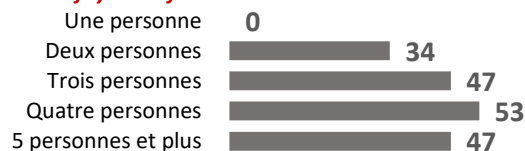
Taille de l'agglomération



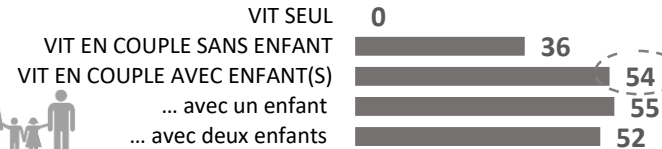
Type de commune



Taille du foyer confiné



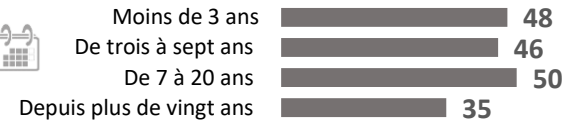
Statut parental



Statut marital



Ancienneté de la relation



Autoévaluation de son physique



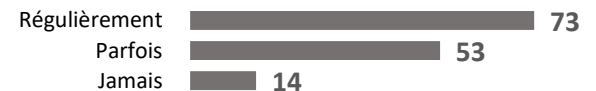
Indice de masse corporelle



Satisfaction à l'égard de son poids



Dispute sur les tâches ménagères



Fréquence de l'activité physique





LA PERSONNE DU COUPLE EN CHARGE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

- Comparaison entre l'AVANT et l'APRES confinement -

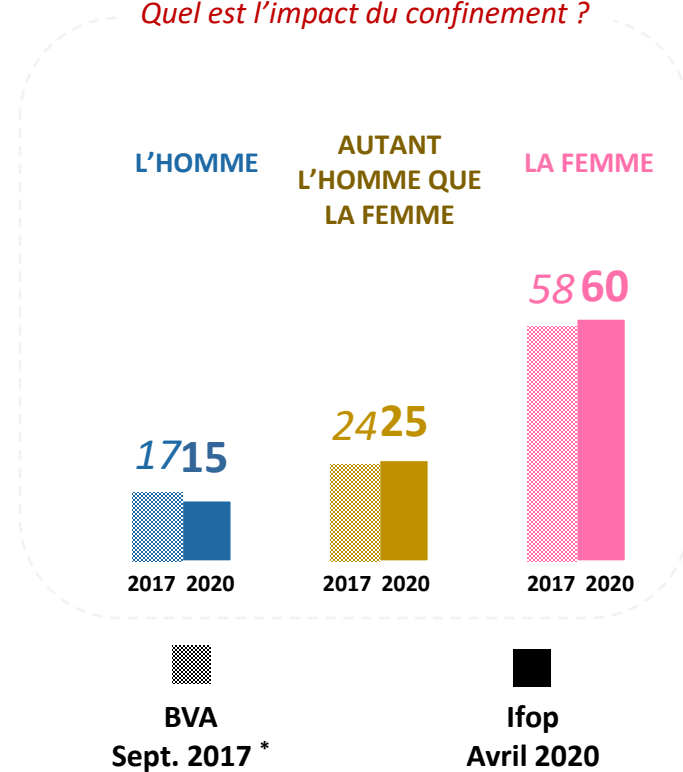
Question : Dans le logement où vous êtes confiné, qui est en charge de l'élaboration des repas ?

Base : personnes en couple hétérosexuel



QUI EST EN CHARGE DE LA PRÉPARATION DES REPAS ?

Quel est l'impact du confinement ?



(*) Etude réalisée en ligne par BVA pour PR/Foncia du 14 au 15 septembre 2017 sur un échantillon de 1 045 personnes, représentatif de la population âgée de 18 ans et plus. Données sur l'ensemble des personnes en couple (sans précision).

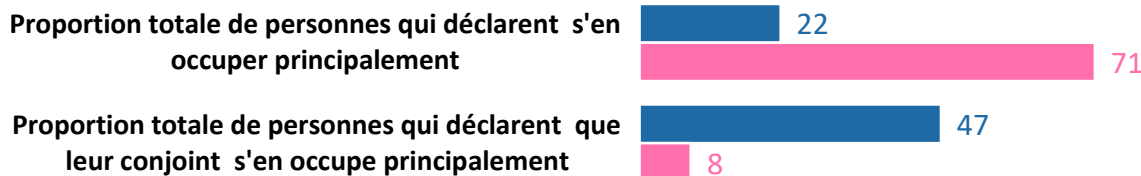
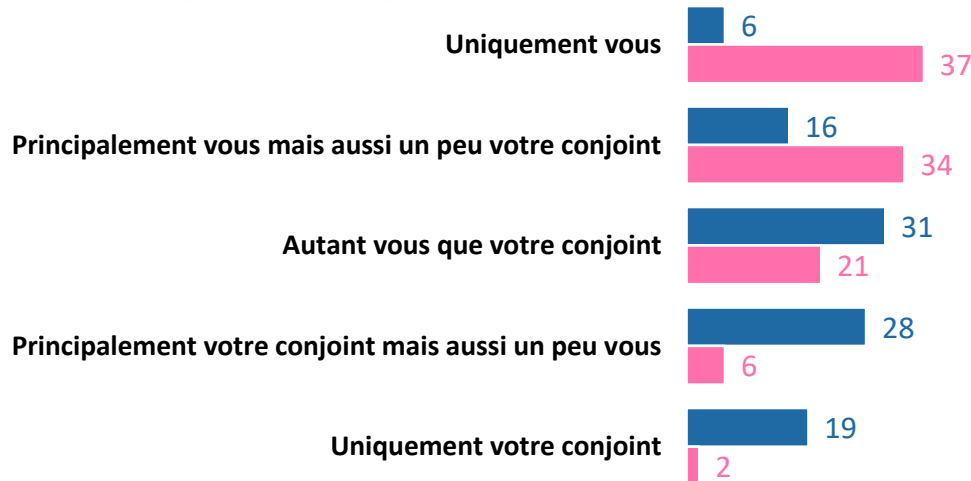


LA PERSONNE DU COUPLE EN CHARGE DE LA PRÉPARATION DES REPAS

- Comparaison entre les réponses des hommes et des femmes -

Question : Dans le logement où vous êtes confiné, qui est en charge de l'élaboration des repas ?

Base : personnes en couple confinées ensemble



71% des femmes prennent principalement en charge l'élaboration des repas dans les foyers confinés

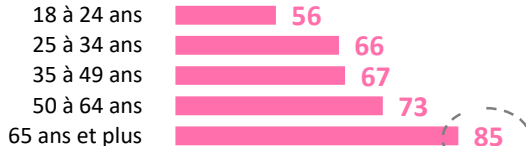


Zoom sur le profil des Françaises principalement en charge de la préparation des repas durant le confinement

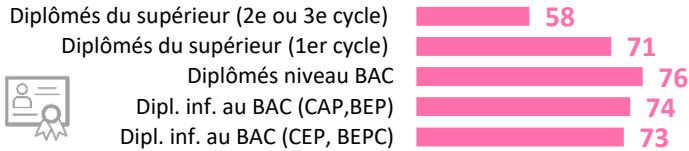
Note de lecture : 85% des femmes âgées de 65 ans et plus sont dans cette situation

Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Françaises se situe à **71%**

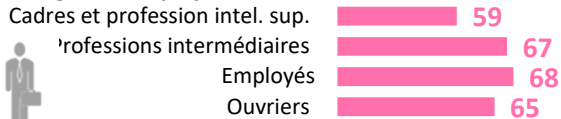
Age



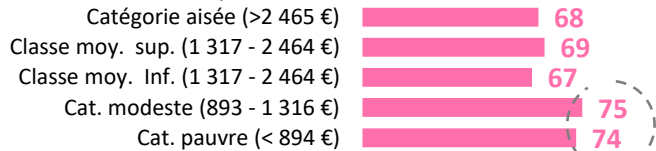
Niveau de diplôme



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus par individu



Taille de l'agglomération



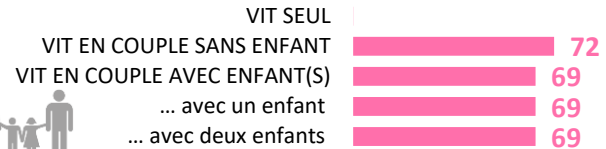
Type de commune



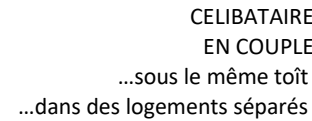
Taille du foyer confiné



Statut parental



Statut marital



Ancienneté de la relation



Revenus du conjoint



Indice de masse corporelle



Satisfaction à l'égard de son poids



Dispute sur les tâches ménagères



Fréquence de l'activité physique

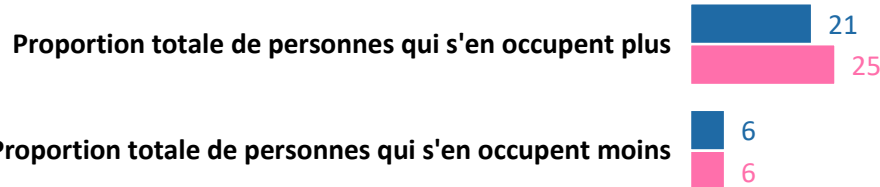
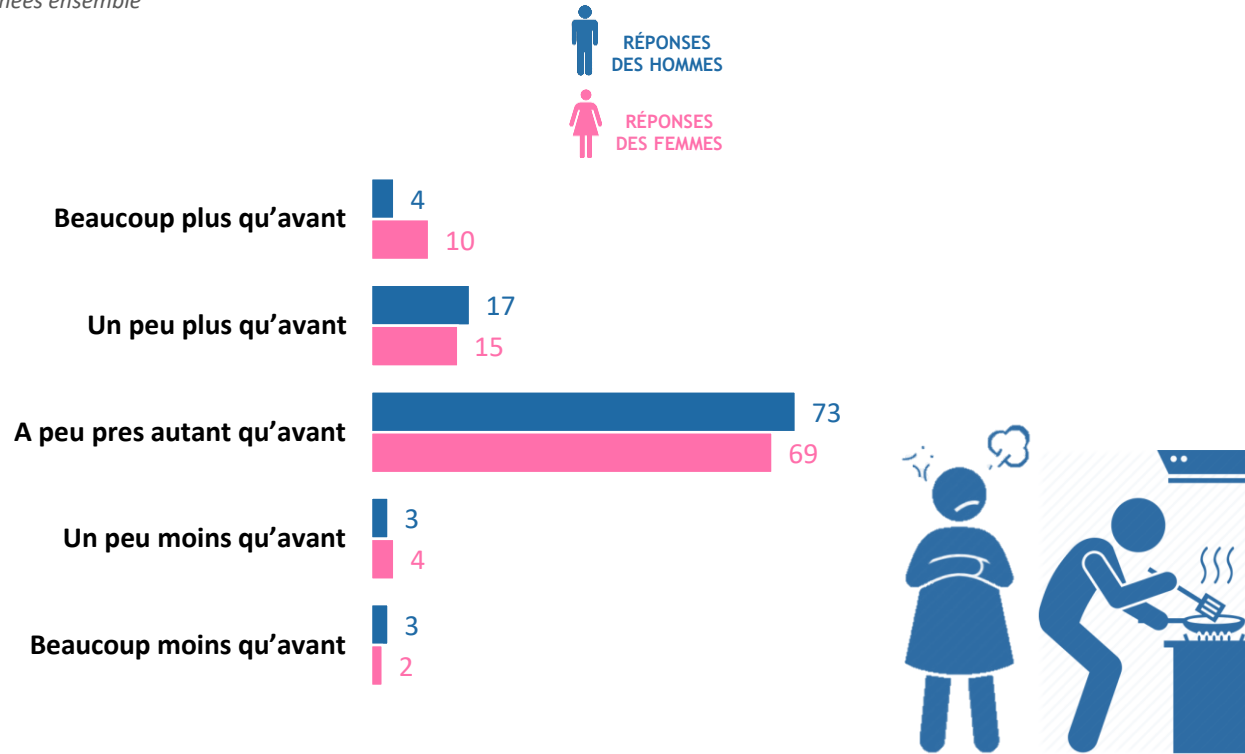




L'IMPACT DU CONFINEMENT SUR LA PARTICIPATION A LA PRÉPARATION DES REPAS

Question : Et diriez-vous qu'aujourd'hui, vous participez à l'élaboration des repas plus, autant ou moins qu'avant la mise en place du confinement (17 mars 2020) ?

Base : personnes en couple confinées ensemble



21% des hommes vivant en couple participent plus à l'élaboration des repas qu'avant le confinement



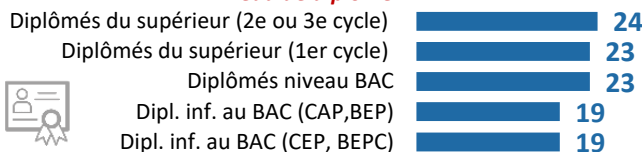
Zoom sur le profil des hommes qui participent « plus qu'avant » à l'élaboration des repas

Note de lecture : 30% des hommes gagnant moins que leur conjoint sont dans cette situation
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des hommes confinés en couple se situe à **21%**

Age



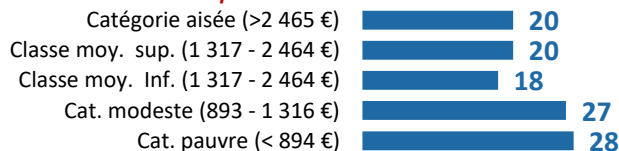
Niveau de diplôme



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus par individu



Taille de l'agglomération



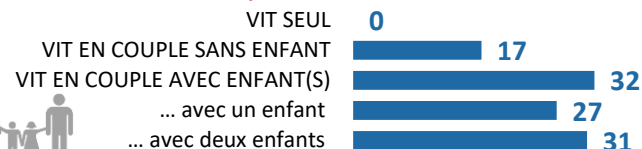
Type de commune



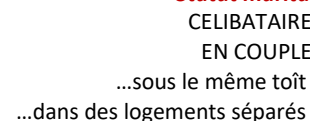
Taille du foyer confiné



Statut parental



Statut marital



Ancienneté de la relation



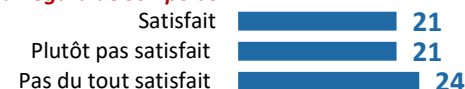
Revenus du conjoint



Indice de masse corporelle



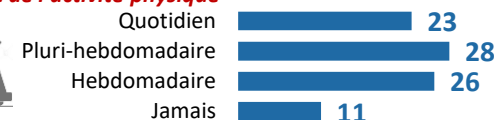
Satisfaction à l'égard de son poids



Dispute sur les tâches ménagères



Fréquence de l'activité physique



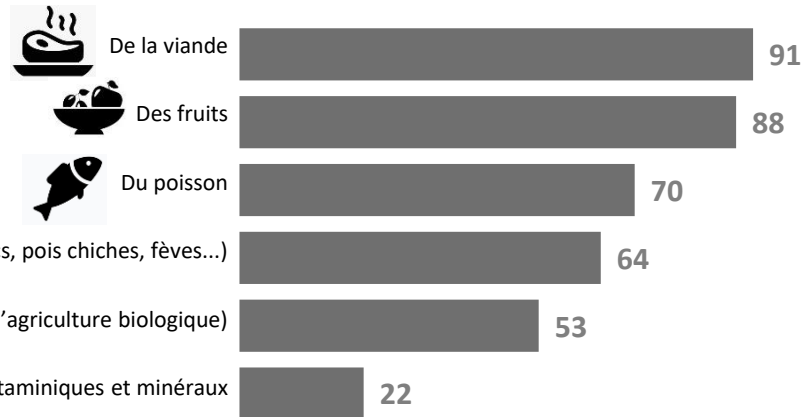
C | La qualité des repas dans les foyers confinés



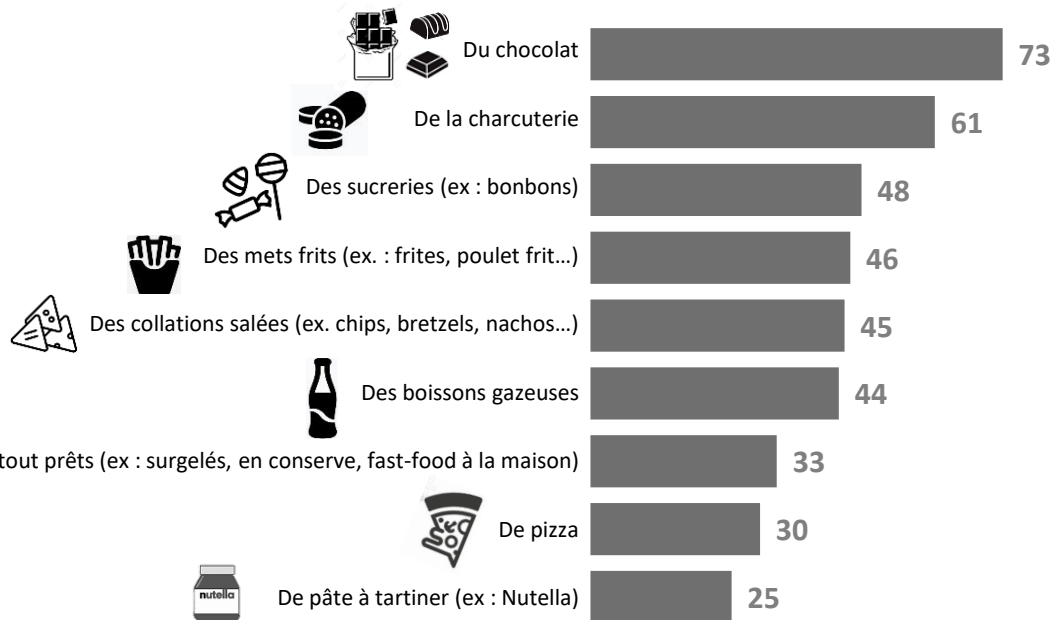
QUESTION : Au cours des quinze derniers jours, à quelle fréquence avez-vous consommé...?

Base : personnes en couple confinées ensemble

Éléments composant les repas



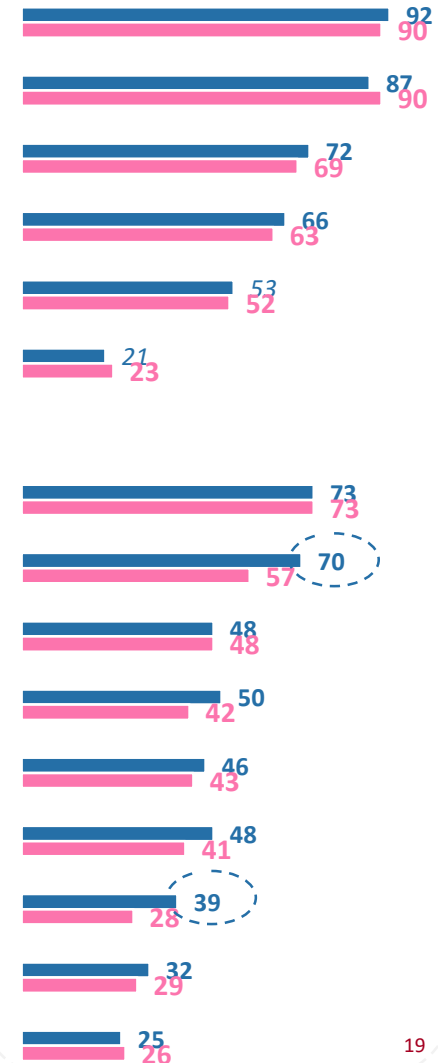
Éléments associés à la « malbouffe »



RÉPONSES PAR SEXE

RÉPONSES DES HOMMES

RÉPONSES DES FEMMES





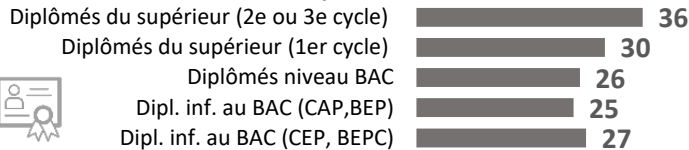
Zoom sur le profil des Français en consommant quotidiennement du « chocolat »

Note de lecture : 32% des cadres et professions intellectuelles supérieures sont dans cette situation
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **28%**

Age



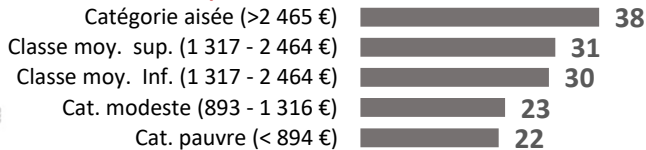
Niveau de diplôme



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus par individu



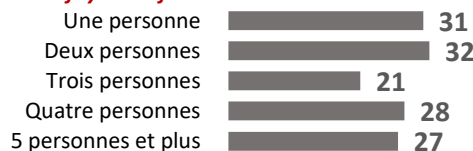
Taille de l'agglomération



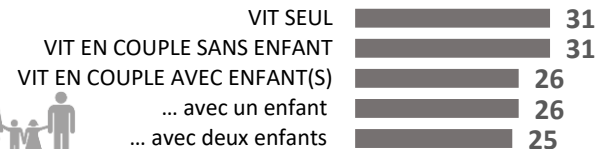
Type de commune



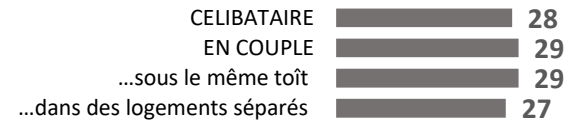
Taille du foyer confiné



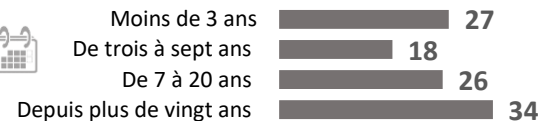
Statut parental



Statut marital



Ancienneté de la relation



Autoévaluation de son physique



Indice de masse corporelle



Satisfaction à l'égard de son poids



Dispute sur les tâches ménagères

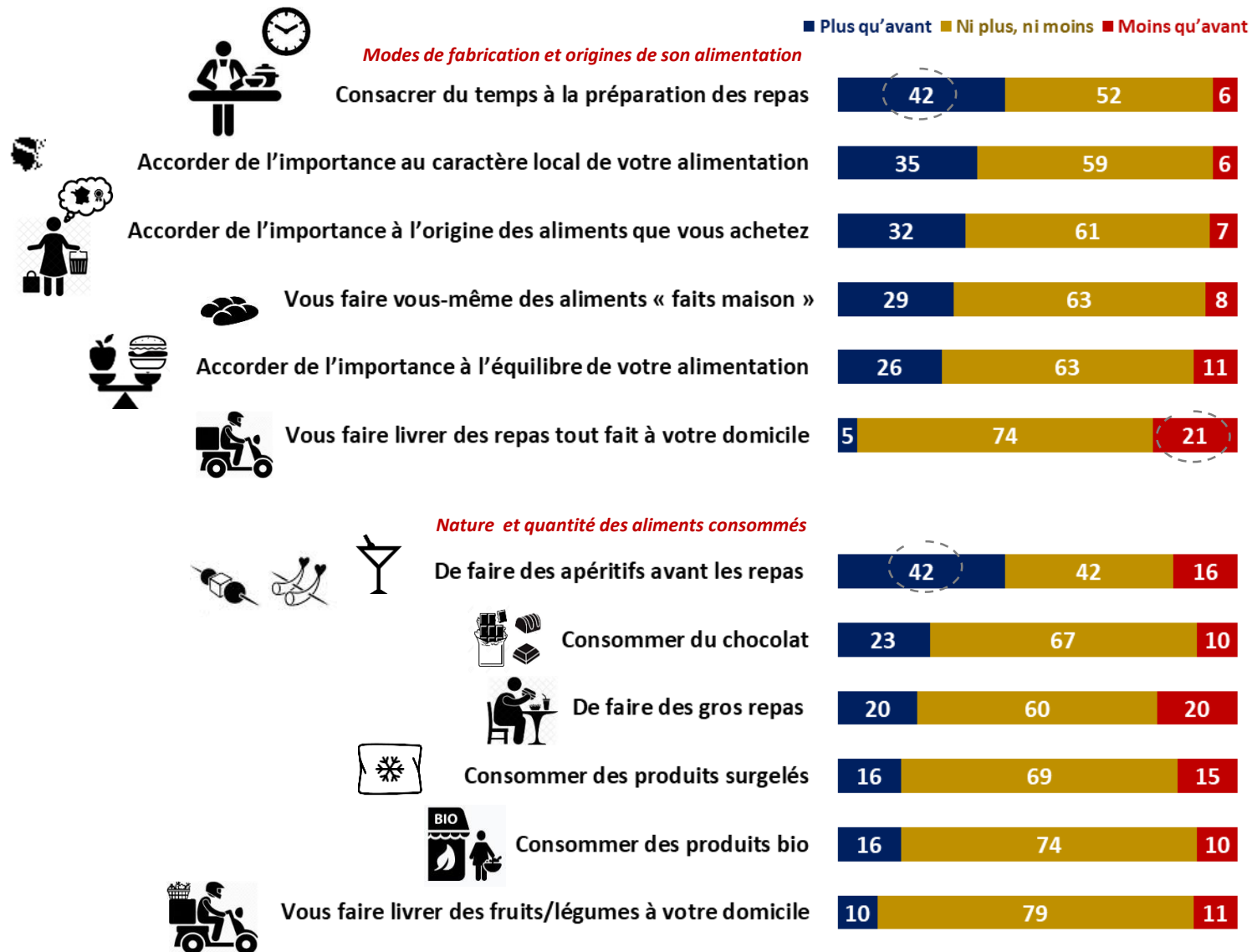


Fréquence de l'activité physique



QUESTION : Depuis que vous êtes confinés , est-ce que vous ... plus, moins ou autant qu'avant la mise en place du confinement ?

Base : A tous

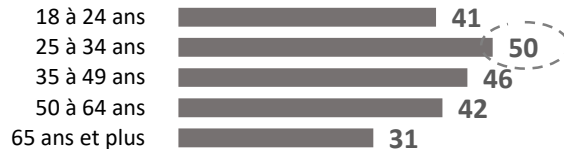




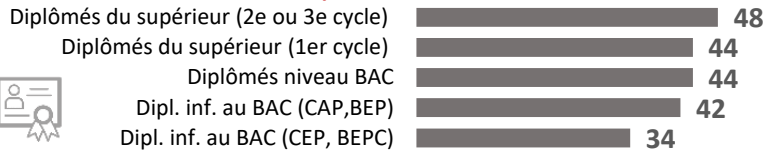
Zoom sur le profil des Français consacrant « plus » de temps à la préparation des repas depuis la mise en place du confinement

Note de lecture : 50% des personnes âgées de 25 à 34 ans sont dans cette situation
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **42%**

Age



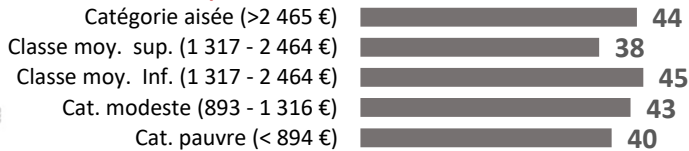
Niveau de diplôme



Catégorie socioprofessionnelle



Revenus par individu



Taille de l'agglomération



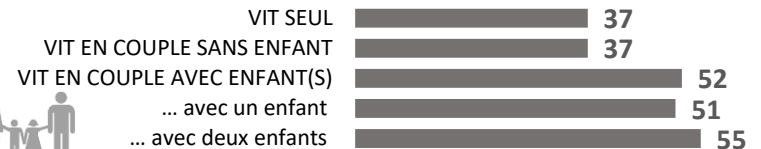
Type de commune



Taille du foyer confiné



Statut parental



Statut marital



Ancienneté de la relation



Autoévaluation de son physique



Indice de masse corporelle



Satisfaction à l'égard de son poids



Dispute sur les tâches ménagères



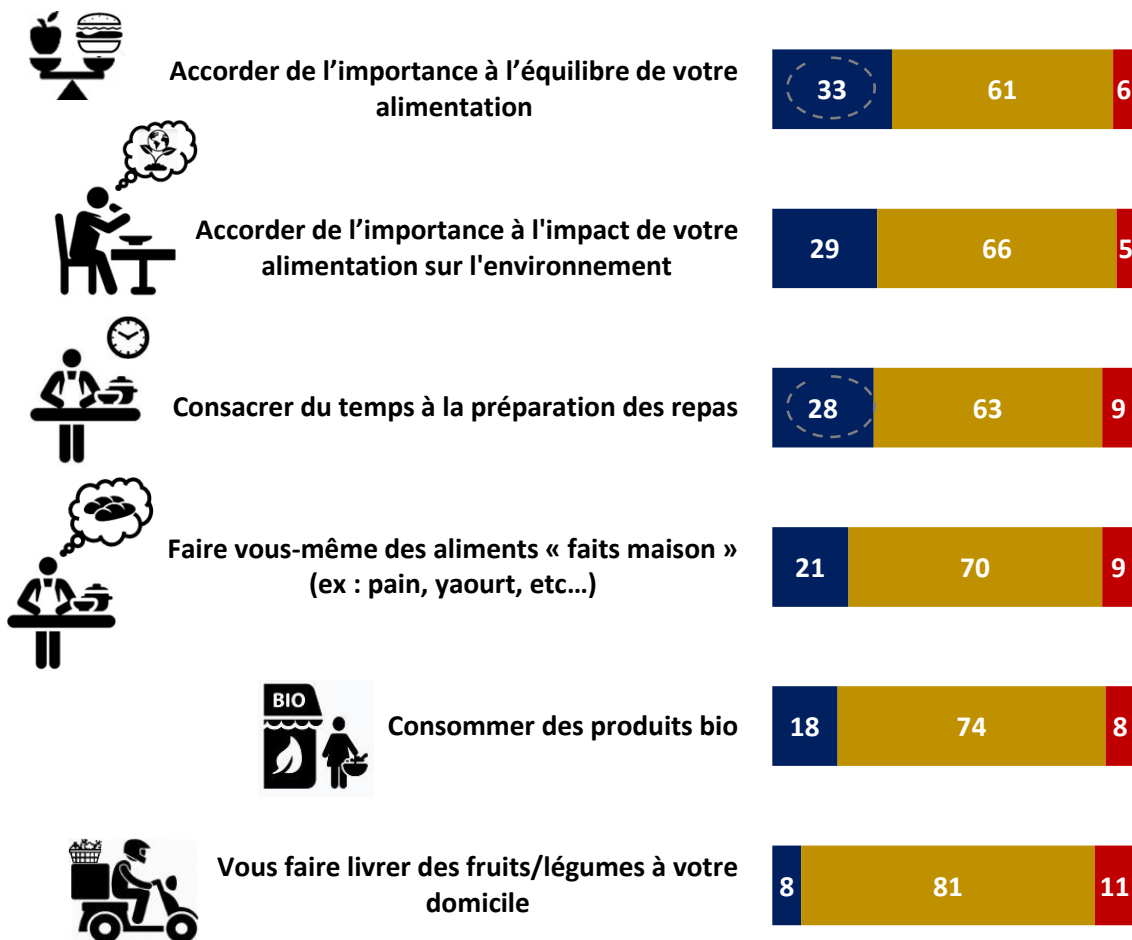
Fréquence de l'activité physique



QUESTION : A partir du 11 mai, est-ce que vous allez... plus, moins ou autant qu'avant la mise en place du confinement ?

Base : A tous

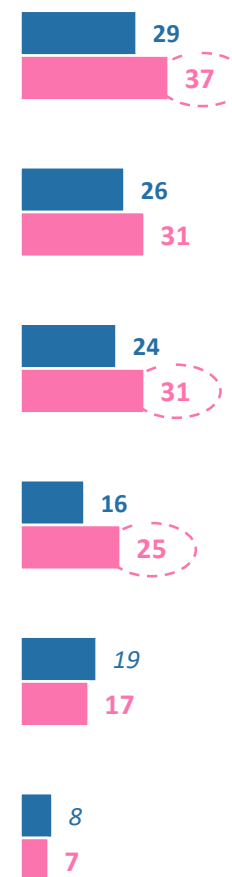
■ Plus qu'avant ■ Ni plus, ni moins ■ Moins qu'avant



RÉPONSES « PLUS QU'AVANT »
PAR SEXE

RÉPONSES DES HOMMES

RÉPONSES DES FEMMES





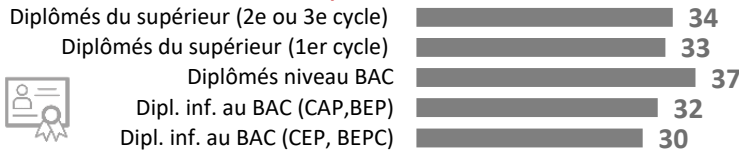
Zoom sur le profil des Français ayant décidé d'accorder « plus » d'importance à l'équilibre de leur alimentation le confinement

Note de lecture : 37% des jeunes de 18 à 24 ans sont dans cette situation
 Pour rappel, la moyenne observée chez l'ensemble des Français se situe à **33%**

Age



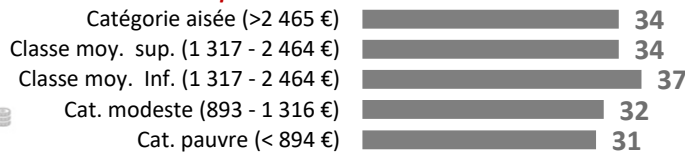
Niveau de diplôme



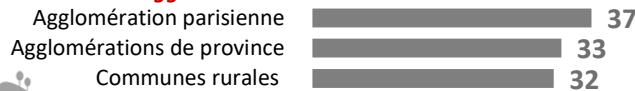
Catégorie socioprofessionnelle



Revenus par individu



Taille de l'agglomération



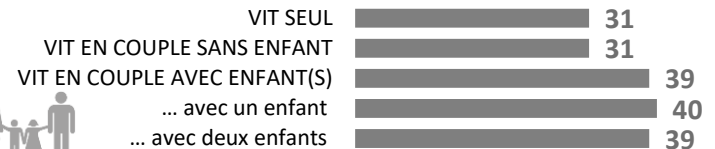
Type de commune



Taille du foyer confiné



Statut parental



Statut marital



Ancienneté de la relation



Autoévaluation de son physique



Indice de masse corporelle



Satisfaction à l'égard de son poids



Dispute sur les tâches ménagères



Fréquence de l'activité physique

