


Le bien-être des Français à la rentrée

En cette rentrée de septembre particulière, quel est l'état d'esprit des Français ?

Sondage Harris Interactive pour  **weightwatchers
réinventée**

Paris, le 1er septembre 2020,

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.

Téléchargez le [rapport complet](#) sur notre site.

Quels sont les principaux enseignements de cette enquête ?

- 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.

NOTRE RAPPORT

*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).*

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée d'éléments techniques tels que : la méthode d'enquête, les dates de réalisation, le nom de l'institut – Harris Interactive –, la taille de l'échantillon.

À propos de Harris Interactive

Harris Interactive France est un acteur historique du marché des études.

Dirigé par ses fondateurs Nathalie Perrio-Combeaux et Patrick Van Bloeme, l'institut propose des approches innovantes, qualitatives et quantitatives, en France comme à l'international.

Harris Interactive repense le marché en alliant innovation technologique et accompagnement d'experts au-delà des études. Pour aider ses clients à prendre les meilleures décisions, avec un temps d'avance.

Harris Interactive Europe (regroupant Harris Interactive France, Allemagne et UK) appartient à Toluna.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur harris-interactive.fr, [Facebook](#), [Twitter](#) et [LinkedIn](#).