



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

SURPOIDS ET COVID-19

Une étude montre que les Français boudent (enfin !) les régimes pour perdre du poids – SagesseSanté

Alors que 76% des Français déclarent vouloir faire davantage pour leur santé suite à la pandémie de Covid-19 ([source](#)), ils sont nombreux à avoir pris conscience de l'importance du mieux manger.

Pourtant, alors qu'une étude vient de montrer qu'un léger surpoids est un facteur de risque de forme grave de la maladie ([source](#)), ce n'est pas cette dimension qui les préoccupe le plus.

Bien au contraire : ils sont plus de 7 sur 10 à avoir profité de cette période difficile pour interroger en profondeur leurs mauvaises habitudes alimentaires et cherchent, là-aussi, à retrouver du sens et du bien-être.

Les résultats de l'étude "[Les effets de la pandémie sur la santé, le poids et les attentes des Français](#)", réalisée par le site d'information et conseil en nutrition [SagesseSanté.fr](#), révèlent d'ailleurs de nombreuses surprises.

On y apprend notamment que les Français sont bien décidés à boudier les régimes minceur et les salles de sport !

Cette étude a été réalisée auprès de 1484 participant.e.s le 12 mai 2021.



La crise sanitaire a impacté la santé des non-malades

Alors que 34% des Français ont déclaré souffrir d'un état dépressif en février dernier (**source**), nous avons tous été plus ou moins touchés par le climat anxieux qui a entouré la pandémie.

L'étude de SagesseSanté.fr révèle notamment que **près d'1 personne sur 2 (49,73%) a éprouvé du stress** durant cette période. Les confinements successifs, le couvre-feu, la fermeture de tous les lieux culturels et conviviaux (restaurants, bars...), la crise économique, l'incertitude quant à la fin de cette pandémie... sont autant de facteurs qui peuvent expliquer ce phénomène.

D'ailleurs, **35,31% des personnes interrogées reconnaissent avoir moins bien dormi**, faisant des nuits plus courtes et plus fractionnées. Elles ont ainsi perdu en moyenne 1h40 de sommeil chaque nuit. Un manque qui peut avoir des conséquences sur la santé, avec notamment un risque accru de diabète, de maladies cardiaques, d'AVC et de dépression.

Enfin, **plus d'1 Français sur 2 (55,68%) a pris du poids** durant la crise sanitaire : 6,05 kilos en moyenne.

Des kilos superflus que les sondés ne comptent pas garder ! Ceux et celles qui veulent perdre du poids (79,29%) veulent même aller plus loin en déclarant vouloir éliminer 9,23 kilos.



Une priorité : adopter un mode de vie "healthy"

Si plus de 6 Français sur 10 (61,04%) font le lien entre surpoids et complications Covid, cette dimension ne les préoccupe pas du tout : 95,76% des participants qui veulent perdre du poids ne le font pas pour cette raison.

Leur motivation est plus profonde puisqu'ils **plébiscitent un mode de vie plus sain** :

- 75,88% vont faire plus d'activité physique ;
- 33,05% vont opter pour des choix alimentaires en fonction des qualités nutritionnelles des produits ;
- 30,01% vont cuisiner plutôt qu'acheter des plats à emporter/ plats industriels ;
- 19,57% vont acheter des aliments de proximité ou biologiques.

A contrario, moins d'1 Français sur 10 (8,49%) va se tourner vers un régime hypocalorique. Quant aux **programmes amincissants payants (Comme J'aime, Anaca3)**, ils sont massivement rejetés : seulement 3,15% comptent les utiliser pour perdre du poids.



Des changements de comportements durables adoptés durant le confinement

Avec le confinement, les Français ont redécouvert le plaisir du "fait maison" et ont donc bien l'intention de continuer à passer derrière les fourneaux même dans le monde "post-covid". Ils sont d'ailleurs 73,35% à considérer que la nutrition est le facteur le plus important pour perdre du poids.

Mais ce n'est pas la seule tendance qui se dégage de cette étude. Pour près de la moitié des sondés (49,06), il y a une réelle inquiétude à l'idée de retourner dans des lieux fréquentés. Résultat : si l'envie de pratiquer du sport est bien là, **ils ne sont que 8,72% à vouloir retourner dans une salle de gym et 2,01% à s'inscrire dans un club sportif.**

La majorité va découvrir ou continuer la pratique sportive en mode "confinement" :

- 36,77% vont faire des promenades, s'adonner à la course à pied ou aux randonnées à vélo ;
- 20,26% vont marcher plutôt qu'utiliser leur voiture ;
- 17,18% vont s'entraîner chez eux.

A propos de SagesseSanté.fr, l'expert nutrition et bien-être

Créé en 2018 par le psychologue et coach en nutrition **Hugo Blanc**, SagesseSanté.fr propose au plus grand nombre des informations fiables en termes de nutrition et de bien-être.

Tous les **articles sont sourcés**, avec des références citées, et se basent sur les études scientifiques les plus fiables : les méta-analyses (articles de revues/revues) et les ECR (études contrôlées randomisées).

SagesseSanté.fr est aussi **100% indépendant** afin d'offrir une réelle objectivité. Il ne présente aucun lien avec les acteurs industriels et les programmes de perte de poids, et ne publie pas d'articles publicitaires/commerciaux.

« Nous nous sommes fixés un objectif : informer et inspirer nos lecteurs pour les aider à faire les choix de mode de vie les plus optimaux et les plus sains sur la base de conseils scientifiques. Nous nous concentrons en particulier sur l'obésité et sur le processus de perte de poids associé. »



Pour en savoir plus

Découvrir les résultats de l'enquête :
<https://sagessesante.fr/resultats-enquete-covid/>

Site web : <https://sagessesante.fr>

<https://fr-fr.facebook.com/sagessesantefan/>

https://www.linkedin.com/in/hugo-blanc-2769ba174/?locale=fr_FR

Contact presse

Email : sagessesante.pr@gmail.com