

“*opinionway*” pour  **HELLO FRESH**

Les Français et

les « bonnes résolutions »

Quelles sont les résolutions les moins susceptibles d'être tenues par les Français ?

Décembre 2022





La méthodologie



“ La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1014 personnes représentatif** de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.



L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 20 au 21 décembre 2022**.

Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« Sondage OpinionWay pour HelloFresh »

et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé.



Le profil de l'échantillon



“ Le profil de l'échantillon

Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : **INSEE**



	Sexe	%
	Hommes	48%
	Femmes	52%



	Age	%
	18 à 24 ans	10%
	25 à 34 ans	15%
	35 à 49 ans	24%
	50 à 64 ans	25%
	65 et plus	26%



	Région	%
	Ile-de-France	18%
	Nord-ouest	23%
	Nord-est	22%
	Sud-ouest	12%
	Sud-est	25%



	Activité professionnelle	%
	Catégories socioprofessionnelles supérieures	29%
	Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	4%
	Professions libérales / Cadres	10%
	Professions intermédiaires	15%
	Catégories populaires	29%
	Employés	17%
	Ouvriers	12%
	Inactifs	42%
	Retraités	28%
	Autres inactifs	14%



	Taille d'agglomération	%
	Une commune rurale	21%
	De 2000 à 19 999 habitants	18%
	De 20 000 à 99 999 habitants	14%
	100 000 habitants et plus	30%
	Agglomération parisienne	17%



Les résultats



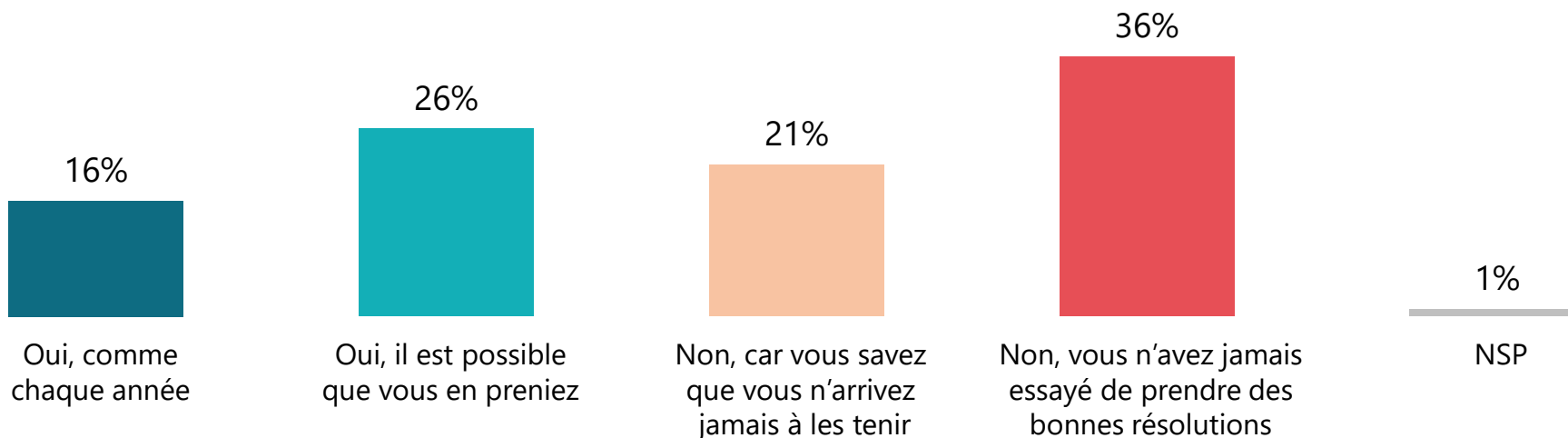
La prise de « bonnes résolutions » lors de la nouvelle année 2023



Q. A l'occasion de la nouvelle année, avez-vous prévu de prendre des « bonnes résolutions » ?

63%
A déjà pris des « bonnes résolutions »

42%
En prévoit cette année



La prise de « bonnes résolutions » lors de la nouvelle année 2023



Q. A l'occasion de la nouvelle année, avez-vous prévu de prendre des « bonnes résolutions » ?

	% Total	Sexe		Age					Statut		
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif
Sous-total A déjà pris des « bonnes résolutions »	63%	60%	67%	81%	71%	64%	57%	57%	69%	63%	59%
Sous-total Prévoit d'en prendre cette année	42%	42%	42%	59%	49%	41%	38%	36%	50%	38%	39%
...Oui, comme chaque année	16%	18%	15%	31%	21%	16%	13%	11%	20%	16%	14%
...Oui, il est possible que vous en preniez	26%	24%	27%	28%	28%	25%	25%	25%	30%	22%	25%
Sous-total Ne prévoit pas d'en prendre cette année	57%	57%	58%	40%	51%	59%	62%	63%	49%	62%	60%
...Non, car vous savez que vous n'arrivez jamais à les tenir	21%	18%	25%	22%	22%	23%	19%	21%	19%	25%	20%
...Non, vous n'avez jamais essayé de prendre des bonnes résolutions	36%	39%	33%	18%	29%	36%	43%	42%	30%	37%	40%

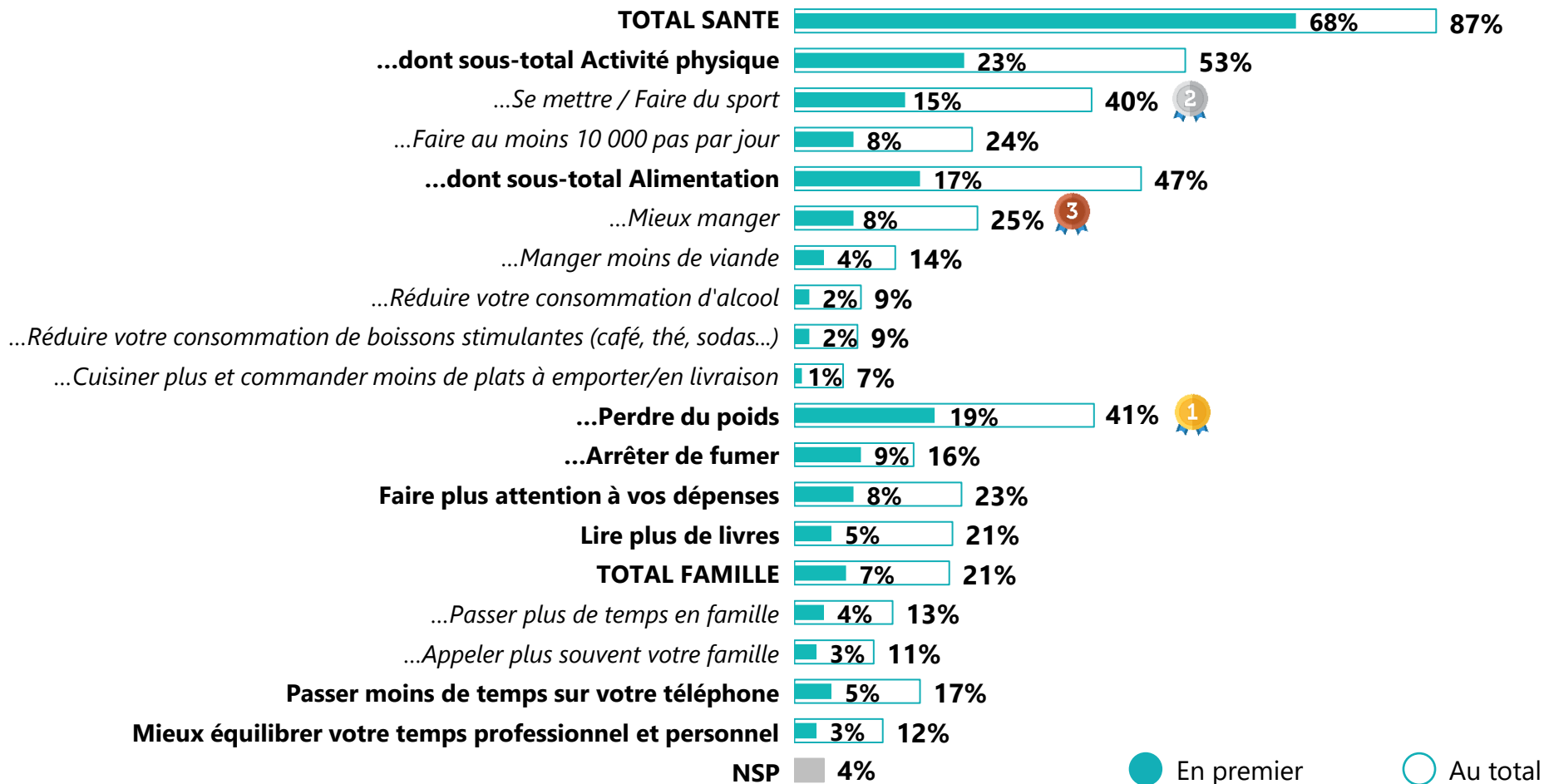


Les « bonnes résolutions » les plus dures à tenir



Q. Pour vous, quelles sont les « bonnes résolutions » les plus difficiles à tenir sur la durée ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



● En premier

○ Au total



Les « bonnes résolutions » les plus dures à tenir



Q. Pour vous, quelles sont les « bonnes résolutions » les plus difficiles à tenir sur la durée ?

Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

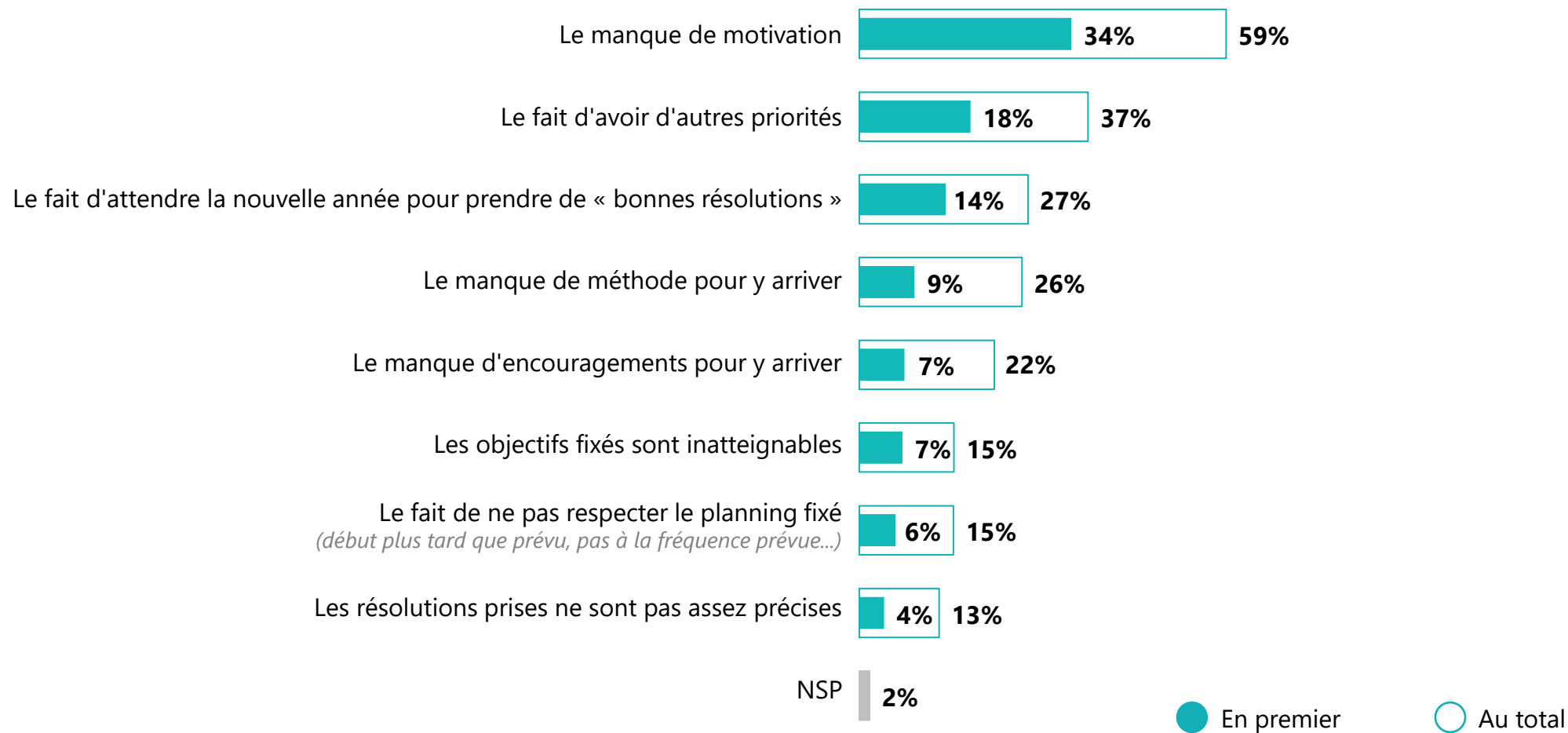
	% Au total	Sexe		Age					Statut			Prendra des bonnes résolutions en 2023		A déjà pris des bonnes résolutions
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non	Oui
TOTAL SANTE	87%	89%	84%	85%	79%	86%	91%	88%	89%	86%	86%	89%	86%	89%
...dont sous-total Activité physique	53%	55%	52%	47%	50%	49%	59%	56%	53%	54%	52%	52%	54%	53%
...Se mettre / Faire du sport	40%	39%	41%	39%	42%	41%	45%	35%	42%	47%	34%	39%	41%	41%
...Faire au moins 10 000 pas par jour	24%	25%	24%	14%	13%	19%	25%	38%	24%	14%	32%	24%	24%	24%
...dont sous-total Alimentation	47%	50%	45%	49%	48%	51%	46%	44%	52%	49%	43%	57%	40%	54%
...Mieux manger	25%	24%	25%	28%	32%	29%	21%	19%	28%	29%	19%	32%	20%	31%
...Manger moins de viande	14%	16%	12%	11%	7%	12%	15%	19%	14%	11%	15%	15%	13%	14%
...Réduire votre consommation d'alcool	9%	13%	6%	10%	7%	12%	9%	7%	9%	10%	9%	12%	7%	10%
...Réduire votre consommation de boissons stimulantes	9%	8%	9%	11%	5%	9%	11%	7%	8%	10%	8%	12%	6%	10%
...Cuisiner plus et commander moins de plats à emporter/en livraison	7%	4%	9%	9%	10%	7%	6%	4%	6%	8%	6%	8%	5%	7%
...Perdre du poids	41%	36%	45%	41%	32%	38%	44%	44%	37%	38%	45%	39%	41%	42%
...Arrêter de fumer	16%	18%	15%	5%	21%	20%	22%	8%	16%	27%	9%	10%	21%	15%
Faire plus attention à vos dépenses	23%	22%	23%	30%	20%	24%	19%	23%	20%	23%	23%	29%	18%	26%
Lire plus de livres	21%	22%	21%	32%	15%	19%	21%	24%	22%	18%	24%	23%	20%	23%
TOTAL FAMILLE	21%	21%	20%	13%	27%	21%	20%	21%	25%	24%	16%	28%	16%	24%
...Passer plus de temps en famille	13%	13%	14%	7%	15%	14%	15%	13%	17%	16%	9%	18%	10%	16%
...Appeler plus souvent votre famille	11%	12%	10%	10%	14%	10%	9%	11%	12%	12%	9%	14%	9%	12%
Passer moins de temps sur votre téléphone	17%	16%	18%	37%	27%	17%	12%	8%	19%	20%	13%	17%	17%	19%
Mieux équilibrer votre temps professionnel et personnel	12%	11%	13%	16%	13%	17%	15%	3%	20%	12%	6%	15%	10%	12%



Les raisons expliquant la non-tenue des « bonnes résolutions »



Q. Selon vous, qu'est-ce qui explique avant tout que les « bonnes résolutions » ne sont jamais tenues sur la durée ?
Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%



Les raisons expliquant la non-tenue des « bonnes résolutions »

1014 personnes

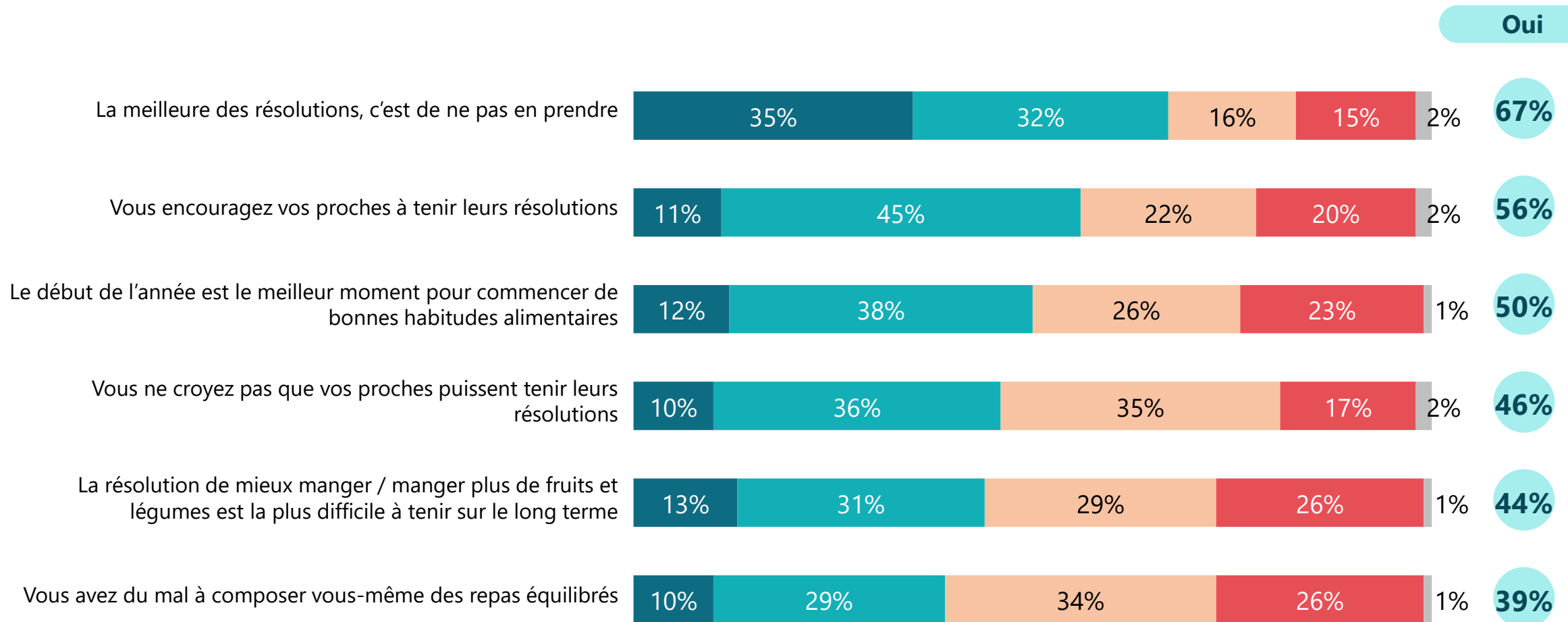
Q. Selon vous, qu'est-ce qui explique avant tout que les « bonnes résolutions » ne sont jamais tenues sur la durée ?
Plusieurs réponses possibles – Total supérieur à 100%

	% Total	Sexe		Age					Statut			Prendra des bonnes résolutions en 2023		A déjà pris des bonnes résolutions
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non	Oui
Le manque de motivation	59%	56%	61%	66%	63%	58%	57%	56%	60%	59%	58%	57%	60%	61%
Le fait d'avoir d'autres priorités	37%	36%	38%	33%	31%	36%	41%	38%	38%	33%	38%	35%	38%	35%
Le fait d'attendre la nouvelle année pour prendre de « bonnes résolutions »	27%	28%	26%	39%	30%	24%	24%	27%	26%	26%	28%	27%	27%	26%
Le manque de méthode pour y arriver	26%	27%	25%	39%	31%	25%	26%	20%	27%	26%	25%	33%	21%	31%
Le manque d'encouragements pour y arriver	22%	22%	21%	22%	25%	25%	18%	20%	19%	26%	20%	26%	18%	27%
Les objectifs fixés sont inatteignables	15%	16%	14%	16%	15%	17%	17%	12%	18%	18%	11%	17%	14%	16%
Le fait de ne pas respecter le planning fixé	15%	17%	13%	21%	19%	11%	15%	14%	15%	13%	17%	18%	13%	18%
Les résolutions prises ne sont pas assez précises	13%	12%	13%	14%	12%	11%	14%	13%	15%	10%	13%	17%	10%	14%

“ L’opinion vis-à-vis des « bonnes résolutions » (1/2)



Q. Vous personnellement, vous sentez-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?



“ L’opinion vis-à-vis des « bonnes résolutions » (1/2)



Q. Vous personnellement, vous sentez-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

	% Oui	Sexe		Age					Statut			Prendra des bonnes résolutions en 2023		A déjà pris des bonnes résolutions
		Homme	Femme	18-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non	Oui
La meilleure des résolutions, c’est de ne pas en prendre	67%	66%	69%	54%	62%	67%	70%	73%	62%	69%	69%	52%	78%	61%
Vous encouragez vos proches à tenir leurs résolutions	56%	51%	60%	76%	62%	61%	51%	44%	62%	57%	51%	77%	40%	70%
Le début de l’année est le meilleur moment pour commencer de bonnes habitudes alimentaires	50%	47%	53%	64%	52%	49%	48%	45%	53%	48%	48%	72%	33%	63%
Vous ne croyez pas que vos proches puissent tenir leurs résolutions	46%	46%	47%	42%	42%	50%	49%	45%	52%	48%	42%	46%	47%	47%
La résolution de mieux manger / manger plus de fruits et légumes est la plus difficile à tenir sur le long terme	44%	40%	47%	55%	50%	48%	39%	37%	43%	48%	42%	51%	40%	51%
Vous avez du mal à composer vous-même des repas équilibrés	39%	38%	39%	55%	46%	43%	34%	28%	37%	47%	33%	44%	35%	46%

“ L’opinion vis-à-vis des « bonnes résolutions » (2/2)

641 personnes

Q. Vous personnellement, vous sentez-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

Question posée uniquement aux personnes ayant déjà pris des « bonnes résolutions », soit 63% de l'échantillon

Oui



● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt ● Non, plutôt pas ● Non, pas du tout ● NSP

“ L’opinion vis-à-vis des « bonnes résolutions » (2/2)



Q. Vous personnellement, vous sentez-vous concerné ou non par chacune des affirmations suivantes ?

Question posée uniquement aux personnes ayant déjà pris des « bonnes résolutions », soit 63% de l'échantillon

	% Oui	Sexe		Age					Statut			Prendra des bonnes résolutions en 2023	
		Un homme	Une femme	18-24 ans*	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et plus	CSP+	CSP-	Inactif	Oui	Non
Vous avez déjà réussi à tenir une bonne résolution plus d'un mois	74%	71%	77%	76%	67%	76%	81%	69%	79%	72%	71%	81%	59%
Chaque année, vous espérez sincèrement réussir à tenir les résolutions que vous avez prises	73%	70%	76%	83%	85%	75%	68%	63%	75%	75%	71%	83%	54%
Vous vous sentez soutenu par votre conjoint(e)/entourage quand vous prenez une « bonne résolution »	65%	69%	61%	77%	59%	68%	62%	61%	63%	64%	66%	72%	50%
Vous devriez arrêter de prendre de nouvelles résolutions chaque année	56%	58%	57%	51%	59%	59%	51%	61%	53%	60%	58%	50%	70%
Vous avez déjà intégré une résolution de nouvelle année dans vos habitudes	52%	49%	55%	67%	52%	51%	54%	44%	56%	52%	48%	64%	30%
Au moment de prendre vos résolutions, vous savez déjà que vous ne les tiendrez pas	51%	52%	50%	50%	53%	51%	41%	58%	47%	51%	54%	41%	71%



RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

WE ARE DIGITAL !

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation – 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.





RESTONS CONNECTÉS !

www.opinion-way.com



Envie d'aller plus loin ?

Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre

[newsletter !](#)

“*opinion*way”

15 place de la République
75003 Paris

PARIS
CASABLANCA
ALGER
VARSOVIE
ABIDJAN

Vos contacts

Eléonore Quarré

Directrice Conseil

equarre@opinion-way.com

Jessie Marius

Cheffe de Projet

jmarius@opinion-way.com