

## L'impact du confinement sur notre corps : FEELEAT dévoile les chiffres de son enquête

**Paris, le 25 mai 2020** - Pendant le confinement, les Français ont été confrontés à une situation inédite : privés de liberté et de lien social, ils ont dû apprendre à vivre autrement pendant quelques semaines. Entre pression alimentaire et nouvelles habitudes sportives, ils font aujourd'hui le bilan de ce confinement et de ce qu'il a changé dans leur rapport au corps. FEELEAT, l'application qui suit le quotidien de ses utilisateurs dans la gestion de leurs troubles alimentaires, s'est intéressée aux comportements de ces derniers afin de mieux comprendre leur état d'esprit.

**74% des français ressentent un changement dans la relation avec leur corps.**

**36% ont même une meilleure image de leur corps qu'avant.** Pendant le confinement, beaucoup de Français ont travaillé sur eux-mêmes, et pris de nouvelles habitudes : sport en ligne ou découverte de recettes de cuisine plus saine, ils ont bouleversé leurs habitudes et pris le temps d'apprendre de nouvelles choses. Néanmoins, ce n'est que la face émergée de l'iceberg, car **25% des interrogés déclarent avoir subi l'apparition de nouveaux complexes lors de ce confinement...**

**80% des français déclarent avoir subi une pression supplémentaire dans la gestion de leur alimentation.**

**64% déclarent même avoir connu des situations de compulsions ou de restrictions alimentaires.** Pendant ce confinement, les réseaux sociaux ont été sources de pression pour leurs utilisateurs : photos Avant / Après, angoisse de la balance, sport à outrance.... il semble que certains aient davantage redouté de prendre du poids que d'attraper le COVID-19 !

**65% des français ont profité du confinement pour atteindre leurs objectifs santé**

**Ce confinement a aidé plus d'un français sur 2 à atteindre ses objectifs.** 51% déclarent même que ce confinement a été plus que positif. Certains ont enfin trouvé le temps de prendre soin d'eux et d'écouter leur corps en dépit de la pression exercée par les médias et les réseaux sociaux, et ils ont atteint leurs objectifs : perdre ou prendre du poids. 43% ont même pris de nouvelles habitudes qu'ils vont essayer de garder. Néanmoins, avec le déconfinement, sommes-nous sûrs que ces habitudes vont durer ?

**Appelez-nous pour entrer en contact avec Morgane Soulier, fondatrice de FEELEAT et avec l'un(e) de ses utilisateurs afin qu'ils puissent vous en dire plus sur leurs conditions de confinement et surtout, sur l'après.**

**A propos de FEELEAT :** Créée en 2018, FEELEAT s'inscrit dans la volonté de moderniser le parcours de soin. L'application suit au quotidien les patients dans la gestion de leur maladie : anorexie, boulimie, obésité, troubles digestifs, cancer, etc. Téléchargée plus de 75 000 fois depuis son lancement, l'application d'aide médicalisée a dépassé les 50 000 utilisateurs mensuels et bénéficie aujourd'hui de l'adhésion de la communauté médicale avec plusieurs centaines de praticiens inscrits sur l'interface FeeleatMed. FEELEAT, c'est aussi des conférences, des podcasts et une communauté de plusieurs dizaines de milliers de personnes sur le blog et Instagram qui peuvent ainsi partager, échanger et se soutenir. Plus d'informations et de conseils sur : <https://www.feeleat.fr>

# Bilan du *confinement* et rapport au *corps*

Enquête réalisée le 12 mai 2020  
auprès de 1 500 français

## CONFINEMENT ET HYGIÈNE DE VIE



estiment avoir subi une pression supplémentaire sur la prise ou perte de poids



se sont fixés de nouveaux objectifs liés à leur alimentation et leur mode de vie



estiment que le confinement a eu un impact positif sur leur vie et leur rapport au corps

## L'IMPACT SUR LE RAPPORT AU CORPS



Positif



Meilleure acceptation de son corps



Négatif



Apparition de nouveaux complexes

## L'IMPACT SUR LES TROUBLES ALIMENTAIRES



ont ressenti une aggravation de leurs compulsions alimentaires



des sondés se sont imposés des restrictions alimentaires

## L'APRÈS CONFINEMENT, LES CONCLUSIONS



souhaitent poursuivre les objectifs fixés durant le confinement



ont peur de reprendre leurs anciennes habitudes



estiment que l'absence de pression sociale leur a permis d'adapter leur alimentation



espèrent pouvoir se détacher du regard des autres