WITHINGS | novo

ÉTUDE PERCEPTIONS & RÉALITÉS · NOVEMBRE 2026

Bilan, fêtes, résolutions

Ce que les Français disent de leur santé, et ce que leurs mesures montrent.

> Un sondage YouGov auprès de 1 009 Français, croisé avec les mesures de plusieurs centaines de milliers d'utilisateurs Withings.

Ce qu'on se promet, *et ce que le corps enregistre*

La fin d'année est un moment à part. Les fêtes nous sortent du quotidien, on fait le point sur l'année écoulée et on se promet des choses pour la suivante. Un temps de bilan, puis de renouveau.

Mais prendre soin de sa santé ne commence pas le 1er janvier. Les choix et les petites habitudes d'aujourd'hui construisent la santé de demain. Depuis la première balance connectée en 2009, Withings aide ses utilisateurs à comprendre l'effet de leur quotidien sur leur corps. Une conviction que partage Novo : la santé se construit dans la durée.

Ensemble, nous avons voulu faire le point sur la façon dont les Français perçoivent leur santé et en prennent soin : le bilan de 2026, leur programme pour les fêtes qui approchent, et surtout ce qu'ils envisagent pour 2027.

Pour cela, nous avons croisé deux regards. Ce que les Français déclarent, à travers un sondage YouGov mené fin octobre auprès de 1 009 personnes. Et ce que mesurent les appareils, à travers les données anonymisées de plusieurs centaines de milliers d'utilisateurs Withings en France. Les deux ne racontent pas toujours la même histoire.

Nous ne manquons pas de volonté. Nous manquons de repères.

[Prénom NOM], MD Directrice médicale, Novo Nordisk France

LES TROIS CHIFFRES DE L'ÉTUDE

1 · LE BILAN

71 %

CONTRE 59 % CHEZ LES FEMMES

Les hommes se jugent en bien meilleure santé. **Leurs mesures disent l'inverse sur presque tous les marqueurs** : artères, sommeil, graisse viscérale, corpulence, tension. YG, n = 922 · W janv.–sept. 2026

2 · LES FÊTES

290 g

ET NON UN KILO

Le fameux kilo des fêtes n'existe pas. Un utilisateur sur cinq prend au moins un kilo. En proportion du poids de chacun, hommes et femmes sont à égalité. W 2025-26, n = 116 179

3 · JANVIER

0

DÉCROCHAGE EN JANVIER

Le coup de mou de la mi-janvier n'apparaît pas dans les mesures. Les dates que les médias appellent Quitter's Day (deuxième vendredi de janvier) et Blue Monday (troisième lundi) ne laissent aucune trace : ces jours-là, on bouge autant que les autres. W hivers 2023-24 à 2025-26, n = 130 898 à 176 834 (pas), 31 660 à 33 559 (séances)

Comment lire ce rapport. Il compare ce que les Français déclarent (sondage YouGov, noté **YG**) et ce que mesurent les appareils des utilisateurs Withings (noté **W**), avec à chaque fois la période et l'effectif. Ce sont deux populations différentes : les écarts décrivent un moment, jamais une cause.

© 2026 WITHINGS

I L'heure du bilan *pour les Français*

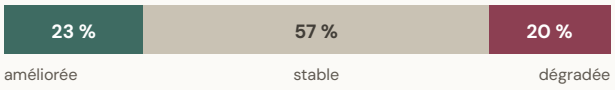
74 %
plaçaient la santé dans leurs trois priorités de 2026, devant la famille (59 %) et l'argent (45 %)
parmi ceux qui avaient pris des résolutions · YG, n = 604

66 %
des Français disent avoir une routine santé
YG, n = 954

40 %
suivent leur santé avec un outil connecté, 50 % chez les 25-34 ans
YG, n = 954

ET LE BILAN QU'ILS EN FONT

LEUR SANTÉ DEPUIS JANVIER



YG, n = 918 et 919.

OBJECTIFS DE SANTÉ 2026

1 sur 2 **ne les a pas atteints**
45 % estiment les avoir atteints, 10 % seulement « totalement »

Sur le sport, les routines se vérifient. Sur le sommeil, non.

CE QU'ILS DÉCLARENT	CE QUE LES MESURES MONTRENT	VERDICT
UNE ROUTINE SPORTIVE 41 %	UNE SÉANCE 3 SEMAINES SUR 4 39 %	*Confirmé*
DES HEURES DE SOMMEIL RÉGULIÈRES 30 %	NE SE COUCHENT PAS À HEURE FIXE (± 30 MIN) 95,5 %	*Démenti*

Les routines déclarées reposent sur le sport (41 %), l'alimentation (32 %) et des heures de sommeil régulières (30 %) YG, n = 954. Côté mesures, 39 % tiennent une séance trois semaines sur quatre W sept. 2026, n = 171 481, mais 4,5 % seulement se couchent à heure fixe à une demi-heure près : **il faut élargir la marge à une heure entière pour trouver un utilisateur sur deux qui se couche à heure régulière** W 31 août-25 oct. 2026, n = 110 036.

LA FRANCE FACE À SES GRANDS VOISINS : PREMIÈRE AU LIT, DERNIÈRE À PIED

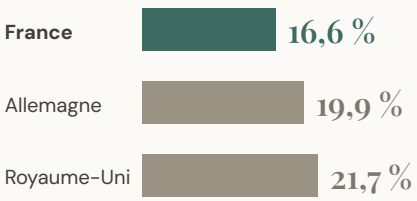
PLUS DE SOMMEIL, MOINS DE PAS

+5 à 13 min
de sommeil de plus par nuit

−55 à 700 pas
de moins par jour

que les Allemands, Suisses, Italiens et Espagnols

MOINS ACTIFS, ET POURTANT PLUS MINCES
Part des utilisateurs en situation d'obésité



ESPAGNE : MARCHEURS ET COUCHE-TARD

7 500 pas par jour
700 de plus que les Français

Coucher à 0 h 13
contre 23 h 47 en France

8 minutes de sommeil en moins

Deux Français sur trois se disent en bonne santé YG, n = 922. À âge, sexe et type d'appareil égaux, les utilisateurs Withings français dorment plus que les Allemands, les Suisses, les Italiens et les Espagnols, et marchent moins qu'eux.

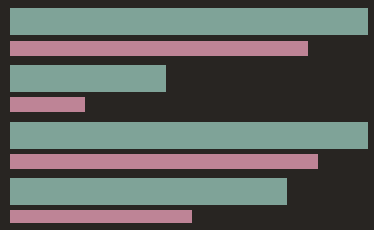
W janv.-sept. 2026 · sommeil et pas : n = 168 385 et 304 922 en France · obésité : n = 655 443 en France, 618 479 en Allemagne, 301 880 au Royaume-Uni · Espagne : n = 36 545 (pas) et 21 187 (sommeil).

© 2026 WITHINGS

Les hommes se voient *en meilleure santé*

C'est l'écart le plus net de l'étude. Les hommes se jugent en meilleure santé que les femmes sur presque toutes les questions du sondage. Leurs mesures, elles, vont dans l'autre sens.

CE QU'ILS DÉCLARENT · YG, N = 918 À 954



	HOMMES	FEMMES
Se jugent en bonne santé	71 %	59 %
Santé améliorée depuis janvier	31 %	15 %
Déclarent une routine santé	71 %	61 %
Objectifs 2026 atteints	55 %	36 %

43 % DES HOMMES **34 %** DES FEMMES

Sur le sport, ils ont raison

Les hommes sont plus nombreux à tenir une routine sportive, soit au moins une séance trois semaines sur quatre. Sur ce point, les mesures confirment ce qu'ils déclarent. W sept. 2026, n = 95 809 hommes, 75 672 femmes

CE QUE LES MESURES MONTRENT · W JANV.-SEPT. 2026

10 ans

d'avance sur la rigidité des artères. À 45 ans, un homme a les artères aussi rigides qu'une femme de 55 ans, d'après la vitesse de l'onde de pouls. L'écart se resserre à la ménopause : 0,74 m/s entre 45 et 54 ans, 0,15 après 65.

n = 61 259 hommes, 44 488 femmes

1 sur 4

présente des signes compatibles avec une apnée du sommeil modérée à sévère, contre une femme sur sept. L'écart ne se resserre pas avec l'âge : 18 points après 55 ans.

n = 14 559 hommes, 5 211 femmes

13 ×

plus souvent en zone élevée de graisse viscérale, celle qui entoure les organes et qui est davantage liée au risque cardiovasculaire : 5,4 % des hommes, contre 0,4 % des femmes. Indice moyen : 3,5 contre 2,3.

n = 99 008 hommes, 80 138 femmes

59 %

en surpoids ou en situation d'obésité, contre 43 % des femmes, quand sept hommes sur dix se déclarent en bonne santé.

n = 350 829 hommes, 304 670 femmes

La tension suit : parmi les utilisateurs de tensiomètres, **36 % des hommes ont une tension moyenne de 13,5/8,5 ou plus, contre 27 % des femmes** n = 33 549 hommes, 14 091 femmes. Ce sont des indicateurs de suivi, pas des diagnostics.

© 2026 WITHINGS

II La grande pause *des fêtes*

CE QUE L'ON PENSE

« Cette année, je ferai attention. »

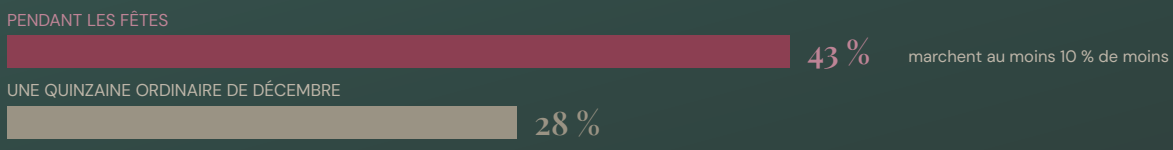
Côté activité physique, 62 % pensent garder leur niveau habituel pendant les fêtes. YG, n = 921

CE QUE LES MESURES MONTRENT

1 sur 2 sportif régulier divise au moins par deux ses séances pendant les fêtes (45 %), contre 24 % sur une quinzaine ordinaire. W 2025-26, n = 34 006

Décembre arrive, et avec lui la promesse la plus répétée de l'année. Sur l'ensemble de leurs habitudes, 44 % des Français comptent ne rien changer pendant les fêtes, 34 % s'autoriser des écarts en les limitant, et 12 % seulement assument une vraie pause YG, n = 954. Les mesures décrivent une quinzaine plus calme qu'annoncé.

PART DES UTILISATEURS QUI MARCHENT AU MOINS 10 % DE MOINS QU'EN NOVEMBRE



L'effet est propre aux fêtes, et il se répète trois hivers de suite W 2025-26, n = 184 325. Peu l'avaient vu venir : 15 % anticipaient une baisse de leur activité, autant une hausse, et 28 % des 18-24 ans pensaient même bouger plus YG, n = 921.

LE 25 DÉCEMBRE, JOUR OÙ L'ON MARCHE LE MOINS DE TOUTE L'ANNÉE, TROIS ANNÉES DE SUITE



Trois utilisateurs sur quatre marchent moins que d'habitude ce jour-là W 2025, n = 162 615. Tous nos voisins lèvent le pied aussi, les Français plus que les Belges, les Luxembourgeois, les Allemands, les Suisses, les Espagnols et les Britanniques : **seuls les Italiens perdent davantage de pas (28 %)** W Noël 2025, n = 177 521 en France.

Ce qui inquiète : la charge mentale

S'ATTENDENT À PLUS DE STRESS PENDANT LES FÊTES

23 % des femmes **14 %** des hommes

REDOUTENT DE DÉGRADER LEUR ALIMENTATION

23 % des femmes **16 %** des hommes

YG, n = 917 (stress) et 919 (alimentation). Tous sexes confondus, 19 % s'attendent à plus de stress.

Ce qui motive : l'envie de prendre soin de soi

CE QUE LES FÊTES FONT À LEUR MOTIVATION

18 % la renforcent **8 %** la voient reculer

CHEZ CEUX QUI PRÉVOIENT UNE RÉSOLUTION SANTÉ

30 % la renforcent

YG, octobre 2026.

© 2026 WITHINGS

Aux fêtes, on prend plus *de sommeil que de poids*

On marche moins, on s'entraîne moins, et on culpabilise un peu. Pourtant cette pause, le corps la prend pour lui : c'est le moment de l'hiver où les nuits s'allongent vraiment.

+19 min

de sommeil par nuit pendant les fêtes,
soit quatre heures gagnées sur la quinzaine

W 2025-26, n = 111 459 · du 20 décembre au 3 janvier, réveillons exclus, comparé à novembre

D'OÙ VIENNENT CES 19 MINUTES

ON SE LÈVE PLUS TARD



+33 min

ON SE COUCHE À PEINE PLUS TARD



+12 min

LE SECRET EST LA GRASSE MATINÉE : HUIT UTILISATEURS SUR DIX SE LÈVENT PLUS TARD QU'EN NOVEMBRE

Sept utilisateurs sur dix dorment davantage pendant les fêtes, contre 46 % sur une quinzaine ordinaire. W 2025-26, n = 111 459 (durée) et 111 349 (heures de lever et de coucher)

Le mythe du kilo des fêtes

CE QUE LA BALANCE DIT VRAIMENT · MI-DÉCEMBRE CONTRE DÉBUT JANVIER

CE QU'ON REDOUTE

1 kg

CE QUE LA BALANCE ENREGISTRE



290 g

en moyenne ; un utilisateur sur cinq (21 %) prend au moins un kilo

19 % des Français redoutent de prendre du poids pendant les fêtes · YG, n = 919

Les femmes s'en inquiètent davantage. La balance, elle, met tout le monde à égalité : rapporté au poids de chacun, **17 % des hommes et 16 % des femmes prennent plus de 1,5 % de leur poids**. W 2025-26, n = 116 179 ; 19 périodes témoins, 2023-2026 · n = 64 720 hommes et 50 950 femmes

Ce que ça change

La quinzaine des fêtes coûte des pas et rapporte quatre heures de sommeil, pour 290 grammes sur la balance. Il n'y a rien à corriger. **Ce sommeil est en revanche ce que la rentrée reprend en premier** : dès la première semaine, il n'en reste que 5 minutes sur 19 W 2025-26, n = 100 699.

Le vrai break des fêtes est sous-estimé par ceux qui le prennent.
Et c'est très bien ainsi.

© 2026 WITHINGS

III Les bonnes résolutions *à l'épreuve des mesures*

58 % des Français prendront une résolution pour 2027, la santé en tête (42 %), et l'envie de tenir le cap est là : 43 % comptent tenir toute l'année. YG, n = 954 et 394

LE PALMARÈS DES RÉSOLUTIONS SANTÉ POUR 2027, ET LE VERDICT DES MESURES

1 46 %

Bouger plus

Pas plus de pas en janvier qu'en novembre. Mais **le sport repart mieux** : 48 % des reprises de janvier tiennent encore le deuxième mois, contre 43 % le reste de l'année.

À MOITIÉ VALIDÉ

2 44 %

Perdre du poids

Parmi les utilisateurs en surpoids ou en situation d'obésité, **12 % pèsent au moins 5 % de moins en juillet** qu'en fin d'année.

VALIDÉ, MODESTEMENT

3 39 %

Mieux dormir

5 minutes de sommeil de plus qu'en novembre, **puis une seule passé la première semaine** de reprise.

NON VALIDÉ

MAIS AUSSI…

- 32 % manger sainement
- 28 % gérer son stress — 35 % des femmes, 45 % des 18-24 ans
- 18 % réduire les écrans
- 12 % réduire l'alcool — 18 % des hommes, 6 % des femmes

QUI SE LANCE, ET QUI TIENT

Jeunes ambitieux, seniors réguliers

PRENNENT UNE RÉSOLUTION POUR 2027

81 % 18-24 ans — 48 % 65 ans et plus

SE COUCHENT À HEURE FIXE

2 % 18-24 ans — 7 % 65 ans et plus

Les femmes en doutent le plus, et tiennent le mieux

DISENT MAINTENIR UN OBJECTIF UNE FOIS ATTEINT

20 % femmes — 44 % hommes

ONT GARDÉ LEUR PERTE DE POIDS À NEUF MOIS

58 % femmes — 48 % hommes

Résolutions : YG, n = 394, parmi les Français qui prévoient une résolution santé ; qui se lance : YG, n = 954. Mesures : W janv. 2026 vs nov. 2025, n = 188 020 (pas) et 113 425 (sommeil) · W 2025-2026, n = 19 341 et 144 270 (reprises du sport) · W janv. 2025 et 2026, n = 250 026 (poids) · W 31 août-25 oct. 2026, n = 28 538 et 2 047 (heure fixe) · W 2023-2026, n = 19 998 femmes et 22 877 hommes (perte gardée : encore au moins 3 % de moins, après une perte de 3 % ou plus).

© 2026 WITHINGS

Le vrai calendrier *de janvier*

CE QUE L'ON PENSE

« Trois semaines, et tout le monde a renoncé. »

Pour les médias : Quitter's Day le deuxième vendredi de janvier, Blue Monday le troisième lundi.

CE QUE LES MESURES MONTRENT

~~*Quitter's Day (Strava)*~~ · ~~*Blue Monday*~~

0 rupture de motivation enregistrée ces jours-là, en suivant la méthode même de Strava. W hivers 2023-24 à 2025-26, n = 31 660 à 176 834

JANVIER 2027, EN CINQ DATES



Le départ

Six Français sur dix prennent une résolution, huit jeunes sur dix.

La reprise

Le lundi au plus mauvais score de sommeil de janvier et février. **Mais le sport repart aussitôt**, à 92-100 % de son rythme.

Quitter's Day ? Non.

Avec la méthode même de Strava, aucun décrochage ce jour-là : les séances remontent même deux hivers sur trois.

Le vrai retour

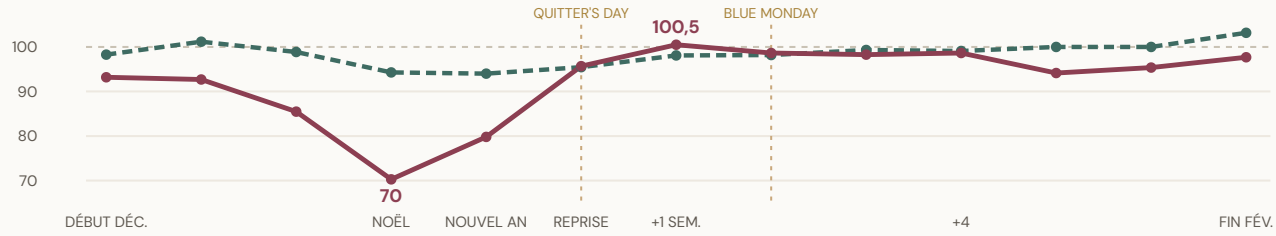
Les sportifs réguliers retrouvent **100 à 101 % de leur rythme de novembre**.

Blue Monday ? Rien.

Inventé en 2005 pour une campagne publicitaire. On y marche autant que les autres lundis de janvier et février.

Départ : YG, n = 954. Mesures : W hivers 2023-24 à 2025-26, n = 30 090 à 180 023 selon la date et l'indicateur.

GRAPHIQUE 1 · SÉANCES ET PAS, SEMAINE PAR SEMAINE · INDICE NOVEMBRE = 100, MÊMES UTILISATEURS



— SÉANCES DE SPORT - - PAS QUOTIDIENS Indice 100 = niveau moyen de novembre, mêmes utilisateurs

Séances : moyenne des hivers 2024-25 et 2025-26, cohorte d'octobre · Pas : moyenne des trois hivers 2023-24 à 2025-26

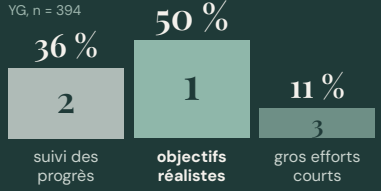
Les séances tombent à 70 la semaine de Noël, retrouvent 96 dès la reprise et 100,5 la semaine suivante. Les pas n'ont aucun pic de janvier : ils remontent avec les jours. W hivers 2024-25 et 2025-26 (séances), 2023-24 à 2025-26 (pas), n = 28 967 à 37 148 et 124 973 à 203 266

EN CONCLUSION

Des objectifs réalistes, des habitudes progressives et des repères pour suivre ses progrès tout au long de l'année.

CE SUR QUOI ILS COMPTENT

YG, n = 394



Et si on s'y mettait ensemble ? Du 17 au 31 janvier, mobilisons-nous pour installer une habitude simple : quinze jours, 7 000 pas par jour comme objectif commun, dans un challenge mené en partenariat avec une association, avec un don caritatif à la clé. Ouvert à tous depuis l'app Withings, avec ou sans montre : chaque pas compte.

POURQUOI 7 000 PAS

−25 %

de risque de maladie cardiovasculaire associé à 7 000 pas par jour, comparés à 2 000

Ding et al., Lancet Public Health, 2025

© 2026 WITHINGS

Méthode *et précautions*

Le sondage YouGov

Enquête en ligne sur le panel YouGov France, **1 009 personnes représentatives des 18 ans et plus**, les 22 et 23 octobre 2026, avec redressement par sexe, âge, CSP et région. Marge d'erreur d'environ 3 points sur l'ensemble, 5 points sur les 394 répondants prévoyant une résolution santé. Aucun sous-échantillon de moins de 50 répondants n'est cité. **Noté YG dans ce rapport**, avec la base brute de répondants.

L'enquête a été réalisée par l'institut d'études YouGov.

Les données Withings

Données **agrégées et anonymisées** des utilisateurs de 18 à 100 ans rattachés à la France et équipés d'au moins un appareil Withings, extraites le 6 novembre 2026, toutes sources de mesure confondues : appareils Withings, Apple Santé, Google. Pour les fêtes et janvier, **les mêmes personnes sont suivies avant et après**, novembre servant de référence, sur trois hivers. Les comparaisons entre pays appliquent les mêmes règles dans 20 autres pays européens et sont standardisées par âge, sexe et type d'appareil. **Notées W dans ce rapport**, avec la période et l'effectif.

Les définitions qui comptent

TERME	DÉFINITION RETENUE
Routine sportive	Au moins une séance de sport hors marche, trois semaines sur quatre.
Sportif régulier	Au moins une séance volontaire hors marche dans trois des quatre premières semaines de novembre, ou des quatre semaines d'octobre pour la reprise de janvier.
Reprise, ou redémarrage	Première séance après au moins huit semaines sans séance, chez un utilisateur qui suivait déjà ses pas.
Heure de coucher fixe	Heure stable à une demi-heure près en écart-type, sur huit semaines, du 31 août au 25 octobre 2026.
Période des fêtes	Du 20 décembre au 3 janvier, comparé à novembre. Pour le poids : moyenne du 8 au 21 décembre contre le 2 au 9 janvier.

Précautions de lecture

Les répondants YouGov et les utilisateurs Withings sont des personnes différentes. Les utilisateurs Withings sont équipés et attentifs à leur santé : quand ils font moins bien que ce que les Français déclarent, l'écart réel est probablement plus grand.

Les nuits retenues vont de 4 à 14 heures, les séances de 15 minutes à 5 heures, les journées de 1 000 à 40 000 pas. Les jours où une source a perdu une partie de ses données sont écartés ou neutralisés.

Le poids est traité de façon strictement descriptive. La vitesse de l'onde de pouls mesurée par la balance et l'indice d'apnée mesuré par l'appareil de suivi du sommeil sont des indicateurs de suivi, pas des diagnostics. **Les liens avec le calendrier décrivent un moment, jamais une cause.**

ANALYSES DISPONIBLES

Chaque chiffre Withings de ce rapport renvoie à une analyse documentée : données et filtres, effectifs à chaque étape, tests statistiques, intervalles de confiance et contrôles de robustesse. Les analyses sont disponibles sur demande.

RÉFÉRENCE EXTERNE

Citée en conclusion : Ding D. et al., « Daily steps and health outcomes in adults: a systematic review and dose-response meta-analysis », *The Lancet Public Health*, 2025 ; 10(8) : e668-e681. Méta-analyse d'études d'observation : elle établit une association, pas un lien de cause à effet.

SOUTIEN

Étude réalisée avec le soutien institutionnel de Novo France.

© 2026 WITHINGS

WITHINGS | NOVO

La santé ne commence pas le 1er janvier.

Elle se construit tous les autres jours.

WITHINGS.COM

Étude réalisée avec le soutien institutionnel de Novo France.

L'enquête a été réalisée par l'institut d'études YouGov. Les données Withings sont agrégées et anonymisées.
Les indicateurs cités sont des indicateurs de suivi, pas des diagnostics.

© 2026 WITHINGS · BILAN, FÊTES, RÉSOLUTIONS · L'ANNÉE SANTÉ DES FRANÇAIS VUE PAR LEUR CORPS