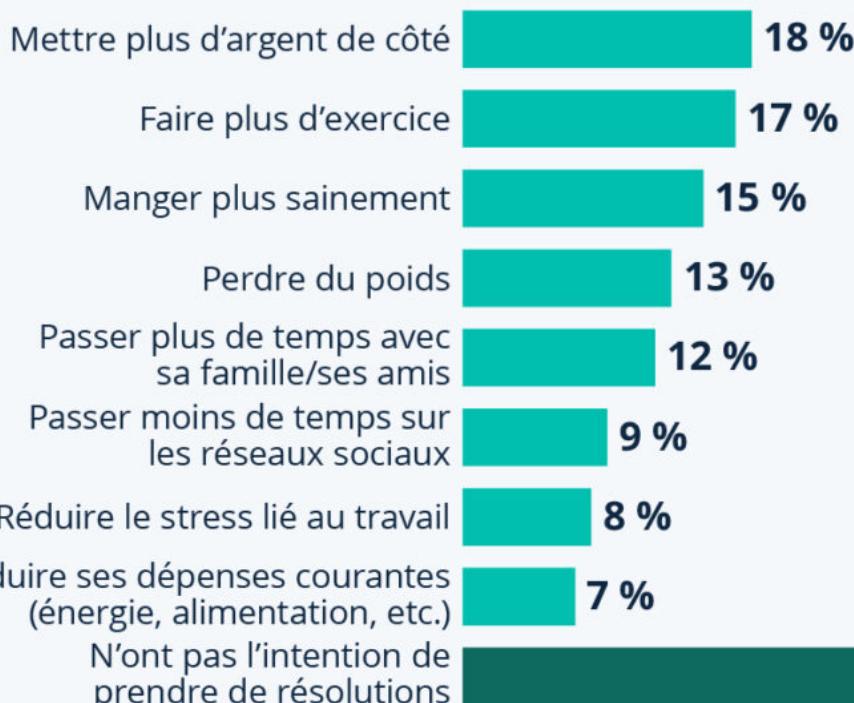


Ecrit par le 1 février 2026

Les bonnes résolutions des Français pour 2025

Les bonnes résolutions des Français pour 2025

Résolutions du Nouvel An les plus couramment citées par les adultes interrogés en France



Base : 1 050 adultes (18-80 ans) interrogés en octobre-novembre 2024.

Source : Statista Consumer Insights




Ecrit par le 1 février 2026

Nouvelle année signifie pour beaucoup nouveau départ. À cette occasion, environ un Français sur trois aurait pris une ou plusieurs bonnes résolutions pour 2025, comme le révèle un sondage réalisé dans le cadre des [Consumer Insights](#) de Statista. Traditionnellement, mener un mode de vie plus sain est au cœur des bonnes résolutions, et 2025 n'échappe pas à la règle.

En effet, faire plus de [sport ou d'exercice](#) est en deuxième position des résolutions les plus citées cette année, avec 17 % des mentions. Corollaires immanquables liées à la santé, manger plus sainement (15 %) et perdre du poids (13 %) arrivent en troisième et quatrième position. Dans un contexte d'[inflation](#) et de hausse du coût de la vie, les Français sont également nombreux à envisager d'être plus attentifs à l'égard de leurs économies : mettre plus d'argent de côté est la résolution la plus fréquemment citée pour 2025 (18 %).

De Valentine Fourreau pour Statista