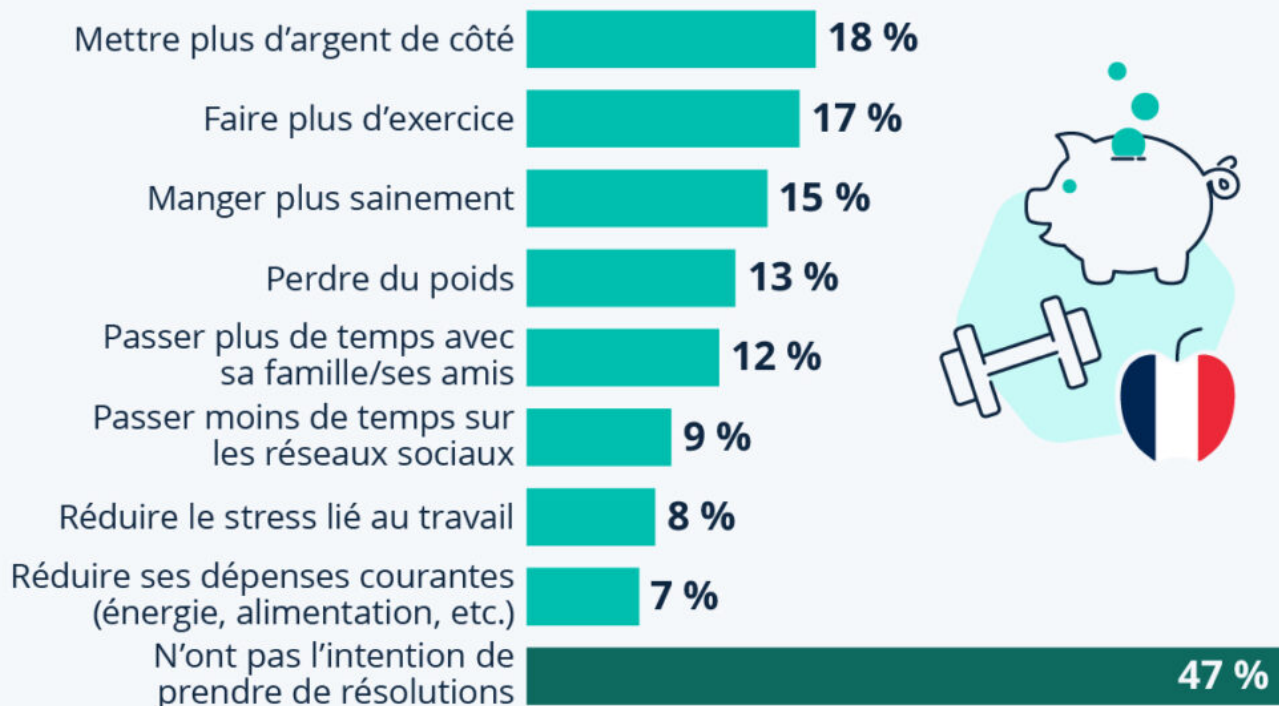


Les bonnes résolutions des Français pour 2025

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



statista



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