

Les Français et le muscle

Synthèse

Les Français connaissent (très) mal leurs muscles mais ont conscience de leur importance

L'enquête Bona fidē / Ifop réalisée pour l'AFM-Téléthon¹ met en exergue la méconnaissance et un déficit d'information des Français sur les muscles du corps humain. Ils ont en revanche plutôt conscience de l'importance de l'activité musculaire sur la santé, même s'il demeure encore un hiatus entre les représentations et les actes. Quelle que soit l'activité physique testée, pas plus d'un Français sur deux déclare aujourd'hui la pratiquer régulièrement.

Méconnaissance et déficit d'information

Interrogés sur l'existence d'une discipline médicale consacrée aux muscles, 53% des Français disent ne pas savoir. 32% pensent qu'il en existe une, et seuls 15% savent qu'il n'existe pas de discipline médicale consacrée aux muscles reconnue en tant que telle.

L'enquête révèle ainsi un très important déficit d'information des Français sur les enjeux du muscle. Seuls 4% des Français se sentent tout à fait bien informés sur les muscles et leurs fonctions et seuls 5% d'entre eux estiment qu'ils ont toutes les informations pour savoir comment conserver leurs muscles en bonne santé tout au long de leur vie. Le déficit d'information est particulièrement marqué au sein des classes populaires, des personnes à faible niveau d'éducation et des plus de 35 ans.

De fait, **la connaissance du muscle au sein de l'opinion publique semble se limiter à la salle de sport**. Invités à citer en question ouverte "tous les muscles que vous connaissez", les réponses les plus fréquentes sont de loin les biceps (67%) et les triceps (51%) devant les abdominaux (26%) et les quadriceps (22%). Le cœur n'est cité que par 11% des répondants. **Le quizz sur les muscles révèle la méconnaissance des Français sur le sujet**. Un sur quatre (25%) donne la bonne réponse quant au nombre de muscles dans notre corps (600), quand la majorité (55%) pense qu'il y en a moins et 20% qu'il y en a plus. A peine 15% des personnes interrogées savent que nous commençons à perdre de la masse musculaire à partir de 25-30 ans, la plupart estimant que c'est plus tard, dans la quarantaine (34%) ou au-delà des 50 ans (23%). Quand ils ont des courbatures, deux Français sur trois (69%) considèrent "que c'est une bon signe et que leurs muscles ont bien travaillé", seuls 31% savent que c'est au contraire "mauvais signe et que les muscles se sont abimés". A noter qu'au-delà des courbatures, un Français sur deux (49%) a, au moins de temps en temps, "des douleurs ou des blessures musculaires", pour 51% qui en seraient épargnés. L'âge ne joue pas un rôle déterminant dans ces fréquences, avec des taux de douleurs ou blessures relativement similaires dans toutes les tranches d'âge.

¹ Etude réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 1003 personnes âgées de 18 ans et plus du 15 au 16 mai 2023.

Conscience de l'importance de l'activité musculaire

Le muscle est méconnu, mais les Français sont tout de même nombreux à présupposer que l'activité musculaire joue un rôle important dans de nombreux domaines. C'est dans ses effets sur le brûlage de graisse, la réduction des risques cardiaques et la prévention de l'hypertension que l'activité musculaire est la plus valorisée. Son rôle est nettement moins bien identifié en ce qui concerne la prévention de la récurrence des cancers ou l'impact sur la fertilité. Dans le détail, plus de trois Français sur quatre pense que l'activité musculaire joue un rôle important pour "brûler plus de masse graisseuse" (81%) et "réduire le risque d'insuffisance cardiaque" (78%), deux sur trois sont au courant du rôle joué pour "diminuer le stress" (68%), "renforcer le système immunitaire" (66%), "réduire les risques d'AVC" (66%), "prévenir l'hypertension" (65%). On tombe autour des 60% de connaissance en ce qui concerne le rôle des muscles par rapport à "l'amélioration de la digestion" (61%), "la diminution des risques de dépression" (60%), la réduction "des risques d'ostéoporose" (58%) ou "de développer un diabète" (57%). Un Français sur deux sait également que l'activité musculaire joue un rôle important dans "la prévention des récurrences de certains cancers" (52%) et dans "le ralentissement de la progression des maladies de Parkinson ou d'Alzheimer". Le rôle de l'activité musculaire sur la fertilité est très peu connu (31%).

Conscients de son importance, les Français assurent pratiquer de l'activité physique, même si dans le détail la régularité n'est pas toujours au rendez-vous ! Seul un sur deux (51%) déclare marcher "souvent" 30 minutes par jour, 44% évitent "souvent" l'ascenseur et prennent l'escalier, 43% privilégient "souvent" les déplacements à pied ou à vélo, 30% font "souvent" du sport... Pour les autres, c'est "de temps en temps", "rarement", voire "jamais. Un Français sur trois (36%) vérifie aussi "souvent" son nombre de pas quotidiens sur sa montre ou son smartphone. Globalement, l'activité physique est surtout une réalité pour les cadres, les jeunes et les plus diplômés.

L'enquête montre par ailleurs que trois personnes sur quatre (76%) savent que les médecins ont aujourd'hui la possibilité d'en prescrire. Les personnes se déclarant en mauvaise santé (64%) ou ayant des problèmes musculaires (69%) sont moins nombreuses que les autres à savoir qu'un médecin peut prescrire de l'activité physique adaptée. Il y a là un décalage entre le public visé et le public informé. Pour finir, 85% des personnes interrogées se sentent "en bonne santé", 74% "en bonne santé musculaire", même si dans les deux cas, les réponses "assez bonne santé" l'emportent largement sur le "très bonne".

Chiffres-clés

- 68% des Français ne savent pas qu'il existe une discipline médicale consacrée aux muscles.
- 58% des Français ne se sentent pas bien informés sur les muscles et leurs fonctions, 56% n'ont pas suffisamment d'informations pour savoir comment les conserver en bonne santé tout au long de leur vie.
- Seuls 15% des Français savent qu'on commence à perdre de la masse musculaire dès 25-30 ans.
- 69% des Français se trompent en pensant qu'avoir des courbatures est un « bon signe » du travail des muscles.
- Un Français sur deux marche "souvent" 30 minutes par jour (51%), 44% évitent l'ascenseur et prennent les escaliers, 43% privilégient les déplacements à pied ou à vélo plutôt qu'en voiture, 30% font "souvent du sport".
- Plus d'un Français (36%) sur trois vérifie "souvent" son nombre de pas quotidiens sur sa montre ou son smartphone.