

## Enquête ING Belgium

# Maigrir, bouger plus et épargner : le top 3 des bonnes résolutions des Belges.

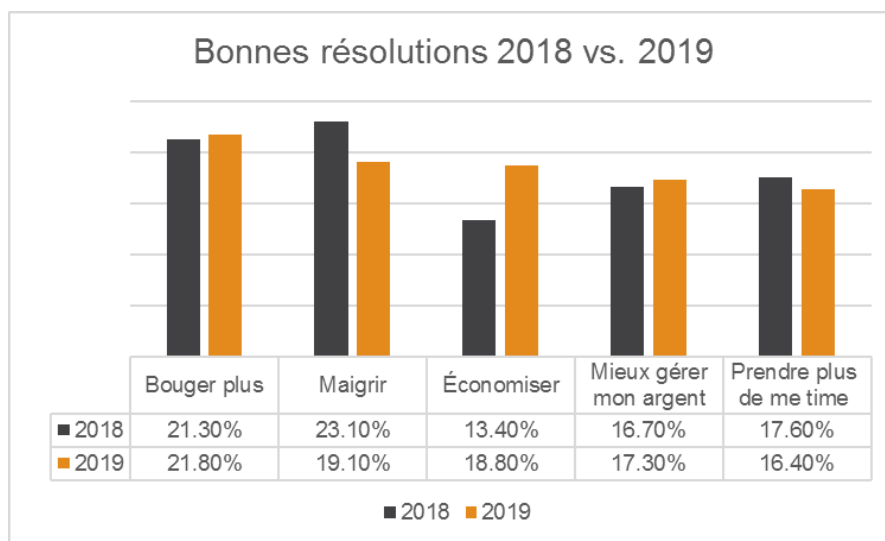
C'est le même challenge chaque année et le Belge s'y prête toujours avec autant d'énergie. Selon une enquête d'ING Economic Research<sup>1</sup>, 86,7 % des citoyens prendront en effet de bonnes résolutions pour 2019. Nouveau venu dans le trio de tête : économiser.

Quand on leur demande d'établir un top 3 de leurs bonnes résolutions les plus importantes pour 2019, les Belges sont clairs : ils veulent "perdre du poids" (11,5 %), "bouger plus" (7,1 %) et "épargner davantage" (6,8 %)<sup>2</sup>. Un début de classement identique à 2018, mais du changement pour la troisième marche du podium : l'an dernier, avant d'épargner, le Belge assurait qu'il devait "prendre plus de temps pour lui".

## En 2019, le Belge compte économiser toujours plus

### Mieux dépenser : les Belges disent oui !

"Économiser" et "mieux gérer mon argent" séduisent respectivement 18,8 % et 17,3 % des répondants<sup>3</sup>. Une augmentation comparé à 2018 (13,4 % et 16,7 %). La gestion financière prime... et l'épanouissement professionnel aussi ! "Lancer mon propre business", "trouver un job à 65 ans", "être plus énergique" sont autant de challenges qu'ils se sont lancés pour 2019.



(Note : % répondants, plusieurs réponses possibles)

### De l'argent pour tenir ses promesses ?

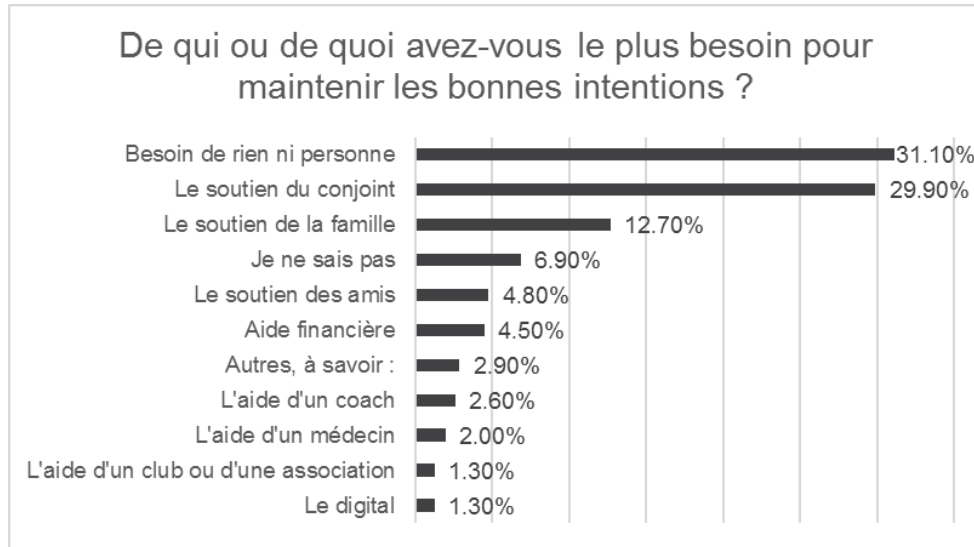
Faut-il être coaché pour tenir ses bonnes résolutions ? La réponse est non pour la grande majorité des Belges. 31,1 % des répondants assurent en effet qu'ils n'ont "besoin de rien ni personne" pour relever le défi. S'ils doivent prendre appui sur quelqu'un, ils sont 29,9 % à citer leur conjoint.

<sup>1</sup> Enquête réalisée en ligne début décembre 2018 auprès d'un échantillon représentatif de 1049 Belges de 16 ans et plus. Parmi eux : 60.2% de Néerlandophones et 39.2 % de Francophones, 51.7% de femmes et 48.3% d'hommes.

<sup>2</sup> % répondants à la question : quelle est votre bonne résolution la plus importante pour 2019.

<sup>3</sup> % répondants à la question : quels sont vos bonnes résolutions, plusieurs réponses possibles.

La technologie peut-elle les aider ? Non plus ; le digital (Internet, smartphones, applications mobiles...) est perçu comme inefficace pour près de 4 Belges sur 5. Pour 21,6 %, il rendrait même la mission plus compliquée. Quid du soutien financier ? 3 Belges sur 4 répondent non à la question "Seriez-vous prêt à payer pour tenir vos bonnes résolutions ?". Parmi ceux qui y sont disposés, 15 % le feraient à hauteur de 1 à 10 € et 12 % à hauteur de 10 à 25 €. Seuls 2,8 % accepteraient de dépasser ce montant pour être soutenus.



### Quand printemps rime avec changement

La première semaine de janvier est à peine passée que déjà vous abandonnez vos chères résolutions ? Un cas classique : en 2018, seuls 31,4 % des Belges sont parvenus à les adopter dès le 1er janvier. 36,4 % ont mis leurs ambitions en pratique avec l'arrivée du printemps, 19,5 % après les vacances d'été et 13,8 %... à leur anniversaire. Qu'à cela ne tienne, 34,3 % des répondants jurent qu'il n'y a pas de date idéale pour mettre le pied à l'étrier : le meilleur moment est celui que vous choisirez. Pour preuve, 80,5 % des Belges ont tenu - du moins partiellement - leurs résolutions en 2018, en les débutant au moment le plus propice pour eux.

### Pour plus d'informations :

Press office ING Belgique  
 Marie-Lise Verschelden  
 +32 476 37 85 65  
[pressoffice@ing.be](mailto:pressoffice@ing.be)

Le communiqué de presse est également disponible sur [sur www.ing.be/apropos](http://www.ing.be/apropos)