



LA RECETTE DU BIEN-ÊTRE = FOURCHETTE + BASKETS

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS DE L'ETUDE

Elior Group / KANTAR TNS

SOMMAIRE

1. INTRODUCTION

2. MÉTHODOLOGIE

3. RÉSULTATS DÉTAILLÉS

— 1 —

INTRODUCTION

eliorgroup 

ELIOR GROUP INVITE LES FRANÇAIS À PRENDRE #2024SECONDES DE BIEN-ÊTRE PAR JOUR

- Responsable de la thématique sport, nutrition et bien-être pour la candidature de Paris aux Jeux olympiques et paralympiques 2024, Elixir Group a commandé à KANTAR TNS une étude afin d'observer le rapport des Français au sport et à la nutrition.
- Cette étude démontre qu'en 2016, sport et nutrition sont les ingrédients incontournables de la recette du bien-être. En effet, que l'on fasse du sport pour le plaisir ou que l'on mange pour sa santé, et vice versa, la conjugaison d'une activité physique et d'une pause repas est source de bien-être. Ainsi, plus on prend du temps pour ses repas et faire du sport, plus le niveau de bien-être augmente !
- Sensible à cette équation « bien-être = fourchette + baskets », Elixir Group invite les Français à prendre du temps pour se retrouver, à prendre soin d'eux-mêmes avec la campagne #2024secondes. Lancée par Elixir Group, la campagne #2024secondes est une incitation à prendre le temps d'une pause bien-être combinant expériences sportives et gustatives.

#2024secondes

PRENEZ LE TEMPS
POUR UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

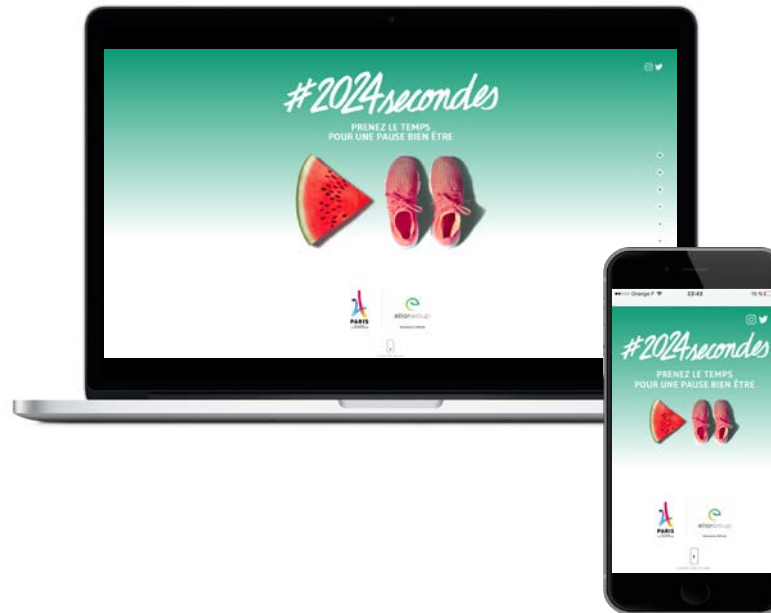


LES GRANDES LIGNES DU PLAN D' ACTIONS



Détecteur de bien-être

Technologie permettant à chacun de pouvoir mesurer en ligne et sur le terrain les effets positifs de #2024secondes sportives et gustatives avant de les partager sur les réseaux sociaux.



2024secondes.eliorgroup.com

un site internet dédié sur lequel un sportif, une personnalité de la candidature de paris 2024, un chef, un influenceur, un salarié du groupe ou encore un internaute partagera chaque semaine ses #2024secondes de bien-être en racontant une double expérience sportive et gustative.



Animation #2024secondes

Vélo smoothie et détecteur de bien-être dans ses restaurants pour nourrir les pauses déjeuner d'un moment ludique, participatif et convivial.

— 2 —

SYNTHÈSE



eliorgroup 

MÉTHODOLOGIE



Echantillon

- 1005 individus âgés de 15 ans et plus
- Ces individus sont issus d'un échantillon représentatif en termes de sexe, âge, PCS et région



Mode de recueil

- Interviews réalisées online

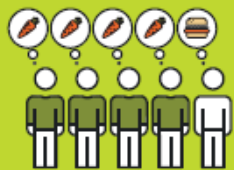


Dates de terrain

- Le terrain s'est déroulé du 12 au 19 septembre 2016

ENSEIGNEMENT 1

LES FRANÇAIS AIMENT FAIRE DU SPORT ET MANGER !



80 % des Français déclarent manger sainement.



80 % des Français déclarent être au moins un peu sportifs.



Faire du sport sert avant tout à être en forme et garder la ligne.



Profiter d'une pause repas permet de se faire plaisir.

ENSEIGNEMENT 2

COMBINER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PAUSE REPAS POUR ENCORE PLUS DE BIEN-ÊTRE



Bien-être moyen des Français



Longue pause repas = bien-être



Beaucoup de sport = bien-être



Longue pause repas + beaucoup de sport = encore plus de bien-être

ENSEIGNEMENT 3

LES FRANÇAIS AIMERAIENT AVOIR PLUS DE TEMPS POUR FAIRE DU SPORT ET MANGER



Temps moyen de sport / semaine : 3h49 = 32 minutes par jour



Temps moyen pause repas / jour : 1h30 dont 30 minutes pour le déjeuner



1 Français sur 3 manque de temps pour faire du sport.



1 Français sur 4 manque de temps pour manger.

ENSEIGNEMENT 4

LA MOTIVATION, L'INSPIRATION ET LE PARTAGE



Frein à l'activité physique = manque de motivation



Frein à la pause repas = manque d'idées recettes



Ce qui motive les Français = discuter et inviter des amis



Près d'1 internaute sur 2 a déjà partagé ses activités sportives et le contenu de ses pauses repas sur les réseaux sociaux.

LES RECETTES DU BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS

44% DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB

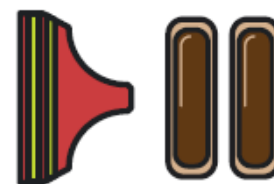
PIZZA ET RUNNING



LE SPORT, C'EST D'ABORD POUR SE FAIRE PLAISIR À TABLE.

32% DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB

MAILLOT DE BAIN ET ÉCLAIRS



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA PAUSE REPAS SONT CENTRÉES SUR LE PLAISIR.

17% DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB

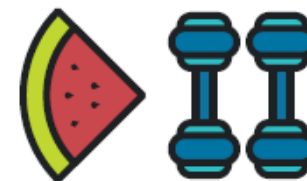
TENNIS ET AUBERGINES



FAIRE DU SPORT ET BIEN MANGER POUR ÊTRE EN FORME ET EN BONNE SANTÉ.

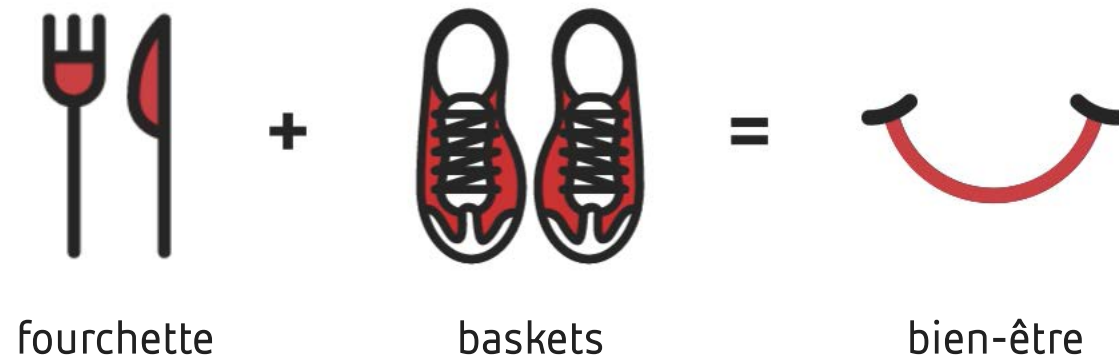
7% DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB

PASTÈQUE ET FITNESS



LA PAUSE REPAS EST AU SERVICE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE.

LA RECETTE DU BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS



DECOUVRIR LES PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS DE L'ETUDE EN VIDEO
[LIEN YOU TUBE : ICI](#)

— 3 —

RÉSULTATS DÉTAILLÉS

1. QUELLES PRATIQUES DES FRANÇAIS ?

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION TIENNENT UNE PLACE IMPORTANTE DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS

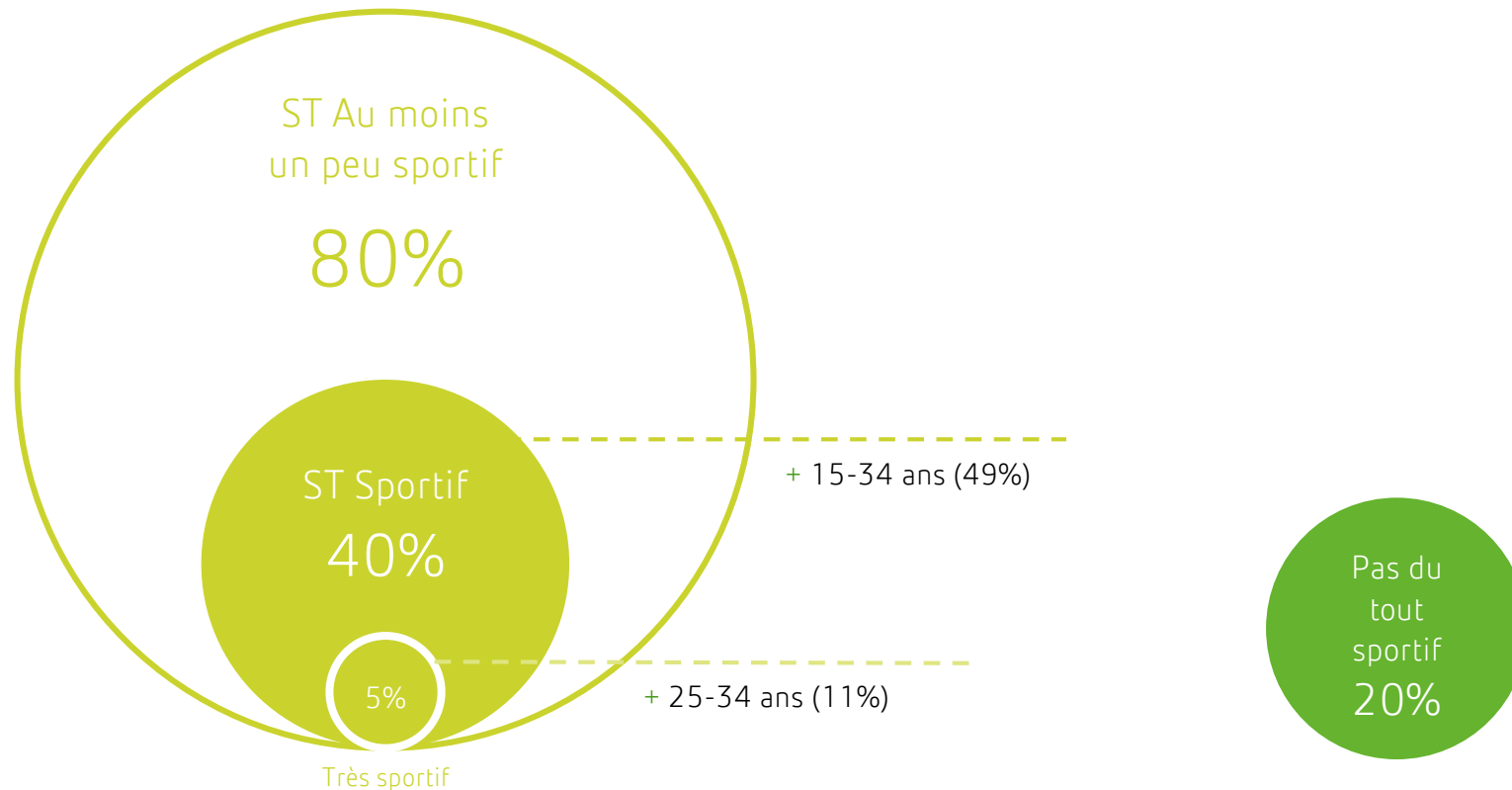
2. Quel rapport des Français au sport et à l'alimentation ?
3. Zoom sur la pause déjeuner : un moment de détente et de partage avant tout
4. Elior Group, Paris 2024 et les réseaux sociaux (données non publiées)

eliorGroup 

1. QUELLES PRATIQUES DES FRANÇAIS? ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALIMENTATION TIENNENT UNE PLACE IMPORTANTE DANS LE QUOTIDIEN DES FRANÇAIS

SPORTIF OU NON SPORTIF ?

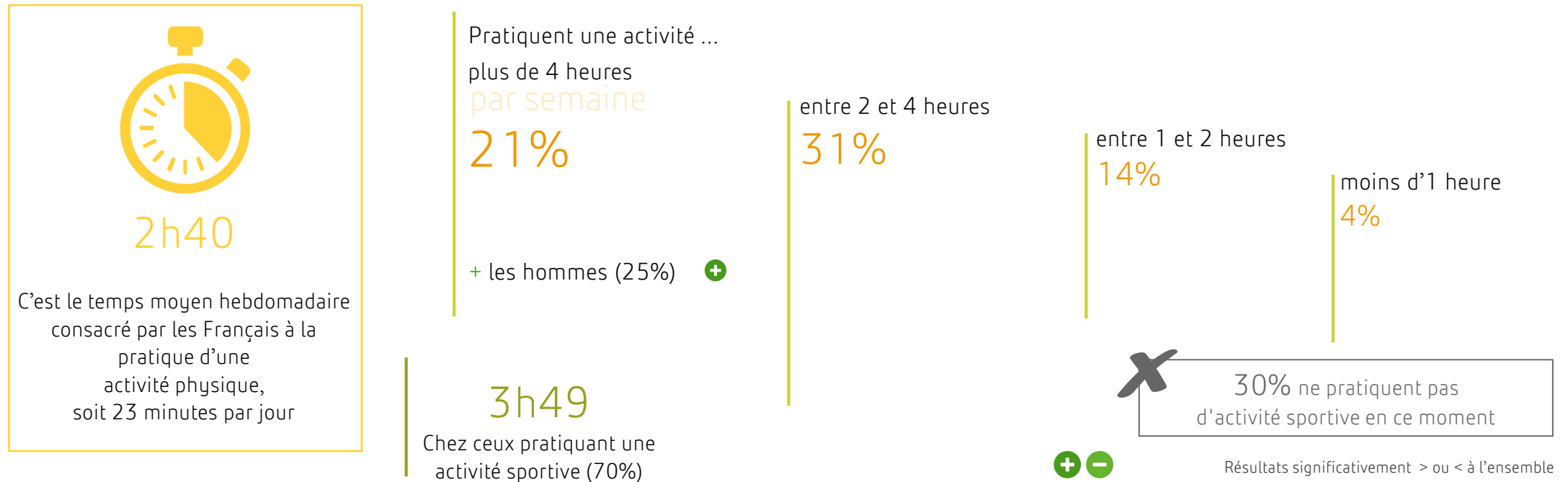
- 4 Français sur 10 se disent sportifs, et 5% très sportifs ; un constat renforcé chez les populations les plus jeunes. A l'inverse, 20% de la population se décrit comme pas sportive du tout.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Vous diriez que vous êtes très sportif, assez sportif, assez peu sportif, pas sportif du tout ?

TEMPS DE PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR SEMAINE

- Les Français pratiquent une activité physique en moyenne plus de 2h30 par semaine. Pour 1 sur 5, leur pratique dépasse même les 4h.

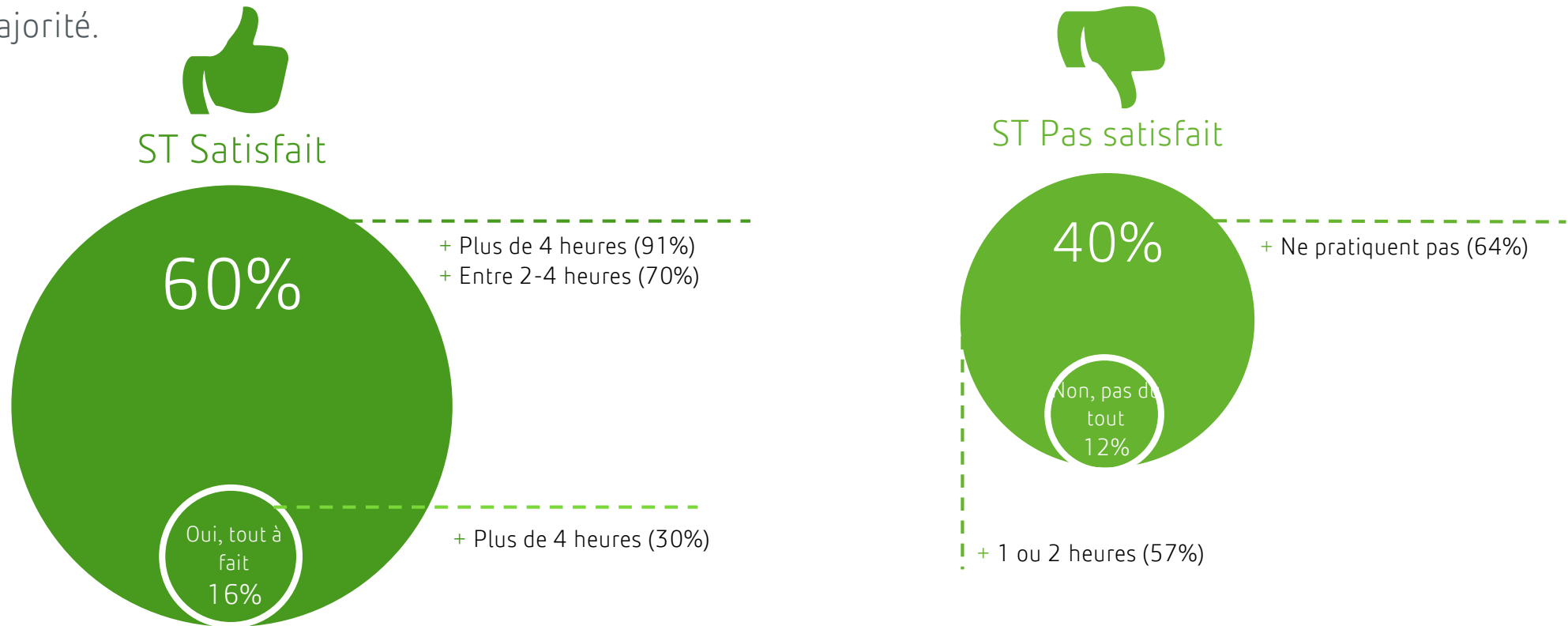


Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Combien de temps par semaine pratiquez-vous une activité sportive* ?

* On entend par « activité sportive » toutes formes d'activités physiques et sportives qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique (sport en compétition, en loisir, marche de plus de 30 minutes, etc.)

SATISFACTION VIS-À-VIS DU RYTHME DE LA PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

- Si plus de la moitié se disent satisfaits de leur rythme de pratique, 4 sur 10 émettent une frustration. Globalement, on note que plus les Français pratiquent, plus ils sont satisfaits de leur rythme, montrant un réel intérêt à faire du sport pour la majorité.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Etes-vous satisfait du rythme auquel vous pratiquez une activité physique ?

MOMENTS PRIVILÉGIÉS POUR LA PRATIQUE

- La semaine est la période privilégiée pour pratiquer une activité, notamment avant le repas du soir en fin d'après-midi. Le weekend est moins utilisé dans cette optique (4 sportifs sur 10) ; à noter que les actifs en profitent davantage, du fait d'une disponibilité moindre pendant la semaine.

La semaine...

87%

= Actifs (85%)



avant le petit déjeuner 11% = Actifs (10%)

après le petit déjeuner 33% + 65 ans et + (53%)
- Actifs (25%)

pendant la pause déjeuner 7% + 25-34 ans (13%)
= Actifs (9%)

en fin d'après-midi 47% + 15-34 ans (58%)
= Actifs (50%)

après le repas du soir 10% = Actifs (11%)

Le weekend

43%

+ Actifs (49%)

Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - A quel moment de la journée avez-vous l'habitude de pratiquer une activité sportive ?

TEMPS CONSACRÉ AUX REPAS PAR JOUR

- En moyenne, le temps consacré aux repas chaque jour est supérieur à 1h30. Plus de la moitié des répondants consacrent moins de 30 min à chacun des repas majeurs de la journée que sont le déjeuner et le dîner.



C'est le temps total moyen consacré par les Français chaque jour aux repas, soit près de 12h par semaine

ST Moins de 30 mn

Temps moyen accordé à chaque repas



Le petit déjeuner

17 mn

92%



Le déjeuner

35 mn

61%



Le goûter

7 mn

93%



Le dîner

38 mn

55%



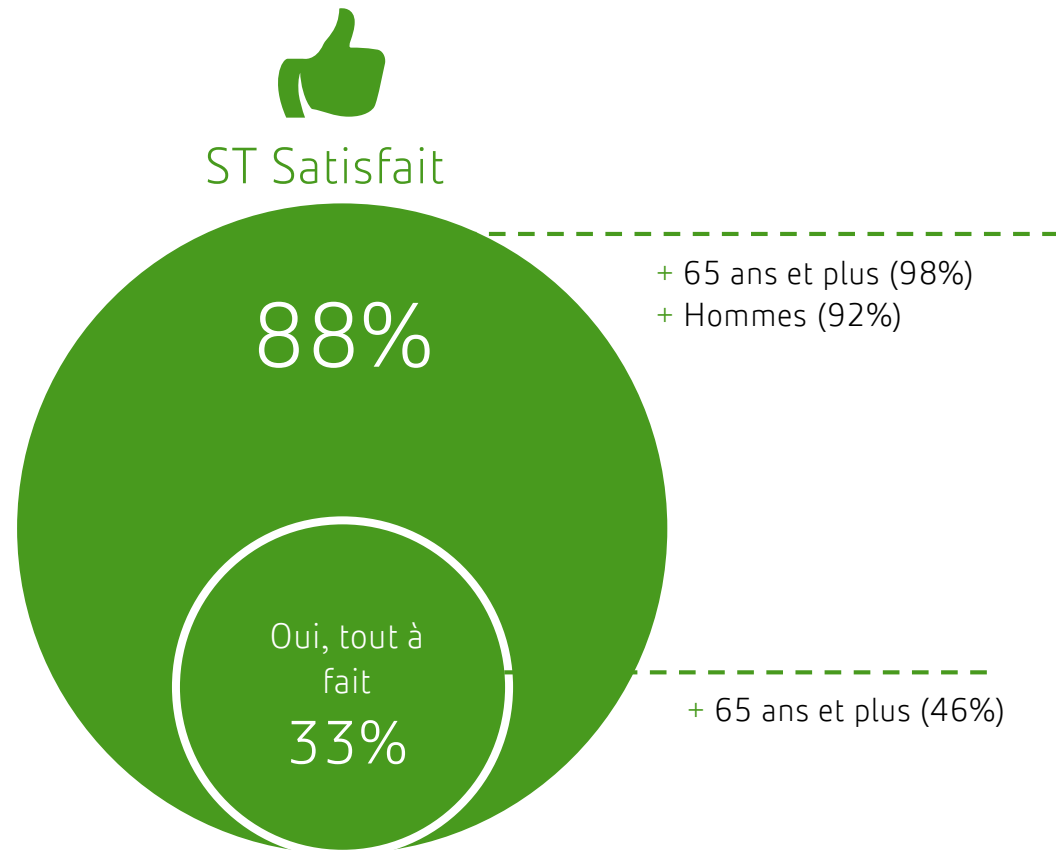
Autres repas / collations

4 mn

Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Combien de temps par jour consacrez-vous à chaque repas ?

SATISFACTION À L'ÉGARD DU TEMPS CONSACRÉ AUX REPAS

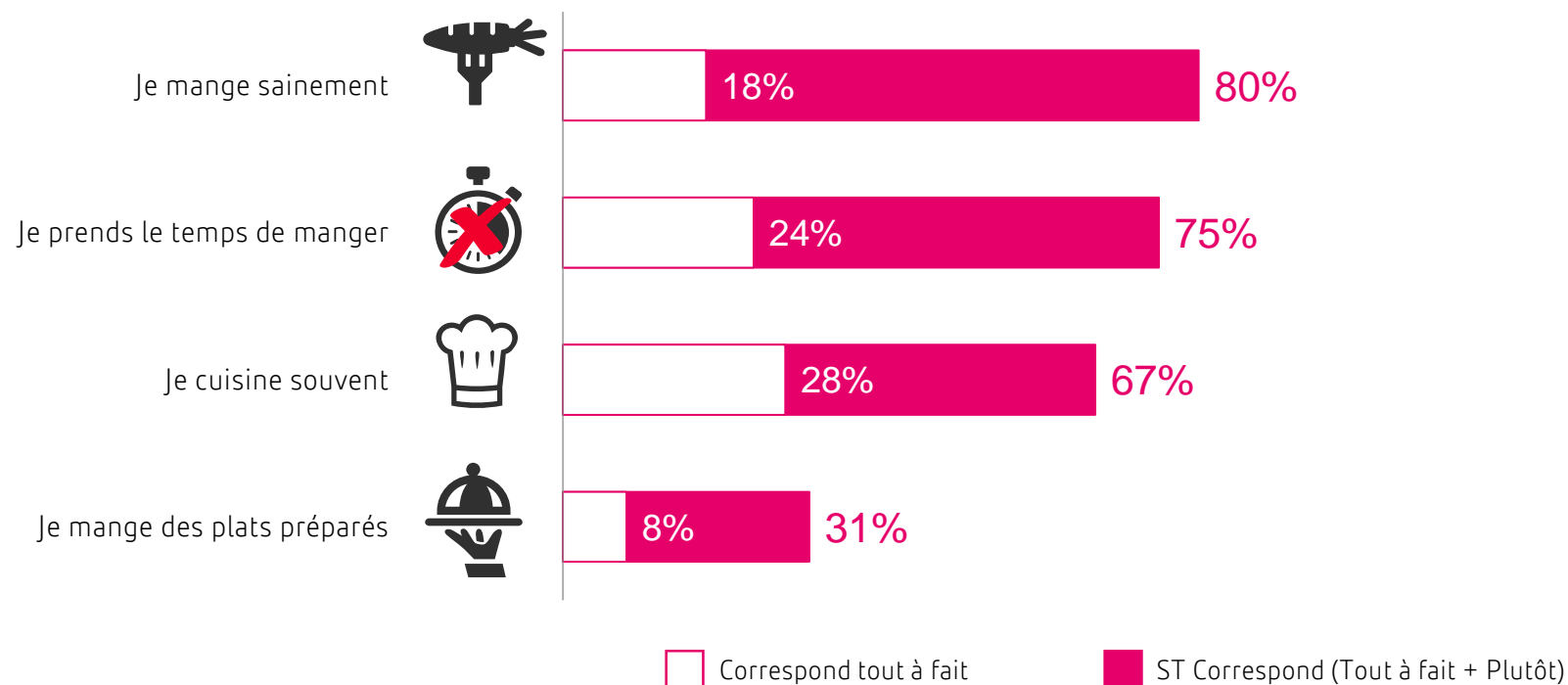
- La grande majorité estime être satisfaite de ses repas, notamment les plus âgés.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Etes-vous satisfait du temps que vous consacrez actuellement à vos repas ?

ATTITUDES À L'ÉGARD DES REPAS

- Les Français sont réellement concernés par les repas qu'ils prennent : pour plus des 2/3, ils déclarent manger sainement, en prenant leur temps et s'attachent même à cuisiner régulièrement. 1 répondant sur 3 environ déclare manger des plats préparés.



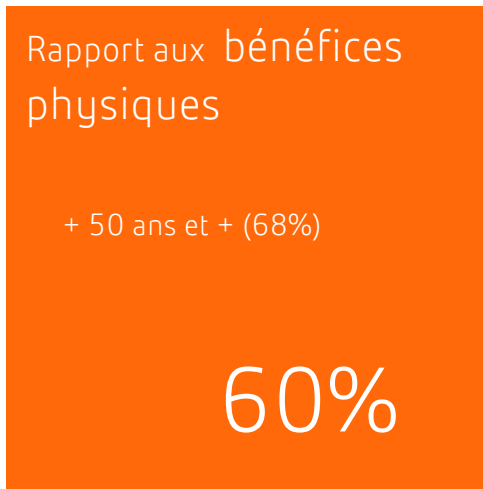
Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Merci d'indiquer pour chacune des propositions suivantes si elle vous correspond.

2. QUEL RAPPORT DES FRANÇAIS AU SPORT ET À L'ALIMENTATION?

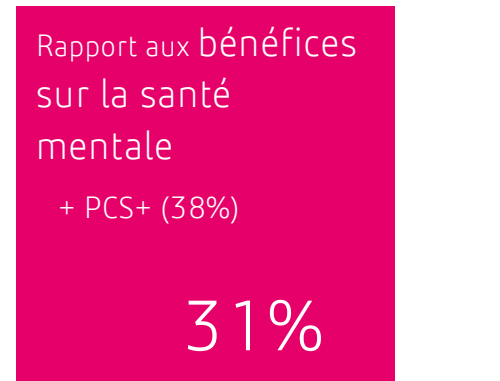
2.1 LES SENTIMENTS ASSOCIÉS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À L'ALIMENTATION : LE BIEN-ÊTRE OCCUPE UNE PLACE CENTRALE

SENTIMENTS ASSOCIÉS À LA PRATIQUE DU SPORT – EN SPONTANÉ

- La pratique du sport est spontanément fortement associée à des bénéfices physiques. La santé mentale, notamment la détente et le plaisir, sont cités en deuxième position.



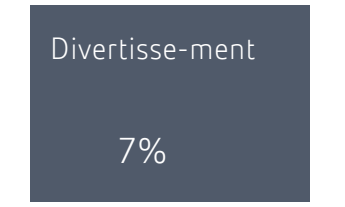
- Bien être physique 34%**
- Santé / Bonne santé 19%
- Rester en forme / Entretenir la forme / Entretien physique 14%
- Effort 4%
- Poids / perte de poids / mincir 2%
- Dépense / Se dépenser 2%
- Respiration / Souffle / Oxygénation 2%
- Fitness / Musculation 2%



- Détente 10%
- Plaisir 9%
- Relaxation / Décontraction / Apaisement / Tranquillité / Calme 3%
- Oublier ses problèmes / Se vider l'esprit / méditation 3%
- Dépassement de soi
- Décompression / Relâcher la pression / Déstresser 3%
- Liberté 3%
- Épanouissement 1%
- Evasion 1%
- Joie / Bonheur 1%
- Satisfaction / Fier de soi 1%
- Pour le moral 1%
- Moment pour soi / Seul 1%
- Volonté / Détermination / Motivation 1%



- Se défouler / Evacuer 5%
- Fatigue 4%
- Besoin / Nécessité / Important 3%
- Vitalité / Energie 2%
- Douleur / Souffrance 2%
- Courage 1%
- Endurance 1%
- Dynamisme 1%

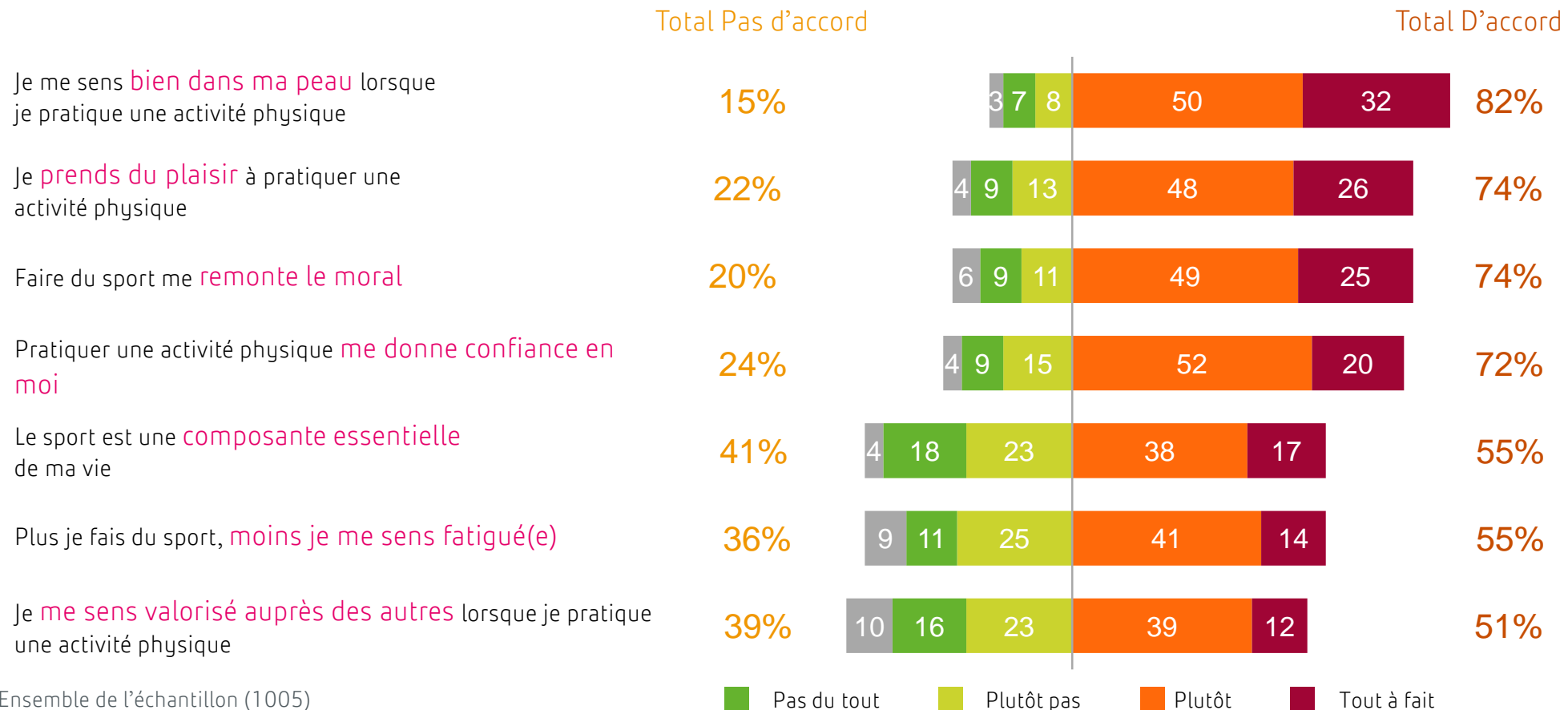


- Convivialité / Amitié / Rencontre 2%
- Nature, plein air 1%
- Marche, balades 1%
- Loisir 1%
- Génial / Aime / Bien 1%

Base : Ensemble de l'échantillon (1005)- A quels mots ou quels sentiments associez-vous, personnellement, la pratique du sport ?

SENTIMENTS ASSOCIÉS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE – EN ASSISTÉ

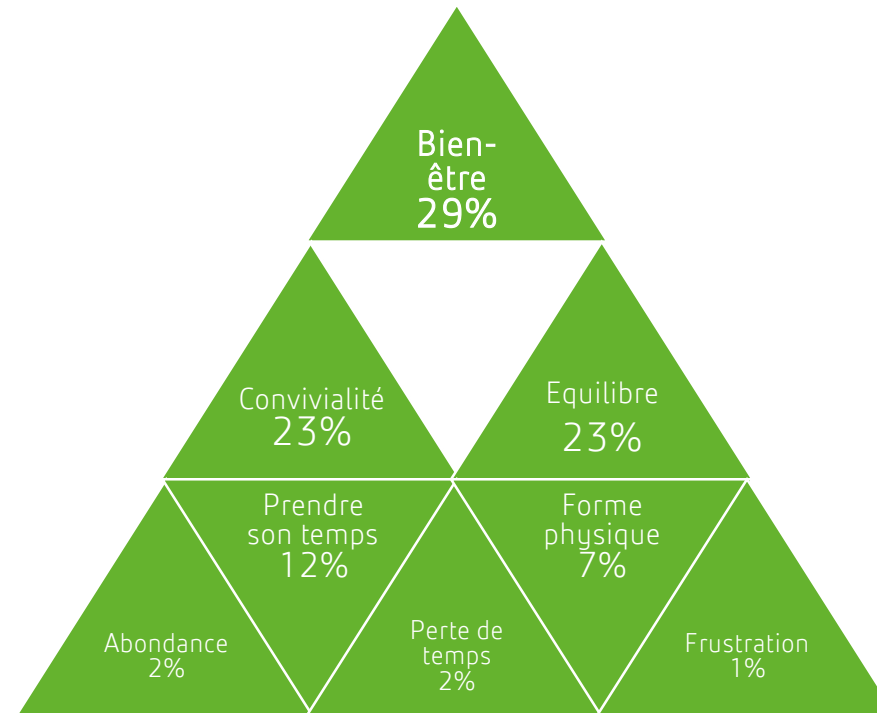
- Les Français sont très largement conscients des effets de l'activité physique sur le bien être et l'état d'esprit: se sentir bien dans leur peau (82%), prendre du plaisir, se remonter le moral (74%) ou encore avoir confiance en soi (72%).



Base : Ensemble de l'échantillon (1005)
 Etes-vous d'accord avec les phrases suivantes ?

SENTIMENTS ASSOCIÉS À L'IDÉE DE BIEN MANGER – EN SPONTANÉ

- Comme pour la pratique sportive, le bien-être est le premier sentiment associé à une bonne alimentation. Le côté social/convivial est aussi mis en lumière, de même que l'équilibre qui résulte d'une bonne alimentation.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) -

A quel mot, sentiment ou sensation associez-vous le plus l'idée de bien manger ?

DÉFINITION DE « BIEN MANGER »...

- Perçu comme source de plaisir, le fait de bien manger passe avant tout par des repas raisonnés, diversifiés et équilibrés. Les Français sont une minorité à mettre en avant une alimentation sans aucune contrainte. Toutes les catégories d'âges sont concernées, dans une moindre mesure les plus jeunes.

c'est avant tout avoir une
alimentation raisonnée,
diversifiée et équilibrée

78%

= 15-24 ans (74%)
- 25-34 ans (71%)
= 35-49 ans (76%)
= 50-64 ans (83%)
= 65 ans et + (82%)



c'est avant tout avoir une alimentation sans
contrainte d'équilibre ou de quantité

22%

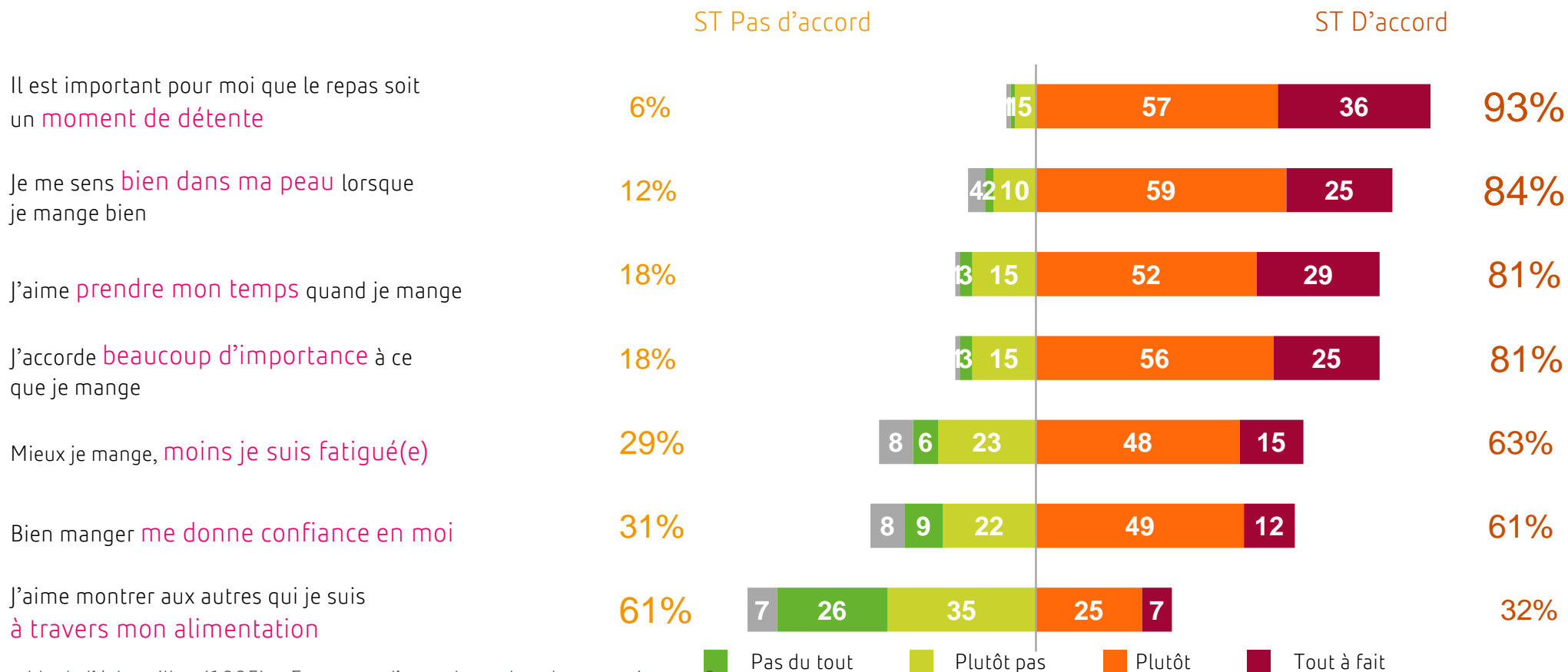
= 15-24 ans (26%)
+ 25-34 ans (29%)
= 35-49 ans (24%)
= 50-64 ans (17%)
= 65 ans et + (18%)

Base : Ensemble de l'échantillon (1005)

Pour vous, « bien manger »...

SENTIMENTS ASSOCIÉS À L'ALIMENTATION – EN ASSISTÉ

- Le repas est avant tout perçu comme un moment de détente par la quasi-totalité des Français. A noter, les répondants sont très attachés au fait de prendre leur temps lorsqu'ils mangent : l'objectif de plaisir à travers l'alimentation passe donc aussi par cela.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Etes-vous d'accord avec les phrases suivantes ?

2.2 FREINS ET MOTIVATIONS :

DES OBJECTIFS RECHERCHÉS DIFFÉRENTS : EN PREMIER LIEU LA SANTÉ POUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, ET LE PLAISIR POUR L'ALIMENTATION

MAIS UN FREIN COMMUN À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À UNE BONNE ALIMENTATION : LE MANQUE DE TEMPS

PRINCIPAUX OBJECTIFS DE LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRINCIPAUX FREINS

- L'objectif le plus recherché par ceux qui pratiquent une activité est de préserver leur santé (particulièrement chez les plus âgés). Le manque de temps et de motivation constituent les principaux freins.

Principaux objectifs de la pratique d'une activité physique

Etre en bonne santé

69%

+ plus de 65 ans (87%)

Ressentir du bien-être après l'effort

46%

Principaux freins

Manque de temps

36%

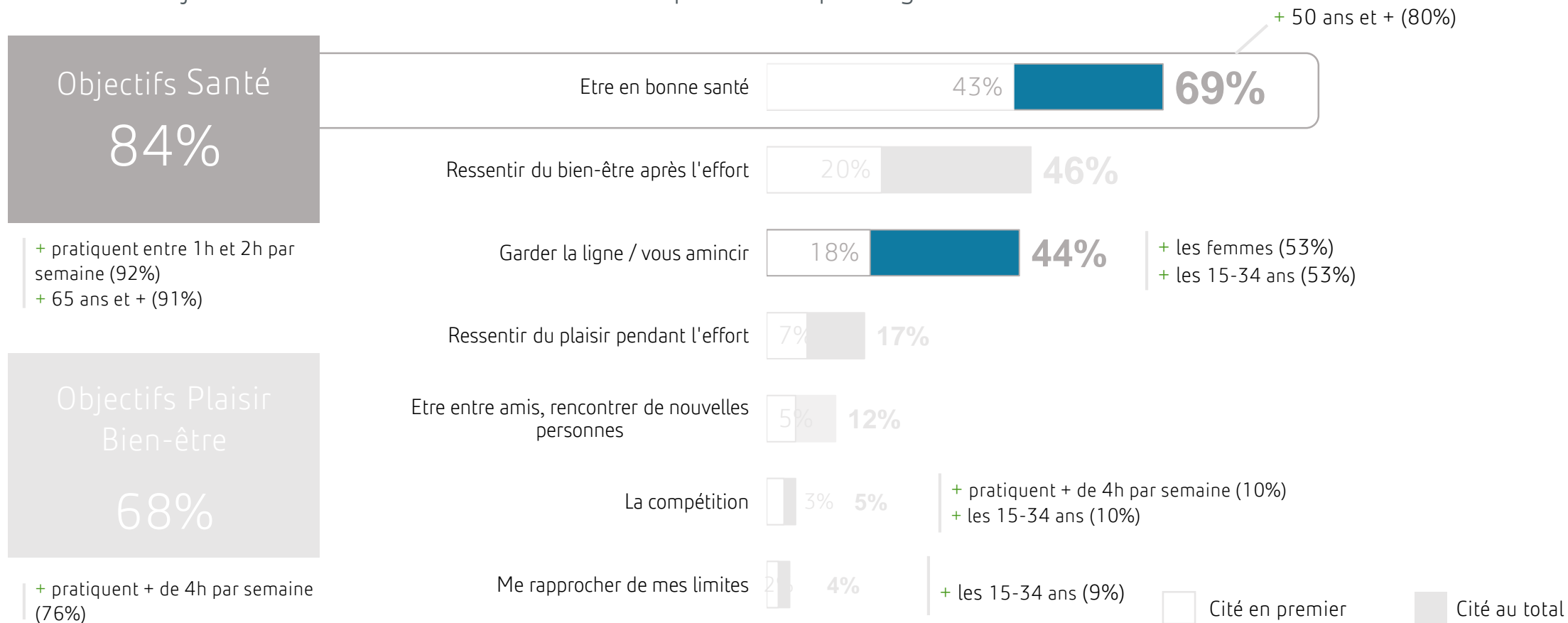
Manque de motivation

33%

Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Base : Ceux qui pratiquent une activité physique (705)

LES OBJECTIFS RECHERCHÉS DANS LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

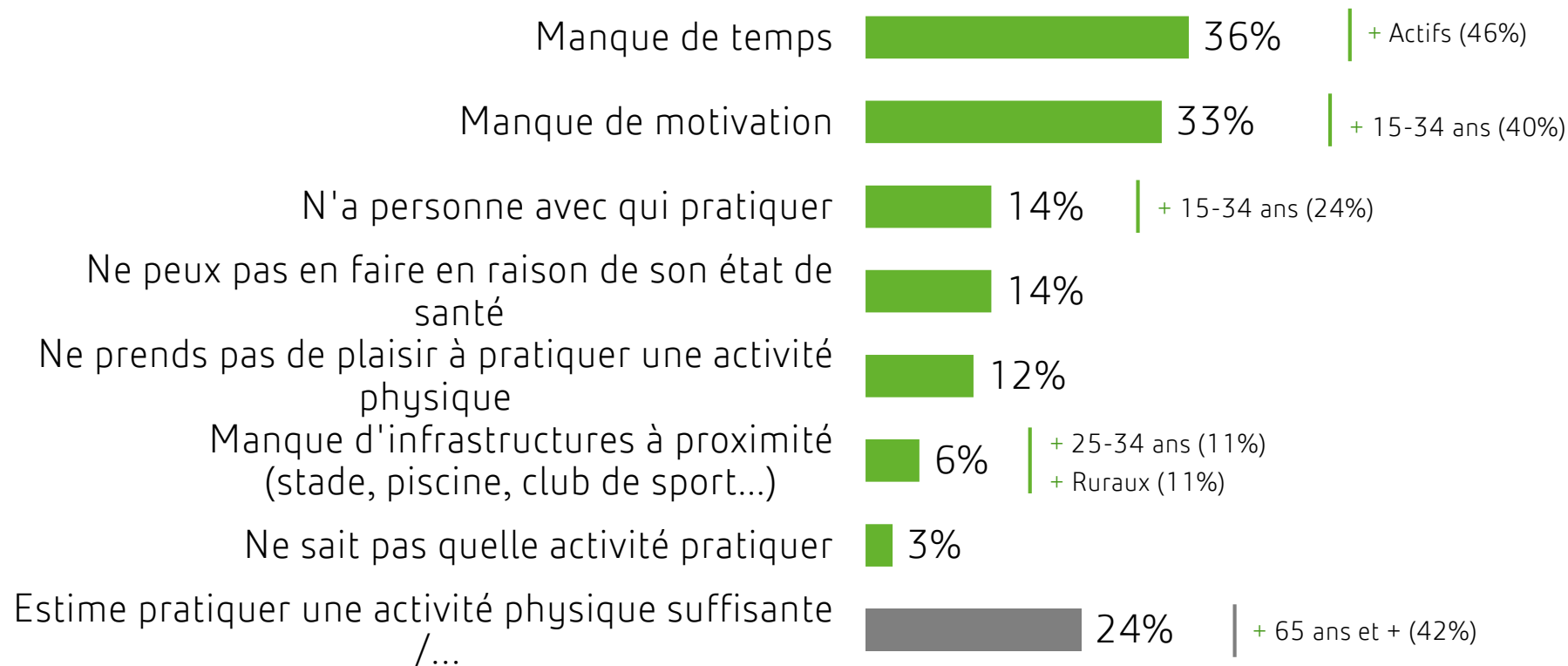
- Dans le détail, les populations les plus âgées et qui pratiquent moins d'activités physiques privilégient avant tout l'objectif Santé. L'objectif Plaisir est très élevé chez les sportifs les plus aguerris.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Quelles sont les deux raisons parmi les suivantes qui vous motivent le plus à pratiquer une activité physique ? En premier ? En deuxième ?

LES FREINS À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

- Pour expliquer une pratique jugée insuffisante, les Français avancent principalement le manque de temps disponible (d'autant plus pour les actifs) mais aussi une motivation trop limitée. Pour 1/4 de la population en revanche, aucun obstacle particulier ne les empêche d'avoir une activité physique suffisante (42% chez les plus âgés).



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Quelles sont les deux raisons qui vous empêchent le plus de pratiquer une activité physique ?

LES SOURCES DE MOTIVATION À LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ SPORTIVE

- La dimension sociale, à travers la possibilité d'en parler à l'entourage, est de loin l'élément le plus motivant pour pratiquer une activité sportive. On peut également relever l'influence non négligeable des grandes compétitions sportives – qu'elles soient visionnées sur place ou à la TV – gage d'inspiration.



Le fait d'en parler avec vos amis, vos collègues



Voir les grandes compétitions

Le fait d'en parler avec vos amis, vos collègues

32%

Voir les grandes compétitions (à la télévision, sur place...)

12%

Un coach (personnel ou en club)

10%

Des sites internet / des émissions de radio / des magazines sur la pratique sportive

9%

Le fait de participer régulièrement à des compétitions

9%

Vos applications mobiles dédiées à la pratique sportive (NikeRunning, Runtastic, Strava...)

9%

Voir les exploits des grands champions (à la télévision, sur place...)

6%

Des personnalités qui vous inspirent (sur les réseaux sociaux, Facebook, Twitter, Instagram...)

6%

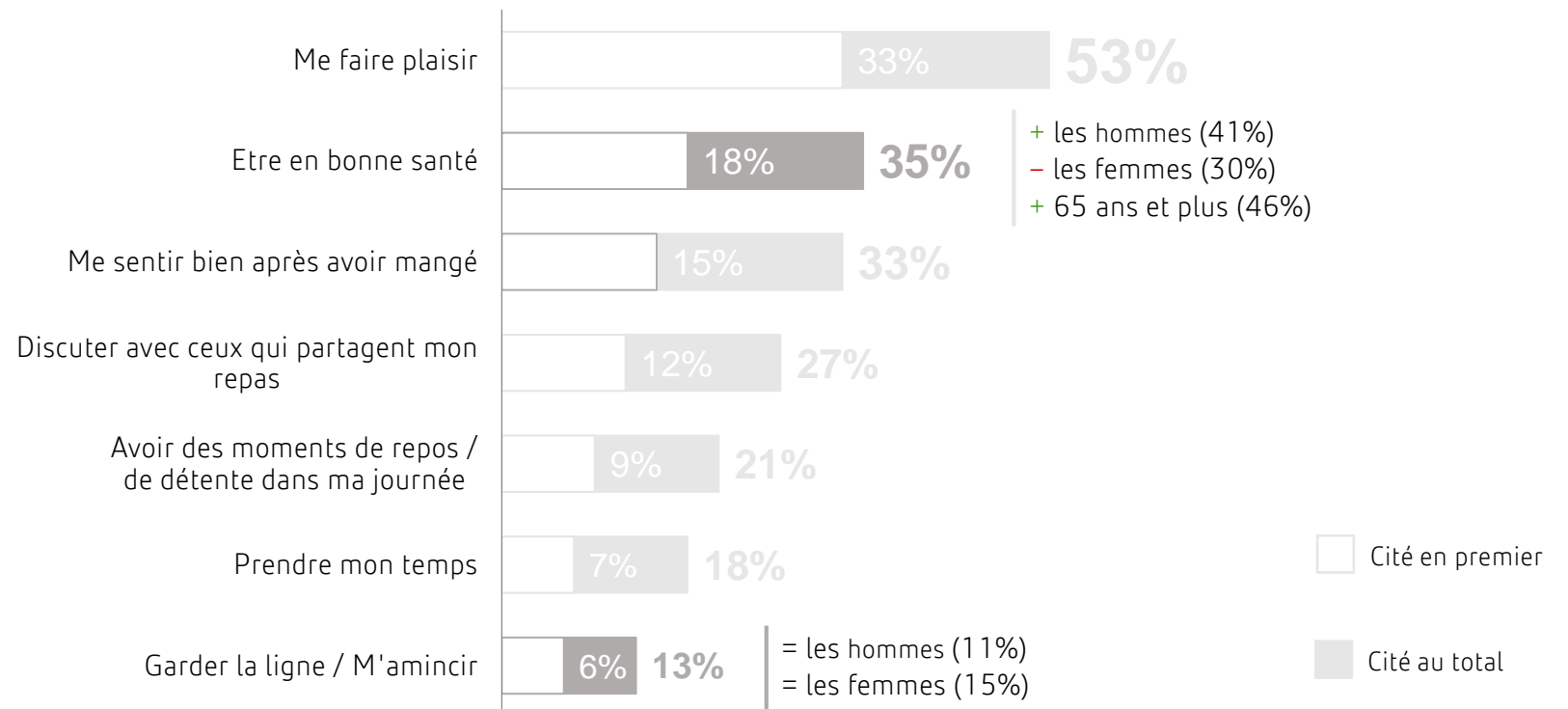
Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Parmi les choses suivantes, quelles sont les deux qui vous motivent le plus pour pratiquer une activité sportive ?

LES OBJECTIFS RECHERCHÉS LORS DES REPAS

- Dans le détail, la quasi-totalité des Français placent les objectifs liés au Plaisir en priorité lorsqu'ils prennent leurs repas : plaisir, convivialité, détente.



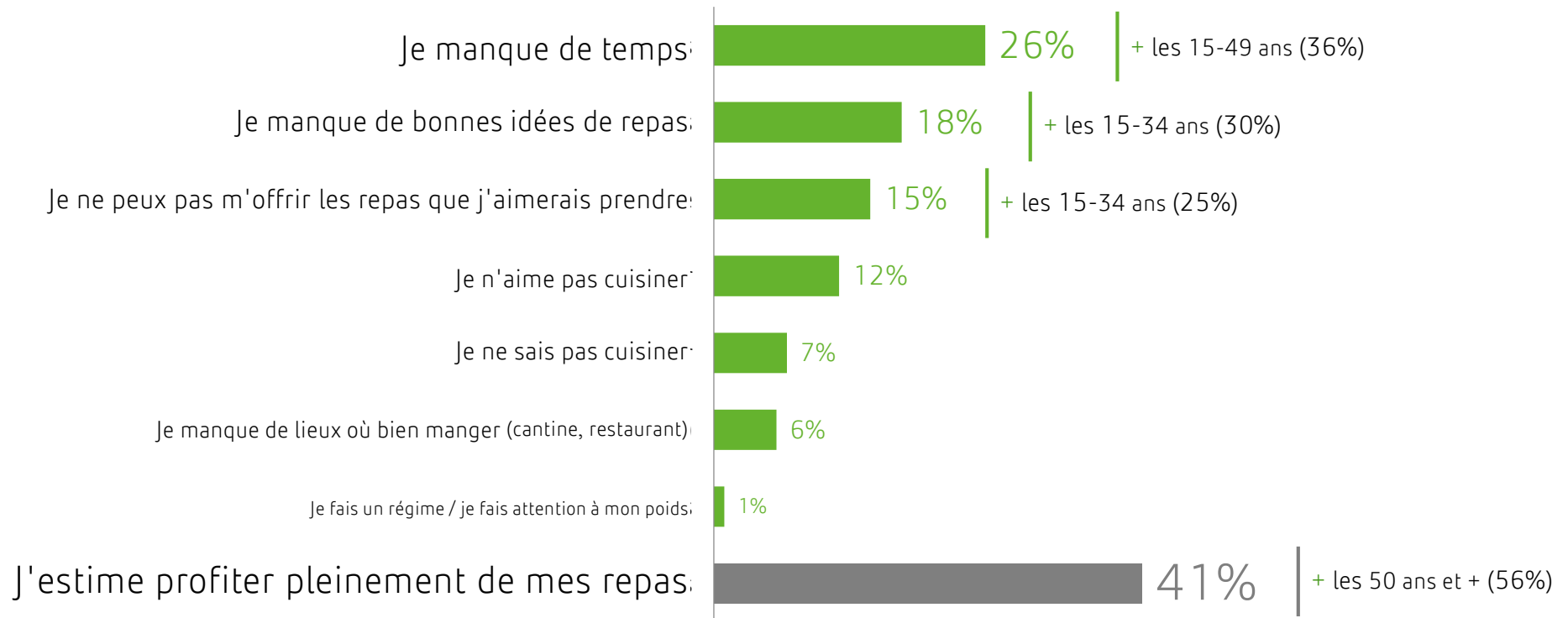
= les hommes (47%)
= les femmes (42%)



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Parmi les aspects suivants, quels sont ceux qui vous semblent le plus importants lorsque vous prenez des repas ?

LES FREINS À PROFITER PLEINEMENT DES REPAS

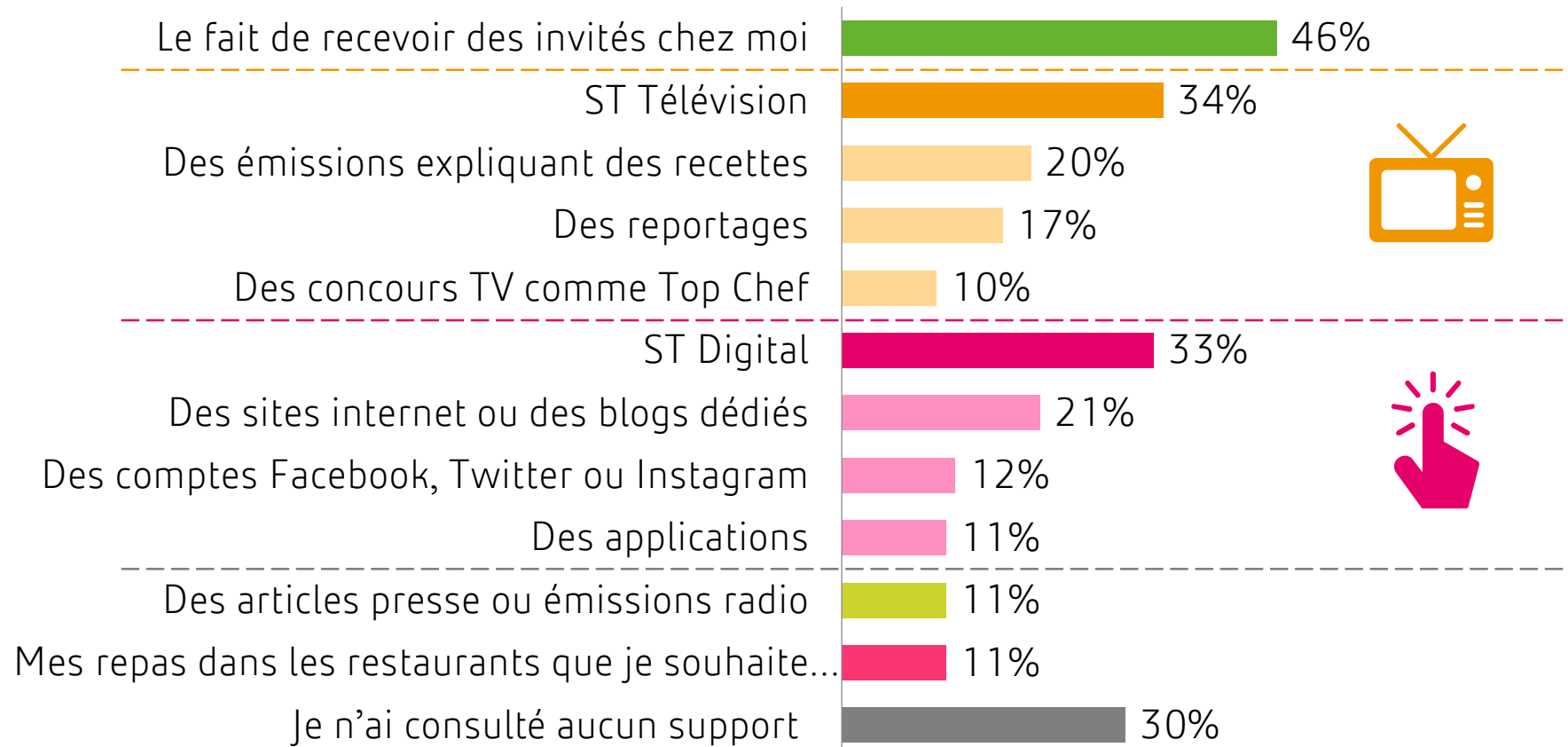
- Comme pour la pratique d'activités physiques, le manque de temps est le frein principal empêchant de prendre ses repas dans les meilleures conditions.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Quelles sont les deux raisons qui vous empêchent le plus de profiter pleinement de vos repas ?

LES SOURCES DE MOTIVATION POUR BIEN MANGER

- Comme pour la pratique d'activités physiques, la dimension sociale de partage est la première motivation avancée par les Français pour bien manger, devant les émissions de TV ou les sources digitales (internet, réseaux sociaux, applications).

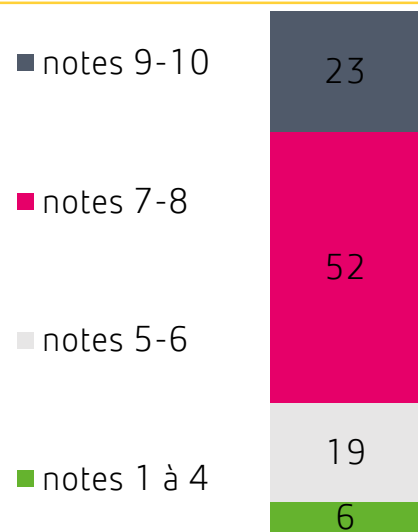


Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Parmi les éléments suivants, quels sont ceux qui vous motivent pour bien manger ?

2.3 AU FINAL, UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE PLUS ÉLEVÉ CHEZ CEUX QUI ACCORDENT PLUS DE TEMPS À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET À L'ALIMENTATION

SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE ET TEMPS CONSACRÉ

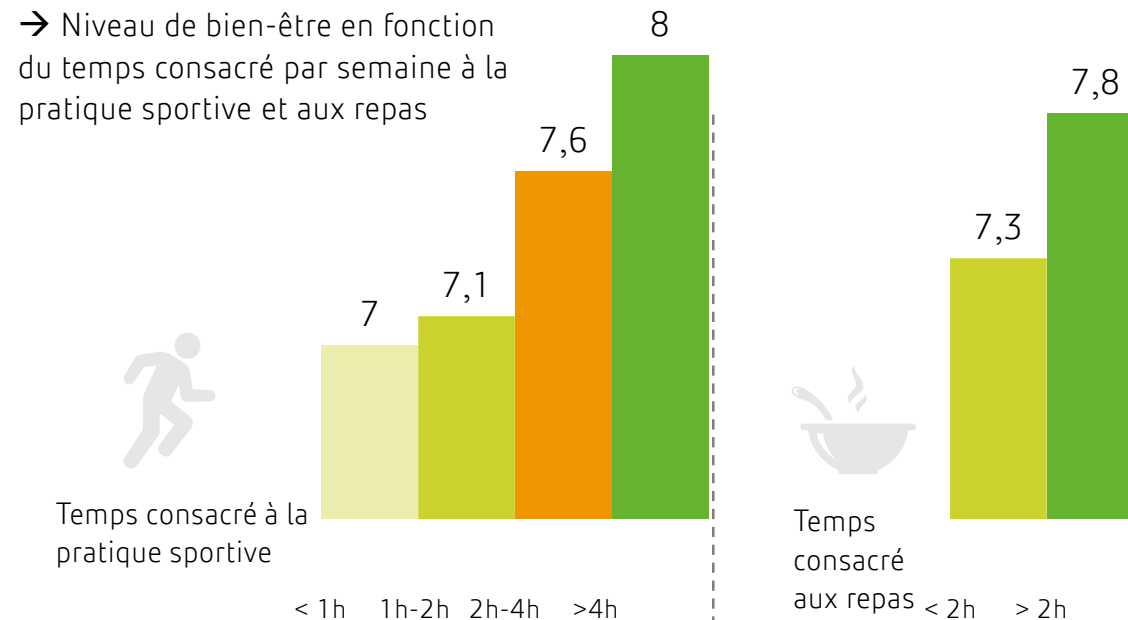
- Plus de 90% des Français déclarent consacrer du temps à leur bien-être, dont 60% au moins régulièrement. Plus ils consacrent de temps à pratiquer une activité physique ou à leur alimentation, plus leur niveau général de bien-être déclaré est élevé, confirmant le rôle primordial que jouent ces deux éléments dans le bien-être.



95%
(60%)

des individus disent consacrer du temps à leur bien-être, dont 60% le font au moins régulièrement

→ Niveau de bien-être en fonction du temps consacré par semaine à la pratique sportive et aux repas

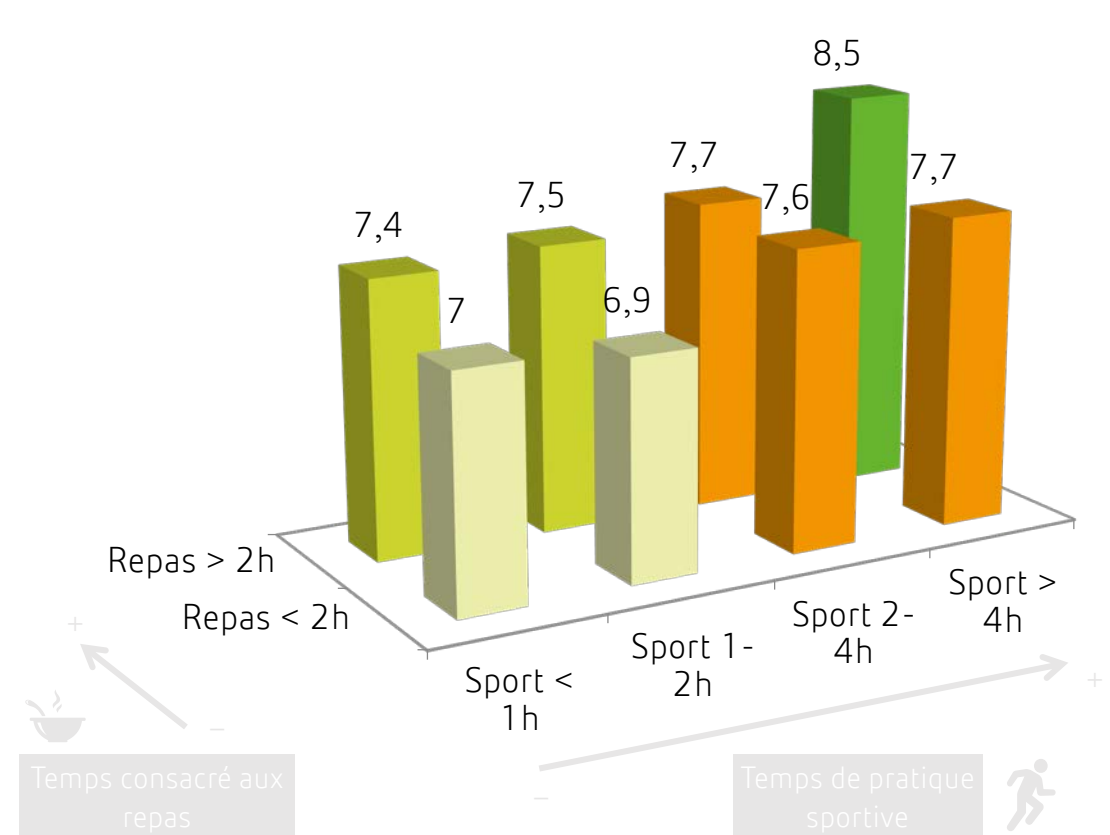
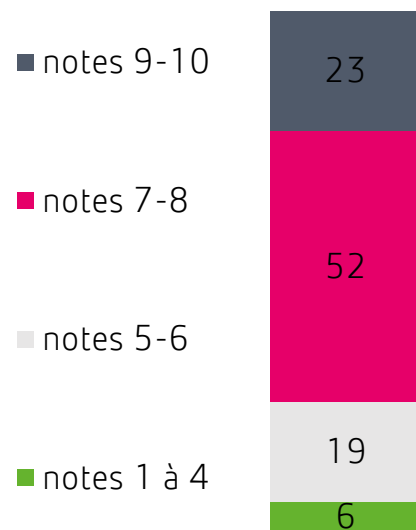
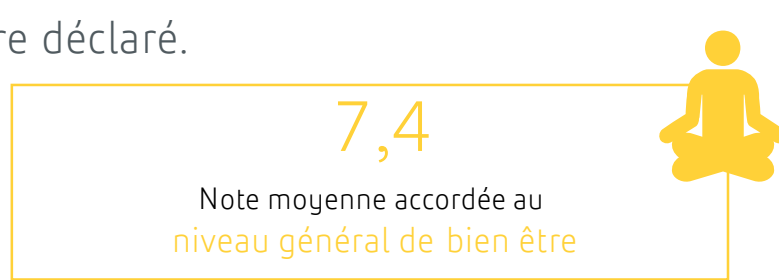


Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Indiquer le niveau général de bien-être* que vous ressentez sur une échelle de 1 à 10.

*Le bien-être est un sentiment général d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et/ou de l'esprit. Il est lié à différents facteurs : la santé, la réussite sociale ou économique, le plaisir, la réalisation de soi, l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE ET TEMPS CONSACRÉ

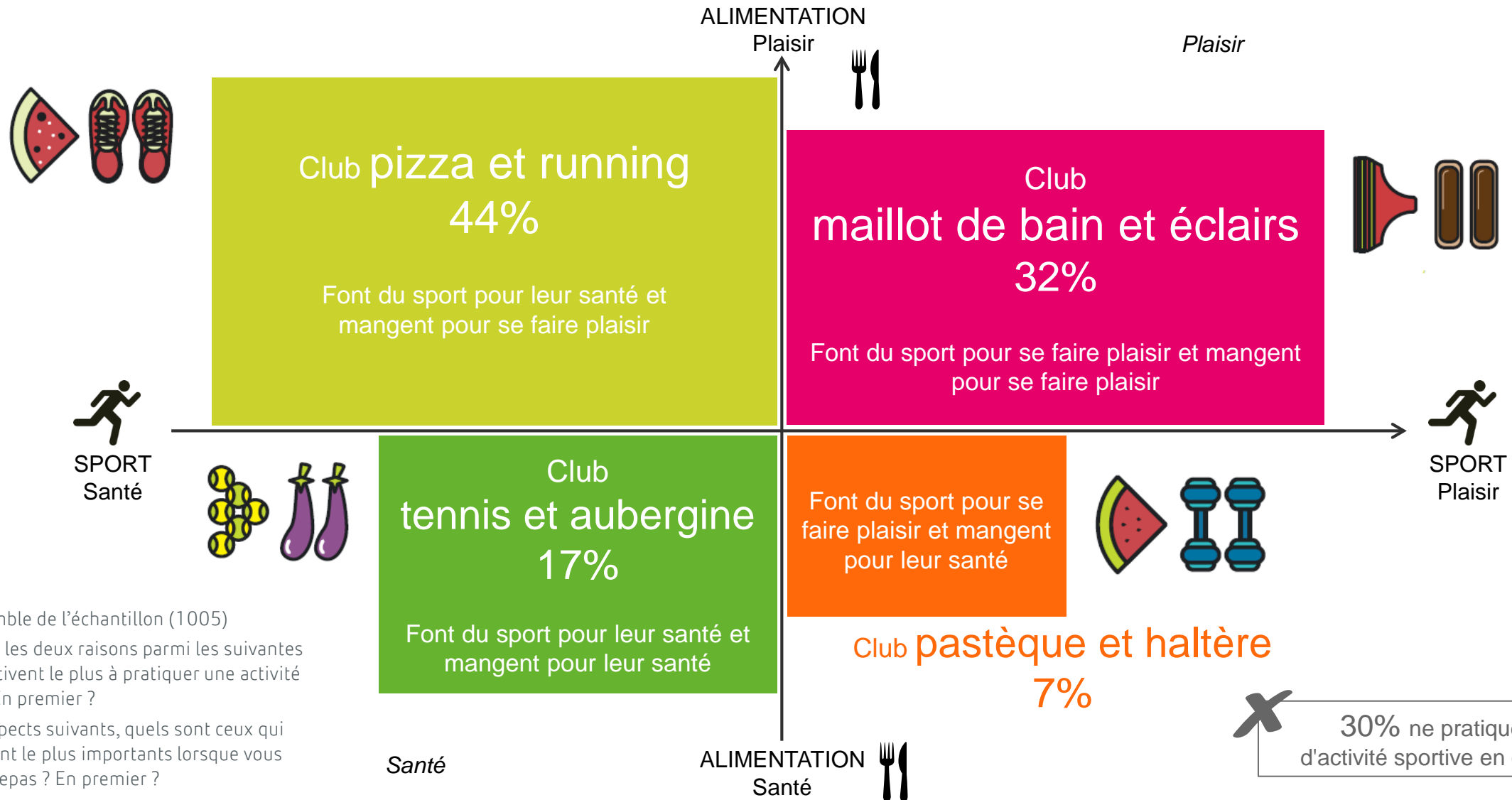
- Plus le temps consacré à la pratique sportive et aux repas augmente, plus le bien-être ressenti est élevé. Les Français qui allouent plus de 2h par jour aux repas et pratiquent plus de 4h d'activité sportive par semaine ont le meilleur niveau de bien-être déclaré.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Indiquer le niveau général de bien-être* que vous ressentez sur une échelle de 1 à 10.

*Le bien-être est un sentiment général d'épanouissement que procure la pleine satisfaction des besoins du corps et/ou de l'esprit. Il est lié à différents facteurs : la santé, la réussite sociale ou économique, le plaisir, la réalisation de soi, l'harmonie avec soi-même et avec les autres.

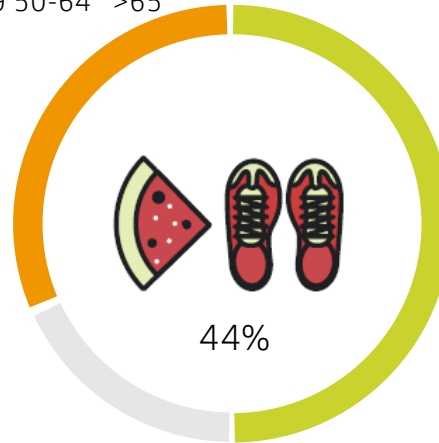
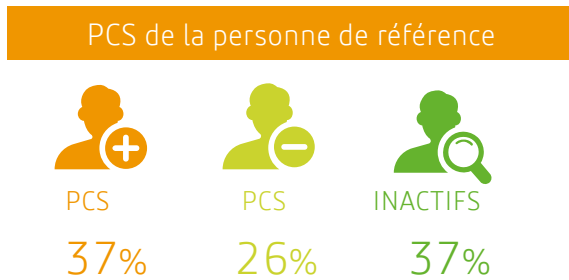
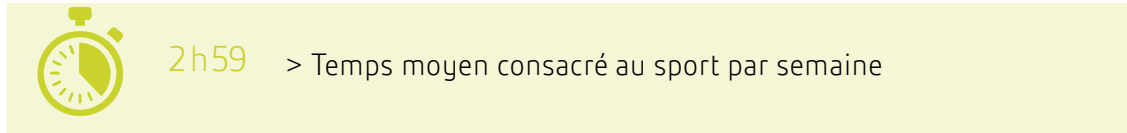
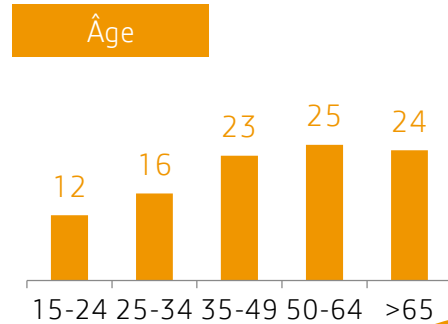
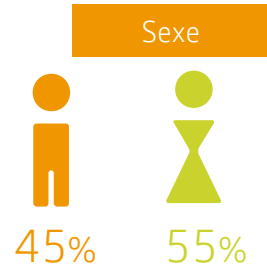
LES RECETTES DU BIEN-ÊTRE



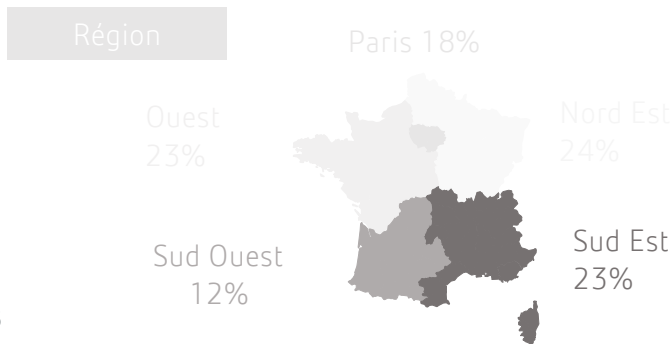
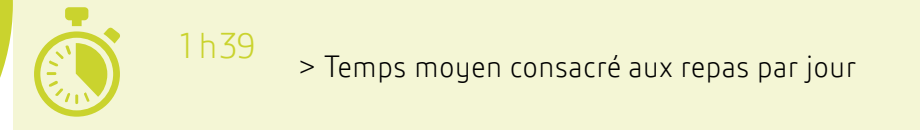
Base : Ensemble de l'échantillon (1005)
 Quelles sont les deux raisons parmi les suivantes qui vous motivent le plus à pratiquer une activité physique ? En premier ?
 Parmi les aspects suivants, quels sont ceux qui vous semblent le plus importants lorsque vous prenez des repas ? En premier ?

TYPOLOGIE – PROFIL PIZZA ET RUNNING

- Ils font du sport de façon modérée, principalement pour contrebalancer en termes de santé les possibles excès liés au plaisir pris dans leur alimentation. Ils comptent beaucoup sur l'activité physique pour se sentir bien dans leur peau.



- Principaux sentiments éprouvés à la pratique d'une activité physique / d'un sport
% D'accord / Tout à fait d'accord
- Bien dans sa peau 90% / 27%
 - Prends du plaisir 81% / 20%

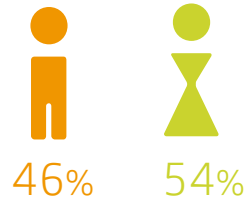


- > Le rapport à l'alimentation
- Moment de détente important 95% / 34%
 - Bien dans sa peau 88% / 26%

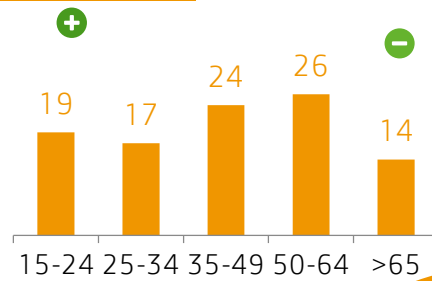
TYPOLOGIE – PROFIL MAILLOT DE BAIN ET ÉCLAIRS

- Ils sont une population très jeune et constituée de beaucoup d'actifs, ayant un rapport à l'activité physique et à l'alimentation centré sur le plaisir.

Sexe

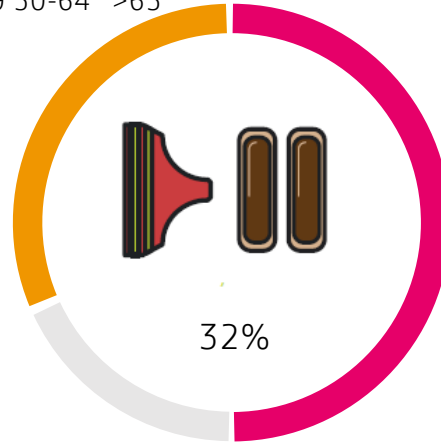
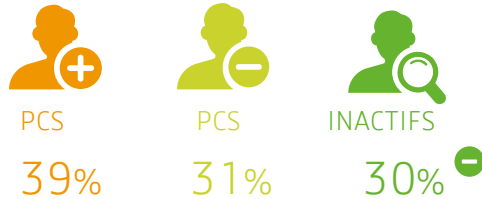


Âge



4h01 > Temps moyen consacré au sport par semaine

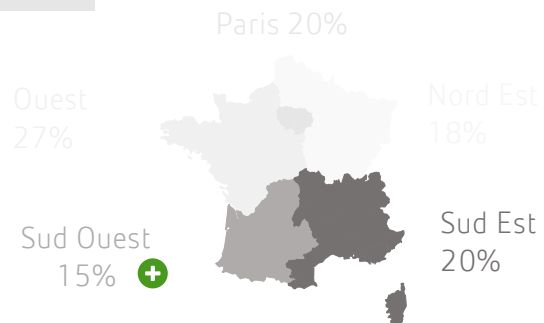
PCS de la personne de référence



➤ Principaux sentiments éprouvés à la pratique d'une activité physique / d'un sport
% D'accord / Tout à fait d'accord

- Remonte le moral 94% / 41%
- Bien dans sa peau 92% / 51%

Région



1h41 > Temps moyen consacré aux repas par jour

> Le rapport à l'alimentation

- Moment de détente important 93% / 41%
- Bien dans sa peau 83% / 28%

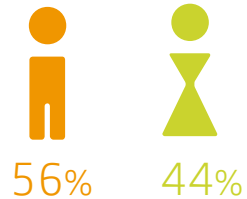


Résultats significativement > ou < à l'ensemble

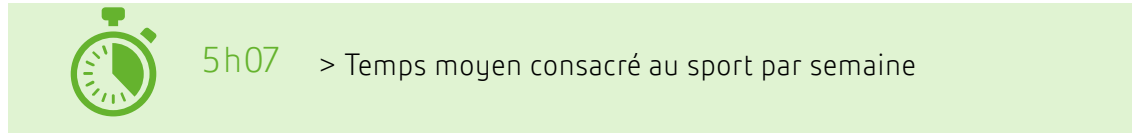
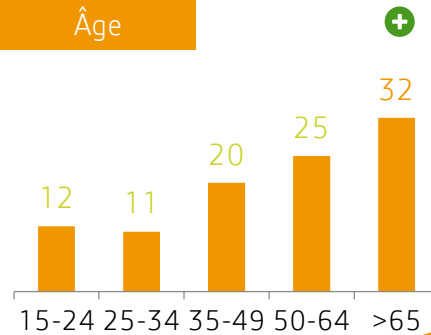
TYPLOGIE – PROFIL TENNIS ET AUBERGINE

- Ils sont ceux qui placent leur santé au cœur de leurs préoccupations. Ils sont constitués de plus de personnes âgées que la moyenne, font beaucoup de sport et valorisent énormément les bénéfices qu'ils en retirent en termes de bien-être.

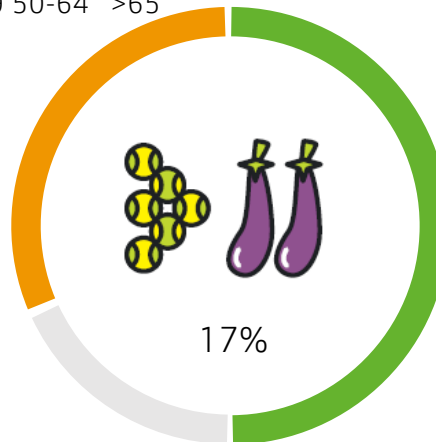
Sexe



Âge

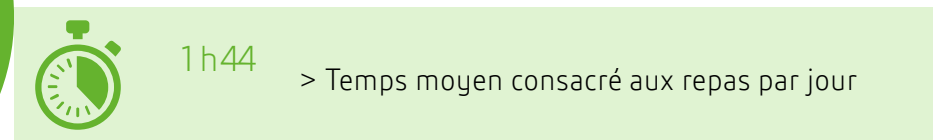


PCS de la personne de référence

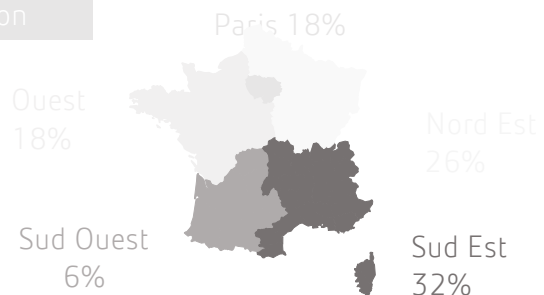


➤ Principaux sentiments éprouvés à la pratique d'une activité physique / d'un sport
% D'accord / Tout à fait d'accord

- Bien dans sa peau 92% / 44%
- Remonte le moral 87% / 37%



Région

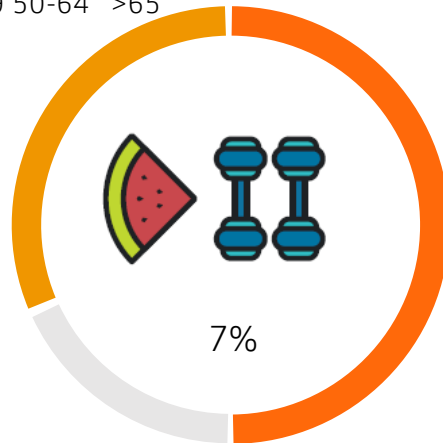
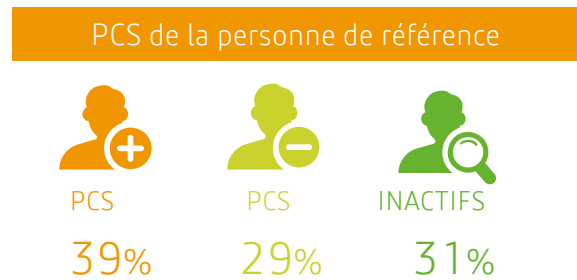
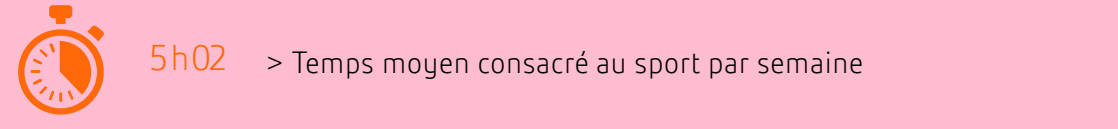
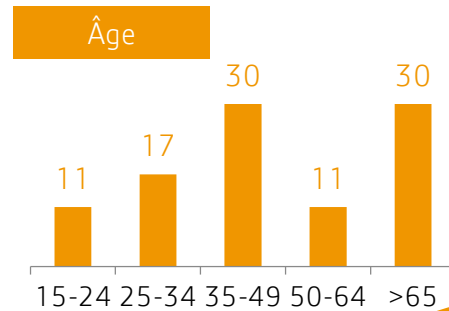
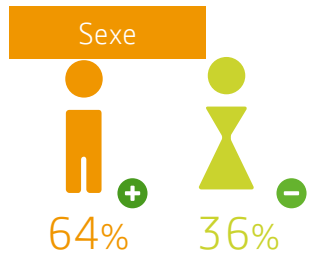


> Le rapport à l'alimentation

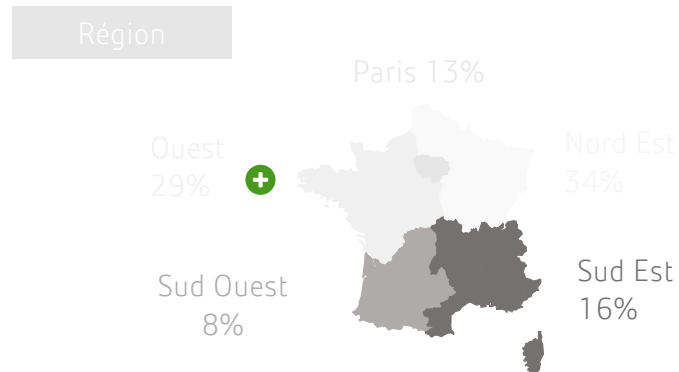
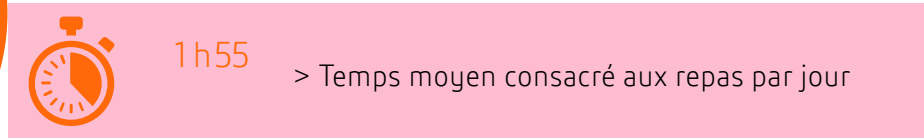
- Bien dans sa peau 89% / 32%
- Y accorde beaucoup d'importance 89% / 34%

TYPLOGIE – PROFIL PASTÈQUE ET HALTÈRE

- Ils voient le sport rythmer leurs pratiques. Ils sont majoritairement des hommes, font énormément d'activité physique et la considèrent comme le moteur de plaisir en comptant grandement sur les bénéfices qu'ils en retirent.



- Principaux sentiments éprouvés à la pratique d'une activité physique / d'un sport
- % D'accord / Tout à fait d'accord
- Prends du plaisir 100% / 51%
 - Bien dans sa peau 98% / 47%

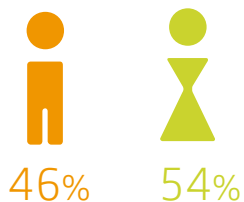


- > Le rapport à l'alimentation
- Moment de détente important 97% / 38%
 - Y accorde beaucoup d'importance 86% / 37%

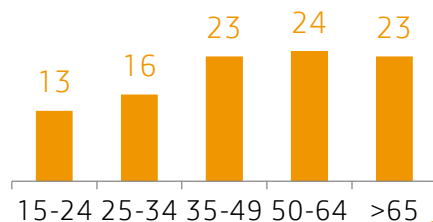
TYPOLOGIE – PROFIL DES INDIVIDUS NON SPORTIFS

- Les non sportifs se trouvent dans tous les profils sociodémographiques, sans exception. La moitié d'entre eux environ voient pourtant à travers la pratique du sport une source de bien être et de confiance.

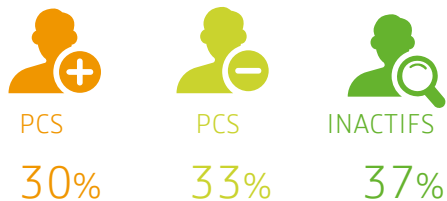
Sexe



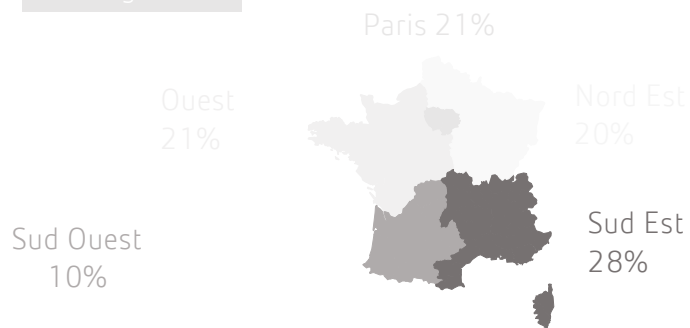
Âge



PCS de la personne de référence



Région



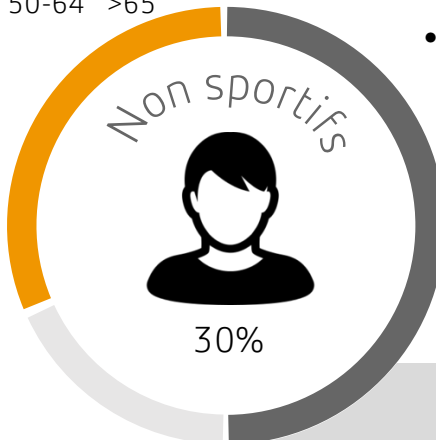
> Ne pratiquent pas d'activité sportive en ce moment

➤ Principaux freins à la pratique d'une activité physique / d'un sport

- Manque de motivation (46%) 33% au global
- Problème de santé (25%)
- Ne prend pas de plaisir en pratiquant (21%)

➤ Principaux sentiments éprouvés à la pratique d'une activité physique / d'un sport

	% D'accord / Tout à fait d'accord
• Bien dans sa peau	57% / 16%
• Confiance en soi	48% / 10%



1 h40 > Temps moyen consacré aux repas par jour

> Le rapport à l'alimentation

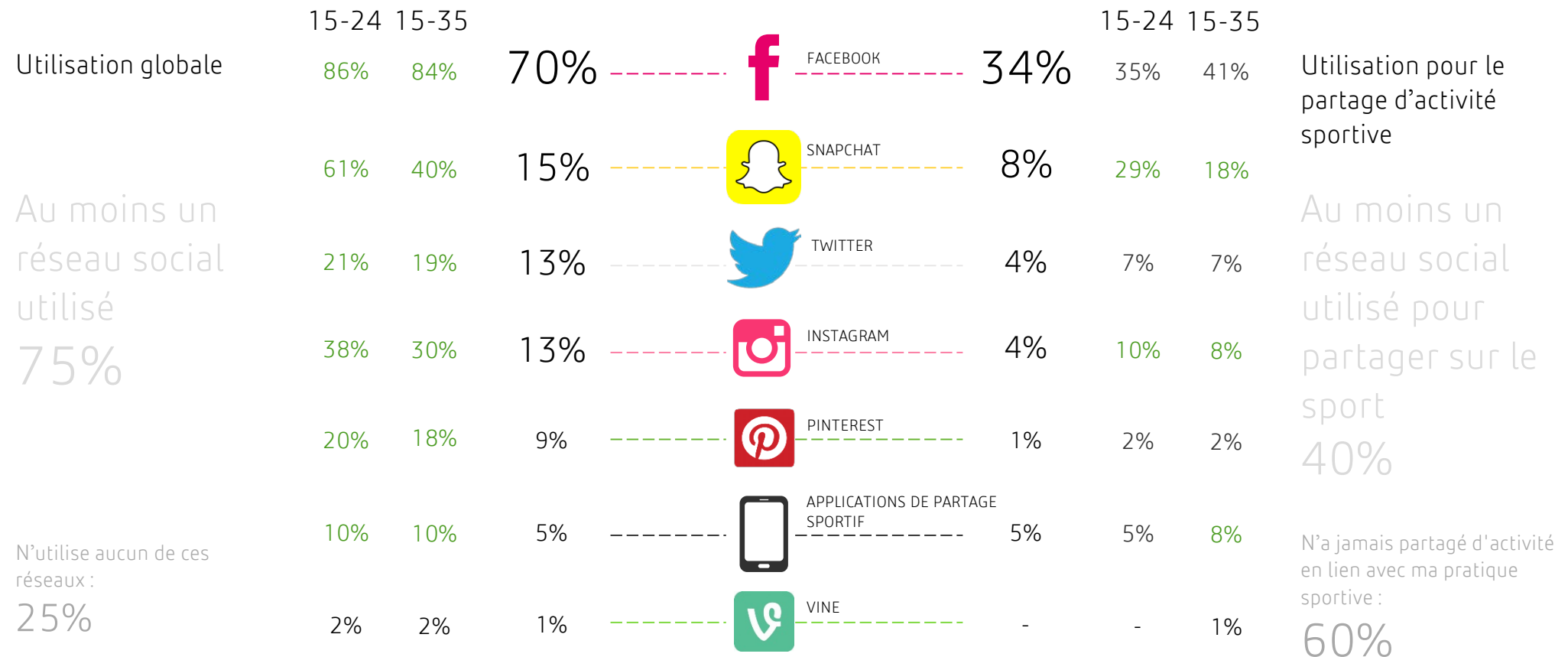
- Moment de détente important 92% / 35%
- Aime prendre son temps 80% / 28%

Résultats significativement > ou < à l'ensemble

4. LES RÉSEAUX SOCIAUX

LES RÉSEAUX SOCIAUX UTILISÉS POUR LE PARTAGE D'ACTIVITÉ SPORTIVE

- Facebook, réseaux social le plus utilisé en France, est également celui qui est privilégié par ses utilisateurs pour partager du contenu en lien avec leur pratique sportive.

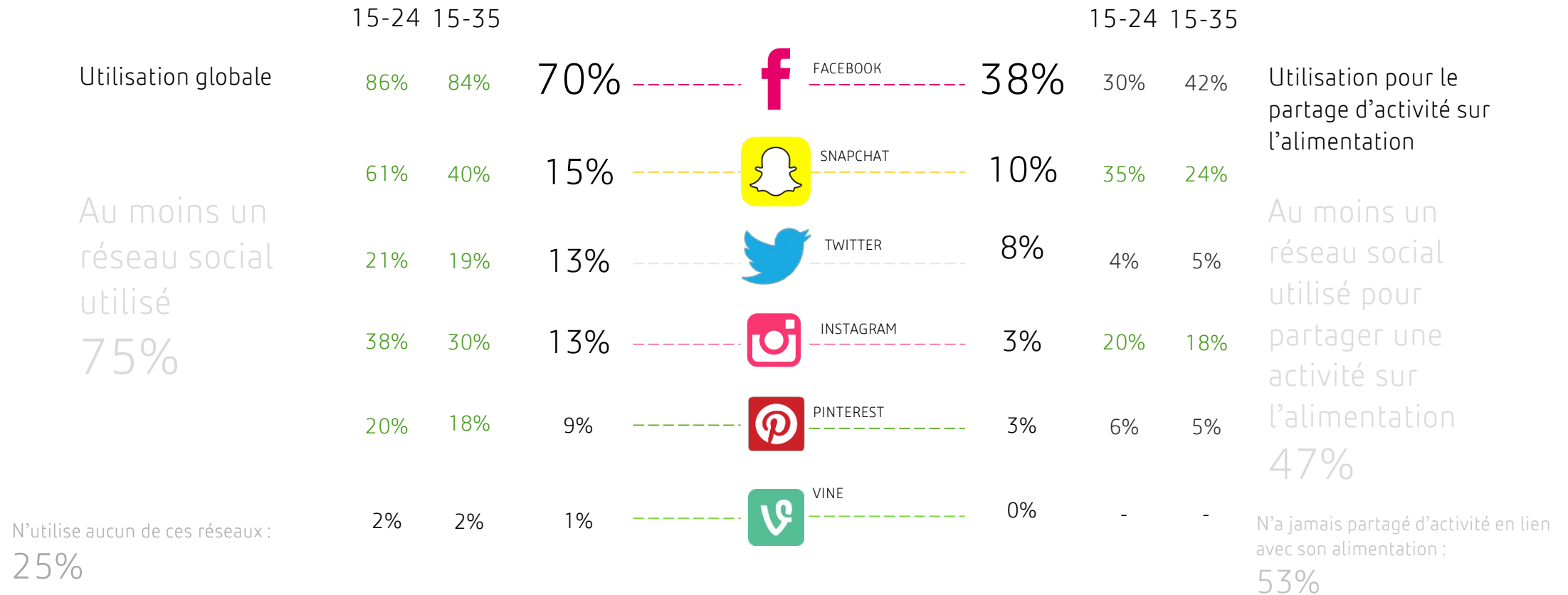


Base : Ensemble de l'échantillon (1005) - Quel réseau social utilisez-vous ?

Base : Ceux qui pratiquent une activité physique et utilisent les réseaux sociaux (534) - Sur quels réseaux sociaux vous est-il déjà arrivé de partager une activité en lien avec votre pratique sportive (performance, vidéo, photo...) ?

LES RÉSEAUX SOCIAUX ET LE PARTAGE D'ACTIVITÉ SUR L'ALIMENTATION

- Comme sur l'activité sportive, Facebook est le premier réseau social utilisé pour le partage d'activité liée aux repas, Snapchat et Twitter obtenant néanmoins des scores non négligeables.



Base : Ensemble de l'échantillon (1005) Quel réseau social utilisez-vous ?

Base : Utilisent les réseaux sociaux (752) Sur quels réseaux sociaux vous est-il déjà arrivé de partager une activité en lien avec votre alimentation (photos, recettes, etc...)?

MERCI