

Juillet 2013

N° 111201

Contact :

Damien Philippot

01 45 84 14 44

damien.philippot@ifop.com

Les Français et leur santé à la rentrée

Paris
Toronto
Shanghai
Buenos Aires



Connection creates value



La méthodologie

Etude réalisée pour :



Echantillon :

Echantillon de **1010** personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, profession de la personne interrogée) après stratification par région et catégorie d'agglomération.

Mode de recueil :

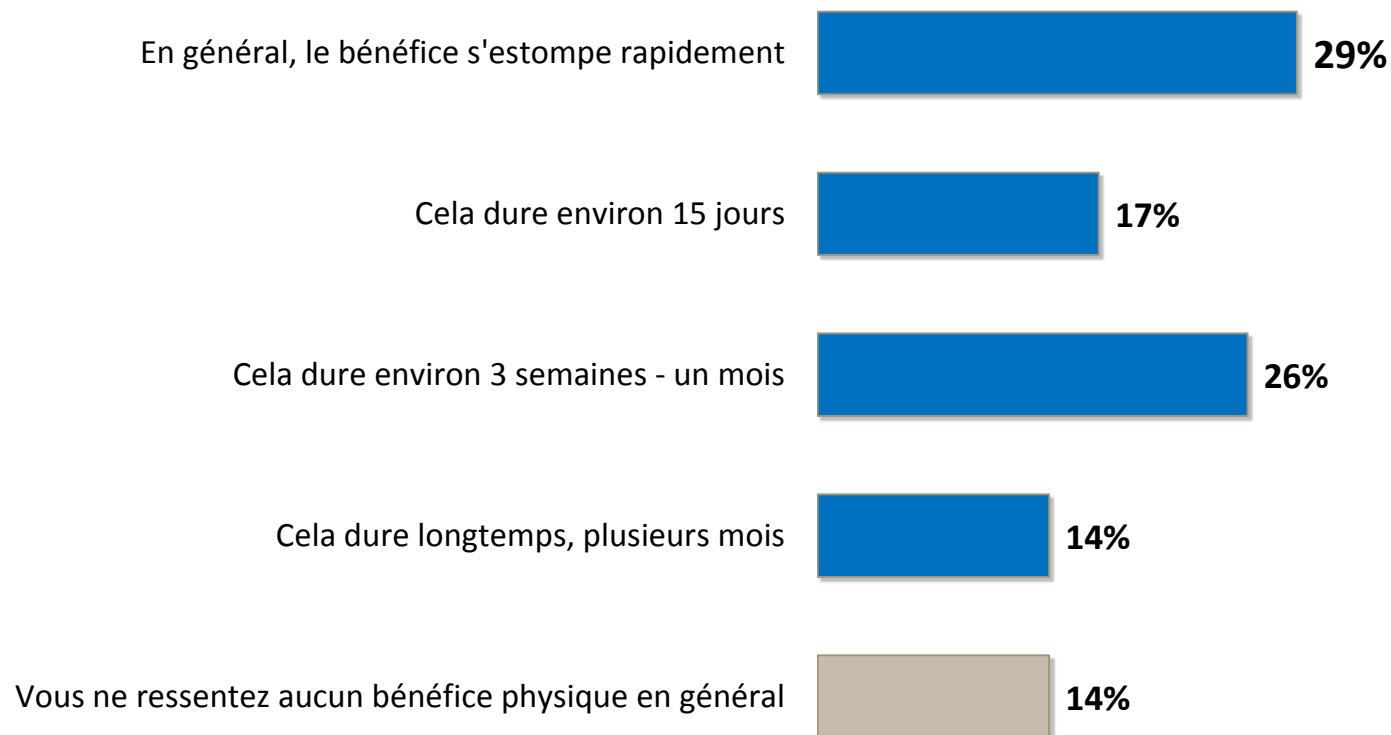
Les interviews ont eu lieu par questionnaire auto-administré en ligne (CAWI - Computer Assisted Web Interviewing).

Dates de terrain :

Du 3 au 5 Juillet 2013

La durée du bénéfice des vacances sur sa forme physique

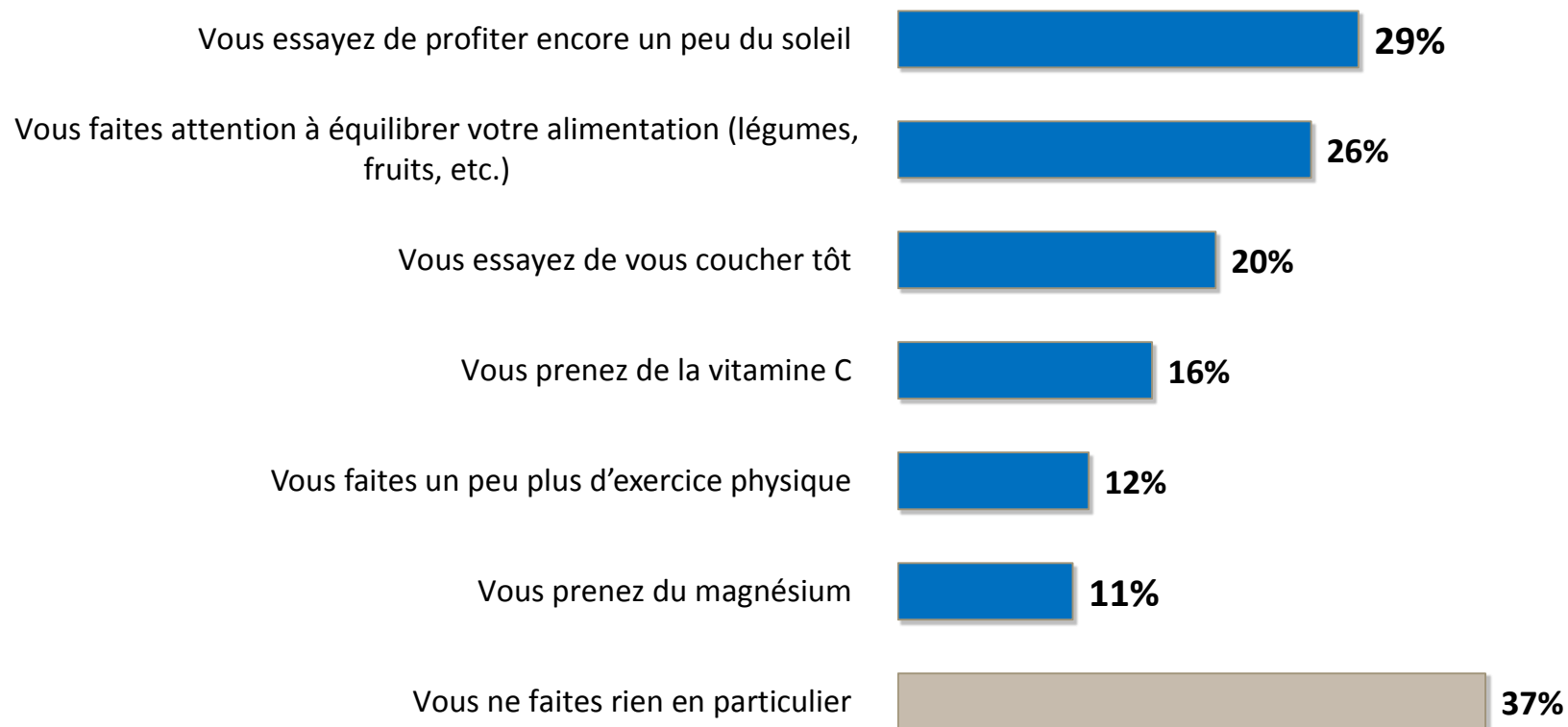
Question : *A votre retour de vacances, notamment des vacances d'été si vous en prenez, pendant combien de temps ressentez-vous le bénéfice de ces vacances sur votre forme physique ?*



Base : question posée uniquement aux personnes déclarant partir en vacances, soit 75% de l'échantillon

L'attitude adoptée pour lutter contre les premiers signes de fatigue au début de l'automne

Question : *A la rentrée, au début de l'automne, que faites-vous pour lutter contre les premiers signes de fatigue ? (plusieurs réponses possibles)*



(*) Total supérieur à 100, les interviewés ayant pu donner plusieurs réponses

Les principaux enseignements (1/2)

Une durée limitée du bénéfice des vacances sur sa forme physique.

La teneur des bienfaits des vacances sur sa forme physique fait l'objet d'opinion divergentes de la part des Français. **Pour près de 40% d'entre eux, le bénéfice lié à un break apparaît très limité : 14% déclarent en effet ne ressentir aucun effet physique en général, tandis que 29% considèrent que le bénéfice s'estompe rapidement.** A l'inverse, les bienfaits des vacances ont un impact estimé à trois semaines, un mois (26%), voire davantage (14%) pour une proportion équivalente de personnes.

Dans le détail, **les personnes âgées de 50 à 64 ans apparaissent comme la catégorie pour laquelle les bienfaits des vacances sont les plus significatifs.** 34% d'entre elles évaluent la durée du bénéfice sur sa forme physique à trois semaines, un mois (contre 26% en moyenne) et 22% jugent que le bénéfice est plus long (contre 14% en moyenne).

Les principaux enseignements (2/2)

L'exposition au dernier soleil et une meilleure hygiène de vie pour faire face aux premiers signes de fatigue à la rentrée.

Face à l'apparition des premiers signes de fatigue à la rentrée, au début de l'automne, **une nette majorité de Français adoptent une attitude active pour endiguer la situation (63%)**. A l'inverse, 37% des personnes interrogées ne font rien de particulier. Parmi les solutions envisagées, l'exposition aux derniers rayons de soleil apparaît comme le premier recours (29% de citations), juste devant la surveillance de son alimentation (26%) et un meilleur équilibre du sommeil (20%). Les cures de vitamine C (16%) ou de magnésium (11%) sont aussi évoquées mais à un niveau inférieur.

Les comportements adoptés afin de lutter contre les premiers signes de fatigue à la rentrée diffèrent selon le genre et l'âge des personnes interrogées. Se fait jour un premier clivage en fonction du genre : les hommes ont davantage tendance à être passifs dans cette situation (42% contre 33% des femmes). Le second clivage est d'ordre générationnel. Plus actifs face à l'apparition de premiers signes de fatigue (82% contre 63% en moyenne), les jeunes de moins de 25 ans comptent davantage sur les effets régénérateurs du soleil (39% contre 29% en moyenne), essaient de se coucher plus tôt (35% contre 20% en moyenne) et consomment de la vitamine C (28% contre 16% en moyenne). De leur côté, les seniors privilégient une meilleure hygiène de vie en faisant attention à l'équilibre de leur alimentation (39% contre 26% en moyenne).