

Communiqué de presse

Avril 2022

LES PLAISIRS DE LA MER

Étude sur les Français, la mer et la thalassothérapie

À la demande de France Thalasso, Sociovision a réalisé une étude sur le rapport des Français à la mer et leur perception de la thalassothérapie. L'institut a interrogé un échantillon représentatif de 1 000 personnes âgées de 18 à 65 ans. Dans cette étude, la grande majorité des Français reconnaissent le lien très spécial qu'ils entretiennent avec la mer. Signe des temps : la mer n'a jamais paru aussi bienfaitrice à leurs yeux. Dans une société qui sort à peine de deux ans de restrictions sanitaires, la mer apparaît comme une source inépuisable de bien-être : ressourcement, évasion, apaisement, relaxation, remise en forme, etc. Les vertus prêtées à l'océan sont multiples. Dans ce contexte, la thalassothérapie attire plus que jamais. De nombreux Français s'y intéressent – et notamment les jeunes qui veulent se faire du bien.

LA MER, UNE PASSION FRANÇAISE

« Homme libre, toujours tu chériras la mer ! » Ce célèbre vers de Baudelaire n'a jamais paru aussi juste qu'aujourd'hui. **La mer est en effet indispensable à l'équilibre de nombreux Français.** 65% déclarent ainsi « ne pas pouvoir se passer d'aller à la mer au moins une fois par an ». Dans les faits, 74% se rendent au moins une fois par an à la mer.

La mer fait rêver les Français. Interrogés sur la destination qu'ils choisiraient si on leur offrait un weekend, 51% des personnes sondées choisiraient la mer, loin devant la montagne (28%), la campagne (14%) ou la ville (6%).

C'est que la mer est une véritable passion pour les Français. **La plupart des personnes interrogées rêvent d'habiter à proximité de la côte.** 73% aimeraient bien habiter au bord de la mer et 71% se verraient bien y prendre leur retraite !

Un mot résume cet engouement pour la mer : **le plaisir.** C'est en effet le premier mot que les Français associent à la mer (50%) et c'est ce qui la distingue d'autres destinations naturelles comme la forêt, la montagne, ou la campagne pour lesquelles des dimensions telles que la reconnexion à la nature ou la santé sont davantage citées. C'est un fait. La mer fait beaucoup de bien aux Français. C'est pourquoi ils viennent s'y ressourcer (45%) et s'évader de leur quotidien (40%).

LA MER, UNE SOURCE DE BIEN-ÊTRE

Si les Français n'associent pas en premier lieu la mer à la santé, **la plupart reconnaissent les bienfaits de l'eau de mer sur leur organisme**. 78% déclarent que l'eau de mer exerce une influence très positive sur leur santé.

De fait, **la mer a un pouvoir apaisant sur 87% des Français**. Dans le contexte anxiogène des dernières années marquée par la pandémie, **la mer s'affirme de fait comme une réponse particulièrement efficace au stress et à l'anxiété**. C'est ce que déclarent 61% des personnes interrogées.

Le contexte social est favorable. Après deux ans de covid, **la priorité des Français est en effet plus que jamais au plaisir**. 75% disent vouloir « profiter de tous les plaisirs de la vie », un chiffre en augmentation de 6 points depuis 2019. Les Français ont besoin de légèreté et la mer leur apporte ce surcroît de bien-être dont ils ont tant manqué depuis mars 2020.

LA THALASSO, DES DESTINATIONS BIEN-ÊTRE ATTRACTIVES POUR TOUS

Dans ce contexte, la thalassothérapie attire. 77% des Français déclarent bien savoir ce qu'est la thalasso, même si tous ne savent pas toujours qu'une expérience de thalasso se vit exclusivement au bord de la mer. Il reste que **le potentiel est massif**. 29% des Français déclarent avoir déjà fait une thalasso et 47% sont intéressés à l'idée d'en faire une. Les jeunes en particulier sont en première ligne : **75% des 18-34 ans se disent prêts à faire une thalasso**. Une belle perspective pour l'avenir de la discipline.

La force de la thalasso aux yeux des personnes interrogées, c'est qu'elle permet de **se faire plaisir tout en entretenant son capital santé**. Les Français valorisent en effet trois choses dans une thalasso : prendre soin de leur santé (52%), se remettre en forme (42%) et se faire chouchouter (35%).

Quel est le programme que les Français choisiraient si on leur offrait une thalasso ? **61% des personnes interrogées plébiscitent une thalasso qui propose de la détente et de la relaxation**. Un indicateur de plus que les Français ont besoin de plaisir et de légèreté.

TROIS FIGURES DE LA MER BIENFAITRICE

Si la mer est essentielle pour la majorité de Français, on remarque que chacun vient y chercher des bénéfices qui sont propres à son mode ou à son étape de vie. De ce point de vue, **trois types d'attentes se détachent** :

- 1) **Le plaisir de s'offrir une parenthèse apaisante et réconfortante** est particulièrement recherché par les femmes. La mer (la voir, la sentir, y nager) agit sur elles comme un anti-stress puissant. L'expérience de thalassothérapie répond à une envie impérieuse de se faire chouchouter, de s'offrir une parenthèse. **Les jeunes femmes** (18-35 ans) considèrent la mer comme un remède à leur anxiété. **Les mères** trouvent en la thalasso un temps d'évasion, un temps rare et rien que pour elles. **Quant aux femmes quinquas, elles rêvent**

de se faire chouchouter et se tournent aussi vers la thalasso pour apaiser leurs douleurs articulaires.

- 2) **Le plein de dynamisme** est recherché par les actifs mais aussi par certains retraités qui entretiennent leur capital santé. La mer a pour eux des vertus dynamisantes. Les premiers y voient un environnement propice aux meilleures performances, tandis que les seconds, qui sentent leurs capacités physiques s'amoinrir, y entrevoient la promesse d'un dynamisme retrouvé. **Les jeunes hommes** voient dans la mer et la thalasso des moyens de booster leurs capacités physiques et sportives. **Les Parisiens** viennent y chercher un air sans particules fines, qui contribuera à maintenir leur capital santé.
- 3) **Le plaisir du retour à l'enfance.** Pour les 18% de Français qui ont grandi au bord de la mer, la retrouver, c'est à chaque fois revenir aux sources, à l'essentiel, à la pureté. Se reconnecter à soi en retrouvant ses sensations d'enfance. Se rendre à la mer au moins une fois par an est non négociable, c'est un besoin et toutes les saisons y sont propices.

Étude réalisée par Sociovision, institut spécialisé dans le suivi et l'anticipation des valeurs, des modes de vie et de consommation, filiale du groupe Ifop. Méthodologie : enquête quantitative réalisée en ligne auprès d'un échantillon de 1 000 individus, représentatif de la population française âgée de 18 à 65 ans. Le recueil des données a eu lieu du 9 au 11 mars 2022, soit deux ans après le début du premier confinement.

