

les **zooms** **2023** de L'Observatoire Cetelem

Thème 3 – 24 heures dans la vie des Français

Enquête 1/3 – Il est 8 heures, la France s'éveille

Octobre 2023

Magalie Gérard, Directrice adjointe du Département Politique – Opinion

Morgane Hauser, Directrice d'études au Département Politique – Opinion

Rosalie Ollivier, Chargée d'études senior au Département Politique – Opinion



Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
I. Une France qui se lève tôt	P.5
II. Les rituels du matin, du petit-déjeuner aux informations	P.11
III. Le matin, une étape à part entière, entre sommeil, travail et activités personnelles	P.19

Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **26** au **28 septembre** 2023.



Échantillon de **1 091** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e)**.



Les chiffres présentés sont exprimés en **pourcentage**.

Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent **significativement au-dessus de la moyenne**.

Dans le cadre de ce rapport, nous distinguons **4 tailles d'agglomération** :

- *Zone rurale* : agglomération de moins de 2 000 habitants
- *Petite agglomération* : agglomération de 2 000 à 100 000 habitants
- *Grande agglomération* : agglomération de 100 000 habitants et plus (hors agglom. parisienne)
- *Agglomération parisienne*

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).



I. Une France qui se lève tôt

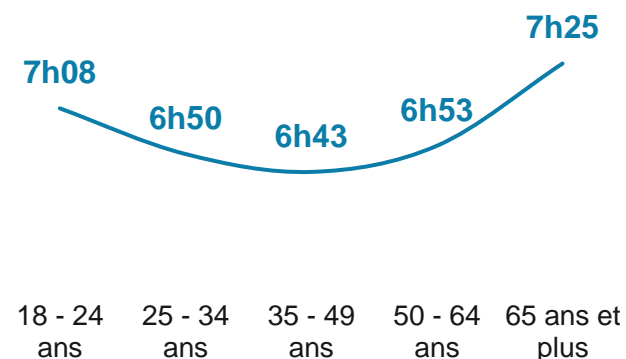
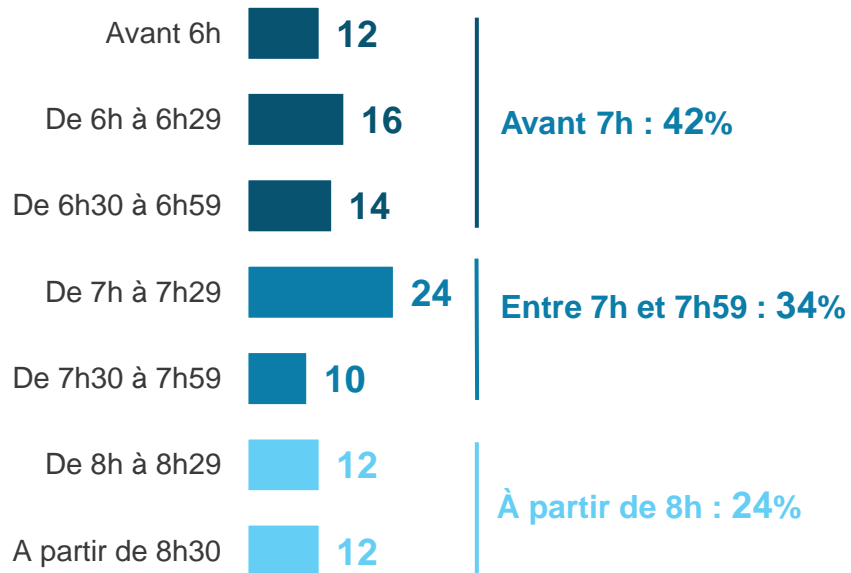
- Il est 8 heures, la France s'éveille ? Pas vraiment, à en croire les Français, puisque les $\frac{3}{4}$ d'entre eux seraient déjà éveillés à cette heure de la journée. En moyenne, les Français estiment **se réveiller à 7h00 les jours de semaine**. Mais on ne se lève pas à la même heure en semaine selon que l'on a des enfants dans le foyer (6h43) ou non (7h08), selon son âge (les seniors se réveillant plus tard que les tranches d'âges actives), ou encore selon sa catégorie sociale (6h47 chez les PCS+ contre 6h35 chez les PCS-). Peu de différences s'observent entre les plus citadins et les plus ruraux, avec néanmoins une exception parisienne : les habitants de la capitale et de son agglomération se réveillent 10 à 15 minutes plus tard que les autres Français. Chez les actifs, que l'on soit intégralement en présentiel ou que l'on fasse quelques jours de télétravail par semaine, on se lève en moyenne à 6h36... mais chez les adeptes du télétravail les plus réguliers (3 jours par semaine ou plus), on se réveille plus tard, en moyenne à 7h01.
- Et le week-end ? Les heures de réveil sont à la fois **plus tardives** (en moyenne, les Français indiquent se réveiller à 8h16) mais aussi **plus dispersées** : un premier tiers se réveille avant 7h, le 2^e tiers entre 7h et 9h, et le dernier tiers après 9h. Alors qu'en semaine, les heures de lever sont proches, les plus jeunes semblent profiter du week-end pour faire la grasse matinée (9h17) quand les plus âgés continuent à se lever relativement tôt (7h42).
- Mais se réveiller ne signifie pas forcément sortir de son lit tout de suite... Seule une minorité de Français (31%) indiquent se lever immédiatement une fois réveillés, un comportement plus fréquent chez ceux qui ont des enfants ou encore ceux qui exercent un travail intégralement en présentiel. La plupart des Français indiquent donc **rester au lit quelques minutes** avant de se lever (moins de 10 minutes pour 61% des Français), voire plus d'1/4 d'heure chez une petite minorité (8%). En effet, si l'étape du lever est **perçue comme facile par une majorité de Français**, plus d'1/4 de la population trouvent au contraire ce moment difficile, et ils sont près de la moitié chez les jeunes (49% des 18-24 ans).

En semaine, les Français indiquent se réveiller en moyenne à 7h00, voire avant pour ceux qui ont des enfants dans leur foyer

En général, en semaine, à quelle heure vous réveillez-vous le matin ?

- À tous, en % -

En semaine, les Français indiquent se réveiller en moyenne à 7h00



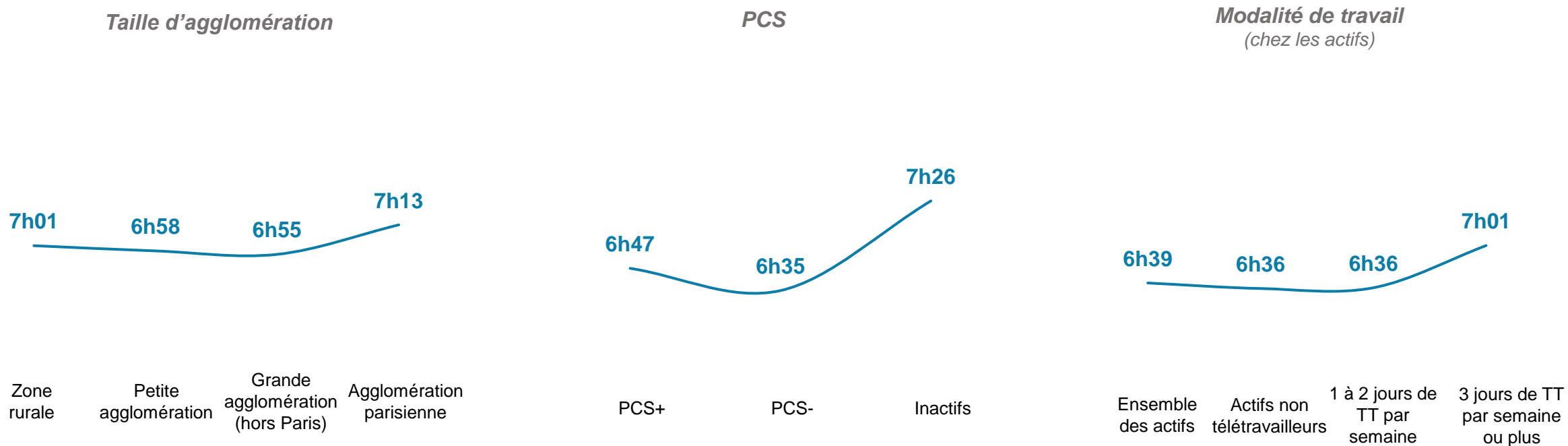
Sans enfant : 7h08
Avec enfant(s) : 6h43

L'heure du réveil dépend de nombreux facteurs : aussi, on se lève plus tard dans l'agglomération parisienne, chez les catégories aisées et chez ceux qui exercent majoritairement en télétravail

En général, en semaine, à quelle heure vous réveillez-vous le matin ?

- À tous, en moyenne -

En semaine, les Français indiquent se réveiller en moyenne à **7h00**

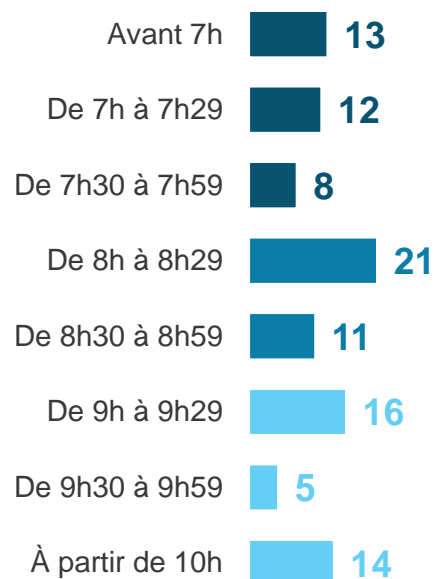


Le week-end, l'heure du réveil est plus tardive mais aussi plus dispersée que la semaine. À 9h, 1/3 des Français dorment encore

Et en général, le week-end, à quelle heure vous réveillez-vous le matin ?

- À tous, en % -

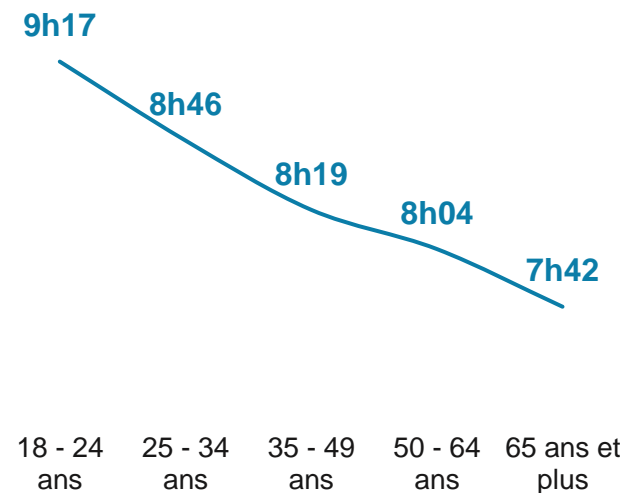
Le week-end, les Français indiquent se réveiller en moyenne à 8h16



Avant 8h : 33%

Entre 8h et 8h59 : 32%

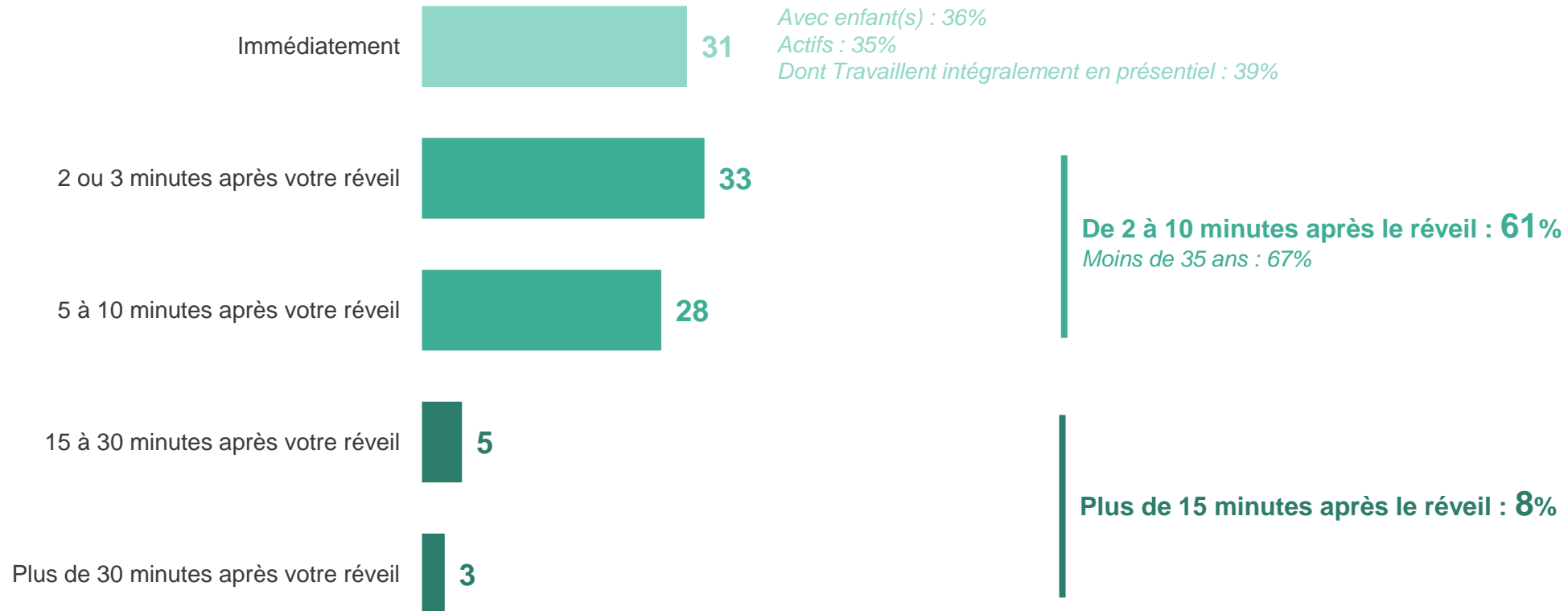
À partir de 9h : 35%



Si certains se lèvent immédiatement à leur réveil, la plupart des Français prennent quelques minutes pour s'éveiller avant de se lever. Mais seuls 8% avouent rester au lit plus de 15 minutes

En général, une fois que vous êtes réveillé(e), vous vous levez... ?

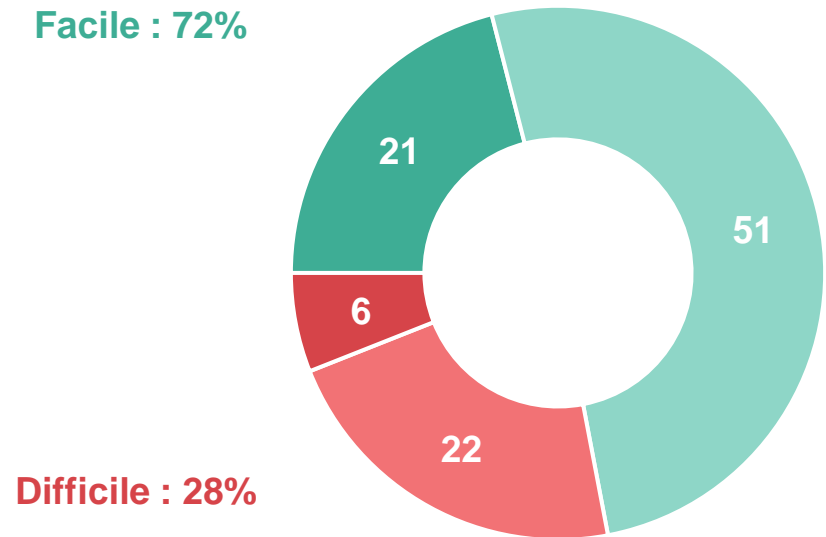
- À tous, en % -



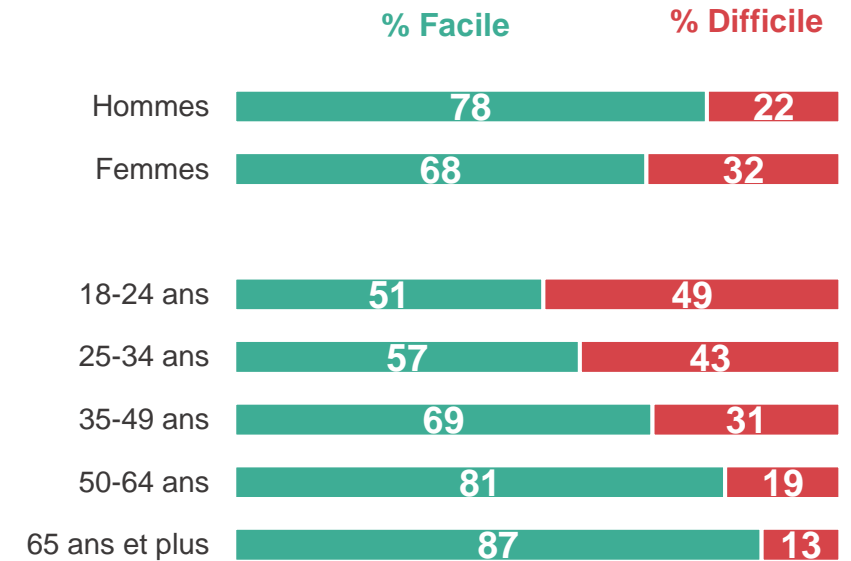
Si la plupart des Français n'expriment pas de difficulté particulière pour se lever le matin, ce n'est pas le cas de tous, et plus d'1/4 des Français avouent avoir une certaine difficulté à le faire, notamment les plus jeunes

D'une manière générale, est-ce facile ou difficile pour vous de vous lever le matin ?

- À tous, en % -



- Très facile
- Plutôt facile
- Plutôt difficile
- Très difficile





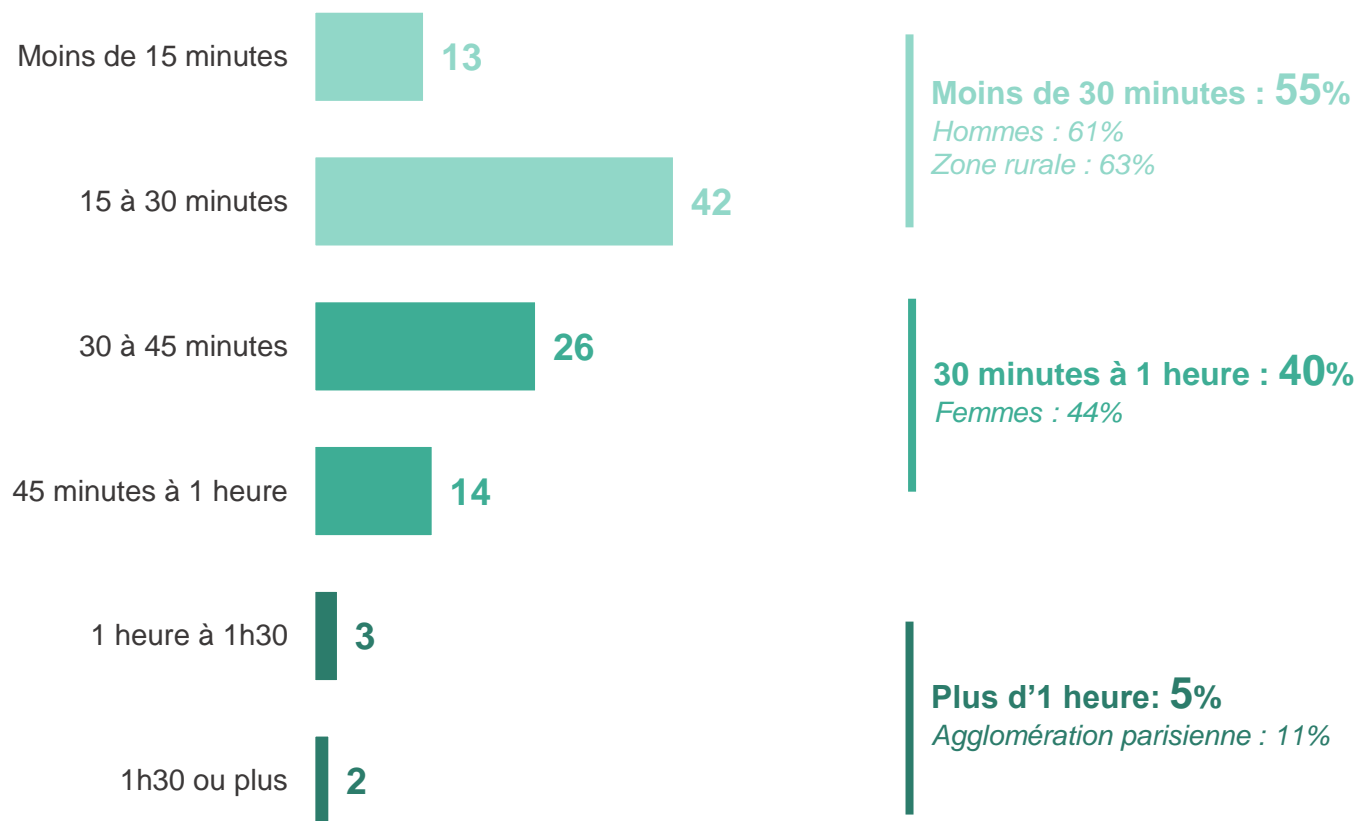
II. Les rituels du matin, du petit-déjeuner aux informations

- Une fois levés, les Français indiquent avoir besoin de relativement peu de temps pour se préparer. **Moins de 30 minutes pour plus de la moitié d'entre eux** (55%), et en tout cas moins d'1 heure pour la quasi-totalité (95%).
- Comment occupent-ils ce temps de préparation ? Lorsqu'on demande aux Français leurs trois premières actions au réveil, les résultats sont relativement dispersés entre les **gestes d'hygiène** (aller aux toilettes, prendre une douche), **l'alimentation** (petit-déjeuner, verre d'eau), les **gestes de routine dans la maison** (ouvrir les rideaux, faire son lit), ou encore **l'information et la communication avec l'extérieur** (smartphone, télévision, radio). Néanmoins, le **petit-déjeuner** apparaît nettement dans la tête de liste, en 2^e position parmi 16 propositions, devant le fait de prendre une douche, d'ouvrir les volets, de s'habiller, etc. À noter que pour 1 Français sur 6, regarder ses notifications sur son smartphone fait partie des 3 premières actions du matin, un réflexe au moins autant cité que celui d'avoir des gestes d'affection envers son conjoint... Aussi, seuls 4% des Français avouent appuyer sur le bouton « Répéter » de leur réveil pour pouvoir dormir encore un peu.
- Véritable rituel faisant partie des toutes premières actions du matin, le petit-déjeuner quotidien des Français se compose **principalement de sucré** pour 60% d'entre eux. Néanmoins, pas moins de 9% des Français indiquent prendre plutôt un petit-déjeuner salé, quand 26% se contentent d'une boisson. Pour beaucoup, ce repas se décline le week-end de la même manière qu'en semaine – même si le week-end, les Français prennent davantage le temps de manger quelque chose (74%, contre 69% la semaine). Très nettement, le petit-déjeuner est un repas qui se prend **à la maison** plutôt qu'à l'extérieur, dans plus de 90% des cas. C'est aussi un repas que l'on prend **plus souvent seul qu'à plusieurs**, surtout en semaine (65% le prennent seuls en semaine, contre 47% le week-end). Quoi qu'il en soit, la semaine comme le week-end, le petit-déjeuner constitue une **étape incontournable** du matin pour la plupart de ceux qui en prennent un (environ $\frac{3}{4}$ d'entre eux).
- **S'informer le matin** fait également partie des grands rituels traditionnels des Français : en effet, plus des $\frac{3}{4}$ d'entre eux indiquent s'informer le matin au moins quelques fois par semaine, dont 54% déclarent le faire quotidiennement. Néanmoins, cette habitude concerne les plus âgés (82% des 65 ans et plus) bien plus que les plus jeunes (66% des 18-24 ans), et les hommes (84%) bien plus que les femmes (70%). Aussi, ce rituel peut prendre différentes formes : télévision et radio se font concurrence, loin devant la presse écrite. Les réseaux sociaux, quant à eux, occupent une place particulière : très peu utilisés chez les plus seniors, ils dépassent très largement tous les autres moyens d'information chez les plus jeunes, tandis qu'ils s'intègrent dans un ensemble de moyens d'information plus diversifié chez les 35-49 ans.

Pour se préparer, les Français estiment le plus souvent avoir besoin de moins d'1/2 heure le matin, les femmes se montrant un peu plus longues que les hommes

En général, de combien de temps avez-vous besoin pour vous préparer le matin (avant de sortir, d'aller travailler, etc.) ?

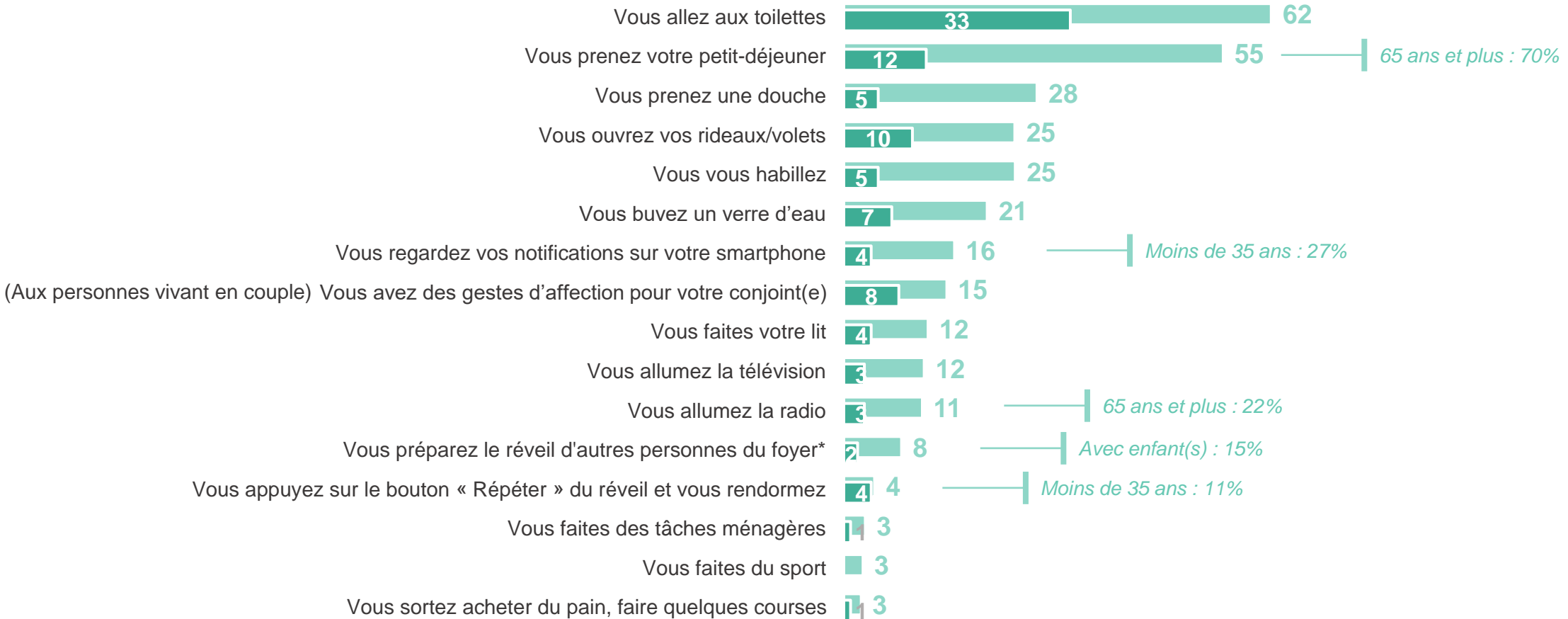
- À tous, en % -



Parmi les premiers réflexes des Français le matin, outre les gestes d'hygiène (aller aux toilettes, prendre une douche), le petit-déjeuner figure en bonne place. Et pour 1 Français sur 6, regarder ses notifications sur son smartphone fait partie des 3 premières actions du matin

En général, quelles sont les premières choses que vous faites le matin lorsque vous vous réveillez ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

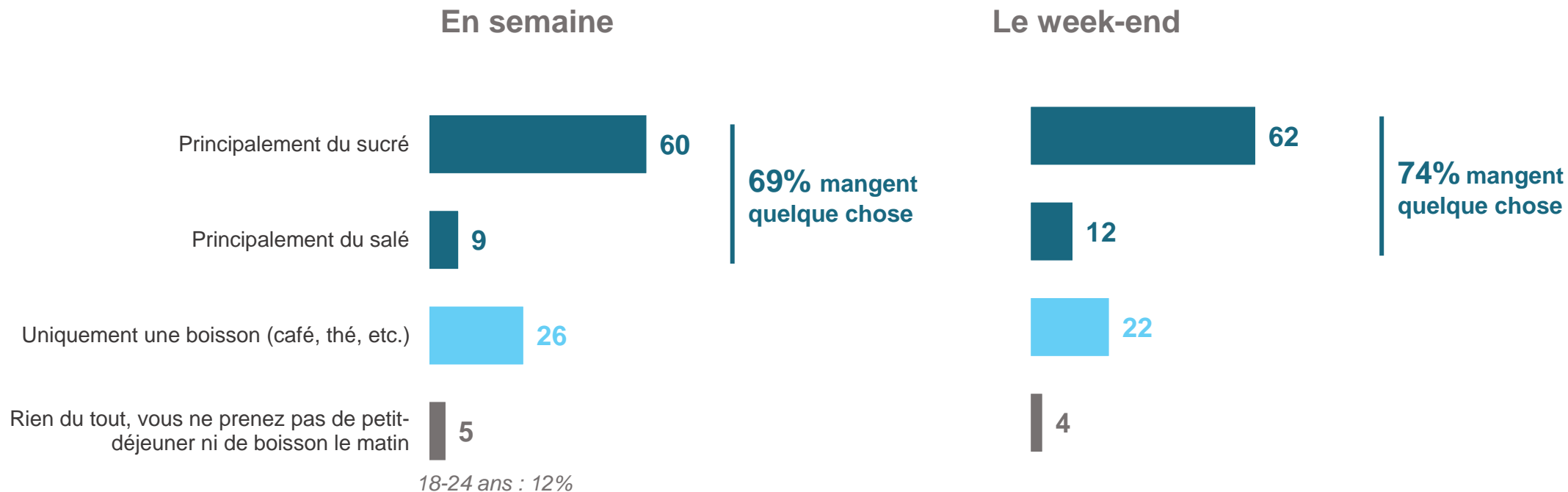
- À tous, en % -



Les Français ne boudent pas le petit-déjeuner, qu'ils prennent le plus souvent « à la française », principalement composé de sucré plutôt que de salé. Néanmoins, plus de 3 Français sur 10 ne mangent pas le matin en semaine : ils se contentent soit d'une boisson, soit ne prennent rien du tout

La plupart du temps, de quoi se compose votre petit-déjeuner en semaine ? Et la plupart du temps, de quoi se compose votre petit-déjeuner le week-end ?

- À tous, en % -



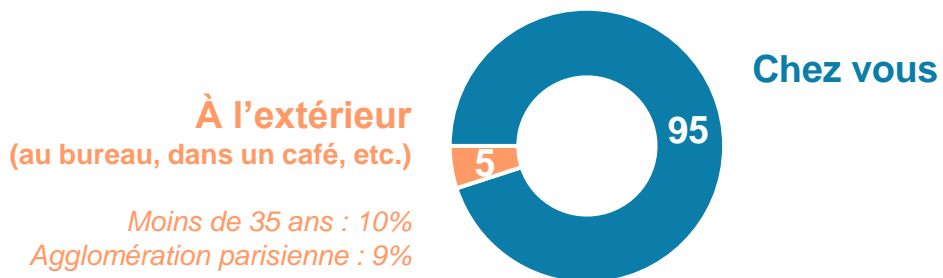
➔ **20%** indiquent prendre un petit-déjeuner différent en semaine et le week-end
 18-24 ans : 32%
 Parents d'enfants de moins de 6 ans : 27%

Le domicile est le lieu privilégié pour prendre son petit-déjeuner – qui fait partie des toutes premières activités du matin pour de nombreux Français. Un repas que l'on prend souvent seul, même lorsqu'on vit avec d'autres personnes dans son foyer

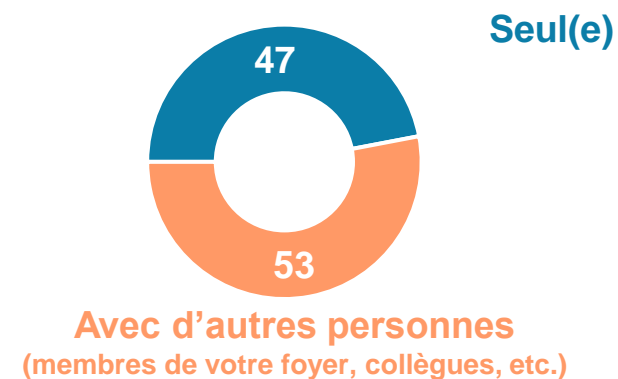
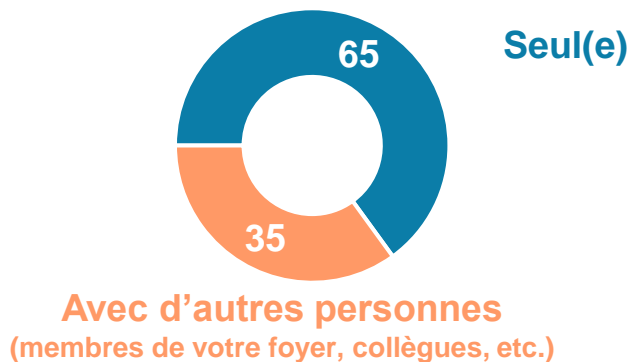
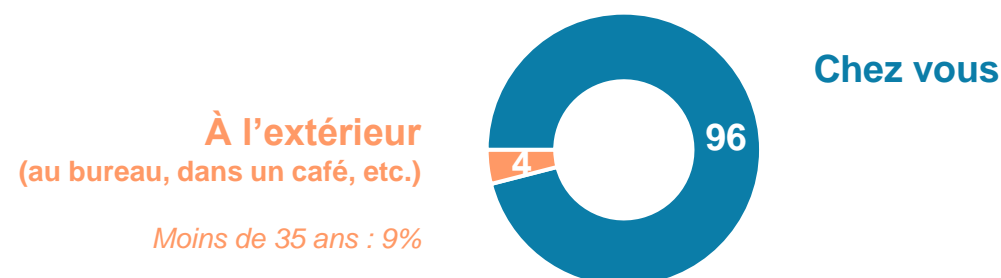
En général, dans quelles conditions prenez-vous votre petit-déjeuner en semaine / le week-end ?

- À ceux qui prennent un petit-déjeuner en semaine / à ceux qui prennent un petit-déjeuner le week-end, en % -

En semaine



Le week-end



Avec enfant(s) : 45%
Vivent en couple : 48%

Avec enfant(s) : 70%
Vivent en couple : 72%

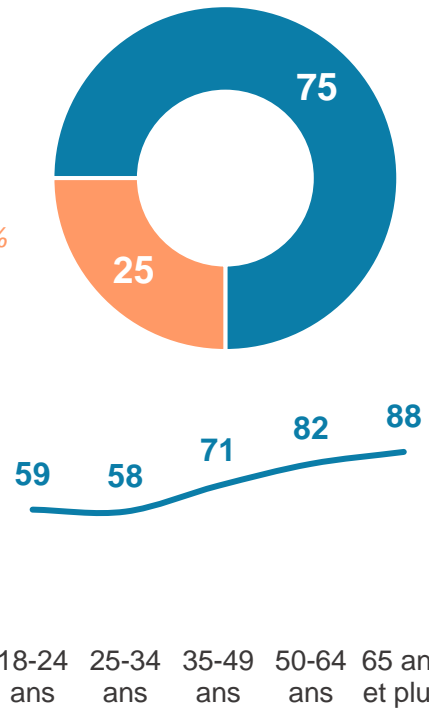
Pour la plupart des Français qui en prennent un, le petit-déjeuner est une étape incontournable du matin, en semaine comme le week-end

En général, dans quelles conditions prenez-vous votre petit-déjeuner en semaine / le week-end ?

- À ceux qui prennent un petit-déjeuner en semaine / à ceux qui prennent un petit-déjeuner le week-end, en % -

En semaine

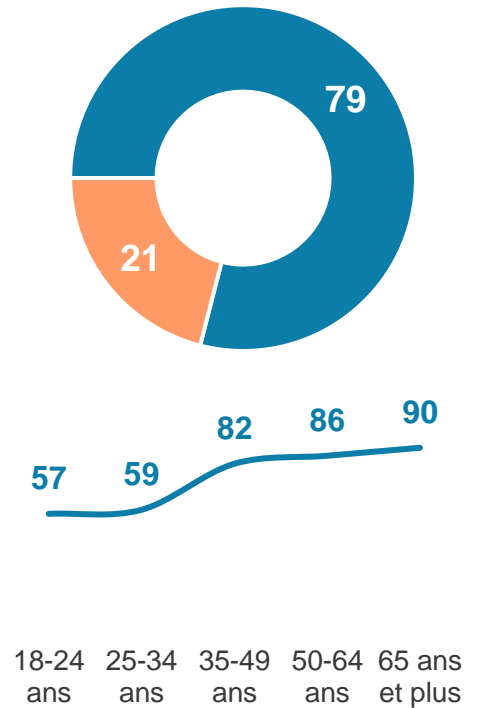
Agglomération parisienne : 32%



C'est important pour vous de prendre le temps de ce petit déjeuner, rien ne pourrait vous le faire manquer

Vous pouvez sauter ce petit déjeuner, le prendre sur le pouce, debout, ou en marchant, ce n'est pas vraiment important

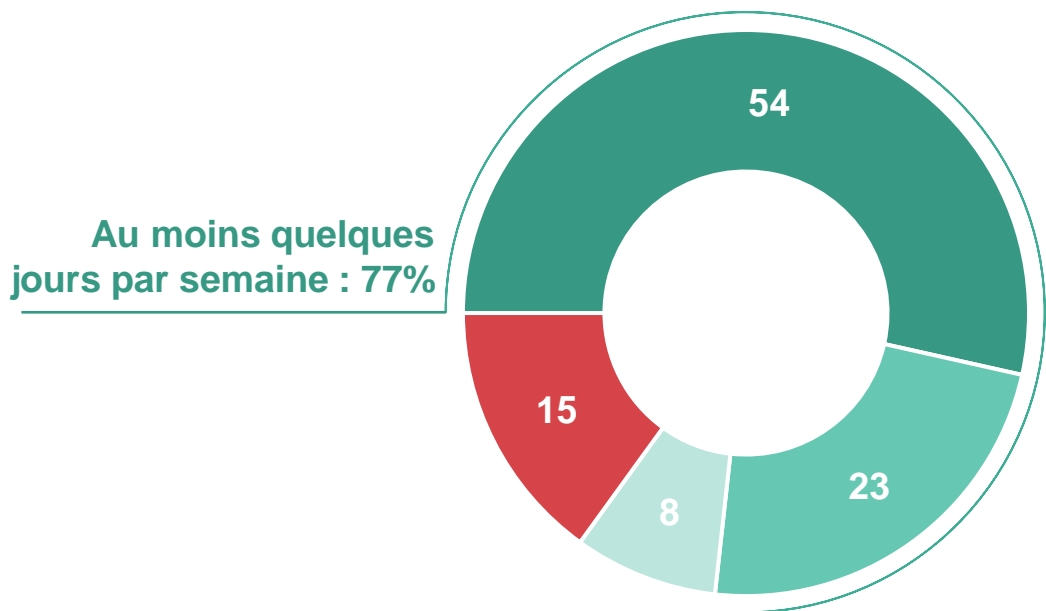
Le week-end



Beaucoup de Français indiquent avoir l'habitude de s'informer sur l'actualité le matin, et c'est un réflexe quotidien pour plus de la moitié de la population

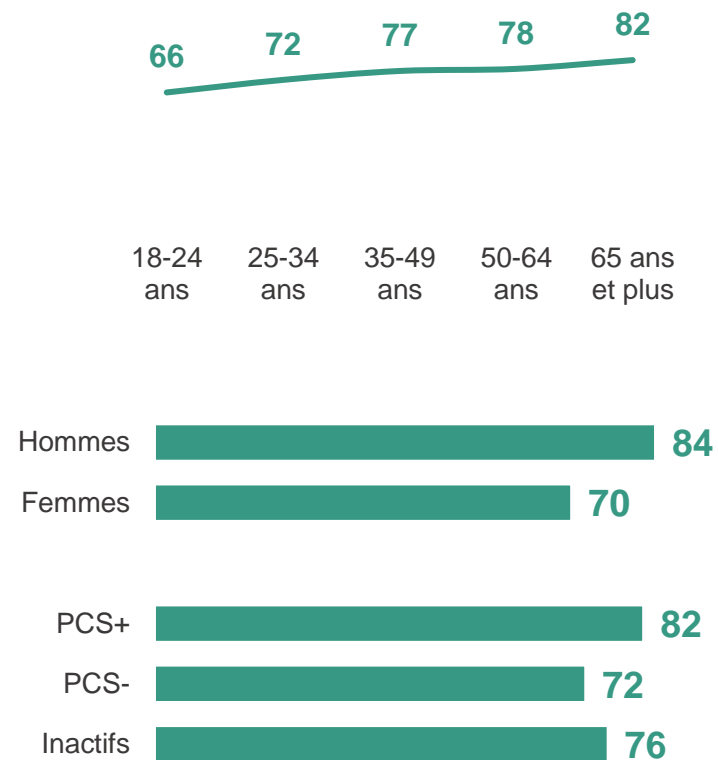
Vous-même, avez-vous pour habitude de vous informer sur l'actualité le matin ?

- À tous, en % -



- **Oui, tous les jours ou presque**
- **Oui, quelques jours par semaine**
- **Oui, moins souvent**
- **Non, cela ne fait pas partie de vos habitudes de vous informer le matin**

% Au moins quelques fois par semaine

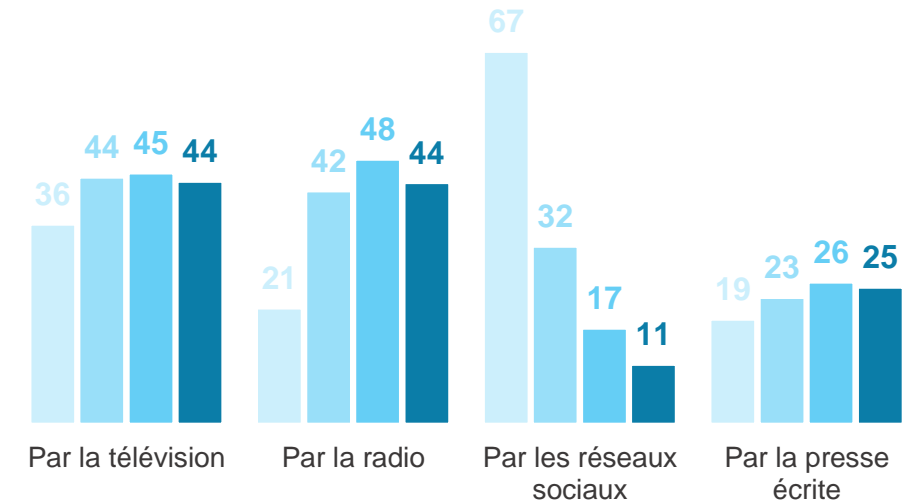
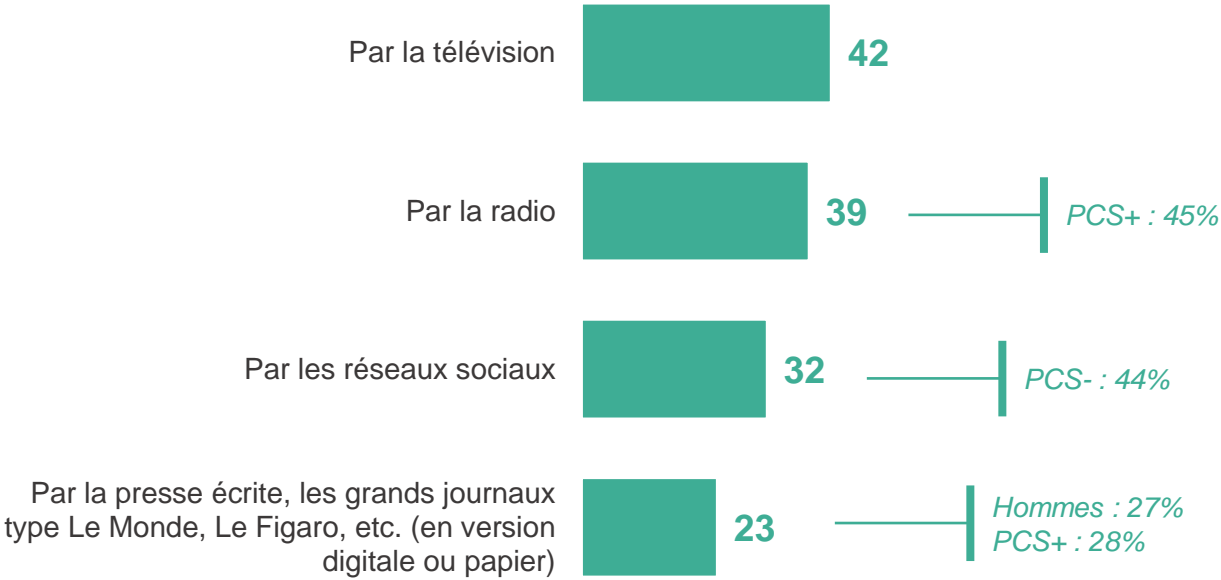


Pour s'informer le matin, la télévision et la radio sont au global favorisées, mais chaque média a en réalité son public privilégié : la radio chez les plus aisés ou les plus âgés, les réseaux sociaux étant massivement sollicités par les jeunes et catégories populaires

Et par quel(s) moyen(s) avez-vous pour habitude de vous informer le matin ? – Plusieurs réponses possibles

- À ceux qui indiquent s'informer le matin au moins de temps en temps, en % -

● Moins de 35 ans ● 35-49 ans ● 50-64 ans ● 65 ans et plus





III. Le matin, une étape à part entière, entre sommeil, travail et activités personnelles

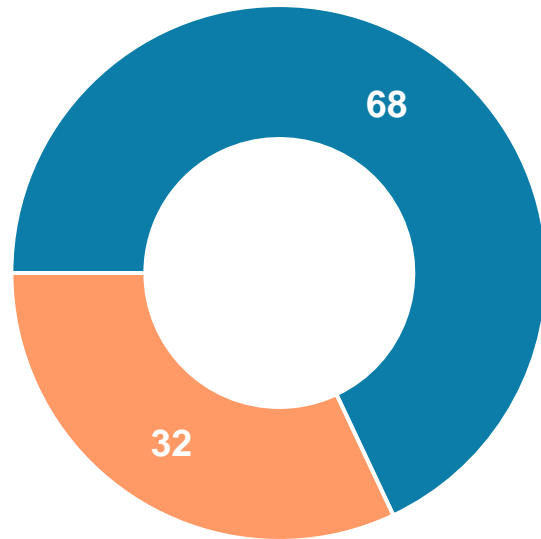
- Au global, le matin est le plus souvent vu comme une **vraie étape** à part entière dont on peut profiter, plutôt que comme une simple transition entre le sommeil et les activités de la journée. Un avis qui – sans faire l’unanimité – se fait d’autant plus fréquent à mesure que l’on avance en âge.
- Le matin constitue une étape de la journée propice à diverses activités aux yeux des Français, sans qu’aucune activité ne soit unanimement citée. De l’avis général (3/4 des Français), il est propice à **prendre soin de soi** et à **s’informer**. C’est moins clair pour ce qui est de faire des tâches ménagères (60%), de travailler (59%) ou de faire du sport (46%). En revanche, ce n’est pas vraiment le moment de passer du temps sur les réseaux sociaux, ni de lire, pour une majorité de Français. Aussi, pour la population, il s’agit davantage d’un moment pour se retrouver seul(e) (74%) que pour passer du temps avec ses proches (61%). Des différences de génération peuvent néanmoins être notées : ainsi, chez les tranches d’âge actives (25-49 ans), le matin est davantage vu comme un moment propice au travail, tandis que les plus seniors, eux, mettent l’accent sur le fait de prendre soin de soi et de s’informer. De leur côté, les plus jeunes (18-24 ans) voient plus que les autres le matin comme une occasion de dormir ou effectuer des activités de loisir.
- Chez les télétravailleurs, le temps libéré par l’absence de trajet est souvent utilisé pour dormir encore un peu (35%), mais aussi pour commencer à travailler plus tôt (24%) ou réaliser des activités personnelles (s’informer, faire des tâches ménagères, faire du sport, etc.).
- Globalement, le matin est **davantage associé à l’ordre qu’au désordre** : ainsi, il est synonyme d’organisation (82%), de silence (75%), de calme (74%) pour une grande majorité de Français, quand une minorité l’associe davantage à la désorganisation (12%), au bruit (17%) et à l’agitation (19%). Néanmoins, et même s’ils sont minoritaires, une partie des Français (33%) associe le matin à la fatigue plutôt qu’à l’énergie, et pour 23% le matin est davantage synonyme de stress que de sérénité. Des perceptions négatives qui se font plus intenses chez les plus jeunes (notamment la fatigue chez les 18-24 ans) ainsi que chez les parents.
- Enfin, quelles que soient leurs activités le matin, la plupart des Français estiment être **en avance** – ou tout au moins ponctuels – lorsqu’ils partent de chez eux le matin. Seul 1 Français sur 10 avoue être le plus souvent en retard, un travers que les jeunes et les habitants de l’agglomération parisienne avouent plus souvent.

Pour 2/3 des Français, le matin constitue une vraie étape de la journée dont ils peuvent profiter et pas seulement un moment de transition utilitaire. Un avis d'autant plus fréquent à mesure que l'on avance en âge

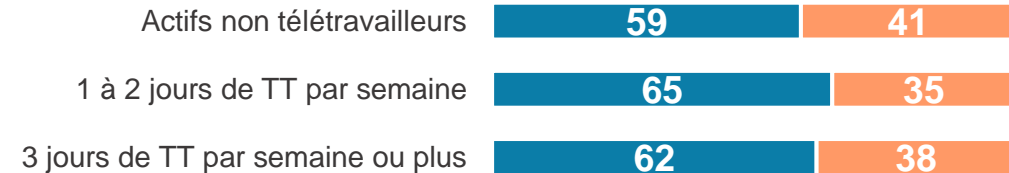
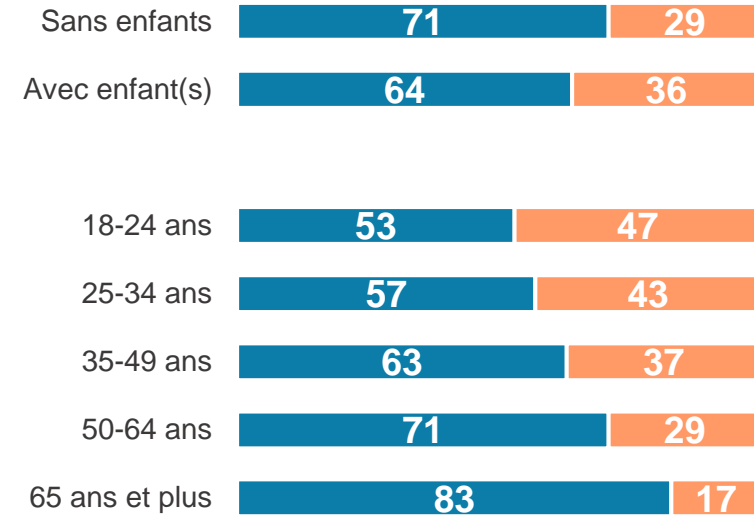
Au final, pour vous, le matin, c'est un moment de la journée qui est... ?

- À tous, en % -

Une vraie étape de la journée, un moment à part entière dont on peut profiter



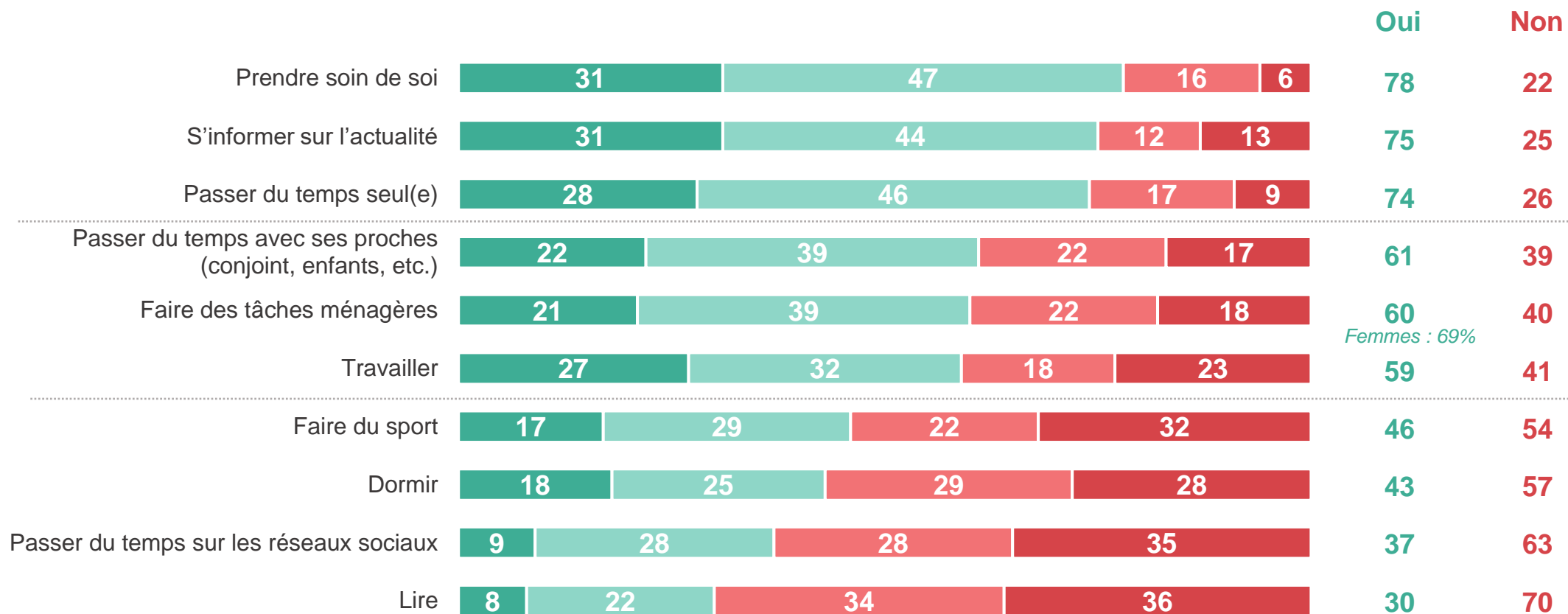
Uniquement une transition vers la suite de la journée, un moment fonctionnel qui n'a pas vraiment d'intérêt en soi



Pour les Français, le matin constitue un moment propice à diverses activités, dont en premier lieu le fait de prendre soin de soi, de s'informer, ou encore de passer du temps seul. Il s'agit également d'un moment propice à diverses activités (ménage, travail, sport, etc.)

Pour vous, le matin, c'est un moment de la journée particulièrement propice à... ?

- À tous, en % -

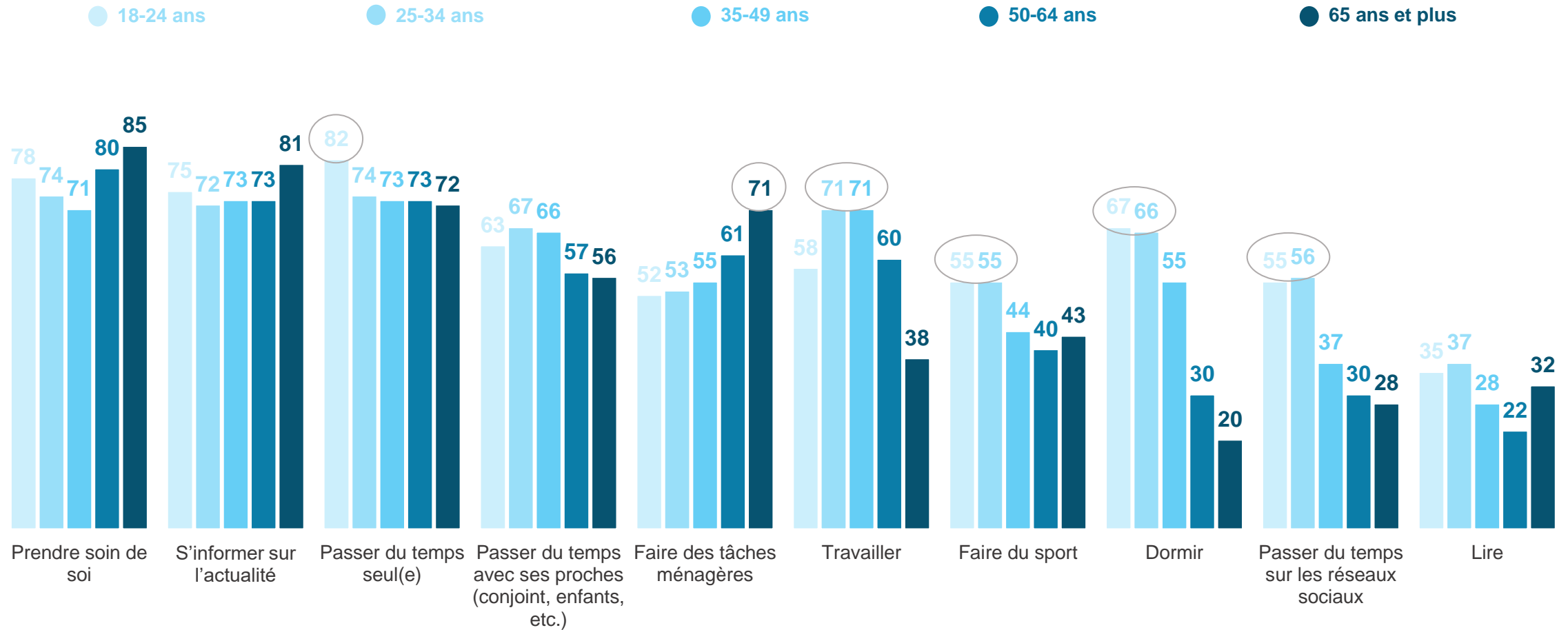


- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout

Par rapport à leurs aînés, les moins de 35 ans voient davantage le matin comme une étape de la journée propice aux activités de loisir : sommeil, mais également sport et réseaux sociaux

Pour vous, le matin, c'est un moment de la journée particulièrement propice à... ?

- À tous, en % de réponses « Oui » -

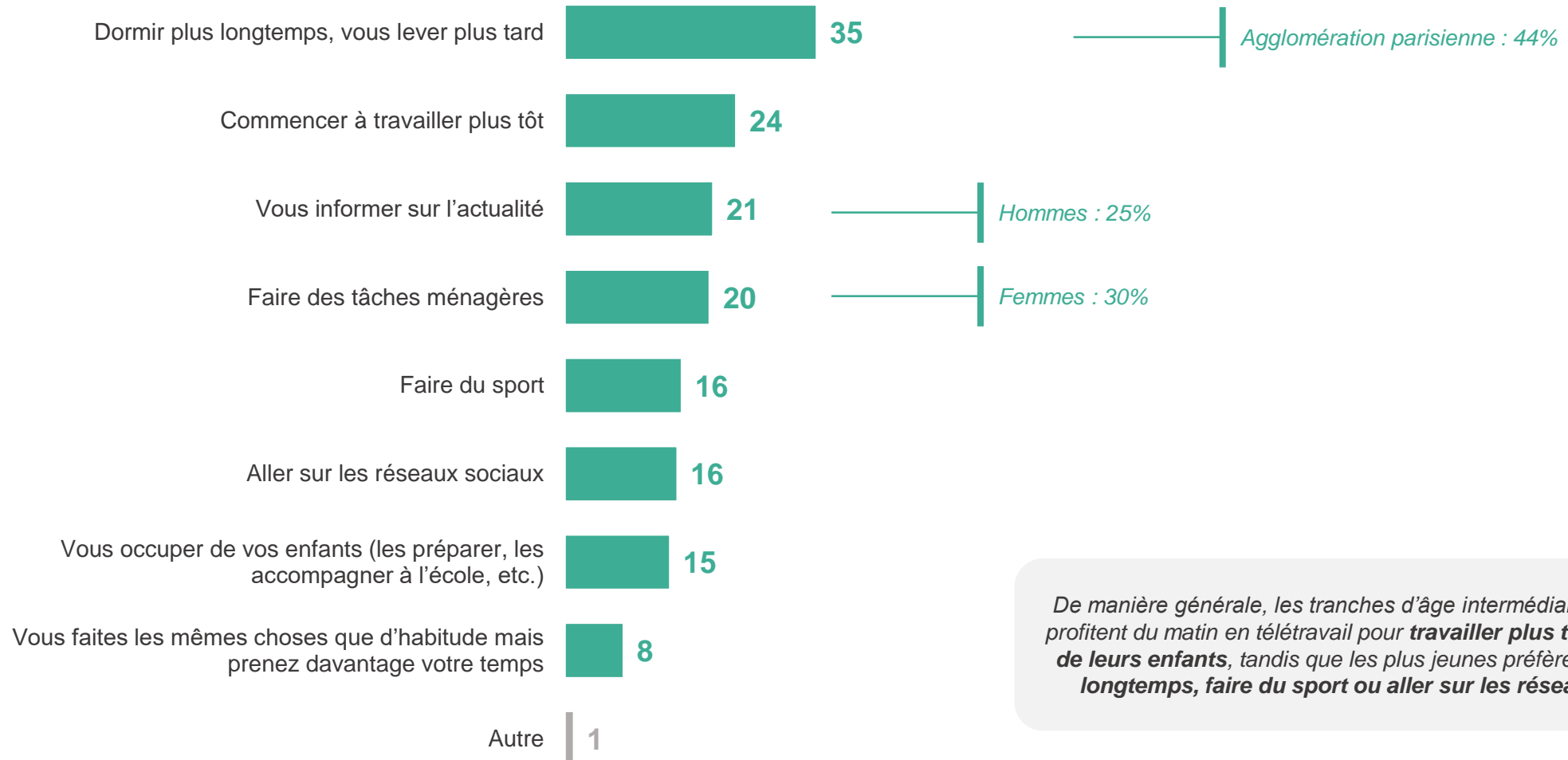


Dans le cadre du télétravail, le temps libéré par l'absence de trajet permet aux travailleurs de dormir plus longtemps, ou commencer à travailler plus tôt. Cependant, certains en profitent pour faire d'autres activités (information, ménage, sport, etc.)

Lorsque vous êtes en télétravail depuis chez vous, et que vous n'avez pas de temps de trajet à prévoir le matin, en règle générale, vous profitez de ce temps libéré pour... ?

Deux réponses possibles

- Aux actifs qui font du télétravail au moins de temps en temps, en % -



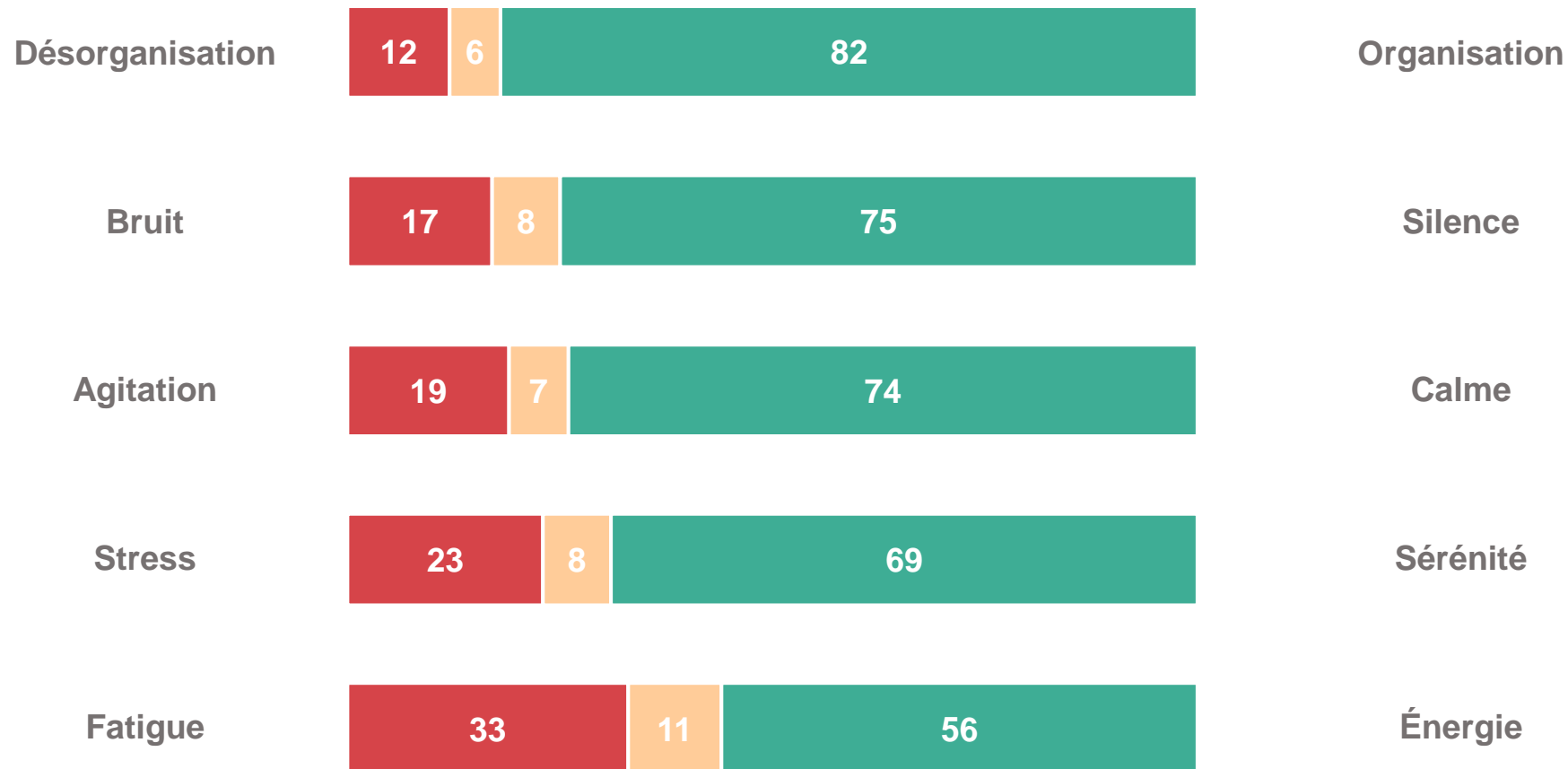
De manière générale, les tranches d'âge intermédiaires (35-49 ans) profitent du matin en télétravail pour **travailler plus tôt** ou **s'occuper de leurs enfants**, tandis que les plus jeunes préfèrent **dormir plus longtemps, faire du sport ou aller sur les réseaux sociaux**.

Plutôt synonymes d'organisation que de désordre, de silence que de bruit, de calme que d'agitation, les matinées des Français semblent être abordées sous un jour positif... même si pour certains, stress et fatigue se font ressentir à cette étape de la journée

De manière générale, vos matinées après votre réveil sont plutôt synonymes de... ?

Merci d'utiliser le curseur pour répondre, en vous positionnant entre les deux concepts selon ce qui vous correspond le mieux, la position médiane symbolisant l'équilibre.

- À tous, en % -

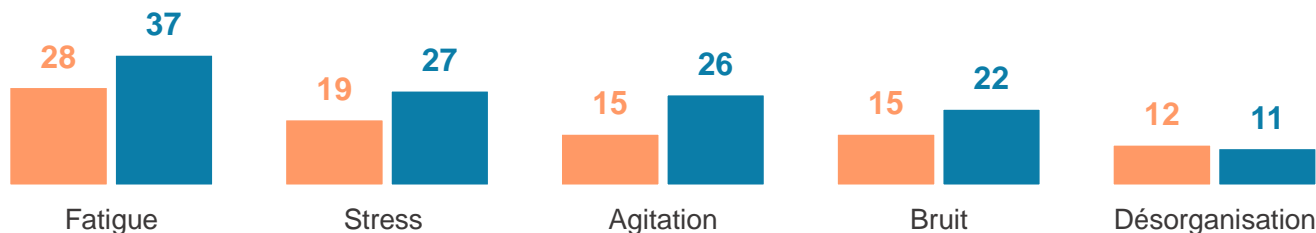
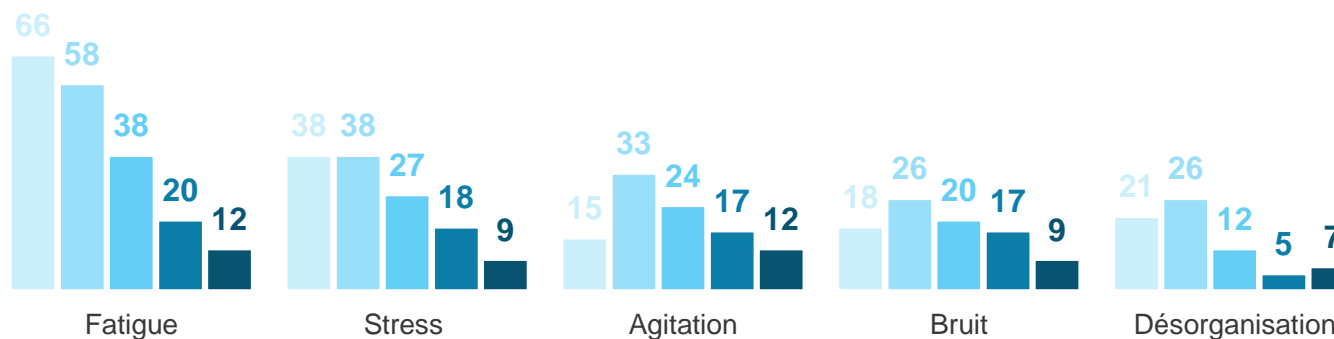


Les plus jeunes sont les plus sensibles au stress et à la fatigue matinale, quand les autres tranches d'âges semblent aborder le matin avec davantage de sérénité. Les parents témoignent aussi de davantage de difficultés

De manière générale, vos matinées après votre réveil sont plutôt synonymes de... ?

Merci d'utiliser le curseur pour répondre, en vous positionnant entre les deux concepts selon ce qui vous correspond le mieux, la position médiane symbolisant l'équilibre.

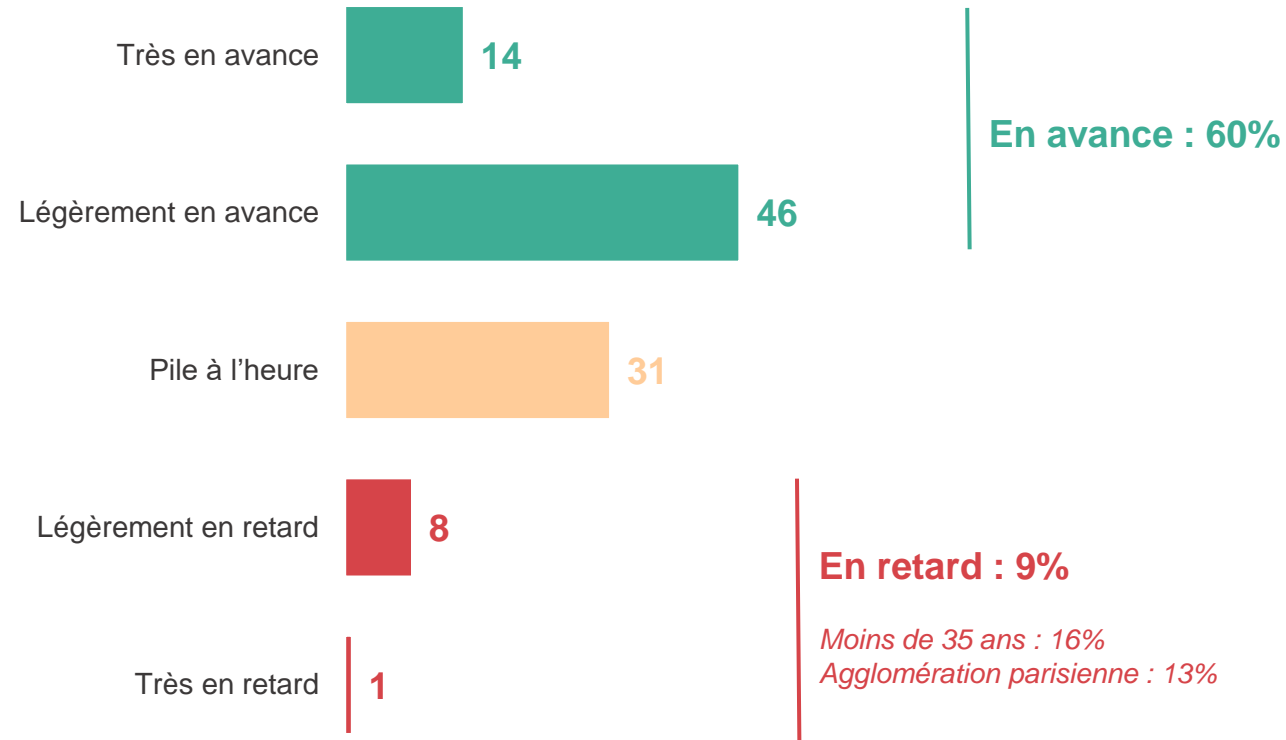
- À tous, en % de réponses « 1 à 2 » (note négative) -



La plupart des Français estiment être en avance – ou tout au moins tout juste ponctuels – lorsqu'ils partent de chez eux le matin. Seul 1 Français sur 10 avoue être le plus souvent en retard

Lorsque vous partez de chez vous le matin, vous êtes le plus souvent... ?

- À tous, en % -



Contacts

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

Contacts Harris Interactive en France :

- Jean-Daniel Lévy – Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion – 01 44 87 60 66 – jdlevy@harrisinteractive.fr