

1 LE MATIN, UN TEMPS À PART

IL EST 7H, TOUT LE MONDE DEBOUT !

Les Français se lèvent en moyenne de bonne heure

En semaine : 07:00
Le week-end : 08:15

Avec des variations selon leur mode de vie

Les actifs se lèvent plus tôt vers **6h40** sauf quand ils télétravaillent : **7h01**

Un lever plus tardif :

Lorsqu'on est jeune : 07:08
Ou à la retraite : 07:25
Ou lorsqu'on habite en région parisienne : 07:13

Très en vogue sur TikTok, le « low dopamine morning » consiste à opter pour une routine matinale très lente afin de maintenir son taux de dopamine au plus bas et, ainsi, rester plus concentré et être moins stressé.

UN MATIN CALME AU SERVICE DE L'EFFICACITÉ

Loin du tumulte

Pour **3/4** des Français, le matin est synonyme de **silence et de calme**

Pour **3/4** des Français, le matin est un moment pour **se retrouver seul** vs. se retrouver avec les autres (**61%**)

Pour 82% des Français, le matin est synonyme d'organisation

Une fois levés, **55%** des Français sont prêts en moins de trente minutes

La plupart des Français estiment être en **avance (60%)** ou **ponctuels (31%)** lorsqu'ils **partent de chez eux le matin**

UN MATIN POUR SOI

Le matin est avant tout un moment pour prendre du temps pour soi

Pour **78%** des Français

Le petit-déjeuner, un temps sacralisé

Pour **55%** des Français, il est un des **3 premiers réflexes du matin**. Un moment important auquel **7 Français sur 10 ne sont pas prêts à renoncer**, que ce soit en semaine ou le week-end

Le petit-déjeuner se prend chez soi (**95%**)

De préférence seul(e) (**65%**)...
...même lorsqu'on est en couple (**48%**)

deezer
Pour le petit-déjeuner, Deezer a imaginé différentes sélections de titres jazzy pour bien commencer sa journée...

Le matin, un temps d'information

Près de **8 Français sur 10 s'informent sur l'actualité :**

1 Français sur 6 regarde son smartphone en se levant

42% Télévision
39% Radio
32% Réseaux sociaux

2 LE DÉJEUNER : RAPIDE MAIS NÉCESSAIRE

UN REPAS PAS COMME LES AUTRES

Si le déjeuner est considéré par l'ensemble des Français comme le plus important de la journée...

33% Petit-déjeuner
41% Déjeuner
26% Dîner

...Cette appréciation est particulièrement vraie parmi les seniors (65 ans et +)

30% **56%** **14%**

A contrario des jeunes pour qui c'est le repas qui compte le moins (18-24 ans)

32% **27%** **41%**

Par rapport au petit-déjeuner et au dîner, le déjeuner est aussi le repas :

Le plus **copieux (61%)**
Le plus **couteux (58%)**
Le plus **qualitatif (55%)**

PRÉSENTIEL OU DISTANCIEL, MÊME DÉJEUNER ?

Un déjeuner rapide

40% des actifs en présentiel et **35%** en distanciel sautent un repas ou se contentent d'un encas

86% des actifs en présentiel et **87%** en distanciel déjeunent en moins d'une heure

46% des actifs en présentiel et **44%** en distanciel déjeunent en moins de trente minutes

Un déjeuner dominé par le fait maison

Même en présentiel, **45%** des actifs apportent leur repas sur leur lieu de travail, **25%** vont à la cantine et **12%** achètent à l'extérieur

Famileat propose de livrer au bureau des repas faits maison, sains et équilibrés, à partager entre collègues.

UN MOMENT RECHARGEANT

Pour **2/3** des Français, la pause déjeuner est un moment **incontournable**

Un moment de sociabilité

85% des actifs et étudiants apprécient de déjeuner avec leurs collègues lorsqu'ils sont en présentiel... même si **49%** avouent qu'il leur arrive parfois de le faire par politesse uniquement.

Un moment de rattrapage

La pause déjeuner des actifs et étudiants est souvent l'occasion de mener des activités individuelles comme :

75% S'informer
59% Scroller sur les réseaux sociaux
55% Continuer à travailler

Never Eat Alone est une application qui met en relation les salariés d'une entreprise pour leur permettre de ne plus déjeuner seul.

3 QUE FONT LES FRANÇAIS ENTRE 18H12 ET 22H44 ?



LE DÎNER, UNE TRADITION QUI PERDURE

Le dîner, un incontournable pour la majorité des Français

8 Français sur 10 dînent systématiquement

Lorsqu'ils vivent à plusieurs, **86%** estiment que c'est une tradition de dîner avec les autres membres de leur foyer

Plus généralement, les Français sortent peu en semaine

86% indiquent ne jamais passer de soirée à l'extérieur en semaine, ou très occasionnellement

LES ÉCRANS S'INVITENT À TABLE

Si pour **8 Français sur 10**, le dîner est l'occasion de **se retrouver et d'échanger** avec les autres membres de leur foyer...

...ce moment ne se vit pas pour autant sans les écrans

52% regardent systématiquement ou souvent un programme sur un écran pendant le repas

20%, mais surtout **39%** des plus jeunes, confient souvent regarder leur téléphone pendant le repas

Le JT du 20h reste un rendez-vous prisé par les Français

50% JT du 20h
18% Chaînes d'info en continu
15% Réseaux sociaux

DE LA DÉTENTE AU SOMMEIL

À 20h **56%** des Français éprouvent le besoin de se reposer

Avant le dîner

Place aux activités dynamiques :

84% Faire les courses
74% Faire du sport
57% Faire le ménage

Après le dîner

C'est le moment de ralentir et de se détendre :

65% Regarder des programmes sur un écran
64% Ne rien faire
61% Lire

Une fois couché, **1 Français sur 3** indique avoir des difficultés à s'endormir

Après avoir précisé ses horaires de travail et de repos ainsi que son heure de réveil, l'application Mon coach sommeil propose l'heure idéale pour aller se coucher.

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

1 Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 26 au 28 septembre 2023. Échantillon de 1 091 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

2 Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 2 au 6 novembre 2023. Échantillon de 1 165 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

3 Enquête réalisée par Harris Interactive en ligne du 28 au 29 novembre 2023. Échantillon de 1 041 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.