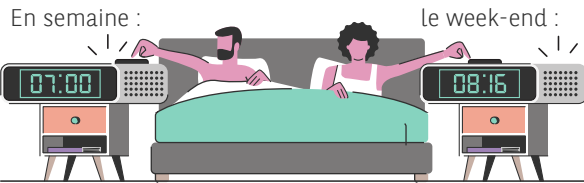


① LE MATIN, UN TEMPS À PART

IL EST 7H, TOUT LE MONDE DEBOUT !

Les Français se lèvent en moyenne de bonne heure



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 : Ou à la retraite : Ou lorsqu'on habite en région parisienne :

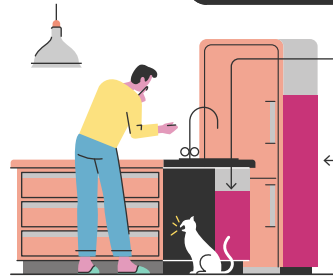


Très en vogue sur TikTok, le « low dopamine morning » consiste à opter pour une routine matinale très lente afin de maintenir son taux de dopamine au plus bas et, ainsi, rester plus concentré et être moins stressé.



UN MATIN CALME AU SERVICE DE L'EFFICACITÉ

Loin du tumulte

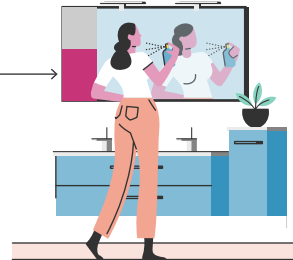


Pour **3/4** des Français, le matin est synonyme de **silence et de calme**

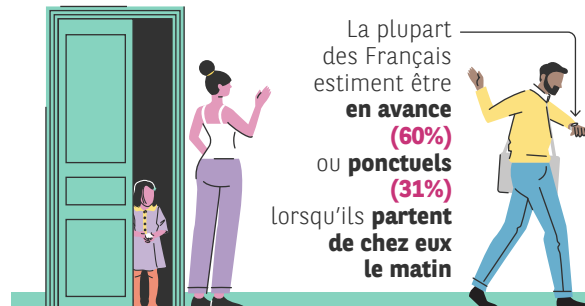
← Pour **3/4** des Français, le matin est un moment pour **se retrouver seul** vs. se retrouver avec les autres (**61%**)

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**

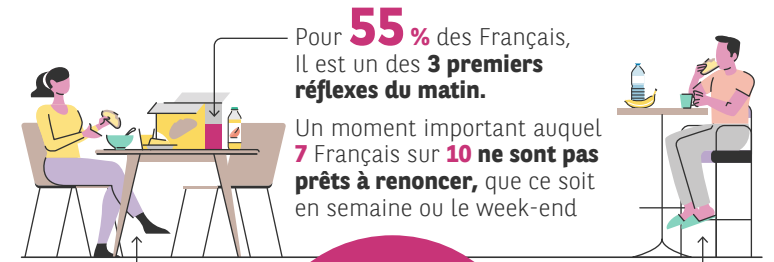


UN MATIN POUR SOI

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



Le petit-déjeuner, un temps sacralisé



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

deezer

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



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

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

