

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

18h12



Retour à la maison

19h20



À table !

22h44



L'heure de dormir

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...

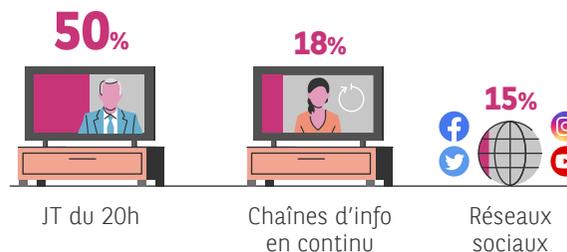
...ce moment ne se vit pas pour autant sans les écrans

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



DE LA DÉTENTE AU SOMMEIL



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

Avant le dîner

Place aux activités dynamiques :



Après le dîner

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



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.