

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

Thème 3 – 24 heures dans la vie des Français

Enquête 3/3 – Les Français à 20 heures

Décembre 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. De retour chez soi : avec quelle énergie ? | P.5 |
| II. La place du dîner dans la journée : essentiel mais léger | P.9 |
| III. Le dîner, un moment associé au foyer | P.14 |
| IV. Les Français le soir : tous devant la télé ? | P.23 |
| V. La soirée, en transition vers le sommeil | P.28 |

Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **28** au **29 novembre** 2023.



Échantillon de **1 041** 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 **5 tailles d'agglomération** :

- *Zone rurale* : agglomération de moins de 2 000 habitants
- *Petite agglomération* : agglomération de 2 000 à 20 000 habitants
- *Agglomération de taille moyenne* : agglomération de 20 000 à 100 000 habitants
- *Grande agglomération* : agglomération de plus de 100 000 habitants (hors aggro. 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 |



I. De retour chez soi : avec quelle énergie ?

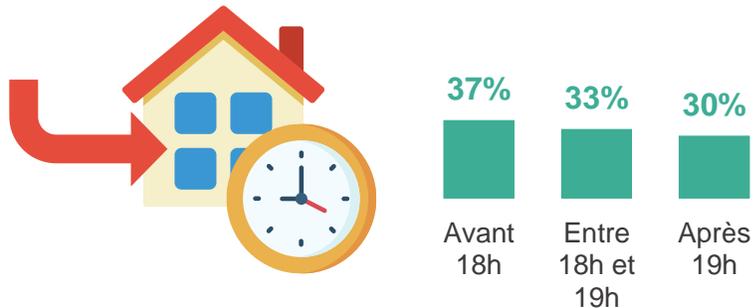
- La fin de la journée de travail (ou d'études) se situe en moyenne autour de 18h15 (18h12 précisément). Mais cette moyenne cache une grande diversité des situations : 37% des actifs et étudiants indiquent terminer avant 18h, 33% entre 18h et 19h, quand les autres terminent après 19h (30%). L'heure moyenne estimée du retour au domicile après une journée de travail diffère relativement peu selon l'âge mais davantage selon la composition du foyer, allant de 17h38 chez les personnes vivant seules avec des enfants, à 18h21 chez celles vivant en couple avec enfant(s). **C'est surtout entre l'agglomération parisienne et les autres zones d'habitation** qu'on note une différence notable, avec des Franciliens qui finissent nettement plus tardivement (18h43 en moyenne) qu'ailleurs en France (entre 18h01 et 18h12 selon la taille d'agglomération).
- Rentrés chez eux, les Français se sentent légèrement plus souvent **fatigués, avec besoin de repos** (56%), que prêts à faire encore des choses et à être actifs... Néanmoins, plus de 4 Français sur 10 ont au contraire le sentiment d'avoir encore de l'énergie, et davantage encore chez les hommes et les 18-24 ans.
- Parmi les différentes activités qui peuvent être réalisées le soir en semaine, certaines sont plutôt associées à la période avant le dîner quand d'autres sont de préférence effectuées après le repas. **Les activités les plus dynamiques**, comme les courses alimentaires, le sport, le travail, les tâches ménagères, le fait de se promener, sont faites de préférence avant le dîner. Au contraire, après le dîner, on privilégie **les activités moins exigeantes, ou qui demandent moins d'énergie** et qui peuvent favoriser le repos : regarder un film ou une série, lire, ne rien faire... Certaines activités sont assez indifféremment placées avant ou après le dîner : s'informer, scroller sur les réseaux sociaux peuvent ainsi accompagner les Français tout au long de la soirée.

La fin de la journée de travail se situe en moyenne entre 18h et 19h ; les journées finissent en moyenne légèrement plus tard chez les jeunes actifs, les cadres et les habitants de l'agglomération parisienne

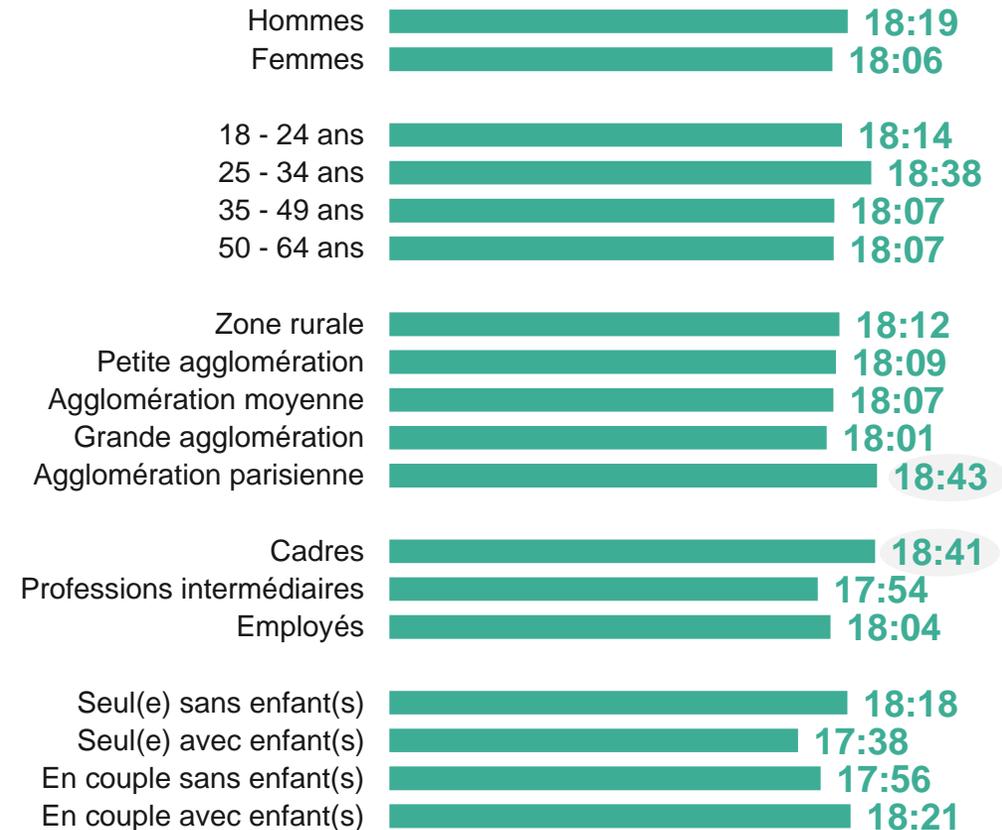
En général, à quelle heure arrivez-vous chez vous le soir, après votre journée de travail ?

- Aux actifs et étudiants, en moyenne -

En moyenne, les Français
déclarent rentrer chez eux après
une journée de travail à
18h12



Heure moyenne selon les profils

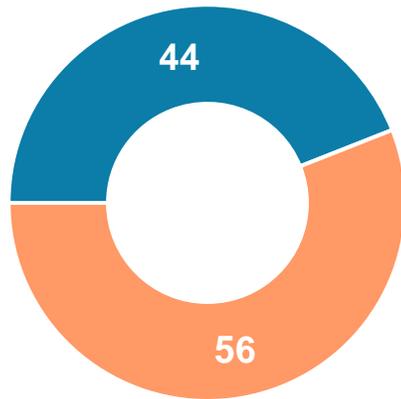


À la fin d'une journée de semaine, les Français ressentent majoritairement le besoin de se reposer, même si plus de 4 sur 10 indiquent avoir encore de l'énergie pour faire des choses – davantage parmi les hommes, les jeunes et ceux qui vivent sans enfants dans leur foyer

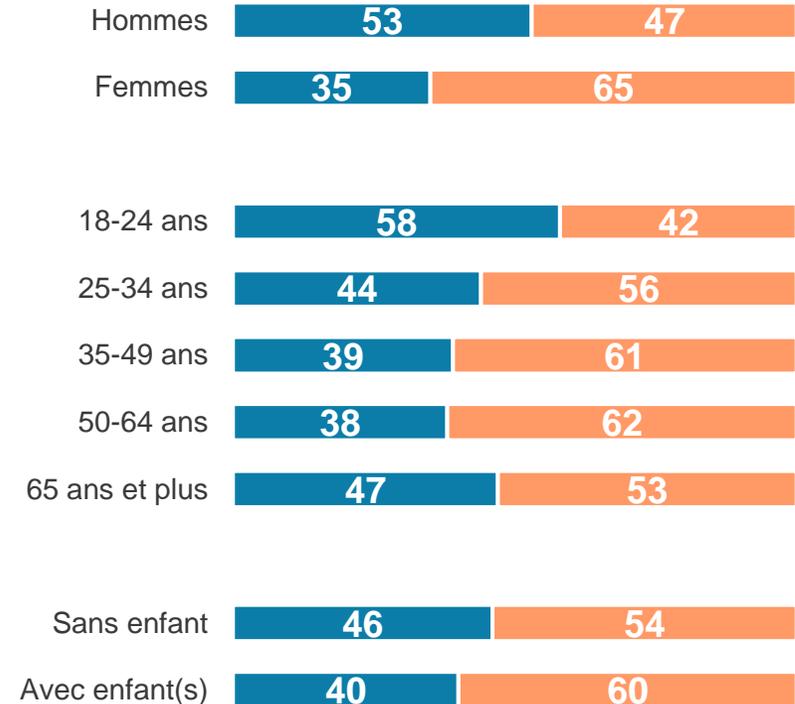
En général, à 20h00 en semaine...?

- À tous, en % -

Vous avez encore de l'énergie, vous êtes prêt(e) à faire des choses



Vous n'avez plus vraiment d'énergie, vous avez juste envie de vous reposer

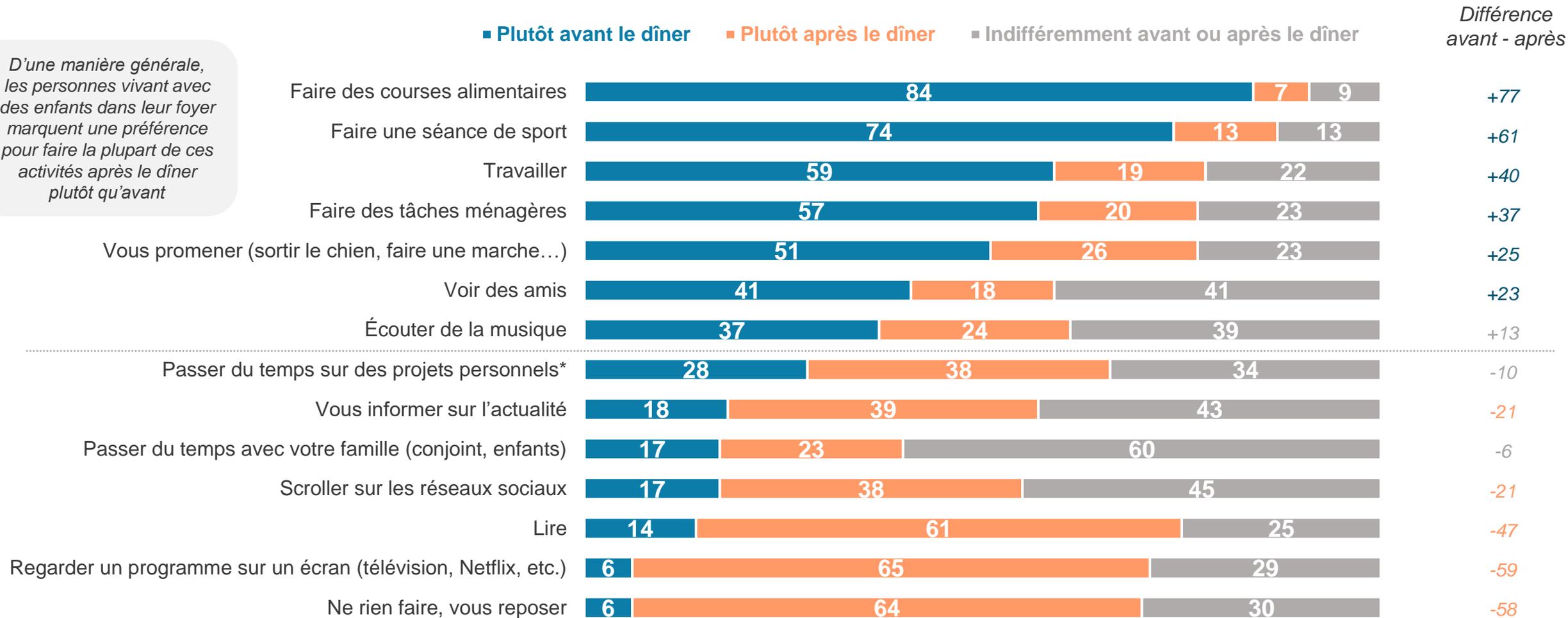


Parmi différentes activités, certaines sont faites de préférence avant le dîner, notamment les activités les plus dynamiques (courses, sport, travail, tâches ménagères, promenade...) tandis que d'autres sont plutôt associées à l'après-dîner : repos, film ou série, lecture... Des activités comme s'informer et scroller sur les réseaux sociaux paraissent souvent placées indifféremment avant ou après le dîner

Si vous devez faire chacune des activités suivantes en soirée en semaine, les faites-vous plutôt avant ou après le dîner ?

- À ceux qui indiquent faire chacune de ces activités au moins de temps en temps lors de soirées en semaine, en % -

D'une manière générale, les personnes vivant avec des enfants dans leur foyer marquent une préférence pour faire la plupart de ces activités après le dîner plutôt qu'avant





II. La place du dîner dans la journée : essentiel mais léger

- Après une journée de semaine, **manger un repas le soir semble incontournable** pour la grande majorité des Français, et ce, davantage que le repas du midi. 79% de la population indique prendre systématiquement un dîner les soirs de semaine – à titre de comparaison, lors d'une journée de travail en présentiel, seuls 61% des actifs et étudiants déclarent prendre systématiquement un déjeuner d'après le volet 2 de notre enquête. Ainsi, seule 1 personne sur 5 indique se passer de dîner ou se contenter d'un encas au moins de temps en temps. Parmi ceux qui dînent, la majorité indique qu'il s'agit d'un repas important pour eux, et qu'ils ne peuvent pas le sauter (79%), une option qui semble légèrement plus envisageable chez les 18-24 ans et les habitants de l'agglomération parisienne.
- Si le dîner semble plus systématique que le déjeuner chez les Français, ce repas semble néanmoins plus difficile à caractériser : il est **en concurrence avec le déjeuner pour le statut du repas le plus long** (48% pour le dîner et 47% pour le déjeuner), ou encore pour celui du **repas où l'on cuisine le plus** (47% et 50% respectivement). Mais il apparaît souvent comme **le repas le plus léger** (45%, devant le petit-déjeuner à 39% et le déjeuner à 16%). En revanche il n'apparaît pas nécessairement comme le repas le plus cher ou le plus qualitatif, deux attributs plus souvent associés au déjeuner. Au global, seuls 26% des Français voient le dîner comme le repas le plus important de la journée, ce qui le place en dernière position, derrière le déjeuner et le petit-déjeuner... sauf chez les 18-24 ans, qui accordent nettement davantage d'importance à ce repas (41%), et ce, alors même qu'ils sont davantage enclins à y renoncer ou à se contenter d'un encas. Ainsi, on ne saute pas le dîner, ou rarement... mais cela n'en fait pas pour autant le repas le plus important de la journée aux yeux des Français.

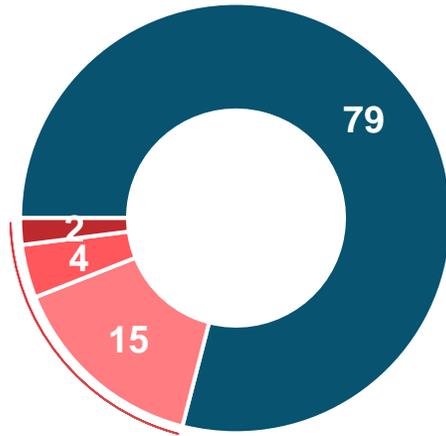
8 Français sur 10 déclarent prendre systématiquement un dîner le soir, ce qui en fait un repas plus incontournable que le déjeuner ; les tranches d'âges les plus extrêmes (les plus jeunes comme les plus âgés) y renoncent légèrement plus souvent, tout comme les habitants d'Ile-de-France

En général, prenez-vous un repas le soir en semaine ?

- À tous, en % -



Ne dîne pas systématiquement : 21%



Oui, systématiquement

A titre de comparaison, 61% des actifs et étudiants indiquent prendre un déjeuner systématiquement lorsqu'ils sont en présentiel ; c'est le cas également de 74% des inactifs chez eux.

- Oui, mais il vous arrive parfois de sauter ce repas ou de vous contenter d'un encas (un fruit, une tartine, un yaourt...)
- Oui, mais il vous arrive souvent de sauter ce repas ou de vous contenter d'un encas (un fruit, une tartine, un yaourt...)
- Non, vous ne prenez généralement pas de repas le soir ou très rarement

% Ne dîne pas systématiquement

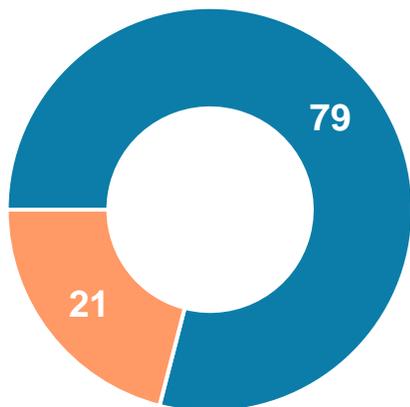
| | |
|---------------------------------|----|
| Hommes | 20 |
| Femmes | 21 |
| 18 - 24 ans | 26 |
| 25 - 34 ans | 22 |
| 35 - 49 ans | 19 |
| 50 - 64 ans | 17 |
| 65 ans et plus | 22 |
| Actif ou étudiant | 19 |
| Inactifs (hors étudiants) | 22 |
| Zone rurale | 21 |
| Petite agglomération | 18 |
| Agglomération de taille moyenne | 18 |
| Grande agglomération | 20 |
| Agglomération parisienne | 25 |
| Sans enfant | 21 |
| Avec enfant(s) | 18 |

Le repas du soir apparaît ainsi comme un moment incontournable pour la grande majorité des Français qui dînent (près de 8 personnes sur 10). Un rituel qui paraît légèrement moins ancré chez les plus jeunes et les habitants de l'agglomération parisienne

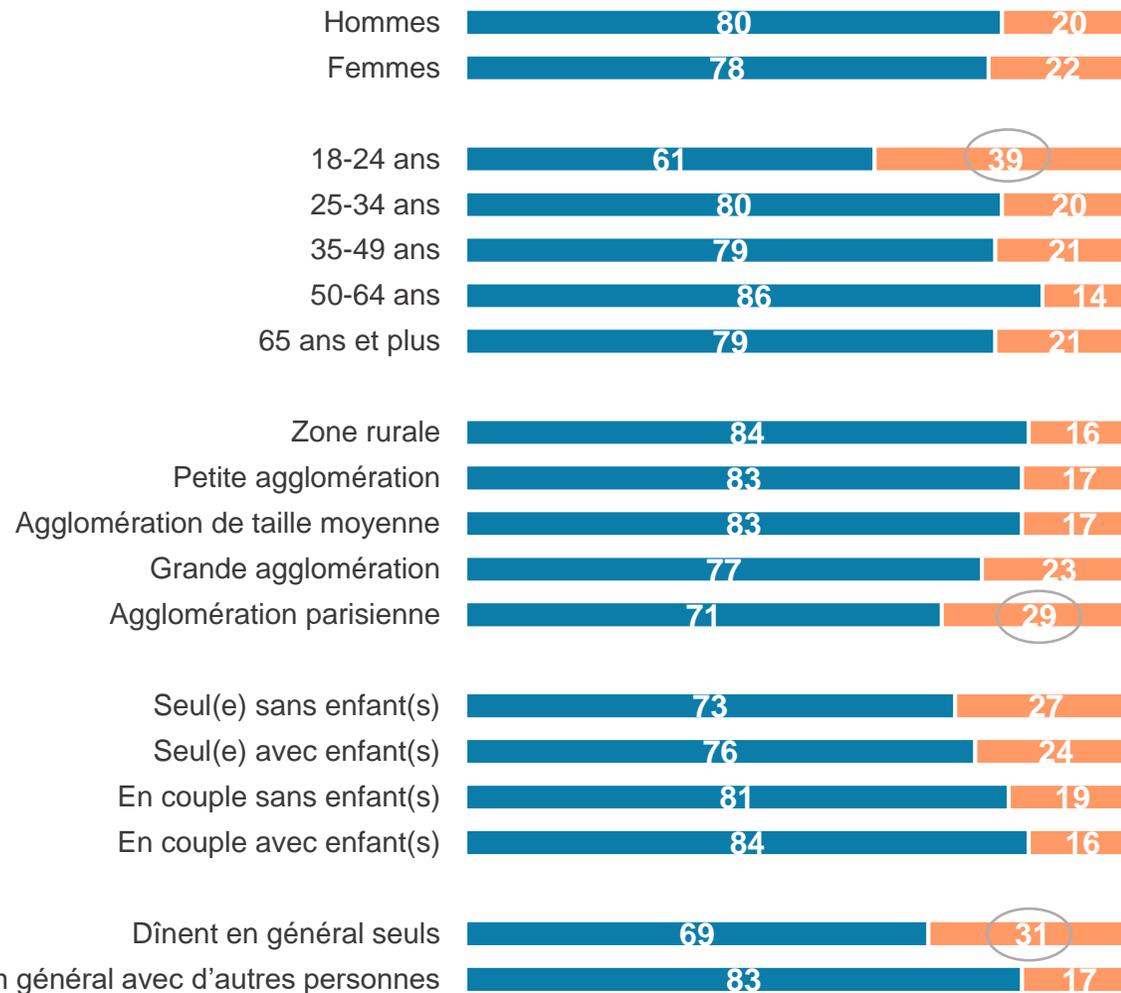
En général, dans quelles conditions prenez-vous votre repas du soir en semaine ?

- À ceux qui dînent au moins de temps en temps, en % -

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



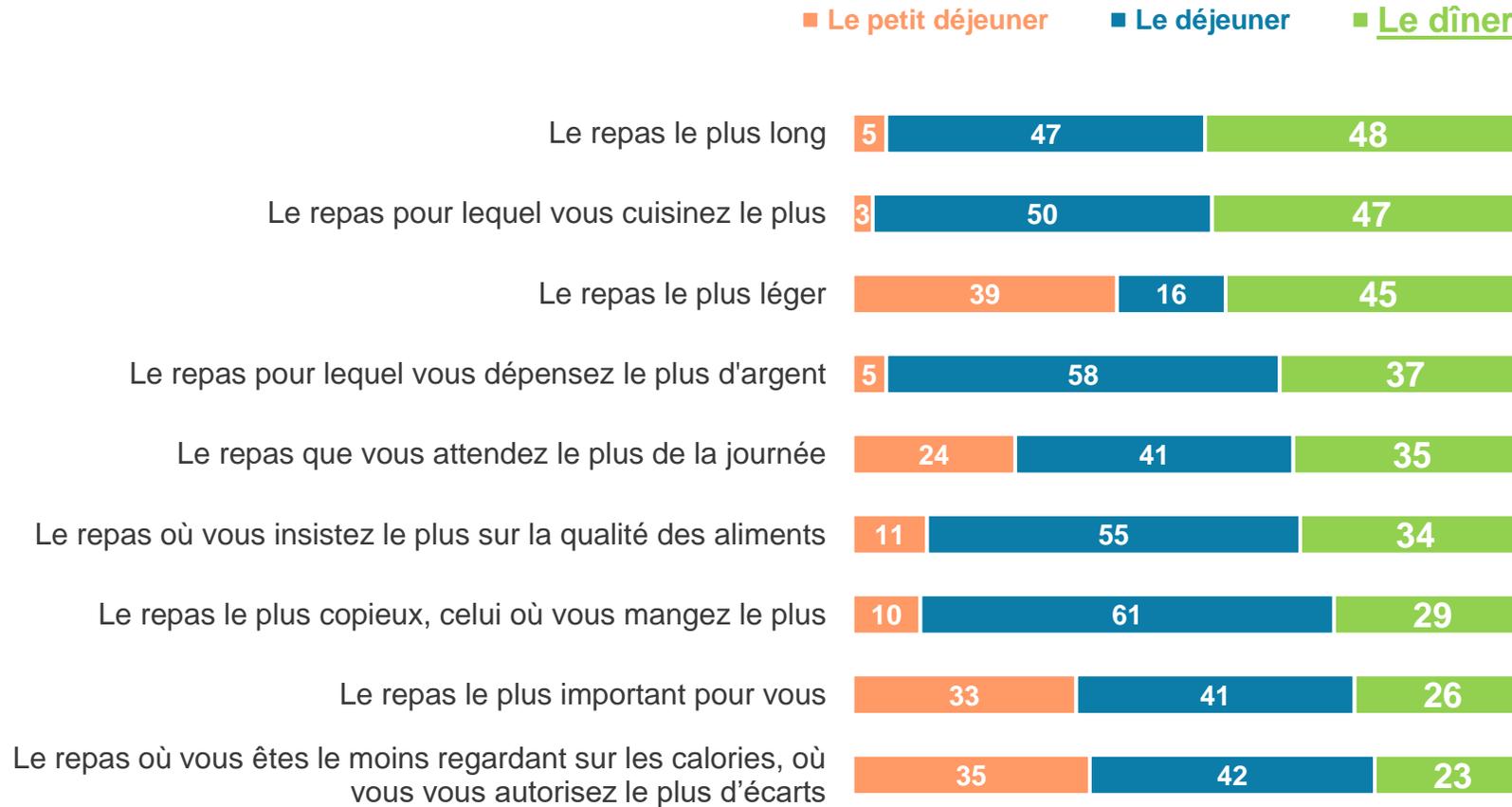
Vous pouvez sauter le dîner, le prendre sur le pouce, debout, ou en marchant, ce n'est pas vraiment important pour vous



Le dîner divise les Français quant à ses principaux attributs. S'il apparaît souvent comme le repas le plus long ou le plus cuisiné, il se dispute ce statut avec le déjeuner

Pour vous, quel repas de la journée entre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner correspond le mieux à chacune des idées suivantes ?

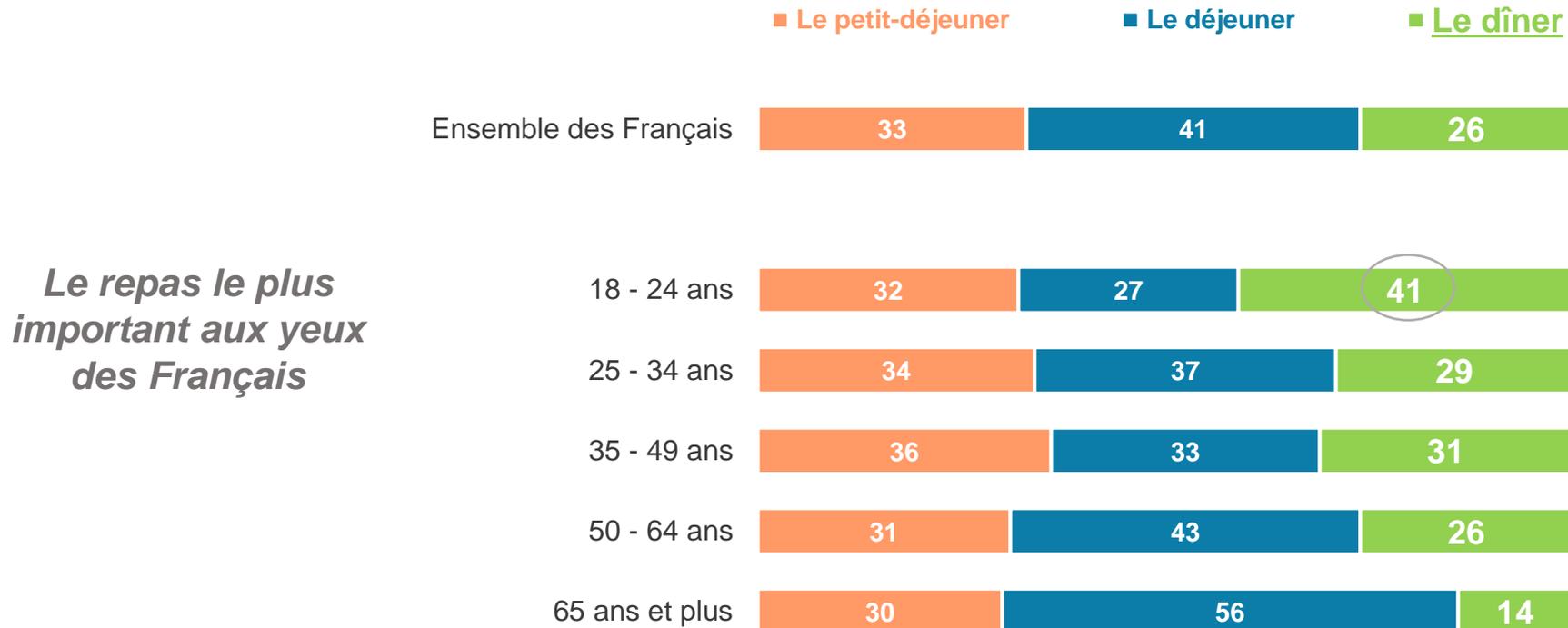
- À tous, en % -



Alors même qu'ils déclarent davantage que la moyenne y renoncer ou se contenter d'un encas, le dîner apparaît assez nettement comme le repas le plus important des 18-24 ans ; il perd de l'importance à mesure que l'on avance en âge, surtout à partir de 65 ans

Pour vous, quel repas de la journée entre le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner correspond le mieux à chacune des idées suivantes ?

- À tous, en % -



Le repas le plus important aux yeux des Français





III. Le dîner, un moment associé au foyer

- Les Français prennent leur repas du soir en moyenne **vers 19h20**, soit environ une heure après leur retour chez eux. Un horaire décalé chez les habitants de l'agglomération parisienne (19h47 en moyenne). **La quasi-totalité des Français**, lorsqu'ils dînent, prennent ce repas **plutôt chez eux** qu'à l'extérieur, et ce, dans toutes les catégories de population. Ainsi, seule une courte majorité d'entre eux (56%) indiquent qu'il leur arrive de **passer des soirées à l'extérieur** de chez eux en semaine au moins de temps en temps, quand **44% indiquent ne jamais le faire**. Les hommes, les jeunes et les citadins étant davantage enclins à sortir en semaine que les autres catégories de population.
- Passent-ils à table seuls ou en compagnie d'autres personnes ? Cela semble dépendre principalement de la composition du foyer. Ainsi, les personnes vivant seules dans leur foyer **dînent en général en solitaire** (91%) plutôt qu'accompagnées (9%), tandis que c'est l'inverse chez les personnes vivant en couple avec des enfants (9% plutôt seules contre 91% plutôt en compagnie d'autres personnes). Ceux qui élèvent seuls leurs enfants ont plutôt tendance à dîner avec eux, sans que cela soit systématique : 33% déclarent dîner en général seuls contre 67% accompagnés.
- **Partager le dîner avec les autres membres du foyer** fait partie intégrante des us et coutumes des Français. Chez ceux qui vivent à plusieurs, 86% y voient une « tradition » dont 54% pour qui c'est « tout à fait » le cas. **Une tradition plutôt facile à maintenir** à en croire les personnes interrogées, qui rapportent assez rarement des difficultés d'ordre pratique : seuls 34% indiquent des difficultés pour trouver un menu qui convienne à tous (dont 10% de « Oui, tout à fait ») et 30% des difficultés pour rassembler tous les membres du foyer au même moment pour dîner ensemble. Cependant – un autre effet des traditions ? – ce sont **les femmes** qui semblent le plus porter la responsabilité de ce repas. En effet, 44% d'entre elles ont clairement le sentiment que c'est sur elles que repose l'organisation du repas... un sentiment nettement moins répandu chez les hommes (19%).
- Le dîner apparaît donc comme un rituel partagé avec les autres membres du foyer... **mais aussi avec les écrans** qui s'invitent à la table de nombreux Français. Certes, pendant un dîner en famille, on échange et on discute (78% le font systématiquement ou souvent), mais il arrive souvent que l'on regarde un programme sur un écran (81% au moins rarement, dont 52% systématiquement ou souvent). Dans une moindre mesure, les écrans des téléphones s'invitent aussi parfois au repas : 24% des personnes interrogées indiquent que les membres de leur foyer l'utilisent systématiquement ou souvent pendant le dîner, quand 20% avouent le faire eux-mêmes.

Avec un dîner qui a lieu en moyenne à 19h20, les Français dînent environ 1h après avoir fini leur journée de travail. Un repas légèrement plus tardif dans l'agglomération parisienne et chez les plus jeunes

En général, à quelle heure prenez-vous votre repas du soir en semaine ?

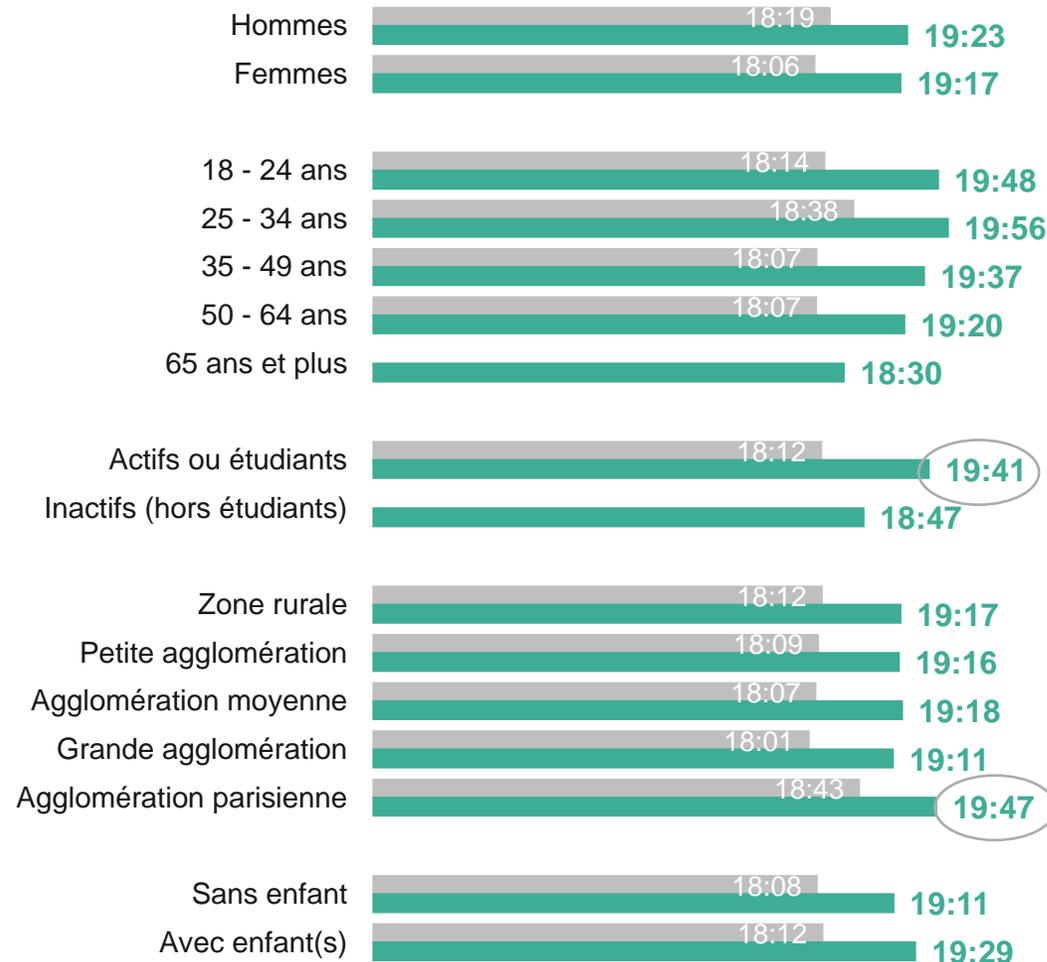
- À ceux qui dînent au moins de temps en temps, en moyenne -

En moyenne, les Français
déclarent dîner à
19h20



Rappel

En moyenne, les actifs et étudiants déclarent rentrer chez eux après une journée de travail à 18h12



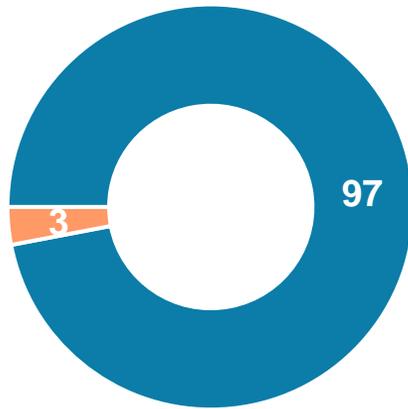
En gris :
Heure moyenne d'arrivée chez soi après une journée de travail (chez les actifs et étudiants)

Le dîner en semaine est très généralement pris chez soi pour la très grande majorité des Français, même si les moins de 35 ans sont un peu plus nombreux à déclarer dîner plutôt à l'extérieur de chez eux en semaine

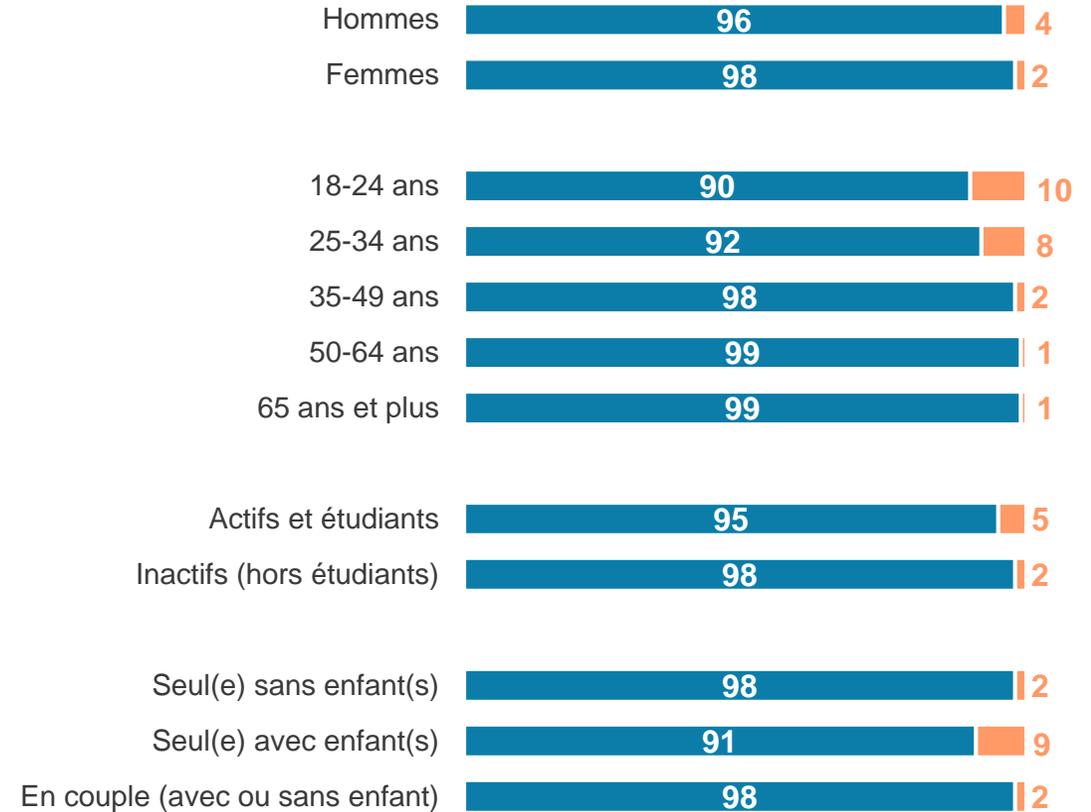
En général, dans quelles conditions prenez-vous votre repas du soir en semaine ?

- À ceux qui dînent au moins de temps en temps, en % -

Vous le prenez chez vous



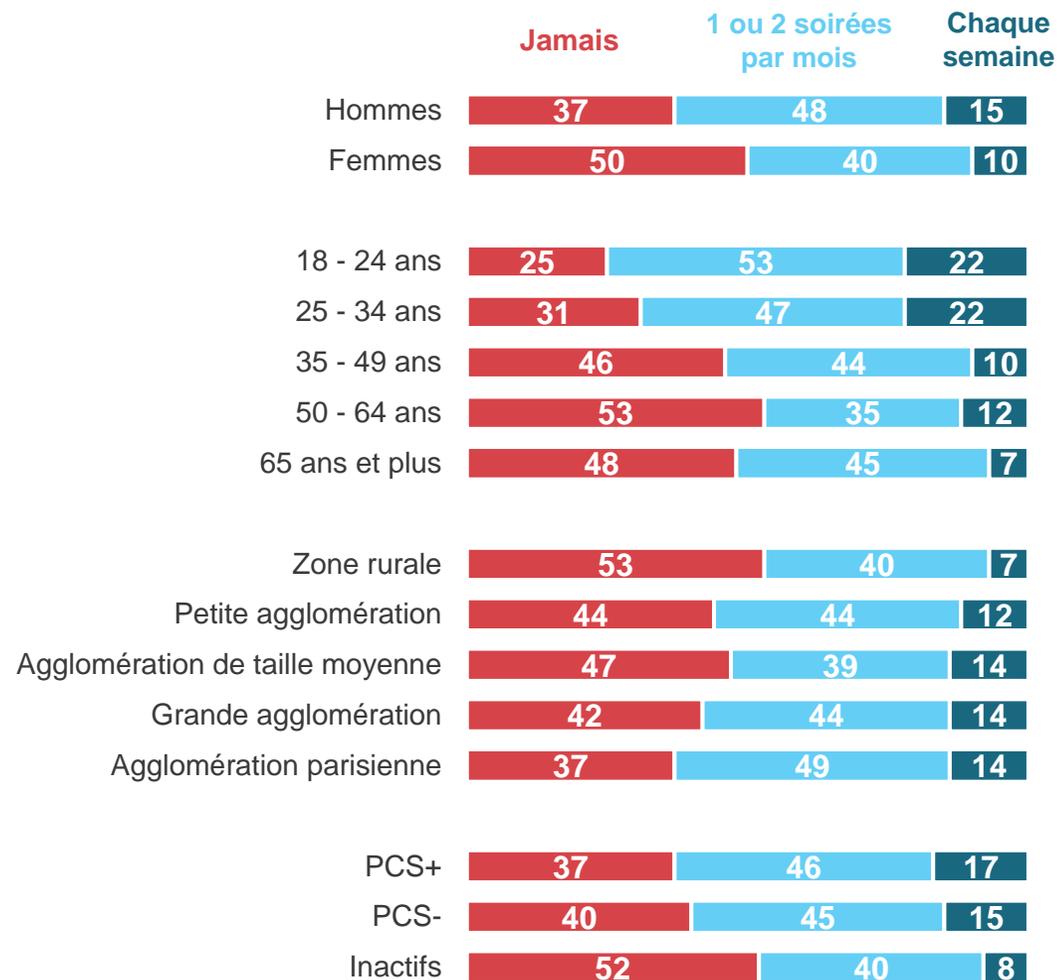
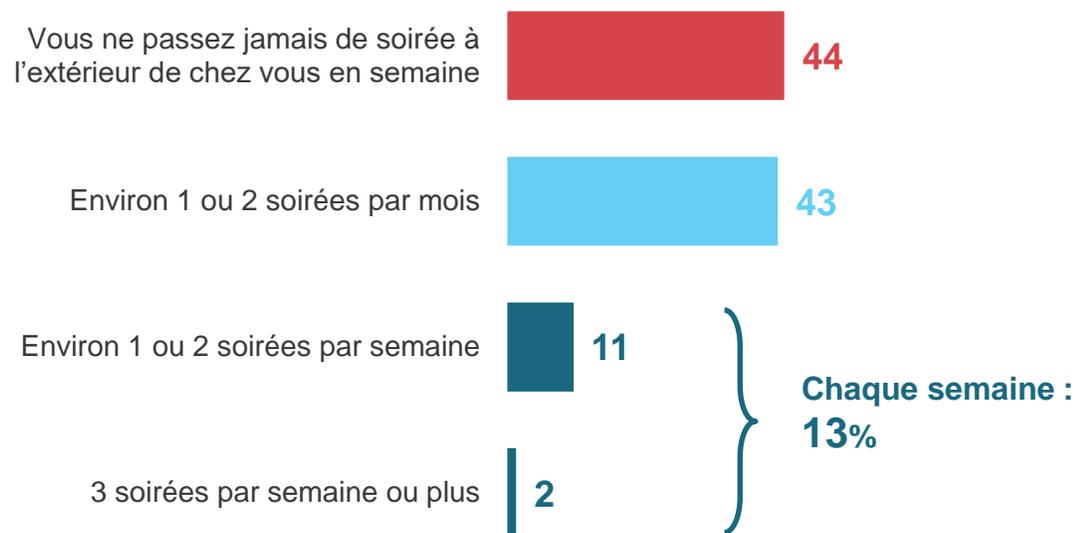
Vous le prenez à l'extérieur (au restaurant, au bureau, etc.)



De fait, plus de 4 Français sur 10 indiquent ne jamais passer de soirée à l'extérieur de chez eux en semaine, quand une courte majorité indiquent le faire, mais plutôt rarement – davantage parmi les hommes, les jeunes et les citadins

En règle générale, en semaine, à quelle fréquence est-ce que vous passez des soirées à l'extérieur de chez vous (que ce soit pour une sortie entre amis, un dîner, une séance de cinéma, ou toute autre activité) ? *Pour rappel, nous parlons de la semaine du lundi au vendredi, hors samedi et dimanche.*

- À tous, en % -

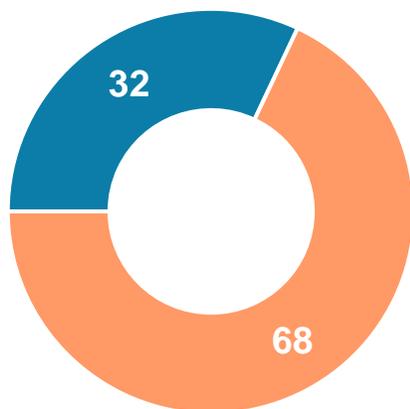


1 personne sur 3 dîne généralement seule, quand les autres sont généralement accompagnées. Une donnée qui dépend très fortement de la structure du foyer

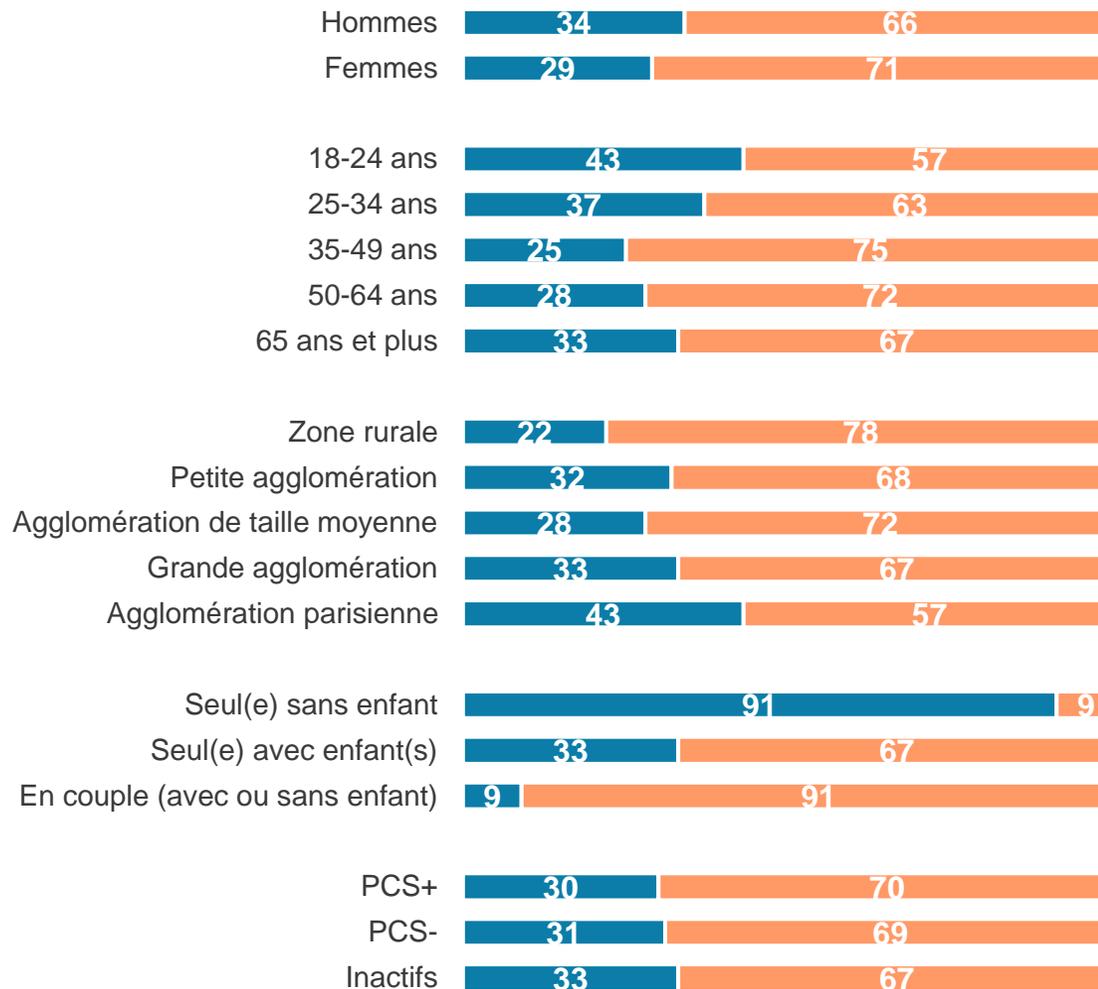
En général, dans quelles conditions prenez-vous votre repas du soir en semaine ?

- À ceux qui dînent au moins de temps en temps, en % -

Vous le prenez seul(e)



Vous le prenez avec d'autres personnes (membres de votre foyer, collègues, amis, etc.)



Chez les Français qui vivent à plusieurs, dîner avec les autres membres du foyer fait figure de tradition, même si certains d'entre eux rapportent des difficultés à organiser le repas, qu'il s'agisse de problèmes liés aux horaires ou au menu du repas

À propos des soirées où vous dînez avec les autres membres de votre foyer en semaine, vous diriez que...

- À ceux qui vivent au moins à 2, en % -

■ Oui
■ Dont : Oui, tout à fait

C'est une tradition de dîner tous ensemble

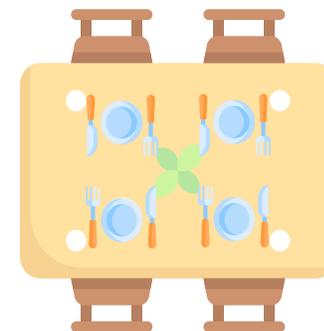


■ Oui
■ Dont : Oui, tout à fait

Il est difficile de trouver un plat qui convienne à tous (tenant compte des préférences alimentaires de chacun, des régimes ou allergies éventuelles, etc.)



Il est difficile de rassembler tout le monde pour dîner tous ensemble au même moment

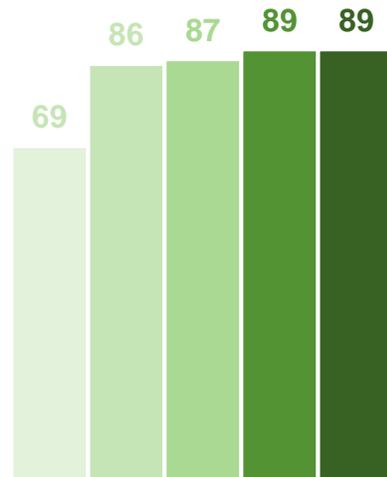


Les plus jeunes sont à la fois moins susceptibles d'ériger le dîner « tous ensemble » comme une tradition, et plus sensibles aux difficultés d'organisation que cela implique

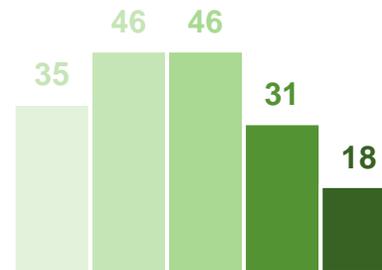
À propos des soirées où vous dînez avec les autres membres de votre foyer en semaine, vous diriez que...

- À ceux qui vivent au moins à 2, en % de réponses « Oui » -

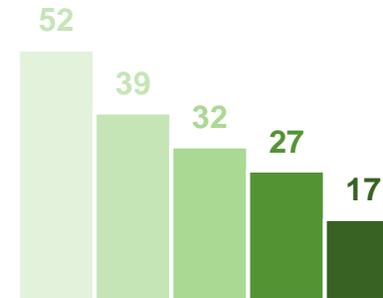
- 18-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



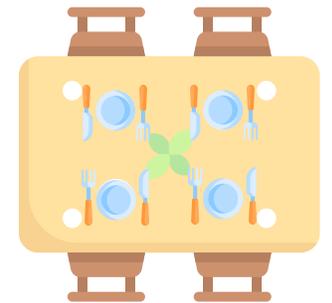
C'est une tradition de dîner tous ensemble



Il est difficile de trouver un plat qui convienne à tous



Il est difficile de rassembler tout le monde pour dîner tous ensemble au même moment

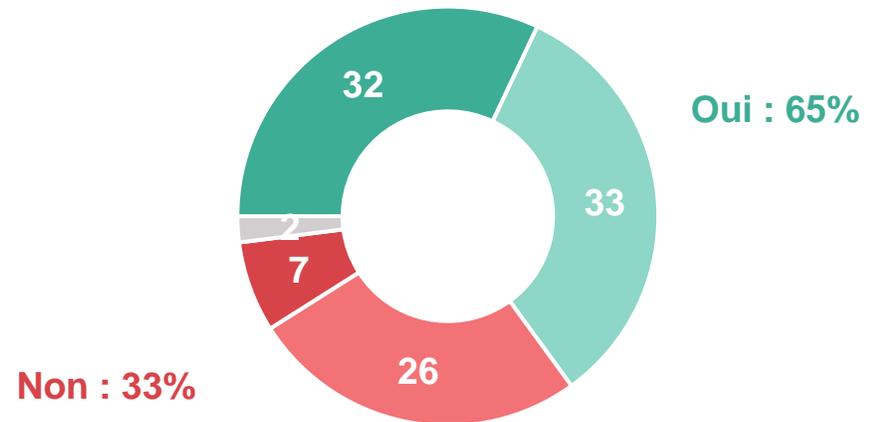


La prise en charge du repas est ressentie très différemment selon le sexe et l'âge, les femmes et les personnes se situant dans les tranches d'âge intermédiaires se sentant plus souvent responsables que les autres de sa préparation

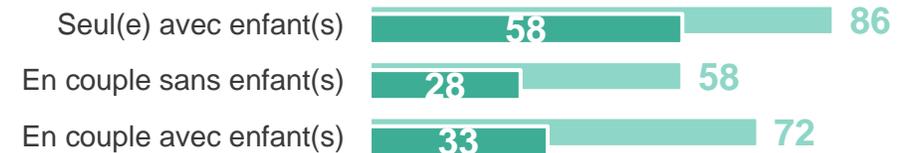
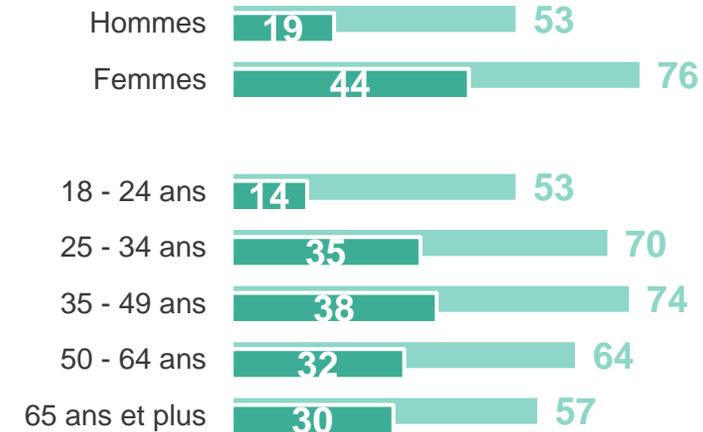
À propos des soirées où vous dînez avec les autres membres de votre foyer en semaine, vous diriez que...

- À ceux qui vivent au moins à 2, en % -

C'est principalement sur vous que repose tout le repas (cuisine, vaisselle, etc.)



- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout
- Ne dînent jamais avec les autres membres de leur foyer

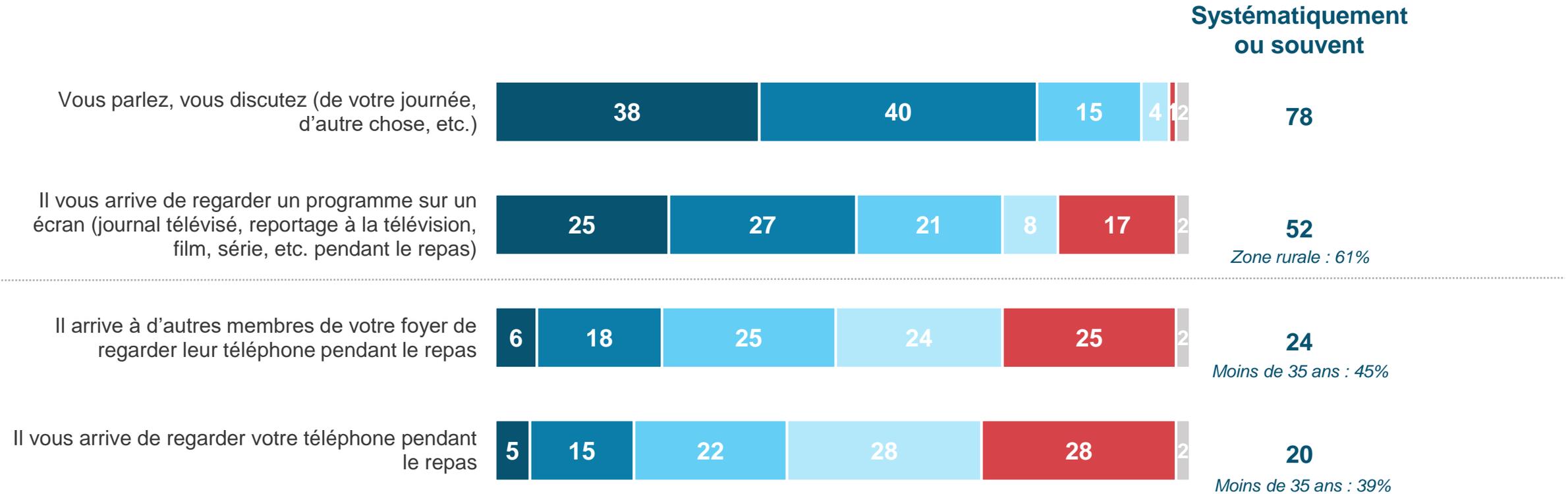


- Oui
- Dont : Oui, tout à fait

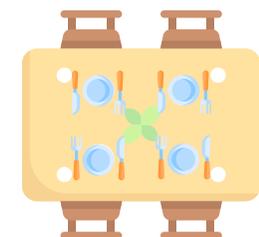
Chez les personnes qui vivent à plusieurs, les dîners s'accompagnent d'échanges entre les membres du foyer, mais les écrans s'invitent également autour de la table : plus de la moitié d'entre eux indiquent regarder systématiquement ou souvent des programmes télévisés, films ou séries, et près d'1/4 indiquent que leurs proches regardent leur téléphone pendant le repas

Lorsque vous dînez avec les autres membres de votre foyer en semaine, vous diriez que...

- À ceux qui vivent au moins à 2, en % -



- Systématiquement ou presque
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais
- Ne dînent jamais avec les autres membres de leur foyer





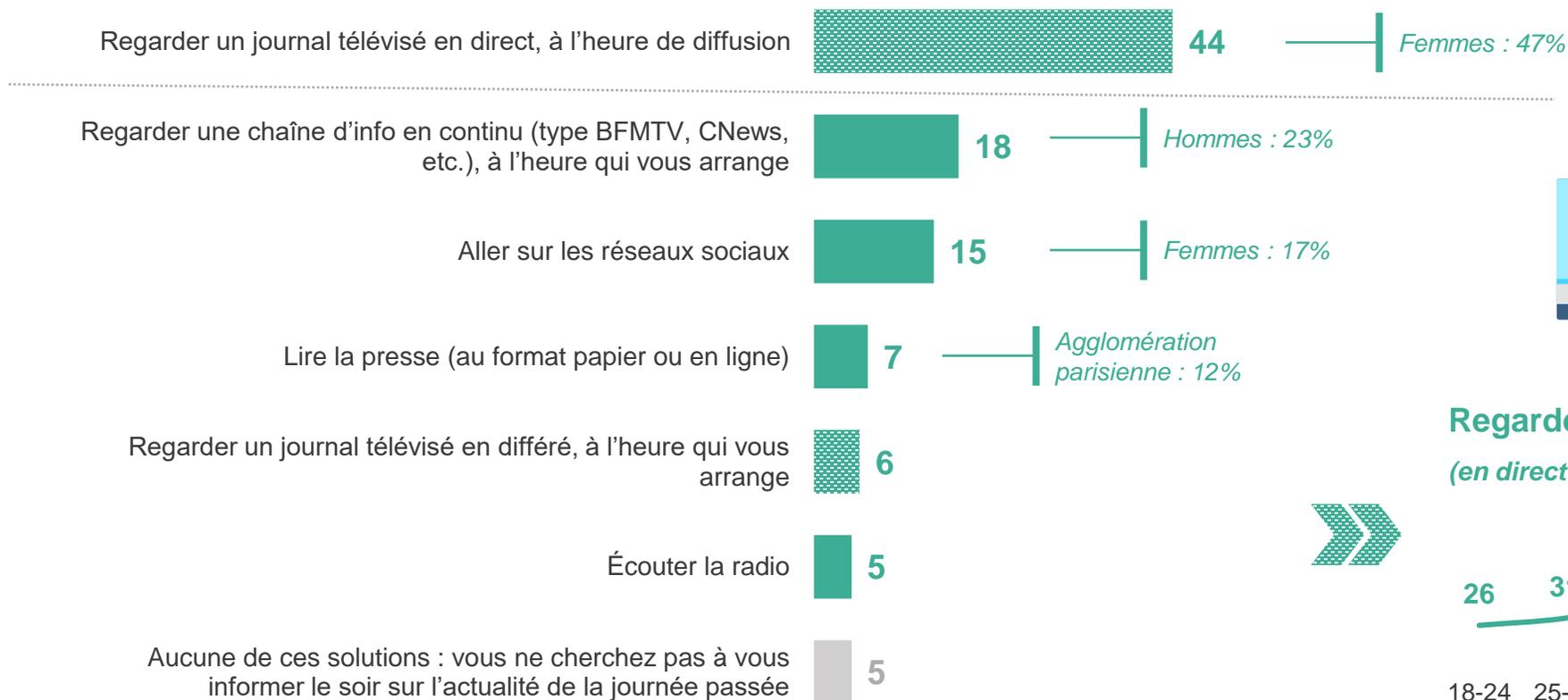
IV. Les Français le soir : tous devant la télé ?

- Que font les Français à 20h lors d'une soirée de semaine classique ? Très nettement, **regarder la télévision** fait partie des activités les plus citées spontanément par les Français eux-mêmes – quoiqu'ils ne précisent pas si cette télévision est regardée pour ses chaînes ou comme support d'accès vers d'autres canaux (Netflix, Prime, Youtube, etc.), et si ses programmes sont regardés en direct ou en différé. Néanmoins, le journal télévisé et les informations sont souvent mentionnés. De manière légèrement moins fréquente, les Français citent des activités liées au dîner (sa préparation, le repas en lui-même, parfois pris devant la télévision, ainsi que la vaisselle et le rangement).
- Il est donc manifeste que la télévision, malgré l'émergence de divertissements et moyens d'information plus récents, occupe encore les soirées de nombreux Français. Loin d'être en voie d'extinction, le journal télévisé de 20h constitue largement **le moyen d'information privilégié** pour s'informer sur la journée passée, une fois le soir venu : à choisir entre plusieurs options, la plupart des Français privilégient **le journal de 20h en direct**, loin devant la presse ou les modes d'information plus récents comme les chaînes d'information en continu ou les réseaux sociaux. Le fait de regarder le journal de 20h en différé ne semble pas tellement être entré dans les mœurs des Français aujourd'hui, seuls 6% le choisissent comme moyen privilégié pour s'informer le soir. Cependant, ces chiffres moyens cachent des disparités importantes selon les générations, avec une hégémonie notable des réseaux sociaux chez les 18-24 ans.
- En somme, les Français montrent dans leur ensemble un attachement certain au journal télévisé de 20h, et sont loin de voir ce rendez-vous comme un format désuet ou voué à s'éteindre. En effet, plus de la moitié de la population (64%) indiquent y être attachés, et **seuls 32% pensent qu'il est voué à disparaître** au profit de nouvelles manières de s'informer.

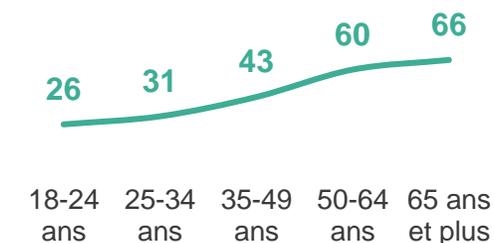
Pour s'informer le soir sur les actualités, les Français privilégient nettement le journal télévisé dans sa forme classique, loin devant la presse ou les modes d'information plus récents comme les chaînes d'information en continu ou les réseaux sociaux

D'une manière générale, le soir en semaine, quelle solution utilisez-vous le plus souvent pour vous informer sur l'actualité de la journée passée ?

- À tous, en % -



Regarder le journal télévisé (en direct ou en différé) : 50%



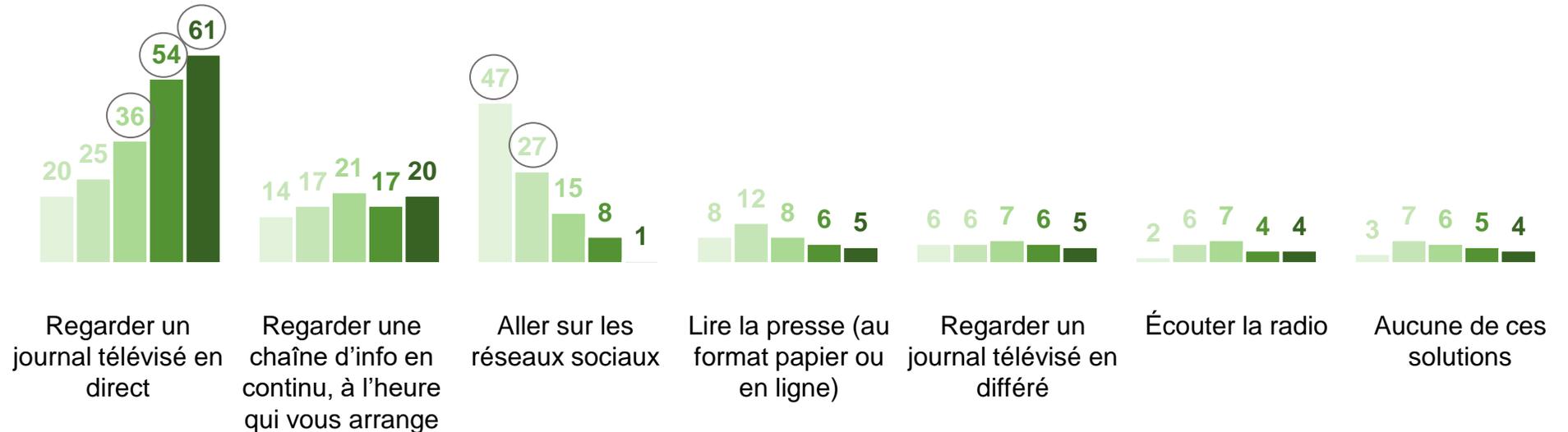
Les réseaux sociaux apparaissent nettement comme le mode d'information privilégié chez les 18-24 ans tandis qu'ils se répartissent parmi des modes d'information plus divers chez les 25-49 ans... néanmoins, quelle que soit la tranche d'âge, seule une petite minorité indique ne pas s'informer le soir du tout

D'une manière générale, le soir en semaine, quelle solution utilisez-vous le plus souvent pour vous informer sur l'actualité de la journée passée ?

- À tous, en % -



- 18-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



Habitués à le regarder le soir en semaine, les Français sont généralement attachés au journal télévisé de 20h00 et n'aimeraient pas qu'il disparaisse – une perspective qu'ils estiment d'ailleurs peu probable

Voici des affirmations à propos du journal télévisé de 20h00 diffusé sur les grandes chaînes de télévision (TF1, France 2, France 3, etc.). Lorsque vous pensez à ce type d'émission d'une manière générale, vous diriez que...

- À tous, en % de réponses « **Oui** » -

- Oui
- Dont : Oui, tout à fait

Vous êtes attaché(e) au journal de 20h00, vous n'aimeriez pas qu'il disparaisse



Vous pensez que le journal de 20h00 va disparaître au profit de nouvelles manières de s'informer



18-24 ans 25-34 ans 35-49 ans 50-64 ans 65 ans et plus





V. La soirée, en transition vers le sommeil

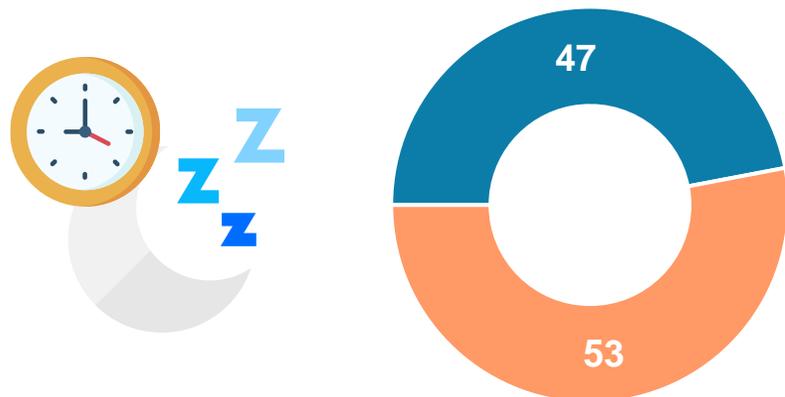
- Entre les partisans d'une **routine de coucher à heure fixe** (47%) et ceux qui au contraire ont le sentiment de **se coucher à des heures variables** selon les soirs (53%), les Français sont partagés. Des choix qui semblent dépendre assez peu du sexe, du fait d'avoir ou non des enfants dans son foyer... mais qui diffèrent légèrement selon l'âge et l'environnement de vie : ainsi, les moins de 35 ans et les habitants de l'agglomération parisienne se montrent légèrement plus flexibles quant à leur horaire de coucher que les autres catégories de population. De même, entre privilégier son sommeil ou les autres activités que l'on peut faire, les Français sont divisés : seule une courte majorité (54%) mettent en avant leur sommeil, **une priorité nettement plus marquée chez ceux qui n'ont pas d'enfant** dans leur foyer (60%) que chez ceux qui en ont.
- Une fois couchés, les Français semblent pouvoir **trouver le sommeil relativement facilement** (67%), même si seuls 18% indiquent qu'il est « très facile » pour eux de s'endormir, quand 49% jugent cela « plutôt facile ». Peu de différences sont à noter entre les différentes catégories de population d'une manière générale, mais les hommes semblent avoir moins de peine à trouver le sommeil que les femmes. Les Français déclarent en moyenne s'endormir **un peu avant 23h (22h44)**, de quoi assurer une nuit d'environ 8h avant de se lever le lendemain en moyenne à 7h et de recommencer une nouvelle journée.

Entre régularité et variation des heures du coucher, les Français sont très partagés. Néanmoins, certaines populations semblent davantage se coucher à des heures variables, notamment les moins de 35 ans et les habitants de l'agglomération parisienne

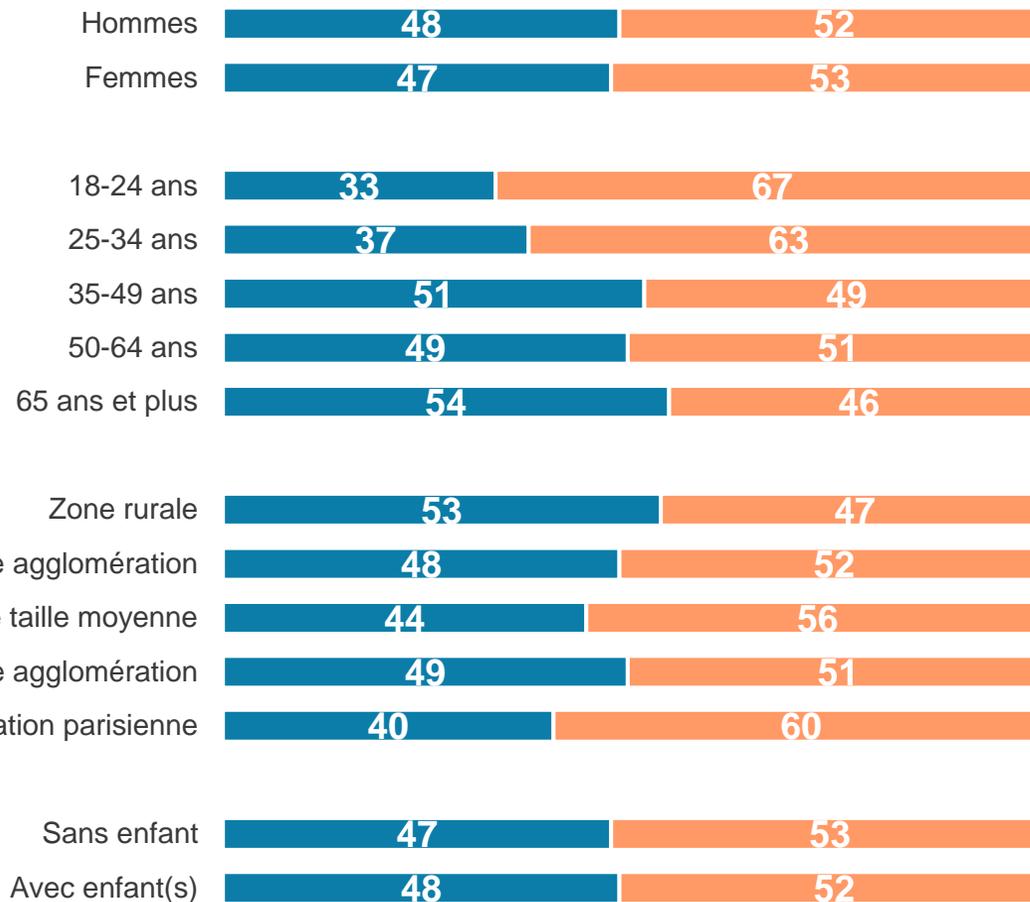
En général, au moment de vous coucher le soir ...

- À tous, en % -

Vous essayez de vous coucher chaque soir à la même heure ou presque



Vous vous couchez à des heures différentes selon les soirs
(selon vos activités, votre fatigue, etc.)

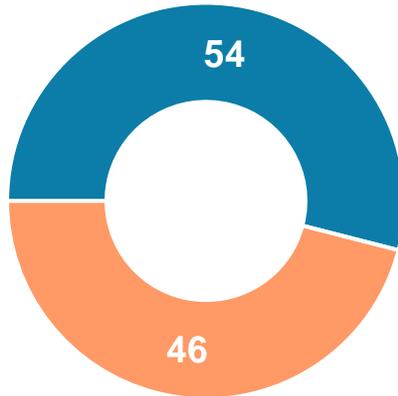


Une courte majorité de Français indiquent prioriser leur sommeil sur les activités à finir, une habitude davantage rapportée par les plus de 50 ans et les personnes sans enfant dans leur foyer

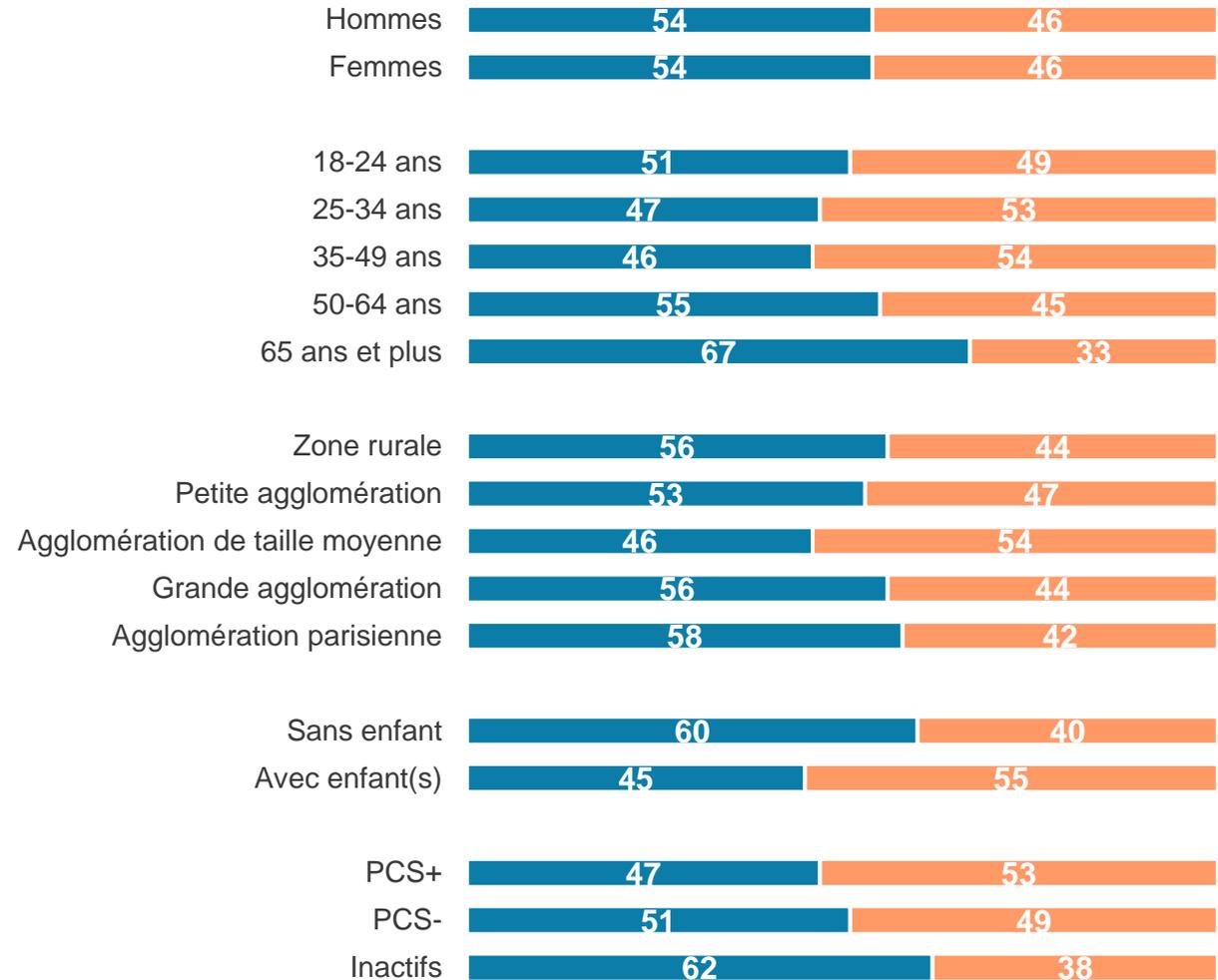
En général, au moment de vous coucher le soir ...

- À tous, en % -

Vous priorisez votre sommeil et allez vous coucher même s'il vous reste des choses à faire



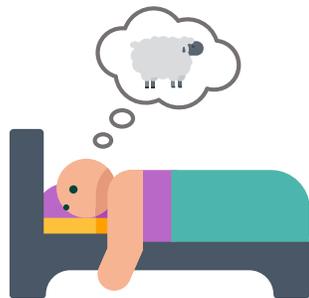
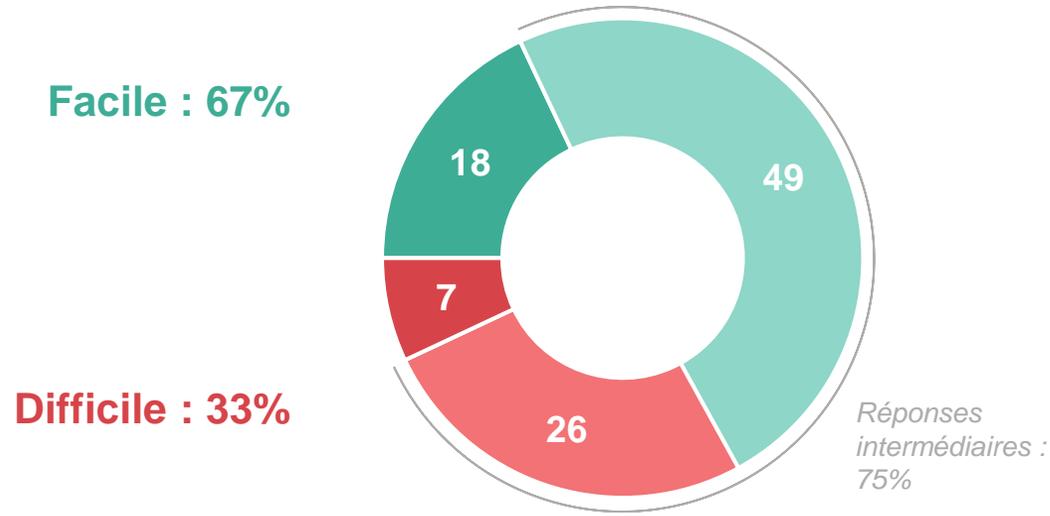
Vous priorisez de finir vos activités avant de vous coucher, même si vous êtes fatigué(e)



2/3 des Français jugent « facile » de s'endormir le soir, même si seuls 18% jugent cela « très facile ». D'une manière générale, les hommes semblent avoir moins de mal que les femmes à trouver le sommeil, tout comme les plus âgés expriment moins de difficultés que les plus jeunes

En général, est-ce facile ou difficile pour vous de vous endormir, de trouver le sommeil le soir ?

- À tous, en % -



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

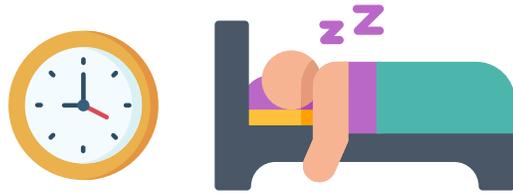
| | % Facile | % Difficile |
|----------------|----------|-------------|
| Hommes | 74 | 26 |
| Femmes | 60 | 40 |
| 18-24 ans | 59 | 41 |
| 25-34 ans | 65 | 35 |
| 35-49 ans | 70 | 30 |
| 50-64 ans | 64 | 36 |
| 65 ans et plus | 72 | 28 |
| Sans enfant | 66 | 34 |
| Avec enfant | 68 | 32 |

En moyenne, les Français déclarent s'endormir le soir en semaine un peu avant 23h, une moyenne relativement similaire entre les différentes catégories de population quoiqu'un peu plus tardive chez les plus jeunes

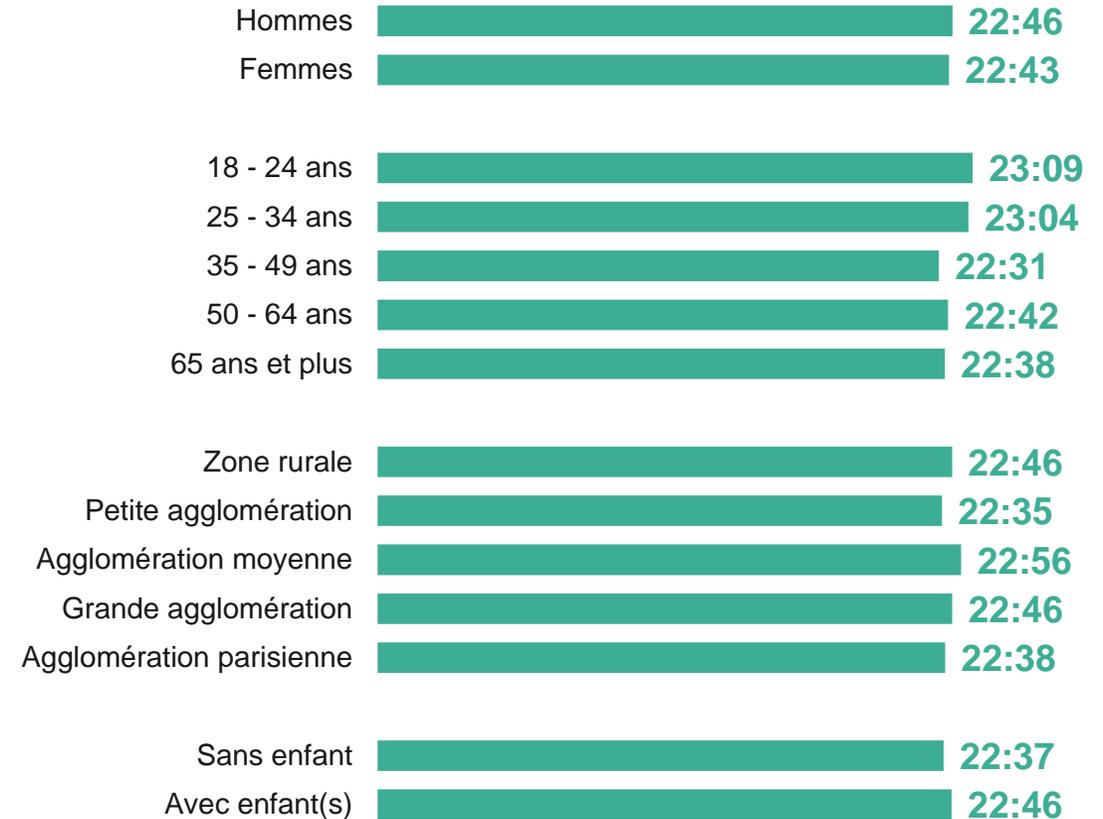
En général, à quelle heure est-ce que vous vous endormez le soir en semaine, approximativement ?

- À tous, en moyenne -

En moyenne, les Français
déclarent s'endormir le
soir en semaine à
22h44



Heure moyenne selon les profils



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