

# Communiqué de Presse

6 janvier 2014

Raphaël Couderc  
Service de Presse  
Tel. +33 (0) 1 74 18 61 57  
[raphael.couderc@gfk.com](mailto:raphael.couderc@gfk.com)

## Le sommeil, remède privilégié pour se maintenir en forme.

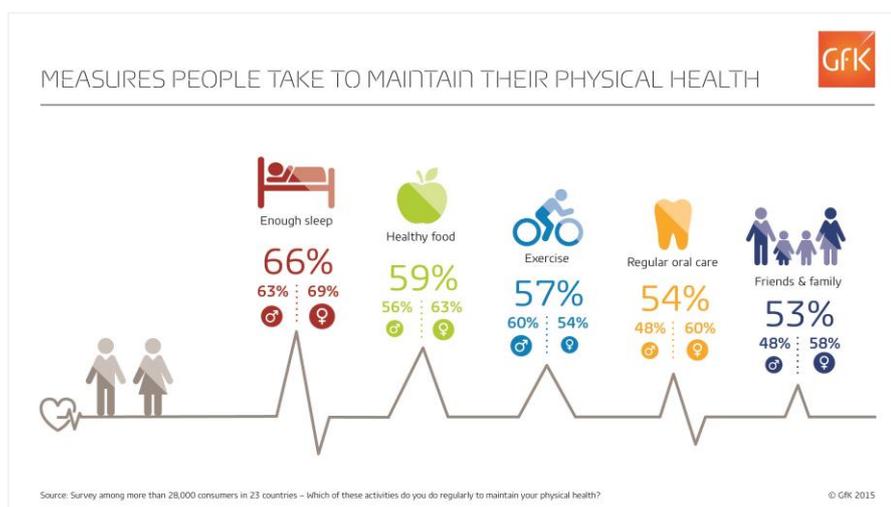
**Suresnes, le 6 Janvier 2015 – GfK a demandé aux consommateurs du monde entier quelles activités ils pratiquent de manière régulière pour entretenir leur santé physique – disposer de suffisamment de temps de sommeil devance la consommation d'une alimentation équilibrée ou la pratique sportive.**

GfK a conduit cette étude dans 23 pays et révèle que deux tiers des consommateurs au niveau global (66%) déclarent s'accorder régulièrement un temps de sommeil suffisant pour entretenir leur santé physique. C'est plus particulièrement le cas parmi les femmes (69%), comparé à 63% pour les hommes.

La deuxième activité la plus mentionnée est la consommation d'une alimentation saine avec 59% des consommateurs mondiaux qui le font pour entretenir leur forme physique. Les femmes y attachent davantage d'importance (63%) que les hommes (56%).

Quant à la pratique d'une activité sportive régulière, qui vient en 3ème position, elle est motivée par ce souci de santé pour 57%, davantage pour les hommes (60%) que pour les femmes (54%).

### Infographie : top 5 des activités que les gens pratiquent pour rester en forme physique



GfK  
40 rue Pasteur  
CS 30 007  
92 156 Suresnes  
France

T +33 01 74 18 60 00  
F +33 01 74 18 72 33  
fr@gfk.com  
[www.gfk.com/fr](http://www.gfk.com/fr)

Management Board GfK SE  
Matthias Hartmann (CEO)  
Christian Diedrich (CFO)  
Dr. Gerhard Hausrucking  
Debra A. Pruent

Supervisory Board Chairman:  
Dr. Arno Mahlert

RCS Nanterre B 702 004 235  
SIRET 702 004 235 00041

Pour télécharger cette infographie en haute résolution, merci de suivre ce lien :  
<http://www.gfk.com/PublishingImages/Press/GfK-Infographic-Physical-Health-Total.jpg>

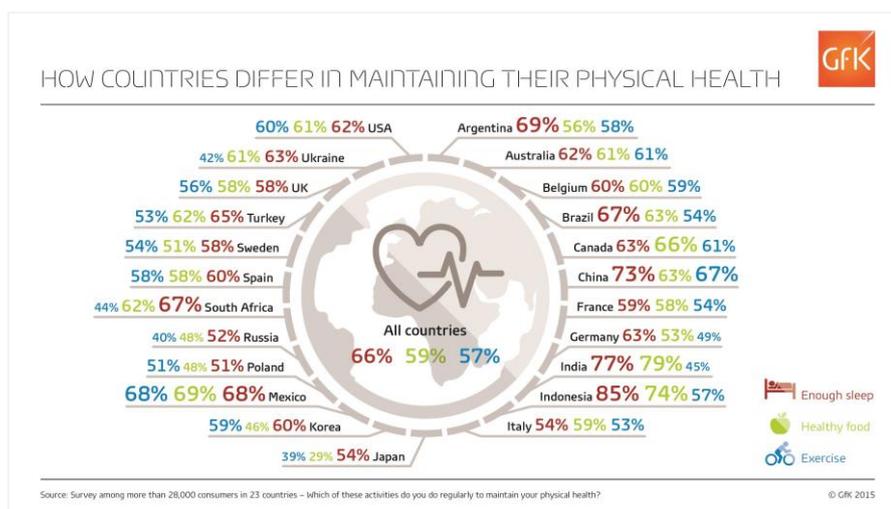
### Quels sont les pays où ces 3 activités sont les plus populaires ?

GfK s'est également penché sur les pays où ces comportements "de santé" dominent ; ainsi, l'étude révèle que l'Indonésie (85%), l'Inde (77%) et la Chine (73%) constituent le Top 3 des pays qui font attention à leurs temps de sommeil pour entretenir leur santé physique. La France est en retrait avec 59%, préoccupation moindre encore chez les 20-40 ans et chez les hommes.

L'Inde et l'Indonésie sont également les deux pays où les consommateurs mangent le plus régulièrement de manière saine pour veiller à leur bien-être physique, avec respectivement 79% et 74%, suivis par le Mexique à 69%. Mais seulement 58% des Français se sentent concernés, plus particulièrement les plus de 40 ans et les femmes.

En ce qui concerne les pays où les personnes pratiquent une activité physique régulière pour être en forme, le Mexique arrive en tête avec 68%, suivi de près par la Chine (67%), puis par le Canada et l'Australie (61% chacun). Seuls 54% des Français ont mentionné la pratique sportive dans ce but.

### Infographie : comment les pays diffèrent dans leur manière d'entretenir leur forme physique



Pour télécharger cette infographie en haute résolution, merci de suivre ce lien :

<http://www.gfk.com/PublishingImages/Press/GfK-Infographic-Physical-Health-Countries.jpg>

### Différences entre les femmes et les hommes

L'enquête GfK révèle aussi que les femmes, au niveau global, sont plus du double des hommes à utiliser régulièrement de l'écran solaire pour préserver leur santé (42% vs 18%). Les consommateurs brésiliens sont en tête (46%), suivis par les Canadiens et les Sud-Coréens (chacun à 43%). La France se situe au niveau de la moyenne globale, à 30%.

## Différences entre les parents et les non-parents

L'étude identifie des comportements différents entre parents et non-parents au niveau du top 3 des activités. Si l'on décèle une petite différence au niveau du temps de sommeil (les parents dominent de 2%) et de la pratique sportive (les non-parents sont en tête de 3%), la différence est plus marquée quant à la consommation d'aliments nutritionnels et équilibrés. Là, les parents dominent de 8%, cette action sur la santé pouvant certainement être bénéfique aussi bien aux enfants qu'aux parents.

## Classement : activités que les personnes dans le monde pratiquent régulièrement pour se maintenir en forme physique

Maintien d'un temps de sommeil suffisant	66%
Alimentation saine, nutritionnelle	59%
Exercice physique	57%
Hygiène bucco-dentaire	54%
Temps passé avec la famille, les amis ou les animaux domestiques	53%
Utilisation de soins pour la peau ou de produits de beauté / de toilette	38%
Prise de vitamines ou d'autres compléments	32%
Utilisation d'écran solaire	30%
Pause "technologique" ou déconnexion de ses appareils en ligne	22%
Suivi d'un régime spécifique	18%
Méditation ou autres techniques de relaxation	17%
Massages ou autres types de soins de spa	14%
Usage de remèdes/thérapies à base de plantes ou d'autres alternatives	14%
Recours à la chirurgie esthétique ou à une intervention chirurgicale ou à des méthodes non chirurgicales	6%

Source: enquête GfK auprès de plus de 28 000 consommateurs âgés de 15 ans ou plus dans 23 pays – moyennes sur tous les pays, sélections multiples possibles, les chiffres sont arrondis.

## A propos de l'étude

Pour cette étude, GfK a interrogé plus de 28 000 consommateurs âgés de 15 ans et plus dans 23 pays, soit online soit en face-à-face, durant l'été 2014. Les pays inclus sont l'Afrique du Sud, l'Allemagne, l'Argentine, l'Australie, la Belgique, le Brésil, le Canada, la Chine, la Corée du Sud, l'Espagne, les Etats-Unis, la France, l'Inde, l'Indonésie, l'Italie, le Japon, le Mexique, la Pologne, le Royaume-Uni, la Russie, la Suède, la Turquie et l'Ukraine. 1 504 personnes ont été interrogées online en France

## A propos de GfK

GfK fournit une information, de référence, sur les marchés et sur les comportements des consommateurs. Plus de 13 000 experts des études de marché combinent leur passion à 80 années d'expérience en analyse des données. GfK enrichit ainsi de sa vision globale, les insights locaux dans plus de 100 pays. Grâce à l'utilisation de technologies innovantes et à la



maîtrise de l'analyse des données, GfK transforme les Big Data en Smart Data, permettant ainsi à ses clients d'améliorer leur compétitivité et d'enrichir les expériences et les choix des consommateurs. Pour en savoir plus, visitez [www.gfk.com/fr](http://www.gfk.com/fr) et suivez nous sur [www.twitter.com/GfK\\_en](https://www.twitter.com/GfK_en)

**Contacts Presse :**

GfK  
40 rue Pasteur  
92156 Suresnes  
France

Frédérique Bonhomme  
Tel : +33 (0) 1 74 18 67 36  
[Frederique.Bonhomme@gfk.com](mailto:Frederique.Bonhomme@gfk.com)

Patricia Schmied  
Tel: +33 (0)1 74 18 66 99  
[Patricia.Schmied@gfk.com](mailto:Patricia.Schmied@gfk.com)

Raphaël Couderc  
Tel. +33 (0) 1 74 18 61 57  
Mob. +33 (0) 6 47 55 73 21  
[raphael.couderc@gfk.com](mailto:raphael.couderc@gfk.com)