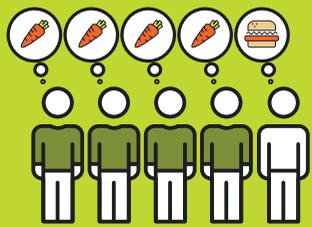
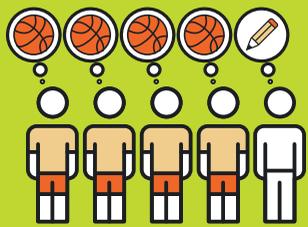


**ENSEIGNEMENT 1 LES FRANÇAIS AIMENT FAIRE DU SPORT ET MANGER !**



80 % des Français déclarent manger sainement.



80 % des Français déclarent être au moins un peu sportifs.



Faire du sport sert avant tout à être en forme et garder la ligne.

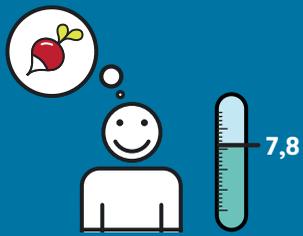


Profiter d'une pause repas permet de se faire plaisir.

**ENSEIGNEMENT 2 COMBINER ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PAUSE REPAS POUR ENCORE PLUS DE BIEN-ÊTRE**



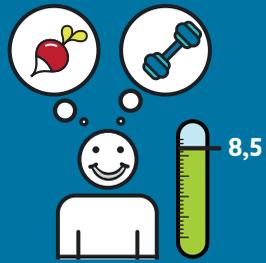
Bien-être moyen des Français



Longue pause repas = bien-être



Beaucoup de sport = bien-être



Longue pause repas + beaucoup de sport = encore plus de bien-être

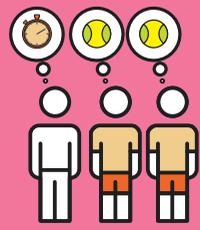
**ENSEIGNEMENT 3 LES FRANÇAIS AIMERAIENT AVOIR PLUS DE TEMPS POUR FAIRE DU SPORT ET MANGER**



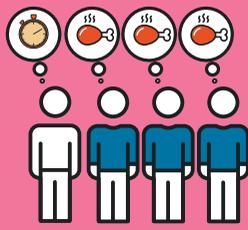
Temps moyen de sport / semaine : 3h49 = 32 minutes par jour



Temps moyen pause repas / jour : 1h30 dont 30 minutes pour le déjeuner

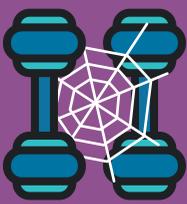


1 Français sur 3 manque de temps pour faire du sport.

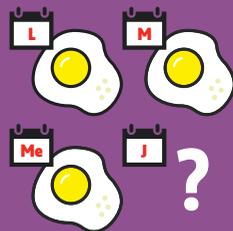


1 Français sur 4 manque de temps pour manger.

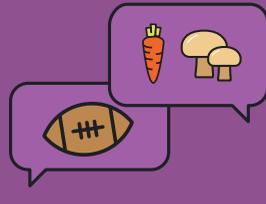
**ENSEIGNEMENT 4 LA MOTIVATION, L'INSPIRATION ET LE PARTAGE**



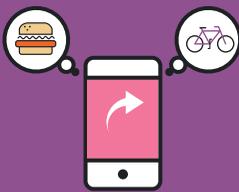
Frein à l'activité physique = manque de motivation



Frein à la pause repas = manque d'idées recettes



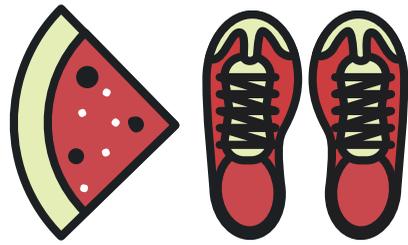
Ce qui motive les Français = discuter et inviter des amis



Près d'1 internaute sur 2 a déjà partagé ses activités sportives et le contenu de ses pauses repas sur les réseaux sociaux.

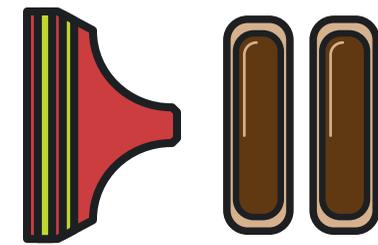
**LES RECETTES DU BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS**

**44%** DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB **PIZZA ET RUNNING**



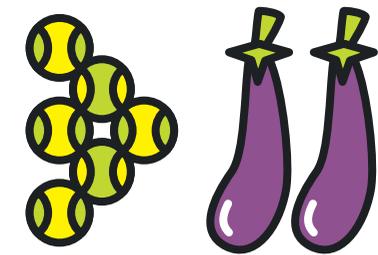
LE SPORT, C'EST D'ABORD POUR SE FAIRE PLAISIR À TABLE.

**32%** DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB **MAILLOT DE BAIN ET ÉCLAIRS**



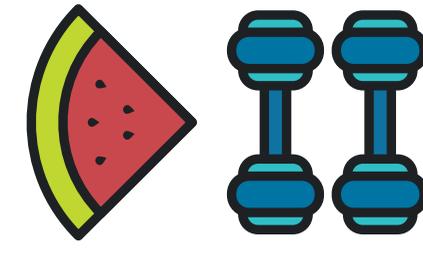
L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA PAUSE REPAS SONT CENTRÉES SUR LE PLAISIR.

**17%** DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB **TENNIS ET AUBERGINES**



FAIRE DU SPORT ET BIEN MANGER POUR ÊTRE EN FORME ET EN BONNE SANTÉ.

**7%** DES SPORTIFS FONT PARTIE DU CLUB **PASTÈQUE ET FITNESS**



LA PAUSE REPAS EST AU SERVICE DE LA PERFORMANCE SPORTIVE.

Base : les français ayant déclaré faire du sport