

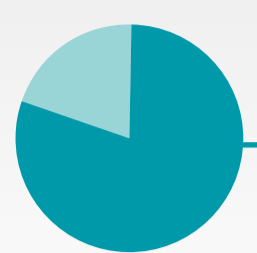
PERCEPTION SUR LE RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE

Portrait de la situation au Québec en 2023 *

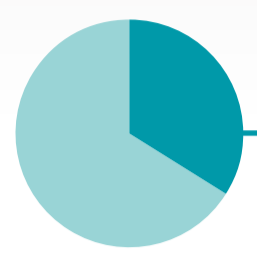
RALENTIR : UN CONCEPT POSITIF POUR LA POPULATION QUÉBÉCOISE



Près des deux tiers (65%) considèrent que le mot « **ralentir** » évoque quelque chose de **positif**



80% affirment que **notre société devrait valoriser un rythme de vie plus lent**



34% affirment que **le fait de ralentir est bien perçu socialement**

UN RYTHME DE VIE EFFRÉNÉ POUR PLUSIEURS

Près de deux personnes sur cinq (39%) affirment être **souvent stressées avec leur rythme de vie**

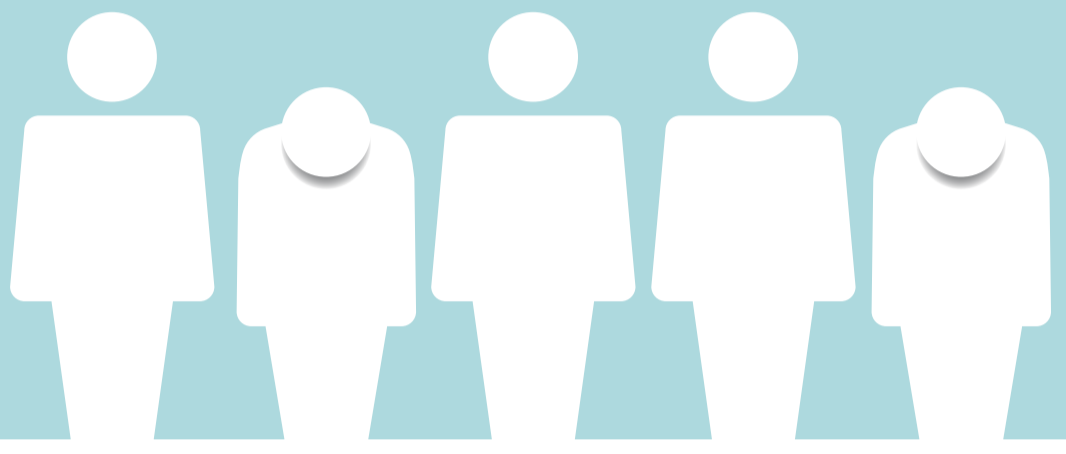


Cette proportion monte à plus d'une personne sur deux chez les 18 à 34 ans (54%), les 35 à 54 ans (51%) et les parents (53%)

48%

de la population active et des personnes aux études **souhaiteraient ralentir leur rythme de vie**

Parmi la population active et les personnes aux études, près de deux personnes sur cinq (38%) pensent **risquer de se rendre à l'épuisement professionnel s'ils gardent le même rythme**



26%

de la population québécoise considère avoir **un rythme de vie surchargé**

Au moins quatre personnes sur cinq sont d'avis que ralentir le rythme de vie serait bénéfique...

pour réduire leur stress (85%)

pour améliorer leurs relations sociales et familiales (82%)

pour améliorer leur santé mentale (81 %) et physique (80%)

Environ la moitié sont d'avis que ralentir le rythme serait bénéfique...

pour l'environnement (51%)

pour leur travail (49%)

LES COMPORTEMENTS NUISIBLES À LA SANTÉ ET AU BIEN-ÊTRE NE SONT PAS RARES

Une proportion importante de Québécoises et Québécois affirme :

40%

Rouler plus vite que la limite sur la route pour gagner du temps.

35%

Manquer de temps pour faire de l'activité physique ou des activités de loisirs

26%

Manquer de temps pour passer du temps avec leurs proches

24%

Couper ses heures de sommeil pour faire plus de choses dans une journée

38%

Conduire malgré la fatigue

31%

Chez les 18 à 34 ans, 22% affirment consommer des **boissons énergisantes** et 12% des **drogues** ou des **médicaments stimulants non prescrits** afin de mieux performer.

LES FREINS AU RALENTISSEMENT

Environ la moitié de la population active et des personnes aux études est d'avis que...

51% ralentir leur rythme de vie risquerait d'entraîner des conséquences sur leurs parcours.

51% risquerait de leur faire perdre des opportunités.

48% qu'il est impossible de ralentir si l'on veut réussir et progresser.

Parmi les personnes qui considèrent avoir un rythme de vie surchargé, les principaux facteurs les empêchant de ralentir sont...

LES RESPONSABILITÉS FINANCIÈRES



49%

LES RESPONSABILITÉS FAMILIALES



40%

LES EXIGENCES PROFESSIONNELLES



35%

* Résultats provenant d'un sondage réalisé par Léger pour le compte de l'Association pour la santé publique du Québec en juin 2023 auprès de 1 001 adultes québécois.