

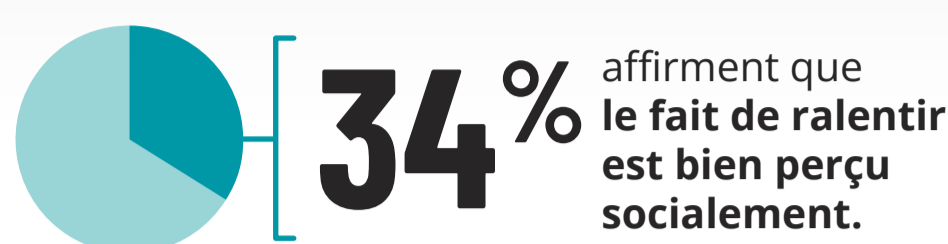
# PERCEPTION SUR LE RALENTISSEMENT DU RYTHME DE VIE

Portrait de la situation au Québec en 2023\*

## RALENTIR : UN CONCEPT POSITIF POUR LA POPULATION QUÉBÉCOISE



Près des **deux tiers** considèrent que le mot « **ralentir** » évoque quelque chose de **positif**.



## 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 **18-34 ans (54 %)**, les **35-54 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** 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 (48 %).

## 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 leur famille et leurs amis.

**24%**

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

**38%**

Conduire même si elles ou ils sont fatigué-es.

**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.