

Ralentir

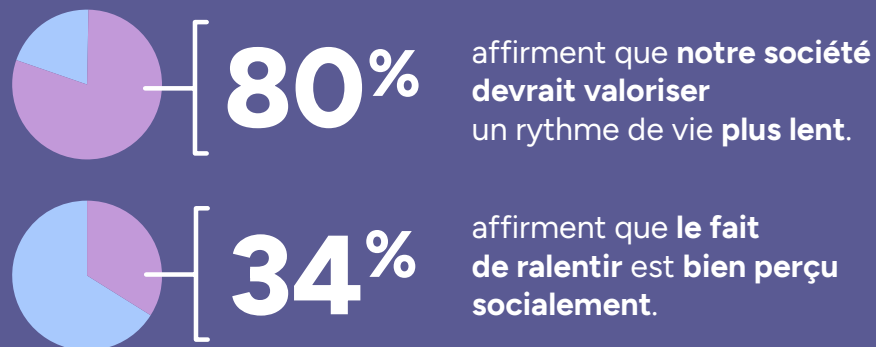
Portrait de la situation au Québec en 2023*

Perception sur
le ralentissement
du rythme de vie



Ralentir : un concept positif pour la population québécoise

Près des **deux tiers** (65 %) 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 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 %).
- améliorer leurs relations
sociales et familiales (82 %).
- améliorer leur santé mentale
(81 %) et physique (80 %).

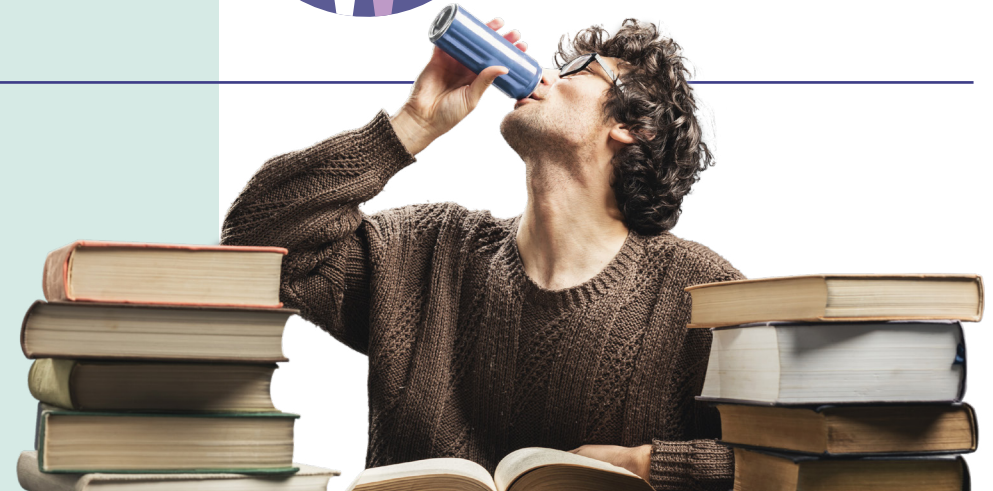
Environ la moitié
sont d'avis que
ralentir le rythme
serait bénéfique
pour...

- l'environnement (51 %).
- leur travail (49 %).

Les freins au ralentissement

Environ **la moitié de
la population active** et
des **personnes aux études**
est d'avis que ralentir
leur rythme de vie...

- risquerait d'entraîner des conséquences
sur leurs parcours (**51 %**).
- risquerait de leur faire perdre
des opportunités (**51 %**).
- est impossible si l'on veut réussir
et progresser (**48 %**).



Les comportements nuisibles à la santé et au bien-être ne sont pas rares

Une proportion importante de Québécoises et Québécois affirme :

- Rouler plus vite que la limite** sur la route pour gagner du temps. **40 %**
- Conduire malgré la fatigue.** **38 %**
- Manquer de temps** pour faire de l'activité physique ou des activités de loisirs. **35 %**
- Manquer de temps** pour passer du temps avec leur famille et leurs amis. **26 %**
- Couper dans leurs heures de sommeil** pour faire plus de choses dans une journée. **24 %**

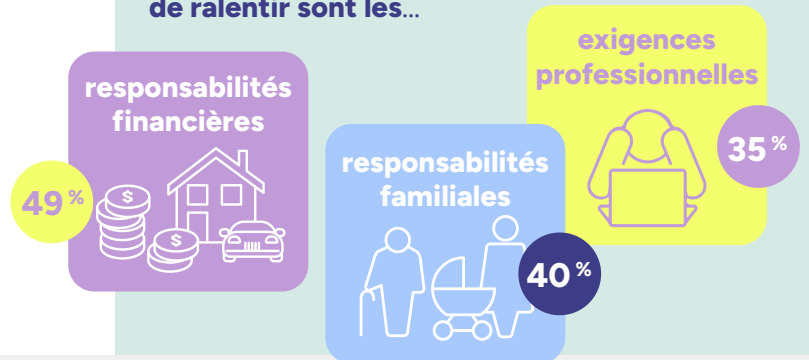


Chez les 18 à 34 ans, **22% affirment consommer des boissons énergisantes** et **12% des drogues** ou des médicaments stimulants non prescrits afin de mieux performer.



Ralentir

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



* 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.