

LES BIENFAITS ET LES PLAISIRS DE LA MER

Étude sur les Français,
la mer et la thalassothérapie



À PROPOS DE SOCIOVISION

Une filiale de l'IFOP spécialisée dans l'étude du temps long (tendances et prospective).

Des bases de données historiques (une enquête annuelle sur les modes de vie et de consommation des Français depuis 1975).

Un système de veille internationale (une étude annuelle sur les tendances émergentes en Europe / Asie / Amérique du nord).



UNE ÉTUDE QUANTITATIVE

Un échantillon de 1 000 personnes :

Cet échantillon est représentatif de la population française âgée de 18 à 65 ans (sur des critères d'âge, de sexe, de région, de taille d'agglomération et de CSP).

L' enquête a été réalisée du 9 au 11 mars 2022, soit deux ans après le début du premier confinement.

Un questionnaire auto-administré en ligne d'une durée de 10 minutes.



SOM MAI RE

- 01 LA MER, UNE PASSION FRANÇAISE
- 02 LA MER, LE PLAISIR D'ENTREtenir SON CAPITAL SANTÉ
- 03 LA THALASSO, DES DESTINATIONS BIEN-ÊTRE ATTRACTIVES POUR TOUS
- 04 TROIS FIGURES DE LA MER BIENFAITRICE



01 LA MER, UNE PASSION
FRANÇAISE

TENDANCES



01
1

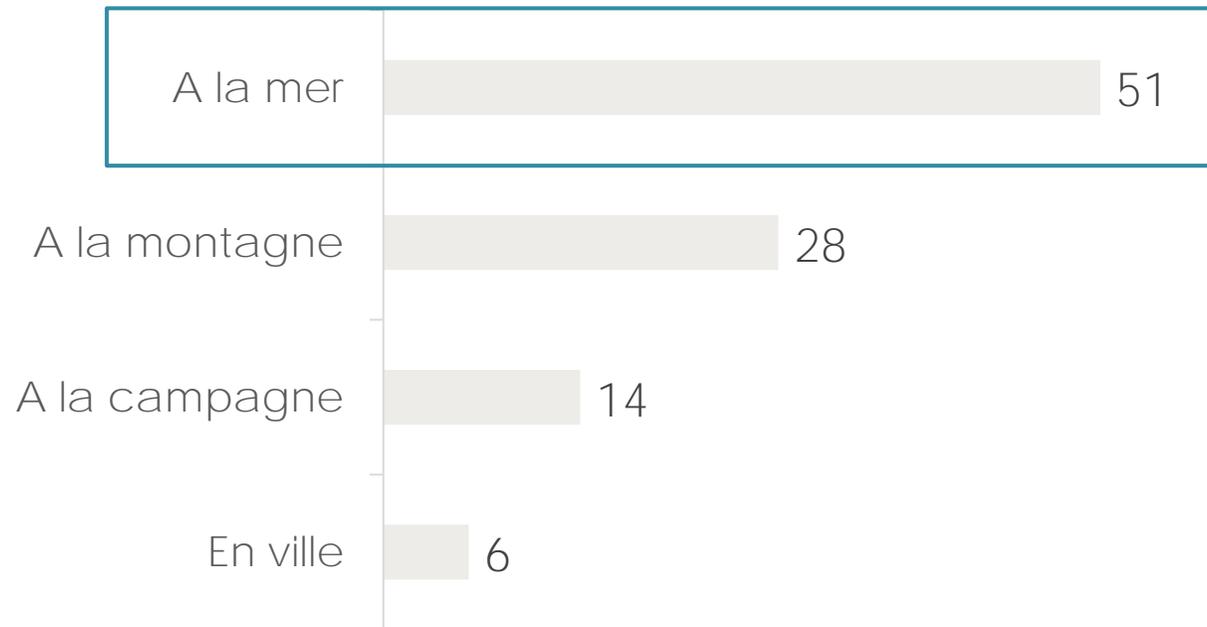
LA MER, UNE PASSION FRANÇAISE

LA MER, UN LIEU INDISPENSABLE AU BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS

La mer est la destination idéale pour le weekend

Si on vous offrait un week-end, quelles destinations choisiriez-vous en priorité (sans tenir compte de la saison) ?

% EN PREMIER



En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans



Deux tiers des Français déclarent **ne pas pouvoir s'en passer**

Je ne peux pas me passer d'aller
à la mer au moins une fois par an

65%

34% TOUT A FAIT
D'ACCORD

➔ 74% des Français se rendent au moins
une fois par an à la mer

A quelle fréquence allez-vous à la mer ?

	En %
Une fois par semaine	11
Une fois par mois	7
Tous les 2 ou 3 mois	10
2 à 3 fois an	22
Environ une fois par an	24
Moins souvent (dont jamais)	26

En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

La majorité des Français rêvent d'habiter près de la mer

Si je le pouvais, j'aimerais bien
habiter au bord de la mer

73%

34% TOUT A FAIT
D'ACCORD



Si je le pouvais, j'aimerais bien
prendre ma retraite au bord
de la mer

71%

34% TOUT A FAIT
D'ACCORD



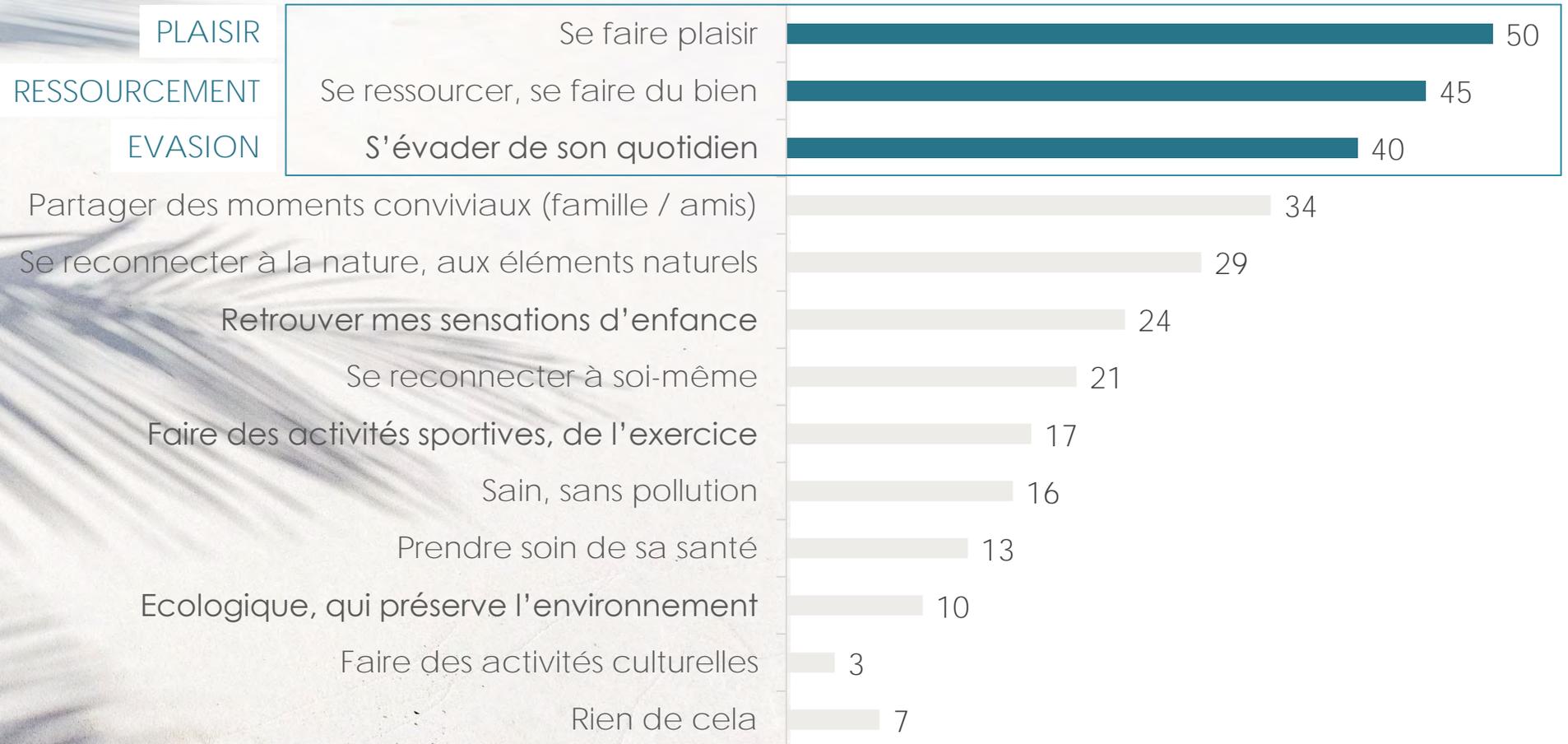
01
2

LA MER, UNE PASSION FRANÇAISE

LES BIENFAITS DU TERRITOIRE MARIN

La trilogie du bonheur → Plaisir, bien-être et évasion forment les principaux bienfaits de la mer

Éléments associés à la mer



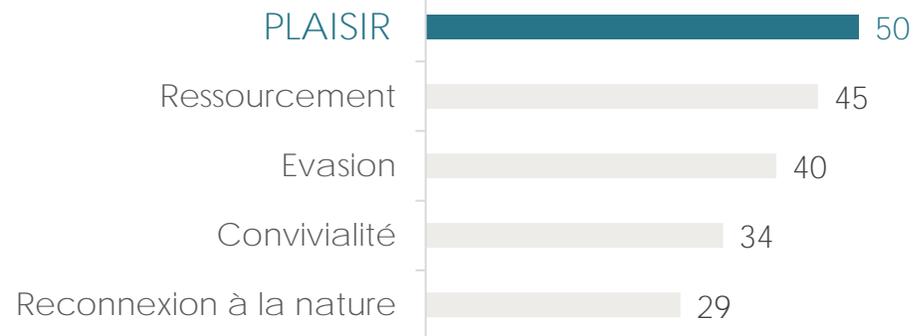
En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

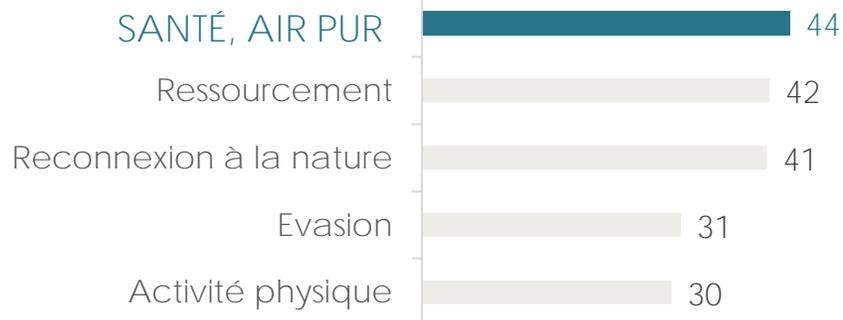
Le Top 5 des bienfaits par lieu de destination



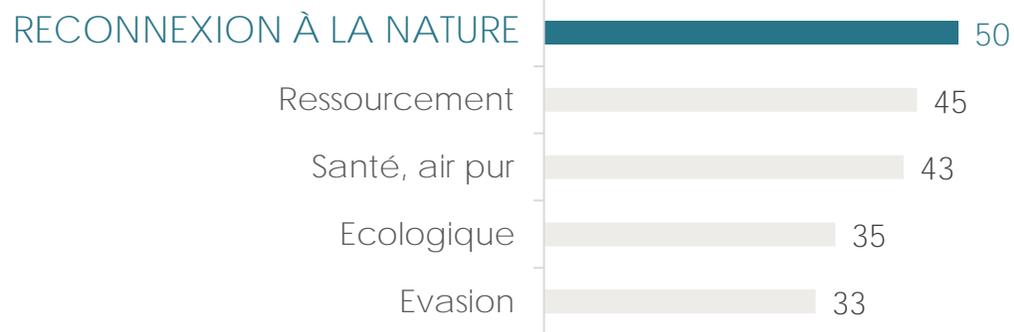
La MER



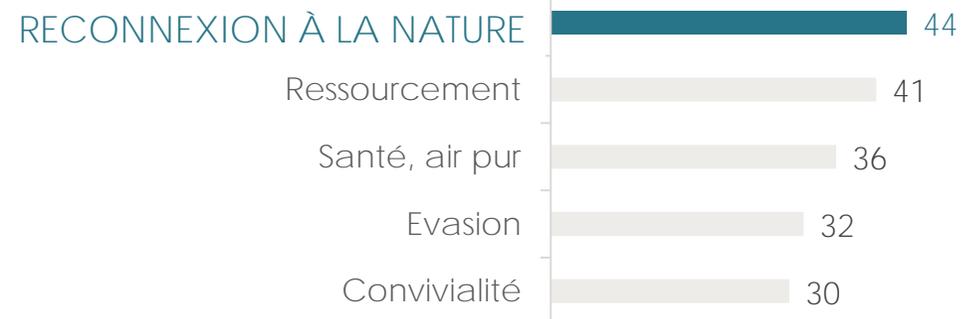
La MONTAGNE



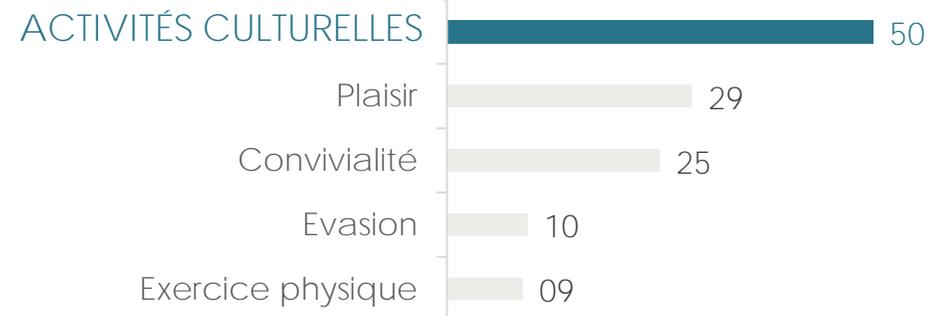
La FORÊT



La CAMPAGNE

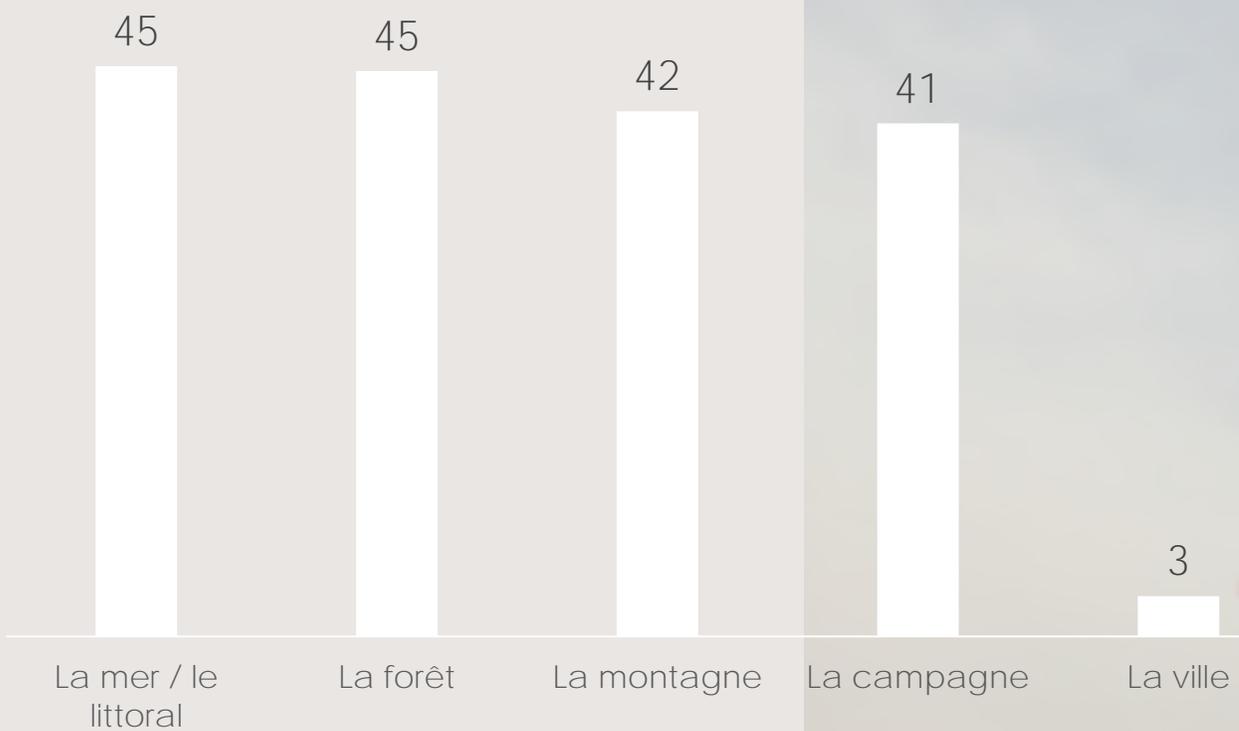


La VILLE



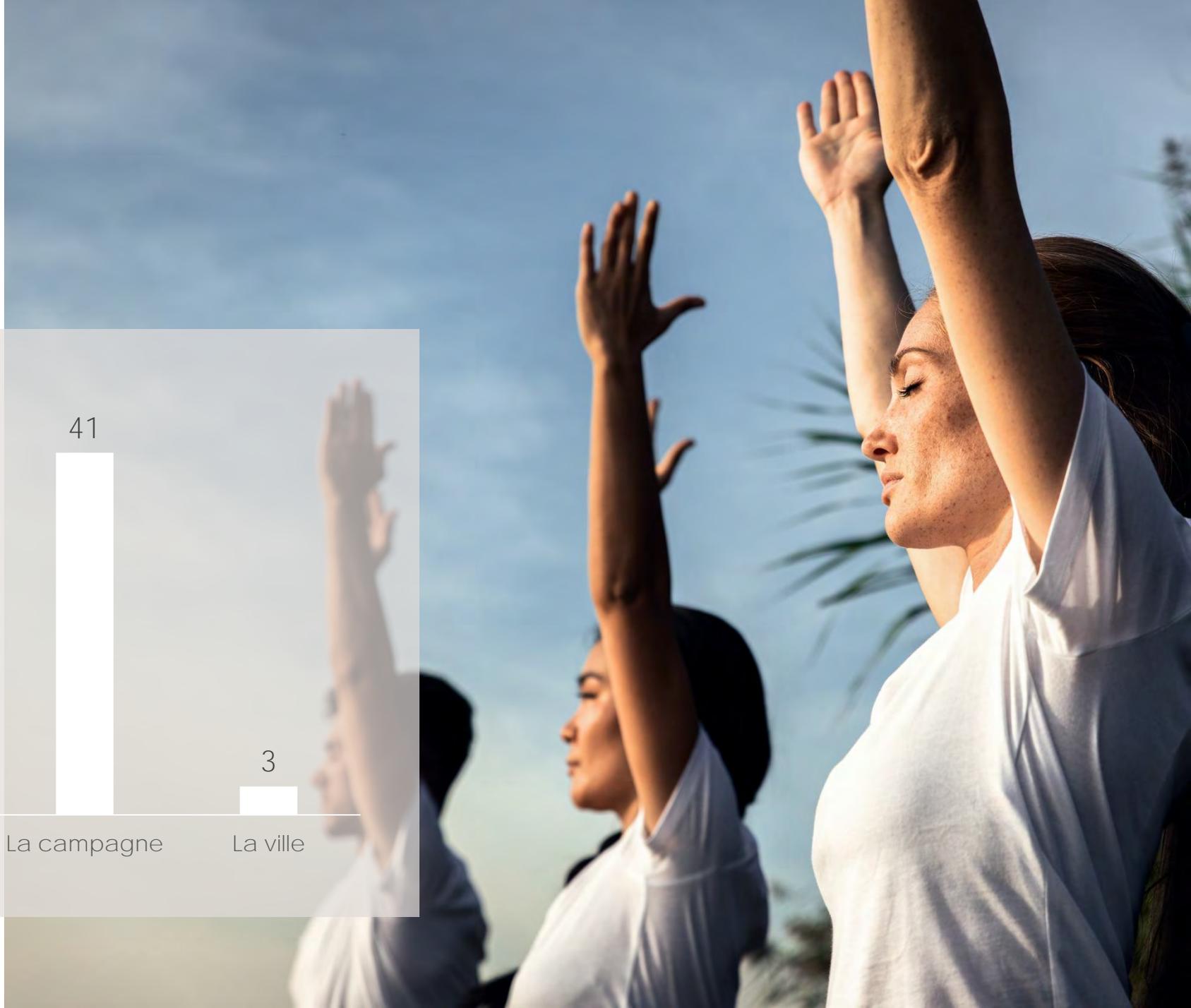
Revenir aux sources : un bienfait propre à toutes les destinations naturelles

Se ressourcer, se faire du bien



En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

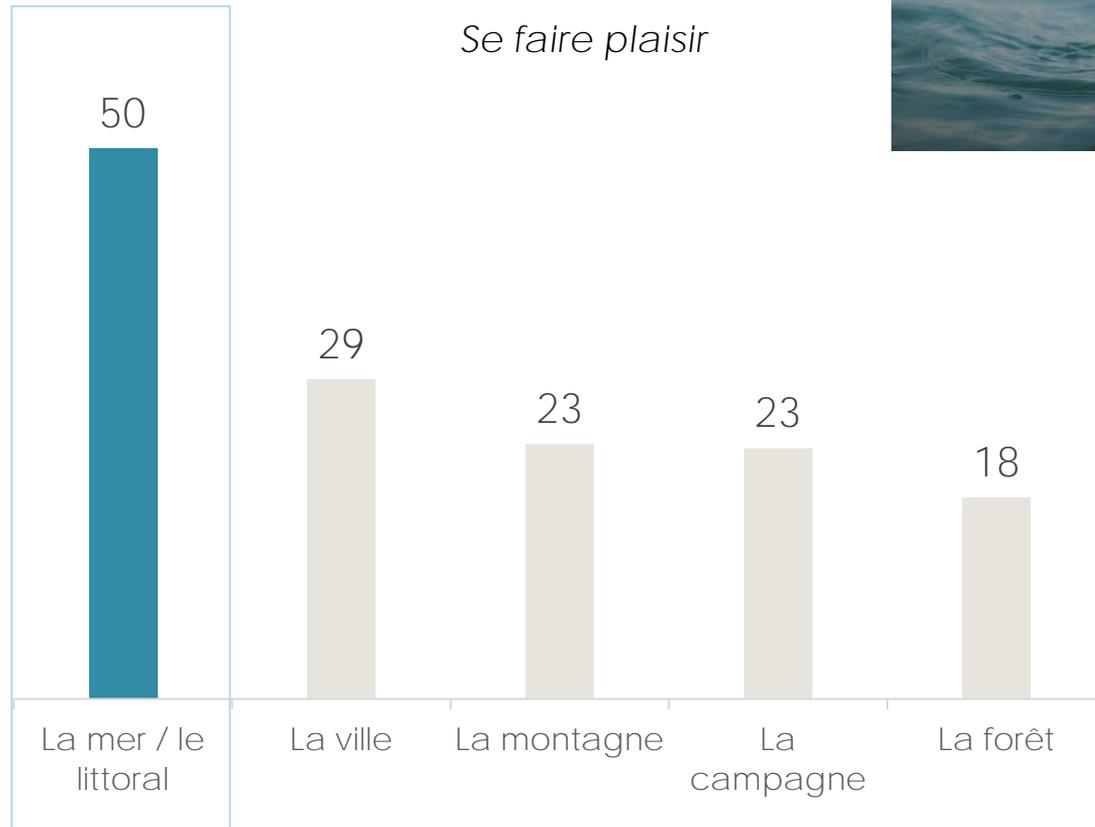


LA SPÉCIFICITÉ DE LA MER :

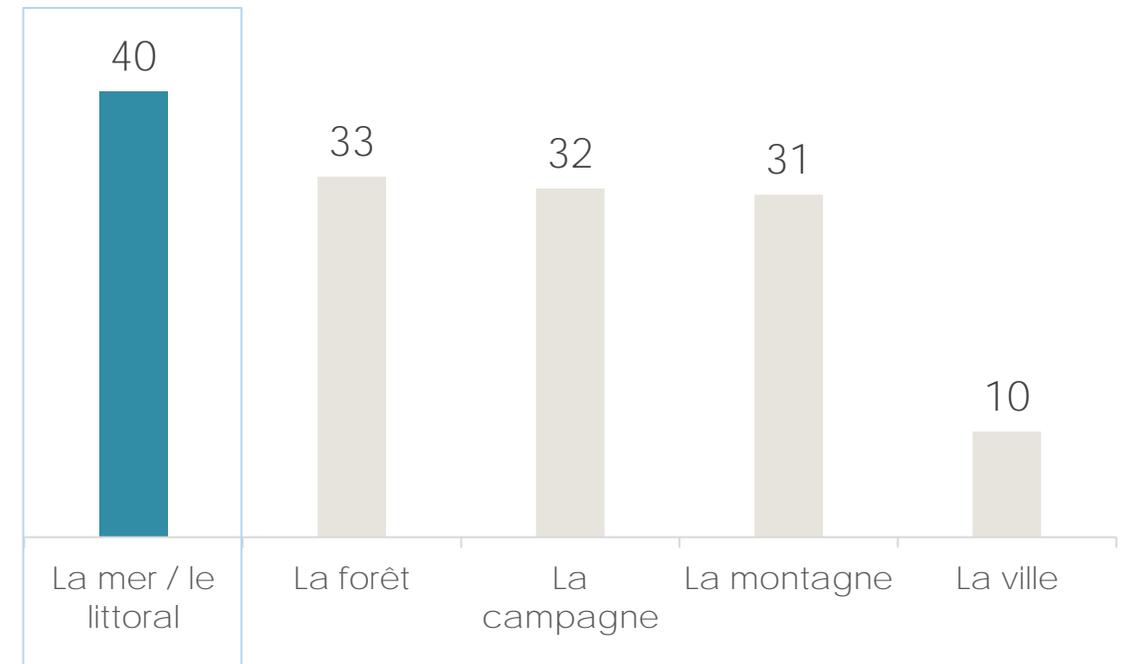
un maximum de plaisir
pour un maximum
d'évasion



Se faire plaisir



S'évader de son quotidien

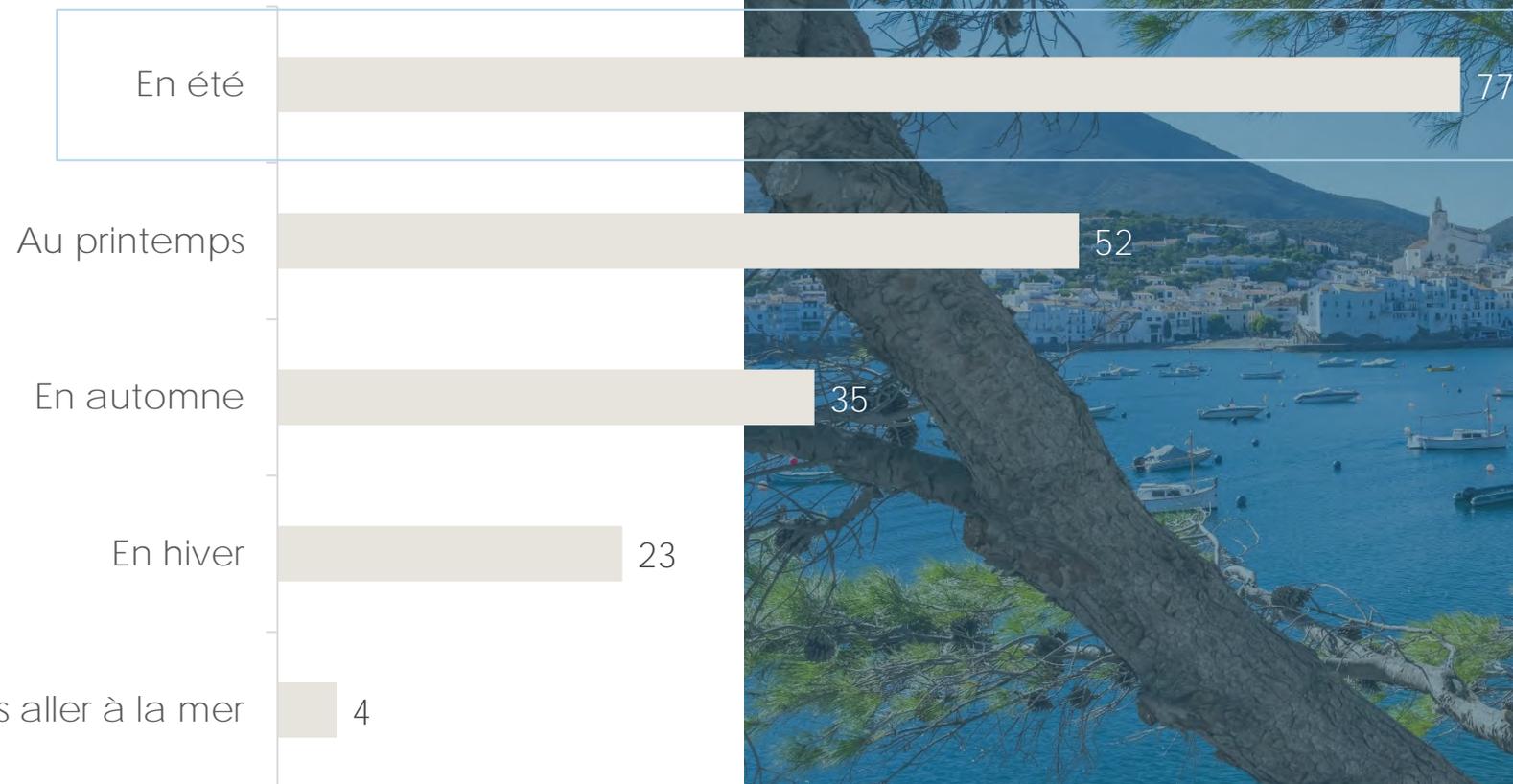


En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

La mer : une destination de prédilection pendant l'été

*A quelle(s) saison(s) aimez-vous
aller à la mer ?*



En %

Base : Est déjà allé à la mer
988 personnes 18-65 ans

02 LA MER, LE PLAISIR D'ENTREtenir SON CAPITAL SANTÉ

TENDANCES

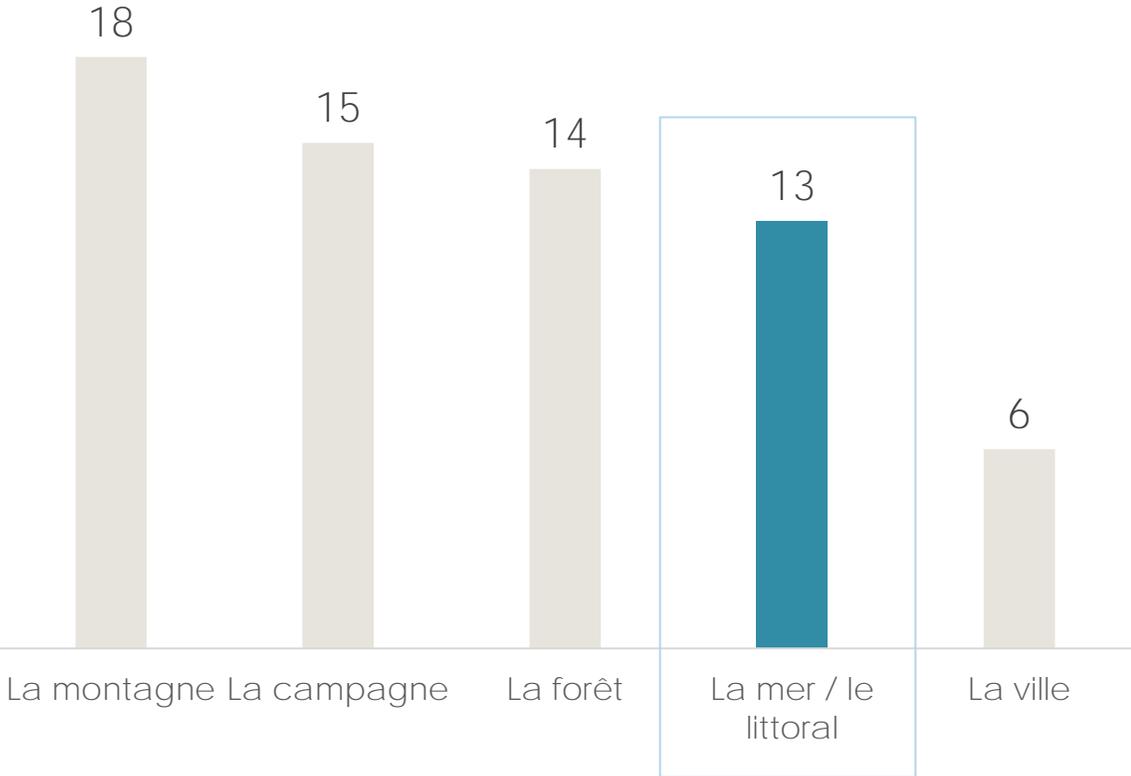


En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

Les Français n'associent pas en premier lieu la mer à la santé ...

Prendre soin de sa santé



En %
Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

... mais la plupart
reconnaissent les
bienfaits de
l'eau de mer

L'eau de mer exerce une influence
très positive sur ma santé

78%

29% TOUT A FAIT
D'ACCORD

En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

La force de la mer : son pouvoir apaisant

Regarder
la mer m'apaise

87%

46% TOUT A FAIT
D'ACCORD



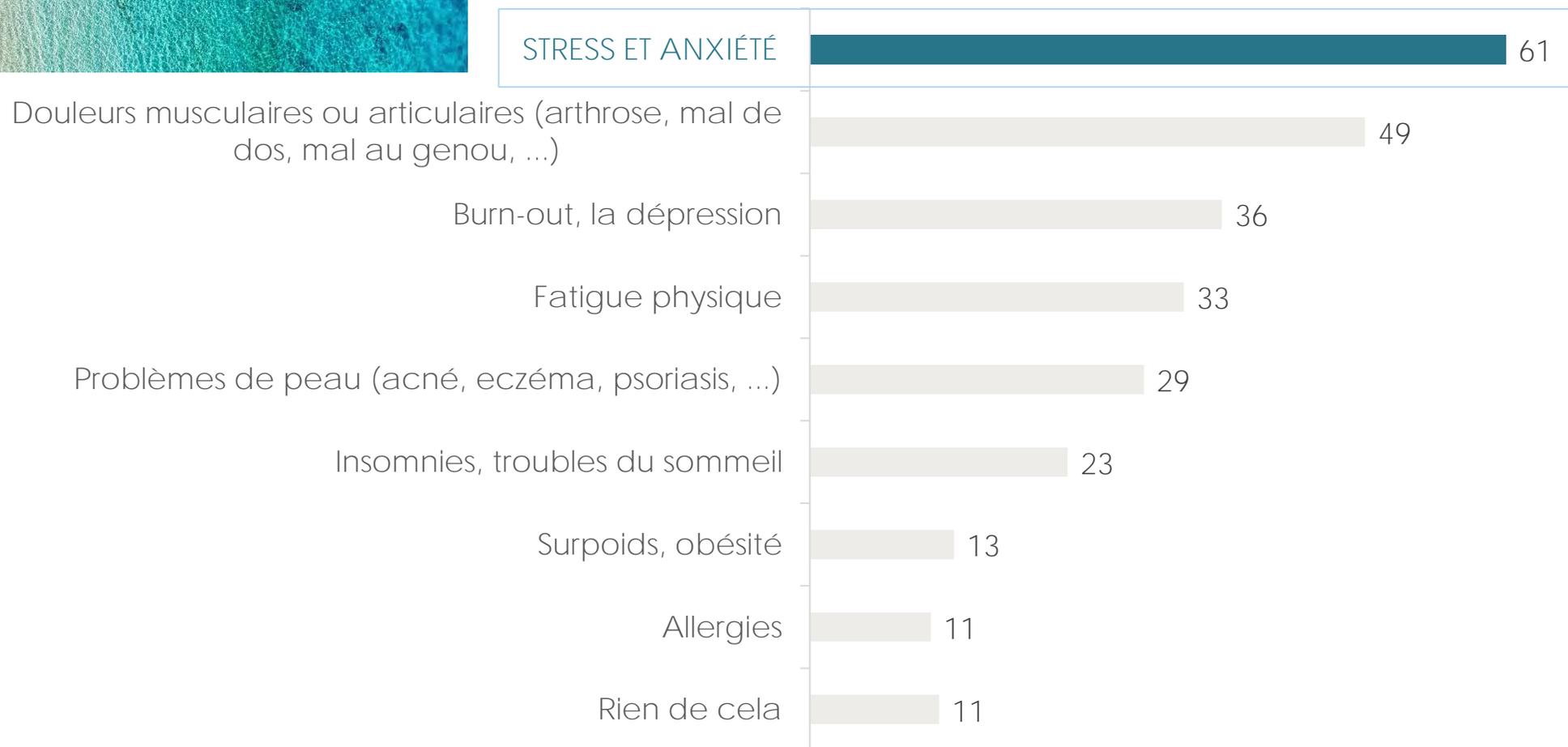
En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans



Pour la majorité des Français, la mer est un anti-stress

On dit souvent que la mer a des vertus sur la santé.
D'après-vous quels sont les maux qu'elle soigne ?

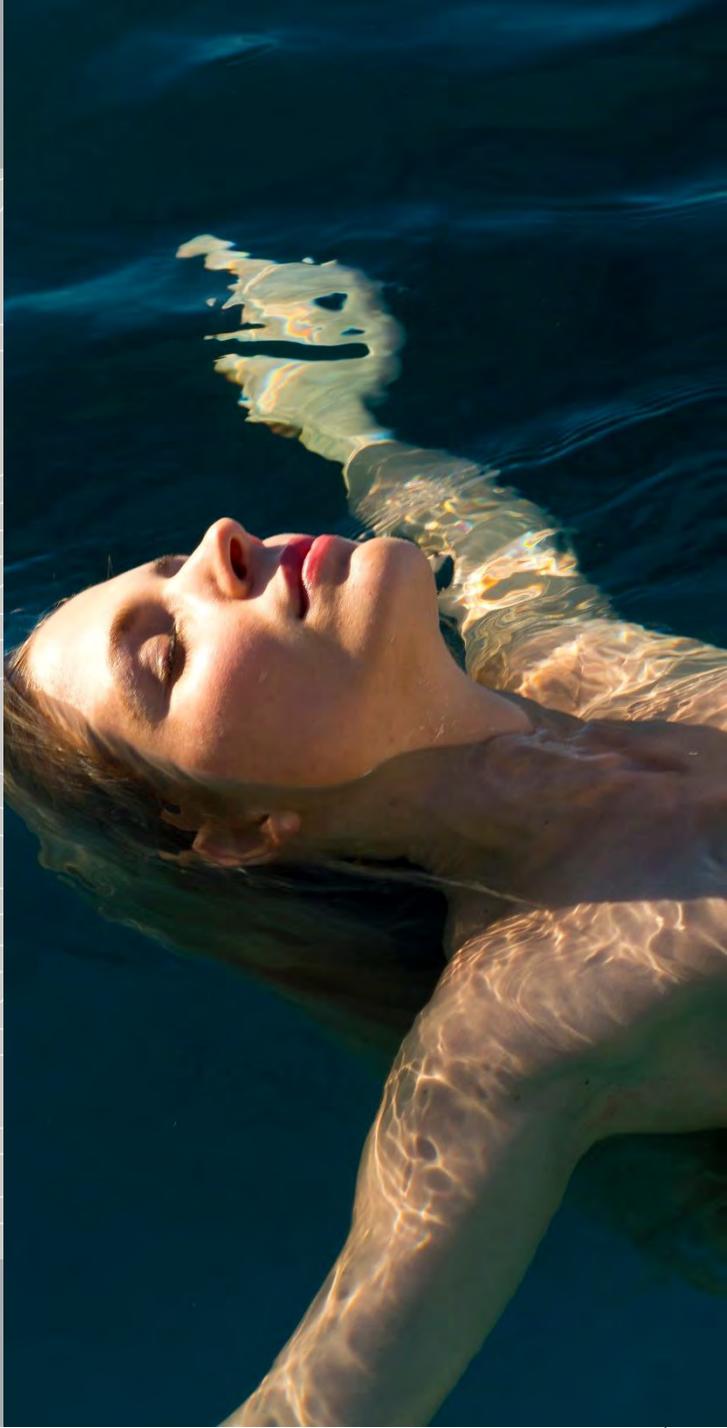


En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

03 LA THALASSO, DES DESTINATIONS BIEN-ÊTRE ATTRACTIVES POUR TOUS

TENDANCES



En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans



La thalasso est une destination attractive pour les Français

3 Français sur 4 se montrent attirés par la thalassothérapie

Avez-vous déjà fait ou êtes-vous intéressé pour faire une thalassothérapie ?

	En %
A déjà fait de la thalassothérapie	29
Dont :	
- <u>Fait régulièrement</u> de la thalassothérapie	9
- A déjà essayé et <u>aimerait y retourner</u>	17
- A déjà essayé mais <u>ne souhaiterait pas en refaire</u>	2
N'a jamais fait de thalassothérapie mais <u>est intéressé</u>	47
N'a jamais fait de thalassothérapie et <u>n'est pas intéressé</u>	24

Un intérêt réel
au sein des nouvelles générations



75%

des 18-34 ans se disent
intéressés par la
thalassothérapie

En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

Mais beaucoup ne l'associent pas nécessairement à la mer...

Seule une minorité (25%) sait qu'une expérience de thalasso se vit exclusivement au bord de la mer... en utilisant de l'eau de mer et des éléments propres au milieu marin (air marin, boue marine, algues marines...).

Savez-vous **ce qu'est** la thalasso ?

77%

des Français déclarent bien

savoir ce qu'est la thalasso.

« Oui, je vois bien de quoi il s'agit »



En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

Selon vous, l'affirmation suivante est-elle vraie ou fausse ?

« Les centres de thalassothérapie se trouvent uniquement au bord de la mer »

14%

JE NE SAIS PAS



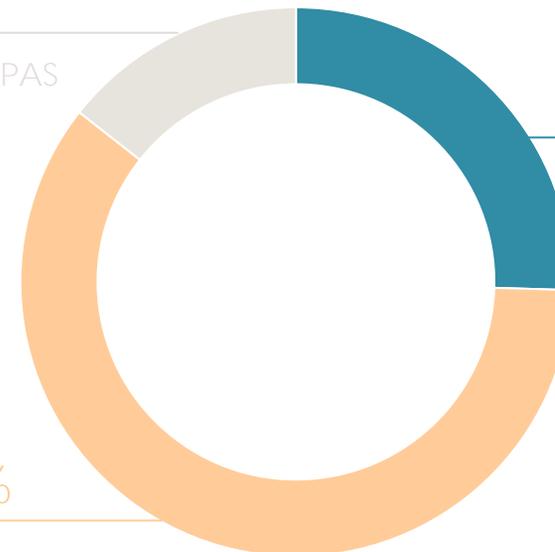
25%

VRAI



60%

FAUX





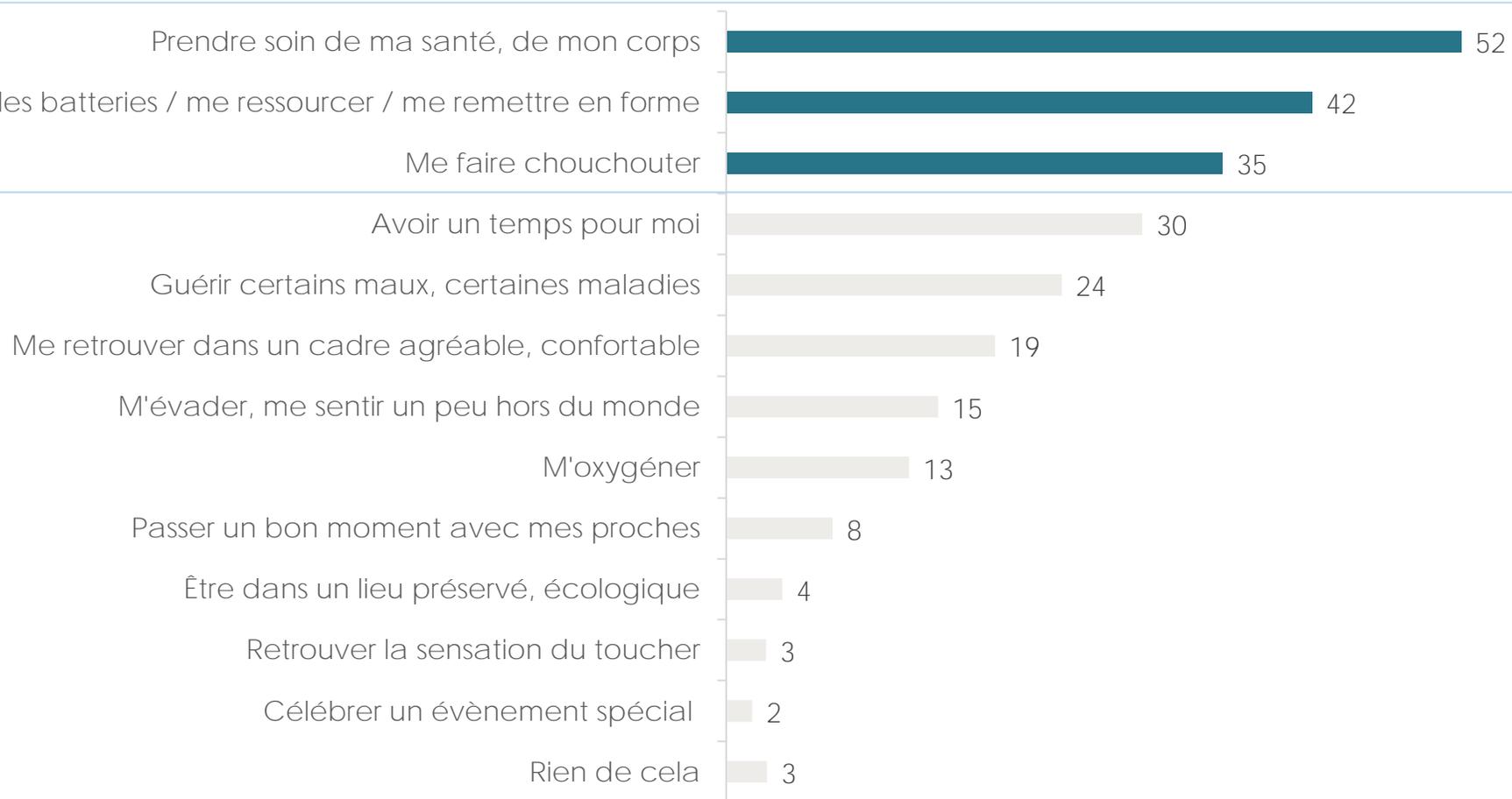
La force de la thalasso : on se fait plaisir tout en entretenant son capital santé

Qu'est-ce que vous attire le plus dans une thalasso ?

CAPITAL SANTÉ

RÉCUPÉRATION

PLAISIR ET RECONFORT



En %

Base : A déjà fait ou est intéressé pour faire une thalassothérapie
764 personnes 18-65 ans

Les Français plébiscitent les vertus relaxantes de la thalasso

Si on vous offrait une thalassothérapie, quel(s) type(s) de programme(s) privilégieriez-vous ?

Un programme de ...

DÉTENTE ET RELAXATION

61

Remise en forme

36

Santé et prévention

24

Minceur et nutrition

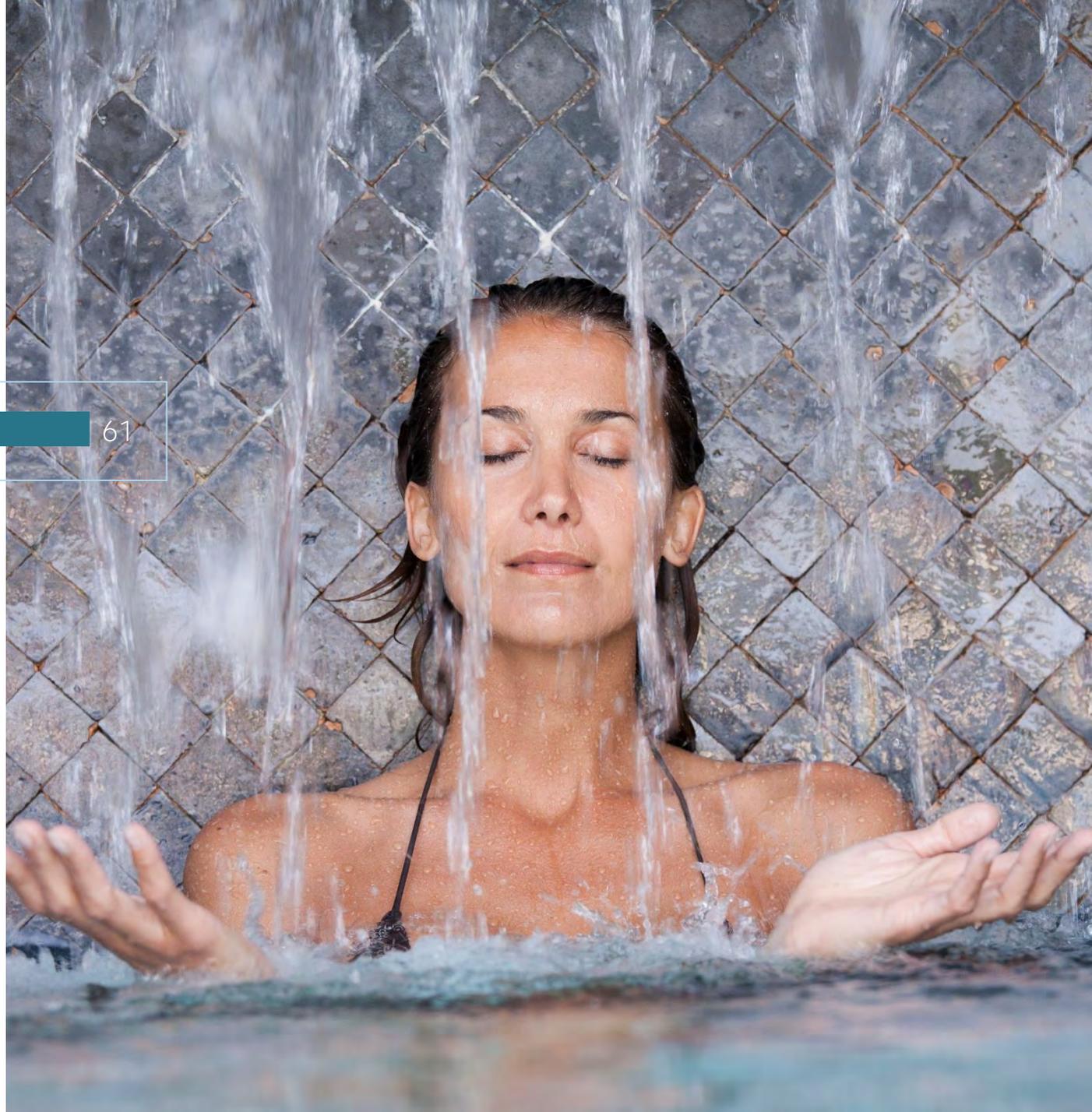
19

Beauté et anti-âge

14

Performance physique et sportive

7



En %

Base : A déjà fait ou est intéressé pour faire une thalassothérapie
764 personnes 18-65 ans

Après deux années de covid, la priorité des Français est plus que jamais au plaisir...

Dans les années à venir, j'aimerais profiter de tous les plaisirs de la vie

75% +6pts vs. 2019



En %

Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

...et à la légèreté

Je voudrais prendre la vie de façon plus légère



En %
Base total population
1.000 personnes 18-65 ans

Au-delà du plaisir, la thalasso représente un vrai bénéfice santé

- **Sédentarité, manque d'activités, limitation des contacts sociaux, bouleversement des rythmes de vie** : la crise de la covid a bouleversé notre équilibre physique et émotionnel.
- De nombreuses conséquences sur la santé ont été observées : prise de poids, douleurs physiques, humeurs dépressives, horloge biologique bousculée et nombreux troubles du sommeil. (Source : étude Dinard, groupe Accor)
- Conséquence : en France, depuis la crise sanitaire, les établissements de thalassothérapie ont vu affluer les demandes de séjours pour traiter et apaiser ces maux.

LA FORCE DE LA MER (Source : France Thalasso)

- Les sels minéraux et les oligo-éléments : ils agissent contre la fatigue, nourrissent les articulations, renforcent le capital osseux et diminuent les douleurs
- **Les bains d'eau de Mer** : ils améliorent la récupération de la souplesse articulaire et facilitent la reprise des mouvements
- Les soins de balnéation et les **enveloppements d'algues** : ils activent le drainage des toxines qui ont infiltré les tissus lors de la maladie ou pendant le confinement
- **L'air marin, chargé en ions négatifs** : il assure une reconstitution des défenses immunitaires et une amélioration de la capacité respiratoire
- **La présence d'ozone** : elle agit comme purificateur et revêt un rôle d'antibiotique naturel.

Un bénéfice santé prouvé scientifiquement

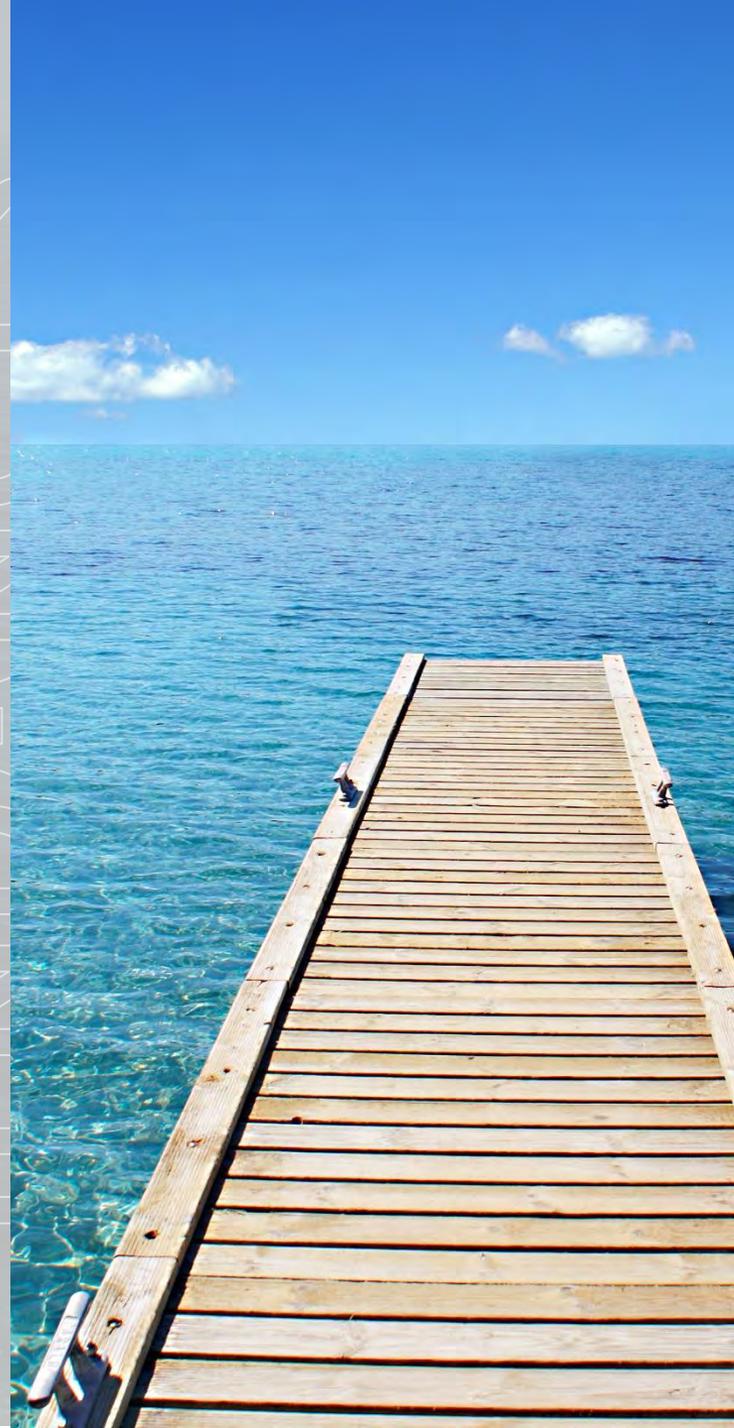
- Plusieurs études scientifiques menées au sein des établissements de thalasso montrent que l'utilisation de l'eau de mer et du milieu marin (air marin, boue marine, algues marines...) apportent des bénéfices concrets et significatifs sur la santé et le bien-être physique et psychique.
- L'étude Thermes Marins de Saint-Malo / Institut de Recherche Biomédicale des Armées (IRBA), juin 2017
 - Tous les paramètres testés (bien-être, humeur, sommeil, capacités cognitives, anxiété, souplesse) ont été améliorés de +13 à +106 %.
- L'étude menée conjointement par les deux établissements Côté Thalasso Banyuls-sur-Mer et Ile de Ré entre septembre 2013 à mai 2016, auprès de 600 curistes, montre des améliorations significatives sur la douleur, la fonctionnalité, et une diminution de la consommation médicamenteuse.
 - A J30, on note 62 % d'amélioration de plus de 50% sur la douleur, 77 % d'amélioration de plus de 50% sur la fonctionnalité
 - 75 % ont diminué leur consommation médicamenteuse



Les résultats sont immédiats et perdurent une semaine après la reprise d'une activité professionnelle.

04 TROIS FIGURES DE LA MER BIENFAITRICE

TENDANCES



TROIS FIGURES DE LA MER BIENFAITRICE

La parenthèse
réconfortante



Le plein de
dynamisme



Le plaisir
du retour à
l'enfance



Le plaisir de s'offrir une parenthèse apaisante et reconfortante

SORTIR D'UN QUOTIDIEN ÉREINTANT

Cette représentation de la mer trouve un écho particulier chez les femmes. La mer (la voir, la sentir, y nager) agit comme un anti-stress puissant. L'expérience de thalassothérapie répond à une envie impérieuse de se faire chouchouter, de s'offrir une parenthèse.

- Les jeunes femmes (18-35 ans) partagent très largement la perception de la mer comme remède à leur anxiété.
- Les mères trouvent en la thalasso un temps d'évasion. Ce temps pour soi, rare, guérit stress, burn-out et allège.
- Les femmes quinquara rêvent de se faire chouchouter et se tournent aussi vers la thalasso pour apaiser leurs douleurs articulaires.



Les pères cherchent aussi détente et relaxation à travers l'expérience de la thalasso (56% d'entre eux vs. 21% des hommes célibataires sans enfant)



Le plein de dynamisme



S'IMMERGER DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN AUX VERTUS VIVIFIANTES

La mer a des vertus dynamisantes. Les hyperactifs y voient un environnement propice aux meilleures performances. Ceux qui sentent leurs capacités physiques s'amoinrir y entrevoient la promesse d'un dynamisme retrouvé.



- Les jeunes hommes : la mer et la thalasso boostent leurs capacités physiques et sportives, de surcroit dans un environnement préservé, écologique
- Les Parisiens : ils y cherchent un air sans particules fines, qui contribuera à maintenir leur capital santé
- Les retraités : en les reconnectant à la nature, la mer booste leur plaisir et leur santé, en été ou encore au printemps et à l'automne. Les hommes retraités y voient un lieu privilégié pour faire de l'exercice.

Le plaisir du retour à l'enfance

Pour les 18% de Français qui ont grandi au bord de la mer, la **retrouver, c'est revenir aux sources, à l'essentiel, à la pureté.** Se reconnecter à soi **en retrouvant ses sensations d'enfance.**

Se rendre à la mer au moins une fois par an est non négociable, c'est un besoin et toutes les saisons y sont propices.

Ils sont convaincus, plus que quiconque, que la mer est un **médicament naturel et efficace contre le stress, l'anxiété** et le burnout, la dépression.



CONCLUSIONS



LA MER, UNE SOURCE DE PLAISIR PRISÉE DE LA MAJORITÉ DES FRANÇAIS



Dans la société post-covid, la mer exerce une puissance **d'attraction singulière**

- Ses vertus relaxantes et sa **capacité d'évasion séduisent** des Français qui sortent de longs mois de restrictions et qui cherchent à fuir le contexte anxiogène de leur vie quotidienne.



La mer est une passion française : elle fait rêver et beaucoup aimeraient vivre à proximité du littoral.

- La mer est une source de bonheur : elle fait du bien et permet de déconnecter.



La mer, permet de se faire plaisir tout en entretenant son capital santé

- L'eau de mer est parée de toutes les vertus.



La thalassothérapie, une pratique perçue positivement

- Les Français sont attirés par la **thalassothérapie**, même s'ils ne font pas toujours le lien avec la mer.
- La thalassothérapie réunit les attributs que valorisent les Français dans la destination marine : plaisir, bien-être et santé.