

Les Françaises et leur bien-être

La FEBEA publie la première étude française qui mesure les émotions ressenties au quotidien

Prendre soin de soi et de son corps, trouver un équilibre entre vie privée et vie professionnelle... La question du bien-être n'a jamais été aussi présente dans notre quotidien. Dans ce contexte, et à l'occasion de la Journée Mondiale du Bien-être le 11 juin prochain, la Fédération des Entreprises de la Beauté (FEBEA) publie les résultats d'une étude inédite pour mesurer le niveau de bien-être des Françaises.

Menée par Claude Fischler, Directeur émérite au CNRS et basée sur une méthodologie innovante dite DRM (Day Reconstruction Method), cette étude quantifie précisément les émotions associées aux différents moments de la journée et notamment aux moments dédiés à l'hygiène et à la beauté.

Quelles sont les principales émotions qui dominent le quotidien des femmes? Quelles sont leurs sources de plaisir et de peine? Quelle est la place de la beauté dans leur rapport à la vie et au bien-être?

Autant de questions que viennent éclairer les chiffres et enseignements de cette étude.

Des Françaises globalement satisfaites de leur vie

Les résultats de l'étude sont probants : **9 Françaises sur 10 se disent satisfaites de leur vie et plus de 60% considèrent que leur vie est proche de leur idéal.**

Ce score très élevé s'explique notamment par le fait que les femmes ont le sentiment d'avoir obtenu les choses importantes qu'elles souhaitaient (76,9%) et qu'elles estiment leurs conditions de vie comme excellentes (62,4%).

L'étude a également analysé les sources de joie et de peine ressenties par les Françaises. Ainsi, pour près de 9 femmes sur 10, les vacances, la famille et les amis ou encore les relations de couples et la vie amoureuse (pour plus de 7 femmes sur 10) représentent leurs principales sources de joie.

A contrario, les deux premières causes de soucis et de peine chez les femmes sont la politique (69,8%) et leur sécurité financière (67,6%), avant leur poids (65%) et leur travail (62,7%).

Le quotidien des Françaises : entre émotions positives et fatigue

Les résultats de l'étude révèlent que les Françaises ont un emploi du temps chargé ! Chaque journée **comprend en moyenne une quinzaine d'épisodes du lever au coucher.** Travailler, manger, s'occuper des enfants ou encore effectuer des tâches ménagères (**ces deux derniers items cumulant notamment plus de 2h20 minutes sur une journée**) sont les épisodes qui occupent le plus de temps chaque jour.

En parallèle, la méthodologie de l'étude permet d'identifier **précisément le niveau de bien-être tiré de chacune des activités déclarées par les répondantes, et ce sur une échelle de 0 à 6.** Parmi celles qui apportent le plus de bien-être figurent le fait de faire l'amour (5,43), la pratique du sport (4,21), la lecture (3,60) et les moments de détente (3,24), contrairement au travail (1,07), aux transports (1,28), aux courses (1,48) et au ménage (1,58).

En complément, et à la question "*Comment vous sentiez-vous la veille ?*", les Françaises répondent en majorité s'être senties "contentes/heureuses" (4,83) et "calmes/détendues" (4,50).

Cependant, si ces émotions positives dominent majoritairement leurs journées, elles sont contrebalancées par un autre sentiment, **qui impacte significativement leur niveau de bien-être: la fatigue.**

En effet, le score de fatigue moyen des Françaises atteint 3,56 sur 6 et, parmi elles, elles sont 20% à déclarer un score élevé, allant de 5 à 6.

*"Ce n'est pas tant la situation familiale ou professionnelle, que la nature et le nombre des activités quotidiennes qui conditionnent la perception de cette fatigue et de ces émotions. **Le mercredi, où l'emploi du temps des Françaises est très chargé, est ainsi considéré comme un jour critique.** Elles réalisent en moyenne 19 activités le mercredi, soit 4 épisodes de plus que lors d'un autre jour de la semaine. **Ce qui explique que leur indice de bien-être est au plus bas (1,3 / 6) ce jour.** A titre de comparaison l'indice de bien-être global des Françaises est au plus haut le dimanche (3,46 sur 6)",* précise Claude Fischler, Directeur émérite au CNRS qui a dirigé cette étude.

La beauté : un élément central dans le rapport au bien-être

L'étude s'est particulièrement intéressée à la place des moments d'hygiène et de beauté afin d'identifier leur contribution au bien-être des femmes. Ces moments jouent un rôle important sur leur niveau de bien-être : **elles y consacrent en moyenne 53 minutes par jour et l'indice de bien-être moyen lié aux gestes hygiène-beauté est de 3,02 sur 6 (contre 2,4 pour l'ensemble des autres activités).**

Ces résultats démontrent donc le rôle et l'impact non négligeable des moments d'hygiène et de beauté sur le bien-être. Et heureusement car ces moments répondent à une préoccupation forte révélée par l'étude : la beauté constitue **une source de préoccupation et de soucis pour plus de la moitié des Françaises, majoritairement chez les 30-34 ans.**

Autre enseignement majeur, **l'indice de bien-être ressenti** aux moments d'hygiène et de beauté **est plus important lorsqu'il s'agit d'instant que les femmes s'accordent pour elles.**

En effet, lorsqu'elles prennent du temps pour elles et déclarent se faire des soins ou encore prendre un bain, leur indice de bien-être s'élève à, respectivement, 3,26 et 3,50 sur 6. Un résultat qui s'explique par le sentiment d'être acteur de son bien-être.

A *contrario*, les gestes d'hygiène-beauté davantage ancrés dans le quotidien et assimilés à des gestes "mécaniques" (se laver les dents par exemple) enregistrent un indice de 2,52.

Seule la douche se distingue : avec un indice de 3,01, ce moment est vécu par les femmes comme un temps pour soi, et donc un instant de bien-être.

Patrick O'Quin, Président de la FEBEA: *"En utilisant cette méthode, nous avons pu aller au-delà du purement déclaratif. La méthodologie DRM nous permet de comprendre précisément les épisodes qui impactent le niveau de bien-être d'une femme et d'identifier les moments de bonheur, les moments difficiles, l'importance accordée au temps pour soi dans le quotidien..."*

Il est intéressant de constater le rôle clé des produits cosmétiques. C'est un signal très fort pour notre secteur, car cela confirme que les produits cosmétiques sont utiles dans la construction du bien-être au quotidien, mais également qu'ils contribuent à la qualité du rapport aux autres. Les produits cosmétiques améliorent concrètement la qualité de vie des femmes !".

Méthodologie de l'étude Day Reconstruction Method (DRM)

Le prix Nobel d'économie Daniel Kahneman a mis au point cette méthode pour corrélérer très précisément les activités quotidiennes des individus à leur « vécu ».

Cette méthodologie a été adaptée en France par Claude Fischler, sociologue et Directeur émérite au CNRS. Claude Fischler a construit le questionnaire de l'étude sur le bien-être des femmes pour la FEBEA.

L'étude a comporté 2 volets :

- Un questionnaire général sur la satisfaction de vie, les motifs de joie et de peine dans la vie et le rapport à la beauté.
- Un questionnaire Day Reconstruction Method consistant à recueillir l'ensemble des épisodes constituant une journée, la durée de ces épisodes et les émotions associées à ces épisodes.

Pour ce faire, les femmes reconstituent leurs activités de la veille en décrivant tout ce qu'elles ont fait du lever au coucher (aller au travail, animer une réunion, lire son courrier...). Puis elles évaluent, de 0 à 6, l'intensité de dix sentiments éprouvés à ces moments :

- Contente/heureuse
- Compétente/sûre de moi
- Affectueuse/chaleureuse
- Calme détendue
- Intéressée/concentrée
- Hâte que ça se finisse
- Cafardeuse/déprimée
- Irritée/en colère
- Tendue/stressée
- Fatiguée

On obtient ainsi une sorte de profil émotionnel pour chaque épisode identifié, permettant de définir à la fois un indice de bien-être (comprendre si une activité, de par sa nature, procure du bien être) et le niveau de bien-être apporté par une activité dans une journée.

Le terrain de l'étude a été réalisé en mai 2016 par la société Le Terrain auprès de 311 femmes âgées de 25 à 50 ans.


L'ensemble des jours de la semaine a été couvert, chaque femme ayant rempli le questionnaire DRM sur une journée. Une séquence particulière de l'étude a été dédiée aux émotions ressenties lors des moments d'hygiène et de beauté.

A propos de la FEBEA

La Fédération des Entreprises de la Beauté est le syndicat professionnel représentant les fabricants de produits cosmétiques opérant en France. Le secteur des cosmétiques regroupe la parfumerie, les produits de beauté, les produits d'hygiène et de toilette ainsi que les produits capillaires.

La FEBEA réunit plus de 300 entreprises, dont 85% sont des PME ou des TPE. Les entreprises fabriquant des cosmétiques emploient directement 55 000 personnes en France. C'est le 3^{ème} secteur exportateur après l'aéronautique.

Contact Presse – FEBEA :

Agathe Cury :
06 61 96 91 59, acury@febea.fr
 [@FEBEA_FR](https://twitter.com/FEBEA_FR)

Contacts Presse – Agence Albert :

Charles Collet :
01 42 12 81 96, ccollet@agencealbert.fr
Gaëlle Huot :
01 42 12 28 77, ghuot@agencealbert.fr