

# QUEL EST LE DEGRÉ DE VITALITÉ DES BELGES ?



# INDEX DE VITALITÉ 2019

## QUEL EST LE DEGRÉ DE VITALITÉ DES BELGES ?

Près de **4.000 Belges** ont répondu à l'enquête de vitalité Zespri, qui nous dévoile quelques **résultats frappants**.

sur l'ensemble des personnes interrogées, 1 sur 2 se sent plein de vitalité **mentalement et physiquement**



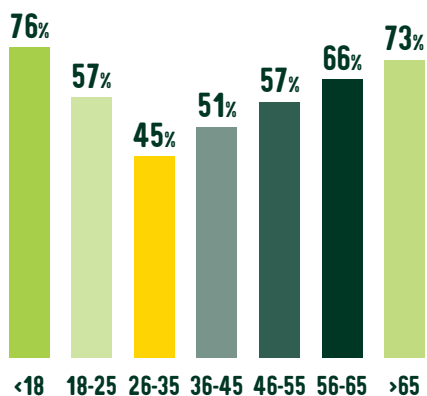
# 60%

rayonnent **chaque jour** d'énergie et de positivité

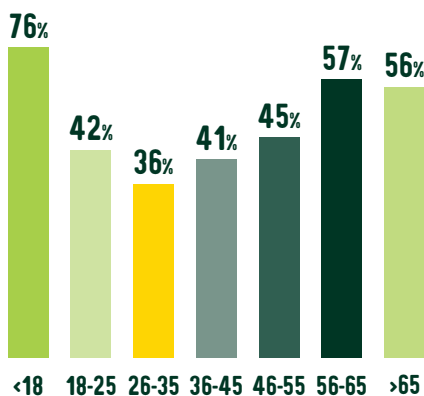


### LES JEUNES ET LES SENIORS SE SENTENT LE PLUS EN FORME

les **26 à 35 ans** se sentent le **moins en forme**



a peine **36%** des 26 à 35 ans **bougent** au moins 30 minutes par jour



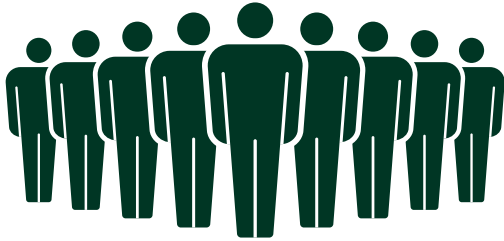
# 710

SUR

**jeunes et seniors** se sentent pleins de vitalité et mieux dans leur peau

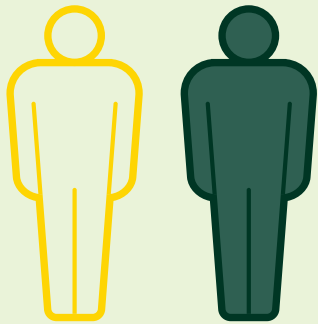
# 60%

des **hommes** se sentent en pleine forme



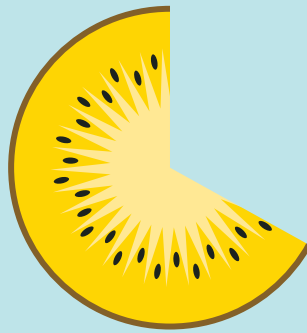
# 56%

des **femmes** se sentent en pleine forme



**1 sur 2**

prend régulièrement le temps de sortir en famille ou entre amis



**plus de 70%**

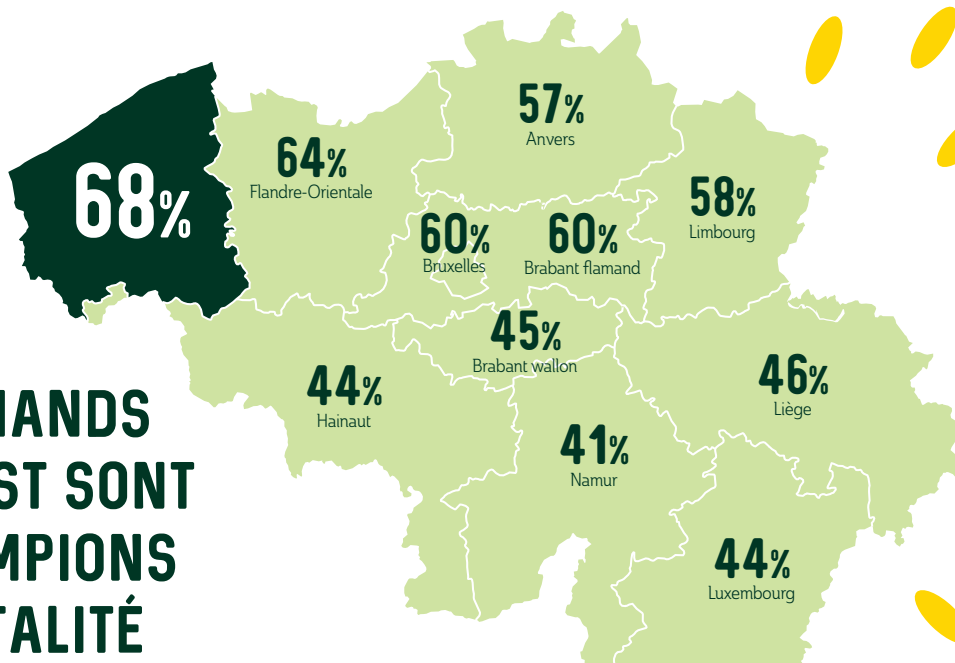
mangent des fruits chaque jour et en ressentent les effets positifs sur leur corps

# 60%

## DES WALLONS

sortent min. 1x/jour ;  
**1 Flamand sur 3** reste plutôt chez lui

## LES FLAMANDS DE L'OUEST SONT LES CHAMPIONS DE LA VITALITÉ



Zespri Kiwifruit Belgique  
Index de vitalité 2019  
Zespri Group Limited, all rights reserved  
Zespri International (Europe) N.V.

Source : Enquête de vitalité Zespri, octobre 2019, 3.979 répondants