

LA BELGIQUE EST-ELLE GROGNONNE?

SONDAGE RÉALISÉ PAR LE BUREAU IVOX AU NOM DE DOUWE EGBERTS

COMBIEN DE BELGES SONT CONCERNÉS ?
PAR LA MAUVAISE HUMEUR MATINALE

1 sur 6

PRESQUE TOUS LES JOURS

QUI EST CONCERNÉ ?

1 sur 4

LES JEUNES 18 - 34 ANS

4X PLUS DE CHANCES D'ÊTRE GROGNON

1 sur 10

LES PLUS ÂGÉS +55 ANS

D'OÙ VIENT LA MAUVAISE HUMEUR MATINALE ?

MAUVAISE QUALITÉ DE SOMMEIL

1/3 GROGNON

N'ATTEINT PAS LES 6 À 8H DE SOMMEIL PAR NUIT

6/10 GROGNONS

ONT DES HABITUDES DE SOMMEIL IRRÉGULIÈRES

TYPE DU SOIR OU DU MATIN

7/10 GROGNONS

SONT DES TYPES DU SOIR

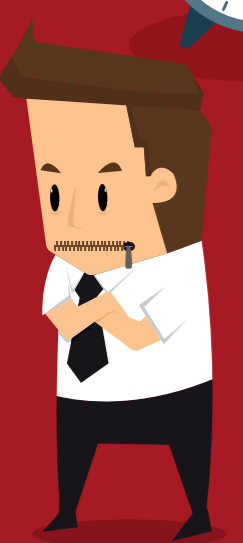
INERTIE DU SOMMEIL *

6/10 GROGNONS

SONT CONCERNÉS

* LA PÉRIODE ENTRE LE SOMMEIL ET L'ÉVEIL COMPLET

COMMENT LA MAUVAISE HUMEUR MATINALE SE MANIFESTE-T-ELLE ?



21.6%

NE PARLENT PAS



18.2%

FONT TOUT EN MODE « PILOTE AUTOMATIQUE »



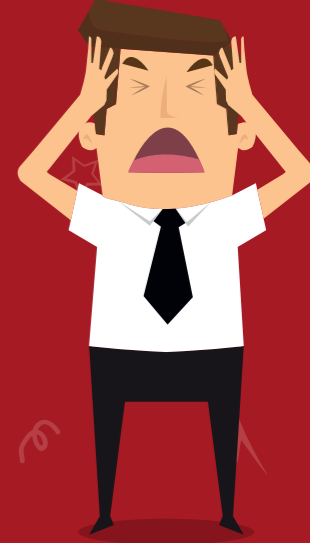
15.5%

NE PEUVENT ÊTRE APPROCHÉS PENDANT LA PREMIÈRE HEURE



11.2%

N'ONT PAS GRAND-CHOSE À DIRE À LEUR ENTOURAGE



8.5%

SONT DÉRANGÉS PAR LA LUMIÈRE ET/OU LE BRUIT

COMMENT LES GENS GÈRENT-ILS LEUR MAUVAISE HUMEUR MATINALE ?

21%



BOIVENT DU CAFÉ

16.2%



APPUIENT SUR « SNOOZE »

14.2%



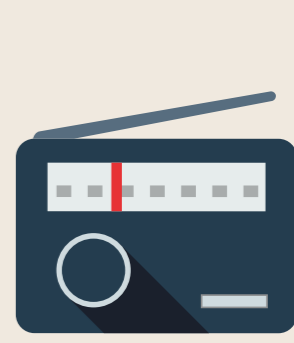
PRENNENT UN PETIT-DÉJEUNER

10.7%



ÉCLAIRENT LA PIÈCE

10.6%



ÉCOUTENT DE LA MUSIQUE

QUE DEVRAIENT-ILS EN RÉALITÉ FAIRE POUR SE DÉBARRASSER DE LEUR MAUVAISE HUMEUR MATINALE ?

STIMULER SES SENS

ACTIVER SES MUSCLES



FAIRE ENTRER LA LUMIÈRE



LES ODEURS (COMME LE CAFÉ) AIDENT



ÉCOUTER DE LA MUSIQUE



S'ASPERGER D'EAU FROIDE



NE PAS SNOOZER

BOUGER!

PARLER!

MÊME SI L'ON VEUT RESTER DANS SON COCON...

VEILLER À UNE MEILLEURE ROUTINE DE SOMMEIL