



# LE GRAND INDEX DE VITALITÉ : 1 PERSONNE SUR 2 SE SENT EN FORME MENTALEMENT ET PHYSIQUEMENT.

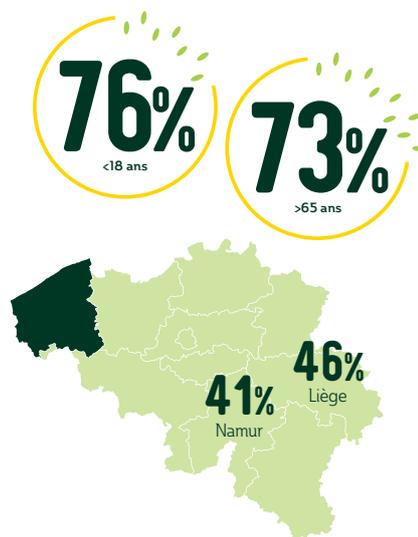
Zespri interroge près de 4000 Belges\* sur leur vitalité.

Berchem, Belgique - Aujourd'hui, Zespri Kiwifruit annonce les résultats du tout premier « index de vitalité Zespri ». Près de 4.000 Belges ont été interrogés sur leur santé mentale ainsi que leur forme physique. L'enquête révèle qu'un répondant sur deux se sent en forme.

Kirsten Pint, Zespri Kiwifruit Belgique, explique : « **Se sentir plein de vitalité joue un rôle essentiel dans votre vie. Vous vous sentez énergique et rayonnez de positivité. Le fait que près de la moitié des répondants se sentent en forme mentalement et physiquement est un bon début, mais bien sûr, nous en voulons toujours plus.** »

## QUELQUES RÉSULTATS FRAPPANTS :

- Les Flamands (63%) se sentent plus en forme que les Wallons (46%)
- En Wallonie, les jeunes (-18 ans) et les seniors (+65) se sentent nettement mieux dans leur peau (7 sur 10), alors que chez les 26 à 35 ans, à peine 1 sur 2 se sent plein de vitalité
- 46% des Liégeois affirment se sentir en bonne forme contre 41% seulement de Namurois
- 54% des Bruxellois se proclament pleins de vitalité
- 60% des Wallons prennent l'air au moins une fois par jour, alors qu'un Flamand sur trois a tendance à rester chez lui.



La positivité règne chez les personnes interrogées. Lorsqu'on leur a demandé s'ils avaient une bonne dose d'enthousiasme et s'ils étaient pleins d'énergie pour profiter de chaque jour, plus de 60% répondent positivement. Ici aussi, les jeunes et les personnes âgées obtiennent de bons résultats, avec 76 % et 73 %. Tandis que les 26 à 35 ans obtiennent les résultats les plus faibles, soit 45 %.

Un autre résultat frappant de l'enquête est le temps que les répondants consacrent quotidiennement à des activités sportives. Kirsten poursuit : « **Les activités physiques sont essentielles pour votre santé mentale et physique. Le fait que l'enquête montre que seulement une personne interrogée sur deux consacre du temps aux activités sportives quotidiennes a certainement une influence sur le sentiment de vitalité en général.** »

La consommation quotidienne de fruits s'avère être bien établie auprès de nos citoyens. Plus de 70% des personnes interrogées mangent des fruits tous les jours et estiment que cela a un effet positif sur leur corps. Seuls les 18-35 ans font exception à cette règle (seulement 1 personne sur 2 mange des fruits chaque jour). Kirsten se réjouit de ce résultat : « **Je suis heureuse que 7 personnes sur 10 mangent un fruit chaque jour. Les fruits et en particulier les kiwis sont riches en vitamine C, un antioxydant naturel qui augmente la vitalité et réduit la fatigue.** » Si les étudiants ou employés recevaient des fruits gratuitement à l'école ou sur leur lieu de travail, ils en mangeraient davantage (près de 7 Wallons sur 10).

Notre mode de vie mouvementé fait qu'il est souvent plus difficile aujourd'hui de prendre le temps de sortir avec les amis et la famille. Pourtant, une personne interrogée sur deux le fait régulièrement. Kirsten poursuit : « **Les gens sont des créatures sociales et les sorties entre amis ou en famille peuvent rapidement vous donner un sérieux regain de vitalité. Ce qui est frappant, c'est que 73 % des répondants n'utilisent pas les réseaux sociaux comme source d'inspiration.** »

# CONSEILS POUR GARDER VOTRE CORPS EN FORME PENDANT L'HIVER

Les journées froides et sombres d'hiver s'accompagnent souvent d'un manque d'énergie et de vitalité, mais en faisant un petit effort, vous pouvez combattre cette fatigue quotidienne et donner un coup de boost à votre vitalité. Suivez nos conseils !

- Assurez-vous d'obtenir chaque jour une dose saine de vitamine C : Les kiwis verts de Zespri en sont une source exceptionnelle (il y en a plus dans 100 g de kiwis que dans 100 g d'oranges !).
- Puisque notre corps est composé de 70% d'eau, buvez suffisamment d'eau. Il n'est pas surprenant que rester hydraté soit l'un des premiers pas vers la vitalité. Ayez comme objectif de boire 8 verres par jour.
- Bougez suffisamment ! L'activité physique est essentielle pour garder votre corps et votre esprit en forme. N'oubliez pas que les fruits sont la collation parfaite. Mettez un fruit dans votre sac de sport ou emportez une boîte à kiwi avec vous lors d'une longue promenade hivernale.
- Écoutez de la musique : une bonne chanson peut vous remettre en forme immédiatement ! Créez une playlist de vos chansons préférées que vous écouterez dès que vous avez besoin d'un boost de vitalité.
- Passez du temps avec vos amis : notre style de vie mouvementé rend parfois les choses compliquées, mais n'oubliez pas que les gens sont des êtres sociaux - sortir avec des amis est une façon amusante et facile de stimuler votre vitalité.
- Aérez-vous, même en hiver ! Prendre l'air, c'est bon pour l'esprit et pour le corps.
- Planifiez un voyage : l'anticipation et l'impatience pour une activité planifiée est l'une des meilleures façons de se sentir bien. Les nouvelles expériences donnent de l'énergie – alors, qu'y a-t-il sur votre liste de choses à faire ?
- Assurez-vous d'un bon sommeil. Ne vous attendez pas à vous sentir plein de vitalité pendant la journée, si vous ne laissez pas votre corps se reposer correctement la nuit. Chaque individu est différent, mais en général, les experts recommandent 8 heures de sommeil pour se sentir à nouveau en forme !
- Souriez tous les jours. La vitalité se renforce d'elle-même. Le rire réveille les endorphines, ces substances chimiques du cerveau qui permettent de se sentir bien. Avez-vous entendu de bonnes blagues dernièrement ?

Pour plus de conseils ou d'informations sur la vitalité et le sentiment de vitalité, rendez-vous sur [www.zespri.be](http://www.zespri.be)

