

# LES PLAISIRS DE LA MER

Étude sur les Français,  
la mer et la thalassothérapie



## 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.

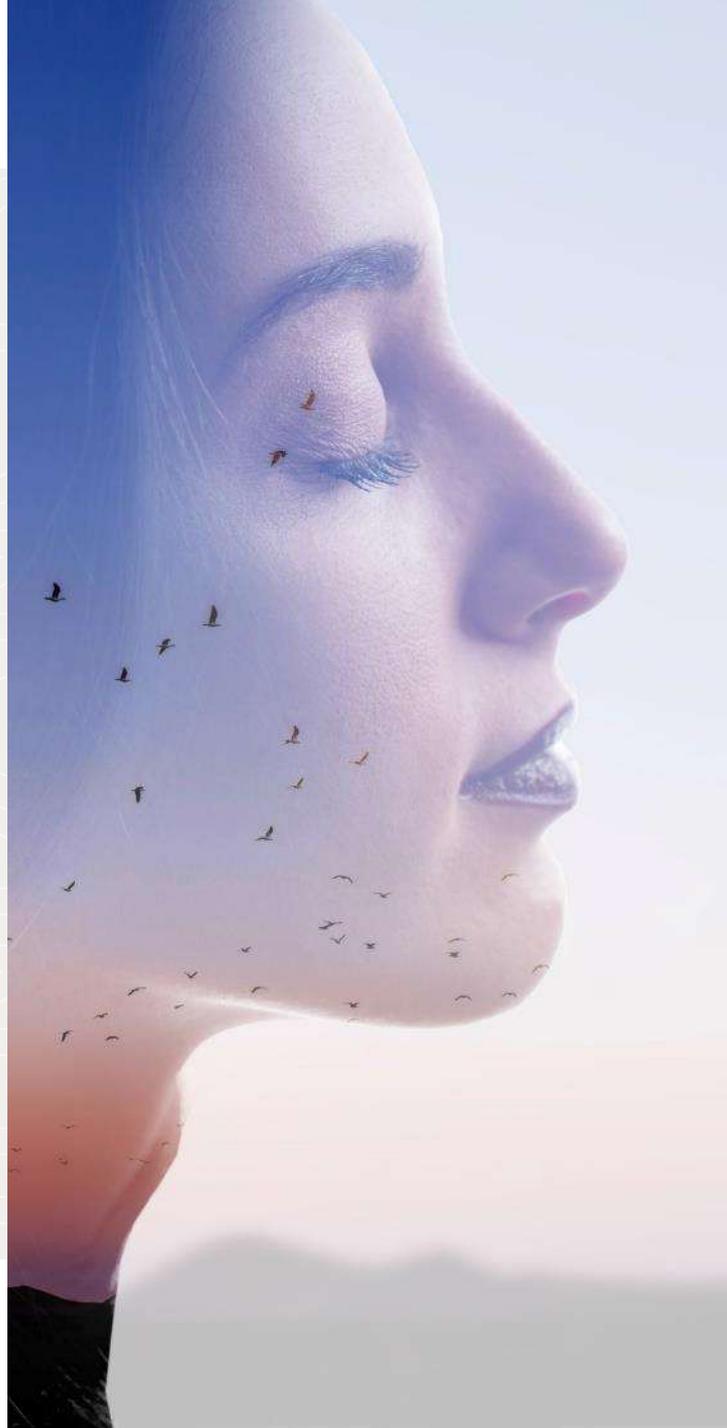


# SOM MAI RE

- 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





02  
1

LA MER, UNE PASSION FRANÇAISE

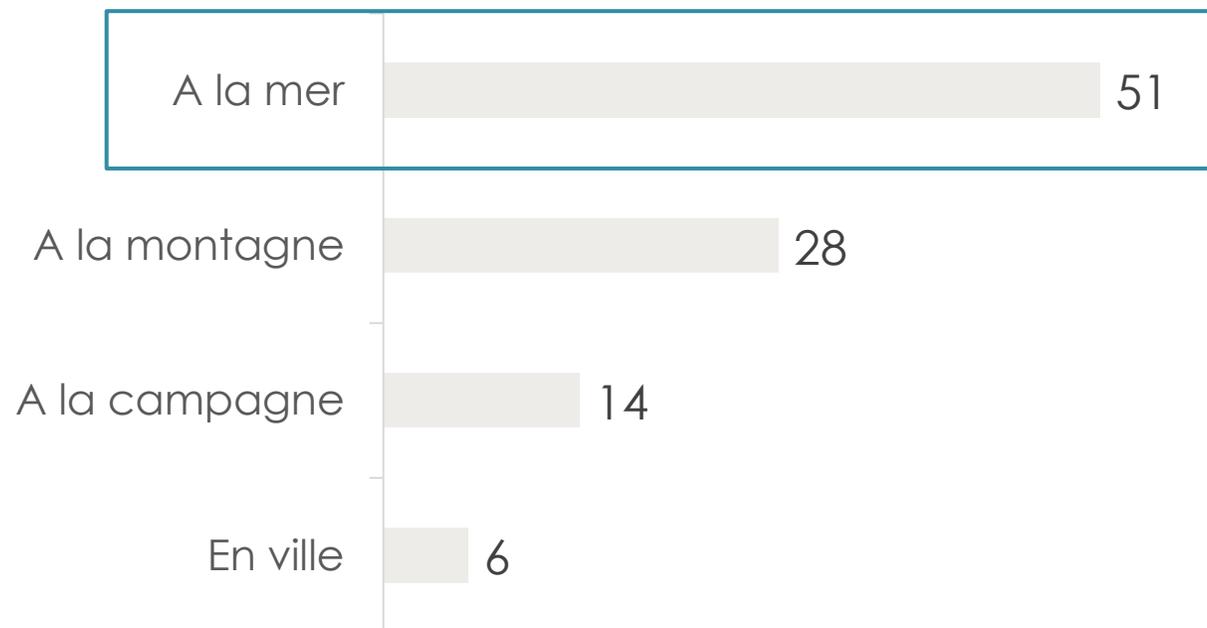
LA MER, UN LIEU INDISPENSABLE AU BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS

---

# 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



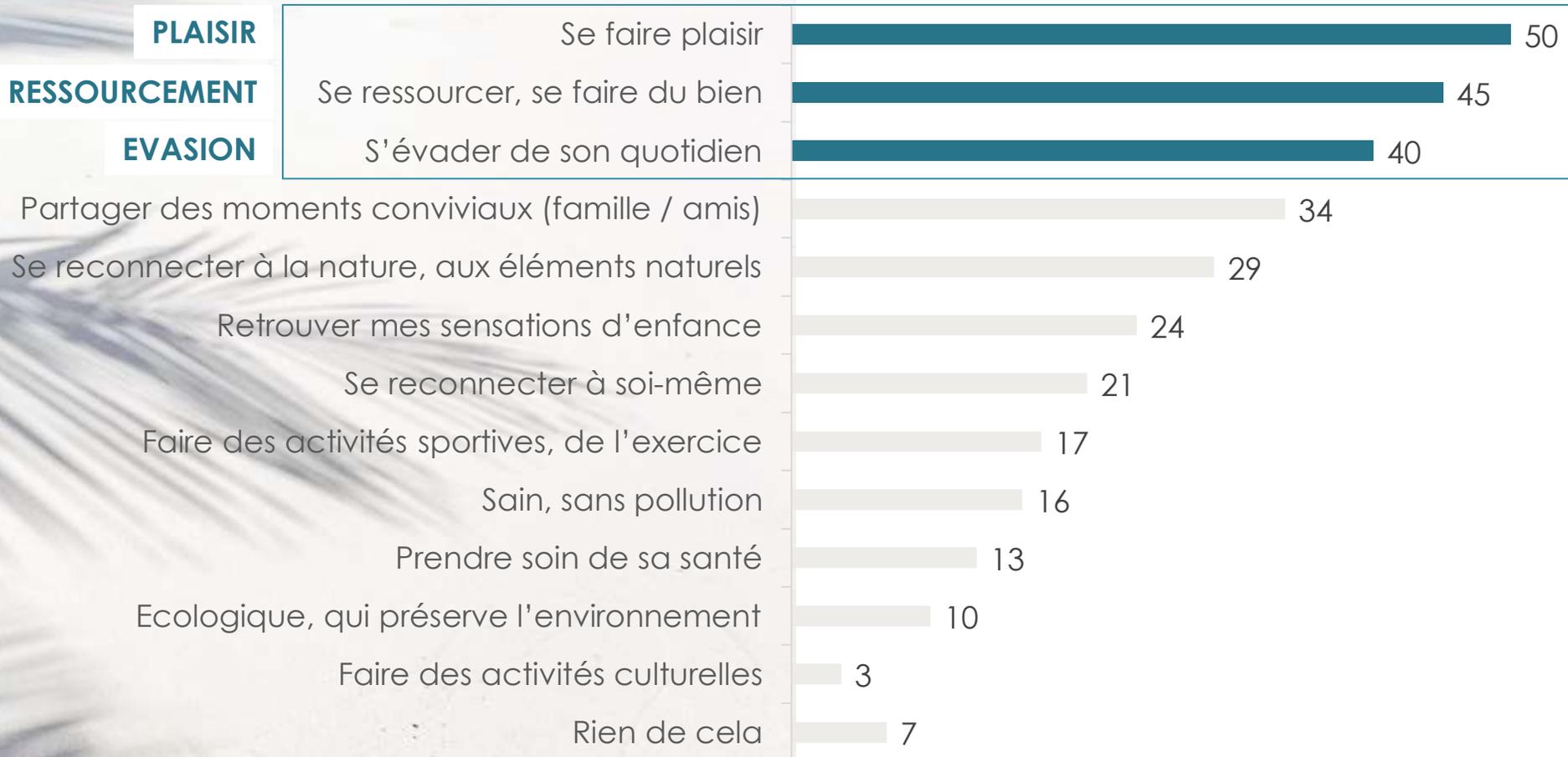
02  
2

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



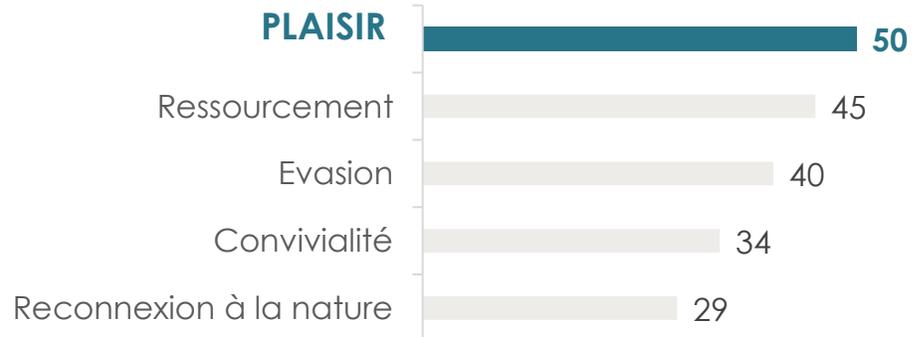
En %

Base total population  
1.000 personnes 18-65 ans

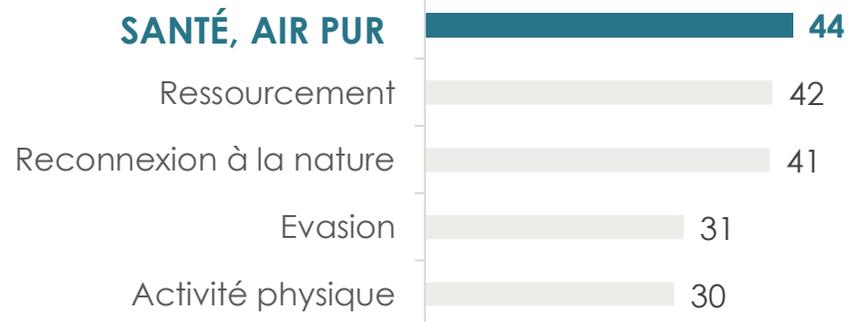
# Le Top 5 des bienfaits par lieu de destination



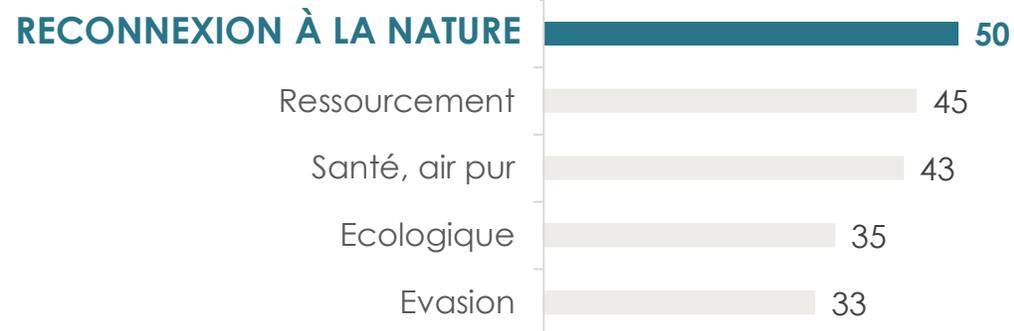
## La MER



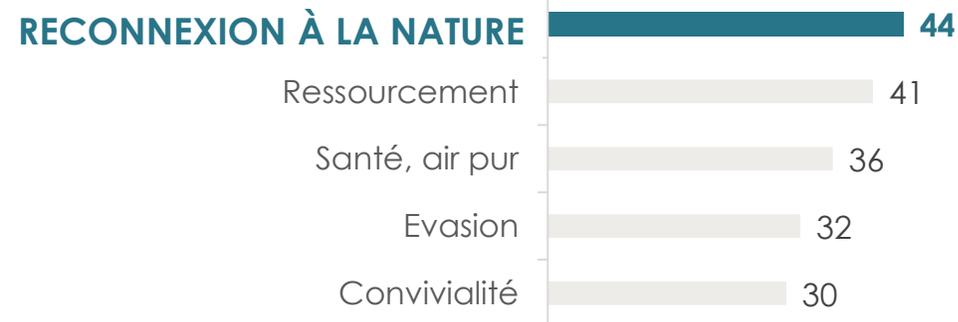
## La MONTAGNE



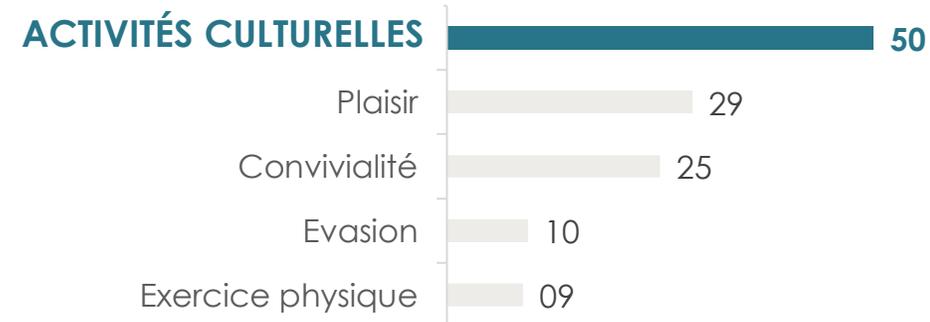
## La FORÊT



## La CAMPAGNE

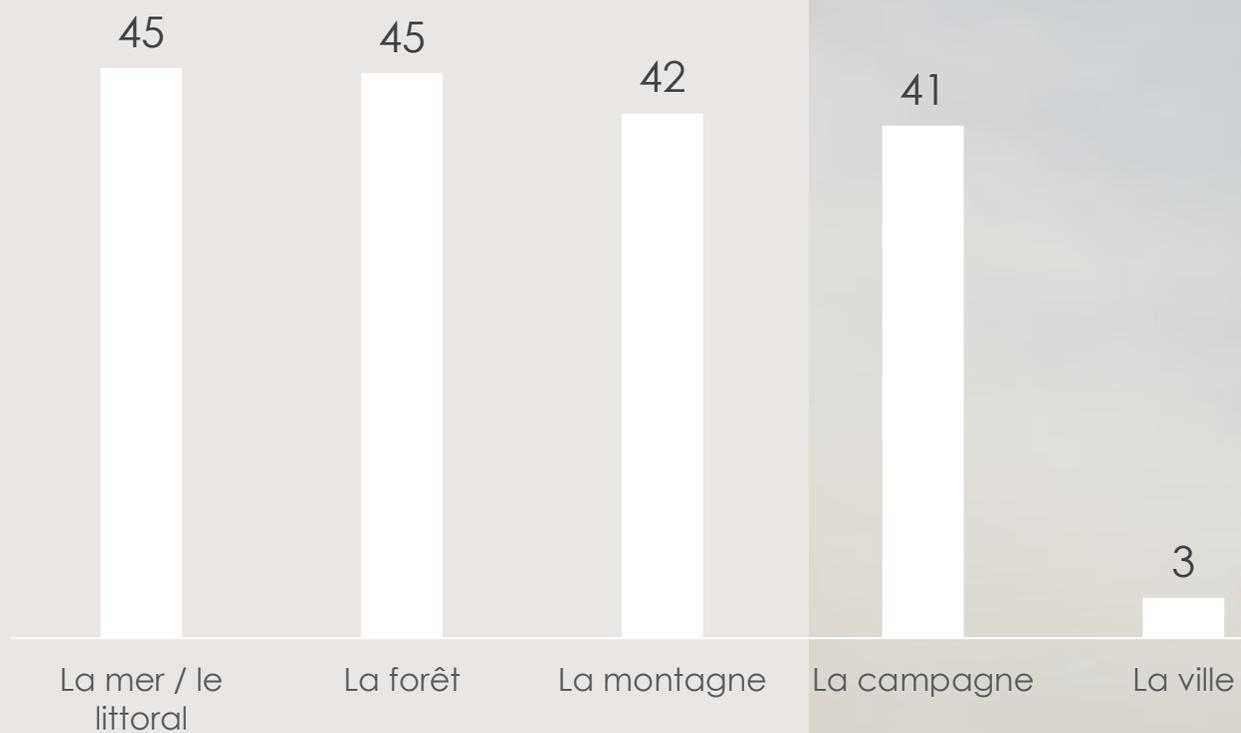


## La VILLE



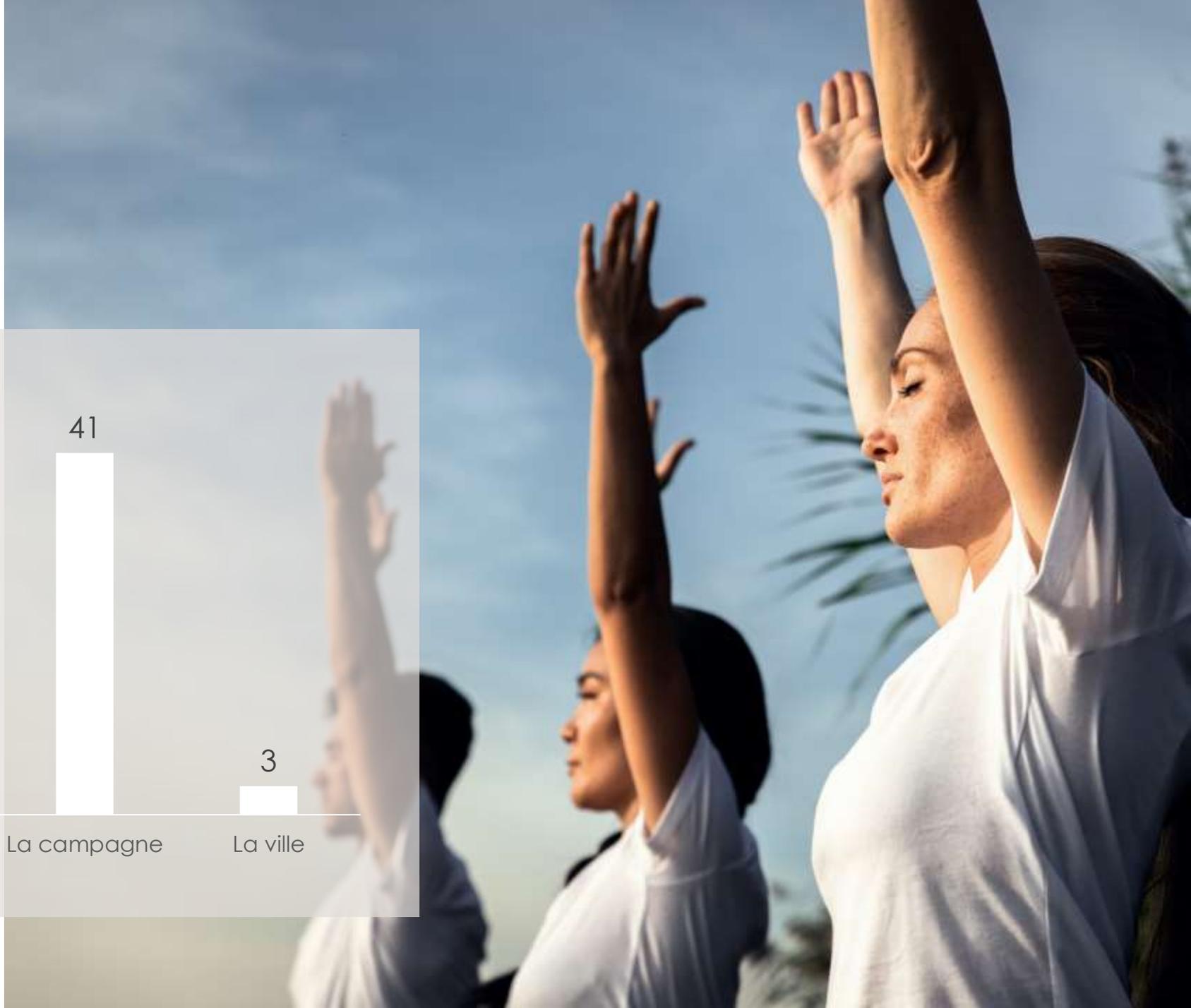
# Revenir aux sources : un bienfait propre à toutes les destinations naturelles

*Se ressourcer, se faire du bien*



En %

Base total population  
1.000 personnes 18-65 ans

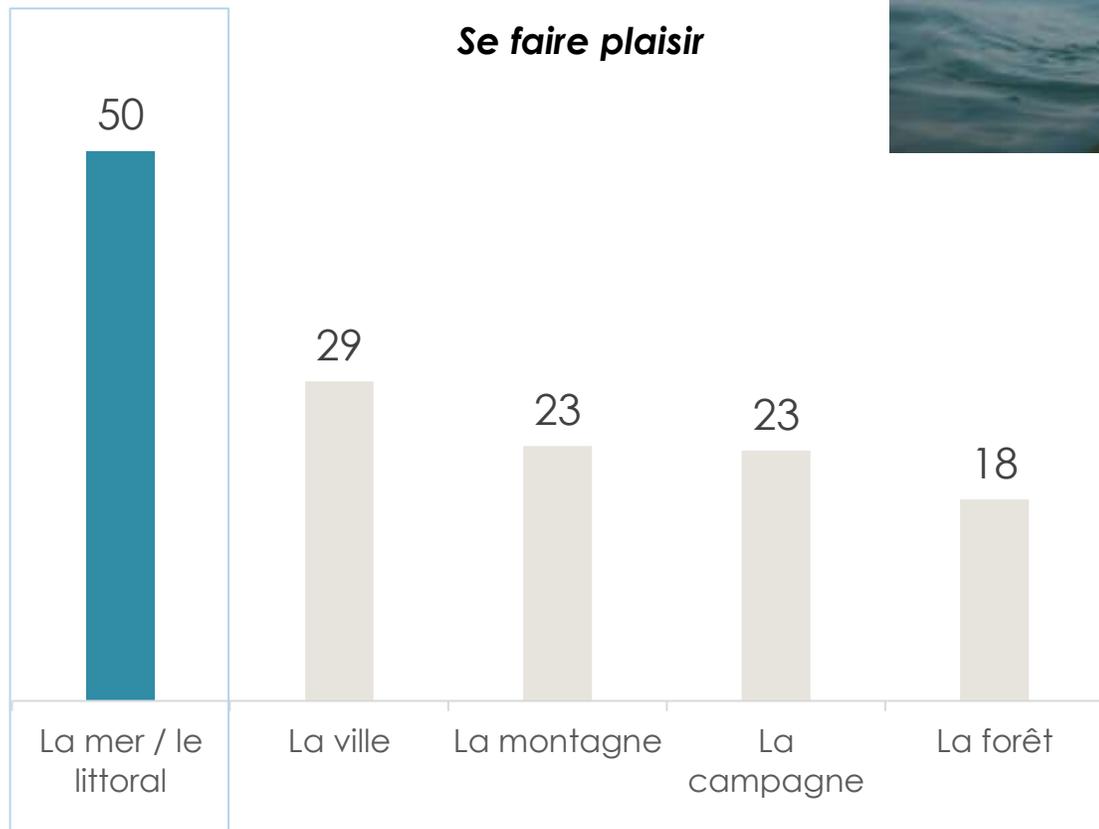


# LA SPÉCIFICITÉ DE LA MER :

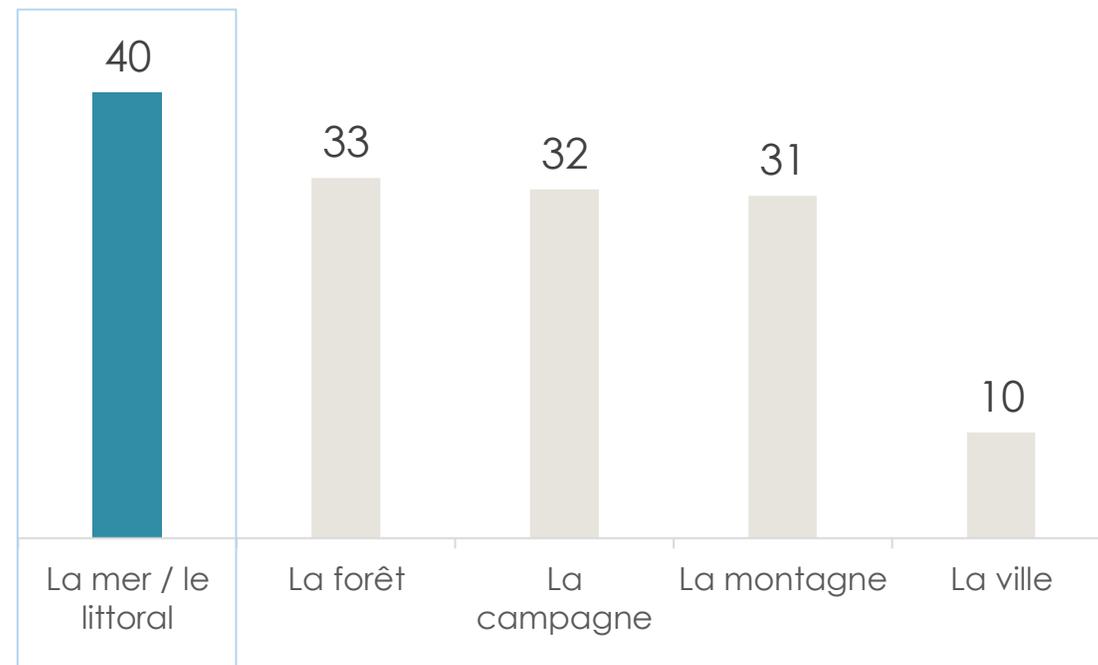
un maximum de plaisir  
pour un maximum  
d'évasion



***Se faire plaisir***



***S'évader de son quotidien***

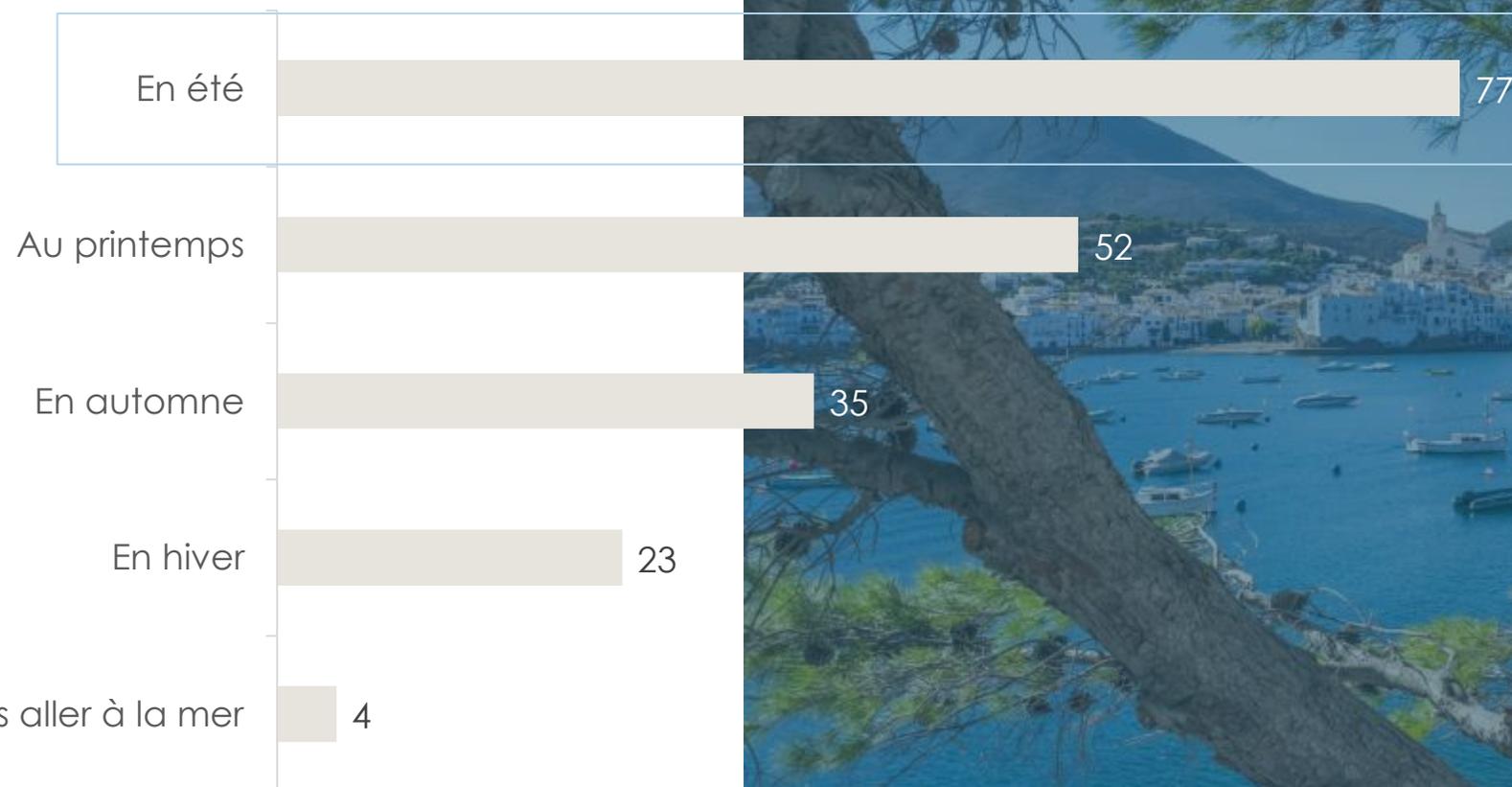


En %

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

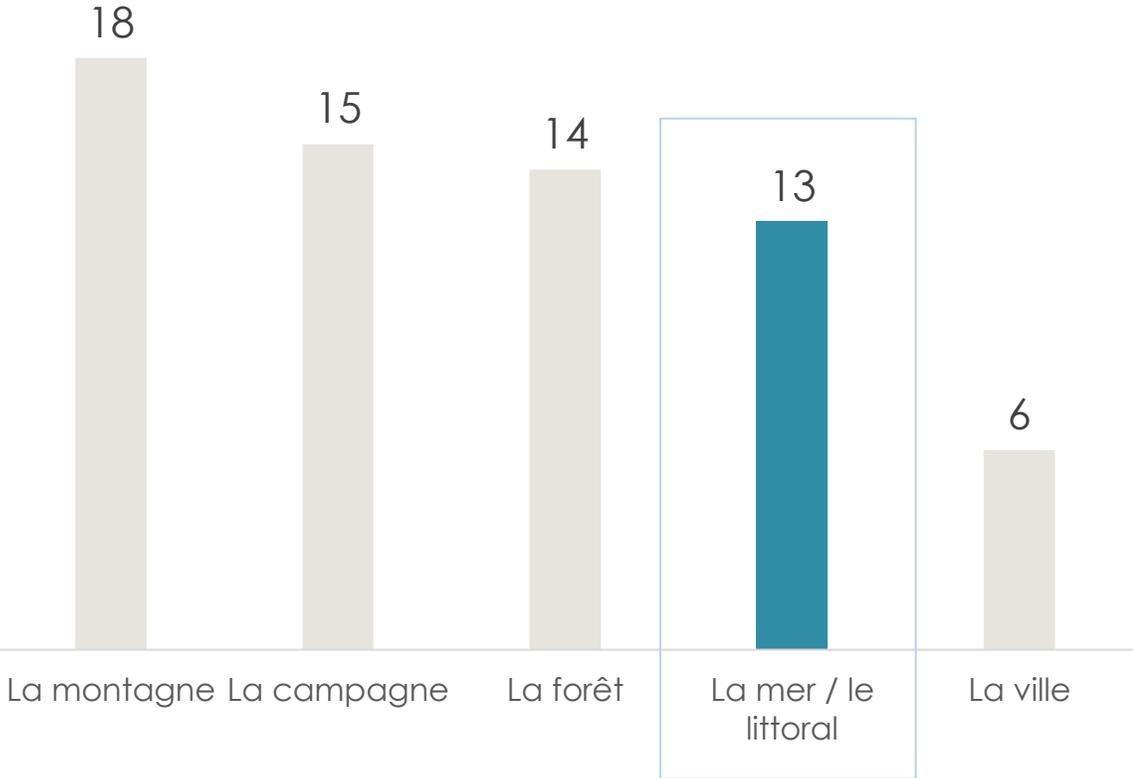


En %

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**



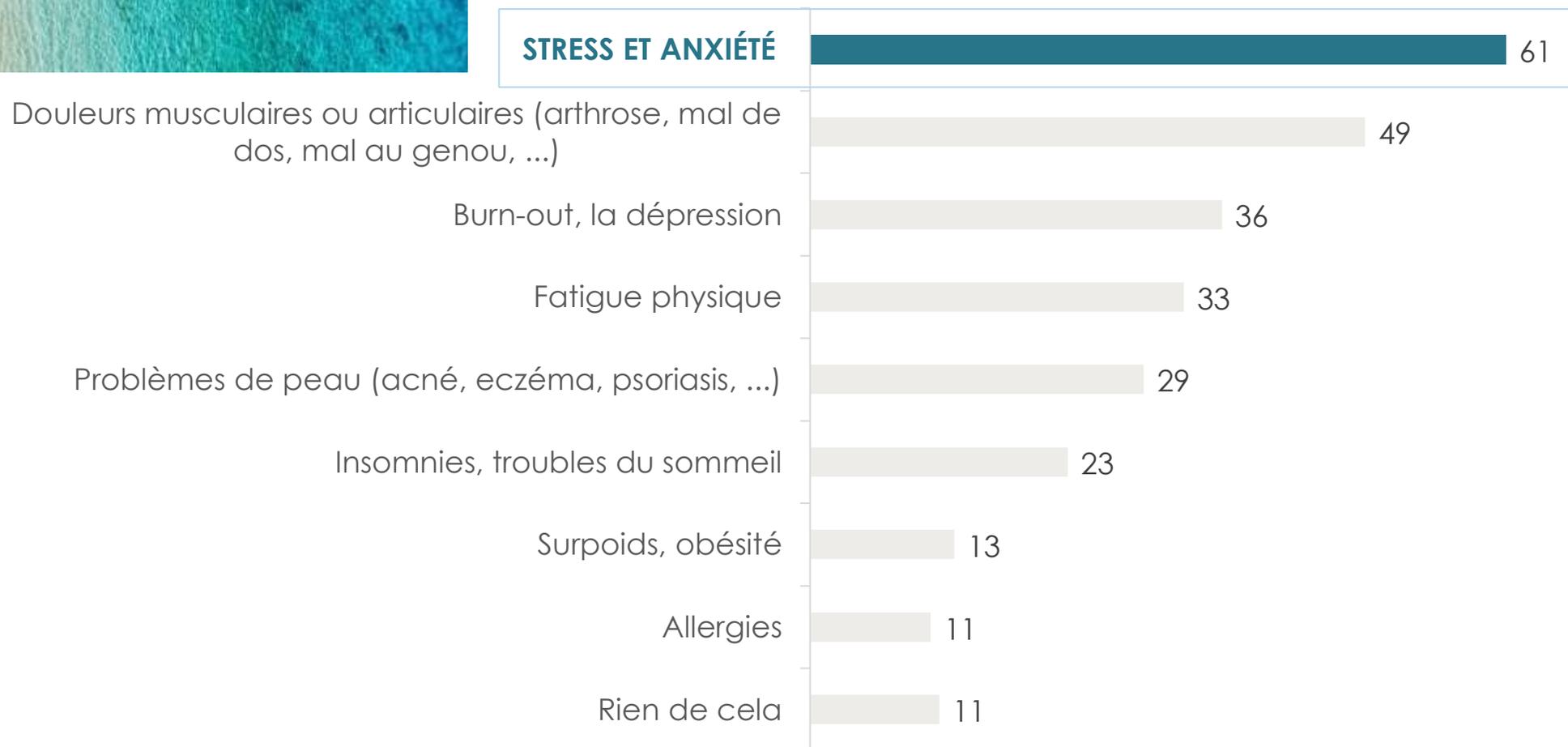
En %

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**

TEMI D'ANICES

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 %
<b>A déjà fait de la thalassothérapie</b>	<b>29</b>
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
<b>N'a jamais fait de thalassothérapie mais <u>est intéressé</u></b>	<b>47</b>
<b>N'a jamais fait de thalassothérapie et <u>n'est pas intéressé</u></b>	<b>24</b>

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 »



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



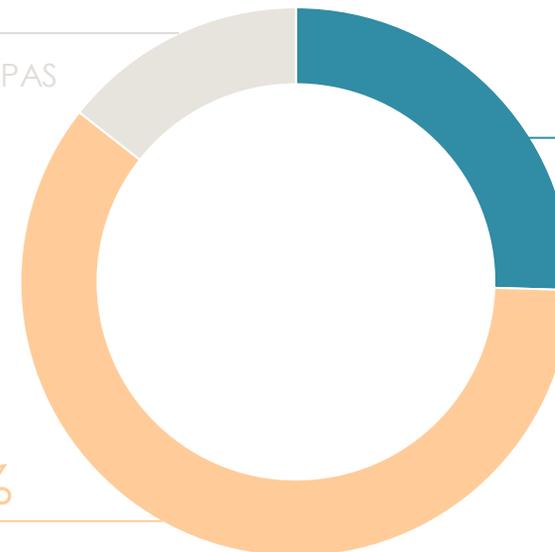
25%

VRAI



60%

FAUX



En %

Base total population  
1.000 personnes 18-65 ans



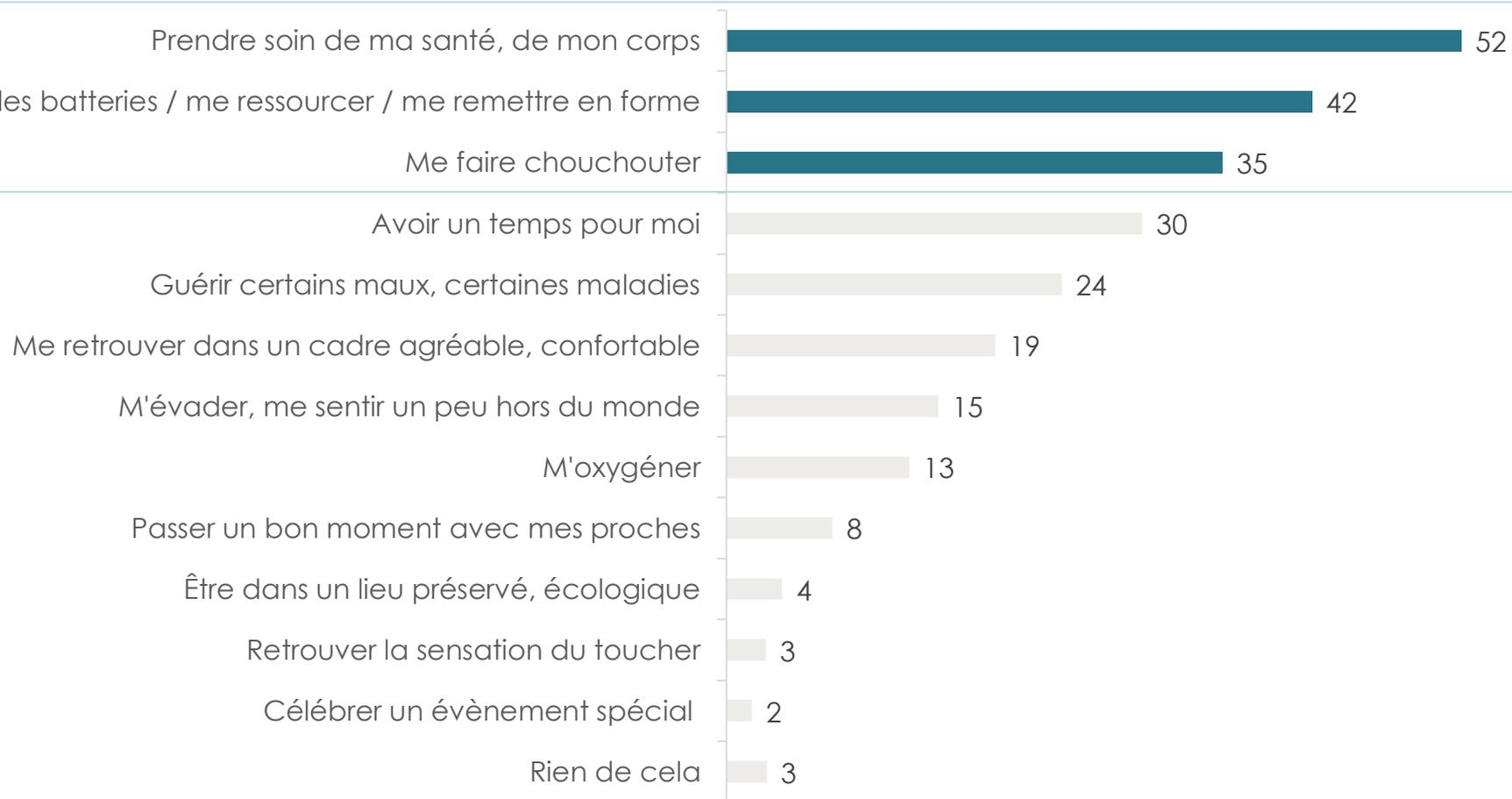
# La force de la thalasso : on se fait plaisir tout en entretenant son capital santé

**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

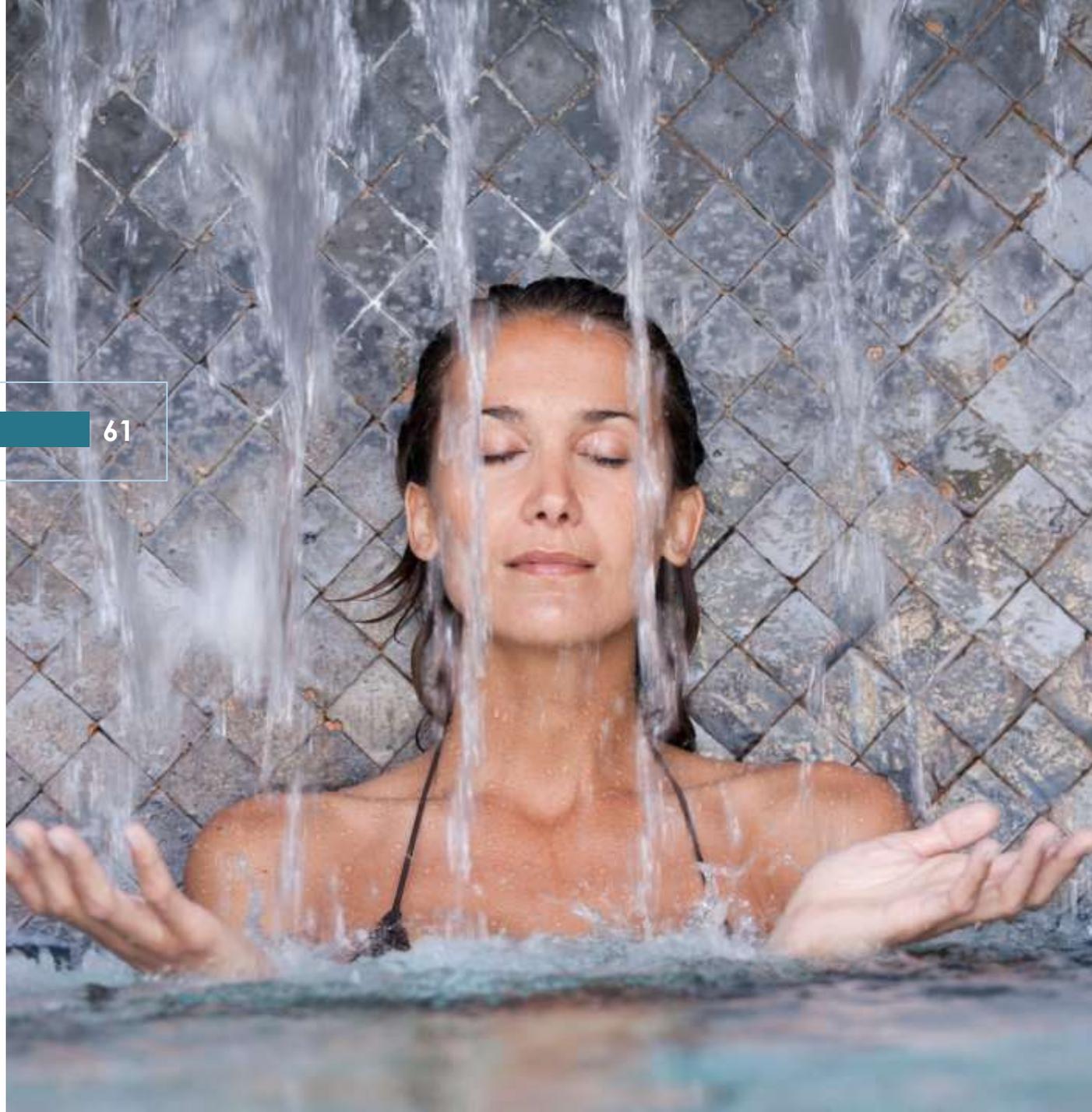
Remise en forme 36

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  
**%**

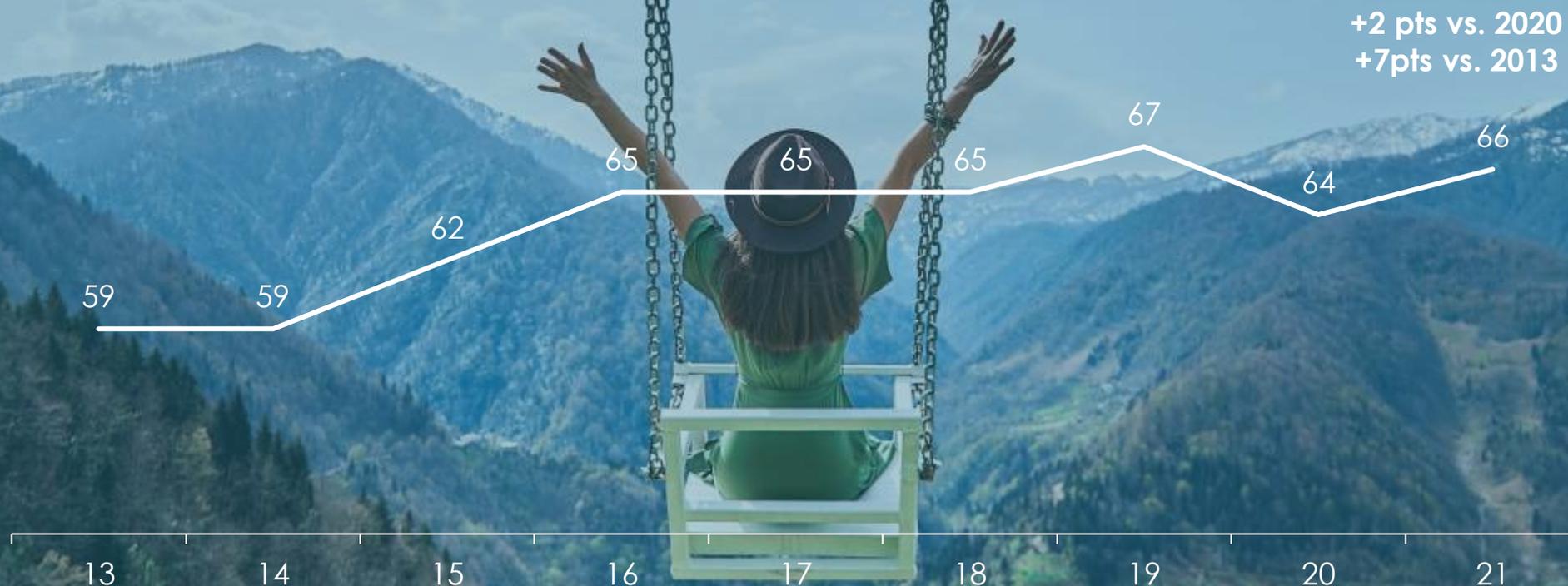


En %

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

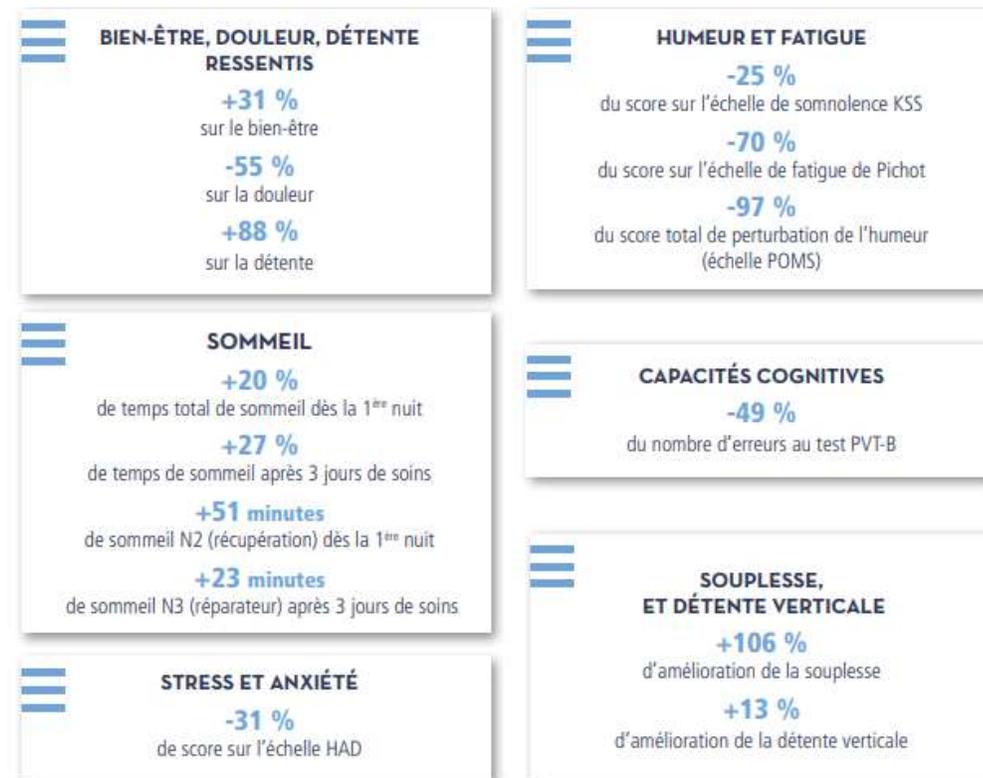
- Sédentarité, manque d'activités, limitation des contacts sociaux, bouleversement des rythmes de vie : **la crise de la covid a bouleversé notre équilibre physique et émotionnel.**
- De nombreuses conséquences sur la santé ont été observées : **prise de poids, douleurs physiques, humeurs dépressives, horloge biologique bousculée et nombreux troubles du sommeil.**
- 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 quinquas** 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 anxigène 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.