

Epsilon®



# LA NATURE ET LES FRANÇAIS

07 MARS 2025

# SOMMAIRE

- 1** MÉTHODOLOGIE ET PROFIL DES RÉPONDANTS
- 2** PRATIQUES DU PLEIN AIR
- 3** PERCEPTION ET RELATION AVEC LA NATURE
- 4** PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

# 1. MÉTHODOLOGIE ET PROFIL DES RÉPONDANTS

# MÉTHODOLOGIE

Enquête online menée du 28 février au 6 mars 2025 auprès d'un échantillon de 1000 panélistes représentatifs de la population française de 15 ans et plus (représentativité assurée par la méthode des quotas).

Cette enquête a été élaborée par le département People Insights d'Epsilon-France avec la collaboration du panel Dynata.

# PROFIL DES RÉPONDANTS

1000 INTERVIEWS

## Genre



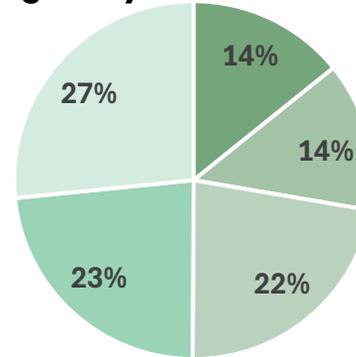
52%

48%

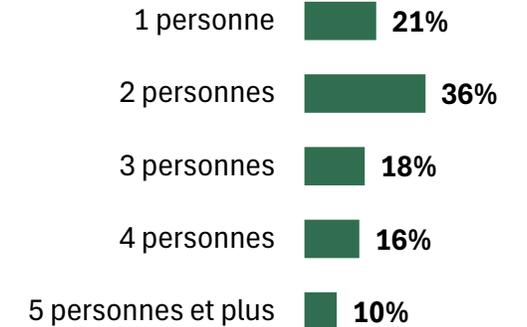
## Âge

Âge moyen : 48,5 ans

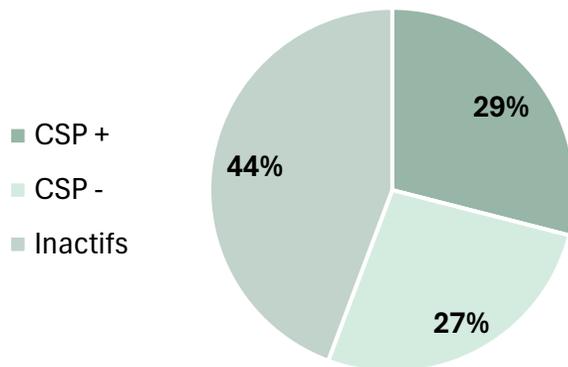
- 15-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



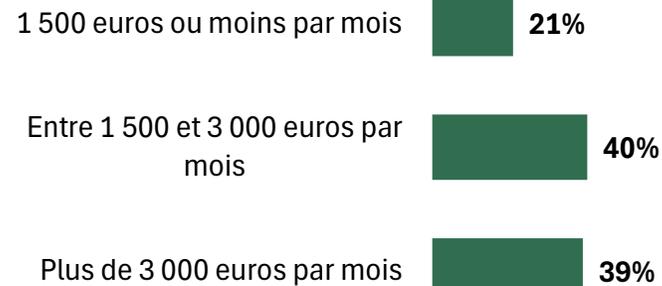
## Taille du foyer



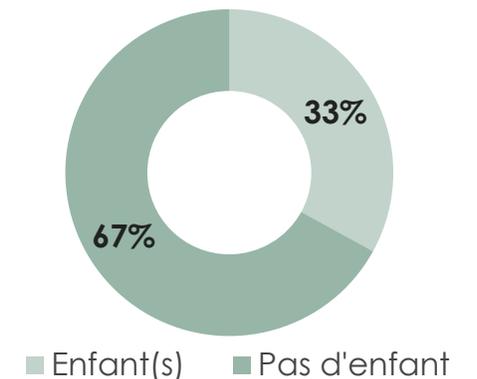
## CSP



## Revenu net mensuel du foyer

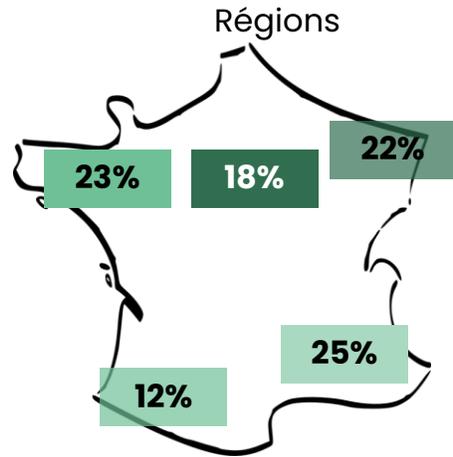


## Enfant(s) de moins de 15 ans dans le foyer



# PROFIL DES RÉPONDANTS

1000 INTERVIEWS



## Lieu d'habitation



en ville

61%



en milieu rural

39%

## Espace extérieur privé

Oui, un jardin

62%

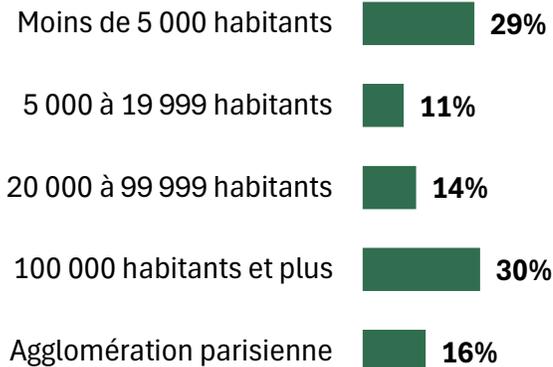
Oui, un balcon ou une terrasse

45%

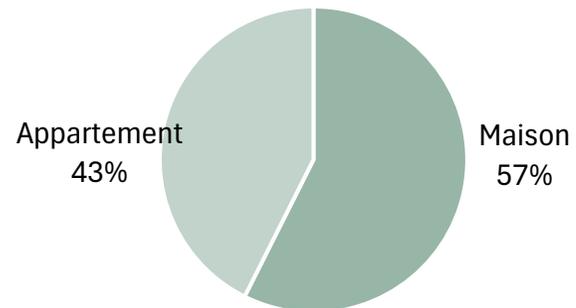
Non

11%

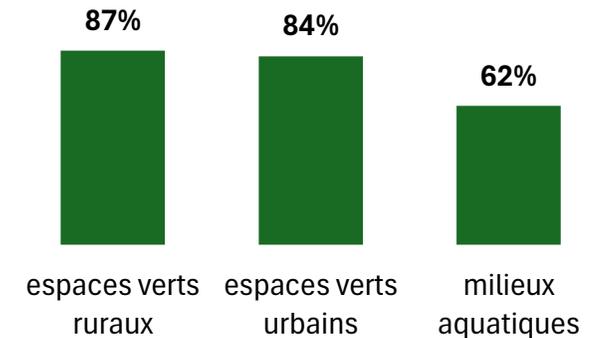
## Taille d'agglomération



## Type d'habitation



## Environnement immédiat

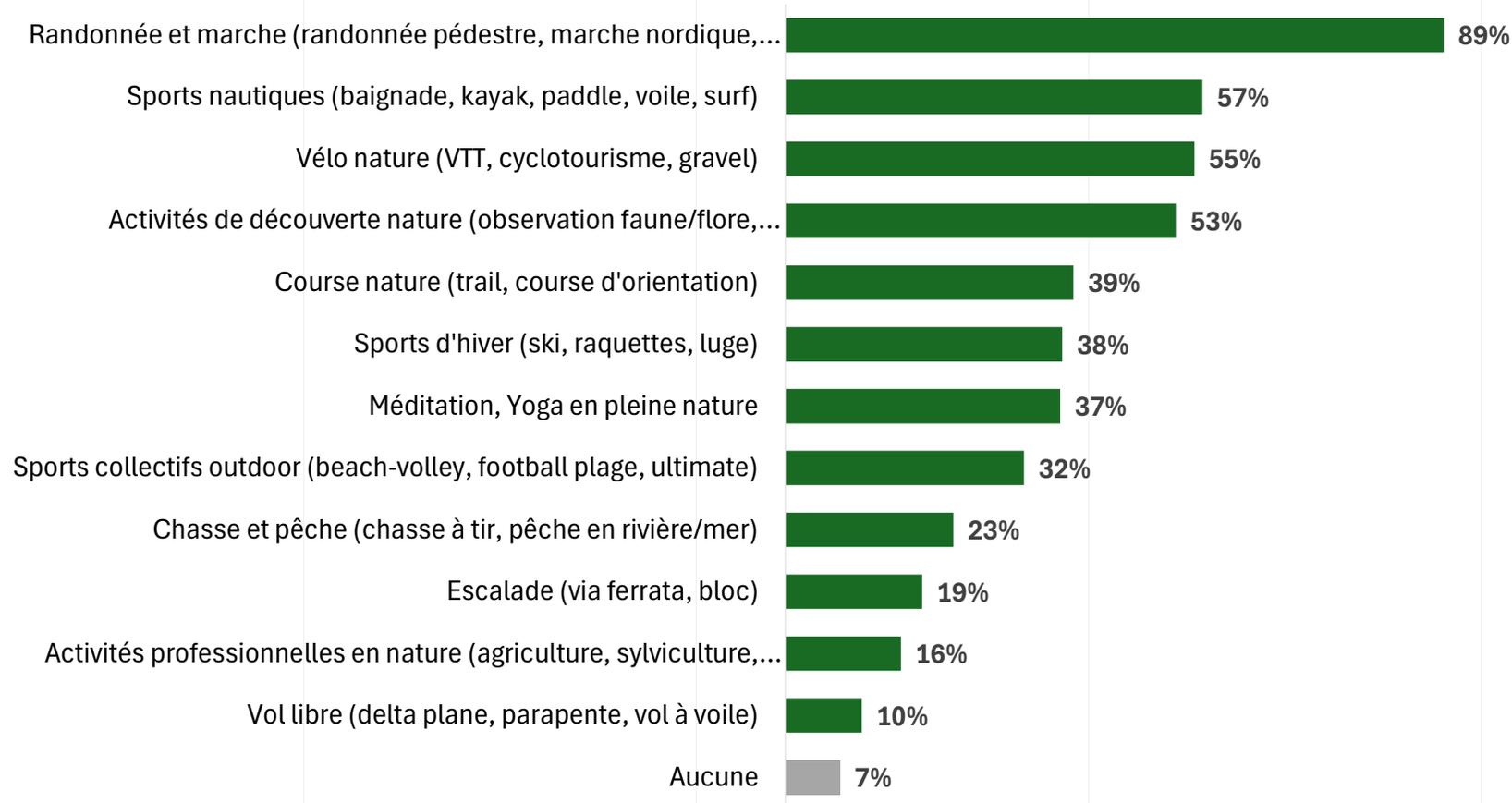


# 2. PRATIQUES DU PLEIN AIR

# 9 français sur 10 déclarent faire des activités en plein air

La randonnée et la marche étant la première d'entre elles, loin devant les sports nautiques, le vélo nature et les activités de découverte de la nature

**93%** des répondants déclarent pratiquer une activité de plein air



# Une fréquence de pratique d'activités en plein air hétérogènes selon le genre et l'âge

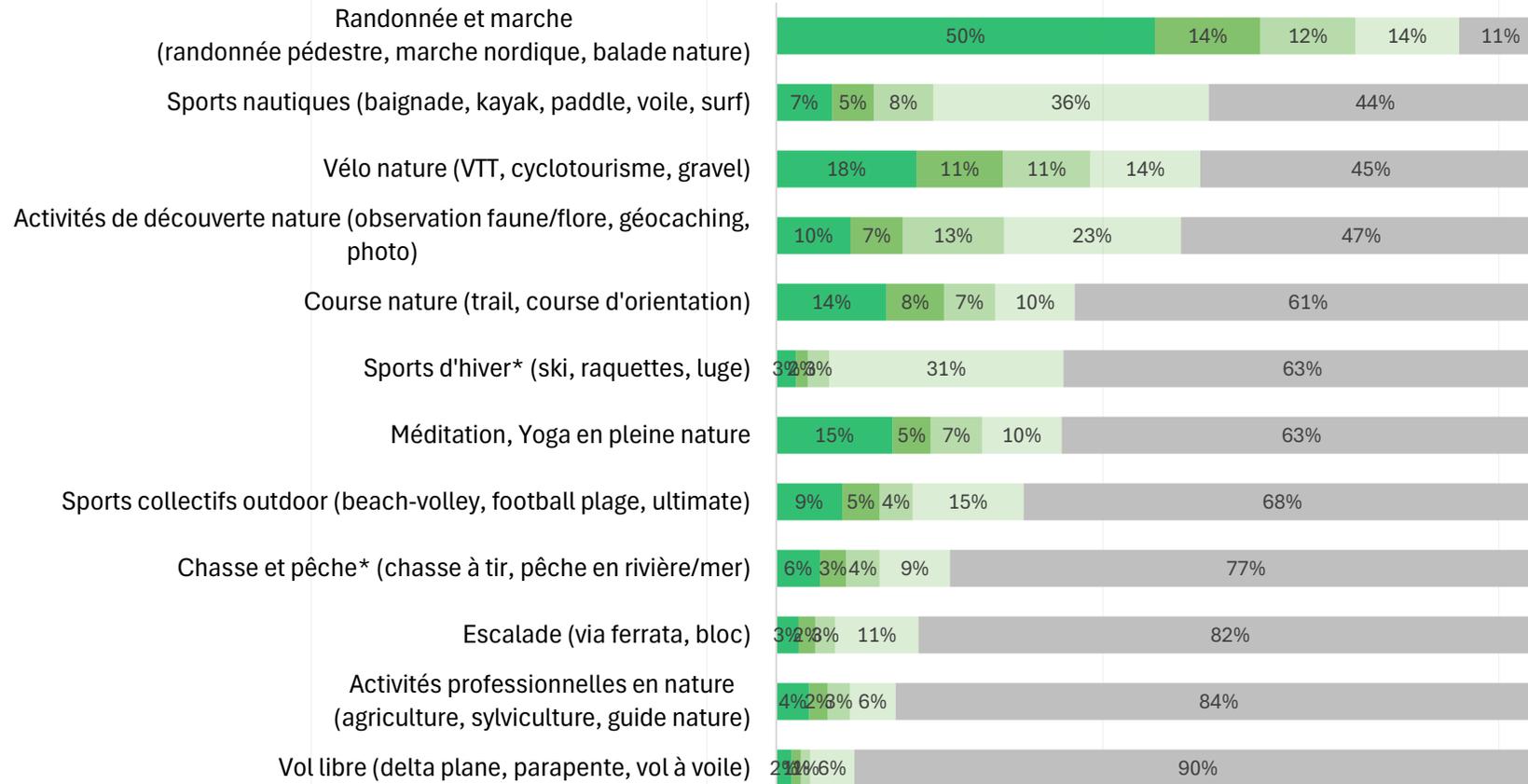
Plus élevée chez les hommes et les moins de 35 ans.

	Ensemble	Homme	Femme	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	Citadins	Ruraux
Randonnée et marche (randonnée pédestre, marche nordique, balade nature)	<b>89%</b>	91%	88%	90%	91%	93%	91%	84%	88%	90%
Sports nautiques (baignade, kayak, paddle, voile, surf)	<b>57%</b>	62%	52%	71%	72%	59%	57%	38%	58%	55%
Vélo nature (VTT, cyclotourisme, gravel)	<b>55%</b>	67%	44%	66%	69%	62%	53%	40%	55%	56%
Activités de découverte nature (observation faune/flore, géocaching, photo)	<b>53%</b>	58%	48%	64%	65%	53%	47%	46%	51%	56%
Course nature (trail, course d'orientation)	<b>39%</b>	47%	32%	63%	60%	45%	33%	16%	40%	37%
Sports d'hiver (ski, raquettes, luge)	<b>38%</b>	45%	31%	53%	58%	42%	36%	17%	39%	36%
Méditation, Yoga en pleine nature	<b>37%</b>	35%	40%	55%	55%	37%	36%	20%	37%	38%
Sports collectifs outdoor (beach-volley, football plage, ultimate)	<b>32%</b>	41%	24%	68%	60%	38%	18%	7%	35%	28%
Chasse et pêche (chasse à tir, pêche en rivière/mer)	<b>23%</b>	30%	16%	39%	39%	27%	15%	9%	22%	23%
Escalade (via ferrata, bloc)	<b>19%</b>	23%	14%	43%	43%	15%	11%	2%	20%	17%
Activités professionnelles en nature (agriculture, sylviculture, guide nature)	<b>16%</b>	19%	13%	34%	34%	14%	8%	5%	15%	17%
Vol libre (delta plane, parapente, vol à voile)	<b>10%</b>	13%	8%	21%	23%	10%	6%	2%	12%	8%
Aucune	<b>7%</b>	6%	9%	1%	5%	6%	7%	13%	9%	6%

# La randonnée et la marche est l'activité la plus souvent pratiquée, à savoir au moins une fois par semaine pour 50% des Français.

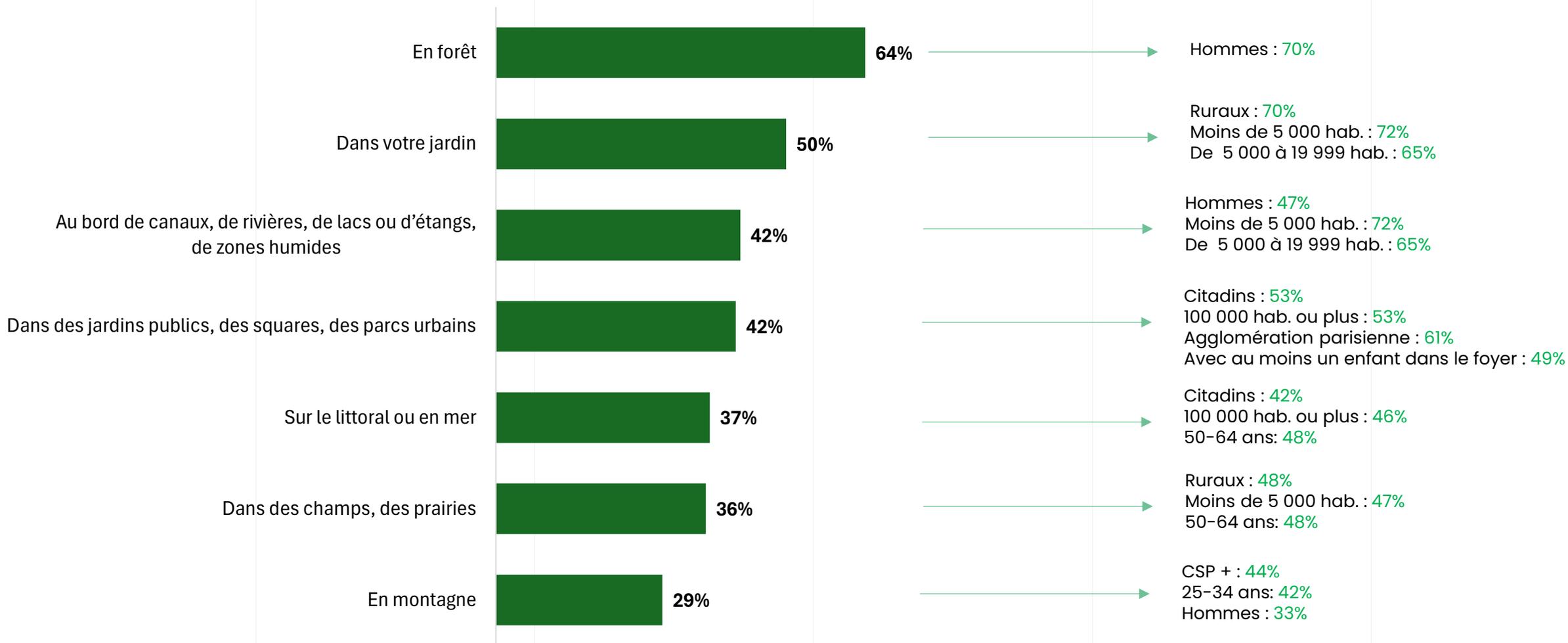
**93%** des répondants déclarent pratiquer une activité de plein air

■ Au moins une fois par semaine ■ Plusieurs fois par mois ■ Une fois par mois ou moins ■ Uniquement pendant les vacances ■ Jamais



\* pendant la saison

# La majorité des Français privilégient la forêt et le jardin pour être au contact de la nature

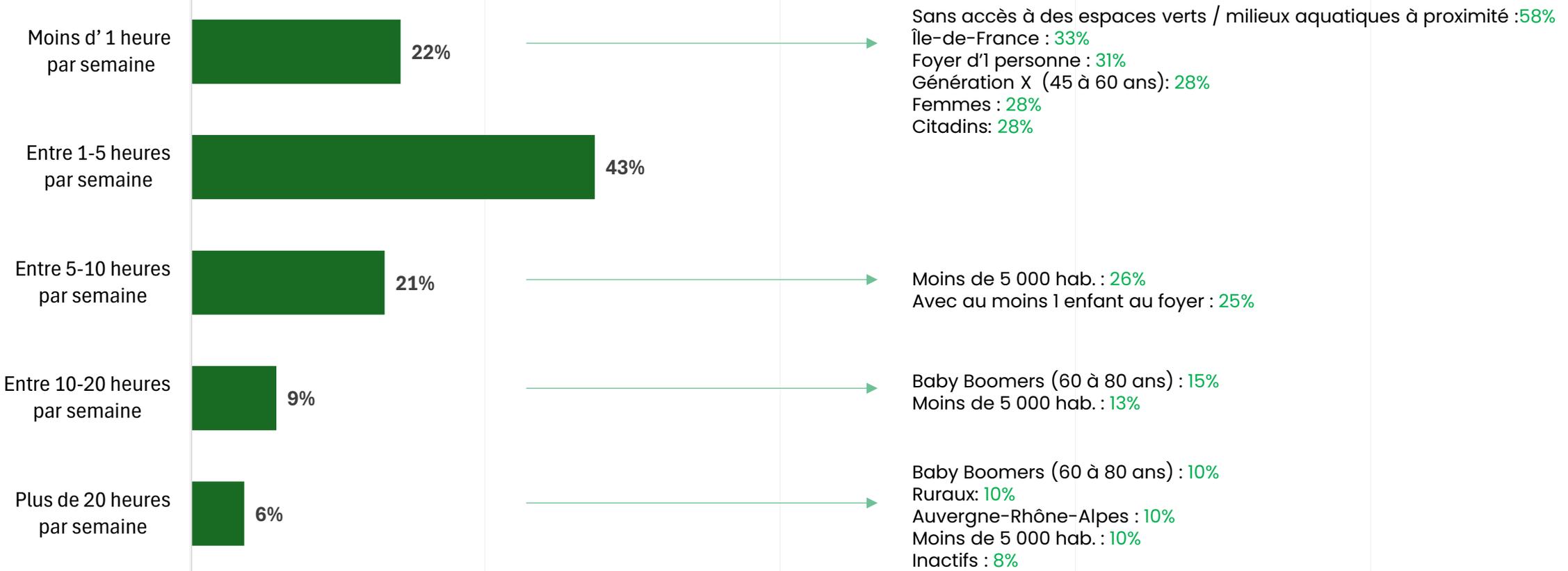


# La géographie physique influe sur les lieux où l'on se rend pour être au contact de la nature

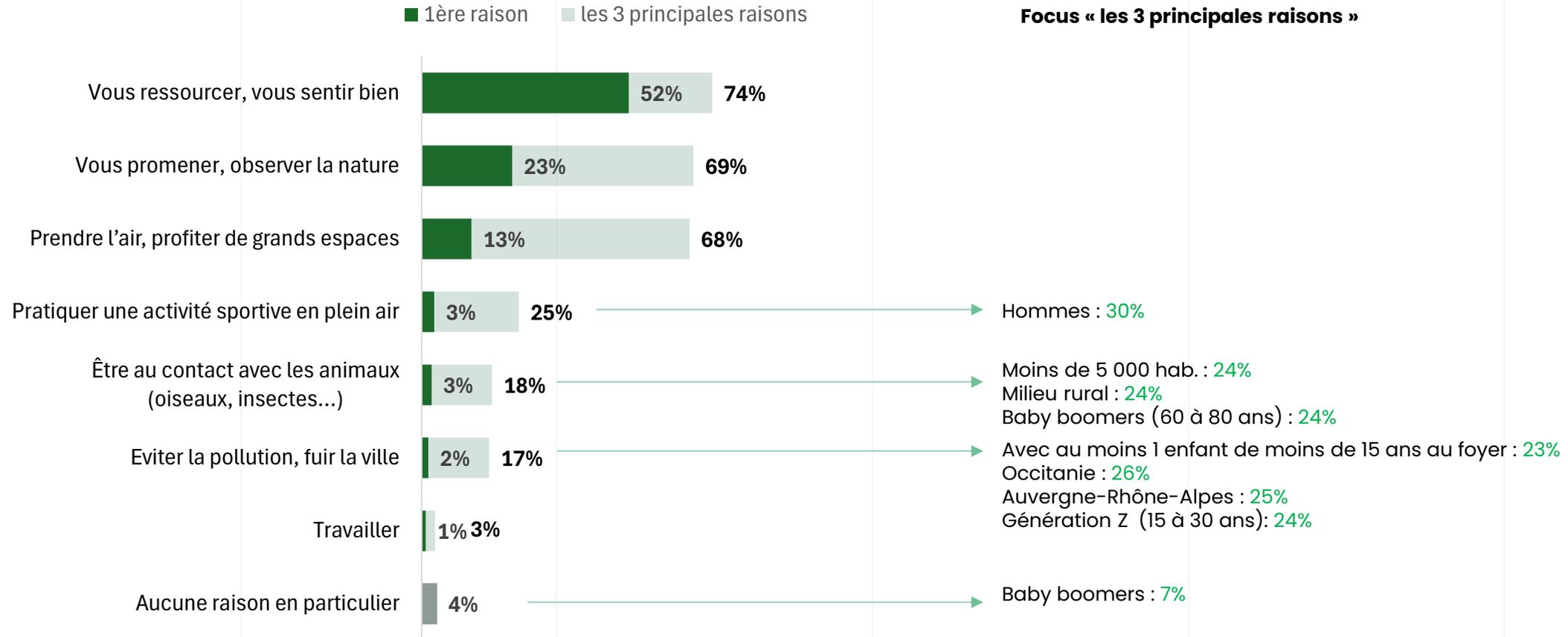
	Ensemble	Auvergne -Rhône- Alpes	Bourgogne -Franche- Comté	Bretagne	Centre- Val de Loire	Corse	Grand Est	Hauts- de- France	Île-de- France	Normandie	Nouvelle- Aquitaine	Occitanie	Pays de la Loire	PACA
En forêt	<b>64%</b>	66%	83%	60%	71%	69%	70%	58%	65%	64%	66%	68%	50%	50%
Dans votre jardin	<b>50%</b>	50%	46%	74%	59%	57%	56%	65%	31%	75%	58%	50%	57%	28%
Au bord de canaux, de rivières, de lacs ou d'étangs, de zones humides	<b>42%</b>	45%	45%	41%	39%	61%	42%	42%	42%	38%	48%	42%	48%	33%
Dans des jardins publics, des squares, des parcs urbains	<b>42%</b>	36%	35%	34%	32%	17%	36%	46%	57%	33%	30%	46%	52%	37%
Sur le littoral ou en mer	<b>37%</b>	24%	29%	59%	16%	100%	22%	34%	36%	36%	48%	35%	44%	57%
Dans des champs, des prairies	<b>36%</b>	37%	40%	43%	32%	100%	42%	41%	27%	46%	31%	44%	35%	28%
En montagne	<b>29%</b>	41%	47%	13%	20%	57%	29%	20%	26%	15%	23,2%	35%	17%	44%

# 22% des Français passent moins d'1 heure par semaine au contact de la nature et 43% entre 1 et 5 heures par semaine.

Cette répartition met en évidence des disparités significatives dans l'accès et le temps consacré à la nature, influencées par des facteurs démographiques, générationnels et géographiques : Les femmes, les citadins, les franciliens, les 45-60 ans (génération X) et les personnes sans accès à des espaces verts à proximité de chez eux sont ceux qui passent le moins de temps au contact de la nature. À l'opposé, on trouve les baby boomers et les ruraux qui sont entre 23% et 25% à passer plus de 10 heures par semaine au contact de la nature.



# L'aspiration à se ressourcer, à flâner et à respirer l'air pur motive les Français à rechercher les espaces naturels



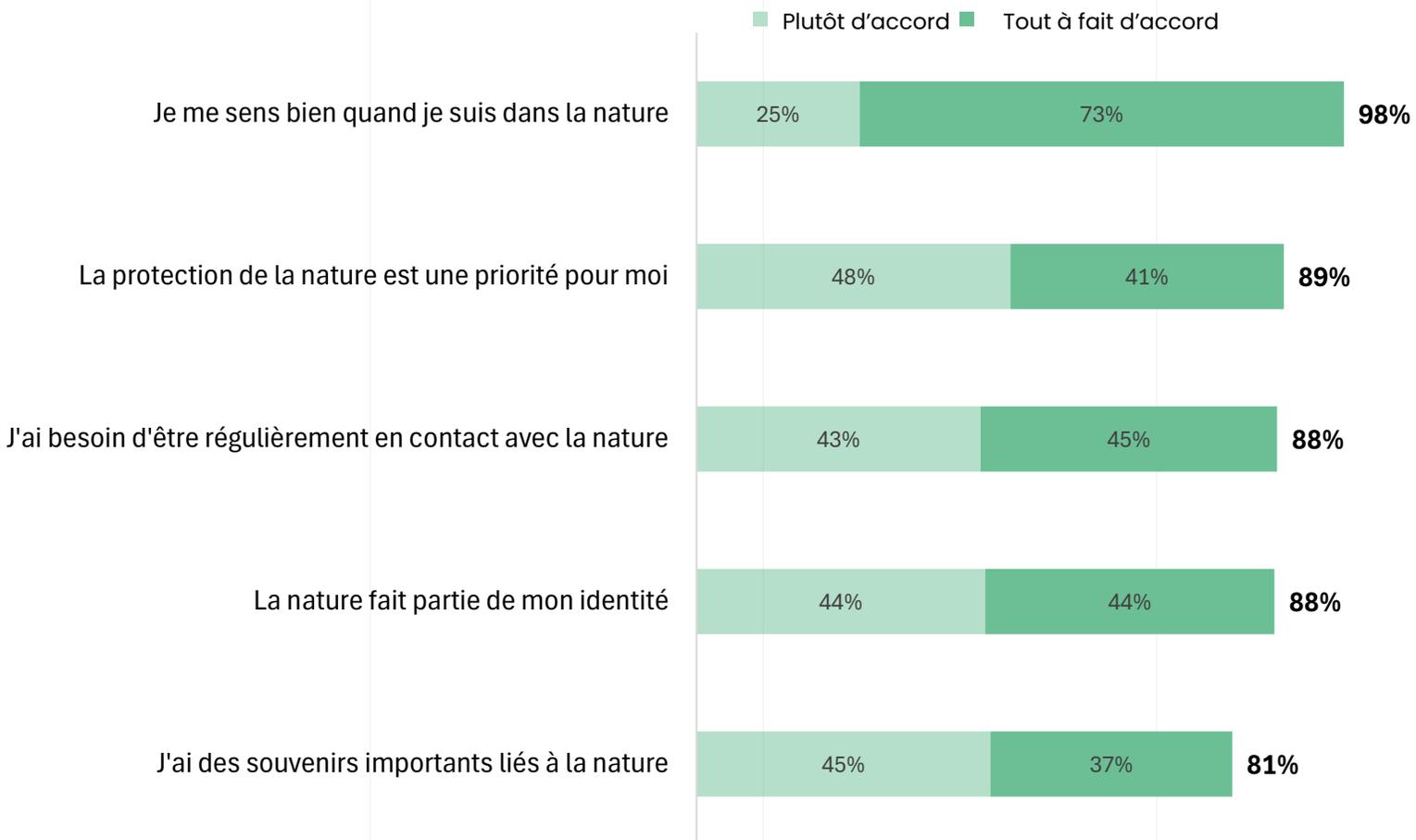
# 3. PERCEPTION ET RELATION AVEC LA NATURE

# La grande majorité des Français, indépendamment de leur profil sociodémographique, exprime un lien fort avec la nature

Plus de 70% des Français affirment se sentir bien dans la nature, sans distinction de genre, d'âge ou de lieu de résidence.

Plus de 40% des Français :

- considèrent la protection de la nature comme une priorité
- ressentent le besoin d'un contact régulier avec la nature
- estiment que la nature fait partie intégrante de leur identité



## Focus « Tout à fait d'accord »

Hommes : 77%  
Foyer de 2 personnes ou plus : 76%  
Femmes : 70%  
Foyer d'1 personne : 63%

Hommes : 45%  
CSP + : 49%  
Avec au moins 1 enfant au foyer : 42%  
Femmes : 38%

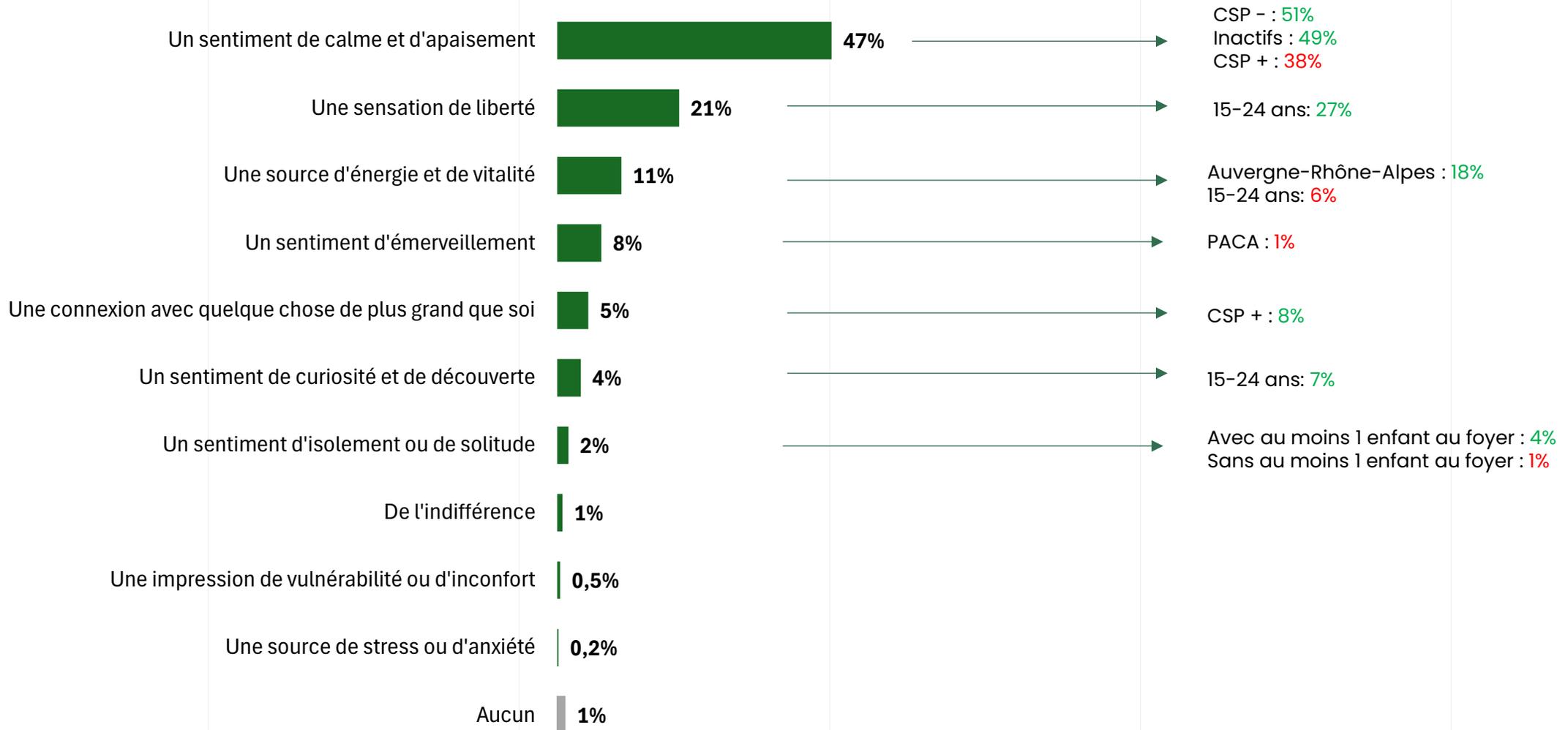
Hommes : 49%  
Milieu rural : 52%  
CSP + : 51%  
Citadins : 40%  
Femmes : 41%  
Génération Z (15 à 30 ans) : 33%

Moins de 5 000 hab. : 53%  
Milieu rural : 52%  
Génération Z (15 à 30 ans) : 31%

Hommes : 41%  
CSP + : 44%  
Avec au moins 1 enfant au foyer : 42%  
25 ans et plus : 38%  
Femmes : 33%  
15-24 ans : 29%

# Le contact avec la nature a un impact positif sur le bien-être des Français

Presque un Français sur deux ressent un sentiment de calme et d'apaisement lorsqu'il est en contact avec la nature. Deux Français sur dix éprouvent une sensation de liberté, ce chiffre atteignant presque trois sur dix chez les jeunes de 15 à 24 ans.



# Les Français sont convaincus que le contact avec la nature a des bienfaits significatifs pour la santé, notamment en améliorant le bien-être général et en réduisant le stress. Cette conviction est renforcée à mesure que le temps passé dans la nature par semaine augmente.

■ Plutôt d'accord ■ Tout à fait d'accord ■ ST D'accord

## Focus « Tout à fait d'accord »

Globalement, le contact avec la nature est bénéfique pour la santé tant physique que mentale



### Être en contact avec la nature...

favorise le sentiment de bien-être



diminue le niveau de stress



réduit les risques d'obésité en favorisant la pratique d'activités



stimule la créativité



renforce le système immunitaire



Entre 10 à 20 heures par semaine dans la nature : 79%  
Plus de 20 heures par semaine dans la nature : 90%

Avec au moins un enfant au foyer : 67%  
Milieu rural : 62%  
Foyer de 2 personnes ou plus : 61%  
Entre 10 à 20 heures par semaine dans la nature : 81%

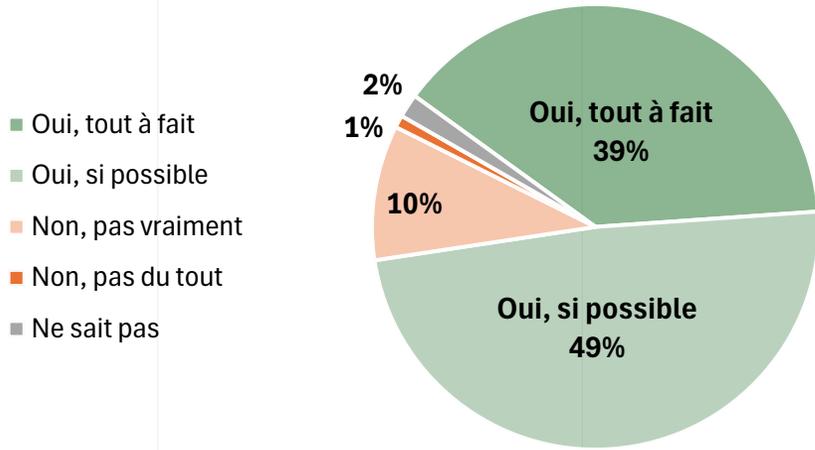
Avec au moins un enfant au foyer : 67%  
Milieu rural : 67%  
Foyer de 2 personnes ou plus : 65%  
Entre 5 à 10 heures par semaine dans la nature : 75%  
Entre 10 à 20 heures par semaine dans la nature : 79%  
Hommes : 44%  
Entre 5 à 10 heures par semaine dans la nature : 50%  
Entre 10 à 20 heures par semaine dans la nature : 58%  
Plus de 20 heures par semaine dans la nature : 66%  
Génération Z (15-30 ans) : 36%

Foyer de 2 personnes ou plus : 27%  
Entre 10 à 20 heures par semaine dans la nature : 53%  
Plus de 20 heures par semaine dans la nature : 52%

# Passer plus de temps dans la nature : un souhait pour près de 9 Français sur 10.

Près de 4 sur 10 regrettent de ne pouvoir le faire, voire même près d'un sur deux pour les 25-34ans, la génération Y, les CSP+ et ceux qui ont au moins un enfant de moins de 15 ans au foyer.

**88%** des répondants souhaiteraient passer davantage de temps dans la nature



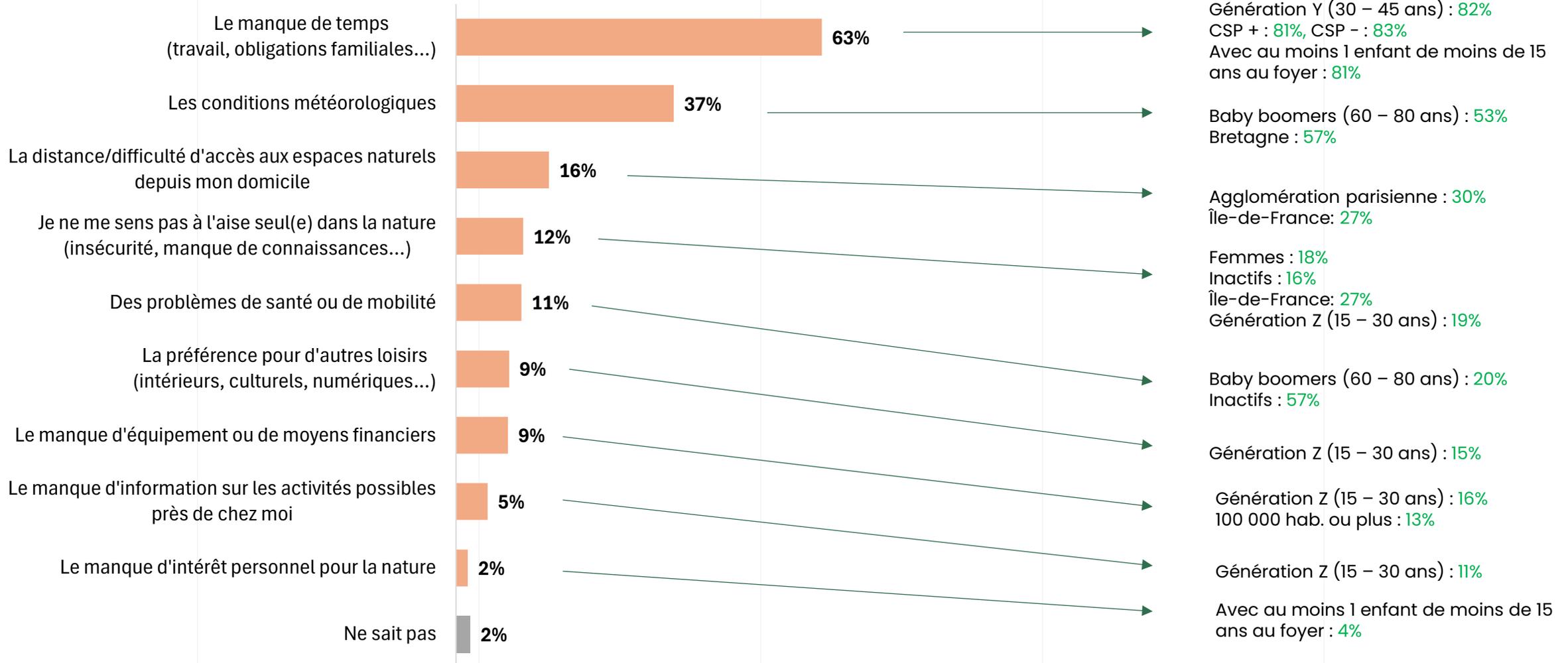
**Focus « Oui, tout à fait »**

- 25 - 34 ans : 50%
- Génération Y (30 - 45 ans) : 48%
- CSP + : 46%
- Avec au moins 1 enfant de moins de 15 ans au foyer : 46%
- Inactifs: 30%
- Baby boomers : 30%
- 65 ans et plus : 28%

# Les principaux obstacles qui limitent le temps passé dans la nature sont avant tout le manque de temps

Raison plus prégnante chez les générations Y et Z, les CSP+ et CSP- et ceux qui ont un enfant au foyer, devant les conditions météorologiques et les difficultés d'accès aux espaces naturels.

## Les freins



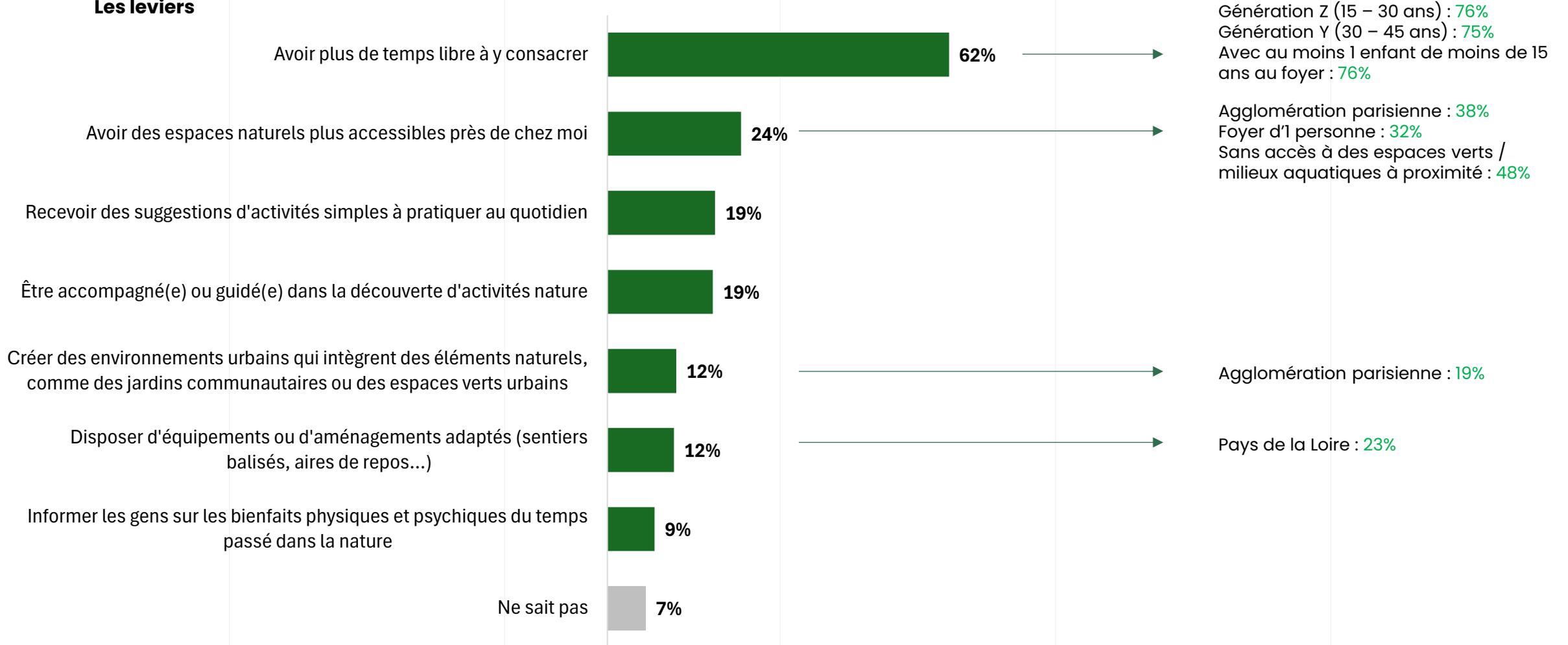
# Au-delà des obstacles généraux comme le manque de temps et la météo, certains groupes font face à des freins particuliers

- un sentiment d'insécurité chez les femmes, les jeunes adultes (15-24 ans)
- les difficultés d'accès aux espaces naturels pour les citadins et les 25-34 ans.
- les problèmes de santé limitant les activités en plein air chez les seniors (65 ans et plus)
- la préférence pour d'autres loisirs pour les adolescents et les jeunes adultes (15-24 ans).

	Ensemble	Homme	Femme	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	Citadins	Ruraux
Le manque de temps (travail, obligations familiales...)	<b>63%</b>	63%	63%	82%	83%	77%	65%	21%	65%	59%
Les conditions météorologiques	<b>37%</b>	39%	36%	18%	32%	34%	40%	54%	34%	42%
La distance/difficulté d'accès aux espaces naturels depuis mon domicile	<b>16%</b>	17%	15%	16%	24%	16%	13%	14%	21%	8%
Je ne me sens pas à l'aise seul(e) dans la nature (insécurité, manque de connaissances...)	<b>12%</b>	4%	18%	21%	13%	6%	8%	14%	12%	11%
Des problèmes de santé ou de mobilité	<b>11%</b>	11%	12%	9%	3%	9%	7%	24%	9%	14%
La préférence pour d'autres loisirs (intérieurs, culturels, numériques...)	<b>9%</b>	11%	7%	20%	11%	6%	4%	10%	9%	9%
Le manque d'équipement ou de moyens financiers	<b>9%</b>	11%	7%	16%	14%	6%	9%	5%	12%	4%
Le manque d'information sur les activités possibles près de chez moi	<b>5%</b>	5%	6%	13%	9%	4%	2%	4%	5%	6%
Le manque d'intérêt personnel pour la nature	<b>2%</b>	3%	2%	3%	3%	2%	3%	1%	2%	2%
Ne sait pas	<b>2%</b>	2%	2%	1%		1%	4%	5%	1%	4%

# Dégager du temps libre est la principale piste identifiée par les Français pour pouvoir passer davantage de temps dans la nature, loin devant une meilleure accessibilité aux espaces naturels.

## Les leviers



# Outre le fait de disposer de davantage de temps libre, on note des spécificités par population sur les facteurs incitant à passer davantage de temps dans la nature

- un accès facilité à des espèces naturels à proximité du domicile pour les citadins
- un accompagnement dans la découverte de la nature pour les femmes, et les 25-34ans
- la création d'environnements urbains intégrant des éléments naturels pour les citadins et les 25-34 ans.

	Ensemble	Homme	Femme	15-24 ans	25-34 ans	35-49 ans	50-64 ans	65 ans et +	Citadins	Ruraux
Avoir plus de temps libre à y consacrer	62%	63%	61%	79%	68%	76%	65%	28%	61%	62%
Avoir des espaces naturels plus accessibles près de chez moi	24%	23%	25%	28%	29%	20%	24%	23%	30%	15%
Recevoir des suggestions d'activités simples à pratiquer au quotidien	19%	18%	21%	27%	21%	15%	19%	19%	19%	20%
Être accompagné(e) ou guidé(e) dans la découverte d'activités nature	19%	16%	22%	22%	26%	17%	13%	21%	21%	17%
Créer des environnements urbains qui intègrent des éléments naturels, comme des jardins communautaires ou des espaces verts urbains	12%	12%	13%	16%	21%	9%	9%	13%	16%	7%
Disposer d'équipements ou d'aménagements adaptés (sentiers balisés, aires de repos...)	12%	12%	12%	10%	10%	12%	11%	16%	11%	14%
Informers les gens sur les bienfaits physiques et psychiques du temps passé dans la nature	9%	8%	9%	8%	10%	7%	8%	10%	8%	9%
Ne sait pas	7%	9%	5%	1%	1%	5%	8%	16%	6%	9%

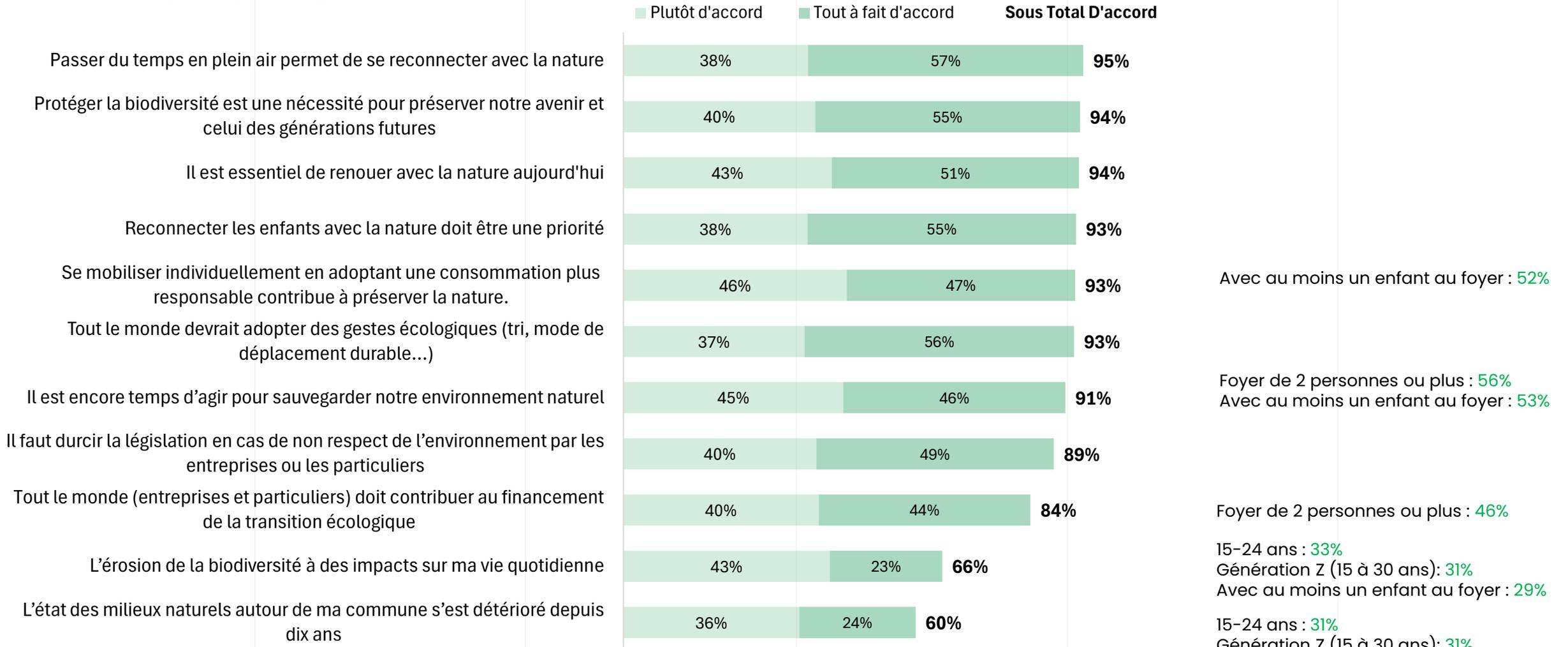
# Des Français convaincus de la nécessité de se reconnecter avec la nature et d'agir pour préserver leur environnement naturel

...mais qui ne ressentent moins les atteintes portées à ce dernier et l'impact de l'érosion de la biodiversité sur leur vie quotidienne.

Les jeunes de la génération Z se distinguent par :

- Une plus grande adhésion à l'idée que la biodiversité impacte leur vie quotidienne
- Une perception plus aiguë de la détérioration de l'environnement naturel proche de chez eux.

## Focus « Tout à fait d'accord »



# 4. PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

# PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS : LA RELATION DES FRANÇAIS AVEC LA NATURE

## Pratiques et préférences

- 90% des Français déclarent pratiquer des activités en plein air
- La randonnée et la marche sont les activités les plus populaires, pratiquées au moins une fois par semaine par 50% des Français
- La forêt et le jardin sont les lieux privilégiés pour le contact avec la nature
- 65% des Français passent entre 1 et 5 heures par semaine dans la nature

## Perception :

- Plus de 70% des Français se sentent bien dans la nature, indépendamment de leur profil sociodémographique
- Le contact avec la nature procure un sentiment de calme et d'apaisement pour près d'un Français sur deux
- Les Français sont convaincus des bienfaits de la nature sur la santé et le bien-être

## Aspirations et obstacles

- Près de 9 Français sur 10 souhaitent passer plus de temps dans la nature
- Le manque de temps est le principal obstacle, particulièrement pour les jeunes générations et les actifs
- Dégager du temps libre est considéré comme la principale solution pour augmenter le contact avec la nature

## Conscience environnementale

- Les Français reconnaissent la nécessité de se reconnecter avec la nature et de la préserver
- Cependant, ils perçoivent moins les atteintes à l'environnement et l'impact de l'érosion de la biodiversité sur leur quotidien
- La génération Z (15-30 ans) montre une conscience environnementale plus développée