

A hiker with a backpack stands in a mountainous landscape, looking at a large, ancient tree. The scene is set in a lush, green valley with mountains in the background.

La nature
lieu d'évasion et de régénération
dans le contexte d'une société toujours
plus compétitive et digitalisée.

La Suisse en comparaison internationale.

**Embargo: Le lundi,
6.5.2019, 09:30h**

sotomo

Commanditaire

Schweiz Tourismus
Tödistrasse 7
CH-8027 Zürich

Prestataire

Institut de recherche sotomo
Dolderstrasse 24
8032 Zürich

Auteurs (par ordre alphabétique)

Gordon Bühler
Michael Hermann
Michael Lambertus

Zürich, mai 2019

Table des matières

1	En résumé	4
2	La nature dans une société tournée vers la performance	7
2.1	La nature compense le stress et les tensions	7
2.2	La pression exercée par la société numérique tournée vers la performance	10
2.3	Contraste avec la société tournée vers la performance	14
3	Nature : représentations, désirs et réalité	17
3.1	Terminologie et représentations de la nature	17
3.2	Les lieux qui séduisent	21
3.3	Nature proche et lointaine	25
3.4	Découvertes et expériences dans la nature	31
3.5	Un besoin de confort	33
4	Activités de pleine nature	39
4.1	L'amour de la randonnée	39
4.2	Toujours plus haut et plus loin ?	42
4.3	Le charme de la nature	47
4.4	Les Suisse(sse)s sont les mieux équipé(e)s	49
5	Désintoxication numérique ?	52
5.1	L'ambivalence du smartphone	52
5.2	L'ambivalence des photos	56
5.3	Entre Fear et Joy of Missing Out	60
6	Méthode	63

1 En résumé

Être joignable en permanence, être toujours évalué(e) et soumis(e) à comparaison, devoir rester performant(e) malgré le stress : voilà autant de caractéristiques bien connues de la société actuelle. Comment ce contexte influence-t-il notre rapport à la nature ? Sur mandat de Suisse Tourisme, l'institut d'études d'opinion Sotomo a interrogé 5'340 personnes en Suisse, en France, en Allemagne, au Royaume-Uni et aux Pays-Bas sur la signification de la nature et des activités en pleine nature dans leur vie quotidienne. Cette enquête, représentative en termes d'âge, de sexe et de niveau d'éducation, a été réalisée en ligne auprès de plus de 2000 personnes en Suisse et plus de 800 personnes dans chacun des quatre autres pays.

L'étude montre que la nature est un lieu d'évasion et de régénération, un refuge. Cependant, elle pointe aussi clairement que peu de gens souhaitent un retour à une nature sauvage et indomptée. Les habitants du Nord-Ouest de l'Europe associent la nature à l'harmonie et au repos, mais ni à l'ascétisme ni au renoncement au confort. La randonnée pédestre en pleine nature, en particulier, est considérée comme une activité permettant de contre-balancer la pression exercée par une société toujours plus compétitive et digitalisée. Quiconque évolue dans la nature le fait généralement sans objectif de performance. En Suisse surtout, la randonnée est résolument un sport populaire, considéré comme une activité de détente au même titre que la lecture, l'écoute de musique ou la télévision. Ne pas être joignable en permanence est perçu comme un aspect positif d'un séjour en pleine nature. Pourtant, force est de constater que les personnes interrogées ne s'échappent pas réellement de leur quotidien numérique. Selon la plupart d'entre elles, en cas d'urgence, pour s'orienter ou simplement pour partager de belles photos de leur environnement avec leur entourage, le smartphone est devenu le compagnon indispensable lors de toute escapade en pleine nature.

Nature et stress.

Cette première comparaison internationale représentative montre que, dans les cinq pays du Nord-Ouest de l'Europe d'où sont originaires les personnes interrogées, la nature joue un rôle clé dans l'équilibre émotionnel. Toutefois, l'importance de la connexion avec la nature n'est nulle part aussi forte qu'en Suisse. Dans la nature, près de trois Suissesses/Suisses sur quatre déclarent pouvoir se libérer efficacement du stress et de la pression. La nature constitue ainsi un lieu de détente encore plus important que le «chez soi». Dans le même temps, la Suisse est, tout comme l'Allemagne, un pays où les individus sont particulièrement sujets au stress – principalement en lien avec le monde du travail, mais aussi l'omniprésence du smartphone et le fait d'être joignable à tout moment.

Cependant, comparativement aux participant(e)s des autres pays, les Suissesses et les Suisses considèrent plus rarement que ce stress constant ait un impact sur leur santé. Cela s'explique notamment par le fait que les individus en Suisse soient particulièrement proches de la nature dans leur cadre de vie et qu'ils se rendent fréquemment en pleine nature.

L'étude montre également que les personnes qui se rendent plusieurs fois par semaine en pleine nature ne sont, certes, pas systématiquement moins stressées, mais qu'elles ressentent nettement moins les effets négatifs liés au stress sur leur santé.

La nature : lieu de repos et de ressourcement.

L'étude montre que la nature et le repos sont intimement liés dans l'esprit des habitants du Nord-Ouest de l'Europe. L'image de la nature est étroitement associée au pouvoir de repos et de ressourcement qu'exerce un lieu, comme le montrent les choix des participant(e)s à l'étude sur leur vision d'un paysage naturel. Selon les personnes interrogées, la nature est avant tout un lieu propice au repos. Cela révèle une aspiration généralisée à passer toujours plus de temps dans des endroits perçus comme «plus naturels». Au quotidien, la plupart des habitants du Nord-Ouest de l'Europe passent du temps principalement en forêt ou à proximité de prairies et de champs. Pourtant, nombreux sont celles et ceux qui aspirent plutôt à se rendre près de plans d'eau, en montagne, dans des parcs et zones naturels. Il apparaît que les Suissesses et les Suisses sont les plus satisfaits de la nature qui les entoure. Pour autant, si les personnes interrogées souhaitent avoir davantage de nature près de chez elles, un trop-plein d'une nature brute et sauvage ne les satisferait pas. Seule une minorité apprécie ainsi l'idée de passer la nuit sous une tente en pleine nature, voire à la belle étoile. Loin de la civilisation, la douche, l'eau chaude et un lit confortable sont les éléments de confort qui viendraient le plus rapidement à manquer à la majorité des participant(e)s à l'étude. En revanche, seule une personne sur cinq affirme qu'un smartphone avec accès à un réseau lui manquerait rapidement.

La randonnée, sport populaire sans pression de performance.

Évoluer dans la nature est considéré par les personnes interrogées comme une activité clé pour évacuer la pression et le stress. La randonnée est de loin l'activité de plein air la plus prisée. Pour la majorité des personnes interrogées, la randonnée contraste clairement avec la logique d'une société tournée vers la performance. Contrairement à la pratique de la course, seule une faible minorité d'individus se fixe des objectifs de performance en randonnée. Selon les personnes interrogées, les deux facteurs essentiels pour une randonnée réussie sont une météo agréable

et des paysages naturels attrayants. Ici aussi, on relève l'aspiration à une nature «apprivoisée» et praticable qui se doit d'être facilement accessible avec un réseau de sentiers balisés. En comparaison des participant(e)s des cinq pays, les Suissesses et Suisses amateurs de nature sont les reines et rois incontesté(e)s de la randonnée. La Suisse compte non seulement plus de randonneurs actifs que les autres pays, mais les randonneuses et randonneurs marchent plus longtemps et parcourent des trajets avec un dénivelé plus important (en moyenne, trois heures et 500 m de dénivelé par jour) que dans les autres pays. Ainsi, la recherche de la performance ne doit pas être une dimension totalement absente de cette activité.

The Joy of Missing out.

Le fait de toujours rester joignable est, en Suisse comme en Allemagne, un facteur de stress majeur au quotidien. Un tiers des personnes interrogées expriment le désir occasionnel de ne pas être joignables. Nombre d'entre elles éteignent leur téléphone portable en randonnée, voire ne l'emmènent pas. De plus, une grande partie des personnes interrogées considèrent l'absence prolongée de signal téléphonique lors d'une randonnée comme positive.

Au lieu d'avoir peur de manquer quelque chose (Fear of Missing Out), il semblerait que c'est la joie de manquer quelque chose qui prévaut ici (Joy of Missing Out). Se rendre dans la nature constitue une forme de désintoxication numérique.

Pourtant, au final, il n'y a pas ici non plus de retrait total du quotidien. Pour la plupart des personnes interrogées, le téléphone portable reste malgré tout un compagnon apprécié lors d'une sortie dans la nature. Il est là pour les urgences, mais aussi pour la prise et l'envoi de photos de l'environnement naturel, ainsi que comme aide à l'orientation. Par ailleurs, le partage de photos n'est souvent pas sans conséquences. En effet, un tiers des personnes interrogées en Suisse ont déjà choisi une destination de randonnée en s'inspirant de photos prises par d'autres randonneurs/randonneuses. Plus de la moitié a également déjà envié quelqu'un pour la beauté de ses photos prises en pleine nature. Ainsi, la joie de ceux qui vont dans la nature alimente chez les personnes qui restent chez elles la peur de manquer quelque chose.

2 La nature dans une société tournée vers la performance

2.1 La nature compense le stress et les tensions

Le sondage à la base de cette étude montre que la sortie dans la «nature» est la réponse favorite des Suisse(sse)s pour se libérer du stress et des tensions. Près de trois personnes interrogées sur quatre sont d'avis que la nature est un espace de détente particulièrement efficace pour elles. Être «dans la nature» est plus souvent mentionné que se reposer «chez soi». Pour autant, deux répondant(e)s sur trois trouvent que leur domicile est particulièrement propice à la détente, et quatre sur dix affirment pouvoir se relaxer chez eux, sur leur balcon ou dans leur jardin. En revanche, les espaces intérieurs et extérieurs de la localité de résidence sont moins cités comme facilitant la libération du stress.

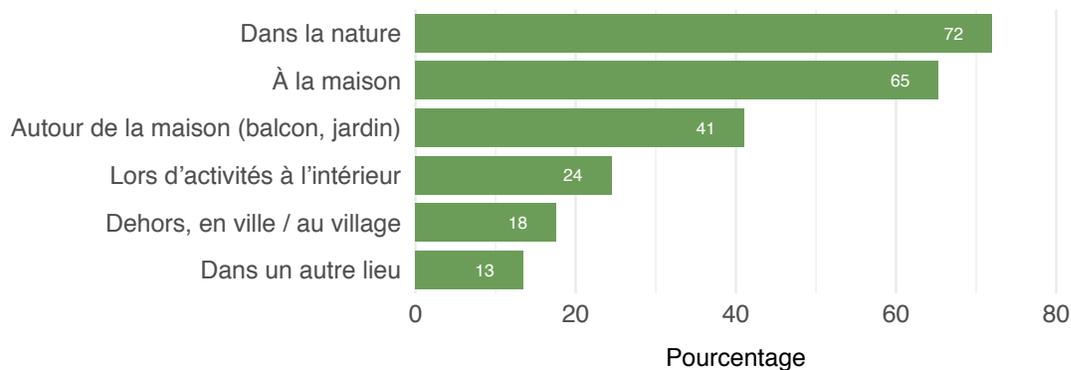


Figure 1: Environnements particulièrement propices pour se libérer du stress et des tensions [Suisse].

La comparaison de la Suisse avec quatre pays du Nord-Ouest de l'Europe met en évidence le lien étroit qu'ont nos concitoyen(ne)s avec la nature. Cette dernière se situe certes en tête des lieux de détente dans tous les pays étudiés, mais nulle part ailleurs qu'en Suisse elle n'arrive aussi ostensiblement à la première place. Des observations identiques sont faites en Allemagne et en France, où la nature partage cependant le haut du podium avec l'environnement domestique. Aux Pays-Bas en revanche, le repos au domicile et autour de la maison joue un rôle particulièrement important. Pour autant, plus de la moitié des Néerlandais(es) interrogé(e)s mentionnent la nature comme un espace de détente essentiel. Au Royaume-Uni, un peu moins de la moitié des répondant(e)s cite la nature parmi les espaces de détente privilégiés, mais elle reste malgré tout en seconde position.

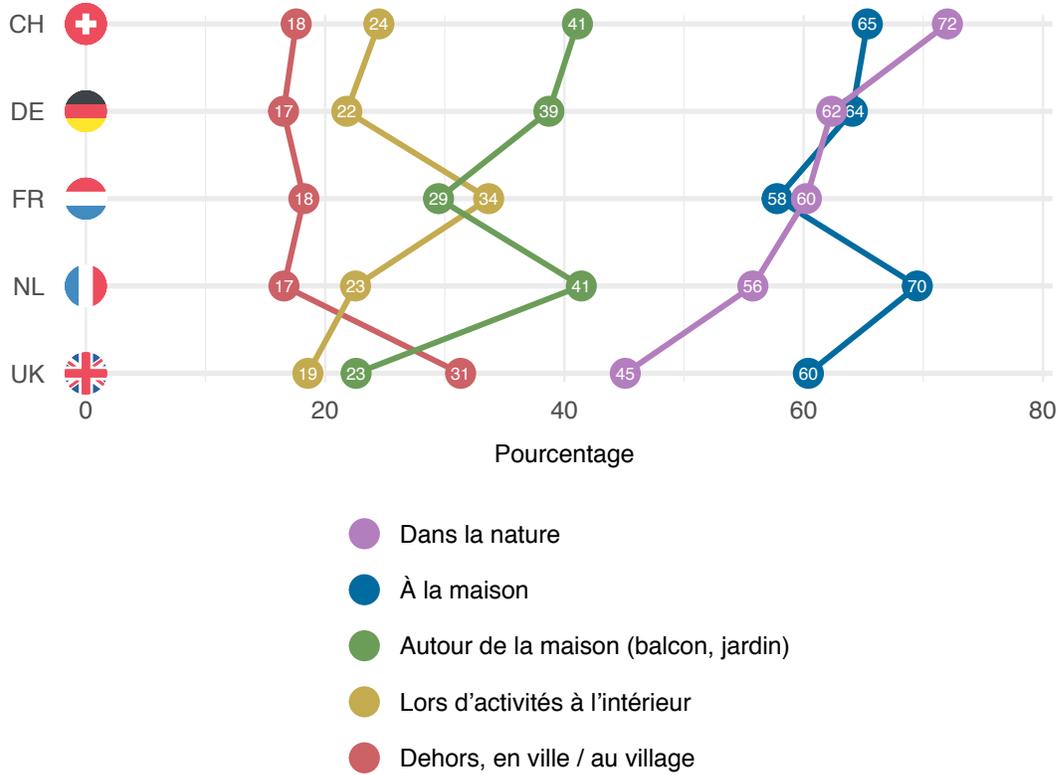


Figure 2: Environnements particulièrement propices pour se libérer du stress et des tensions – comparaison internationale.

On distingue d’une part les espaces et les lieux propices pour se libérer du stress et des tensions, et d’autre part les activités qui contribuent à leur diminution. Parmi les neuf activités qui ont été soumises aux personnes du panel, deux s’installent solidement au premier plan pour les Suisse(sse)s, avec chacune 54% des mentions : «randonnée, activités dans la nature» et «lecture, TV, musique et informatique». Les deux types de loisirs les plus populaires, l’activité dans la nature et la consommation de médias en tous genres, reprennent la polarisation classique de l’échelle nature-culture. Ces deux domaines d’activité ont pourtant un fort dénominateur commun : le facteur détente. Il démontre bien que la dichotomie entre nature et culture ne peut être réduite à une simple polarité. Malgré leur proximité avec l’agitation du monde numérique, les activités telles que «lecture, TV, musique et informatique» jouent un rôle important dans la libération du stress et des tensions. Notons que ces activités sont citées beaucoup plus fréquemment que «spiritualité, méditation, religion». On remarquera aussi que «randonnée, activités dans la nature» est un domaine qui concurrence l’ensemble du spectre de consommation médiatique. De nos jours, la randonnée est bien davantage qu’une pure activité sportive. Pour la majorité des Suisse(sse)s, l’activité de pleine nature joue un rôle essentiel dans la préservation de l’équilibre émotionnel.

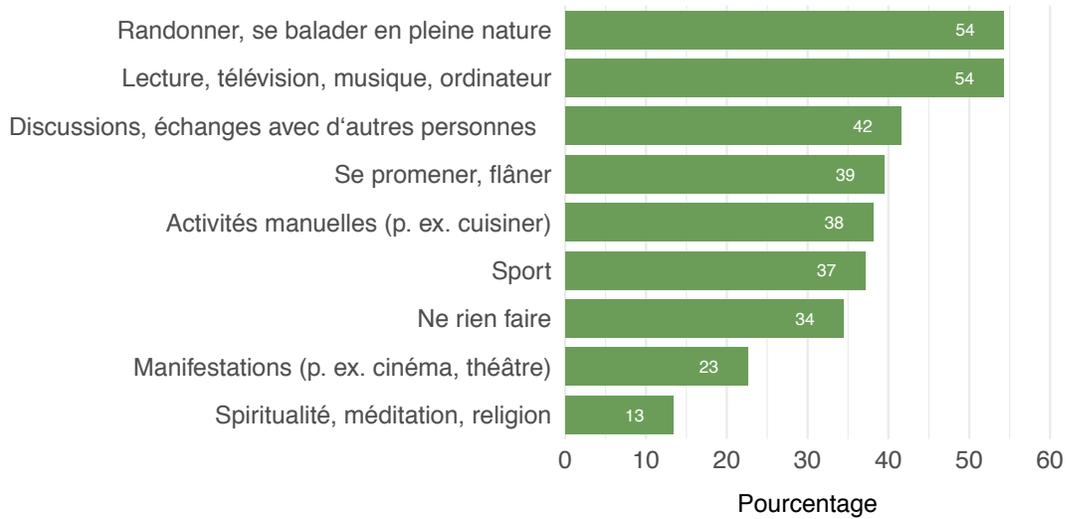


Figure 3: Activités particulièrement propices pour se libérer du stress et des tensions [Suisse].

Ces constats sont valables en Suisse, mais aussi en France, aux Pays-Bas et en Allemagne où les items «lecture, TV, musique et informatique» et «randonnée, activités dans la nature» sont les activités récréatives les plus souvent mentionnées. Le contraste avec le Royaume-Uni est particulièrement saisissant : alors que la randonnée n'y est mentionnée que par un cinquième des répondant(e)s, elle est citée par près de la moitié des personnes interrogées dans les autres pays. Il est intéressant de relever que 56% des Britanniques mentionnent «flâner, se promener» parmi les principales activités qui leur permettent de se libérer du stress et des tensions, ce qui somme toute est une pratique très similaire à la randonnée. Ainsi, si les habitant(e)s du Royaume-Uni sont a priori moins proches de la nature que leurs homologues du panel de référence, leur besoin élémentaire de détente et d'activité de plein air est tout aussi important. Dans les cinq pays étudiés, la randonnée ou la flânerie/promenade représente l'activité la plus recherchée pour se libérer du stress parallèlement à la consommation de médias.

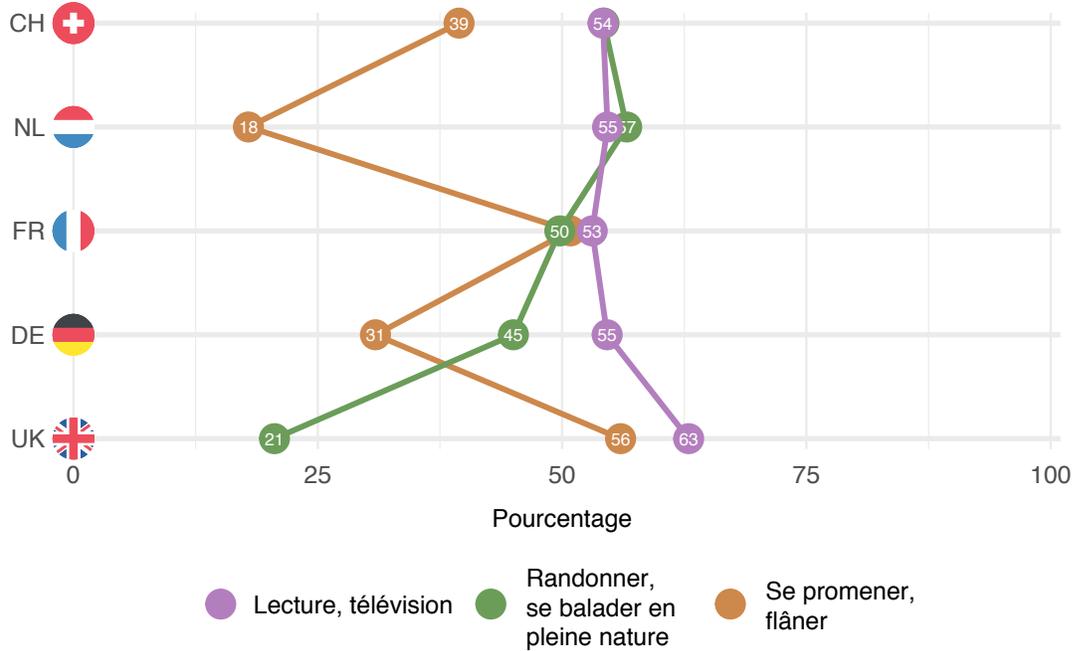


Figure 4: Activités particulièrement propices pour se libérer du stress et des tensions – comparaison internationale.

2.2 La pression exercée par la société numérique tournée vers la performance

Comme nous l'avons vu, la nature et la culture ne sont pas deux entités qui s'excluent l'une l'autre. De nos jours, la consommation de médias (numériques) peut jouer un rôle tout aussi bénéfique pour la relaxation que l'activité de pleine nature. Pourtant, ce sont les exigences imposées par la société numérique tournée vers la performance qui sont à l'origine du stress de la majorité des personnes interrogées dans les pays étudiés, notamment en raison du manque de temps. Les Pays-Bas sont le seul pays où le niveau de stress global est nettement inférieur. Il est le plus élevé en Suisse et en Allemagne (cf. fig. 5).

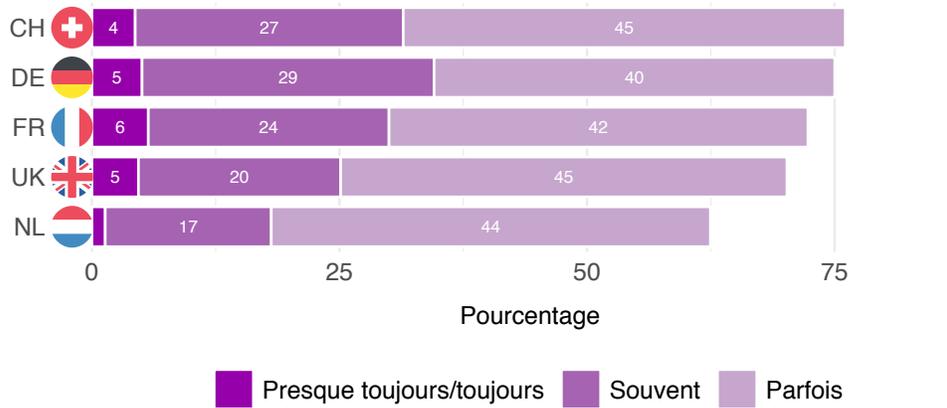


Figure 5: Fréquence du stress dû au manque de temps – comparaison internationale.

Concrètement, qu'est-ce qui met l'individu sous pression ? Les exigences drastiques de la sphère professionnelle sont le premier facteur cité en Suisse (cf. fig. 6). 29% des Suisse(sse)s affirment se sentir souvent stressé(e)s au travail, près de la moitié au moins occasionnellement. Corrélé à l'omniprésence des smartphones, le second facteur de stress, «toujours être joignable», a pris une ampleur considérable.

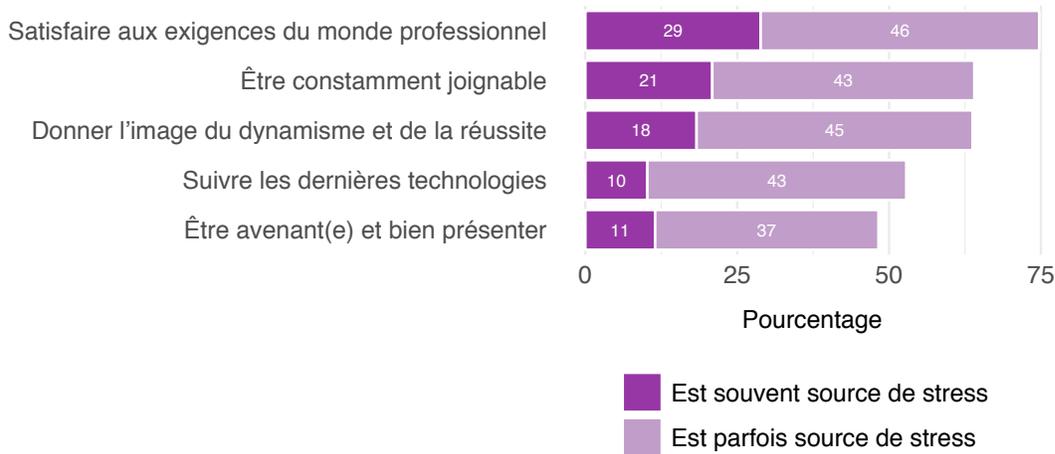


Figure 6: Exigences sociales et professionnelles à l'origine d'un stress [Suisse].

Les exigences de la société numérique tournée vers la performance pèsent sur le rythme de vie de la majorité des Suisse(sse)s et des habitant(e)s des autres pays du panel. Comme l'illustre la figure 7, il existe des nuances entre les cinq pays étudiés. Aux Pays-Bas et au Royaume-Uni, où les habitant(e)s sont en général plutôt serein(e)s, le nombre de personnes interrogées se déclarant exposées à un stress professionnel est bien moindre que dans les autres pays analysés. Bien que la durée hebdomadaire de travail soit aussi courte en France qu'aux

Pays-Bas, une majorité de Français(es) disent endurer la pression d'importantes exigences dans la sphère professionnelle. À contrario, «toujours être joignable» est particulièrement associé à un stress en Allemagne et en Suisse. L'adaptation aux changements technologiques est également mentionnée le plus souvent comme facteur de stress dans ces deux pays.

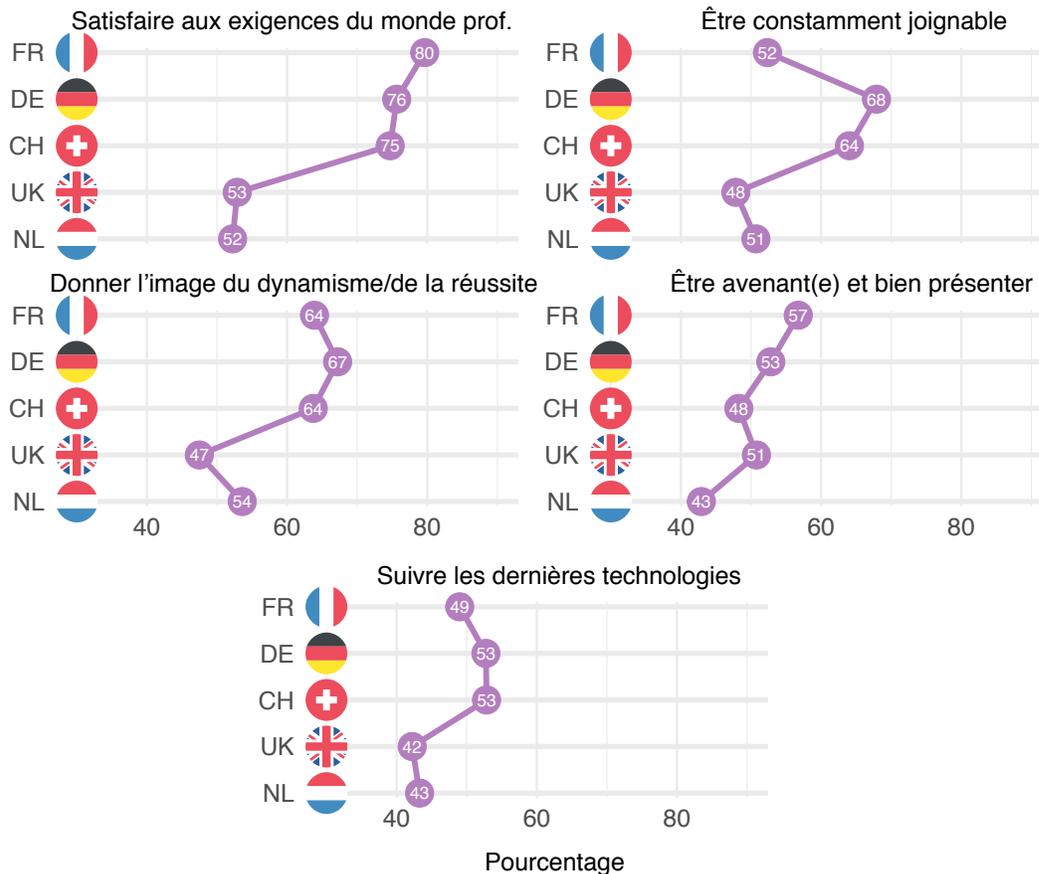


Figure 7: Exigences sociales et professionnelles à l'origine d'un stress, au moins une partie du temps – comparaison internationale.

56% des Suisse(sse)s sont convaincu(e)s que le temps de travail est trop long dans leur pays. Dans les cinq pays, la durée hebdomadaire légale du travail joue un rôle certain dans l'appréciation. En comparaison européenne, elle est élevée en Suisse, moyenne en Allemagne et faible aux Pays-Bas et en France. Seul le jugement des Britanniques sort du lot. Au Royaume-Uni, le nombre d'heures de travail par semaine est certes aussi élevé qu'en Suisse, mais comme on l'a vu, la sphère professionnelle est moins associée au stress et aux tensions.

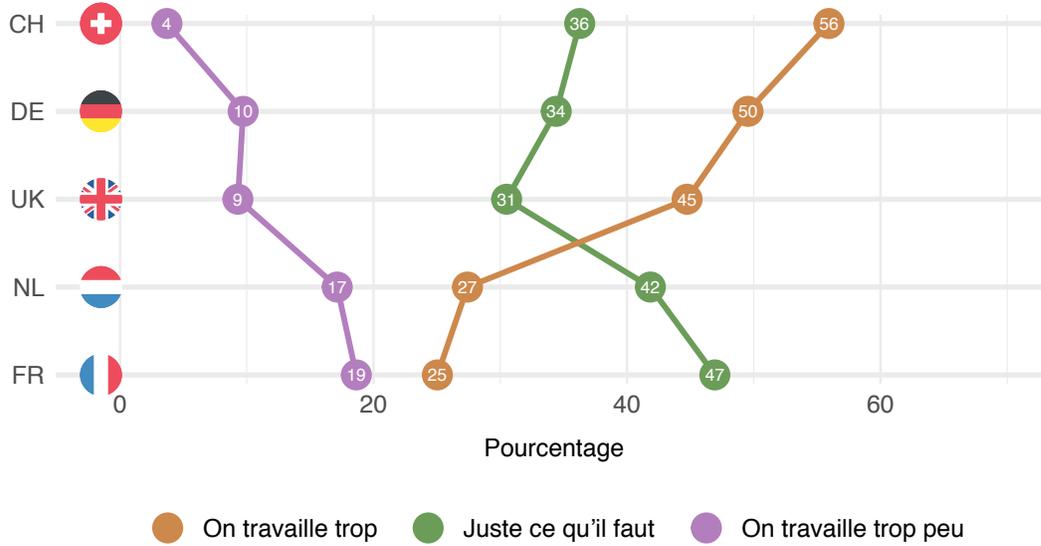


Figure 8: Appréciation du temps de travail dans le pays d'origine – comparaison internationale.

Aux Pays-Bas et au Royaume-Uni, les habitant(e)s se sentent moins souvent stressé(e)s et tendu(e)s que dans les autres pays étudiés du Nord-Ouest de l'Europe. Les réponses à la question «Pensez-vous que le stress porte atteinte à votre santé?» divergent toutefois entre ces deux pays. Tandis que les Pays-Bas occupent ici encore la place la moins néfaste en matière de stress sur la santé, le Royaume-Uni et la France se partagent le premier rang. Dans ces deux pays, trois personnes sur cinq considèrent que le stress a des effets délétères sur leur santé physique ou mentale.

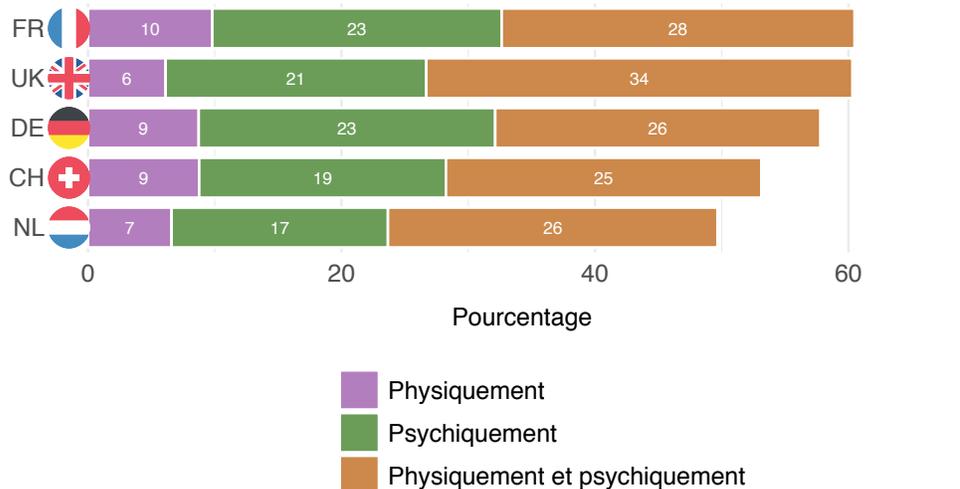


Figure 9: Atteinte subjective à la santé due au stress – comparaison internationale.

La comparaison internationale montre que les Suisse(sse)s se considèrent comme relativement souvent stressé(e)s. Eu égard aux conséquences du stress sur la santé, les personnes interrogées en Suisse se positionnent toutefois juste derrière les très serein(e)s Néerlandais(es). Il est particulièrement frappant de constater que les Suisse(sse)s sont en tête de liste quand il s'agit de se détendre dans la nature. Les Britanniques occupent le dernier rang. L'analyse de régression des données avec différents prédicteurs révèle qu'à niveau de stress global constant, les individus qui se rendent dans la nature plusieurs fois par semaine ressentent beaucoup moins souvent une atteinte à leur état de santé. Parallèlement à la consommation de médias (lecture, TV, musique, etc.), aller dans la nature est l'activité qui libère le plus du stress et des tensions du quotidien les habitant(e)s des cinq pays d'Europe du Nord-Ouest étudiés. Les chiffres indiquent que se rendre dans la nature peut influencer sur la perception du stress comme une atteinte à la santé.

2.3 Contraste avec la société tournée vers la performance

Les réponses des personnes interrogées dans les pays du panel mettent en évidence l'importance des sorties dans la nature pour se libérer des tensions créées par la société contemporaine, axée sur la recherche de performances. Mais quelles sont les raisons invoquées par les participant(e)s quand on les interroge directement sur ce qui les motive à se rendre dans la nature ? Sans surprise, une corrélation existe ici aussi avec la fonction récréative. Comme l'illustre la figure 10, «se détendre, se reposer» est une raison très souvent citée. Les répondant(e)s ont été interrogé(e)s sur leurs motivations principales, mais aussi sur ce qui ne joue aucun rôle. En examinant la différence entre les raisons particulièrement importantes et celles qui ne sont pas pertinentes, il ressort que la performance sportive présente un bilan globalement négatif. En d'autres termes, dans tous les pays, davantage d'individus indiquent qu'ils vont dans la nature pour une autre motivation que la pratique d'un sport. Se rendre dans la nature, tout au moins pour la majorité des personnes interrogées, contraste donc explicitement avec la logique de la société tournée vers la performance : l'activité est primordiale, pas la performance sportive.

D'intéressantes nuances apparaissent entre les pays étudiés. On constate ainsi que vivre la nature en tant que telle est une raison très souvent mentionnée en Allemagne et en Suisse. «Faire de nouvelles découvertes, partir à l'aventure» est moins souvent cité aux Pays-Bas et en Allemagne. «S'éloigner de son environnement familial» est un motif très fréquemment cité au Royaume-Uni.

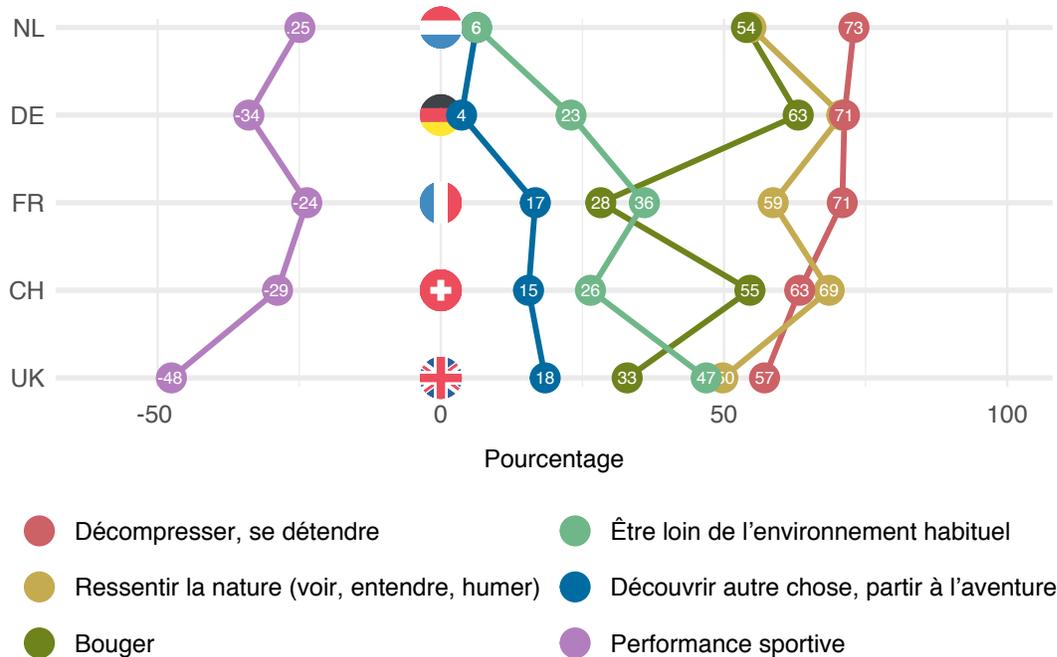


Figure 10: Bilan des motivations à se rendre dans la nature (balance raisons importantes / raisons non pertinentes) – comparaison internationale.

On observe des nuances intéressantes entre les pays, mais aussi entre les tranches d'âge. Pour les personnes interrogées en Suisse, la motivation «vivre la nature» est équilibrée dans toutes les tranches d'âge. «Se détendre, se reposer» est présent dans la plupart des groupes d'âge – beaucoup moins dans la tranche des plus de 64 ans. À la retraite, il apparaît logiquement moins nécessaire de devoir se libérer du stress et des tensions. En revanche, «s'éloigner de son environnement familier» et «faire de nouvelles découvertes» perdent de l'attrait au fur et à mesure que l'on avance dans la vie – et pas seulement à partir de la retraite. La fuite nostalgique dans la nature, la soif de liberté sans limite façon «Into the Wild» est particulièrement répandue chez les jeunes adultes.

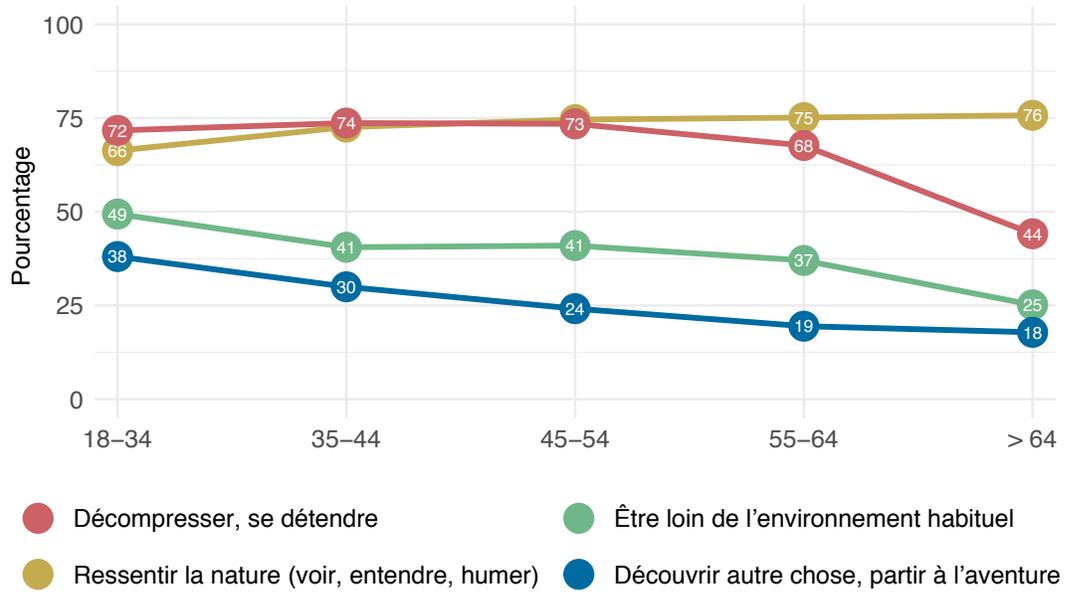


Figure 11: Motivations à se rendre dans la nature – en fonction de l'âge [Suisse].

3 Nature : représentations, désirs et réalité

Sortir et pratiquer une activité dans la nature est bien davantage qu'un loisir. Dans le contexte de la société numérique tournée vers la performance, la nature joue un rôle clé pour l'équilibre émotionnel de nombreuses personnes. Dans la nature, près de trois Suisse(sse)s sur quatre sont à même de se libérer efficacement du stress et des tensions. C'est dans une moindre mesure aussi le cas dans les quatre autres pays d'Europe du Nord-Ouest étudiés. Mais que signifie exactement «nature» dans l'esprit des individus interrogés ? Quelles caractéristiques attribuent-ils à la nature et au naturel ? Quels sites naturels considèrent-ils comme particulièrement attrayants et lesquels recèlent une grande valeur récréative ? Cette «nature» est-elle facilement accessible ? Où se trouve-t-elle ? Un «trop-plein» de nature est-il possible et existe-t-il des limites invisibles au-delà desquelles la «civilisation» et le confort viennent à manquer aux répondant(e)s ?

3.1 Terminologie et représentations de la nature

Quels termes les personnes interrogées associent-elles «particulièrement» ou, à l'opposé, «le moins» à la nature ? Dans une liste de neuf paires de mots, trois appropriées et trois non appropriées pouvaient être choisies au maximum. La figure 12 illustre pour chaque paire de mots la fréquence à laquelle elle est «particulièrement associée à la nature» ou «le moins associée à la nature».

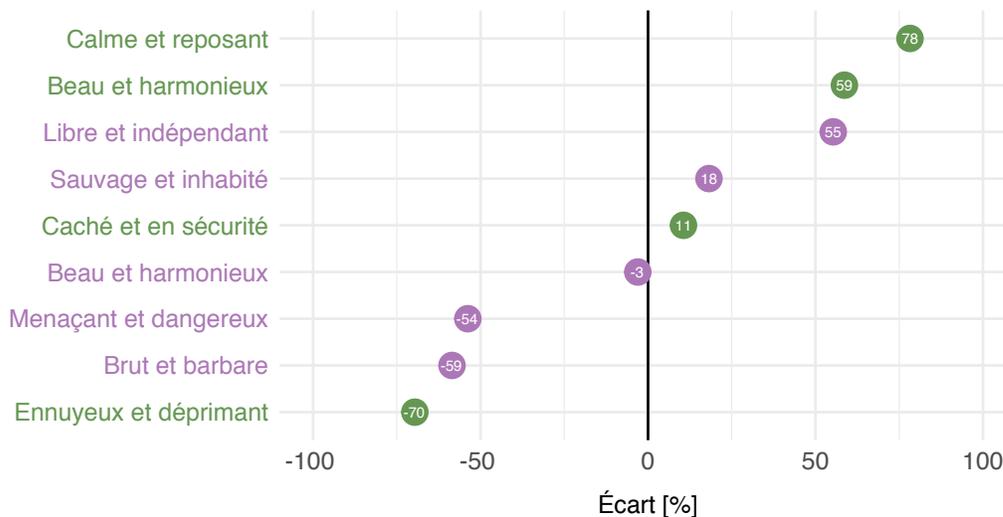


Figure 12: Paires de mots particulièrement ou peu associées à la nature [Suisse].

Les paires de mots sont regroupées par couleur. Les termes en vert représentent une nature domestiquée, portant la marque de la civilisation ; les termes en violet représentent la nature en contrepoint de la civilisation humaine. Le graphique

met clairement en évidence la domination d'une nature domestiquée au sein de la population suisse. Ce constat montre une fois de plus le fort rattachement de l'idée de nature à celle de détente. «Reposante et calme» est la paire de vocables la plus souvent associée à la nature par les répondant(e)s suisses. «Belle et harmonieuse» vient en seconde position. Il s'agit dans ce cas de la qualité esthétique de la nature – au sens policé du terme. La troisième paire très souvent associée à la nature est en légère opposition : les termes «libre et sans contrainte» suggèrent que dans la nature, il est possible de s'affranchir des règles contraignantes de la société. Ici encore, il s'agit d'un ressenti anthropocentrique. Seule une minorité considère la nature comme étant en contraste réel avec la civilisation. «Menaçante et dangereuse» et «brute et barbare» sont les locutions que les personnes interrogées associent le moins à la nature. Elle est encore plus rarement considérée comme «ennuyeuse et inerte». En ce sens, la nature n'est pas non plus antinomique à la civilisation.

Bien que les notions définissant la nature soient influencées par la culture, seules des différences relativement minces ont pu être observées entre les cinq pays étudiés. En France, l'aspect esthétique de la nature est relativement sensible ; en Allemagne, c'est plutôt le lien entre la nature et la liberté. En Suisse, la nature est très rarement considérée comme source d'ennui et d'inertie. Aux Pays-Bas, son caractère brut et barbare pèse de plus de poids qu'ailleurs, et au Royaume-Uni, elle est davantage considérée comme menaçante et dangereuse. Toutefois les points de convergence sont plus nets que les variations de nuances : les trois paires de mots le plus souvent et le moins souvent associées à la nature sont les mêmes dans les cinq pays étudiés. Partout, l'association «reposante et calme» est en tête de peloton. Partout, la nature s'oppose au stress et aux tensions engendrés par la société tournée vers la performance.

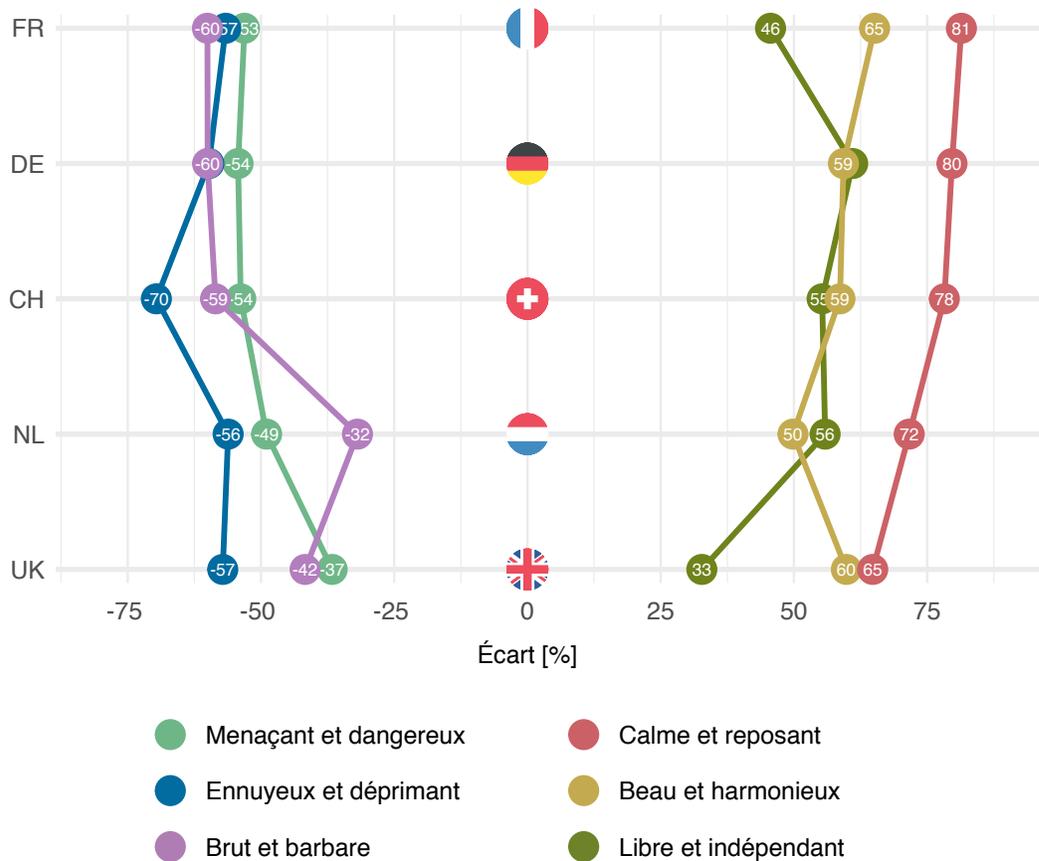


Figure 13: Paires de mots particulièrement ou peu associées à la nature – comparaison internationale.

Les termes associés à la nature fournissent des indications sur les représentations prédominantes de la nature et du naturel. Pour avoir un aperçu des associations concrètes d'idées des personnes interrogées, une série d'images représentant des paysages réels leur a été montrée. Les participant(e)s devaient désigner les paysages symbolisant la «nature» à leurs yeux. Les paysages présentés étaient caractérisés par un degré variable d'influence de l'activité humaine et de développement agricole. Il est cependant intéressant de noter que l'appréhension par les répondant(e)s des éléments géographiques ne correspond que très vaguement à la traditionnelle dichotomie entre nature et culture.



Figure 14: Quels environnements représentent la «nature» et lesquels sont particulièrement propices à la détente ? [Suisse].

Ainsi, l'arête rocheuse (E) de la figure 14 est la vue portant la marque humaine censée être la plus faible. Pourtant, elle ne se classe qu'en cinquième position dans l'impression de «nature» des personnes interrogées en Suisse. Même le parc

manifestement artificiel de l'image D est plus souvent qualifié de naturel que la cime montagneuse vierge. À l'autre extrémité de l'échelle, on trouve des paysages fortement anthropiques. Les trois décors non qualifiés de nature par la majorité des répondant(e)s sont les suivants : le parc urbain de l'image G et les terres agricoles exploitées de façon intensive des images F et H. La dichotomie entre nature et culture ne joue manifestement qu'un rôle indirect pour les personnes interrogées. C'est ce que révèle l'analyse de la valeur récréative assignée à chaque image. La figure 14 l'illustre clairement : plus le pourcentage est élevé, plus les personnes interrogées indiquent que le paysage représenté est propice à la détente. Une corrélation est frappante : plus la valeur récréative attribuée est grande, plus le paysage en question est fréquemment qualifié de naturel. Ce lien existe bien que les personnes interrogées aient d'abord évalué le degré de naturel et ensuite, le facteur détente. Les terres agricoles exploitées de façon intensive (F, H) ne sont guère perçues comme naturelles et une valeur récréative particulièrement basse leur est attribuée. D'autres paysages cultivés résultant d'une exploitation humaine extensive comme A et B sont en revanche perçus comme des espaces de détente naturels. Non seulement une valeur récréative nettement plus basse est associée aux parcs ostensiblement sophistiqués (G), mais ils sont beaucoup moins perçus comme naturels que les parcs au naturel aménagé (D).

La terminologie et les représentations dominantes de la nature illustrent à quel point la conception que nous en avons actuellement est inextricablement liée à la vision anthropocentrique de la détente. Plus concrètement, elle peut être synthétisée par la formule : la nature se trouve là où l'être humain trouve le repos.

3.2 Les lieux qui séduisent

Comme nous l'avons vu précédemment, les personnes suisses interrogées attribuent une qualité de repos très diverse aux paysages représentés. Les visions ne sont pas fondamentalement différentes dans les cinq pays étudiés. L'alpage (A) de la figure 15 est considéré comme particulièrement reposant dans tous les pays. Il en va de même pour le modeste ensemble rural avec un petit lac (B). Les deux paysages sont loin d'être une nature sauvage et intacte. Il s'agit de paysages dominés par l'agriculture qui n'ont pas été modelés et qui, de ce fait, ont l'air authentiques. Ces paysages résultent d'une exploitation agricole extensive, mais ils n'ont pas été exploités jusqu'au dernier mètre carré. Pour les habitant(e)s d'Europe du Nord-Ouest, cette nature modérément domestiquée possède une grande valeur récréative et présente un caractère naturel particulier. Comme l'illustre la figure 15, les réactions des personnes interrogées en Suisse concernant ces deux paysages sont très favorables – en opposition à l'avis relatif

aux deux parcs façonnés par la main humaine (D, G), plus positivement jugés par les répondant(e)s des Pays-Bas et du Royaume-Uni.

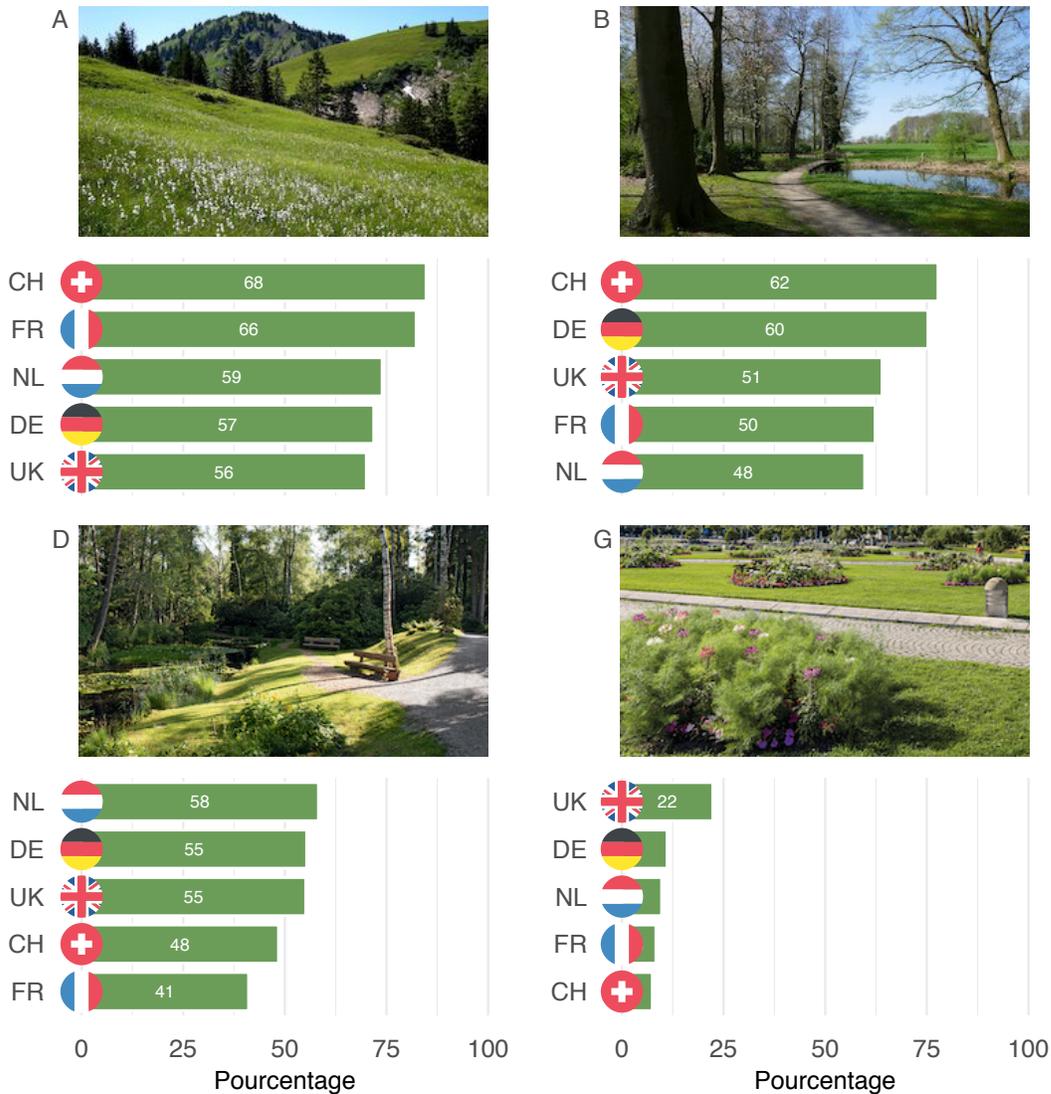


Figure 15: Environnements les plus propices à la détente – comparaison internationale.

L'alpage est l'image de la nature la plus populaire parmi celles qui ont été présentées. En revanche, lorsque les répondant(e)s sont invité(e)s à imaginer des sites naturels idéaux, d'autres paysages exercent un pouvoir d'attraction encore plus fort : typiquement, une plage face à l'infini de la mer. Quand on demande aux Suisse(sse)s de fermer les yeux et de s'imaginer dans l'un des endroits naturels proposés, la mer est de loin la plus fréquemment mentionnée, suivie de la rive d'un lac et d'un alpage florissant. Les sites sauvages et bruts, à savoir la crête rocheuse d'une montagne ou une dune dans le désert, sont nettement moins souvent cités. La comparaison internationale met en évidence

une affinité particulière des Allemand(e)s avec la mer ; attitude que l'on retrouve peu ou prou dans tous les pays.

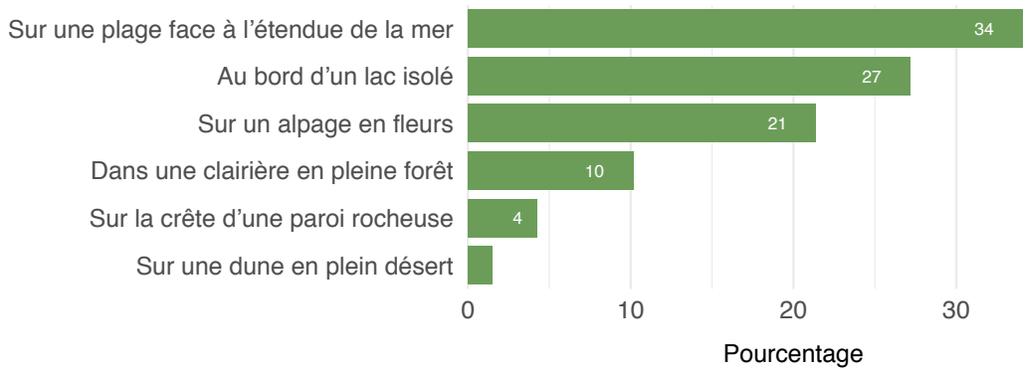


Figure 16: Site naturel dans lequel les répondant(e)s souhaitent se trouver en rouvrant les yeux après les avoir fermés [Suisse].

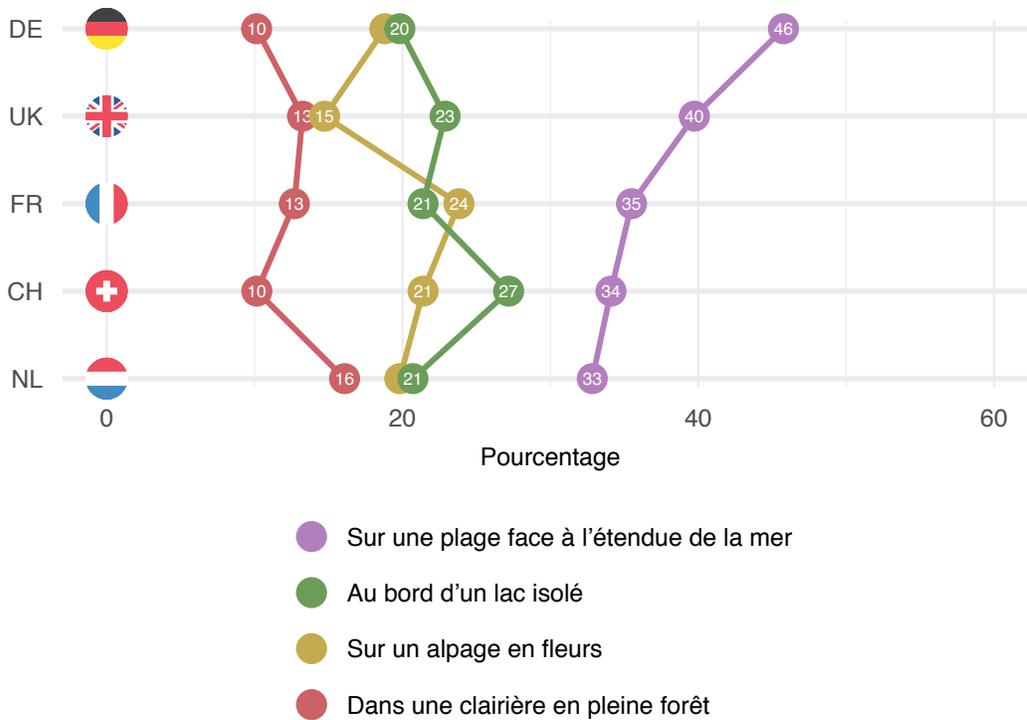


Figure 17: Site naturel dans lequel les répondant(e)s souhaitent se trouver en rouvrant les yeux après les avoir fermés – comparaison internationale.

Les décors imaginaires sont une chose, les sites naturels que les habitant(e)s du Nord-Ouest de l'Europe fréquentent réellement au quotidien en sont une autre. Prenons l'exemple de la Suisse pour commencer. La forêt (69%) y est le site naturel le plus visité par la majorité des répondant(e)s. Les champs et les prés (34%), puis les plans d'eau (32%), arrivent ensuite, mais ils sont mentionnés par

beaucoup moins de personnes interrogées. Seuls 20% des Suisse(sse)s environ se rendent régulièrement dans les espaces sauvages (par exemple les montagnes) ou plus domestiqués (par exemple les parcs). La compilation des sites naturels les plus fréquentés fait émerger l'image type du Plateau suisse, entre milieu rural et petites villes.

La figure 18 n'illustre pas seulement le quotidien tel qu'il est vécu, elle indique aussi où les Suisse(sse)s aimeraient se rendre plus souvent. Il s'agit notamment des zones protégées, des massifs montagneux et des plans d'eau non bâtis. Bien que les sites naturels de prédilection aient un caractère domestiqué, nombreuses sont les personnes interrogées qui souhaitent se rendre davantage dans des lieux «plus naturels» que ceux qui sont accessibles dans leur voisinage.

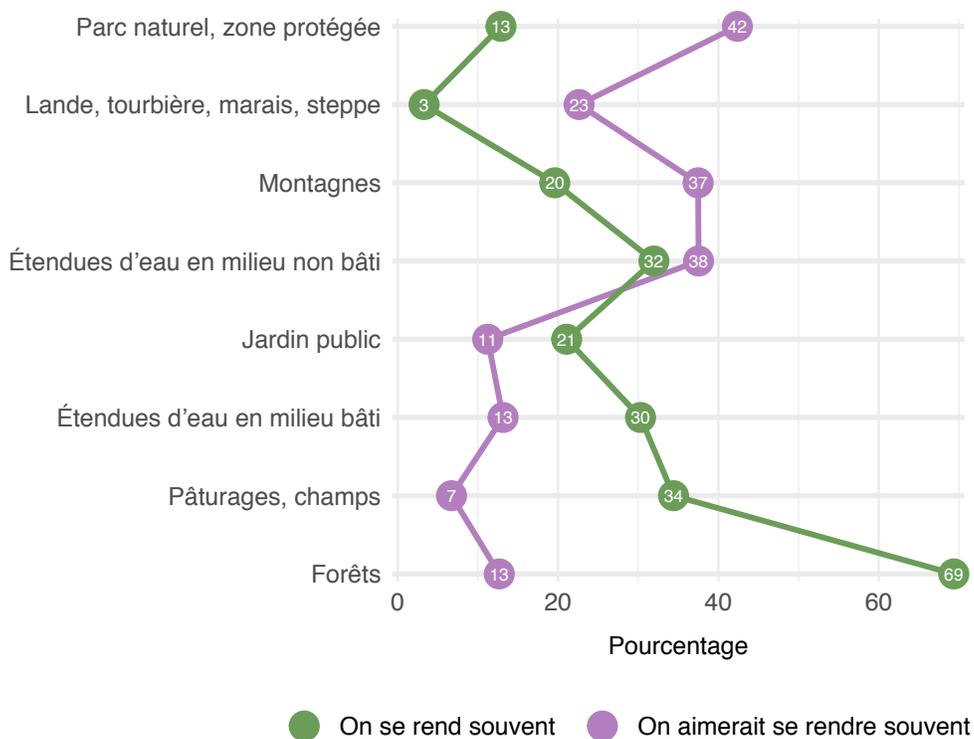


Figure 18: Lieux souvent fréquentés, ou que les répondant(e)s aimeraient fréquenter plus souvent [Suisse].

En Suisse comme dans les quatre autres pays étudiés, un écart est observé entre les sites naturels accessibles au quotidien et les lieux que les personnes interrogées souhaitent fréquenter plus souvent. Des différences significatives apparaissent toutefois. C'est en Suisse que la plupart des sites naturels sont les plus accessibles au quotidien et les plus fréquemment visités. La forêt, notamment, est omniprésente – 69% des répondant(e)s la mentionnent. Au Royaume-Uni, seul(e)s 32% des habitant(e)s interrogé(e)s se rendent souvent en forêt. L'accès aux massifs montagneux et aux plans d'eau non bâtis est également particulièrement

fréquent en Suisse. Si la première option semble logique pour un pays alpin, en revanche la seconde étonne de la part du seul pays du panel sans accès direct à la mer. Les Britanniques sont plus nombreux que la moyenne à fréquenter les parcs et les Néerlandais(es) sont quant à eux plus susceptibles de se rendre dans les landes, marais, marécages et steppes.

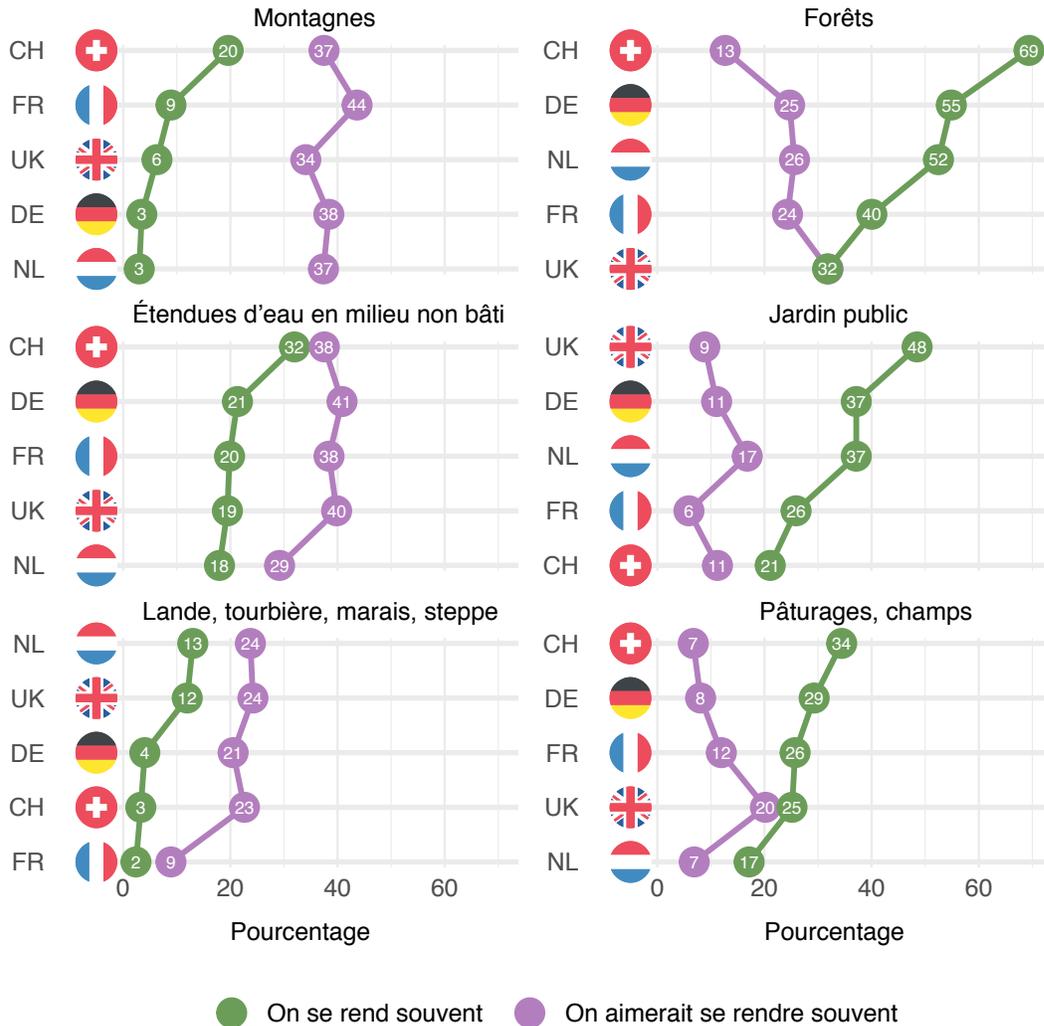


Figure 19: Lieux souvent fréquentés, ou que les répondant(e)s aimeraient fréquenter plus souvent – comparaison internationale.

3.3 Nature proche et lointaine

Combien de temps faut-il aux personnes interrogées pour se retrouver dans un lieu naturel depuis chez elles ? La majorité des Suisse(sse)s affirme pouvoir accéder à la nature en moins de dix minutes. Pour 30%, plus de dix minutes sont requises. La proportion d’habitant(e)s vivant à proximité de la nature est donc nettement plus grande en Suisse que dans les autres pays du panel. La nature accessible en

permanence y est plus diverse (cf. fig. 19) et plus proche que dans les autres pays d'Europe du Nord-Ouest étudiés. L'éloignement relatif des Néerlandais(es) et des Britanniques des espaces naturels influence sans doute leur conception de la nature.

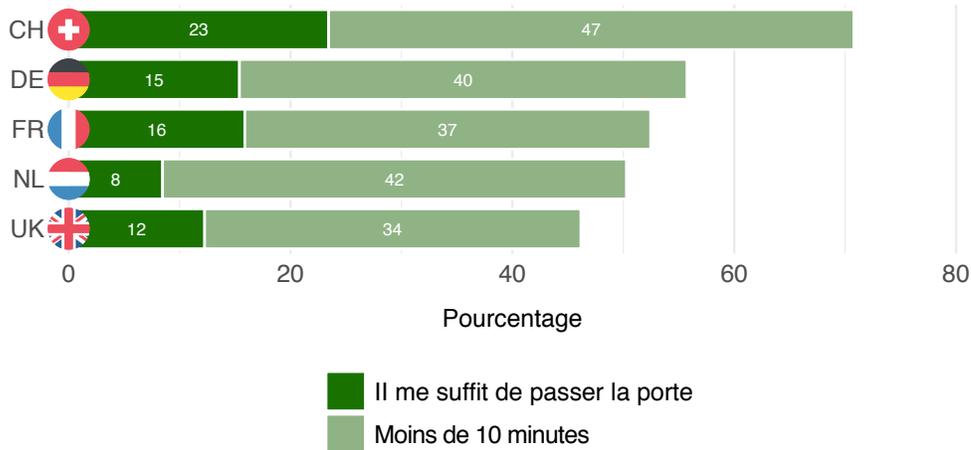


Figure 20: Durée du trajet entre le domicile et la nature – comparaison internationale.

La nature n'est pas aussi facilement accessible dans tous les pays. Et quand elle l'est, son attrait n'est pas le même pour tou(te)s. C'est ce qu'illustre la figure 21. Plus que leurs homologues des autres pays, les Suisse(sse)s considèrent que leur voisinage se compose d'espaces naturels plaisants. 41% pensent que la nature la plus attractive se trouve dans leur environnement immédiat – soit plus que dans les quatre autres pays étudiés. Les Britanniques et les Néerlandais(es) ferment la marche. Alors que les Néerlandais(es) estiment que la nature la plus attrayante se trouve en dehors de leurs frontières, les Britanniques sont persuadé(e)s que si elle ne se trouve pas dans leur environnement immédiat, elle existe néanmoins dans leur propre pays. Les Français(es) sont les plus patriotes sur ce sujet. Seuls 14% sont d'avis que les plus beaux sites naturels se trouvent à l'étranger.

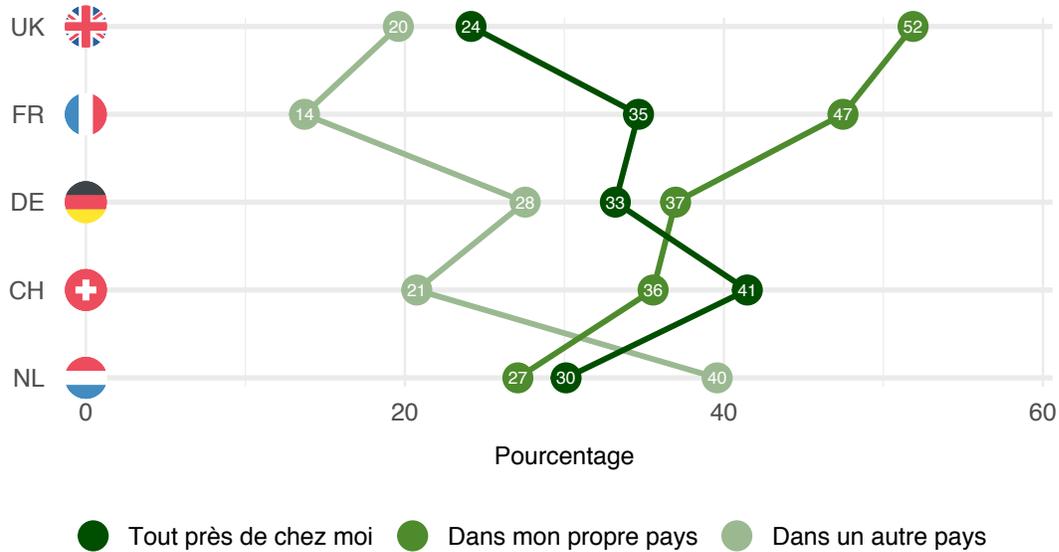


Figure 21: Où la nature est-elle la plus attrayante ? – comparaison internationale.

Les Suisse(sse)s vivent plus près de la nature et la considèrent aussi comme particulièrement attrayante. Il est dès lors logique qu'elles et ils s'y rendent plus souvent que les ressortissant(e)s des autres pays du panel. 72% des sondé(e)s suisses, soit près des trois quarts des personnes interrogées, se rendent au moins une fois par semaine dans la nature, 16% la fréquentent même quotidiennement. Les répondant(e)s ont également été questionné(e)s sur la fréquence à laquelle elles et ils souhaiteraient se rendre dans la nature. 42% aimeraient y aller tous les jours et 36% plusieurs fois par semaine, confirmant ainsi l'engouement manifesté pour une plus grande proximité avec la nature.

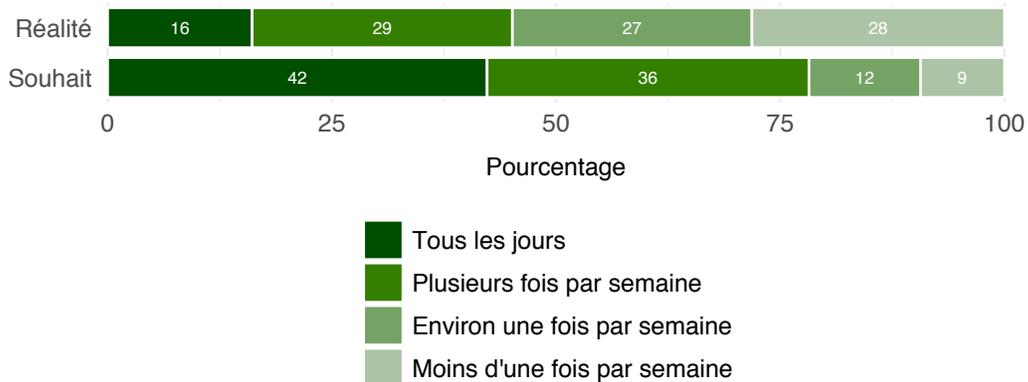


Figure 22: Se rendre dans la nature au moins une fois par semaine – désir et réalité [Suisse]

Le fossé entre désir et réalité est présent dans tous les pays étudiés et partout, il a la même profondeur. Force est toutefois de constater que dans les pays où les

habitant(e)s se rendent souvent dans la nature (en Suisse et en Allemagne), le désir de s'y rendre davantage est aussi particulièrement fort. L'attitude constatée aux Pays-Bas est totalement opposée.

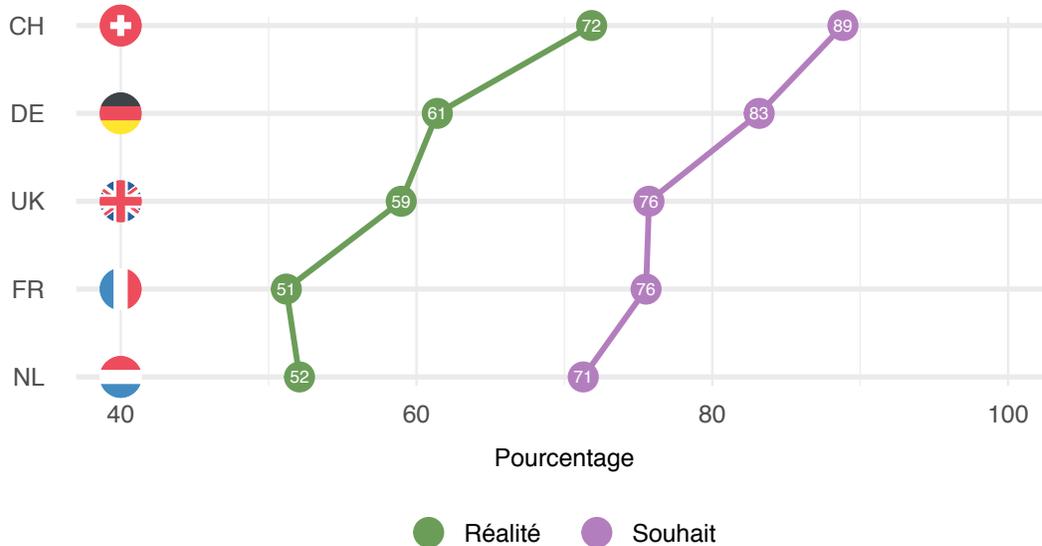


Figure 23: Se rendre dans la nature au moins une fois par semaine – désir et réalité – comparaison internationale.

L'écart entre désir et réalité se réduit avec l'âge. À partir de 55 ans, le désir d'être chaque jour dans la nature grandit et la proportion de personnes qui réalisent ce vœu croît encore plus rapidement. La différence entre désir et réalité est grande chez les jeunes adultes et dans les grandes villes. Dans les villages, les habitant(e)s vont nettement plus souvent dans la nature mais leur désir n'est pas aussi prononcé.

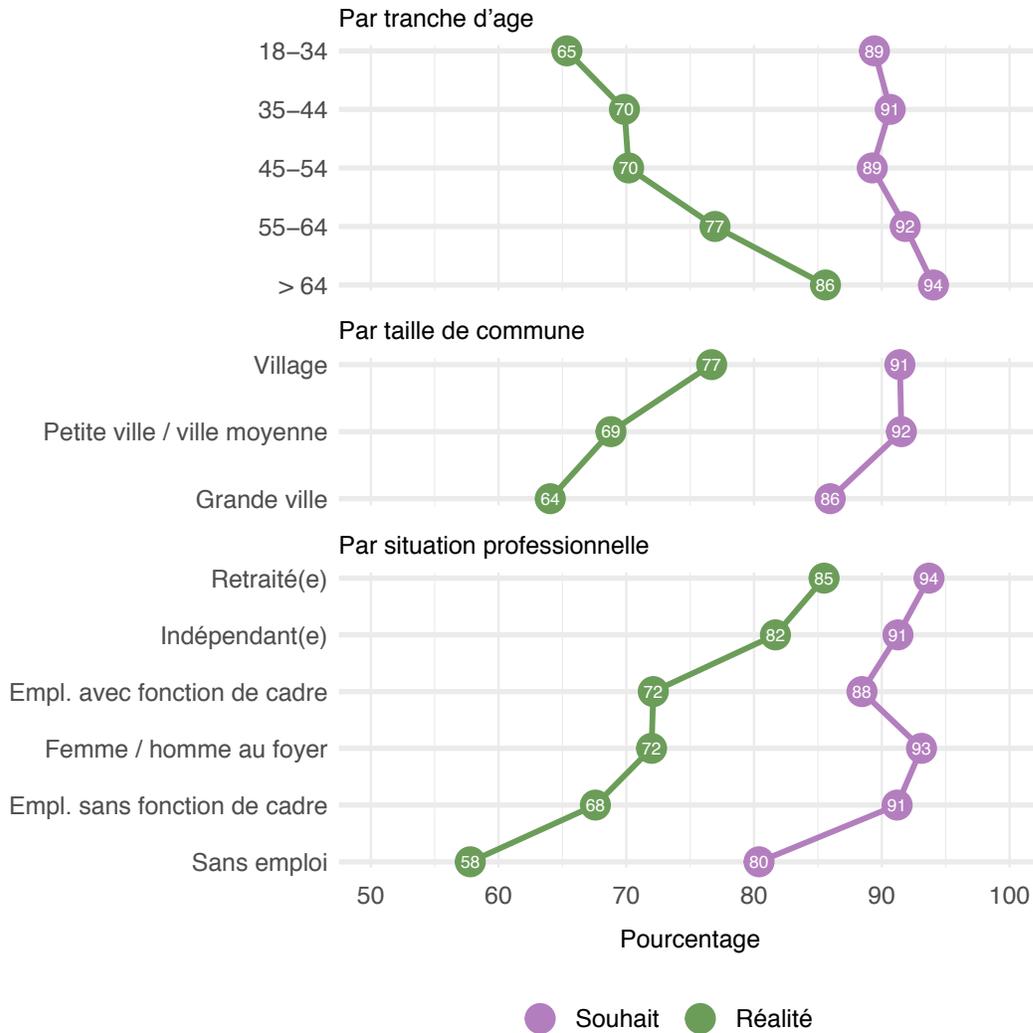


Figure 24: Se rendre dans la nature au moins une fois par semaine – désir et réalité – en fonction des données sociodémographiques. [Suisse].

La majorité des personnes interrogées trouve plus intéressant de découvrir sans cesse de nouveaux sites naturels plutôt que de retourner au même endroit. Pour autant, ce sont les Suisse(sse)s qui recherchent le plus la stabilité et la routine – plus d'un tiers préfère rester fidèle à un lieu plutôt que d'en découvrir d'autres, mêmes plus beaux. Les Français(es), à l'inverse, sont particulièrement avides de faire de nouvelles découvertes.

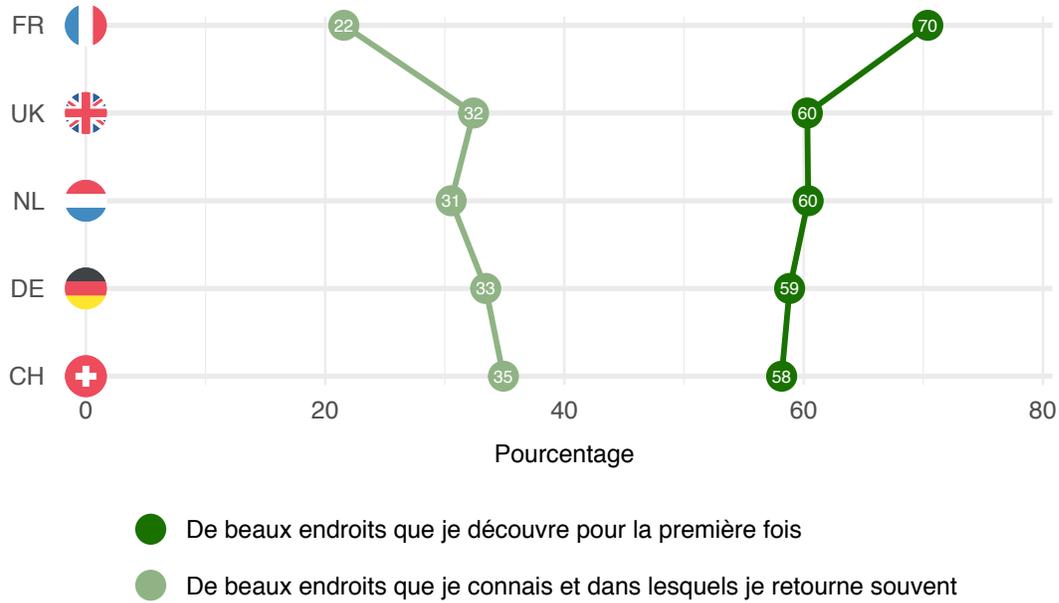


Figure 25: Sites naturels considérés comme les plus attrayants – comparaison internationale.

La dichotomie entre originalité et routine des sites naturels est plus influencée par la composante biographique que par la composante géographique. Plus les personnes interrogées sont âgées, plus elles privilégient la routine à la découverte de nouveaux lieux, même plus beaux.

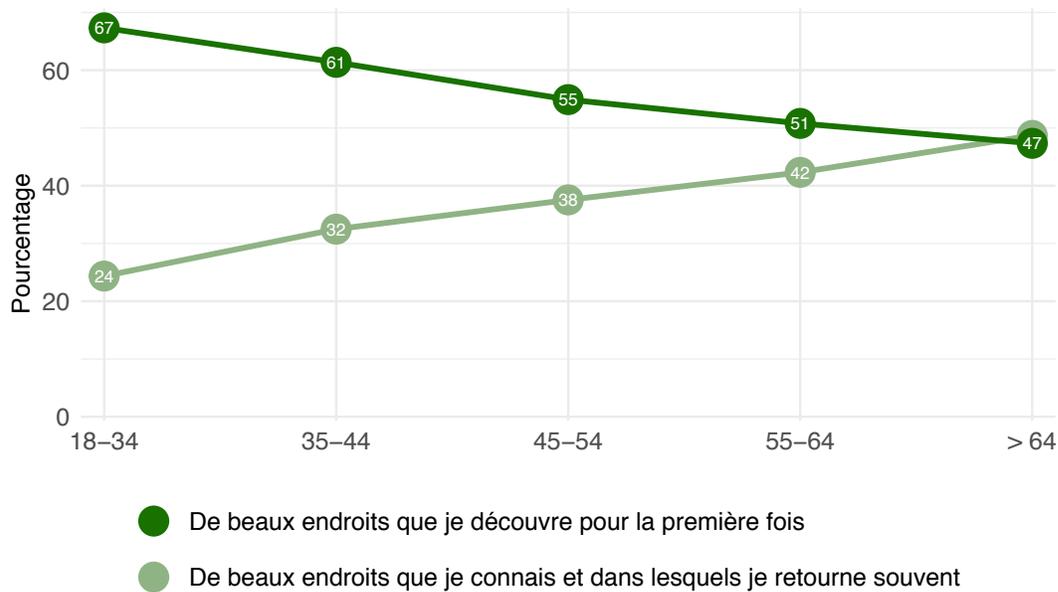


Figure 26: Sites naturels considérés comme les plus attrayants – en fonction de l'âge [Suisse].

3.4 Découvertes et expériences dans la nature

Avec quelle ardeur la nature est-elle vécue par les habitant(e)s d'Europe du Nord-Ouest ? Quelques indicateurs indirects donnent des renseignements à ce propos. Par exemple la réponse à la question : vous êtes-vous déjà baigné(e) dans un torrent ou avez-vous déjà cueilli des végétaux comestibles dans la nature ? Comme l'illustre la figure 27, on observe des différences particulièrement sensibles entre les cinq pays étudiés, mais elles ne s'écartent pas du modèle connu. En Suisse, la grande majorité a déjà fait au moins une fois l'une des expériences naturelles décrites. Au Royaume-Uni et aux Pays-Bas, seule une minorité est dans ce cas. L'Allemagne et la France se positionnent dans la moyenne.

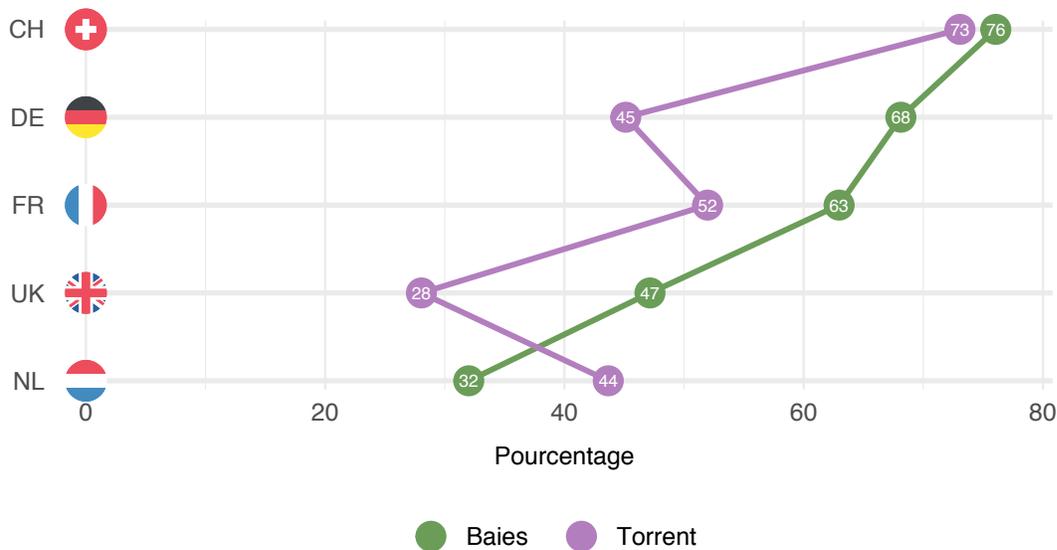


Figure 27: Cueillette de champignons, d'ail des ours, de baies sauvages ou baignade dans un torrent, un lac de montagne – comparaison internationale.

Les personnes qui se rendent fréquemment dans la nature ont l'occasion d'observer la faune sauvage dans son habitat naturel. Quels animaux les sondé(e)s ont-elles/ils déjà vus en liberté en Europe ? Les différences entre les pays du panel sont tout aussi marquées que pour la cueillette de champignons ou de baies. Ce sont les Suisse(sse)s qui ont déjà repéré le plus grand nombre d'espèces dans la nature. C'est le cas pour tous les animaux mentionnés – à l'exception des lièvres, que les Allemand(e)s sont les plus nombreux/nombreuses à avoir déjà rencontrés à l'état sauvage. Les différences entre les pays sont surtout dues au fait que les animaux vivant dans l'espace alpin ne peuvent pas être observés dans la nature aux Pays-Bas et au Royaume-Uni.

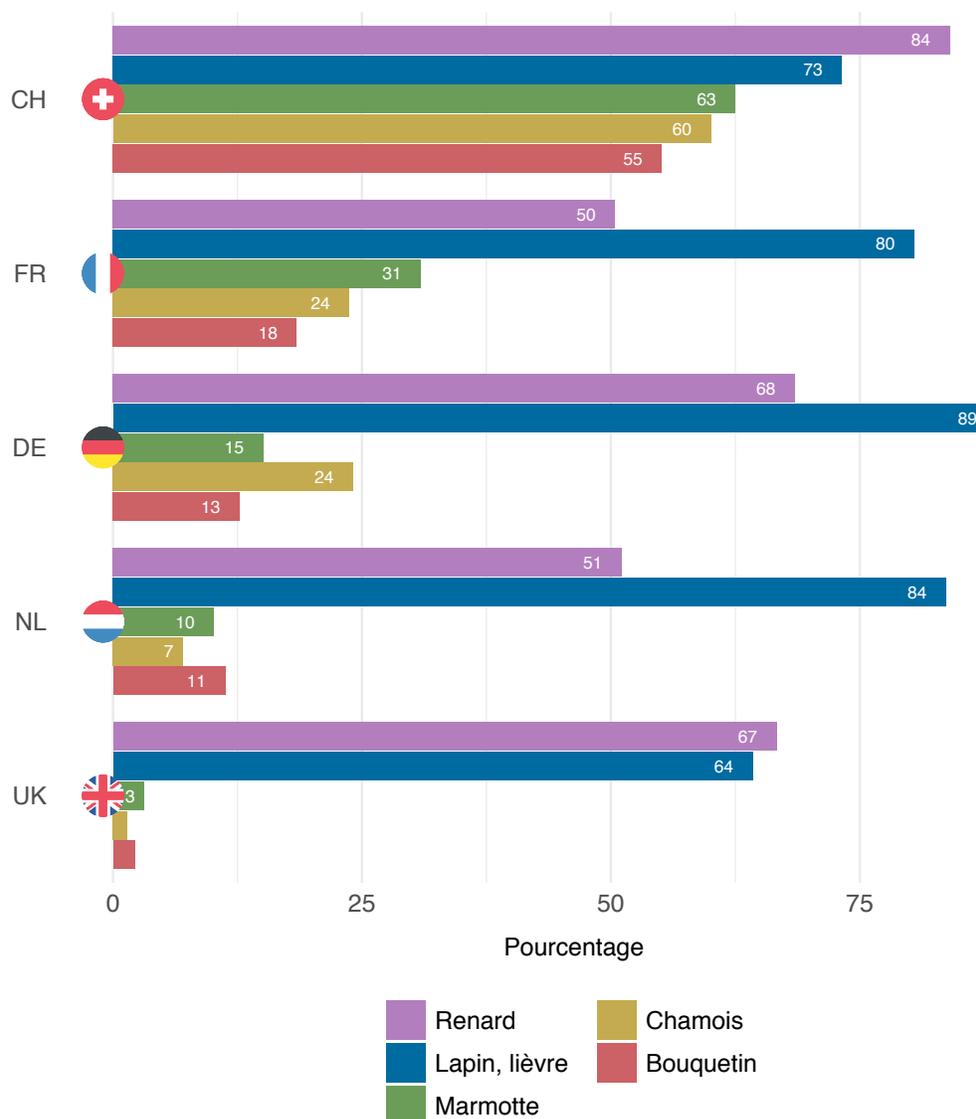


Figure 28: Animaux sauvages que les répondant(e)s ont déjà rencontrés en pleine nature – comparaison internationale.

L'expérience de la nature est intrinsèquement liée au fait d'y passer la nuit. La question posée était la suivante : à l'âge adulte, avez-vous déjà dormi sous une tente dans la nature ? La comparaison internationale révèle que la proportion de personnes répondant par l'affirmative est comprise entre 14 et 19% dans tous les pays. Près de la moitié des sondé(e)s suisses a déjà plusieurs fois passé la nuit sous une tente, propulsant la Suisse à la première place internationale des pays d'Europe du Nord-Ouest considérés. Le Royaume-Uni est de nouveau la lanterne rouge, mais cette fois seul sans les Pays-Bas. À l'instar des Britanniques, les Français(es) sont celles et ceux qui «boudent» le plus la tente.

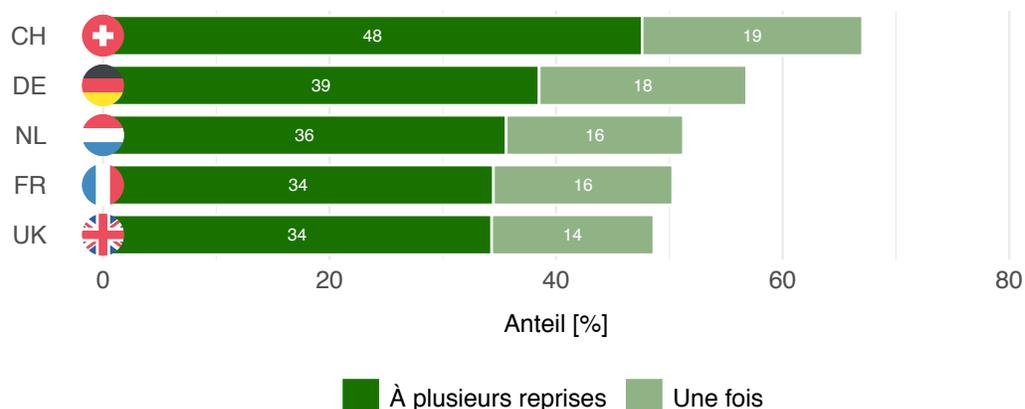


Figure 29: À l'âge adulte, avez-vous déjà dormi sous une tente ? – comparaison internationale.

3.5 Un besoin de confort

Les habitants du Nord-Ouest de l'Europe associent moins repos, beauté et liberté à la nature, à la vie sauvage et à l'aventure. Il n'est donc pas surprenant que, malgré le désir général de plus de nature pour les personnes interrogées, elles ressentent également un «trop-plein» vis-à-vis de celle-ci accompagné d'un manque de «civilisation». Les réponses à la question des options d'hébergement qui plaisent aux personnes interrogées montrent un besoin généralisé d'un certain niveau de confort. Parmi les options disponibles (cf. fig. 30), les personnes interrogées suisses ont placé la cabane de montagne en première position, mais seulement avec eau chaude. Les deux tiers des personnes interrogées considèrent cet endroit comme un lieu d'hébergement agréable. La deuxième option la plus populaire est l'hôtel de montagne (60%). Environ un tiers des participants considère néanmoins la cabane de montagne sans eau chaude comme une option agréable. Mais le confort n'est pas tout. Beaucoup plus de personnes interrogées privilégient l'idée de passer la nuit en tente en pleine nature (38%) que sur un terrain de camping (22%) – quitte à renoncer à l'accès à l'eau chaude. Le manque d'intimité du terrain de camping semble déplaire à une grande partie des Suisse(sse)s, malgré les installations sanitaires à disposition. Passer la nuit à la belle étoile en pleine nature apparaît comme une option nettement meilleure (32%). Les réponses ne permettent pas de préciser s'il s'agit plus d'une vision romantique ou d'un désir réel.

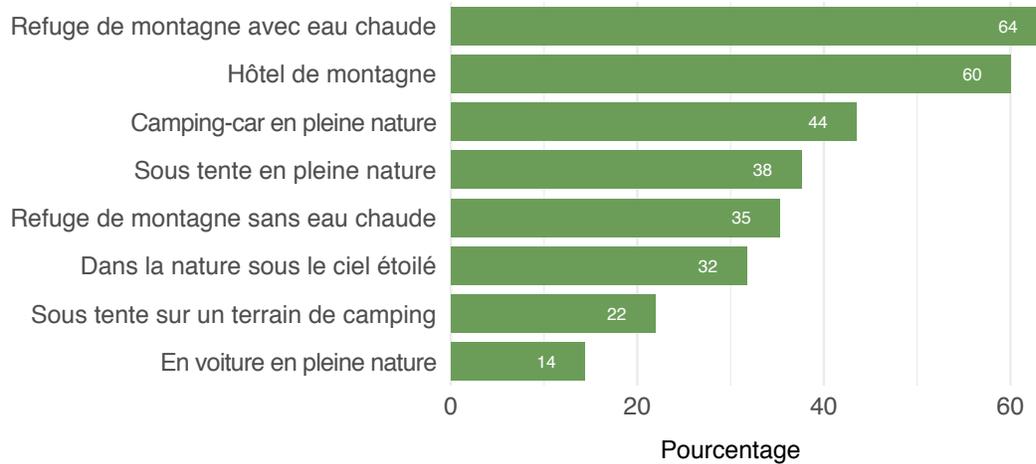


Figure 30: Options d'hébergement qui plairaient aux personnes interrogées [Suisse].

Les estimations sont similaires dans les cinq pays soumis à l'enquête. Les personnes interrogées de tous les pays privilégient les types d'hébergement les plus confortables, l'hôtel et la cabane de montagne avec eau chaude. Alors que les Français(es) et les Néerlandais(es) se révèlent généralement plus sceptiques quant aux options offertes, les Britanniques sont les plus ouvert(e)s au spectre complet, des hôtels de montagne aux nuitées en pleine nature. En Allemagne et en Suisse, la cabane de montagne est bien perçue par rapport aux autres options. Celles ne disposant pas d'eau chaude restent toutefois relativement populaires uniquement en Suisse. Cela est peut-être dû à la tradition suisse des cabanes CAS à l'équipement rudimentaire.

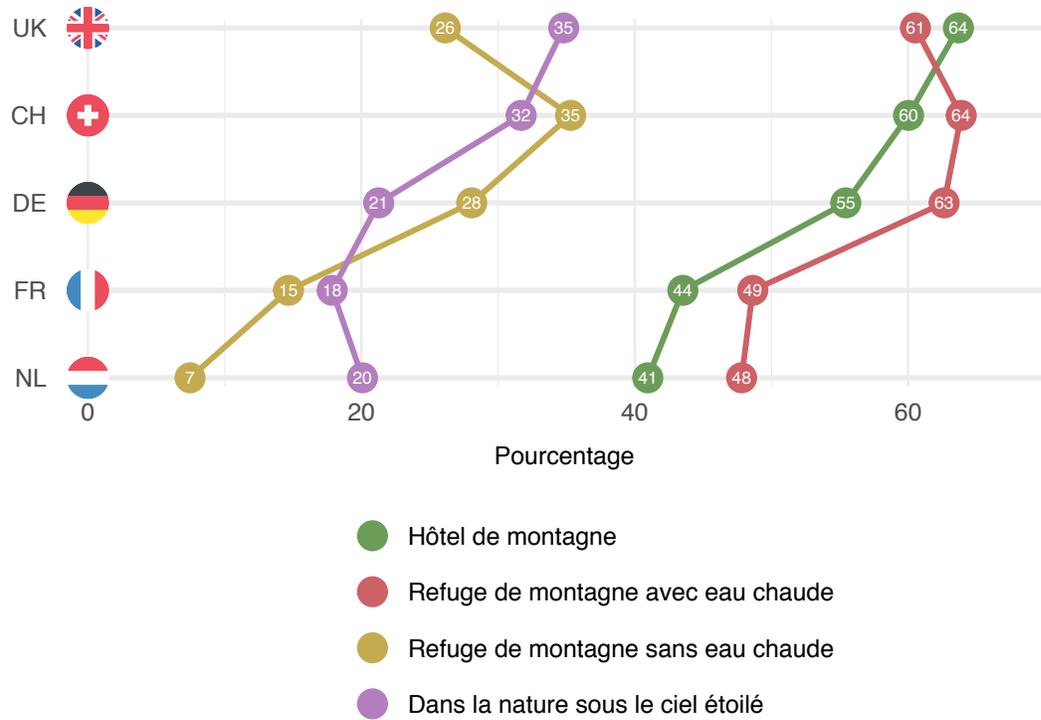


Figure 31: Options d'hébergement qui plairaient aux personnes interrogées – comparaison internationale.

Finalement, le besoin de confort et d'intimité est avant tout une question d'âge, comme l'illustre la figure 32. L'idée romantique d'une nuit à la belle étoile perd de son attrait en vieillissant.

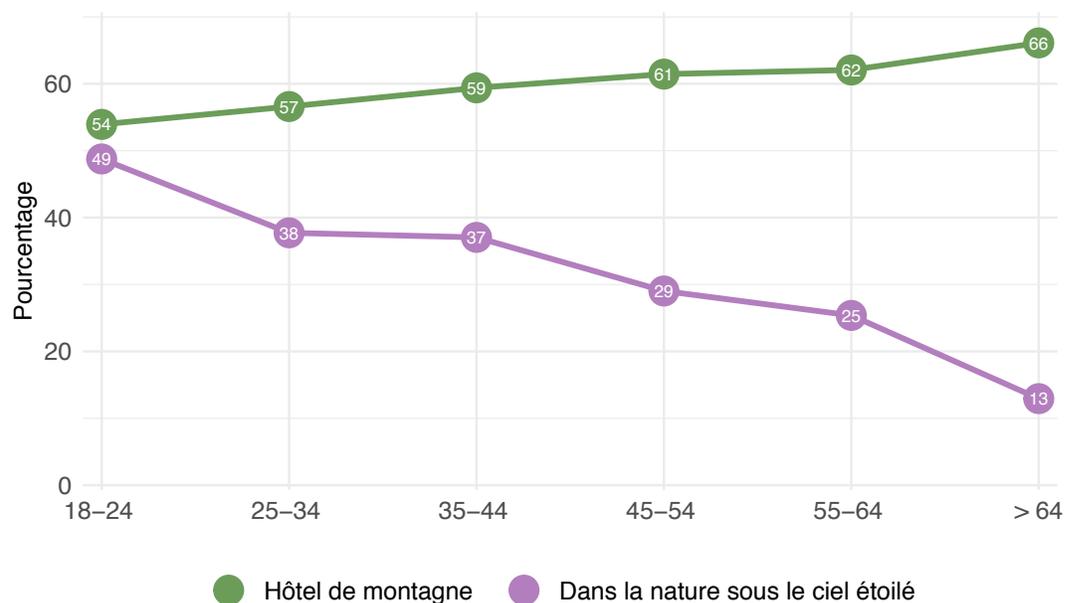


Figure 32: Options d'hébergement qui plairaient aux personnes interrogées – par tranche d'âge [Suisse].

«Imaginez-vous en pleine nature, à l'écart de la civilisation. Qu'est-ce qui vous manquerait rapidement ?». Les réponses à cette question confirment le besoin déjà visible de confort, même dans la nature. Loin devant toutes les autres options, les personnes interrogées des cinq pays soumis à l'enquête citent le plus souvent la douche et le lit confortable. Viennent en troisième place, mais loin derrière, les vêtements propres. Encore une fois, il s'agit d'un besoin de confort physique. Malgré l'importance grandissante du smartphone au quotidien, pour la plupart des répondant(e)s, ce n'est pas ce qui leur manquerait en premier en pleine nature. Seulement 15% des personnes interrogées affirment qu'un smartphone avec accès à un réseau leur manquerait rapidement.

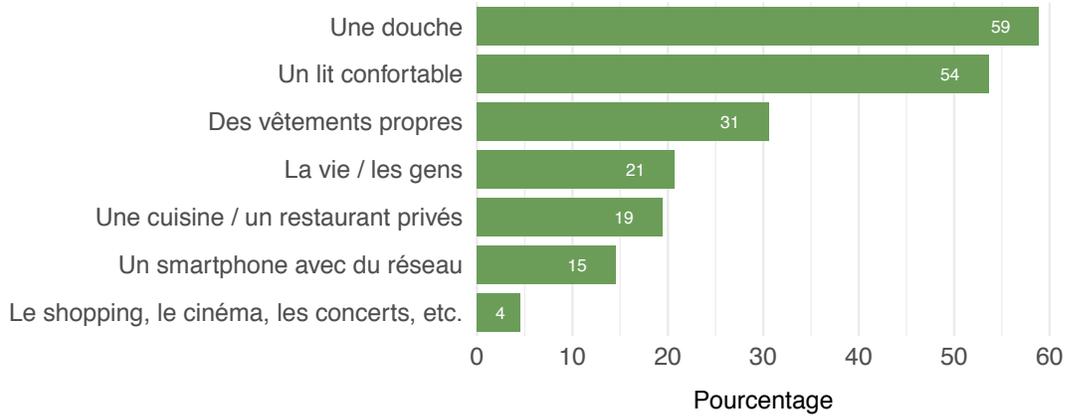


Figure 33: Ce qui manquerait le plus rapidement dans la nature, loin de la civilisation [Suisse].

Pour les répondant(e)s du Royaume-Uni, le smartphone avec accès à un réseau serait légèrement plus susceptible de manquer, alors que le besoin de prendre une douche le serait un peu moins. A contrario, en France et en Suisse, la douche est très souvent mentionnée et le smartphone, comparativement, beaucoup moins. Pour autant, ces différences ne sont pas suffisamment marquées pour en tirer des conclusions nationales.

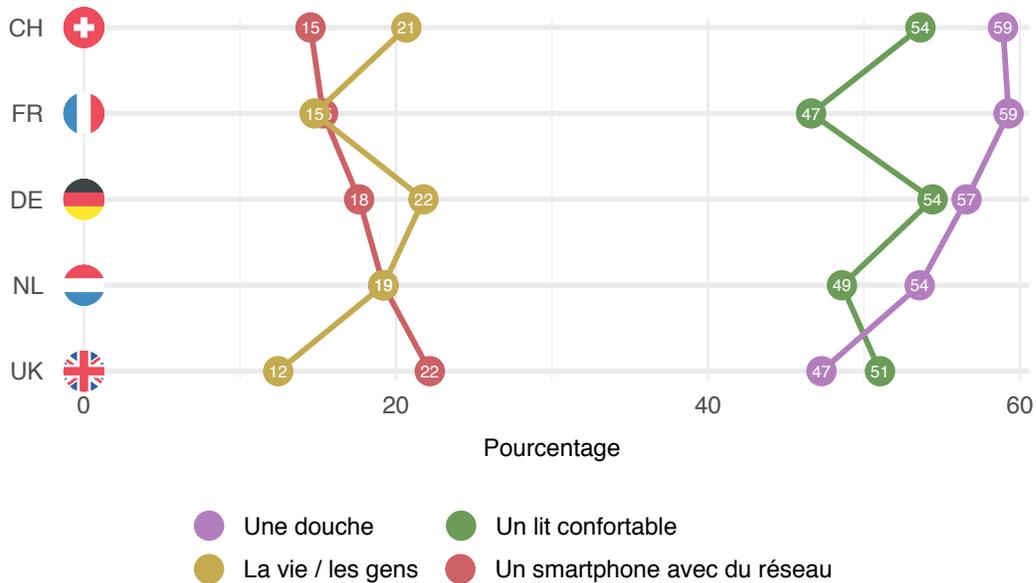


Figure 34: Ce qui vous manquerait le plus rapidement dans la nature, loin de la civilisation - comparaison internationale.

Deux idées intéressantes émergent par rapport à l'âge : Les plus jeunes répondant(e)s sont deux fois plus susceptibles que leurs aîné(e)s à ressentir un manque vis-à-vis de leur smartphone en pleine nature. Même parmi les Suisse(sse)s de

moins de 35 ans, ce n'est pas le cas pour près des quatre cinquièmes. La deuxième idée qui se dévoile est plutôt étonnante : Non seulement les plus jeunes mais aussi les plus âgés considèrent que les autres gens et l'animation leur manqueraient.

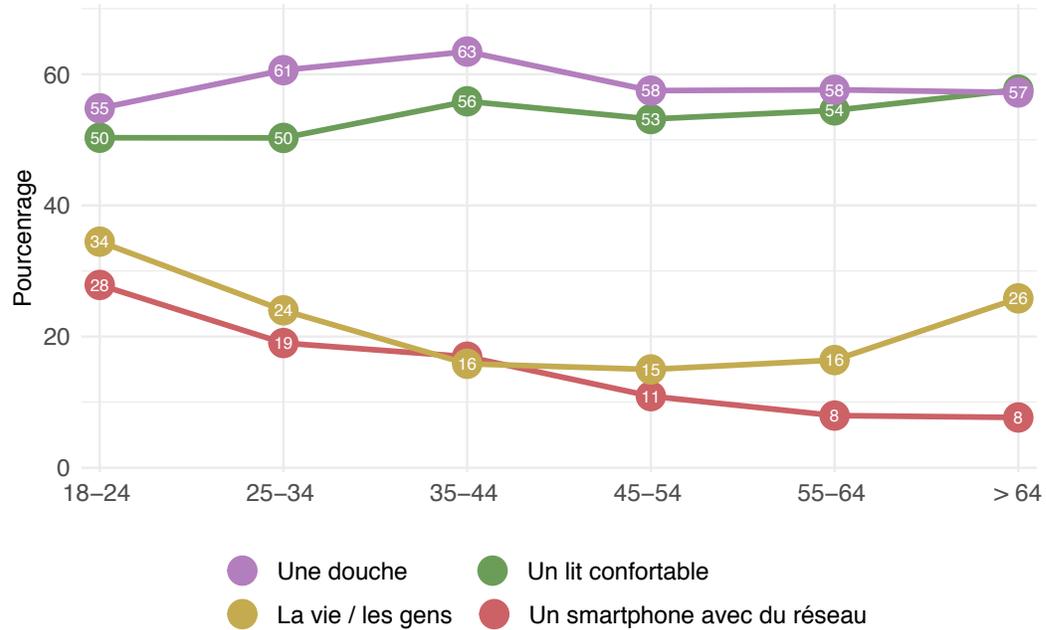


Figure 35: Ce qui vous manquerait le plus rapidement dans la nature, loin de la civilisation – par tranche d'âge [Suisse].

4 Activités de pleine nature

De l'avis des habitants des cinq pays du Nord-Ouest de l'Europe soumis à l'enquête, la nature est, en dehors du domicile, l'environnement le plus important pour se libérer du stress et de la pression. Mais pour beaucoup de personnes interrogées, il ne s'agit pas seulement d'être dans la nature. Outre le fait de se plonger dans la consommation médiatique (lecture, télévision, musique, etc.), l'activité physique dans la nature est la manière la plus citée pour évacuer le stress du quotidien. Pour la majorité, la forme la plus simple d'activité de pleine nature et qui occupe une place essentielle est la randonnée. La marche ne nécessite pas d'équipement spécifique et pour beaucoup, elle contraste avec la logique de la société numérique tournée vers la performance.

4.1 L'amour de la randonnée

Il existe toutes sortes d'activités de pleine nature possibles. Quelles activités de plein air les personnes ont-elles déjà pratiquées et lesquelles pratiquent-elles encore aujourd'hui activement ? Un ordre de préférence clair émerge parmi les sept activités proposées. Les activités les plus simples et ne nécessitant pas d'équipement spécifique sont les plus appréciées. La figure 36 fait état des résultats pour la Suisse. On trouve aux trois premières places les activités de randonnée, de natation / plongée et de course à pied. Ce sont des activités qui se pratiquent principalement sans équipement spécifique. Ce qui contraste avec les quatre autres activités de la sélection, qui ont été moins fréquemment choisies.

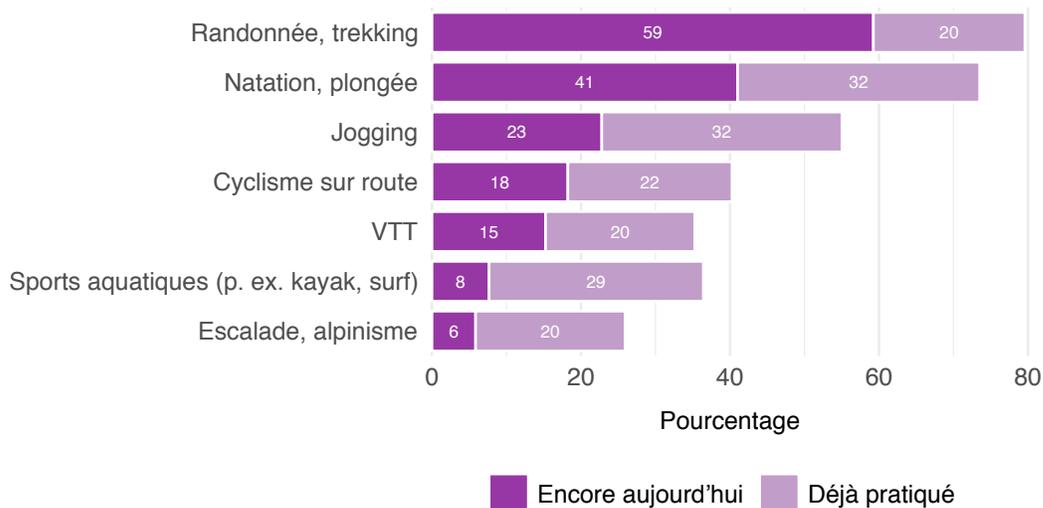


Figure 36: Activités de plein air déjà pratiquées ou toujours pratiquées actuellement [Suisse].

Toutefois même parmi les 3 activités les plus plébiscitées, il existe des différences claires. Ainsi, si une majorité de personnes interrogées en Suisse a déjà fait de la course à pied et nagé en eau libre au moins une fois, la randonnée demeure la seule activité toujours pratiquée par une majorité de répondant(e)s. 59% des personnes interrogées pratiquent régulièrement la randonnée, contre 41% pour la natation en pleine nature. Concernant la course à pied cependant, une majorité a arrêté : 32% ont fait couru par le passé, contre 23% encore aujourd'hui. Ces chiffres montrent que si les activités de pleine nature comptent pour beaucoup, la plupart préfèrent un rythme plus tranquille que la course.

L'âge constitue aussi un facteur clé. La proportion de coureurs en activité diminue considérablement avec l'âge, tandis que la randonnée devient de plus en plus appréciée. Bien que la course à pied soit plus plébiscitée par les jeunes adultes, la randonnée conserve la première place parmi les activités de plein air, toutes générations confondues. Si déjà plus de la moitié (53%) des 18 - 34 ans pratiquent la randonnée, elle est massivement adoptée parmi les plus de 55 ans. En Suisse, les deux tiers parmi cette tranche d'âge pratiquent la randonnée.

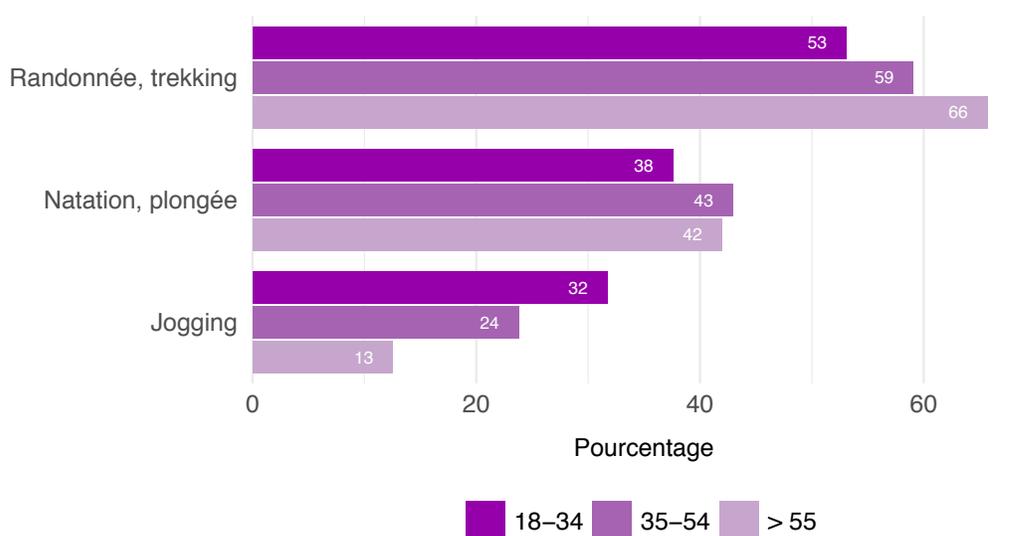


Figure 37: Les trois principales activités de plein air par tranche d'âge [Suisse].

Les Suisse(sse)s n'ont pas seulement un désir particulier d'être dans la nature. La comparaison par pays montre également qu'ils apprécient aussi d'y pratiquer une activité. La Suisse compte une plus large proportion d'adeptes de course, de natation et de randonnée que les autres pays du panel. La prédilection particulière de ses habitants pour la natation en pleine nature est peut-être la donnée la plus surprenante, car la Suisse est le seul pays sans littoral parmi les cinq pays. Toutefois, même si la Suisse n'a pas d'accès à la mer, le nombre de personnes vivant près d'un point d'eau est plus élevé que dans les quatre pays de comparaison. Mais les Suisse(sse)s se distinguent surtout de leurs voisins du Nord-Ouest de

l'Europe comme étant des reines et rois de la randonnée. Bien que la randonnée soit l'activité de plein air la plus appréciée dans les cinq pays soumis à l'enquête, avec 59% de personnes actives, la Suisse a une large avance. La randonnée est également particulièrement appréciée aux Pays-Bas. Ceci est remarquable, car les habitants de ce pays densément peuplé se considèrent, comme indiqué plus haut, relativement éloignée de la «nature» au quotidien. En cela, ils sont semblables aux habitants du Royaume-Uni. Cependant, contrairement aux Néerlandais, les Britanniques ne boudent pas seulement la nature, mais dans une certaine mesure également l'activité physique. Ils et elles courent, nagent et marchent moins que les habitants des quatre autres pays soumis à l'enquête.

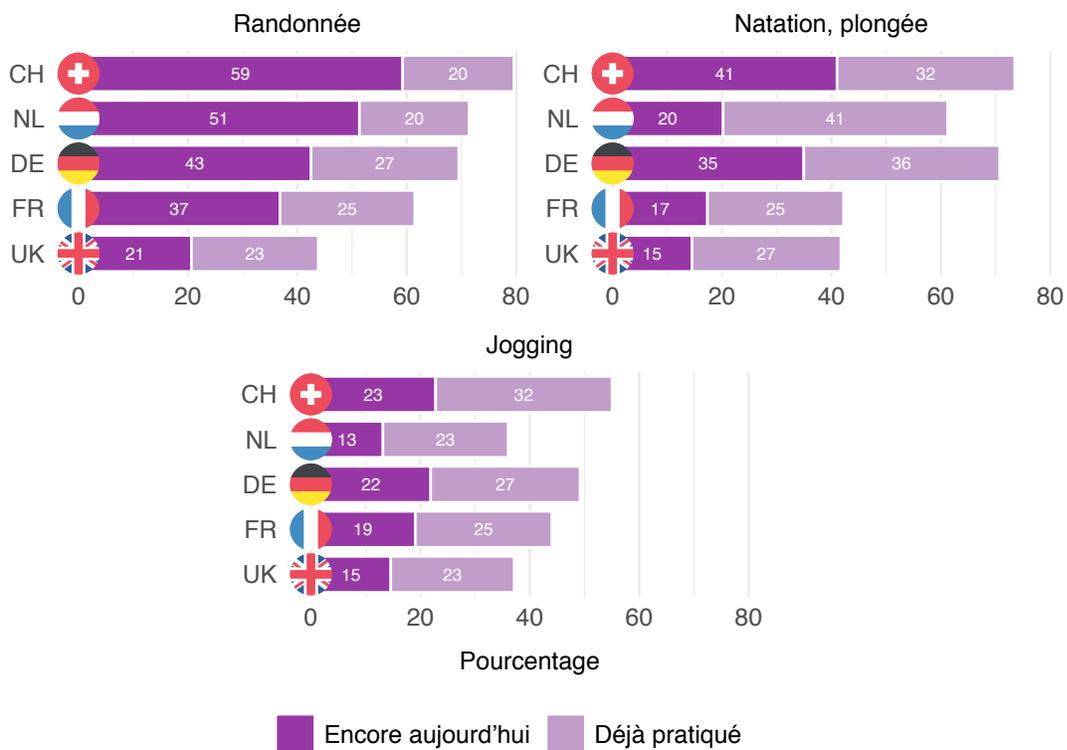


Figure 38: Les trois principales activités de plein air – comparaison internationale.

La randonnée est particulièrement appréciée en Suisse. Cependant, seule une faible proportion des randonneurs actifs fait des randonnées de plusieurs jours. Pourtant, comparée aux quatre autres pays, la Suisse constitue tout de même un bastion de la randonnée de plusieurs jours. 43% des répondant(e)s y ont déjà fait ce type de randonnée. Dans les pays de comparaison, ils ne sont que 10 à 20%. Selon les personnes interrogées adeptes de randonnées de plusieurs jours, celles-ci sont perçues comme des expériences particulièrement intenses de la nature.

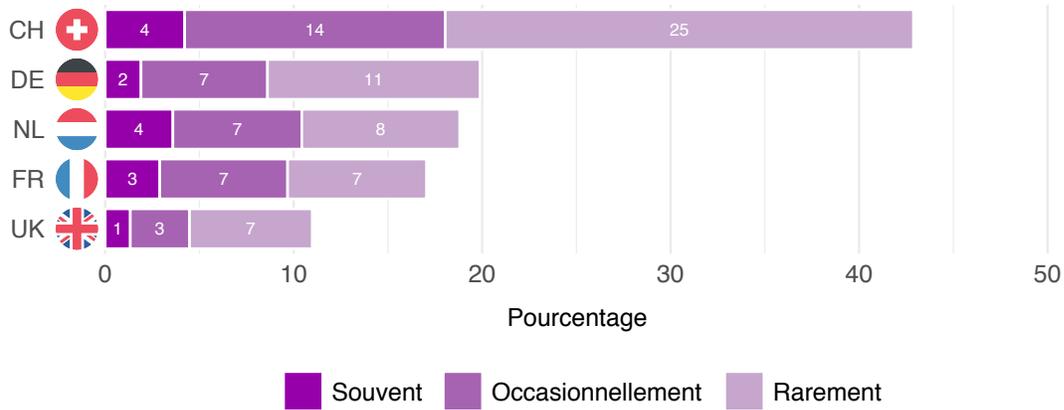


Figure 39: Popularité des randonnées de plusieurs jours – comparaison internationale.

4.2 Toujours plus haut et plus loin ?

La course, la randonnée et l'alpinisme / l'escalade sont des activités de plein air qui se pratiquent à pied. Elles sont pourtant associées à des caractéristiques très différentes. Les graphiques en toile d'araignée de la figure 40 montrent les différentes caractérisations des trois activités selon les personnes interrogées en Suisse. La course présente le profil le plus étroit d'après les réponses recueillies. Elle est presque exclusivement associée à la condition physique (endurance, renforcement musculaire). Ceux qui pratiquent la course partagent la même vision. Par rapport à l'ensemble de la population, si ces personnes associent aussi dans une certaine mesure la course aux notions de nature et de détente, l'association est plus forte encore avec la condition physique. L'escalade et l'alpinisme ainsi que la randonnée sont associés à un éventail plus large de caractéristiques. De plus, si l'escalade en montagne est bien perçue comme une activité sportive, les personnes interrogées y voient davantage une expérience de la nature, ce qui n'est pas le cas pour la course. Pourtant, c'est avant tout la montée d'adrénaline qui est associée à l'escalade et à l'alpinisme. La perception de cette activité par celles et ceux qui la pratiquent encore activement est beaucoup plus large encore. Ses adeptes y voient une expérience particulièrement intense de la nature en même temps qu'une façon de se détendre.

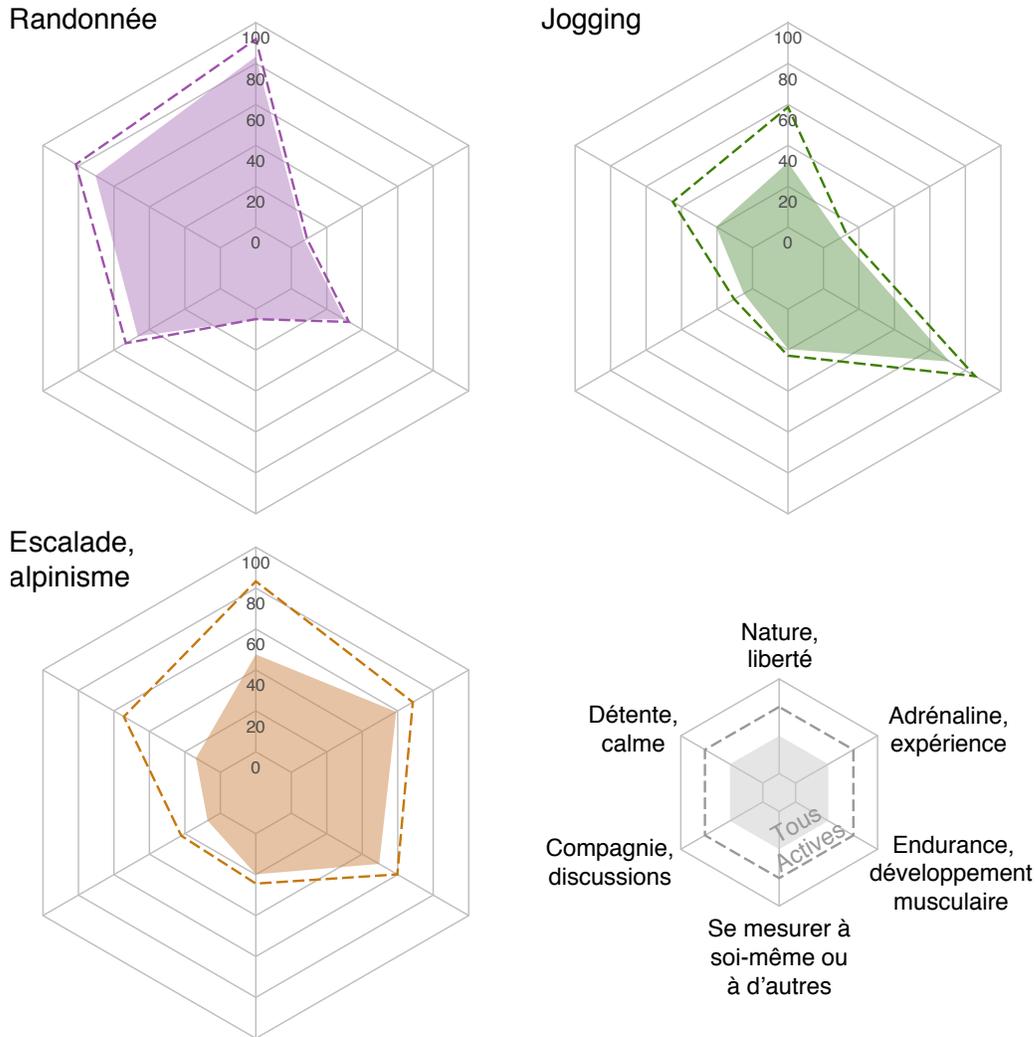


Figure 40: Quelles notions sont associées aux diverses activités de plein air [Suisse].

Notamment parce que la plupart des personnes interrogées pratiquent la randonnée ou l'ont déjà pratiquée, l'évaluation des randonneurs actifs est plus étroitement alignée sur l'opinion de l'ensemble de la population que pour les deux autres activités. Deux caractéristiques sont fortement associées à la randonnée. Pour la plupart des personnes interrogées et pour presque tous les randonneurs actifs, cette activité allie expérience de la nature et détente. Elle incarne presque parfaitement la connexion primitive du corps et de l'esprit, ainsi qu'entre la nature et la culture. C'est une activité physique qui contribue à l'équilibre émotionnel en même temps qu'expérience de la nature qui compense la pression exercée par la société numérique tournée vers la performance. Par conséquent, les randonneurs associent peu leur activité à la notion de performance compétitive ou personnelle. Elle est plutôt associée à la convivialité, bien plus que l'escalade et la course.

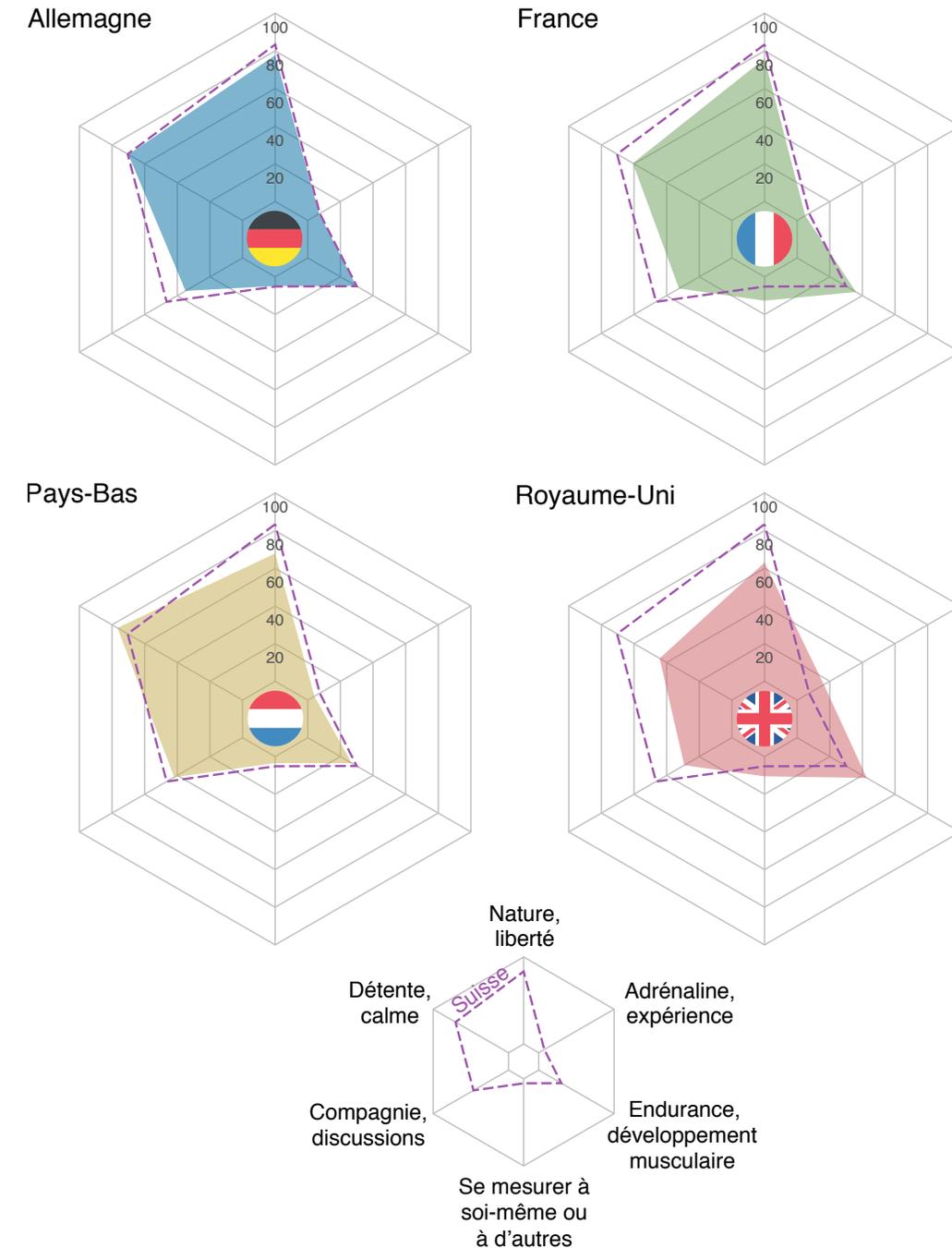


Figure 41: Quelles notions sont associées à la randonnée ? – comparaison internationale.

Comme le montre la figure 41, l'image associée à la randonnée est comparable dans tous les pays soumis à l'enquête. Les résultats concernant l'Allemagne et la Suisse sont presque identiques en tous points. Aux Pays-Bas, l'aspect de convivialité l'emporte sur l'expérience de la nature. C'est au Royaume-Uni que la perception diffère le plus fortement du consensus du Nord-Ouest de l'Europe. Les notions de nature et le détente y sont moins importantes que celle de la condition physique. Comme indiqué précédemment, les Britanniques sont généralement

un peu moins proches de la nature et moins enclins à l'activité physique. La randonnée y est visiblement la moins répandue et est plus fréquemment associée à un effort physique. Il est intéressant de noter que les Britanniques qui pratiquent la randonnée voient les choses un peu différemment. La figure 42 indique la proportion de personnes actives qui se sont fixé des objectifs de performance pour la randonnée ou la course. On voit ici que les Britanniques qui randonnent régulièrement ne sont pas du tout attiré(e)s par la performance. Cela vaut également pour la course. Sans surprise, la proportion des personnes qui fixent des objectifs de performance pour la course est nettement plus élevée que pour la randonnée, dans tous les pays du panel. Il est néanmoins frappant que les deux lignes soient parallèles. Tant en course qu'en randonnée, les Français(es) sont les plus attiré(s) par la performance, suivi(e)s des Allemand(e)s et des Néerlandais(es). Malgré un nombre particulièrement important de sportifs de plein air en Suisse, les objectifs de performance sont presque aussi restreints que parmi les Britanniques, qui sont relativement passifs à cet égard.

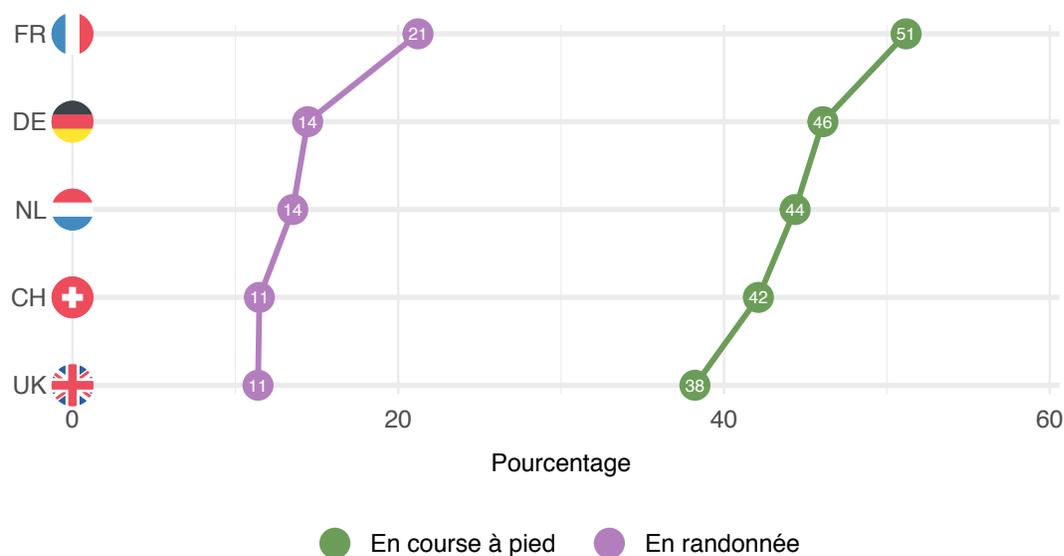


Figure 42: Dans quelles activités de plein air se fixe-t-on des objectifs de performance ? – comparaison internationale.

L'attachement aux objectifs de performance sportive ne dépend pas seulement de la nature de l'activité de plein air, mais aussi de la tranche d'âge. Les plus jeunes sont beaucoup plus susceptibles d'être attiré(e)s par des objectifs de performance que leurs aîné(e)s. Comme la figure 43 des sportifs en Suisse le montre, cela vaut également pour la randonnée. Cependant, il est intéressant de noter le comportement de la tranche d'âge moyenne des 35 à 54 ans. Comme l'illustre le graphique, ils sont aussi peu axés sur les performances que les plus de 55 ans en ce qui concerne la randonnée. Pour ce qui est de la course, en revanche, ils sont presque aussi attirés par les performances que les plus jeunes.

Comme indiqué précédemment, la proportion de coureurs et coureuses décroît rapidement avec l'âge. Celles et ceux qui courent encore dans la catégorie d'âge moyen semblent partager l'ambition sportive des plus jeunes, alors que dans le même temps, l'intérêt pour la randonnée se développe plus rapidement dans cette tranche d'âge.

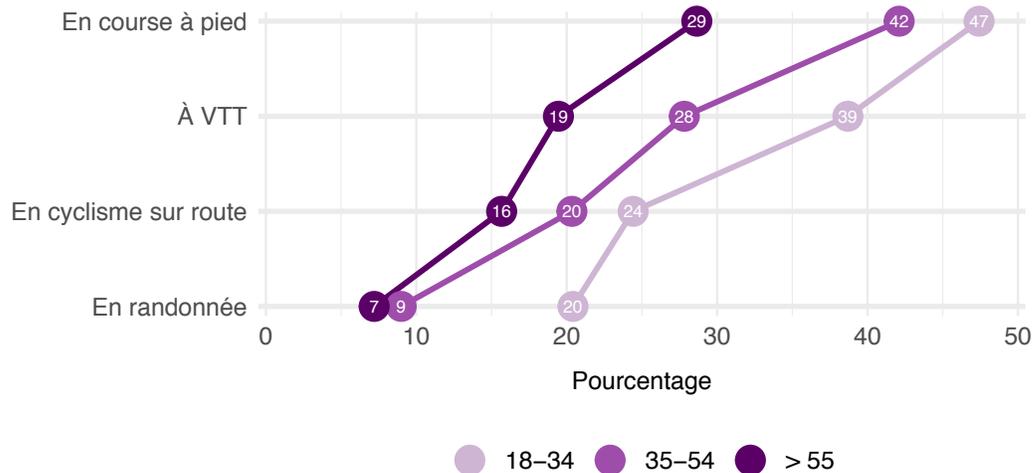


Figure 43: Dans quelles activités de plein air se fixe-t-on des objectifs de performance ? – par tranche d'âge [Suisse].

Ce sont les adeptes français(es) de la randonnée qui se fixent le plus souvent des objectifs de performance, tandis que les Suisse(sse)s le font beaucoup moins souvent. Cela ne signifie toutefois pas qu'il y ait des écarts de performance en faveur du premier groupe. Alors qu'une randonnée française dure en moyenne 2,5 heures, une randonnée suisse typique se termine en 3 heures. La différence la plus frappante s'observe toutefois à la verticale. Les randonneurs suisses affirment franchir 520 mètres de dénivelé au cours d'une bonne journée. Pour leurs homologues de France, c'est 390 mètres. Dans la comparaison par pays, ce sont les Néerlandais(es) qui fréquentent le plus les chemins de randonnée avec une moyenne de 6,5 jours par an, juste devant les Allemand(e)s et les Suisse(sse)s.

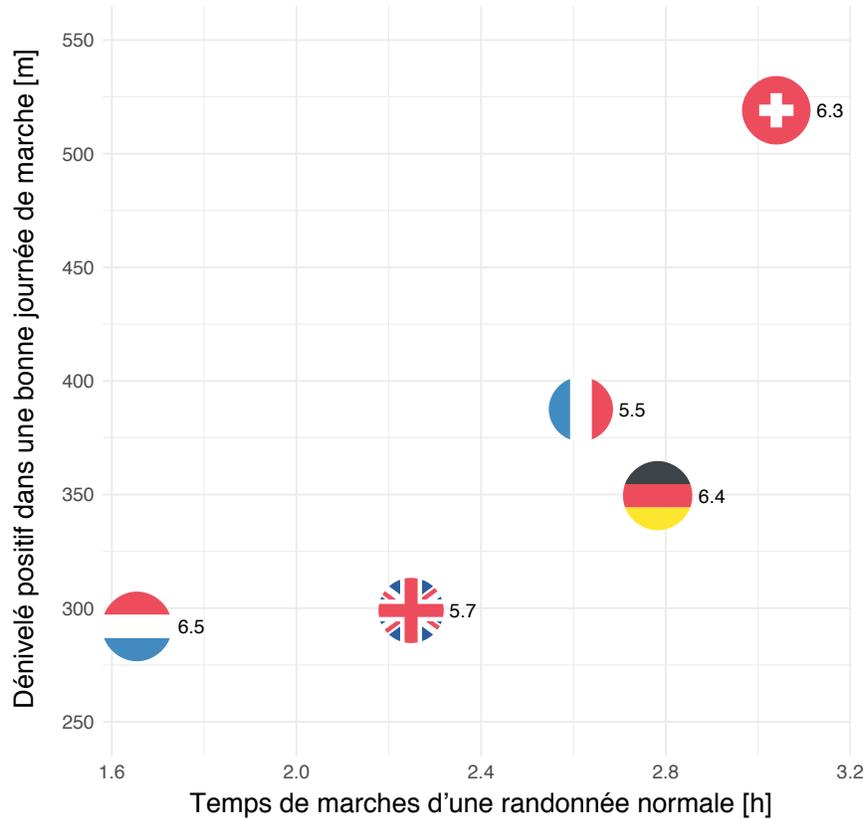


Figure 44: Nombre moyen de jours de randonnée par an en jours (entre parenthèses), temps de marche moyen d'une randonnée typique sans pause en heures (axe X), dénivelé moyen parcouru en une journée en mètres (axe Y) – comparaison internationale.

4.3 Le charme de la nature

Lorsque les Suisse(sse)s planifient une randonnée, deux facteurs sont clairement primordiaux : le beau temps (74%) et un paysage naturel attrayant (71%). Cela confirme la conclusion selon laquelle la randonnée est tout sauf une recherche de condition physique. Le cadre est essentiel et inclut la beauté du paysage et le beau temps. Après ces deux caractéristiques principales, de bons chemins de randonnée et une bonne signalisation sont les critères les plus cités (42%). Un bon réseau de chemins de randonnée constitue même un critère légèrement supérieur à celui de la compagnie (39%). Bien que le temps et le paysage constituent l'essentiel d'une randonnée bien réussie, le réseau de chemins de randonnée reste capital en matière d'infrastructure.

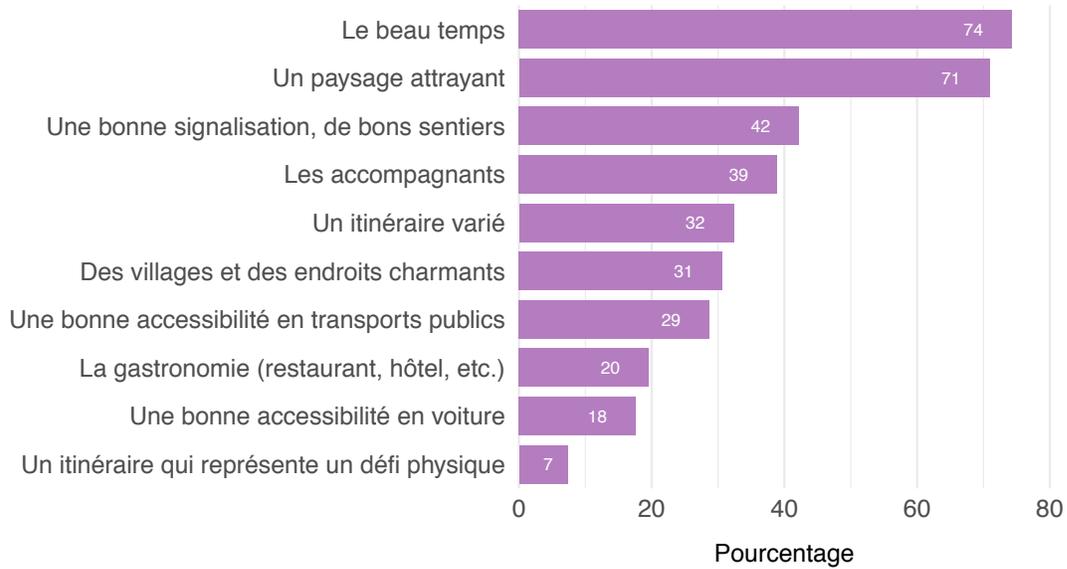


Figure 45: Facteurs importants lors de la planification d'une randonnée [Suisse].

Un paysage magnifique et un temps clément, tels sont les deux facteurs dans les cinq pays soumis à l'enquête qui déterminent principalement la planification d'une randonnée. Seul le beau temps est légèrement plus important en France et légèrement moins important au Royaume-Uni qu'en moyenne. Dans l'ensemble, toutefois, le temps et le paysage sont des constantes transnationales pour la planification de randonnées.

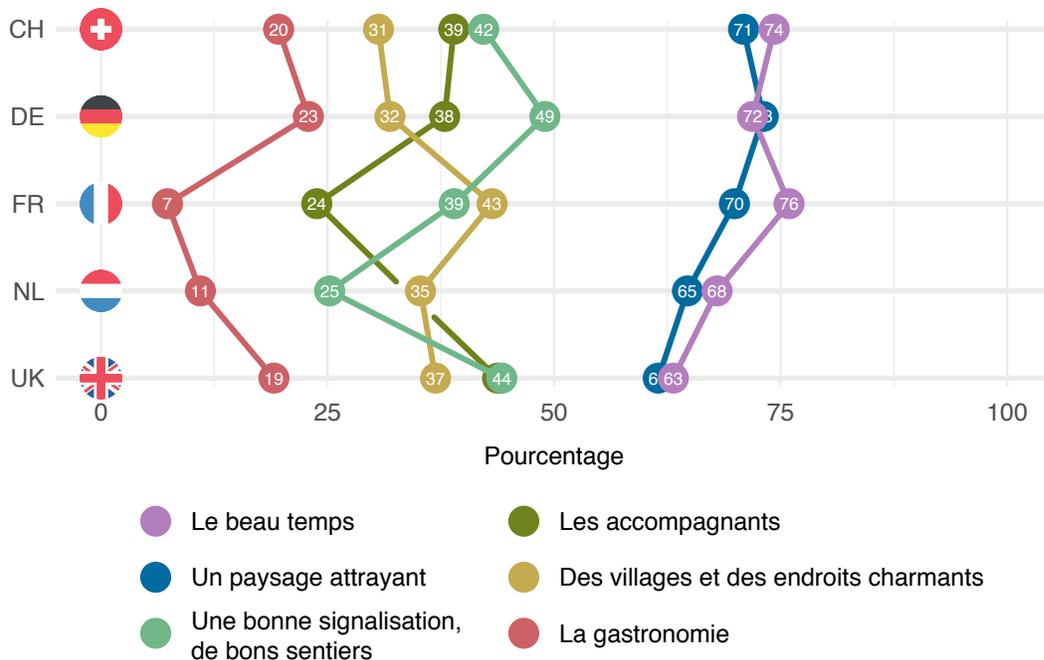


Figure 46: Facteurs importants lors de la planification d'une randonnée – comparaison internationale.

Les autres facteurs sont plus disparates. Pour les Français(es), les beaux villages et sites sont plus importants que pour leurs homologues des autres pays. Les compagnons de randonnée et, étonnamment, l'offre gastronomique, sont moins importants pour les Français(es). Un bon réseau de chemins de randonnée est moins important pour les Néerlandais(es) que pour les personnes interrogées dans les autres pays.

4.4 Les Suisse(sse)s sont les mieux équipé(e)s

Les activités de plein air les plus appréciées, à savoir la randonnée, la natation et la course, se caractérisent par le fait qu'elles ne nécessitent ni équipement ni matériel particulier. Et pourtant, il existe un grand choix d'équipements possibles pour ces activités. Lesquels les Suisse(sse)s qui pratiquent activement la randonnée acquièrent-ils spécialement ? Sans surprise, ce sont les chaussures de randonnée qui arrivent en premier, devant le sac à dos de randonnée et la veste outdoor.

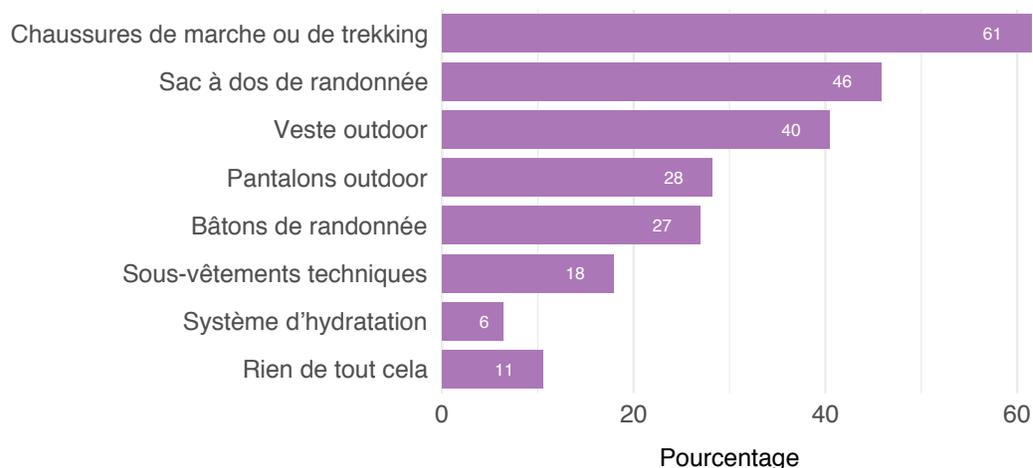


Figure 47: Équipement spécialement acquis pour la randonnée [Suisse].

Comme l'indique la comparaison par pays, les randonneurs actifs en Suisse figurent systématiquement au premier rang pour l'équipement spécialisé. Bien que les Suisse(sse)s s'intéressent particulièrement à la nature, elles et ils sont particulièrement bien équipé(e)s de matériel moderne lors de leurs explorations de la nature. Les deux mondes sont connectés à bien des égards. L'équipement permet d'apprécier la nature sans renoncer au monde moderne. Cette opposition n'est toutefois pas aussi marquée dans tous les pays qu'en Suisse. Ainsi, même si les habitant(e)s des Pays-Bas ne sont pas aussi enthousiastes à l'égard de la nature que les Suisse(sse)s, ils et elles disposent d'un équipement de randonnée beaucoup moins spécifique. Ceci, bien qu'ils fassent partie des randonneurs actifs.

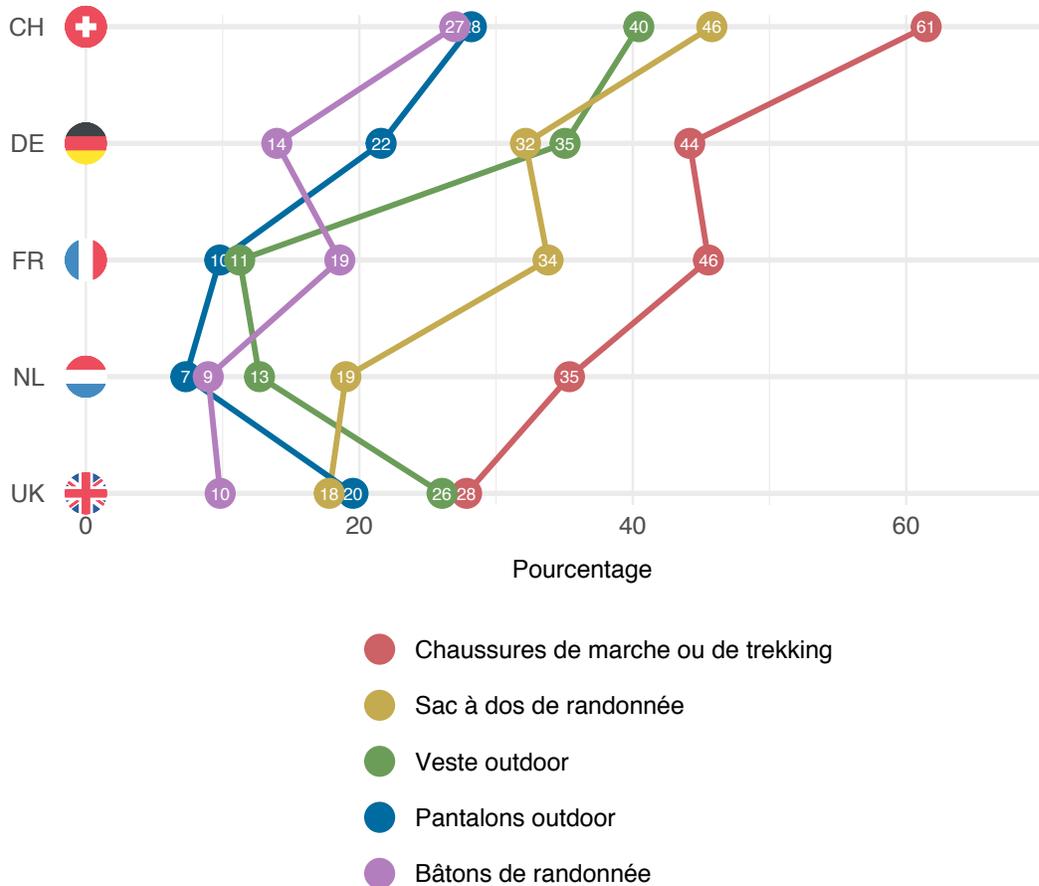


Figure 48: Équipement spécialement acquis pour la randonnée – comparaison internationale.

Pour ce qui est des appareils et applications de mesure de performance, le résultat diffère légèrement. Ici, les Suisse(sse)s sont plutôt sous-équipé(e)s. Par exemple, les Allemand(e)s utilisent davantage des podomètres et les Britanniques sont plus susceptibles d'emporter un pulsomètre. Les personnes françaises et britanniques interrogées tendent à enregistrer la distance parcourue. Le fait que les randonneurs suisses ne soient pas en haut de la liste concorde avec le fait que les Suisse(sse)s soient moins motivé(e)s par les prouesses lors d'activités de plein air que les randonneurs actifs des autres pays soumis à l'enquête.

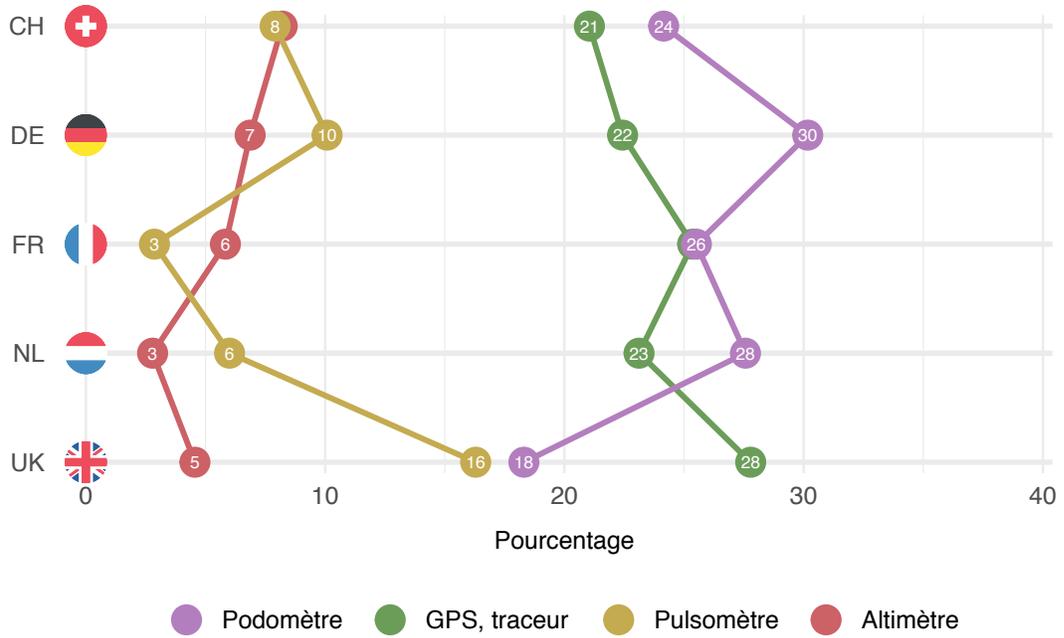


Figure 49: Appareils et applications utilisés lors d'une randonnée – comparaison internationale.

5 Désintoxication numérique ?

Pour de nombreuses personnes du Nord-Ouest de l'Europe, les activités de pleine nature sont un moyen important de se libérer du stress et de la pression de la société numérique tournée vers la performance. Mais dans quelle mesure les individus se détachent-ils effectivement du monde numérique une fois sortis du quotidien ? Restent-ils joignables dans la nature et en randonnée, ou y voient-ils des opportunités de se déconnecter ? Dans les pays anglophones, il existe la notion de «Digital Detox». L'accès à la nature crée-t-il l'opportunité d'une désintoxication numérique ? Ou engendre-t-il plutôt la peur de ne pas être joignable et de rester en dehors, ou en anglais la notion de «Fear of Missing Out» ?

5.1 L'ambivalence du smartphone

Comme indiqué précédemment, très peu de personnes interrogées ont déclaré que le réseau du smartphone leur manquerait en dehors de la sphère du quotidien. Mais qu'en est-il vraiment quand la nature fait partie intégrante de leur quotidien ? Les individus interrogés ont-ils déjà délibérément éteint ou laissé leur téléphone portable chez eux afin de se détendre ou de ne pas être joignables ? L'étude indique que dans l'ensemble des pays, la majorité des sondés se sont effectivement tenus à l'écart de leur téléphone portable pour échapper à la pression subie. Ainsi, du moins dans certaines situations, la majorité des personnes interrogées semble avoir ressenti le besoin d'apprécier la nature, de déconnecter et de rompre le lien avec la vie quotidienne pendant un moment. Plutôt que la peur de rester en dehors, il s'agit de «Joy of Missing Out» (joie de manquer quelque chose). La proportion de ceux qui renoncent souvent ou du moins occasionnellement au téléphone portable est un peu plus grande en Allemagne, en Suisse et en France qu'aux Pays-Bas et au Royaume-Uni.

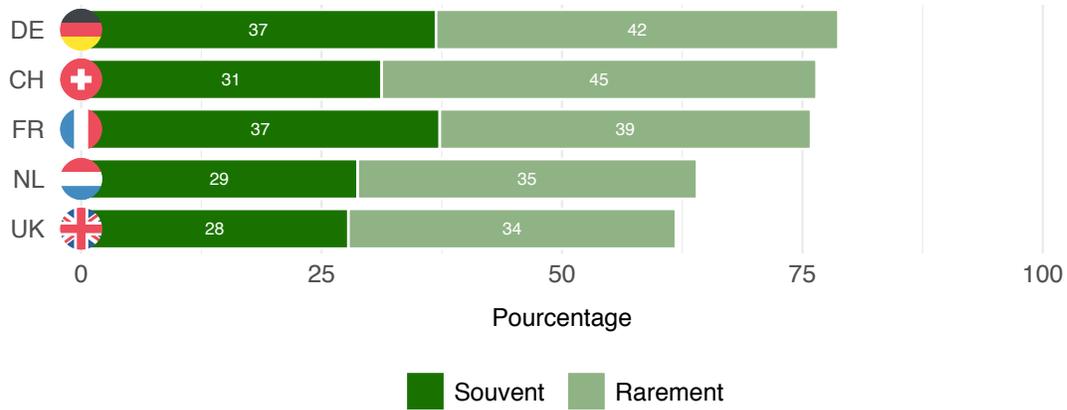


Figure 50: Le téléphone portable a-t-il déjà été consciemment tenu à l'écart dans la nature, pour se détendre ou ne pas être joignable ? – comparaison internationale.

La volonté de se déconnecter dans la nature n'est pas une question d'âge. Ainsi, les personnes de toutes les tranches d'âge indiquent souvent qu'elles éteignent leur téléphone portable au moins occasionnellement. Cependant, les personnes âgées le font plus fréquemment. Mais même parmi les très jeunes adultes, plus d'un sur cinq éteint souvent son téléphone portable dans la nature ou le laisse à son domicile.

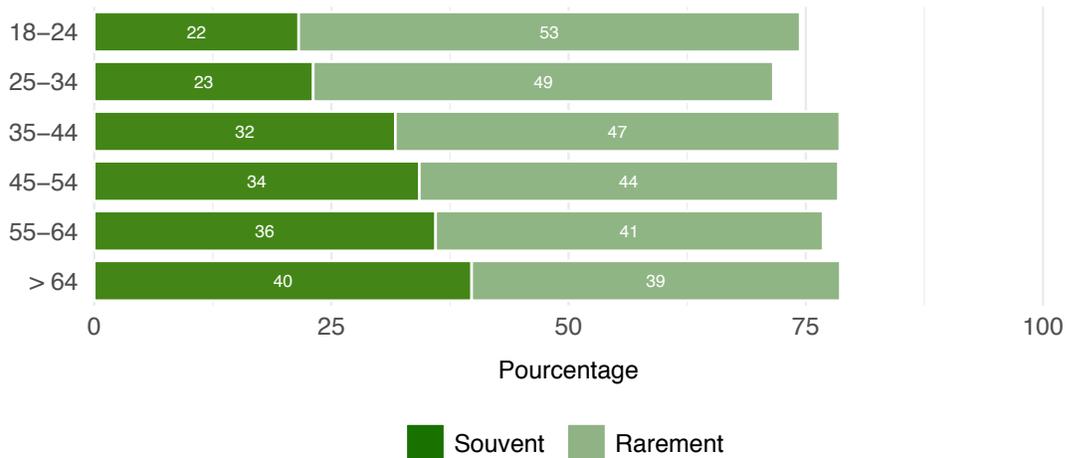


Figure 51: Le téléphone portable a-t-il déjà été consciemment tenu à l'écart dans la nature, pour se détendre ou ne pas être joignable ? - par tranche d'âge [Suisse].

En pleine nature, il peut arriver de se retrouver dans une zone blanche et qu'aucun réseau ne soit disponible pendant un certain temps. Pour 40% des personnes interrogées en Suisse, ces zones blanches ne suscitent aucune émotion particulière. Pour les 60% qui y attachent des sentiments, ceux-ci sont généralement positifs. Ce sont surtout les plus jeunes qui associent les zones blanches à des sentiments

positifs tels que la détente et la libération. Ce qui est intéressant, c'est que ce sont aussi les plus jeunes pour qui ces zones provoquent des réactions négatives. C'est en premier lieu l'inquiétude que quelque chose pourrait se passer. Le stress dû à la possibilité de manquer quelque chose, la «Fear of Missing Out», est ressenti par les tranches d'âge les plus jeunes, mais seulement à 7%. Alors que pour la plupart des jeunes, les zones sans réseau déclenchent un sentiment, surtout positif, ce sont les individus plus âgés qui y sont le plus indifférents. Seuls les individus qui ont potentiellement peur de manquer quelque chose peuvent aussi en ressentir une certaine joie ou soulagement.

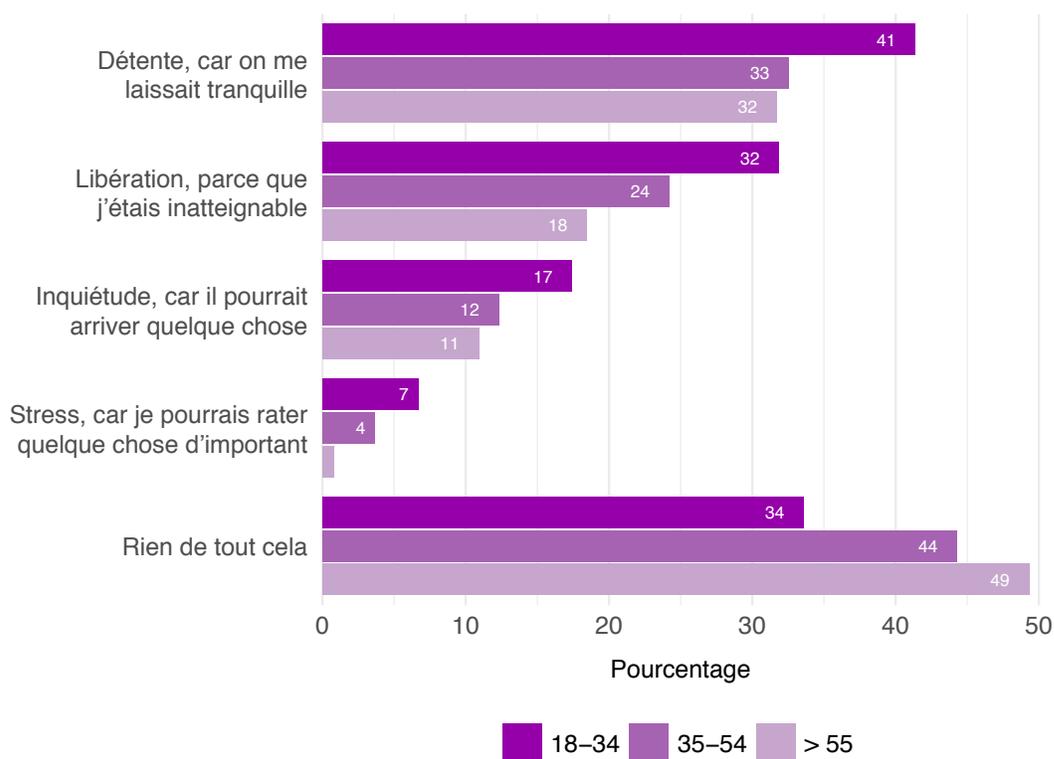


Figure 52: Ressenti en cas de zone blanche étendue en pleine nature – par tranche d'âge [Suisse].

Un très petit nombre de personnes interrogées dans tous les pays de l'enquête indiquent ressentir un stress à l'idée de manquer quelque chose d'important. Ce sont surtout les habitants des Pays-Bas, puis d'Allemagne et de Suisse qui ressentent un soulagement dans les zones blanches. Ceux de France et du Royaume-Uni, en revanche, sont plus inquiets que quelque chose puisse se produire.

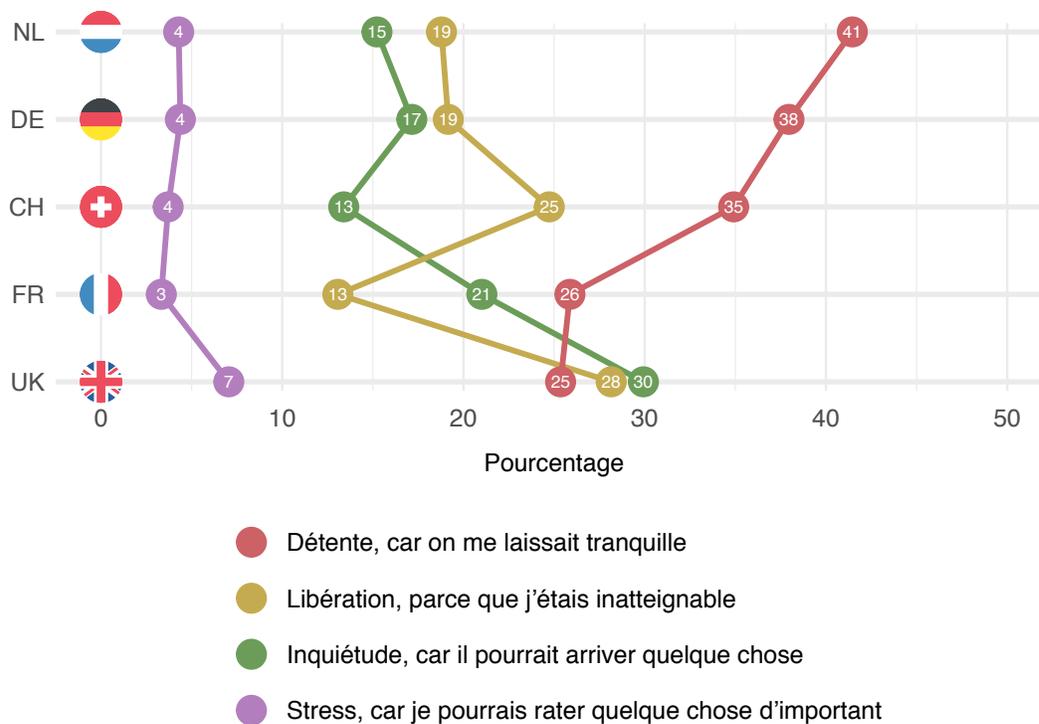


Figure 53: Ressenti en cas de zone blanche étendue en pleine nature – comparaison internationale.

Les déclarations des personnes interrogées font clairement état d'une aspiration généralisée à la désintoxication numérique dans le Nord-Ouest de l'Europe et du fait que les activités en pleine nature peuvent jouer un rôle important à cet égard. Ce qui révèle une certaine ironie, étant donné le rôle central du smartphone dans le secteur outdoor, pour la plupart des sondé(e)s. En effet, la plupart des personnes interrogées apprécie d'avoir leur téléphone portable dans la nature, car en cas d'urgence, une assistance peut être mise en place rapidement. Pour une large majorité, il sert aussi d'appareil photo. Au moins en Suisse et en Allemagne, une personne sur deux utilise le smartphone pour s'orienter dans la nature lors d'une randonnée. La fonction première du téléphone, la communication, est plutôt secondaire. Dans l'ensemble, les Suisse(sse)s font plutôt partie de ceux et celles qui utilisent le smartphone de manière relativement intensive.

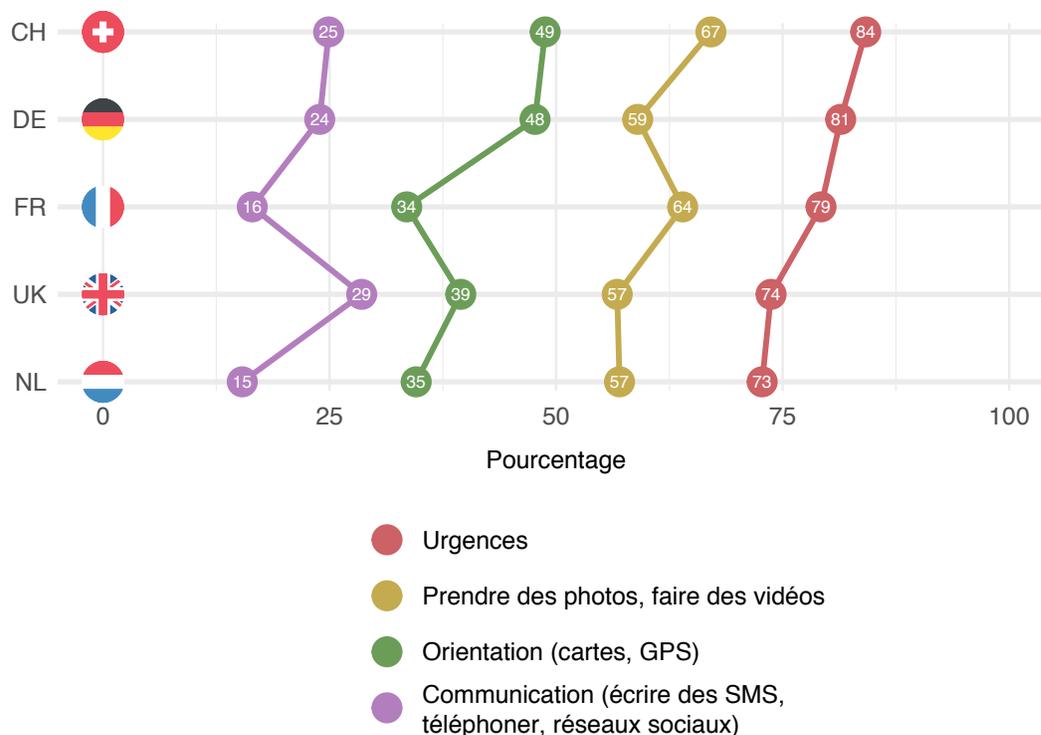


Figure 54: Quelles fonctions remplissent les téléphones portables ou smartphones dans la nature – comparaison internationale.

Fondamentalement, toutes les tranches d'âge font un usage similaire du smartphone dans la nature. Les plus jeunes, cependant, l'utilisent de façon plus intense que les plus âgés dans la plupart des domaines. La différence d'âge est particulièrement importante en ce qui concerne la communication. 36% des moins de 35 ans utilisent leur téléphone portable dans la nature pour échanger avec autrui, contre seulement 16% des plus de 55 ans. Les plus jeunes, en particulier, semblent avoir besoin de rester connectés en permanence, même en pleine nature. Il n'est donc pas surprenant que les plus jeunes répondant(e)s, en particulier, réagissent émotionnellement à des interruptions de communication forcées sous la forme de zones blanches. Plus nous sommes connectés numériquement, plus nous vivons intensément les moments où ce réseau n'existe plus.

![Quelles fonctions remplissent les téléphones portables ou smartphones dans la nature – par tranche d'âge [Suisse].

5.2 L'ambivalence des photos

La raison la plus importante de prendre un smartphone avec soi dans la nature est la sécurité en cas d'urgence, selon les personnes interrogées. On trouve en deuxième place la possibilité de prendre des photos et des vidéos. Prendre des photos dans la nature fait bien entendu partie de l'expérience. Mais que font les

randonneurs de leurs photos ? Parmi les personnes interrogées en Suisse, 37% déclarent partager leurs impressions, mais elles le font de chez elles. 27% les partagent immédiatement. 19% ne partagent leurs photos qu'individuellement. En d'autres termes, la grande majorité des personnes prend des photos non seulement pour elle-même, mais aussi parce qu'elle veut les montrer directement ou indirectement à d'autres. La photographie à l'ère du smartphone est ainsi également un acte de communication.

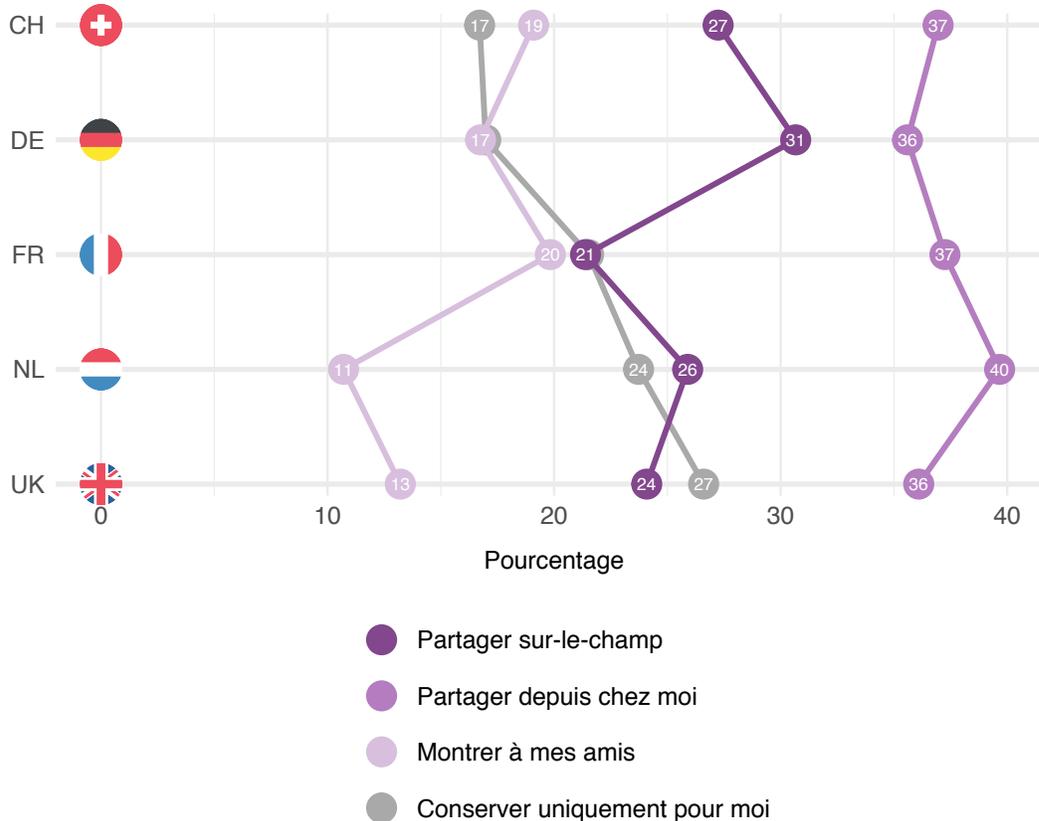


Figure 55: Les impressions et photos sont-elles partagées directement en pleine nature ? - comparaison internationale.

Partager ses photos implique généralement aussi partager sa joie. Cependant, le partage de photos peut également avoir d'autres effets. Cela peut également être la base de la peur de manquer, le sentiment d'absence et d'exclusion. Comment les personnes interrogées perçoivent-elles cela ? 58% des Suisse(sse)s connaissent la sensation d'avoir envie d'autres personnes suite à des photos partagées de beaux sites naturels. Cela place la Suisse devant l'Allemagne à la tête du «classement des envies». Les Néerlandais(es) sont les plus serein(e)s à cet égard. Cependant, dans les cinq pays, la plupart des personnes interrogées ont indiqué qu'elles se sentaient rarement envieuses. Dans la plupart des pays, environ un sixième

seulement des personnes interrogées ressentent de l'envie liée à de belles photos de la nature.

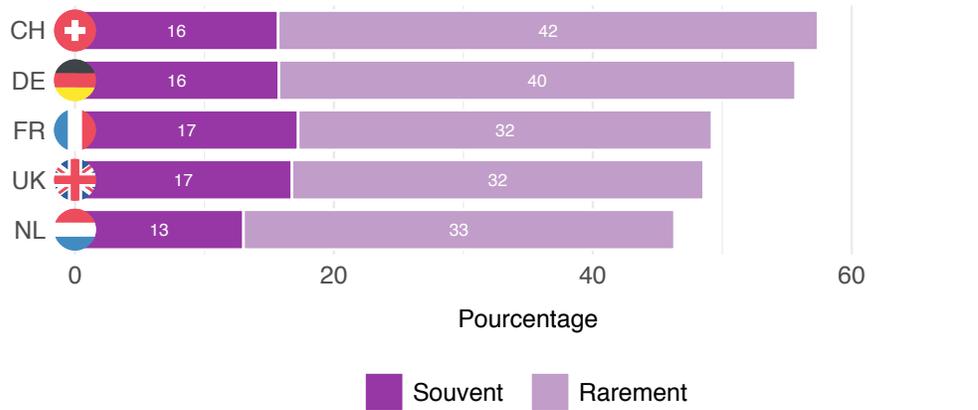


Figure 56: À quelle fréquence envieez-vous quelqu'un qui a partagé de belles photos de la nature ? – comparaison internationale.

Il est intéressant de noter que les femmes sont beaucoup plus susceptibles que les hommes de connaître la sensation d'envie liée à des photos publiées de beaux endroits dans la nature. Il est moins surprenant de constater que les personnes plus jeunes connaissent ce sentiment beaucoup mieux que les personnes plus âgées.

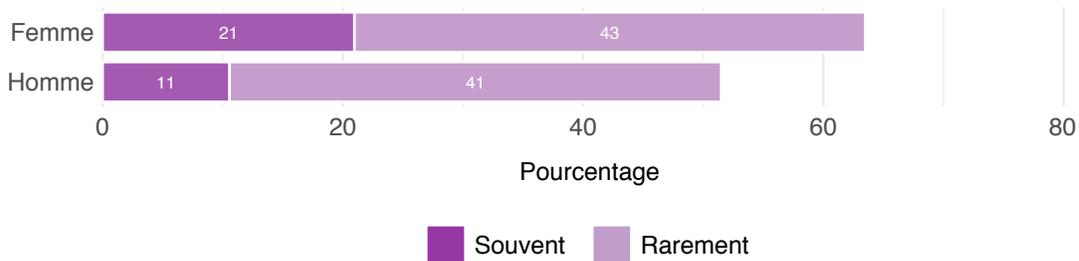


Figure 57: À quelle fréquence envieez-vous quelqu'un qui a partagé de belles photos de la nature ? – par sexe [Suisse].

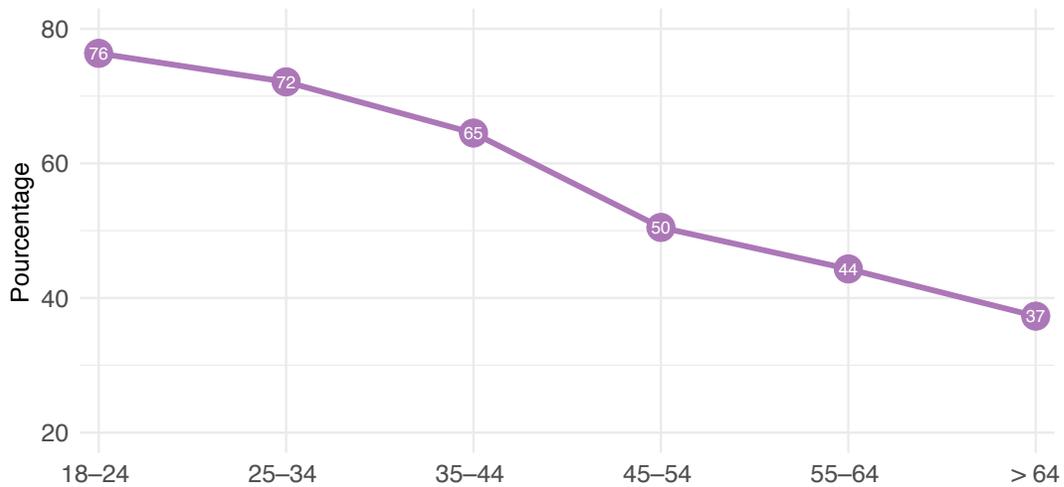


Figure 58: À quelle fréquence avez-vous envié au moins une fois quelqu'un qui a partagé de belles photos de la nature ? – par tranche d'âge [Suisse].

Les photos partagées de beaux paysages et espaces naturels peuvent également avoir d'autres effets très différents. Les photos peuvent inciter à profiter de la nature. Après tout, 36% des Suisse(sse)s déclarent même avoir choisi une destination de randonnée en raison de photos partagées. La Suisse devance ainsi clairement la France et l'Allemagne.

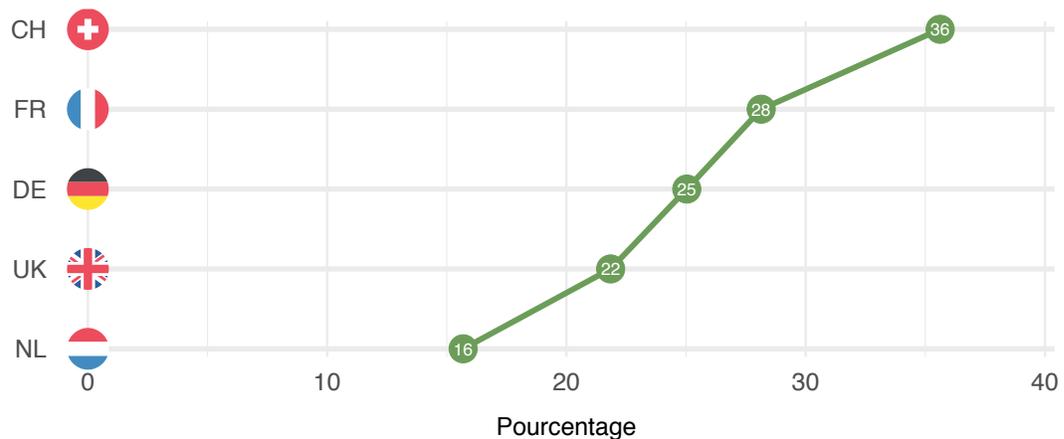


Figure 59: Une destination de randonnée a-t-elle déjà été choisie en raison d'une photo publiée – comparaison internationale.

Ici aussi, ce sont surtout les plus jeunes qui s'inspirent de photos partagées pour planifier leurs randonnées. Il ne s'agit pas ici d'une évolution liée linéairement à l'âge, mais plutôt d'un fossé entre les plus et les moins de 45 ans.

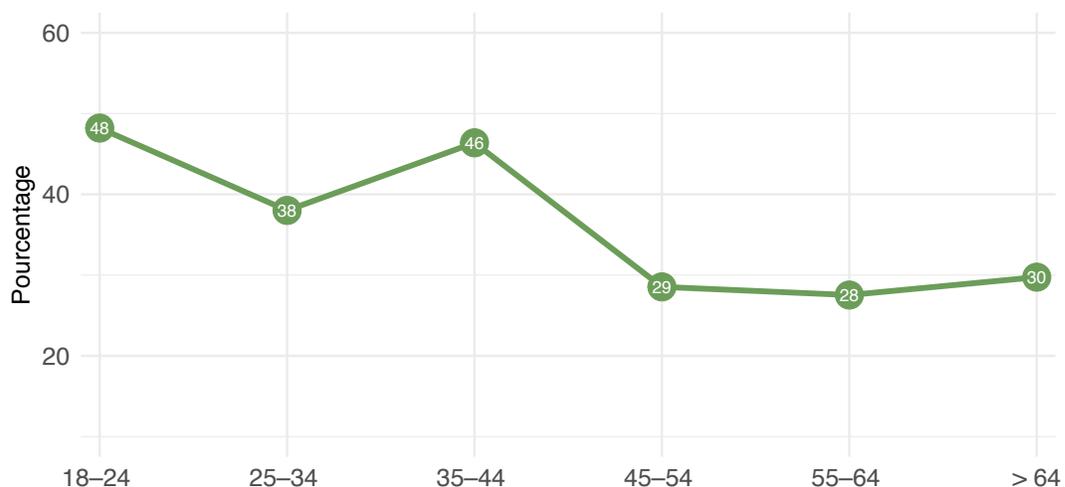


Figure 60: Une destination de randonnée a-t-elle déjà été choisie en raison d'une photo publiée – par tranche d'âge [Suisse].

5.3 Entre Fear et Joy of Missing Out

Même si le temps en pleine nature est un antidote efficace contre le stress occasionné par la société numérique tournée vers la performance, les limites ne sont pas toujours aussi nettes. Le monde de l'information est depuis longtemps intégré à la nature. Cela se traduit par diverses ambivalences. Il existe des ambivalences dans l'appréhension du smartphone, que beaucoup de personnes interrogées apprécient à la fois d'éteindre mais considèrent qu'il accomplit aussi de nombreuses fonctions une fois dans la nature. L'appréhension des photos partagées est elle-même ambivalente car elles ne suscitent pas uniquement des sentiments positifs chez les individus qui sont restés chez eux. L'enquête met en évidence la peur de rester en dehors (Fear of Missing Out). Cependant, elle souligne aussi une joie de rester en dehors (Joy of Missing Out). Mais lequel de ces sentiments est le plus fort ?

Sur la base des questions de l'enquête concernant cette opposition, les personnes interrogées ont été réparties en trois types. Le type «Fear of Missing Out» (peur de manquer quelque chose) - FOMO - est rapidement inquiet à l'intérieur d'une zone blanche et si le smartphone n'est pas accessible. Ce sont des personnes qui sont rapidement submergées par le sentiment de manquer quelque chose. Le type «Joy of Missing Out» (joie de manquer quelque chose) – JOMO – apprécie au contraire les zones blanches et fait preuve de désinvolture face au fait de ne pas toujours être présent. Le type «In Between» (entre les deux) occupe une position médiane entre ces deux pôles.

Comme le montre la figure 61, le groupe JOMO est nettement plus important que le groupe FOMO dans les cinq pays soumis à l'enquête. Cependant, c'est en

Suisse qu'il est le plus important. En Suisse, 44% des adultes sont des JOMO. Ils cherchent et trouvent un antidote à la pression d'être constamment joignable. 19% font au contraire partie des FOMO. Le Royaume-Uni est le pendant de la Suisse. Un tiers y est aussi constitué de JOMO, alors qu'environ un quart est constitué de FOMO.

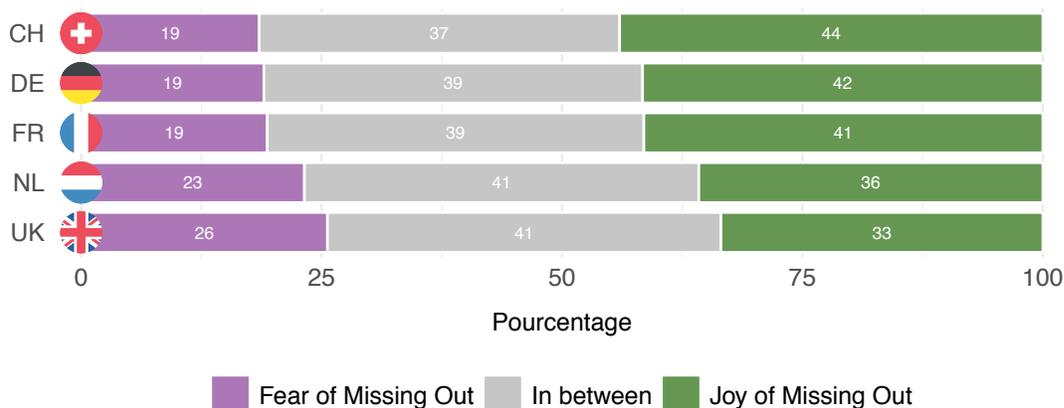


Figure 61: Peur (Fear of Missing Out) ou joie (Joy of Missing Out) de manquer quelque chose en zone blanche en pleine nature – comparaison internationale.

Quels sont les facteurs déterminants pour savoir si une personne appartient au groupe des JOMO ou à celui des FOMO ? L'analyse de régression montre que le sexe n'exerce aucune influence, mais que l'âge y est pour beaucoup. Les plus jeunes sont plutôt susceptibles d'être des FOMO, les plus âgés plutôt des JOMO. La peur ou la joie de manquer quelque chose est également liée au niveau général de stress. Les personnes qui sont rarement ou jamais stressées au quotidien montrent plutôt un comportement de JOMO dans leur appréhension de la communication numérique. Les personnes souvent stressées sont davantage susceptibles de faire partie des FOMO. Cependant, une forte corrélation existe avec les activités choisies par les personnes interrogées pour se libérer du stress. Celles qui se pratiquent la randonnée dans la nature comme antidote au stress quotidien ont souvent l'attitude de JOMO. Ainsi, aller dans la nature est effectivement directement lié à l'appréhension de la communication numérique.

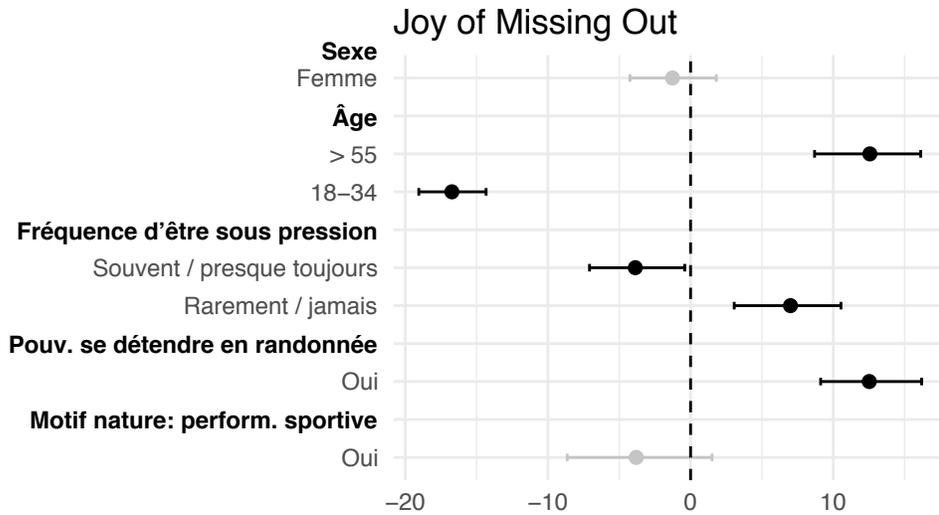


Figure 62: Non significatifs (gris : sexe ; le sport comme objectif de performance pour la pratique d'une activité dans la nature) et significatifs (noir : âge ; fréquence de stress ; capacité de détente en randonnée) - indicateurs se sentiment de joie (Joy of Missing Out) d'être dans la nature, sans réseau ni réception (zone blanche) – dans tous les pays soumis à l'enquête.

6 Méthode

L'enquête s'est déroulée en ligne et la collecte de données a été effectuée entre le 22.03.2019 et le 29.03.2019. Les participant(e)s de tous les pays de l'enquête pouvaient choisir entre un formulaire en langue allemande, française, néerlandaise ou anglaise. Deux canaux d'enquête ont été utilisés : d'une part, les participants à l'enquête ont été recrutés dans le panel d'enquête de Bilendi (Suisse, Allemagne, France, Pays-Bas, Royaume-Uni) et d'autre part, dans le panel du centre de recherche sotomo (Suisse). Dans les deux panels, seules la Suisse allemande et la Suisse francophone ont été prises en compte. Après un nettoyage des dossiers, excluant les non-réponses et les participations abandonnées, les réponses de N = 5340 personnes de France (n = 801), d'Allemagne (n = 801), du Royaume-Uni (n = 819), des Pays-Bas (n = 802) et de Suisse (n = 2117) ont été prises en compte pour l'évaluation.

L'enquête était ouverte à toutes les personnes âgées de 18 ans et plus, dans la limite d'un quota spécifique à chaque pays en ce qui concerne l'âge et le sexe (source de la répartition par sexe et par tranche d'âge pour chaque pays : Eurostat). Cette sélection ciblée de personnes garantit une répartition de l'échantillon proche de la composition de la population. Cependant, la présente enquête reposant en partie sur de l'autorecrutement et l'échantillon n'étant par conséquent pas représentatif de la population cible au sens structurel, les résultats ont été pondérés a posteriori à l'aide de la méthode IPF (*Iterative Proportional Fitting*, et *Raking* ou *Raking Ratio*). Les critères de pondération incluaient l'âge, le sexe et la formation dans les pays d'enquête respectifs, la population de base étant définie comme la population de chaque pays, âgée de 18 ans et plus.

Cette pondération garantit une représentativité sociodémographique élevée de l'échantillon. L'erreur d'échantillonnage, calculée pour l'échantillonnage aléatoire, ne peut pas être directement transférée aux enquêtes à participation volontaire. Néanmoins, la représentativité est comparable à celle d'un échantillonnage aléatoire avec une erreur d'échantillonnage de +/- 2%.

