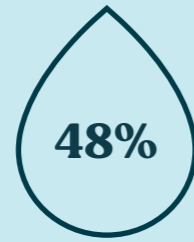


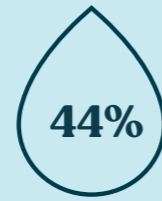
Vivre sainement

Quelle est la première chose à laquelle vous pensez en entendant "vie saine" ?

Une vie saine est principalement associée à une alimentation saine et à un exercice physique suffisant, mais beaucoup moins à mieux boire.



Manger sain



Bouger suffisamment



Boire sain

Habitudes alimentaires

Top 3 des habitudes alimentaires listées

Les trois habitudes alimentaires les plus répandues sont de cuisiner pour soi-même autant que possible (69%), de manger autant de produits frais que possible (58%) et d'opter pour des fruits et légumes de saison (53%).

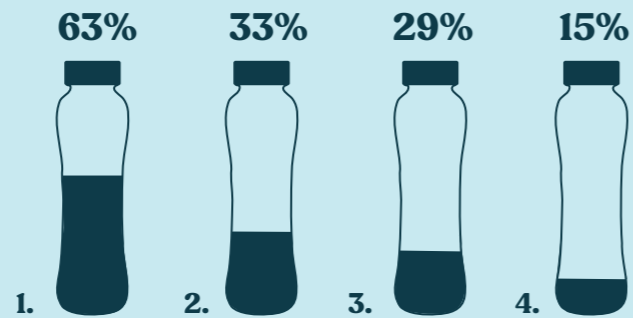


Signification "Mieux boire"

Que signifie pour vous "Mieux boire" ?

1. Boire suffisamment
2. Boire le plus naturel possible
3. Boire le plus pur possible
4. Boire de façon responsable

Pour six répondants sur dix, "mieux boire" signifie avant tout boire suffisamment. Les autres aspects du "mieux boire" selon la philosophie de SPA® sont encore nettement moins indiqués.

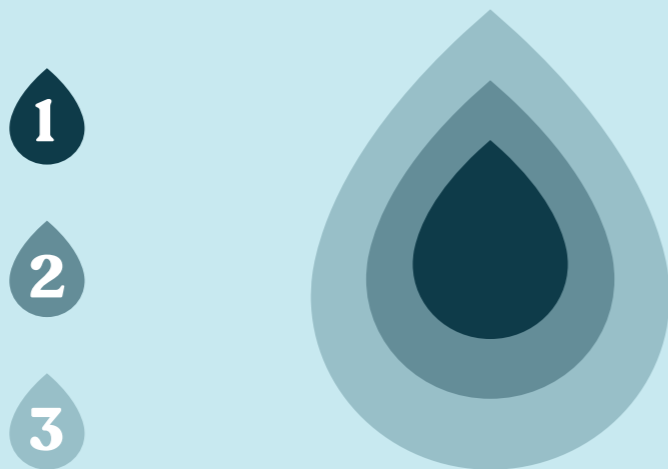


Futur

La **santé physique et mentale** ainsi que le plaisir de vivre sont les éléments les plus importants aujourd'hui et on estime qu'ils le deviendront encore plus **dans les 20 prochaines années**.

Avoir **suffisamment d'argent**, l'**équilibre entre vie professionnelle et vie privée**, la **famille** et la **sécurité** forment un deuxième groupe d'éléments qui gagneront en importance.

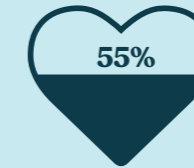
Les **emplois**, les **voyages** et le **relationnel** forment le groupe le moins important, dont une grande partie des personnes indiquent qu'il deviendra moins important à l'avenir.



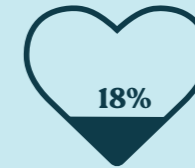
Secret d'une bonne santé

Selon vous, quel est le secret d'une bonne santé ?

Un peu plus de la moitié des personnes interrogées (55%) attribuent la responsabilité d'une bonne santé à leur propre comportement.



Avoir un mode de vie sain



Une question de chance



Avoir de bons gènes

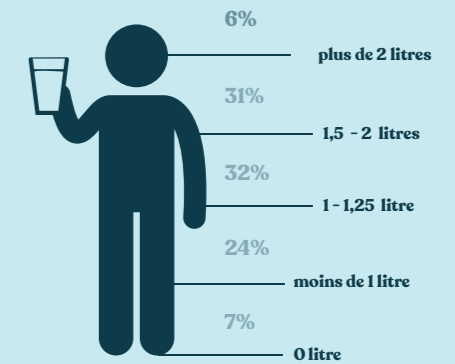
Boire de l'eau

À quelle fréquence buvez-vous de l'eau ?

Environ un Belge sur trois boit 1,5 litre d'eau ou plus par jour.



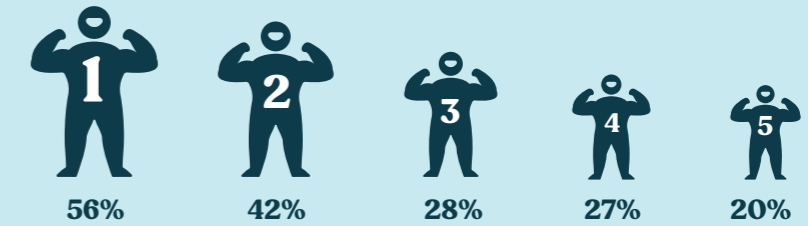
À quelle fréquence buvez-vous de l'eau ?



Combien de verres d'eau de 25 cl buvez-vous par jour ?

Mieux vivre

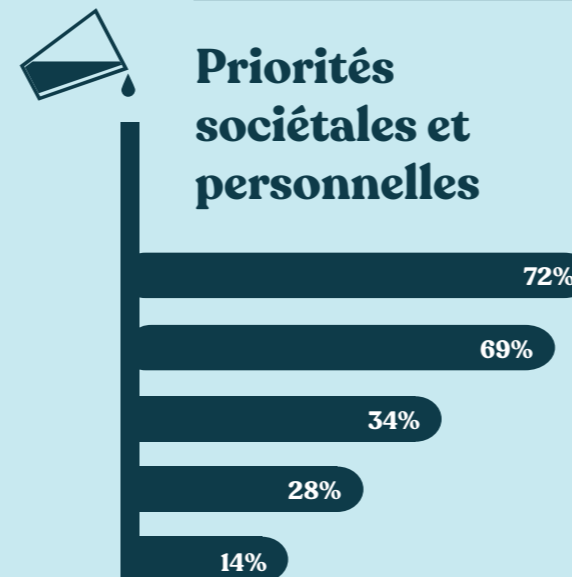
Quels sont, pour vous personnellement, les 3 éléments les plus importants pour vous permettre de "vivre mieux" aujourd'hui ?



1. Être en bonne santé physique
2. Être en bonne santé mentale
3. S'amuser dans la vie
4. Avoir assez d'argent
5. Trouver un bon équilibre travail-vie personnelle

Priorités sociétales et personnelles

Les réponses ci-dessous sont les priorités auxquelles les répondants accordent le plus d'importance.



- Ma santé
- Ma famille
- Ma liberté personnelle
- Mon pouvoir d'achat
- Réduire les émissions de gaz à effet de serre



Mieux boire. Mieux vivre.