

24 HEURES EN FRANCE : À L'HEURE FRANÇAISE

Fabrice Février, Dominique Lévy-Saragossi

16/07/2026

Les Français vivent-ils encore à la même heure ? Dans ce deuxième volet de la série « 24 heures en France », Fabrice Février, associé du cabinet George(s)¹, et Dominique Lévy-Saragossi, co-présidente de George(s), s'appuient sur une enquête menée auprès de 6000 personnes pour explorer la manière dont les rythmes collectifs continuent de structurer le quotidien, malgré l'individualisation croissante des modes de vie. Ils montrent ainsi que, derrière la fragmentation des usages, des habitudes communes – du réveil aux repas en passant par les écrans – demeurent, révélant un paradoxe : si les Français partagent encore largement les mêmes temporalités, ils n'en éprouvent pas moins un sentiment d'accélération et de fatigue.

L'étude : 24 heures en France

Que faisons-nous vraiment de nos journées ? À quelle heure nous levons-nous, combien de temps passons-nous chez nous, seuls, avec nos proches, au travail, devant un écran ? Qu'est-ce qui fait qu'une journée est jugée « bonne » ou non ? Pour répondre à ces questions simples en apparence, il a fallu un dispositif d'ampleur. Pendant plusieurs semaines, 6000 Français ont accepté de raconter leurs journées quart d'heure par quart d'heure. Plus de 13 000 journées ont ainsi été reconstituées avec précision : du réveil au coucher, des trajets aux repas, des moments de solitude aux instants partagés.

Cette enquête a été initiée par La Poste Business Solutions et conduite par le cabinet George(s) ; le terrain a été réalisé par Ipsos-BVA. Elle ne mesure pas seulement des durées. Elle cartographie l'intime ordinaire. Elle révèle comment un pays vit, travaille, se déplace, se repose, mange, échange et évalue ses propres heures. Ce que ces milliers de journées racontent, ce n'est pas une France spectaculaire. C'est une France quotidienne, mélange de satisfaction et de fatigue, majoritairement casanière, mais loin d'être isolée, encore structurée par le travail, mais de plus en plus organisée autour du domicile. Derrière les moyennes apparaissent des tensions et des équilibres : entre temps choisi et temps subi, entre vie privée et vie professionnelle, entre bonheur personnel et inquiétude collective.

La Fondation Jean-Jaurès propose d'entrer dans l'intimité du pays à travers une série en dix épisodes, coécrite par Dominique Lévy-Saragossi et Fabrice Février. Non pas par grandes catégories sociales, mais par lieux et moments de vie : la maison, le matin, le travail, les trajets, les repas, les écrans, les respirations, le sommeil.

« Ce qui se passe chaque jour et qui revient chaque jour, le banal, le quotidien, l'évident, le commun, l'ordinaire, le bruit de fond, l'habituel, comment en rendre compte, comment l'interroger, comment le décrire ? »
Georges Perec, *L'infra-ordinaire*, 1989.

La France métropolitaine ne compte qu'un seul fuseau horaire. Pourtant, depuis un demi-siècle, une grande partie de notre histoire collective semble raconter la disparition progressive de ce temps commun.

La modernité a été celle du choix. Choix des contenus, des horaires, des lieux de travail, des modes de consommation, des loisirs. Nous sommes passés du rendez-vous imposé au programme à la demande, du bureau au télétravail, du journal du matin au flux continu, de la télévision de tous à l'écran de chacun. À mesure que les institutions perdaient leur pouvoir d'organisation du quotidien, tout semblait indiquer que les rythmes de vie suivraient le même chemin.

En théorie, nous devrions vivre de plus en plus ensemble dans l'espace et de moins en moins ensemble dans le temps.

Réalisée par George(s) et Ipsos-BVA pour La Poste Business Solutions, l'enquête « 24 heures en France » permet de mettre cette intuition à l'épreuve. Pendant plusieurs semaines, 6000 Français ont accepté de décrire leurs journées à l'échelle du quart d'heure. Plus de 13 000 journées ont ainsi été reconstituées. Cette matière exceptionnelle permet de suivre un pays entier du réveil au coucher. Elle offre surtout une occasion rare : observer la société française non pas à travers ce qu'elle pense ou ce qu'elle dit d'elle-même, mais à travers la manière dont elle organise concrètement son temps.

Mais lorsqu'on suit ainsi les Français, une autre réalité apparaît. Ces milliers de journées recueillies racontent un paradoxe. Malgré les écrans, les plateformes, l'individualisation croissante des modes de vie, les Français continuent largement à vivre à la même heure. Ils se lèvent en moyenne à 6h53 et se couchent à 22h54. Ils déjeunent aux mêmes moments. Ils rentrent chez eux aux mêmes

heures.

Derrière la journée moyenne apparaissent des écarts de contraintes, de liberté et de maîtrise. Entre actifs et retraités. Entre hommes et femmes. Entre ceux qui disposent encore de marges de manœuvre dans l'organisation de leurs journées et ceux qui ont le sentiment de courir en permanence après les heures.

Au fond, « 24 heures en France » raconte moins comment les Français occupent leur temps que ce que le temps est devenu dans la société française. Une ressource précieuse, parfois rare, dont la maîtrise semble désormais compter autant que le revenu, le diplôme ou le logement dans la manière dont chacun évalue sa vie quotidienne.

La résistance des rythmes

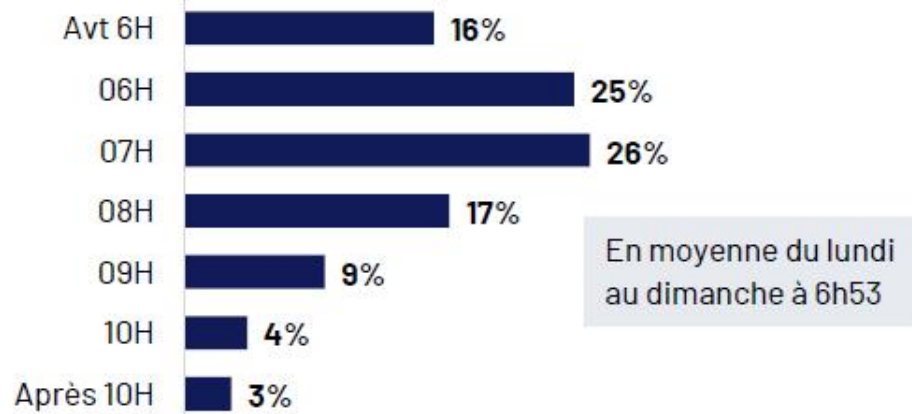
La première preuve de cette résistance, c'est le réveil. Ou plutôt les millions de réveils qui sonnent presque à la même heure. Durant une semaine moyenne, du lundi au dimanche, les Français ouvrent les yeux à 6h53 et éteignent la lumière à 22h54. Entre les deux s'étend une journée éveillée de seize heures et une minute.

Un Français sur quatre est debout dès 6h, un sur quatre encore à 7h, et près de la moitié a commencé sa journée avant 8h. Le soir venu, un tiers s'endort autour de 22h, près de trois sur dix à 23h. Il existe bien des lève-tôt et des couche-tard, mais ils sont une minorité, et même eux ne s'écartent pas de beaucoup. Entre ce coucher et ce réveil, les Français dorment près de huit heures, 7h59 pour être très précis. Sur le papier, c'est confortable. Pourtant, si deux sur trois seulement déclarent bien dormir, une fatigue affleure au fil des heures de leur journée.

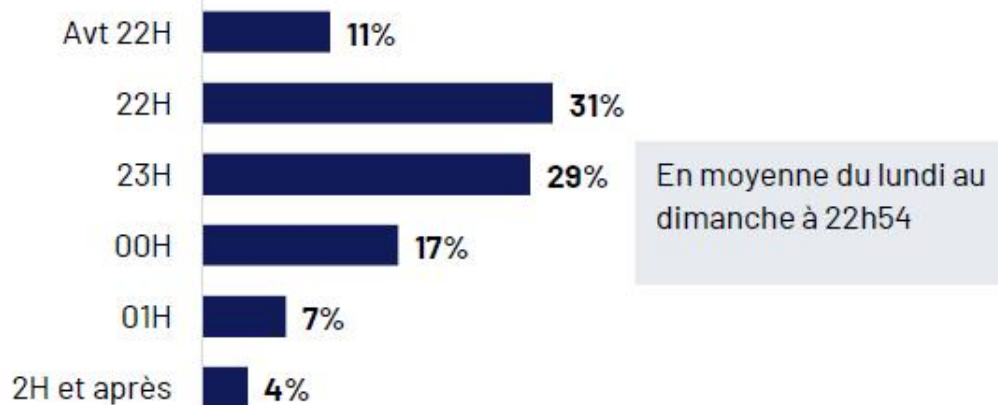
À quelle heure se lèvent et se couchent les Français



Ils se lèvent à...



Ils se couchent à ...



Ces horaires ne sont pas dictés par notre seule horloge intérieure. Ils sont le produit d'un rythme collectif, celui du travail, de l'école, des transports, des repas partagés. Nous croyons régler nos journées ; en réalité, nous les accordons les unes aux autres.

Nulle part cette résistance des rythmes n'est plus visible qu'à midi. À 13h, la moitié de la France est à table en même temps. C'est le pic le plus marqué de toute la journée. Nous consacrons chaque jour plus de deux heures à manger, davantage que dans n'importe quel autre pays de l'Organisation de coopération et de développement économiques (OCDE). Là où d'autres sociétés ont fait du déjeuner une formalité expédiée devant un clavier, la France aime encore s'arrêter, se mettre à table, faire du milieu de journée une véritable césure. Quant au dîner, il forme un second sommet, autour de 20h. Le rythme des repas reste un rituel inamovible de nos journées.

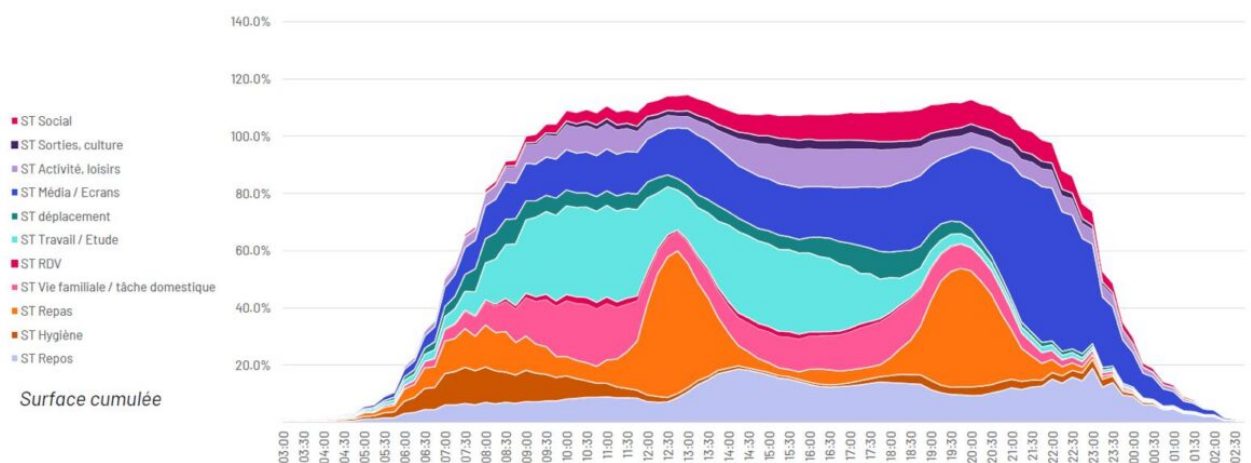
À table, on ne fait pas que se nourrir, on se synchronise. Cette simultanéité a quelque chose d'apaisant. Savoir qu'à l'instant où l'on déjeune, des millions d'autres font de même ; que la France entière, ou presque, s'endort d'un seul mouvement : c'est, sans qu'on ne le formule jamais, une

manière d'appartenir. Une société ne tient pas seulement par ses institutions et ses valeurs. Elle tient aussi par ces routines partagées, ces moments où chacun fait à peu près la même chose au même instant. Les rythmes quotidiens sont l'une de ces dernières infrastructures du collectif.

Le soir, ce sont les écrans qui rassemblent. Rien ne paraît plus individuel : chacun suit sa série, ses réseaux, ses propres centres d'intérêt. Et pourtant, le pic d'usage tombe pour tous autour de 21h30, lorsque plus d'un Français sur deux est devant un écran. Les contenus diffèrent, mais l'heure reste commune, comme si les pratiques numériques s'étaient greffées sur des rythmes anciens plutôt que de les remplacer. Les usages se sont fragmentés ; les rythmes, beaucoup moins.

Cette régularité des rythmes ne va pas de soi. C'est une construction qui a survécu au reflux du travail. C'est sans doute ce qui la rend si tenace.

Activités principales et secondaires au cours de la journée - du lundi au dimanche



Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Les maîtres de nos horloges

Que font les Français de leur quelque seize heures éveillées ? Si ces grands maîtres de nos horloges (travail, repas, écrans) se partagent nos journées, ils ne règnent pas de la même façon : l'un recule,

l'autre se tient, le dernier monte.

Le travail, celui qui recule : 2h50 en moyenne par jour, 16% du temps éveillé. Le chiffre surprend par sa modestie, mais il raconte d'abord une tendance de fond. Le sociologue Jean Viard l'a montré : sur une vie qui compte aujourd'hui près de 700 000 heures, le travail n'en occupe plus qu'environ 70 000, à peine un dixième, quand il accaparait naguère l'essentiel de la vie éveillée². La société, écrit-il, a désormais deux maîtres : le travail et le temps libre.

Cette moyenne en apparence basse tient aussi à un autre facteur : elle mêle ceux qui travaillent et ceux qui ne sont plus en activité. Elle est le reflet d'un pays qui vieillit et, derrière la statistique, une autre illustration d'un modèle social sous tension, où une part d'actifs qui se réduit finance les retraites d'une population qui grandit. Même chez ceux qui travaillent, d'ailleurs, le poids du travail s'est relativisé : il n'occupe que 29% du temps éveillé des actifs. Un quart de siècle après les 35 heures, le constat de Jean Viard vaut jusque dans leurs journées : le temps libre a rogné sur le temps de travail.

Le repas, celui qui tient : 2h35 en moyenne par jour, 14% du temps éveillé. Là où le travail reflue, la table tient. On a vu ce que ce moment noue ; on mesure ici ce qu'il pèse. Ni l'accélération, ni les écrans, ni la dispersion des emplois du temps ne l'ont entamé.

L'écran, celui qui monte : 4h05 en moyenne par jour, soit 23% du temps éveillé. C'est le premier poste de la journée, devant le travail et les repas. De son côté, Médiamétrie aboutit au même ordre de grandeur, avec 4h14 de consommation vidéo quotidienne en 2025³. L'écran ne s'ajoute pas aux autres activités, il les absorbe, concentrant l'essentiel de nos pratiques médiatiques au détriment d'usages plus anciens, tels que la lecture de la presse ou l'écoute de la radio. Présence continue plus qu'activité distincte, nos écrans s'entrelacent à tout le reste, en mangeant, en travaillant, en se reposant. Cette omniprésence est devenue telle qu'Apple (iOS) et Google (Android) ont intégré à nos smartphones des tableaux de bord du temps d'écran, chacun recevant chaque semaine le décompte de ses propres heures. Voilà le signe d'une société qui a appris à observer son rapport aux écrans, à défaut de le reprendre en main.

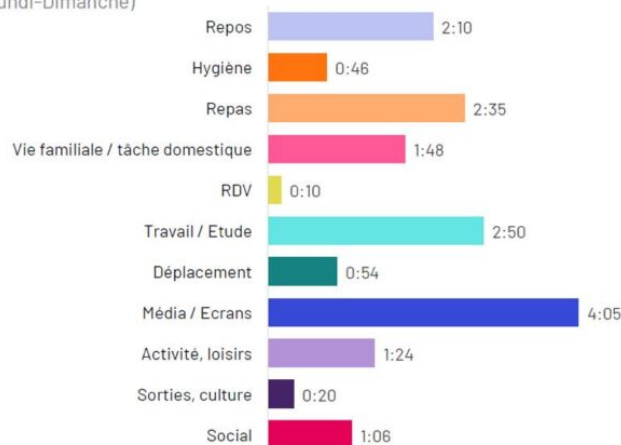
Le reste des journées se répartit entre des activités à la fois usuelles et essentielles : un peu plus de deux heures de repos, près de deux heures de vie familiale et de tâches domestiques, une heure et demie de loisirs, une heure de sociabilité, moins d'une heure de déplacements. Ce dernier chiffre mérite qu'on s'y arrête : nous passons davantage de temps à table qu'à nous déplacer. La France immobile l'emporte, là encore, sur la France en mouvement.

Du reste, toutes ces heures ne s'ajoutent pas les unes aux autres, elles se superposent. Une même heure peut être consacrée à la fois au repas et à l'écran, au trajet et à la radio, au travail et à un message personnel. C'est pourquoi le cumul des activités dépasse les vingt-quatre heures, car une même heure en abrite désormais plusieurs.

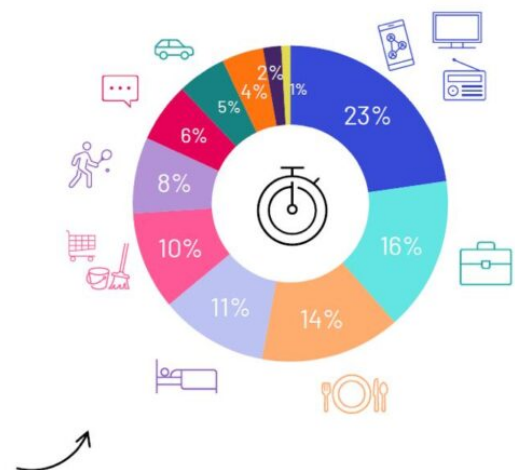
Répartition des activités d'une journée moyenne - du lundi au dimanche

Temps moyen par activité (principale ou secondaire)

(Lundi-Dimanche)



Répartition du temps par activité



Le temps libéré, le temps capté

On imagine volontiers le week-end comme l'envers de la semaine. Les chiffres disent autre chose. Presque tout reste à sa place. Une seule chose change évidemment : le travail s'efface et libère un temps considérable. Reste à savoir ce que les Français en font. Et la réponse surprend moins par où va ce temps que par ce qu'il évite.

Les heures rendues par le travail refluent vers une poignée d'activités domestiques. Les repas s'étirent (de 14% à 17% le dimanche), la sociabilité progresse (de 5% à 9%), les loisirs et le repos gagnent du terrain. Mais le premier bénéficiaire, de loin, ce sont les écrans : ils passent de 21% à 26% de la journée, soit la plus forte hausse de tous les postes. Et le constat dépasse le week-end. Partout où le travail desserre son emprise, ce sont les écrans qui occupent la place laissée vacante. Chez les retraités, ils absorbent près d'un tiers de la journée. Comme si tout temps gagné devenait, d'abord, un temps d'écran.

Ce qui ne bouge pas ou peu, en revanche, est tout aussi parlant. Les sorties (cinéma, spectacles, expositions) ne gagnent qu'un à deux points entre la semaine et le week-end. Le temps passé au restaurant, au bar ou à l'hôtel ne dépasse pas, en moyenne, douze minutes par jour. Si le temps libre devait mener dehors, ce serait là ; or il n'y mène pas.

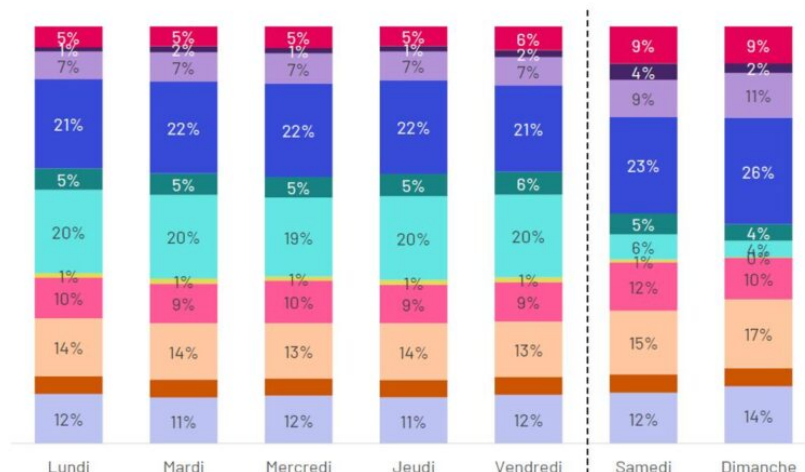
La preuve se lit entre les murs de nos logements. En semaine, les Français passent déjà 62% de leur temps éveillé à domicile. Le week-end, cette part grimpe à 70%, et jusqu'à 73% le dimanche. Le jour le plus libre est, aussi paradoxal soit-il, le plus domestique. On retrouve ici ce qu'établissait la **première note** de cette série publiée par la Fondation Jean-Jaurès : le foyer est le centre de gravité de la vie française. Le week-end n'en est pas l'exception, mais la démonstration la plus frappante. Loin d'être un temps d'évasion, le temps libre est en réalité un temps de recentrement.

Le temps libéré n'est pas un vide que l'on comble, c'est un temps que l'on réinvestit dans les siens. Car si l'écran capte le plus d'heures, ce n'est pas lui que l'on chérit. Interrogés sur leur moment préféré de la journée, les Français placent la famille en tête (22%), devant les loisirs (19%) et les amis (16%).

Répartition des activités par jour nommé

Répartition du temps – Semaine vs weekend

- Social
- Sorties, culture
- Activité, loisirs
- Média / Ecrans
- Déplacement
- Travail / Etude
- RDV
- Vie familiale / tâche domestique
- Repas
- Hygiène
- Repos



Un paradoxe à l'heure française

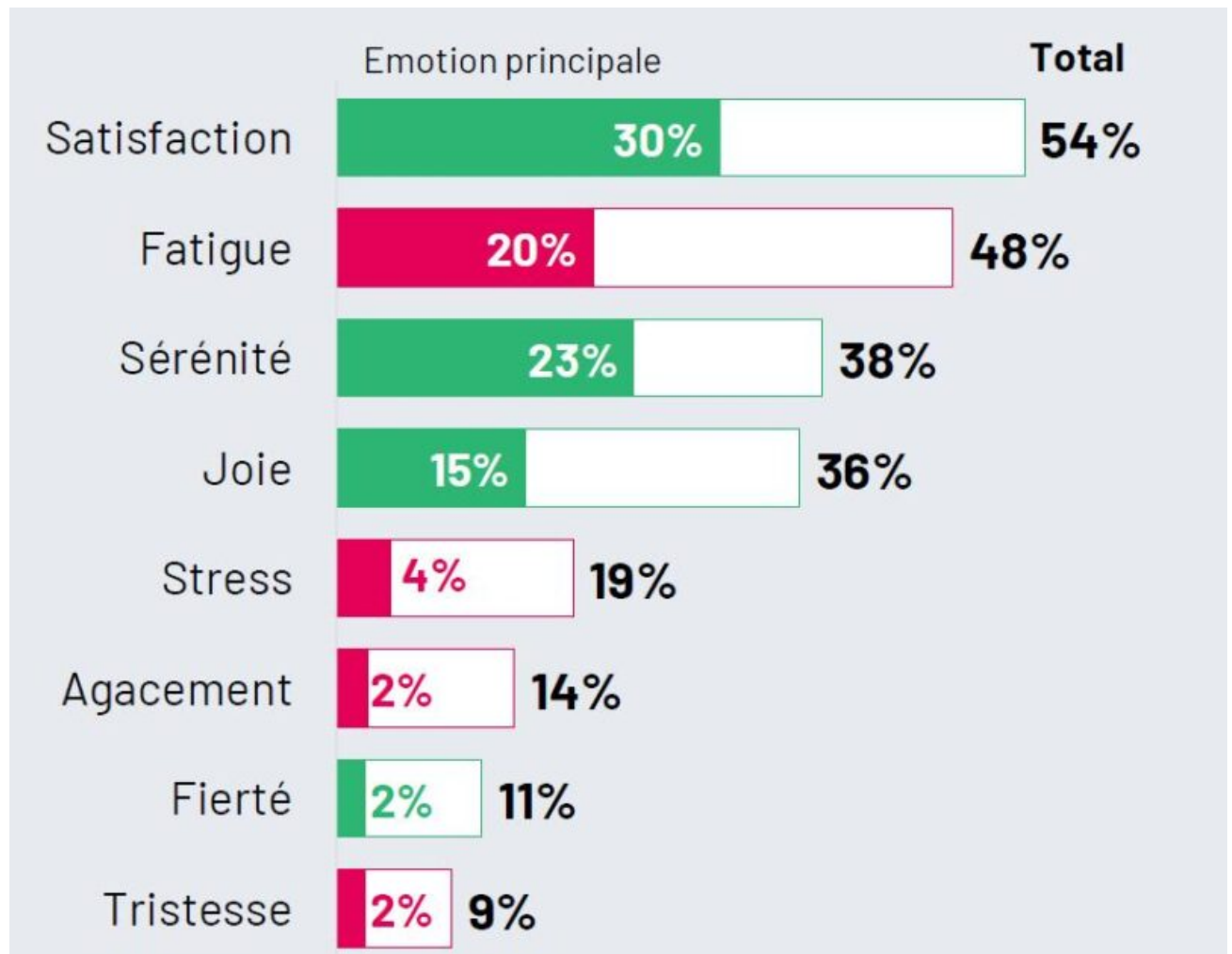
Au terme de ces seize heures, une question demeure : qu'est-ce que les Français retiennent de leurs journées ? Pas les heures qu'ils subissent, mais celles qu'ils donnent. Interrogés sur le moment qu'ils préfèrent, ils répondent sans hésiter : ni les écrans, pourtant omniprésents (13%), ni le travail (4%), mais les autres. La famille d'abord (22%), puis les loisirs (19%) et les amis (16%). C'est là tout le contraste de nos journées : on les passe pour près de moitié seul (42% du temps éveillé), mais ce que l'on en chérit, ce sont les instants partagés.

Reste alors une énigme. Si nous aimons à ce point nos journées, pourquoi nous fatiguent-elles autant ?

Car les Français apprécient leurs journées. Plus des deux tiers (67%) estiment passer de bonnes

journées. La satisfaction est la première émotion qu'ils ressentent (54%). Et pourtant, juste derrière elle, vient la fatigue (48%), deuxième émotion la plus fréquente. Près de deux Français sur trois (64%) se déclarent fatigués à la fin de leur journée. Nos journées sont bonnes et elles sont épuisantes. Nous les aimons et elles nous usent.

Émotions ressenties au cours de la journée

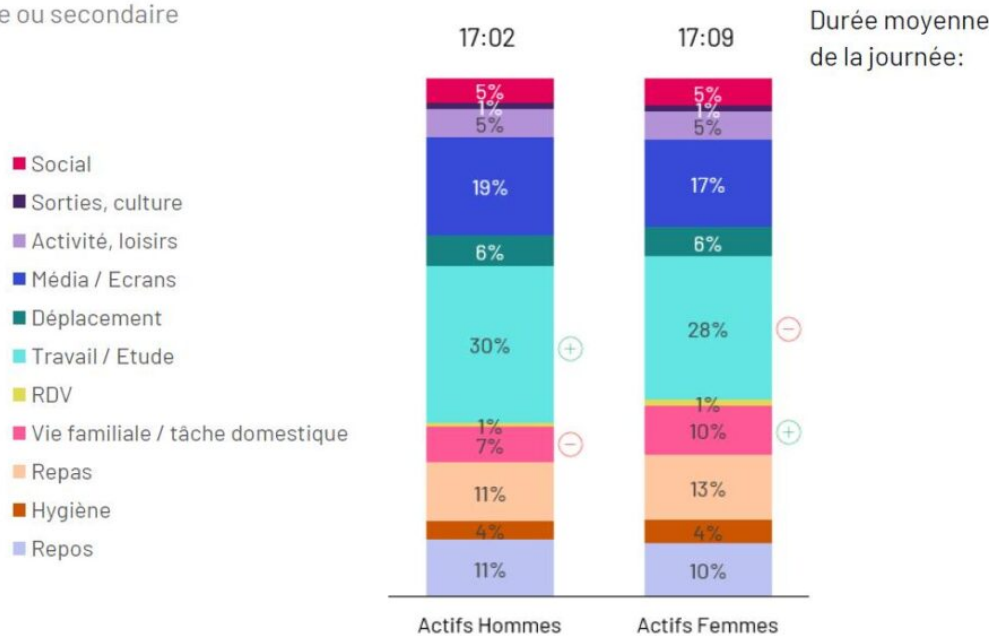


Cette fatigue n'est pas seulement physique. Elle dit quelque chose de notre rapport au temps. Près d'un Français sur trois se sent constamment pressé, et près de neuf sur dix considèrent que notre époque va trop vite. Le paradoxe est saisissant : des journées plus courtes en travail qu'autrefois, plus riches en temps libéré, et pourtant le sentiment tenace de courir après les heures. Ce sentiment d'accélération n'épargne personne, mais il frappe surtout les femmes, les actifs en milieu de carrière et les foyers avec enfants. Ceux, précisément, dont la journée est la plus dense. La régularité ritualisée de nos journées nous rassure, mais leur densité, leur saturation d'écrans et de sollicitations finissent par nous épuiser.

Hommes actifs vs femmes actives : comparaison des journées moyennes

Répartition du temps - Lundi - Vendredi

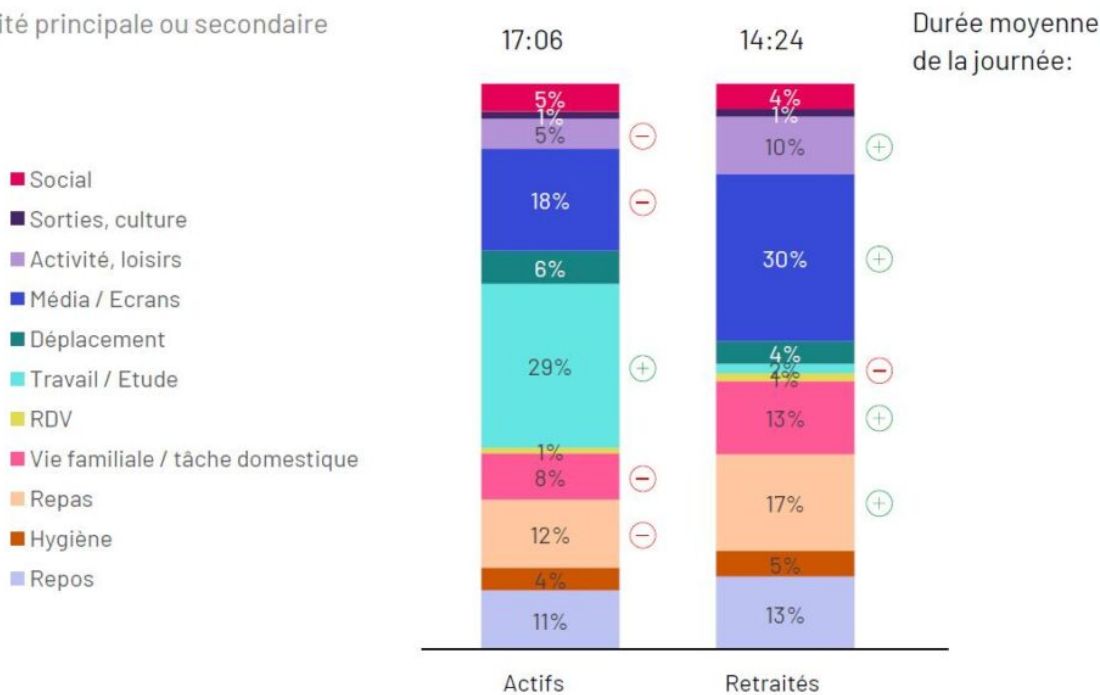
Activité principale ou secondaire



Actifs vs retraités : comparaison des journées moyennes

Répartition du temps - Lundi - Vendredi

Activité principale ou secondaire



Le sommeil garde la trace de cette fatigue partagée. En un demi-siècle, les Français ont perdu près

d'une heure et demie de sommeil par nuit, et plus d'un tiers d'entre eux dorment désormais moins de six heures. Nous grignotons nos nuits comme on grignote un capital, un peu chaque année, sans bien nous en rendre compte. Ce grignotage porte même un nom venu de Chine et popularisé pendant la pandémie : la « revenge bedtime procrastination ». Il y est question de toutes ces heures de sommeil qu'on sacrifie le soir, écran en main, pour se réapproprier un temps que la journée nous a confisqué.

Et pourtant, cette fatigue ne dit pas le malheur. À hauteur de journée, la vie française ressemble moins à un grand bonheur déclaré qu'à un contentement tranquille : des attentes comblées, des routines apprivoisées, des retrouvailles ordinaires. On a beaucoup glosé sur le « languishing », ce sentiment de stagnation morne que le psychologue Adam Grant érigeait, dans le *New York Times*, en émotion de l'époque⁴. La journée française, elle, dit l'inverse : non pas le vide, mais ce contentement fatigué, mais satisfait.

Et ce contentement, nous le partageons, la fatigue aussi. Sans nous être concertés, nous faisons à peu près les mêmes choses aux mêmes heures. C'est une coïncidence de masse plus qu'une communion, et ça ne règle rien de nos désaccords. Mais à l'heure où l'on doute de tout ce qui nous tient ensemble, ce n'est déjà pas si mal de partager au moins ses journées.

Toutes les notes de la série « 24 heures en France »

- *24 heures en France : notre coin du monde* (18 juin 2026)
- *24 heures en France : l'écran, la toile de fond* (16 juillet 2026)

1. Il est également co-directeur de l'Observatoire des médias de la Fondation Jean-Jaurès.

2. Jean Viard, *Vie longue, travail court : quelle place pour les jeunes sur le marché du travail ?*, Fondation Jean-Jaurès, 1^{er} mai 2018.

3. Médiamétrie, *L'Année TV / Vidéo 2025*, janvier 2026.

4. Adam Grant, « There's a Name for the Blah You're Feeling: It's Called Languishing », *The New York Times*, 19 avril 2021.