



JEAN-MARC LÉGER

leger_commentaire@journalmtl.com
Collaboration spéciale

Les résolutions de 2011

Vous vous trouvez trop grosse, vous n'avez plus la forme d'antan, vous courez partout ou vous dépensez trop? Vous vous dites qu'il est le temps que cela cesse? **Ainsi, vous êtes comme beaucoup de Québécois et avez pris de nouvelles résolutions pour 2011.**

LE TOP 10 DES RÉOLUTIONS

Perdre du poids est la première des résolutions de 2011. Si vous êtes une femme de 35-44 ans, gagnant plus de 80k \$, alors votre première résolution est de perdre quelques kilos pour conserver votre ligne.

Faire de l'exercice et perdre sa bedaine arrive en deuxième. Les hommes professionnels, de plus de 55 ans, sont ceux qui souhaitent retrouver la forme.

Au troisième rang, arrivent principalement des femmes au foyer habitant en région qui souhaitent penser plus souvent à elles-mêmes. Elles ont tant donné aux autres qu'elles ont le droit de penser davantage à elles.

Le nombre de fumeurs diminue chaque année et cela devrait continuer: 6% des Québécois souhaitent d'abord et avant tout se débarrasser de la mauvaise habitude de fumer. On retrouve 10% des hommes et seulement 3% des femmes qui en font leur résolution 2011. Ce sont les

hommes de 45 à 54 ans vivant en milieu urbain qui veulent le plus cesser de fumer.

Il y a, au cinquième rang, ceux qui souhaitent diminuer leurs dépenses et économiser davantage. Autant d'hommes que de femmes se retrouvent dans cette catégorie. Ils sont de la classe moyenne et vivent souvent au-dessus de leurs moyens. C'est la catégorie qui a le plus de difficulté à tenir promesse.

Suivent par la suite les cinq autres résolutions de la nouvelle année: avoir une meilleure alimentation, passer plus de temps en famille, être plus généreux avec son entourage, faire plus de bénévolat ou arrêter de boire.

LA MAJORITÉ RÉUSSIT

L'an dernier, 56% de ceux qui avaient pris une résolution ont réussi. Les plus persévérantes sont les femmes de plus de 55 ans et qui veulent rester branchées. À l'inverse, les jeunes de 18 à 24 ans, sans enfant et qui gagnent moins de 40k \$ par année, n'ont pas tenu parole. Ils se disent qu'ils ont encore leur vie devant eux.

Ainsi, un petit conseil, prenez des résolutions que vous pouvez tenir: L'an dernier, un de mes amis avait pris la résolution de ne plus vieillir. Il n'a pas tenu une seule seconde. Tu parles d'une volonté!
Bonne année 2011.

SONDAGE LEGER MARKETING

Prendrez-vous une résolution, cette année?

OUI	42%
NON	58%

TOP 10 DES RÉOLUTIONS 2011

Perdre du poids	28%
Faire de l'exercice	19%
Penser à soi-même	13%
Arrêter de fumer	6%
Diminuer les dépenses et économiser	6%
Avoir une meilleure alimentation	5%
Passer plus de temps en famille	3%
Être plus généreux	2%
Faire du bénévolat	2%
Arrêter de boire	1%
Autres	15%

SONDAGE AUPRÈS DE 1 000 QUÉBÉCOIS
DU 22 AU 24 DÉCEMBRE 2010, +/- 3,1%

➔ Vous pouvez participer à des sondages et gagner des prix en vous inscrivant sur le site : www.legerweb.com