

# REGARDS | 04

sur l'emploi du temps des résidents

Auteur: Lucile Bodson  
Publication périodique | Mars 2016

**STATEC**

Institut national de la statistique  
et des études économiques

La population résidente âgée de 10 à 74 ans a passé en 2014 un peu plus de trois mois à travailler (travail rémunéré, études et travail domestique), deux mois à se divertir et quatre mois et demi à se reposer. Selon les journées, les rythmes changent. Par exemple, on se lève tôt en semaine, à 7h00, 59% des gens sont déjà debout, contre 23% le samedi et seulement 11% le dimanche. En semaine, au meilleur de la journée, 43% des gens sont au travail contre 11% seulement le samedi. À l'inverse, le samedi et le dimanche, les résidents prennent davantage le temps de se reposer et se divertir.

Ce document présente les premiers résultats de l'enquête Emploi du Temps qui s'intéresse à la répartition du temps quotidien de l'ensemble de la population. Cette enquête, communautaire, a été conduite pour la première fois au Luxembourg en 2014. Les résultats rendent compte de l'emploi du temps en 2014, des résidents âgés de 10 à 74 ans. Les résultats sont des moyennes pour l'année 2014, c'est-à-dire qu'ils tiennent compte des activités effectuées en semaine, le weekend et pendant les vacances. Seules les activités principales sont prises en compte ; les activités secondaires sont exclues<sup>1</sup>. Les activités sont regroupées en 13 catégories (cf. Tableau 1).

En 2014, la journée d'un résident âgé de 10 à 74 ans se compose, en moyenne, de 11h36 de temps physiologique, 6h21 de temps productif, 4h36 de temps récréatif et 1h27 de déplacements (cf. Tableau 2).

Plus précisément, les résidents passent 8h46 à dormir et se reposer, soit 37% de la journée (cf. Figure 1). C'est au sommeil que la population consacre le plus de temps. Le travail rémunéré et la recherche d'un emploi occupent 2h59, soit 13% du temps total, et 20% du temps hors sommeil (cf. Figure 2). Notons que 2h59 constitue une moyenne annuelle pour l'ensemble des résidents de 10 à 74 ans. Le chiffre peut paraître bas : ceci s'explique par le fait qu'il inclut à la fois les personnes sans emploi et les jours non-travaillés, y compris les vacances. Si l'on ne tient compte que des jours travaillés, les résidents travaillant à temps plein passent 7h59 par jour à travailler et les personnes travaillant à temps partiel, 5h45. Enfin, le travail domestique et les soins à la famille occupent

respectivement 2h16 et 18 minutes par jour, soit 10% du temps quotidien et 17% du temps d'éveil.

**Tableau 1 : Activités réparties en 13 catégories principales**

<b>Temps physiologique</b>	
<b>Dormir et se reposer</b>	Sommeil, sieste, grasse matinée, insomnie, repos alité
<b>Manger et boire</b>	Petit-déjeuner, repas de midi, snack, un café, verre de vin
<b>Soins personnels et médicaux à domicile</b>	Prendre une douche, s'habiller, se maquiller, aller aux toilettes, manucure, prendre des médicaments
<b>Temps productif</b>	
<b>Travail rémunéré et recherche d'un emploi</b>	Travail normal professionnel, travail informel (babysitting, ...), les réunions, formations, entretien d'embauche
<b>Études</b>	Cours suivis, les récréations, les devoirs, les cours de musique, de langues, de cuisine, auto-école
<b>Travaux domestiques</b>	Cuisine, nettoyage, jardinage, soins aux animaux, bricolage, faire les courses, gestion du ménage
<b>Soins de la famille</b>	Surveillance, jeux, aide aux devoirs, soins aux enfants/adultes du ménage, accompagnement chez le médecin
<b>Temps récréatif</b>	
<b>Travail associatif et bénévole, aide à autrui</b>	Cérémonies religieuses, activités politiques, organisations de jeunesse, garder ses petits-enfants, faire les achats pour la voisine, aider le cousin à réparer sa voiture
<b>Sociabilité et divertissements</b>	Conversations avec des amis ou de la famille, cinéma, théâtre, excursion, discothèque
<b>Sports et activités de plein air</b>	Promenade, jogging, sports d'eau, cueillette de champignons, pêche
<b>Loisirs et jeux</b>	Activités artistiques, ordinateur, internet, jeux de société
<b>Média</b>	Lecture, TV, vidéo, radio
<b>Temps de liaison</b>	
<b>Déplacements</b>	Déplacements au/du travail, à/de l'école, liés aux soins des enfants, liés aux sports, liés aux loisirs

Source : STATEC ; Note : La nomenclature complète est disponible sur le site internet du STATEC (<http://www.statistiques.public.lu/fr/enquetes/espace-menages/emploi-temps/index.html>)

Le temps récréatif occupe 19% du temps quotidien et 30% du temps d'éveil, soit 4h36 par jour. Il est principalement consacré aux médias (2h21), et plus précisément à regarder la télévision et au visionnage de vidéo (1h59). Les activités

<sup>1</sup> Il était possible de renseigner une activité secondaire, par exemple, se déplacer au travail (activité principale) et écouter la radio (activité secondaire), ou promener le chien et discuter avec le voisin.

sportives et de plein air occupent, quant à elles, 36 minutes par jour.

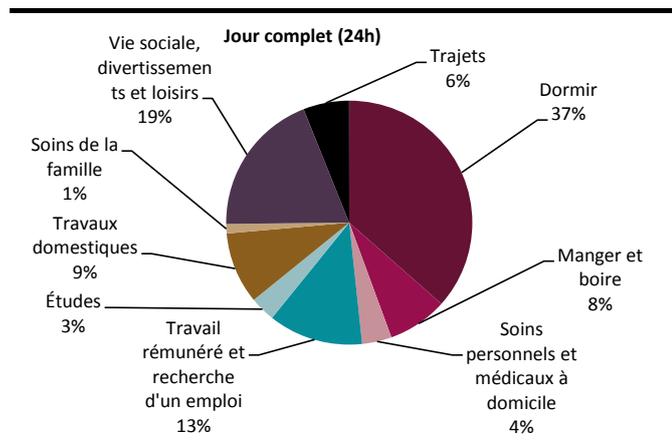
Enfin, les déplacements, quels qu'ils soient, occupent 1h27 de la journée en moyenne.

**Tableau 2 : Répartition du temps quotidien selon l'activité effectuée, population résidente âgée de 10 à 74 ans, 2014**

<b>Temps physiologique</b>	<b>11 h 36</b>
Dormir	8 h 46
Manger et boire	1 h 54
Soins personnels et médicaux à domicile	0 h 56
<b>Temps productif</b>	<b>6 h 21</b>
Travail rémunéré et recherche d'un emploi	2 h 59
Etudes	0 h 48
Travaux domestiques	2 h 16
Soins de la famille	0 h 18
<b>Temps récréatif</b>	<b>4 h 36</b>
Travail associatif, bénévolat, aide informelle à autre ménage	0 h 11
Sociabilité et divertissements	0 h 47
Sports et activités de plein air	0 h 36
Loisirs et jeux	0 h 41
Média	2 h 21
<b>Déplacements</b>	<b>1 h 27</b>
<b>TOTAL</b>	<b>24 h 00</b>

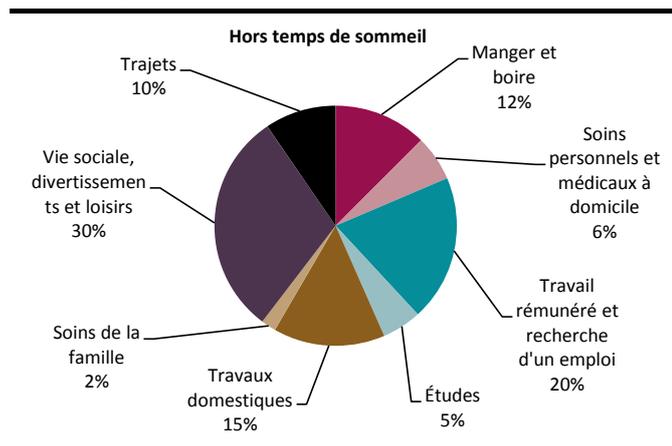
Source : STATEC, Enquête Emploi du Temps

**Figure 1 : Répartition du temps quotidien (24h) selon l'activité effectuée, population résidente âgée de 10 à 74 ans, 2014**



Source : STATEC, Enquête Emploi du Temps

**Figure 2 : Répartition du temps quotidien (hors temps de sommeil) selon l'activité effectuée, population résidente âgée de 10 à 74 ans, 2014**



Source : STATEC, Enquête Emploi du Temps

## Des rythmes différenciés par l'âge

Les nuances selon l'âge sont importantes (cf. Tableau 3). C'est, par exemple, entre 30 et 44 ans que la part du temps productif, c'est-à-dire le temps passé à travailler ou étudier, le temps occupé aux tâches domestiques et aux soins de la famille est la plus importante (7h33 par jour en moyenne).

Avant 30 ans, le temps productif est plus court parce qu'on passe moins de temps aux travaux domestiques et aux soins de la famille ; au-delà de 45 ans, la différence concerne surtout le temps de travail rémunéré/des études et les soins de la famille qui réduisent. Ce temps « économisé » par les cohortes plus jeunes et les cohortes plus âgées est consacré à se reposer et surtout à se divertir. Par exemple, les 10-19 ans passent en moyenne 1h13 par jour à pratiquer des loisirs et des jeux, et 46 min à faire du sport ou des activités de plein air, contre respectivement 30 et 31 minutes pour les 30-44 ans.

De même, les résidents âgés de 45 et 59 ans passent moins de temps à travailler que les 30 à 44 ans (51 minutes en moins). Les enfants grandissants, ils passent moins de temps à s'occuper de leur famille (36 minutes de moins), mais passent 56 minutes de plus dans des travaux domestiques chaque jour. Ils occupent également 31 minutes de plus en temps récréatif.

**Tableau 3 : Répartition du temps quotidien selon l'activité effectuée et l'âge, population résidente âgée de 10 à 74 ans, 2014**

	10-19	20-29	30-44	45-59	60-74
<b>Temps physiologique</b>	<b>12 h 24</b>	<b>11 h 37</b>	<b>11 h 10</b>	<b>11 h 21</b>	<b>12 h 01</b>
Dormir	9 h 43	8 h 55	8 h 23	8 h 32	8 h 52
Manger et boire	1 h 48	1 h 42	1 h 54	1 h 54	2 h 06
Soins personnels et médicaux à domicile	0 h 53	1 h 00	0 h 53	0 h 55	1 h 03
<b>Temps productif</b>	<b>5 h 16</b>	<b>6 h 22</b>	<b>7 h 33</b>	<b>6 h 59</b>	<b>4 h 09</b>
Travail rémunéré	0 h 16	3 h 33	4 h 39	3 h 48	0 h 26
Etudes	4 h 19	1 h 04	0 h 04	0 h 01	0 h 01
Travaux domestiques	0 h 40	1 h 29	2 h 05	3 h 01	3 h 39
Soins de la famille	0 h 01	0 h 16	0 h 45	0 h 09	0 h 03
<b>Temps récréatif</b>	<b>4 h 51</b>	<b>4 h 26</b>	<b>3 h 45</b>	<b>4 h 16</b>	<b>6 h 39</b>
Travail associatif, bénévolat, aide informelle à autre ménage	0 h 05	0 h 06	0 h 06	0 h 12	0 h 25
Sociabilité et divertissements	0 h 43	1 h 01	0 h 39	0 h 45	0 h 56
Sports et activités de plein air	0 h 46	0 h 37	0 h 31	0 h 27	0 h 52
Loisirs et jeux	1 h 13	0 h 48	0 h 30	0 h 26	0 h 49
Média	2 h 04	1 h 54	1 h 59	2 h 25	3 h 37
<b>Déplacements</b>	<b>1 h 29</b>	<b>1 h 35</b>	<b>1 h 32</b>	<b>1 h 25</b>	<b>1 h 11</b>
<b>TOTAL</b>	<b>24 h 00</b>				

Source : STATEC, Enquête Emploi du Temps

Au-delà de 60 ans, le travail rémunéré disparaît presque (26 minutes par jour) au bénéfice du temps reproductif (51 minutes de plus que les 30-44 ans) mais surtout, du temps récréatif (2 heures et 54 minutes de plus chaque jour). Au Luxembourg, c'est d'ailleurs après 60 ans que l'on passe le plus de temps à faire du sport et des activités de plein-air (52 minutes par jour)

C'est également à cet âge que l'on consacre le plus de temps aux médias (TV, vidéo, radio et lecture) : 3h37 par jour.

Pour finir avec la comparaison entre les groupes d'âge, notons le temps passé à se déplacer, dans les transports ou à pied, qui est relativement stable selon l'âge : de 1h11 pour les 60-74 ans à 1h35 pour les 20-29 ans. Les jeunes (10-19 ans) passent également beaucoup de temps à se déplacer : 1h29 par jour.

## Comment occupons-nous nos journées ?

Les rythmes quotidiens diffèrent entre les jours de semaine, le samedi et le dimanche.

À 4h du matin, un jour de semaine, quasiment tout le monde dort (98%). À 6h00, ils ne sont plus que 79% à dormir, et à 7h00, plus de la moitié de la population est debout (59%). À 9h, il n'en reste plus que 11% au lit.

Entre 7h20 et 7h40, 12% petit-déjeunent. Dès 7h00, 11% de la population est déjà en route, pour se rendre au travail, à l'école ou autre part ; 9% sont déjà au travail. Une heure plus tard, à 8h, 25% des résidents sont au travail et à 9h, ils sont 38%. À cette heure-ci, les autres effectuent des tâches ménagères (18%) ou étudient (13%). La proportion de résidents au travail ne cesse d'augmenter dans la matinée et ce, jusqu'à 10h50, heure à laquelle 43% de la population a rejoint son travail.

La pause-repas débute à 12h00. À 11h50, seulement 7% de la population sont à table, alors que 10 minutes plus tard, nous sommes 27%. Le pic des pauses-repas se situe à 12h30 (43%) mais la pause-repas s'étale jusqu'à 14h.

Pendant les 2 heures de midi, les habitants du pays travaillent beaucoup, se déplacent également, surtout de 11h50 à 12h10 et après 13h40. Certains font une sieste, ils sont 6% en moyenne entre 13h et 14h30. Enfin, à partir de 13h, on s'intéresse également un peu plus aux médias (TV, vidéo, journaux), ils sont jusqu'à 6% à 14h.

Entre 14h à 16h, nous sommes occupés à des activités variées : la plupart des personnes travaillent ou étudient (48% à 15h00), 16% effectuent des tâches domestiques ou s'occupent de leur famille et 18% ont des activités de loisirs.

Les travaux domestiques, qui sont importants avant l'heure de déjeuner (20% à 11h40) reprennent doucement en début d'après-midi et atteignent leur maximum à 18h20 (21%), à l'heure de préparation du repas du soir cette fois.

Le travail rémunéré cesse progressivement dès 16h00 et ce jusqu'à 19h00 (7%). C'est au cours de la même période que les activités de loisirs s'intensifient. Par exemple, la pratique d'un sport concerne moins de 3% des gens durant toute la matinée et même durant la pause de midi. Il faut attendre 14h30 pour voir la proportion dépasser les 3%. Celle-ci oscille ensuite entre 5 et 7 % et ce jusqu'à 21h.

La plage horaire du repas du soir est longue. Elle débute dès 18h00, lorsque 9% de la population passe à table. À 18h30,

ils sont 17%. Le pic est atteint à 19h10 (27%). Mais le temps du repas s'étale dans la soirée, jusqu'à 21h00 (9%).

Les soirées sont consacrées aux médias et principalement à regarder la télévision. Jusqu'à 49% des gens sont devant un écran à 21h40. Cette proportion recule alors à 31% à 22h50, et à 7% à minuit.

Enfin, un-quart des résidents finissent leur journée à 22h00, une heure plus tard, 57% dorment enfin, et à minuit, ils sont 84%.

## Les jours de weekend, on prend davantage son temps

Les weekends, on se lève plus tard, et on prend le temps de petit-déjeuner. Alors que 59% des gens sont déjà debout à 7h00 les jours de semaine, le samedi, ils ne sont que 23%. Ce n'est que deux heures plus tard, à 9h, que l'on atteint 59%. La prise du petit déjeuner s'étale sur la matinée. Le samedi, on travaille beaucoup moins : Le pic, qui atteint seulement 11%, est atteint à plusieurs reprises entre 10h50 et 11h50. Le samedi, on passe également peu de temps à étudier. Le samedi est plutôt le jour des tâches domestiques. De 9h40 à 19h00, la part de la population se consacrant à l'entretien de leur intérieur, le bricolage, le linge, la cuisine ... est supérieure à 20%. Le pic est atteint à 11h50 : 34% contre 21% en semaine (le pic de 21% est atteint 3 fois dans une journée moyenne de semaine, à 11h30, 18h10 et 18h20, soit les heures de préparation des repas).

Le samedi, on consacre également beaucoup de son temps aux loisirs et à la sociabilité. L'après-midi, on prend le temps de se divertir et de rencontrer des gens (13% à 16h10) et de faire du sport et des activités de plein-air (12% à 16h20).

Le samedi soir, le diner dure, on mange plus tard, et à 21h50, 13% de la population sont encore à table. On passe également plus de temps dehors, avec des amis, dans les salles de spectacles et de cinéma (15% à 22h20). Et de fait, on se couche plus tard : à 22h, seulement 16% de la population dort, à 23h, 38%, à minuit, 68%, et à 1h du matin, 85%. Le pic est atteint à 4h00 du matin : 98%.

## Et le dimanche ...

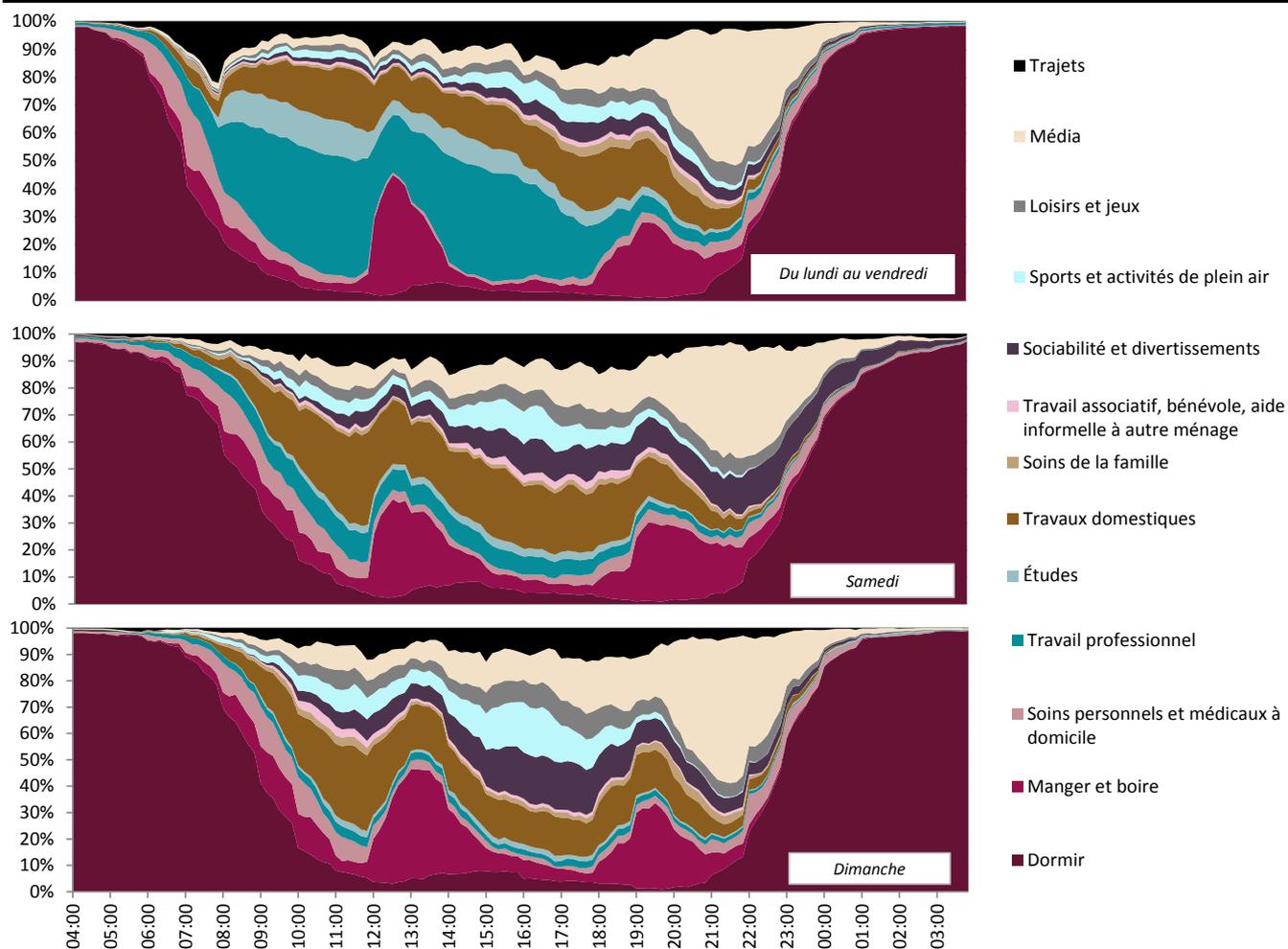
Par rapport aux samedis, les dimanches se différencient par le fait qu'on se repose davantage, on passe plus de temps en famille et le temps récréatif est plus important.

Par exemple, le dimanche, on se lève encore plus tard : à 7h00, seulement 11% des gens sont déjà debout, contre 23% le samedi et 59% les jours de semaine. Comme les samedis, on consacre du temps aux travaux domestiques, mais surtout les dimanches matins et moins les après-midis. Le déjeuner est pris un peu plus tard que le samedi et on y passe plus de temps : à 13h00, 41% de la population est à table.

L'après-midi est consacrée aux activités récréatives : à 15h30 par exemple, 55% de la population est occupée à des activités récréatives, contre 40% le samedi à la même heure (et 21% en semaine). Le dimanche à 17h30, 60% de la population est occupée à des activités récréatives, contre

46% le samedi (et 30% en semaine). Pour clôturer le weekend, on regarde la télévision ou une vidéo (55% à 21h30, contre 41% le samedi) et on reprend le rythme de la semaine en se couchant plus tôt : 23% des gens dorment à 22h, 58% à 23h et 85% à minuit.

**Figures 4, 5 et 6 : Répartition de la population résidente âgée de 10 à 74 ans selon l'activité effectuée, l'heure de la journée et le jour de la semaine, 2014**



Source : STATEC, Enquête Emploi du Temps

## Méthodologie et définitions

L'enquête « Emploi du Temps » a été conduite pour la première fois au Luxembourg en 2014, auprès de 2 100 personnes âgées de 10 à 74 ans. Cette enquête, recommandée par EUROSTAT, consiste à collecter les emplois du temps détaillés d'un échantillon représentatif de la population résidente. Pour cela, les participants ont reporté dans un carnet, par tranche de 10 minutes, toutes les activités réalisées pendant une journée de 24 heures.

Sont également précisées dans les carnets les personnes présentes, le lieu, l'humeur et, éventuellement la présence d'une seconde activité faite en même temps. Les personnes ayant participé à l'enquête ont complété 2 carnets, un pour un jour de semaine et un pour un jour de weekend.

Les résultats complets de l'enquête Emploi du Temps paraîtront dans la collection des Bulletins du Statec dans le courant de l'année.

**Institut national de la statistique  
et des études économiques  
Luxembourg**

info@statec.etat.lu  
Tél.: (+352) 247-84219

[www.statistiques.lu](http://www.statistiques.lu)

ISSN 2304-7135