



## Le classement des villes françaises les plus propices à la détente

En tant qu'experts du sommeil, nous savons à quel point le repos et la détente sont importants pour le bien-être des gens. Vivre en ville est déjà suffisamment source de stress, mais la pandémie a d'autant plus mis à l'épreuve la santé mentale de bien des personnes. Certaines villes sont mieux équipées que d'autres pour faire face à cette tendance. Nous avons donc décidé de mener une étude pour identifier les villes les plus propices à la détente en France, avec l'espoir que les résultats puissent aider les agglomérations à améliorer la qualité de vie de leurs habitants.

Nous avons commencé notre étude par l'examen de centaines de villes françaises avant d'en sélectionner 50 pour une analyse approfondie. Nous avons ensuite réparti les villes en deux groupes en fonction de la taille de leur population, afin de pouvoir mieux les comparer.

Nous nous sommes ensuite intéressés aux principaux facteurs qui contribuent à un sentiment de stress ou de détente. Tout d'abord, nous nous sommes penchés sur le mode de vie et les habitudes de sommeil et nous avons examiné les aspects de notre vie qui ont le plus d'impact sur notre capacité à nous détendre. Nous avons recueilli des données sur le nombre d'heures supplémentaires que les gens effectuent et le temps qu'ils passent devant un écran. La lumière émise par les appareils électroniques peut perturber le cycle de sommeil du cerveau et les activités qui y sont associées peuvent contribuer à des sentiments d'anxiété et de dépression.

Nous avons également pris en compte la quantité et la qualité du sommeil des citoyens. Il a été prouvé que le sommeil est de moins bonne qualité quand les gens sont exposés aux niveaux de pollution sonore et lumineuse élevés que l'on retrouve typiquement au sein d'environnements urbains. La qualité de l'air des villes a également été mesurée afin de rendre compte de l'effet qu'elle peut avoir sur le bien-être des habitants, et par conséquent sur leur santé mentale.
















Nous avons ensuite examiné une série de facteurs liés à la santé pouvant avoir un impact sur la capacité des gens à se détendre. Pour chaque ville, nous avons pris en compte le bien-être psychologique de ses habitants en termes de niveaux de stress et d'anxiété en fonction du taux de chômage et de la densité de population. Nous avons également pris en compte les taux d'incidence de la santé mentale et de la santé physique dans les villes. Notre santé physique peut avoir une influence sur notre capacité à nous détendre, c'est pourquoi nous avons pris en compte le temps que les habitants d'une ville consacrent à l'activité physique ainsi que leur hygiène alimentaire.

Enfin, nous avons pris en compte les infrastructures présentes dans chaque ville pour contrer les effets du stress et aider ses habitants à se détendre. Nous avons donc examiné le nombre de centres de bien-être, de salles de sport et de services de santé mentale dont dispose chaque ville, ainsi que les autres offres de loisirs et de culture auxquelles les citoyens ont accès. Le nombre de jardins publics et le taux de criminalité de chaque ville ont également été comptabilisés.

Le classement dévoile les villes les plus propices à la détente en France en fonction de leur score. Les tableaux ci-dessous présentent les résultats, un score plus élevé indiquant une ville plus propice à la détente. Vous pouvez filtrer chaque facteur du plus élevé au plus bas et inversement en cliquant sur l'icône en haut de chaque colonne. Pour connaître le mode de calcul de chaque facteur, vous pouvez vous reporter à la méthodologie en bas de page.



Instructions aux journalistes

Mode de vie et habitudes de sommeil		Facteurs de santé	
Surcharge de travail		Stress et anxiété	
Pollution sonore et lumineuse		Fréquence des soins liés à la santé mentale	
Pollution de l'air		Fréquence des soins liés à la santé physique	
Consommation de médias		Nombre d'heures d'activité physique	
Nombre moyen d'heures de sommeil		Alimentation	
Infrastructures			
Centres de bien-être et spas			
Centres de yogas, salles de sport et complexes sportifs			
Parcs et sécurité			
Services de santé mentale			
Loisirs et culture			

Grandes villes

			Mode de vie et habitudes de sommeil							Facteurs de santé							Infrastructures						
#	VILLE	RÉGION																					TOTAL
1	Angers	Pays de la Loire	98.36	76.43	87.60	98.50	94.33	98.10	88.60	95.50	97.60	97.82	93.84	91.31	98.38	76.73	76.75	100.00					
2	Annecy	Auvergne-Rhône-Alpes	91.83	98.56	86.20	98.88	99.14	97.50	100.00	98.20	97.40	99.32	93.01	75.00	99.20	73.00	69.72	97.10					
3	Rennes	Bretagne	93.11	97.37	100.00	97.29	94.46	98.80	77.10	99.90	93.10	98.61	88.58	78.20	100.00	90.36	72.23	97.04					

			Mode de vie et habitudes de sommeil							Facteurs de santé					Infrastructures					
#	VILLE	RÉGION																TOTAL		
4	Nantes	Pays de la Loire	98.36	79.90	86.80	95.29	90.92	97.00	86.40	98.30	97.30	98.95	93.65	89.35	88.62	86.03	77.36	96.31		
5	Montpellier	Occitanie	99.89	100.00	83.70	91.85	76.11	91.80	91.30	96.00	89.80	93.63	95.66	90.63	89.89	92.25	83.30	95.23		
6	Toulouse	Occitanie	95.55	98.74	81.70	93.88	85.43	96.70	96.40	98.70	92.20	97.39	97.15	91.66	79.81	89.97	80.17	94.87		
7	Dijon	Bourgogne-Franche-Comté	94.99	93.25	92.80	97.93	96.95	100.00	85.60	94.80	91.60	85.74	92.29	87.02	98.08	85.71	69.62	94.77		
8	Saint-Étienne	Auvergne-Rhône-Alpes	91.83	98.19	86.70	98.05	94.82	96.20	95.60	92.20	97.20	96.05	81.33	80.39	93.61	80.70	75.48	92.77		
9	Bordeaux	Nouvelle-Aquitaine	96.87	97.05	89.00	95.03	94.11	97.60	90.00	95.00	91.80	95.12	95.69	69.59	91.54	89.40	76.83	92.38		
10	Clermont-Ferrand	Auvergne-Rhône-Alpes	100.00	57.51	93.80	94.66	89.09	98.60	89.90	97.20	96.70	97.92	87.02	78.93	95.94	91.35	71.28	92.27		
11	Lyon	Auvergne-Rhône-Alpes	91.83	98.28	87.10	86.04	93.64	93.90	92.50	97.50	97.10	97.90	100.00	84.83	79.20	93.48	85.65	92.23		
12	Tours	Centre-Val de Loire	96.68	98.67	72.00	99.32	94.73	98.90	93.40	94.90	93.50	87.28	90.15	70.70	98.33	86.93	71.61	91.40		
13	Le Mans	Pays de la Loire	98.36	76.87	87.60	99.05	95.09	97.80	84.20	87.60	97.30	96.00	91.26	83.03	96.41	78.27	64.28	91.14		
14	Nice	Provence-Alpes-Côte d’Azur	96.76	84.23	74.70	92.62	81.04	95.00	93.40	85.00	90.50	95.15	97.55	90.23	91.70	87.79	81.76	90.27		
15	Limoges	Western Europe	96.14	94.17	50.00	100.00	94.68	99.10	64.60	92.20	89.90	93.29	88.16	90.45	98.24	92.59	75.01	89.80		
16	Reims	Grand Est	96.42	93.14	90.00	98.76	98.82	98.80	90.80	93.20	88.50	76.56	84.31	82.95	94.88	81.18	67.35	87.79		
17	Le Havre	Normandie	97.04	59.13	90.10	96.87	96.81	94.60	81.50	92.10	87.70	83.89	79.73	91.32	95.77	89.07	74.08	85.94		
18	Grenoble	Auvergne-Rhône-Alpes	91.83	98.15	87.10	86.90	97.08	98.00	97.20	97.50	97.10	97.54	87.41	63.04	94.04	57.51	80.07	84.88		
19	Toulon	Provence-Alpes-Côte d’Azur	96.76	81.97	74.40	94.15	83.76	90.70	93.10	75.70	90.30	94.53	89.11	80.61	93.70	88.63	73.06	82.40		
20	Brest	Bretagne	93.11	98.27	99.90	96.71	95.17	97.30	15.00	93.20	93.20	97.19	85.07	68.26	97.84	93.70	74.02	81.80		

			Mode de vie et habitudes de sommeil							Facteurs de santé					Infrastructures						
#	VILLE	RÉGION																		TOTAL	
21	Strasbourg	Grand Est	97.40	94.23	79.80	95.30	100.00	96.00	87.50	92.40	74.50	85.94	85.09	73.86	98.04	84.30	63.33	81.19			
22	Paris	Île-de-France	57.51	97.85	78.50	57.51	98.02	90.50	93.80	100.00	100.00	100.00	96.94	100.00	90.22	100.00	100.00	78.71			
23	Marseille	Provence-Alpes-Côte d’Azur	96.76	83.51	74.80	90.48	57.51	91.70	88.00	84.20	90.50	94.32	95.95	99.13	57.51	97.59	73.14	73.76			
24	Lille	Hauts-de-France	99.96	96.21	82.70	92.83	89.87	57.50	79.60	57.50	77.20	91.24	89.02	76.28	93.76	87.40	86.75	72.92			
25	Amiens	Hauts-de-France	93.45	88.95	86.50	98.11	95.45	97.30	89.40	61.40	57.50	57.51	57.51	57.51	95.71	84.68	57.51	50.00			

Petites villes

			Mode de vie et habitudes de sommeil					Facteurs de santé					Infrastructures							
#	VILLE	RÉGION																		TOTAL
1	Ajaccio	Corse	99.2	96.23	76.70	99.29	75.43	100.00	97.60	96.80	97.10	100.00	83.26	82.48	92.00	96.92	95.75	100.00		
2	Carcassonne	Occitanie	99.87	99.48	65.00	100.00	83.34	96.40	99.10	91.80	95.00	91.11	79.17	77.00	93.58	95.94	99.87	94.99		
3	Saint-Tropez	Provence-Alpes-Côte d’Azur	93	82.03	52.70	94.58	71.21	97.60	98.90	78.50	96.30	96.75	100.00	100.00	98.32	75.44	94.29	90.41		
4	Pau	Western Europe	93.29	96.59	73.80	91.45	95.15	99.00	68.40	96.60	98.60	96.87	83.90	82.31	91.69	92.50	92.03	89.34		
5	La Rochelle	Nouvelle-Aquitaine	98	98.64	54.40	97.67	93.12	96.80	82.80	93.80	84.90	94.65	93.21	85.34	89.84	78.81	96.17	89.13		
6	Besançon	Bourgogne-Franche-Comté	77.68	94.05	100.00	99.07	98.23	98.70	92.20	100.00	84.60	96.46	82.16	77.35	94.21	80.73	92.04	87.68		
7	Perpignan	Occitanie	100	99.74	64.10	95.68	85.13	90.90	87.10	98.90	95.10	92.91	75.69	80.22	80.19	93.27	90.54	85.11		
8	Poitiers	Nouvelle-Aquitaine	98	98.78	54.40	99.06	94.33	99.30	70.80	96.50	83.80	96.93	77.03	73.14	93.06	87.37	96.34	84.97		

			Mode de vie et habitudes de sommeil							Facteurs de santé					Infrastructures					
#	VILLE	RÉGION																TOTAL		
9	Saint-Nazaire	Occitanie	99.87	100.00	64.50	95.03	90.21	92.40	100.00	98.10	95.40	93.83	63.64	65.39	84.61	100.00	84.23	82.58		
10	Orléans	Centre-Val de Loire	92.82	98.65	50.00	94.55	96.56	98.70	96.00	97.70	100.00	83.41	81.93	70.37	92.98	58.09	91.68	80.56		
11	Biarritz	Nouvelle-Aquitaine	93	96.60	73.20	88.68	97.10	97.70	68.40	96.60	98.30	96.87	90.35	76.37	92.74	88.37	57.51	78.80		
12	Avignon	Provence-Alpes-Côte d'Azur	93	83.19	52.00	96.23	67.27	92.20	82.50	91.00	96.70	96.23	82.93	72.27	85.16	93.13	100.00	77.55		
13	Caen	Normandie	90	98.41	79.90	89.18	96.24	98.10	90.10	95.70	92.60	76.15	77.90	64.29	92.83	82.25	93.43	76.69		
14	Béziers	Occitanie	100	99.38	64.60	97.50	65.39	93.40	96.10	98.30	95.20	95.66	83.40	69.38	57.51	91.15	89.97	74.96		
15	Cherbourg-en-Cotentin	Normandie	90	98.55	80.70	95.82	98.18	99.60	15.00	90.30	92.70	75.95	74.43	79.51	97.15	87.22	93.82	72.63		
16	Colmar	Grand Est	95	93.48	60.30	95.44	98.20	97.60	84.90	95.80	64.10	85.00	77.98	64.66	92.82	88.22	89.47	71.42		
17	Valence	Nouvelle-Aquitaine	58	97.97	71.40	93.45	91.42	97.20	76.30	97.00	99.50	98.07	86.43	60.22	100.00	79.22	94.71	71.13		
18	Rouen	Normandie	94	57.51	73.30	88.29	97.26	95.60	75.70	94.40	92.10	81.84	57.51	62.88	91.05	86.24	95.36	65.48		
19	Calais	Hauts-de-France	100	95.12	62.00	87.72	96.30	94.10	78.30	57.50	72.50	89.88	80.41	79.70	89.80	81.09	84.41	64.75		
20	Mulhouse	Grand Est	95	93.27	60.50	93.39	98.25	95.40	84.90	95.80	57.50	85.00	69.13	58.12	91.06	83.10	91.41	63.60		
21	Antibes	Provence-Alpes-Côte d'Azur	93	83.29	52.80	79.22	57.51	59.00	99.50	87.40	96.30	97.48	95.14	82.17	82.20	79.59	78.97	62.38		
22	Metz	Grand Est	95	71.22	65.80	92.64	100.00	97.50	91.80	89.50	63.30	57.51	71.05	71.04	91.80	88.81	87.09	59.61		
23	Nancy	Grand Est	95	74.01	64.00	91.76	97.62	98.20	86.50	91.10	72.10	78.96	58.85	57.51	96.40	57.51	93.89	59.31		
24	Cannes	Provence-Alpes-Côte d'Azur	93	83.99	53.10	57.51	76.07	57.50	99.50	87.40	96.60	97.48	93.04	80.23	78.70	88.52	87.86	56.67		
25	Dunkerque	Hauts-de-France	100	95.30	63.30	72.93	93.03	93.20	70.00	62.70	65.90	92.68	69.33	74.65	74.64	81.76	95.83	50.00		

## Méthodologie

Le classement des villes françaises les plus propices à la détente utilise des données pour dévoiler les villes les plus favorables à la détente en France. Il compare 50 villes, grandes et petites, pour créer deux palmarès basés sur un score total. Pour faire le calcul, trois critères principaux ont été pris en compte – mode de vie et habitudes de sommeil, facteurs de santé, infrastructures – qui comportent les facteurs indiqués ci-dessous :

### Mode de vie et habitudes de sommeil

- Surcharge de travail
- Consommation de médias
- Nombre moyen d'heures de sommeil
- Pollution sonore et lumineuse
- Pollution de l'air

### Facteurs de santé

- Stress et anxiété
- Fréquence des soins liés à la santé mentale
- Fréquence des soins liés à la santé physique
- Nombre d'heures d'activité physique
- Alimentation

### Infrastructures

- Centres de bien-être et spas
- Centres de yogas, salles de sport et complexes sportifs
- Jardins publics urbains
- Services de santé mentale
- Loisirs et culture

## Calcul des scores

Les données sont normalisées sur une échelle [50-100], 100 étant le meilleur score. Par conséquent, plus le score d'une ville est élevé pour un facteur, mieux elle est placée par rapport aux autres villes dans le classement. Nous avons utilisé la normalisation min-max comme formule :

$$score = (100 - 50) * \frac{x - \min(X)}{\max(X) - \min(X)} + 50$$

Pour les facteurs composés d'un ou plusieurs indicateurs de score, nous avons calculé une moyenne. L'équation pour le calcul du score est la suivante :

$$\text{z-Score} = \frac{x - \text{moyenne}(X)}{\text{écart-type}(X)} \text{ en bref } \frac{x - \mu}{\sigma}$$

Pour les colonnes où une valeur faible devrait être considérée comme meilleure (la pollution de l'air par ex.), le score est inversé pour indiquer qu'un score élevé est toujours meilleur :

$$\text{z-Score}_{\text{inversé}} = -1 * \frac{x - \text{moyenne}(X)}{\text{écart-type}(X)} \text{ en bref } -1 * \frac{x - \mu}{\sigma}$$

Le score final est déterminé en calculant la somme du score moyen pondéré de tous les indicateurs. Vous trouverez ci-dessous une description détaillée de chaque facteur de l'étude ainsi que les sources utilisées.

## Facteurs

### Mode de vie et habitudes de sommeil

#### Surcharge de travail

Un score basé sur le temps de travail normal des salariés de chaque ville, le nombre de personnes effectuant des heures supplémentaires et la quantité d'heures supplémentaires qu'elles effectuent. Un score élevé indique un faible niveau de surcharge de travail. Les scores des villes ont été recueillis à partir de données régionales.

Source : Eurostat.

#### Consommation de médias

Un score basé sur le temps que les habitants de chaque ville passent en moyenne par jour devant un écran d'ordinateur ou de télévision et sur des données d'enquête exclusives. Les villes sont représentées par des données régionales. Un score élevé indique un faible niveau de consommation.

*Sources : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (ANSES) ; données d'enquête exclusives.*

## Nombre moyen d'heures de sommeil

Un score basé sur le taux de manque de sommeil des habitants de chaque ville et des données d'enquête exclusives. Un score élevé indique un sommeil plus long et de meilleure qualité.

*Sources : Withings ; données d'enquête exclusives.*

## Pollution sonore et lumineuse

Un score basé sur des données relatives aux véhicules particuliers, aux transports publics, à la circulation, aux embouteillages, à la pollution sonore et lumineuse, à la luminance énergétique moyenne de chaque ville ainsi que des données d'enquête exclusives. Un score élevé indique un faible niveau de pollution sonore et lumineuse.

*Sources : Agence européenne pour l'environnement ; Numbeo ; TomTom ; INSEE ; carte de pollution lumineuse Lighttrends ; données d'enquête exclusives.*

## Pollution de l'air

Un score basé sur la qualité de l'air de chaque ville, calculé à partir de données sur la qualité de l'air et de données d'enquête exclusives. Un score élevé indique une bonne qualité de l'air.

*Sources : Plumelabs ; données d'enquête exclusives.*

## Facteurs de santé

### Stress et anxiété

Un score basé sur le taux de chômage de chaque ville, sa densité de population et des données d'enquête exclusives. Un score plus élevé indique de plus faibles niveaux de stress et d'anxiété.

*Sources : INSEE ; Observatoire des territoires ; données d'enquête exclusives.*

## Fréquence des soins liés à la santé mentale

Un score basé sur le nombre d'habitants de chaque ville suivis pour une question de santé mentale, le nombre de tentatives de suicide répertoriées ainsi que le nombre de décès par suicide. Les villes sont représentées par des données régionales. Un score élevé indique un faible niveau de fréquence des soins liés à la santé mentale.

*Sources : Direction de la recherche des études de l'évaluation et des statistiques (DREES) ; Santé Publique.*

## Fréquence des soins liés à la santé physique

Un score basé sur les taux d'incidence des cancers de chaque ville et le nombre d'hospitalisations par habitant. Les villes sont représentées par des données régionales. Un score élevé indique de faibles taux de cancers et d'hospitalisations.

*Sources : Santé Publique ; DREES.*

## Nombre d'heures d'activité physique

Un score basé sur la quantité et la fréquence des activités physiques pratiquées par les habitants de chaque ville. Un score élevé indique un niveau élevé d'activités sportives.

*Sources : Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) ; Withings ; données d'enquête exclusives.*

## Alimentation

Un score basé sur les proportions de personnes en surpoids et obèses dans chaque ville et le nombre des cas de diabète qui y sont soignés. Un score élevé indique un faible niveau d'obésité et de diabète.

*Sources : Withings ; Santé Publique.*

## Infrastructures

## Aires urbaines

Pour la section sur les infrastructures, nous nous appuyons sur les données de zonage et de population du concept “Aire d'attraction des villes (2020)” de l'INSEE. Dans le cas de Saint-Tropez, nous avons ajouté le nombre de touristes en haute saison afin de dresser une image plus réaliste de la ville. Elle accueille en effet un grand nombre de touristes chaque année et a développé ses infrastructures en conséquence. Nous avons donc utilisé la population de la ville au milieu de l'été pour que notre évaluation soit plus précise. Des informations plus détaillées peuvent être fournies sur simple demande.

## Centres de bien-être et spas

Un score basé sur le nombre d'espaces de bien-être et de cours de yoga dans chaque ville. Un score élevé indique un nombre et une densité élevés de ces infrastructures.

*Source : Pages jaunes.*

## Centres de yogas, salles de sport et complexes sportifs

Un score basé sur le nombre de salles de sport, de cours de yoga et de complexes sportifs dans chaque ville. Un score élevé indique un nombre et une densité élevés de ces infrastructures.

*Source : Pages jaunes.*

## Jardins publics et sécurité

Un score basé sur le nombre de jardins publics et le taux de criminalité de chaque ville. Un score élevé indique un grand nombre de jardins publics et un faible taux de criminalité.

*Sources : Tripadvisor ; SSMSI.*

## Services de santé mentale

Un score basé sur le nombre de centres de soins de santé mentale et la densité de lits dans les services de soins psychiatriques de chaque ville. Un score élevé indique un nombre et une densité élevés de ces infrastructures et donc une ville mieux équipée pour traiter les problèmes de santé mentale.

*Sources : Pages jaunes ; DREES.*

## Loisirs et culture

Un score basé sur le nombre et la capacité d'accueil des cinémas, musées, théâtres, bibliothèques et piscines de chaque ville. Un score élevé indique un grand nombre d'activités culturelles et de loisirs.

*Sources : Pages jaunes ; Eurostat.*

