Rapport de recherche

ÉTUDE OBSERVATIONNELLE DES SÉQUENCES DE COMPORTEMENTS MATINAUX À CHOIX LIMITÉS DANS UN CONTEXTE DE SORTIE : DIFFÉRENCES DE GENRE CHEZ UNE POPULATION FRANÇAISE.

Asurix · **Github** · **Courriel** · **Site**

Abstract
Cette étude analyse les réponses de 1 500 personnes (38% hommes, 28% femmes, 34% genre inconnu), via une collecte sur Instagram. Les participants ont donnés leurs suites d'actions matinales lorsqu'ils ont prévue de sortir à l'extérieur de leur logement. Cette étude à pour but d'identifier les séquences dominantes et les différences de genre. Les résultats révèlent quatre séquences dominantes (4213, 4231, 4321, 2143), avec des différences significatives de genre. Les femmes privilégient des routines structurées ou confortables, tandis que les hommes adoptent des séquences plus flexibles ou optimisées. Ces résultats ouvrent des pistes pour optimiser les routines individuelles en favorisant l'hygiène, l'efficacité et le bien-être ou des campagnes de santé publique.

Keywords
Habit, Morning, Hygiene, Nutrition

Table des matières

1 Introduction **3**

2 Méthodologie commune. **5**

3 La première action. **6**

3.1 Méthodologie 6

3.2 Résultats 6

4 La dernière action. **7**

4.1 Méthodologie 7

4.2 Résultats 7

5 Les actions avant et après les autres. **8**

5.1 Méthodologie 8

5.2 Résultats 8

6 Qui fait ? Qui ne fait pas ? **10**

6.1 Méthodologie 10

6.2 Résultats 10

7 Suites d'actions les plus communes. **12**

7.1 Méthodologie 12

7.2 Résultats 12

8 Voisinages des actions. **14**

8.1 Méthodologie 14

8.2 Résultats 14

Première partie : Toutes les séries.
Deuxième partie : Les séries contenant les actions concernées.
Différences des genres : Test du chi-carré

9 Discussion **18**

9.1 Interprétation des résultats principaux 18

9.2 Interprétation du comportement de s'habiller avant de se doucher 18

9.3 Différence des genres 19

9.4 Similitudes des genres 19

9.5 Implications pratiques 20

9.6 Limites de l'étude 20

9.7 Pistes pour de futures recherches 20

10 Conclusion **22**

11 Remerciements **23**

12 Bibliographie **24**

1. Introduction

Les premières heures qui suivent le réveil sont souvent structurées par une série d'actions précises, dont l'ordre et la nature reflètent à la fois des impératifs pratiques et des préférences individuelles. Lorsqu'un individu se prépare à sortir — que ce soit pour se rendre à l'université, effectuer des courses ou rejoindre des proches — les étapes de la routine matinale, telles que se doucher, se brosser les dents, manger et s'habiller, s'enchaînent selon une logique qui peut varier d'une personne à l'autre. L'étude de la séquence dans laquelle ces actions sont réalisées offre un angle d'analyse pour comprendre comment les individus organisent leur transition entre l'espace privé du domicile et l'espace public extérieur.

Des études existent déjà sur le sujet. Par exemple, sur l'optimisation des tâches matinales, comme celle publiée dans le Journal of Medical Internet Research (JMIR) [K. T. Oh, J. Ko, J. Shin, and M. Ko, 2022 (1)] qui explore comment l'intégration de "tâches de réveil" (comme résoudre un problème mathématique ou prendre une photo spécifique) dans la routine matinale peut améliorer la productivité et réduire l'inertie du sommeil (sleep inertia). Les résultats montrent que les participants qui effectuent une tâche cognitive ou physique dès le réveil sont plus susceptibles de maintenir une routine productive tout au long de la matinée. L'étude souligne également l'importance de l'ordre des actions pour optimiser le temps et l'énergie disponibles. Un article de la BBC (2) synthétise des recherches scientifiques sur les routines matinales optimales. Il souligne que prendre une douche (surtout froide) le matin peut stimuler l'éveil en augmentant le taux métabolique et en réduisant l'inflammation. L'ordre suggéré est : boire de l'eau → s'exposer à la lumière naturelle → faire de l'exercice ou prendre une douche → manger → s'habiller. Cette séquence permet de synchroniser le rythme circadien et d'améliorer la productivité.

Certaines études se concentrent davantage sur le bien-être, comme celle de Denis TATARINTEV et Ivan RUDENCO [TalkerResearch, 2025 (3)] qui examinent comment des habitudes matinales spécifiques (comme se réveiller tôt, s'hydrater, faire de l'exercice, prendre une douche froide et manger un petit-déjeuner sain) influencent la motivation, la productivité et le bien-être général. L'étude met en avant l'importance de la séquence des actions pour préparer efficacement le corps et l'esprit à la journée. Elle souligne que l'ordre dans lequel ces actions sont réalisées peut avoir un impact significatif sur l'énergie et la clarté mentale. L'article de Brad Hook [B. Hook, 2025 (4)] synthétise des recherches sur l'importance de l'ordre des actions matinales pour maximiser la productivité et le bien-être. Il recommande une séquence basée sur des preuves scientifiques : boire de l'eau dès le réveil pour réhydrater le corps, s'exposer à la lumière naturelle pour réguler le rythme circadien, se brosser les dents avant le petit-déjeuner pour éliminer les bactéries, manger un petit-déjeuner équilibré pour fournir de l'énergie, s'habiller en dernier pour marquer la transition vers l'extérieur. L'article souligne que cet ordre permet de réduire le stress et d'améliorer la concentration.

D'autres études se concentrent sur l'hygiène. Par exemple, un article [K. Watson, 2024 (5)] explique que l'ordre dans lequel on se brosse les dents par rapport au petit-déjeuner a un impact sur la santé bucco-dentaire. Selon les recommandations des dentistes, il est préférable de se brosser les dents dès le réveil, avant de manger. Cela permet d'éliminer les bactéries accumulées pendant la nuit et de protéger l'émail des dents contre les acides présents dans les aliments du petit-déjeuner. L'article souligne que cette séquence (brossage → petit-déjeuner) est plus efficace pour maintenir une bonne hygiène buccale et éviter les caries. Une autre étude [H.-Y. Lee, N.-H. Kim, J.-Y. Jeong, S.-J. Shin, H.-J. Park, and I. Kawachi, 2023 (6)] examine les habitudes de brossage des dents à différents moments de la journée et les facteurs qui influencent ces comportements. Elle met en lumière que le moment choisi pour se brosser les dents (avant ou après le petit-déjeuner) dépend souvent de routines personnelles et de l'éducation reçue en matière d'hygiène. L'étude suggère que les personnes qui se brossent les dents avant le petit-déjeuner le font par habitude ou pour des raisons de confort, tandis que d'autres préfèrent le faire après pour éliminer les résidus alimentaires. Ces

choix ont des implications sur la santé bucco-dentaire et le bien-être général. Colgate, en s'appuyant sur des recherches dentaires [Colcate, 2025 (7)], recommande de se brosser les dents avant le petit-déjeuner pour protéger l'émail des dents des acides présents dans les aliments (comme les jus de fruits ou le café). L'article explique que se brosser les dents après le petit-déjeuner peut, dans certains cas, endommager l'émail ramolli par les acides. Il propose également des alternatives pour ceux qui préfèrent se brosser les dents après manger, comme rincer la bouche à l'eau ou mâcher un chewing-gum sans sucre pour neutraliser les acides.

Contrairement aux études existantes sur les routines matinales, ce rapport de recherche se concentre spécifiquement sur l'ordre des actions dans un contexte de préparation pour sortir, en analysant les différences de genre et les séquences les plus fréquentes. Par exemple, certaines personnes privilégient une douche dès le réveil pour se stimuler, tandis que d'autres préfèrent s'alimenter en premier pour disposer de l'énergie nécessaire à la journée. De même, le moment où l'on s'habille peut dépendre de contraintes logistiques (comme le temps disponible) ou de considérations personnelles (comme le besoin de confort avant de s'engager dans des tâches plus actives). Les données ont été recueillies via une publication sur le réseau social Instagram, permettant d'analyser les habitudes de 1500 participants.

En analysant les données recueillies sur ces séquences, cette étude vise à identifier des motifs récurrents, des variations selon le genre et les raisons sous-jacentes à ces choix. Les résultats obtenus pourraient enrichir les connaissances en psychologie comportementale et en sociologie et pourraient éclairer des questions plus larges, comme l'impact de ces routines sur la productivité, le bien-être ou même la conception d'espaces domestiques mieux adaptés aux besoins matinaux.

2. Méthodologie commune.

Les données ont été recueillies auprès de 1 500 participants via les commentaires d'une publication en ligne sur le réseau social Instagram.

Les participants ont été invités à lister l'ordre de leurs actions matinales, dans un contexte où ils sont amenés à sortir dehors. Ils devaient utiliser des chiffres, chaque chiffre correspondant à une action. Il n'y a pas de contrainte de longueur, ils étaient libres d'utiliser autant de chiffres qu'ils voulaient. Voici les quatre options :

- **1** : s'habiller
- **2** : se doucher
- **3** : se brosser les dents
- **4** : manger

Exemples de réponse : 4231, 1234, 3421, 143, 4, 21, 32143. Au moins 52 réponses uniques possibles.

Le recours à Instagram a été un choix délibéré pour capter des comportements déclarés publiquement et auto-rapportés spontanément dans le langage même des utilisateurs. Cela offre un aperçu unique de la routine qui échappe totalement aux enquêtes traditionnelles par questionnaire.

Le genre de chaque participant a été déduit à partir de leur photo de profil en utilisant l'article Wikipedia "Visage" (8), et de leur prénom en utilisant le fichier contenant la liste des prénoms par sexe depuis 1900 de l'INSEE (9). Au moindre doute, le genre est directement considéré comme inconnu. La détermination du genre est donc basée sur des stéréotypes sociaux binaires et cette approche ne prend pas en compte la complexité des genres. Nous avons donc trois valeurs pour le genre :

- **Homme** : la photo de profil contient un visage aux traits masculins et/ou que le prénom est masculin.
- **Femme** : la photo de profil contient un visage aux traits féminins et/ou que le prénom est féminin.
- **Inconnu** : la photo de profil et/ou le prénom ne permettent pas de déterminer le genre.

Parmi les participants, les hommes représentent 38% et les femmes représentent 28%, ce qui fait 34% de participants avec un genre inconnu. Cela nous fait 574 hommes et 417 femmes. Les 509 participants pour lesquels le genre n'a pas pu être déterminé soulignent la difficulté de catégoriser l'identité en ligne.

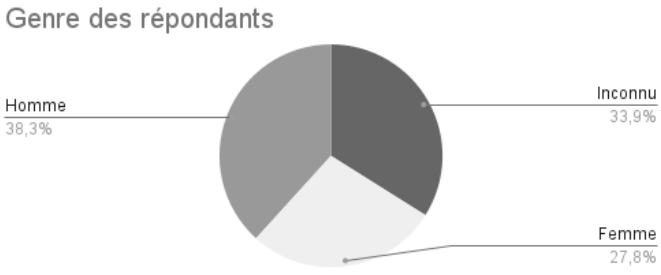


Figure 1. Proportion of genre. *(n=1500)*

Aucun autre paramètre, tel que l'âge ou la localisation, n'a été récolté. Les seules données conservées sont le genre et la suite d'action. Les participants sont donc anonymes.

3. La première action.

I. Méthodologie

Nous prenons le premier chiffre de la suite d'actions. Puis nous calculons son taux d'apparition.

II. Résultats

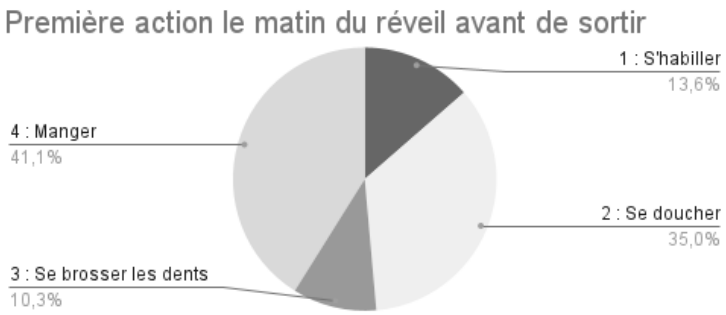


Figure 2. First action taken upon waking up when the goal is to go out afterwards. *(n=1500)*

Nous pouvons remarquer que la majorité des participants (41%) commencent par manger, suivie de 35% qui se douchent en premier. Seuls 14% s'habillent d'abord, et 10% se brossent les dents en premier.

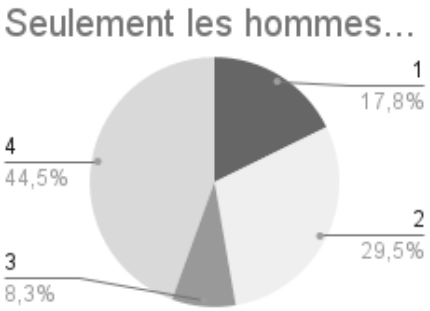


Figure 3. The first thing men do when they wake up when their goal is to go out afterwards. *(n=574)*

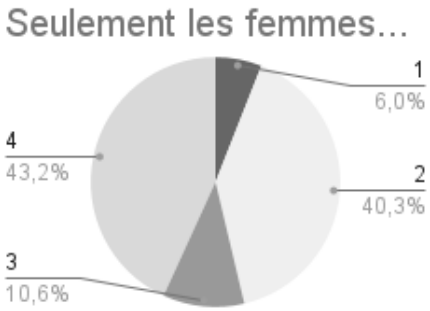


Figure 4. The first thing women do when they wake up when their goal is to go out afterwards. *(n=417)*

Nous pouvons remarquer que l'action de s'habiller en premier revient davantage chez les hommes (18%) que chez les femmes (6%), soit trois fois plus. À l'inverse, l'action de se doucher en premier est plus fréquente chez les femmes (40%) que chez les hommes (30%).

4. La dernière action.

I. Méthodologie

Nous prenons le dernier chiffre de la suite d'actions. Puis nous calculons son taux d'apparition.

II. Résultats

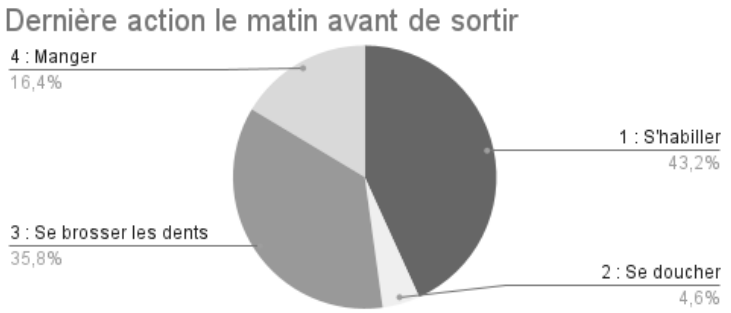


Figure 5. Last action when the goal is to go out afterwards. *(n=1500)*

Nous pouvons remarquer que la majorité des participants (43%) terminent par s'habiller, suivie de 36% qui se brossent les dents en dernier.

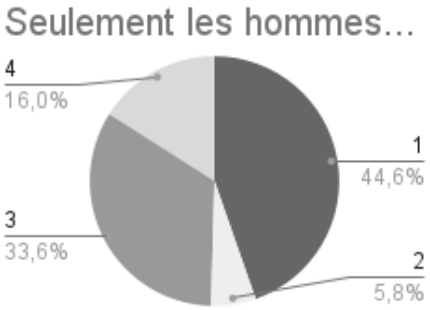


Figure 6. The last thing men do when their goal is to go out afterwards. *(n=574)*

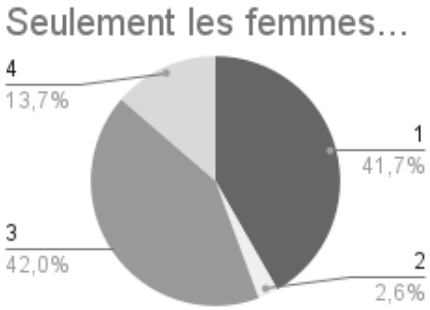


Figure 7. The last thing women when their goal is to go out afterwards. *(n=417)*

Nous pouvons remarquer qu'il n'y a pas de réel différence entre les hommes et les femmes. Les femmes terminent un peu plus souvent par se brosser les dents que les hommes.

5. Les actions avant et après les autres.

I. Méthodologie

Nous prenons deux actions A et B, et nous regardons laquelle des deux apparaît en premier par rapport à l'autre. Si l'action A apparaît avant l'action B, alors l'action A est effectuée avant l'action B. Si l'action A apparaît après l'action B, alors l'action A est effectuée après l'action B.

Pour chaque graphique, nous regardons sous trois angles différents :

— Seulement les hommes. *(n=574)*
— Seulement les femmes. *(n=417)*
— Toutes les données (hommes, femmes, et genres inconnus). *(n=1500)*

II. Résultats

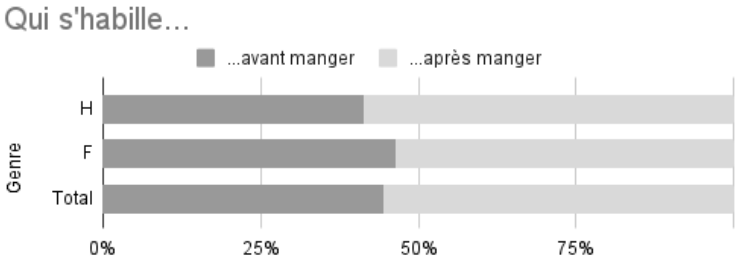


Figure 8. 100% stacked bar chart showing whether people get dressed before or after eating.

Nous pouvons remarquer que presque la moitié des gens (45%) préfèrent s'habiller avant de manger.

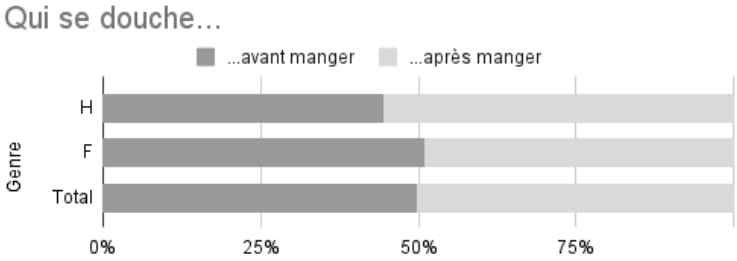


Figure 9. 100% stacked bar chart showing whether people shower before or after eating.

Nous pouvons remarquer qu'environ autant de gens préfèrent se doucher avant qu'après avoir mangé.

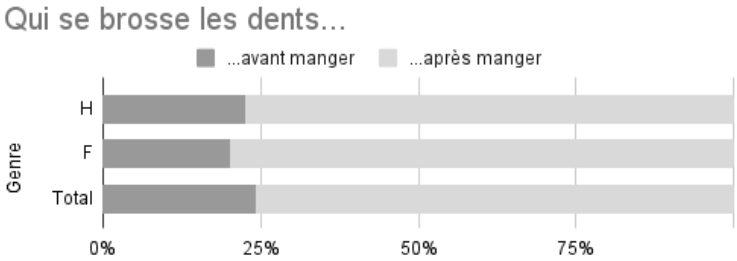


Figure 10. 100% stacked bar chart showing whether people brush their teeth before or after eating.

Nous pouvons observer qu'environ un quart des gens (24%) se brossent les dents avant de manger.

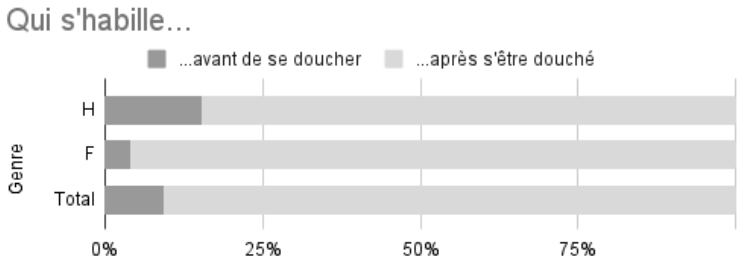


Figure 11. 100% stacked bar chart showing whether people get dressed before or after showering.

Nous pouvons voir que 9% des gens s'habillent avant de se doucher.

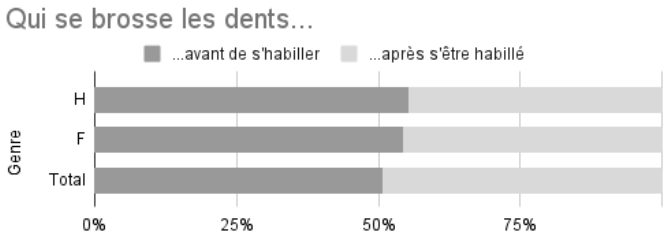


Figure 12. 100% stacked bar chart showing whether people brush their teeth before or after getting dressed.

Nous pouvons observer qu'autant de gens se brossent les dents avant qu'après s'habiller.

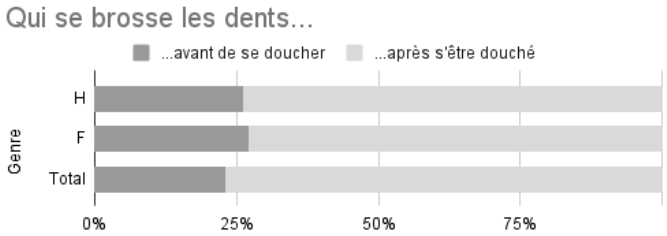


Figure 13. 100% stacked bar chart showing whether people brush their teeth before or after showering.

Nous pouvons voir qu'environ un quart des gens (23%) se brossent les dents avant de se doucher.

6. Qui fait ? Qui ne fait pas ?

I. Méthodologie

Pour chaque suite d'actions, nous vérifions si l'action est dans la suite. Si l'action est présente, alors oui, la personne fait l'action. Si l'action n'est pas présente, alors non, la personne ne fait pas l'action.

Pour chaque graphique, nous regardons sous trois angles différents :

— Seulement les hommes. *(n=574)*
— Seulement les femmes. *(n=417)*
— Toutes les données (hommes, femmes, et genres inconnus). *(n=1500)*

II. Résultats

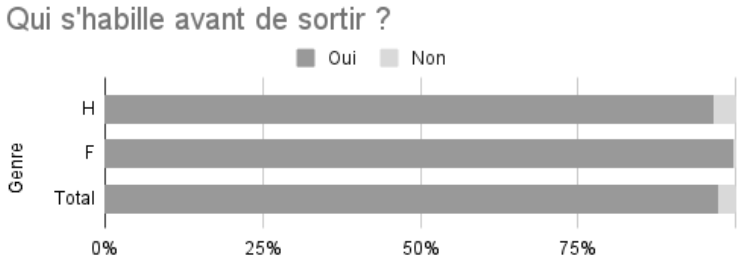


Figure 14. 100% stacked bar chart showing people who do and do not perform the action of getting dressed, for men only, women only, or all genders combined.

Nous pouvons remarquer que 3% des personnes ne s'habillent pas et ne se douchent pas avant de sortir. Cela concerne presque uniquement les hommes.

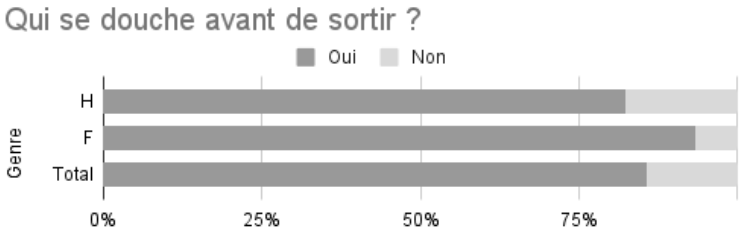


Figure 15. 100% stacked bar chart showing people who do and do not shower before going out, for men only, women only, or all genders combined.

Nous pouvons remarquer que 14% des personnes ne se douchent pas avant de sortir. Plus de deux fois plus d'hommes (18%) que de femmes (7%).

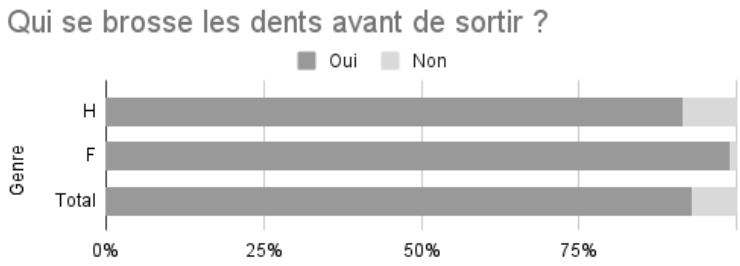


Figure 16. 100% stacked bar chart showing people who do and do not brush their teeth, broken down by gender (men only, women only, or all genders combined).

Nous pouvons remarquer que 8% des gens ne se brossent pas les dents avant de sortir. Cela concerne presque uniquement les hommes (9%).

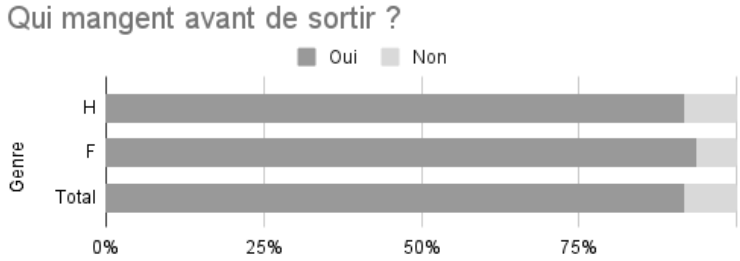


Figure 17. 100% stacked bar chart showing people who do and do not eat before going out, for men only, women only, or all genders combined.

Nous pouvons remarquer que 9% des gens ne mangent pas avant de sortir. Autant les hommes que les femmes.

7. Suites d'actions les plus communes.

I. Méthodologie

La plus courte suite d'actions contient un chiffre, et la plus longue contient cinq chiffres. Les suites qui contiennent soit un chiffre, soit cinq chiffres représentent à elles deux environ 5% ; par facilité, elles sont donc négligées. Nous nous concentrerons donc sur les suites contenant entre deux et quatre chiffres. Une carte de chaleur est créée avec, pour colonnes, les deux premiers chiffres de la suite et, pour lignes, les deux derniers chiffres (s'ils existent) de la suite. Plus la zone est foncée, plus la suite est courante.

Concernant le graphique avec tout les valeurs de genres confondus, la coloration la plus faible représente 1% et la plus forte 16%.

Concernant les graphiques des genres, la coloration la plus faible représente 2%, la plus forte représente 20% chez les hommes, 25% chez les femmes. Par exemple, la suite d'action 2431 représente environ 2% des femmes, tandis que 2143 représente 25% des femmes.

II. Résultats

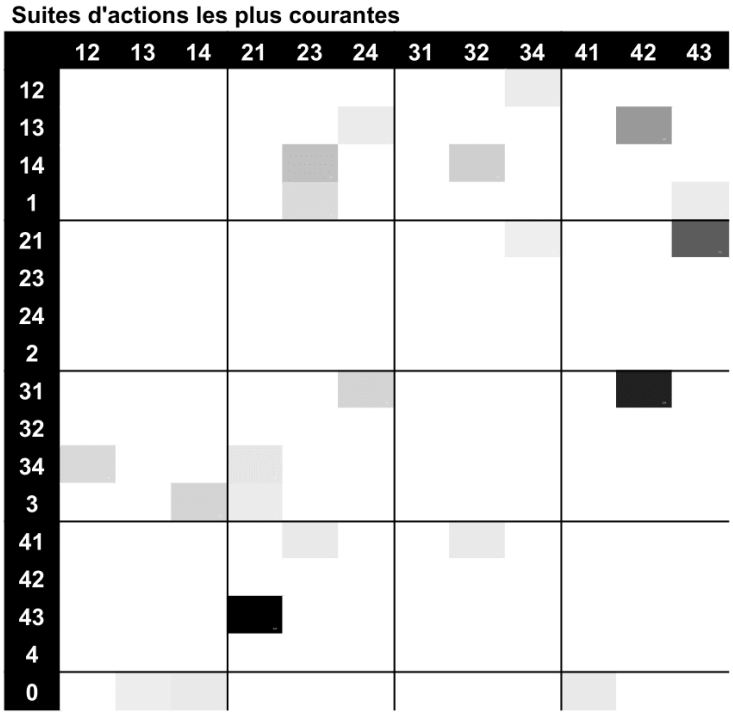


Figure 18. The most common sequences of actions (men, women, and unknown gender). *(n=1500)*

En prenant les suites d'actions les plus fréquentes, nous remarquons quatre grandes catégories de personnes, de la plus fréquente à la moins fréquente :

- 2143 (18%) : Se doucher, S'habiller, Manger, Se brosser les dents
- 4231 (16%) : Manger, Se doucher, Se brosser les dents, S'habiller
- 4321 (11%) : Manger, Se brosser les dents, Se doucher, S'habiller
- 4213 (7%) : Manger, Se doucher, S'habiller, Se brosser les dents

Ceci est cohérent avec le fait que la majorité des gens (40%) ont pour première action de manger.

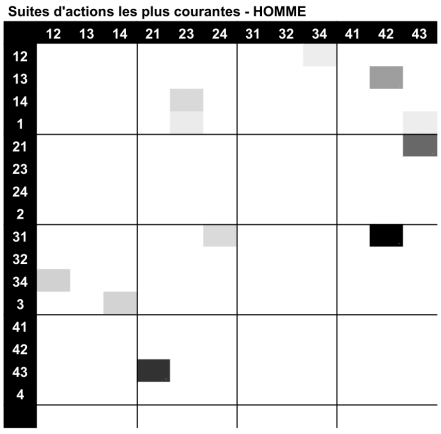


Figure 19. The most common sequences of actions ($\geq 2\%$) among men. *(n=574)*

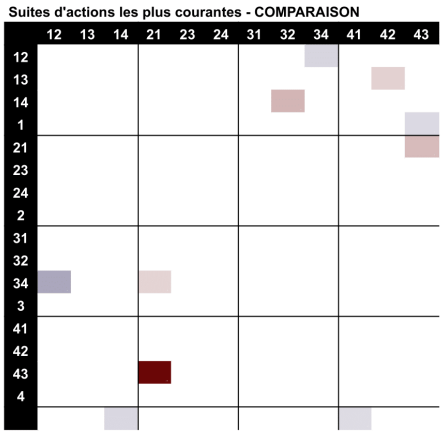


Figure 20. The differences ($\geq 2\%$) between men's (blue) and women's (red) sequences of actions.

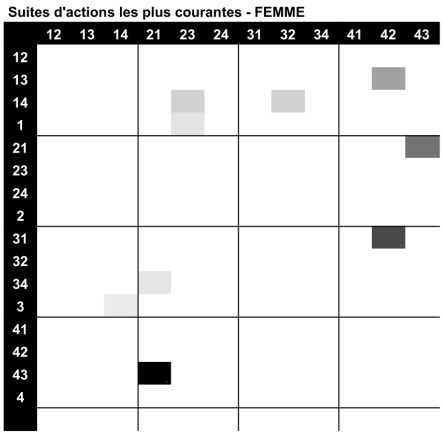


Figure 21. The most common sequences of actions ($\geq 2\%$) among women. *(n=417)*

Nous remarquons chez les hommes que leurs séquences d'actions sont légèrement plus diverses que chez les femmes. Parmi les plus communes, nous retrouvons les mêmes quatre séquences d'actions que dans la figure 18 : 2143, 4321, 4231, 4213. Nous avons quatre autres séquences d'actions qui se démarquent, mais qui sont moins fréquentes : 2431, 143, 1234, 2314.

Nous remarquons chez les femmes que les suites d'actions sont davantage concentrées. Nous pouvons identifier six d'entre elles que nous pouvons diviser en deux catégories :

— Très fréquentes : 4231, 4321, 2143 ; point commun : brosser les dents après avoir mangé.
— Moins fréquentes : 4213, 3214, 2314 ; point commun : brosser les dents après douche / avant manger.

.

Résumé des séquences dominantes :

Séquence	Description	Fréquence globale	Hommes	Femmes
2143	Douche → Habillage → Manger → Dents	**18%**	14%	**24%**
4231	Manger → Douche → Dents → Habillage	16%	**18%**	17%
4321	Manger → Dents → Douche → Habillage	11%	11%	13%
4213	Manger → Douche → Habillage → Dents	7%	7%	9%

8. Voisinages des actions.

I. Méthodologie

Le but est de savoir si une même action suit ou précède souvent une autre. Si nous prenons une action (par exemple 1) et que nous remarquons que la fréquence des actions (2, 3 et 4) qui la précèdent ou la suivent ne présente pas d'écart important, alors il n'y a pas d'action qui soit plus courante que les autres. Mais si l'une d'elles présente une différence beaucoup plus élevée, alors cela peut devenir intéressant.

Nous construisons une carte de chaleur, avec pour colonnes les actions qui suivent les actions indiquées en ligne. Dit autrement, les actions indiquées en ligne précédent les actions indiquées en colonne. Par exemple, dans la figure 22, quelle que soit la place des actions, l'action 1 suit directement l'action 2 dans 46% des cas ; inversement, l'action 2 précède directement l'action 1 dans 46% des cas.

La première partie compare toutes les séquences. Tandis que la seconde partie compare toutes les séquences qui contiennent les actions concernées. Par exemple, si nous voulons voir la fréquence de l'action 4 qui suit l'action 3 chez les femmes, nous allons comparer avec les actions effectuées par des femmes et qui contiennent les actions 3 et 4. J'ai voulu faire deux parties avec deux modes différents, car je n'ai pas réussi à me décider lequel des deux était le plus pertinent.

La troisième partie s'attarde davantage sur la différence entre les genres en utilisant le test du chi-carrée. Les données de la deuxième partie sont utilisées.

II. Résultats

A. Première partie : Toutes les séries.

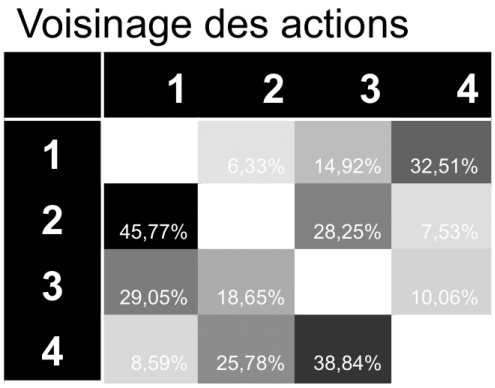


Figure 22. The proximity of actions before and after other actions in the sequence. *(n=1500)*

Nous pouvons remarquer trois couples d'actions qui reviennent dans plus d'un tiers des cas :

- 4 suivant 1 : Cela signifie que 33% des gens mangent juste après s'être habillés.
- 3 suivant 4 : Cela signifie que 39% des gens se brossent les dents juste après avoir mangé.
- 1 suivant 2 : Cela signifie que 46% des gens s'habillent juste après s'être douchés.

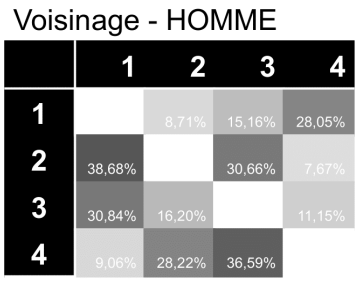


Figure 23. The proximity of actions before and after other actions in the sequence among men. *(n=574)*

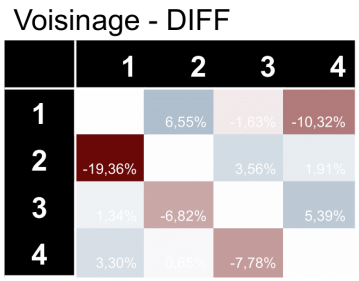


Figure 24. The percentage difference between the proximity of actions in men (blue) and women (red).

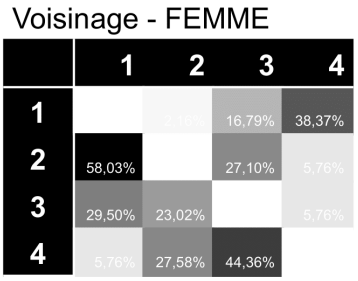


Figure 25. The proximity of actions before and after other actions in the sequence among women. *(n=417)*

Du côté des hommes, les pourcentages varient de 7% à 39%. Tandis que chez les femmes, les pourcentages varient de 2% à 58%. Cela montre une concentration plus accrue chez les femmes, confirmant que les séquences d'actions des femmes sont moins diversifiées que celles des hommes.

Nous pouvons remarquer qu'il y a deux pourcentages chez les femmes qui sont supérieurs à tous ceux des hommes :

— 44% des femmes se brossent les dents juste après avoir mangé. Soit 8 points de plus que les hommes.
— 58% des femmes s'habillent juste après s'être douchées. Soit 19 points de plus que les hommes.

Chez les hommes, les deux plus hauts pourcentages correspondent également au fait de se brosser les dents juste après avoir mangé et de s'habiller juste après s'être douché.

Cependant, le troisième plus grand pourcentage diffère en fonction du genre :

— Chez les femmes : manger après s'être habillée (39%).
— Chez les hommes : s'habiller après s'être brossé les dents (31%). Au même niveau que se brosser les dents après s'être douché (31%).

B. Deuxième partie : Les séries contenant les actions concernées.

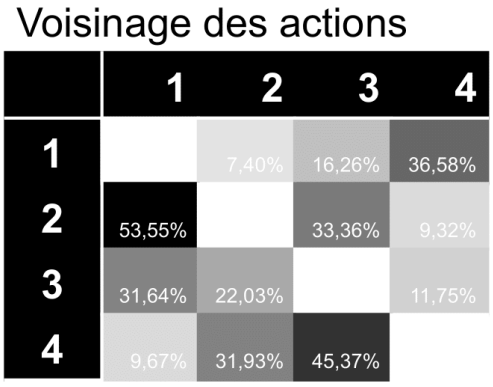


Figure 26. The proximity of actions before and after other actions in the sequence. *(n=1500)*

Nous pouvons remarquer que les trois couples d'actions qui reviennent dans plus d'un tiers des cas ne changent pas :

— 4 suivant 1 : 37% des gens qui mangent et s'habillent, mangent juste après s'être habillés.

— 3 suivant 4 : 45% des gens se brossant les dents et mangent, se brossent les dents juste après avoir mangé.
— 1 suivant 2 : 54% des gens qui s'habillent et se douchent, s'habillent juste après s'être douchés.

.

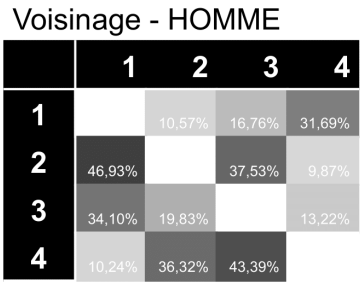


Figure 27. The proximity of actions before and after other actions in the sequence among men. *(n=574)*

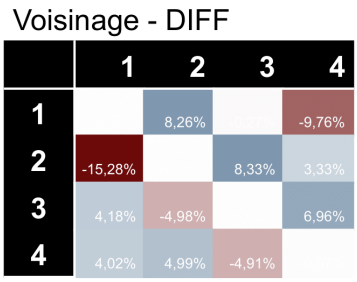


Figure 28. The percentage difference between the proximity of actions in men (blue) and women (red).

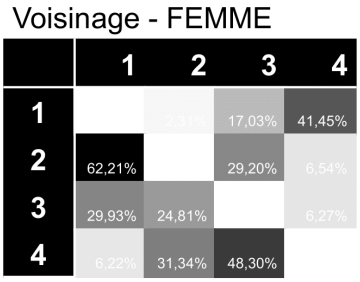


Figure 29. The proximity of actions before and after other actions in the sequence among women. *(n=417)*

Du côté des hommes, les pourcentages varient de 10% à 46%. Tandis que chez les femmes, les pourcentages varient de 2% à 62%. Cela confirme encore une concentration plus accrue chez les femmes, signifiant que les séquences d'actions des femmes sont moins diversifiées que celles des hommes.

Nous retrouvons les deux pourcentages chez les femmes qui sont supérieurs à tous ceux des hommes :

— 48% des femmes qui se brossent les dents et qui mangent, se brossent les dents juste après avoir mangé. Soit 5 points de plus que les hommes.
— 62% des femmes qui s'habillent et se douchent, s'habillent juste après s'être douchées. Soit 15 points de plus que les hommes.

Chez les hommes, les deux plus hauts pourcentages correspondent également au fait de se brosser les dents juste après avoir mangé et de s'habiller juste après s'être douché.

C. Différences des genres : Test du chi-carré

Pour savoir si la différence entre les genres est significative. Nous utilisons le test du chi-carré (10) et partons de deux hypothèses :

— H_0 : Les actions voisines d'une action sont **indépendente** du genre.
— H_1 : Les actions voisines d'une action sont **dépendant** du genre.

Après calculs, nous trouvons que $\chi^2 > 11$. Ce qui, dans ce contexte, signifie que $p < 0,005$. Donc, nous pouvons rejeter l'hypothèse H_0 et valider l'hypothèse H_1. Les différences entre hommes et femmes dans les actions voisines des séquences d'actions matinales sont hautement significatives. Voici les résidus par case permetant d'identifier les cellules qui contribuent le plus au résultat du χ^2 :

H	1	2	3	4
1		17		-17
2	-28		20	7
3	3	-16		13
4	19	5	-14	

Figure 30. Table showing the residuals for each cell in the chi-square test among men. *(n=574)*

F	1	2	3	4
1		5		17
2	28		-20	-7
3	-3	16		-13
4	-9	-5	14	

Figure 31. Table showing the residuals for each cell in the chi-square test among women. *(n=417)*

Nous pouvons remarquer que le tableau que nous obtenons ressemble à la figure 28. Nous allons partir du principe que les résidus supérieurs à 15 (Résidu $> |15|$) sont significatifs.

Pour les hommes :

- **Séquence "2 → 3"** : Le fait de "se brosser les dents" juste après "se doucher" (résidu = 20) correspond beaucoup plus aux hommes qu'aux femmes, qui se douchent et se brossent les dents avant de sortir.
- **Séquence "4 → 1"** : Le fait de "s'habiller" juste après "manger" (résidu = 19) correspond beaucoup plus aux hommes qu'aux femmes, qui mangent et s'habillent avant de sortir.
- **Séquence "2 → 1"** : Le fait de "se doucher" juste après "s'habiller" (résidu = 17) correspond beaucoup plus aux hommes qu'aux femmes, qui se douchent et s'habillent avant de sortir.

Pour les femmes :

- **Séquence "2 → 1"** : Le fait de "s'habiller" juste après "se doucher" (résidu = 28) correspond beaucoup plus aux femmes qu'aux hommes, qui se douchent et s'habillent avant de sortir.
- **Séquence "1 → 4"** : Le fait de "manger" juste après "s'habiller" (résidu = 17) correspond beaucoup plus aux femmes qu'aux hommes, qui s'habillent et mangent avant de sortir.
- **Séquence "3 → 2"** : Le fait de "se doucher" juste après "se brosser les dents" (résidu = 16) correspond beaucoup plus aux femmes qu'aux hommes, qui se douchent et se brossent les dents avant de sortir.

Nous pouvons remarquer que **la séquence "3 → 1" est agenre**. Autant de femmes que d'hommes qui s'habillent et se brossent les dents avant de sortir enchaînent "s'habiller" juste après "se brosser les dents" (résidu = 0).

9. Discussion

I. Interprétation des résultats principaux

— Notre étude révèle que quatre séquences matinales dominent les routines des participants avant de sortir : 2143 (se doucher → s'habiller → manger → se brosser les dents, 18%), 4231 (manger → se doucher → se brosser les dents → s'habiller, 16%), 4321 (manger → se brosser les dents → se doucher → s'habiller, 11%), et 4213 (manger → se doucher → s'habiller → se brosser les dents, 7%). Ces résultats suggèrent une priorité accordée à l'apport énergétique (manger en premier) et à la préparation physique (douche et habillage), en accord avec les études antérieures.

— Manger en première action (41%) : Ce choix pourrait s'expliquer par un besoin physiologique immédiat après le réveil, surtout dans un contexte de préparation à une journée active (travail, études, etc.). L'étude [Taylor, 2025 (2)] souligne que l'apport alimentaire matinal stimule le métabolisme et réduit la fatigue, ce qui corrobore nos observations. Cependant, cette priorité contraste avec les recommandations dentaires, qui préconisent de se brosser les dents avant le petit-déjeuner pour protéger l'émail [Colgate, 2025 (7)]. Seulement 25% des participants suivent cette pratique, ce qui suggère un manque de sensibilisation ou une préférence pour le confort (éviter le goût de menthe pendant le repas).

— Douche en première action (34%) : La douche en début de routine est associée à une stimulation physique et à un sentiment de propreté, comme le montrent [Oh & Ko, 2022 (1)]. Les participants qui commencent par cette action pourraient chercher à réduire l'inertie du sommeil et à se préparer mentalement à la journée. Cependant, sa fréquence moindre par rapport à manger indique que des facteurs pratiques (comme la faim) priment souvent sur les bénéfices perçus de la douche.

— Seulement 3% des participants ne changent pas leurs vêtements et ne se douchent pas avant de sortir, ce qui confirme l'importance sociale accordée à ces actions. En revanche, 8% omettent de se brosser les dents et 9% de manger, ce qui pourrait indiquer des contraintes de temps ou des priorités différentes (ex. : retard, stress matinal) qui sont confirmées par certains commentaires.

II. Interprétation du comportement de s'habiller avant de se doucher

Plusieurs possibilités :

— Certaines personnes peuvent mal interpréter la question et considérer que "prendre ses vêtements" = "s'habiller". Les vêtements sont sortis et préparés (ex. : posés sur le lit ou la chaise). La personne note "s'habiller" comme première action car c'est la première étape de sa routine, même si elle ne les porte pas encore.

— Enfiler un peignoir, des sous-vêtements ou une tenue de sport avant la douche (ex. : pour aller courir ou faire du yoga).

— La douche est effectuée le soir, mais la personne l'indique à la fin de sa série d'actions. 3,8% des réponses ont leur douche comme dernière action de leur suite, donc l'habillement est avant.

— Les participants peuvent oublier l'ordre exact et déclarer "s'habiller" en premier par habitude, même si techniquement, ils se douchent avant.

— Les participants peuvent avoir répondu en faisant une farce. 1234 représente 2,6% des réponses. Certaines personnes assument pleinement le côté comique dans leur commentaire.

Pour de futures études, clarifier la consigne en précisant : "Indiquez l'ordre dans lequel vous enfilez vos vêtements, prenez votre douche, etc." et ajouter une option pour spécifier si la douche est prise le matin ou le soir.

III. Différence des genres

Le test du chi carré montre une association significative entre le genre et la première action matinale ($p = 0,02 < 0,05$). En effet, les actions "s'habiller" (1) et "se doucher" (2) montrent des écarts marqués entre les effectifs observés et théoriques. Les femmes privilégient la douche en premier (43% vs 28% chez les hommes) : Ce résultat rejoint les travaux d'Adan et Natale [Adan & Natale, 2007, (11)] sur les rythmes circadiens genrés, qui montrent que les femmes ont tendance à adopter des routines plus structurées et orientées vers le soin personnel. La douche matinale pourrait refléter une norme sociale valorisant l'apparence et l'hygiène chez les femmes, ou un besoin de transition progressive vers l'état d'éveil. Les hommes s'habillent plus souvent en premier (18% vs 6% chez les femmes) : Cette tendance pourrait s'expliquer par une recherche d'efficacité (gagner du temps en s'habillant dès le réveil) ou une moindre importance accordée aux étapes de soin. Les études sur la productivité suggèrent que les hommes optimisent davantage leurs routines pour des gains de temps, même si cela implique de reporter la douche. Cela rejoint les études sur les rythmes circadiens genrés [Oh & Ko, 2022 (1)]. Les actions "se brosser les dents" (3) et "manger" (4) ne montrent pas d'écarts significatifs.

Le test du chi carré montre aussi une différence significative concernant les actions voisines. Chez les hommes, les séquences comme "se doucher → se brosser les dents" et "manger → s'habiller" dominent. Ces enchaînements suggèrent une priorité accordée à l'efficacité, en accord avec la théorie de la socialisation genrée, qui encourage les hommes à optimiser leur temps pour des tâches perçues comme fonctionnelles. On retrouve cela dans la séquence très fréquente 4213 dominée par les hommes. Cette tendance pourrait aussi refléter une division sexuelle du travail, où les hommes, traditionnellement moins impliqués dans les tâches domestiques, adoptent des routines plus directes. À l'inverse, les femmes privilégient des séquences plus structurées, comme "se doucher → s'habiller" ou "s'habiller → manger". Ces enchaînements pourraient s'expliquer par des normes sociales plus strictes en matière d'apparence et de propreté. Nous pouvons retrouver cela dans la séquence très fréquente 2143 dominée par les femmes. La socialisation différentielle valorise chez les femmes l'attention aux détails et à la présentation de soi. Le besoin de s'habiller juste après la douche, cela pourrais aussi s'expliquer par le sentiment de sécurité mais aussi de résistance plus faible au froid [S. Karjalainen, 2011 (12)]. Certaines séquences, comme "s'habiller → se brosser les dents", sont agenres, suggérant qu'elles relèvent davantage de logiques pratiques ou sanitaires universelles.

Les femmes adoptent des séquences plus concentrées et moins diversifiées, tandis que les hommes montrent une variabilité accrue dans leurs routines. Deux interprétations sont possibles :

- Normes sociales : Les femmes intègrent plus souvent des étapes de soin et d'hygiène avant l'habillage, ce qui pourrait refléter des attentes sociales plus strictes en matière d'apparence [Oh & Ko, 2022 (1)].
- Préférences individuelles : Les hommes pourraient privilégier des routines adaptatives, où l'ordre des actions varie selon les contraintes du moment (ex. : retard, fatigue). Cette flexibilité est cohérente avec les études sur les différences de genre dans la gestion du temps [Adan & Natale, 2007, (11)].

Pour le reste, les différences observées entre hommes et femmes ne sont pas statistiquement significatives. Cela signifie que, malgré des écarts apparents dans les pourcentages, ces différences pourraient être dues au hasard ou au caractère individuel, plutôt qu'à un véritable effet du genre.

IV. Similitudes des genres

Nous nous intéresserons aux zones où les statistiques ne montrent aucune différence significative.

- Tout d'abord, nous regardons les résidus proches de zéro : "Se brosser les dents → S'habiller" (3 → 1), "S'habiller → Se brosser les dents" (1 → 3), "Manger → Se doucher" (1 → 3).
- Les actions de "manger" et de "se brosser les dents" ne montrent pas d'écarts marqués en tant que

première action de la journée.
- L'omission du repas : Environ 9% des participants ne mangent pas avant de sortir, et ce chiffre est identique pour les deux genres.
- Il n'y a pas de réelle différence entre les genres concernant l'action finale. Une majorité d'hommes et de femmes terminent leur préparation soit par s'habiller (43%), soit par se brosser les dents (36%).
- Même si les proportions varient, les quatre grandes catégories de routines (les séquences dominantes) sont exactement les mêmes pour les deux genres : 2143, 4231, 4321 , 4213.

Le "rythme" et la "diversité" des routines varient, mais les étapes logiques finales et les besoins physiologiques (la faim, le brossage après manger) restent des points de convergence majeurs entre les genres.

V. Implications pratiques

- Repenser sa routine matinale en fonction de ses préférences (efficacité ou rigourosité).
- Optimiser l'agencement des lieux de vie pour faciliter les séquences les plus courantes.
- Mise en place de campagnes de sensibilisation sur le brossage avant le petit-déjeuner. Par exemple, les dentistes pourraient sensibiliser leurs patients à l'importance de se brosser les dents avant le petit-déjeuner, en s'appuyant sur les données montrant que seulement 25% le font actuellement.

VI. Limites de l'étude

- L'étude repose sur un échantillon de 1 500 participants français. Les résultats pourraient différer dans d'autres cultures ou régions du monde.
- Les données étant déclaratives, elles sont sujettes à des biais de mémoire ou de désirabilité sociale (ex. : sous-déclaration des actions omises).
- L'étude ne mesure pas l'impact des séquences, ce qui limite les conclusions.
- L'âge, la localisation ou le niveau socio-économique n'ont pas été collectés, alors que ces facteurs pourraient influencer les routines (ex. : les parents avec enfants ont des contraintes différentes).
- La classification binaire (homme/femme/inconnu) ne rend pas compte de la diversité des identités de genre et repose sur des stéréotypes (prénoms, apparence).
- L'étude décrit des associations (ex. : les femmes se douchent plus en premier), mais ne permet pas d'en expliquer les causes (normes sociales, préférences individuelles, etc.).

VII. Pistes pour de futures recherches

- Mesurer l'impact des routines sur la productivité, la santé, le stress ou la satisfaction à l'aide d'un suivi longitudinal constitué de questionnaires ou de biomarqueurs.
- Comparer ces résultats avec des données issues d'autres pays permettrait de comprendre l'influence des normes culturelles sur les routines matinales.
- Combiner données quantitatives (séquences) et qualitatives (entretiens sur les motivations : "Pourquoi commencez-vous par manger ?").
- Utiliser des journaux de bord ou des capteurs (ex. : montres connectées) pour éviter les biais de mémoire et inclure d'autres variables, telles que l'âge ou la localisation.
- Intégrer l'âge, la situation familiale ou le type de journée (télétravail vs. déplacement professionnel) pour affiner l'analyse.
- Tester l'effet d'une campagne de sensibilisation sur le brossage des dents avant le petit-déjeuner : "Peut-on modifier cette habitude en X semaines ?"

— Analyser si les personnes ayant un genre non-binaire se retrouvent dans les routines du genre assigné à leur naissance.

En résumé, cette étude met en lumière des tendances claires dans les routines matinales, tout en soulignant leur diversité selon le genre et les priorités individuelles.

10. Conclusion

Cette étude a permis d'identifier quatre séquences matinales dominantes parmi les actions "se doucher", "se brosser les dents", "manger" et "s'habiller", avec des variations notables selon le genre. Les résultats montrent que :

- 41% des participants commencent leur journée en mangeant, ce qui suggère une priorité accordée à l'apport énergétique.
- Les femmes ont plus souvent tendance à se doucher en premier, tandis que les hommes s'habillent plus fréquemment dès le réveil.
- Seulement 3% des participants omettent de s'habiller et de se doucher avant de sortir, indiquant une norme sociale forte autour de ces actions.

Ces observations ouvrent des pistes pour :

- Optimiser les routines individuelles en fonction des objectifs (ex. : productivité vs. confort).
- Adapter les espaces domestiques pour faciliter les séquences les plus courantes.
- Approfondir les recherches sur le lien entre l'ordre des actions matinales et des indicateurs tels que la santé, le stress ou la satisfaction.
- Utiliser des méthodes mixtes (qualitatives + quantitatives) pour comprendre les motivations derrière les séquences.

Limites de l'étude :

- Échantillon limité à un contexte culturel spécifique (à élargir à d'autres pays).
- Données auto-rapportées, sujettes à des biais de mémoire et de désirabilité sociale.

Une étude future pourrait explorer l'impact de ces séquences sur la productivité ou le bien-être subjectif, en croisant les données avec des mesures objectives (ex. : niveaux de cortisol, performances cognitives).

11. Remerciements

Merci à la personne tenant le compte Instagram **@nxzz_gab** d'avoir publié cette vidéo, permettant la collecte des données.

Merci à **@ash_udsr** et **@anto_one** pour leurs commentaires.

Merci à **vous** d'avoir pris le temps de lire mon document.

12. Bibliographie

Références

[1] K. T. Oh, J. Ko, J. Shin, and M. Ko, "Using wake-up tasks for morning behavior change : Development and usability study." 2022. [Online]. Available : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9529170/

[2] I. Taylor, "This is the optimal morning routine, according to science," 2025. [Online]. Available : https://www.sciencefocus.com/wellbeing/perfect-morning-routine-science

[3] TalkerResearch, "Morning routines strongly impact how the rest of the day goes," 2025. [Online]. Available : https://talkerresearch.com/morning-routines-strongly-impact-how-the-rest-of-the-day-goes/

[4] B. Hook, "Here is my simple, research-based morning routine," 2025. [Online]. Available : https://bradleyhook.com/simple-research-based-morning-routine/

[5] K. Watson, "Why you may want to brush your teeth before breakfast," *Healthline*, 2024. [Online]. Available : https://www.healthline.com/health/should-you-brush-your-teeth-before-or-after-breakfast

[6] H.-Y. Lee, N.-H. Kim, J.-Y. Jeong, S.-J. Shin, H.-J. Park, and I. Kawachi, "Factors predicting different times for brushing teeth during the day : multilevel analyses." 2023. [Online]. Available : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10668384/

[7] Colgate, "Should you brush your teeth before or after breakfast ?" 2025. [Online]. Available : https://shop.colgate.com/learn/should-you-brush-your-teeth-before-or-after-breakfast

[8] Wikipedia, "Visage - impact du sexe." [Online]. Available : https://fr.wikipedia.org/wiki/Visage#Impact_du_sexe

[9] INSEE, "Liste des prénoms par sexe depuis 1900," 2024. [Online]. Available : https://www.insee.fr/fr/statistiques/8595130?sommaire=8595113

[10] K. Pearson, "Chi-squarred test." [Online]. Available : https://en.wikipedia.org/wiki/Chi-squared_test

[11] A. Adan and V. Natale, "Gender differences in morningness-eveningness preference," 2002. [Online]. Available : https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12182498/

[12] S. Karjalainen, "Thermal comfort and gender : A literature review," *Indoor Air*, 2012. [Online]. Available : https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0668.2011.00747.x

[13] D. TATARINTEV and I. RUDENCO, "Best morning routine for boosting motivation, productivity and health." 2022. [Online]. Available : https://repository.utm.md/bitstream/handle/5014/28016/Conf-TehStiint-UTM-StudMastDoct-2024-V2-p751-754.pdf

[14] Dakotadental, "Should i brush my teeth before or after breakfast ?" [Online]. Available : https://www.dakotadental.com/patient-information/blog/brushing-before-or-after-breakfast/

[15] R. H. Affoo, K. Trottier, R. Garrick, T. Mascarenhas, Y. Jang, and R. E. Martin, "The effects of tooth brushing on whole salivary flow rate in older adults," 2018. [Online]. Available : https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5846348/

[16] "Taking care of your teeth and mouth," *NIH National Institute on Aging (NIA)*, 2024. [Online]. Available : https://www.nia.nih.gov/health/taking-care-your-teeth-and-mouth