

Quotidien « moyen » d'un (e) européen (ne), un jour ouvrable :

<u>Emploi du temps</u>	<u>Enfant :</u>	<u>Jeune ou jeune adulte :</u>	<u>Adulte actif :</u>	<u>Adulte au foyer :</u>	<u>Personne retraitée :</u>
Lever	Toilette-déjeuner-préparation	Toilette-déjeuner-préparation	Toilette-déjeuner-préparation de la famille/intendance diverses	Toilette-déjeuner-préparation de la famille/intendance diverses	Toilette-déjeuner-préparation
Matinée	Départ école (petit trajet) - Études	Départ collège-lycée-université-atelier (trajet)/ Études-Apprentissage	départ au travail (trajet). Activité professionnelle.	Activités domestiques multiples surtout en cas d'enfants petits et même grands.	Activités domestiques
Midi	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner (pas tjrs)	Déjeuner décalé pour assurer la restauration de la famille.	Déjeuner
Après-midi	Études. Retour (trajet).	Études. Retour (trajet) Collation. Devoirs et leçons	Activité professionnelle. Retour (trajet).	Nouvelles tâches domestiques, suivant le nombre de personnes au foyer.	Sorties, somnolence, télévision.
Fin a-m	Goûter. Leçons et/ou sports, activités culturelles, relations sociales.	Sports, activités culturelles, relations sociales, activités ménagères.	Tâches domestiques, travaux divers comme l'administration familiale, enfants, médecins...	Parfois pratique de sports, activités culturelles multiples, relations sociales. Intendance enfants	Parfois pratique de sports, activités culturelles multiples, relations sociales.
Soirée	Toilette, dîner, télévision ou médias, lecture	Toilette, dîner, télévision ou médias, lecture.	Préparation des repas, intendance enfants, toilette, dîner, télévision ou médias.	Préparation des repas, intendance enfants, toilette, dîner, télévision ou médias. lecture.	Toilette, dîner, télévision ou médias, lecture.
Nuit	21 h 00/21 h 30... Ponctués par des réveils nocturnes quelques en soient les raisons	22 h 30/23 h 00... Ponctués par des réveils nocturnes quelques en soient les raisons	22 h 30/23 h 00... Ponctués par des réveils nocturnes quelques en soient les raisons	22 h 30/23 h 00... Ponctués par des réveils nocturnes quelques en soient les raisons	22 h 30/23 h 00... Possibles insomnies ou inversement, long sommeil.

Les repos :

	Jour de repos	Exceptions des jours de repos	Congés annuels
Enfants	Mercredi, samedi, dimanche	/////	Quatre mois par an.
Jeune ou jeune adulte	Mercredi et samedi après-midi, Dimanche	Chômage (= personnes au foyer)	Vacances scolaires ou 5 semaines, ponctuées par les révisions, stages, jobs d'été.
Adulte actif :	Samedi, dimanche	RTT et 2/8 ou 3/8, commerçants, professions libérales...	5 semaines ou aléatoires, suivant profession. Un véritable décrochage des adultes avec enfants est parfois très difficile.
Adulte au foyer	Aléatoires et mal définis.		Les congés annuels sont reconnus par la cellule familiale et peuvent ne pas exister.
Personne retraitée	A la carte	A la carte	A la carte

Tous droits réservés article L.111-1 et L.123-1
Sylvie BRIERE

29 janvier 2012
Pour [Association France Prévention](#)