

睡个好觉 ☺

睡眠研究蓝皮书

© 2024 Ipsos. All rights reserved. Contains Ipsos' Confidential and Proprietary information and may not be disclosed or reproduced without the prior written consent of Ipsos.



并购家 免费行业报告网

IPOIPO.CN 每日更新 不用注册会员 无广告 永久免费

前言



- 人有三分之一的时间是在睡眠中度过，睡眠对我们的身体至关重要。
- 睡眠会让我们的的大脑和身体得到休息,继而维持我们的生命。
- 良好的睡眠质量可以提高免疫力，使人精力充沛，对预防疾病也有好处。长期缺乏睡眠容易引发多种疾病，包括抑郁症、糖尿病、心脏病、中风、体重增加、高血压和肾脏疾病等。
- 2024年的世界睡眠日的中国年度主题为“**健康睡眠，人人共享**”，重视睡眠健康、提升睡眠质量，是保证身心健康的基石。
- **本次睡眠研究，我们邀请了全国范围内1500名受访者，从真实睡眠旅程角度出发，共同探寻，如何能“睡个好觉”。**





01

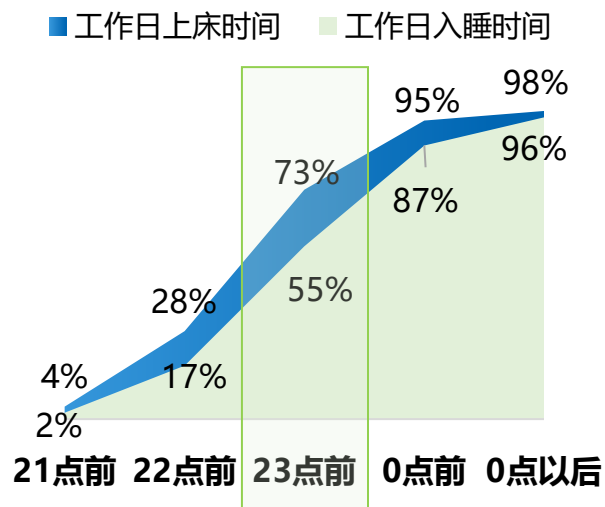
你，睡的好吗？

大家通常几点上床准备睡觉？几点入睡？

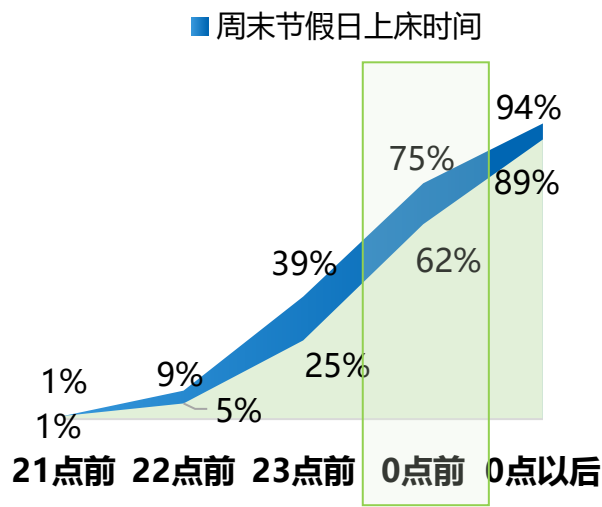
约3/4的受访者，会在**工作日的23点和周末的0点前上床**，但是在这个时间点入睡的人群，只有6成左右，上床时间与入睡时间存在明显时间间隔



工作日上床/入睡时间



周末节假日上床/入睡时间



在这个时间间隔里... 你在想什么...

真实内心 诉求是什么...

- 怎么刷了一个小时视频了？刚才要是有人**提醒我赶紧睡觉**就好了...
- 枕头有点不舒服啊，要是能换个**助眠的枕头**，我肯定早睡着了...
- 盖上被子热，掀开冷，**房间温度**怎么总是不合适...
- 忘记**关窗户**了，屋里有点冷，但是我不想起床...

我担心
身体健康

我想更舒适

我需要安全感

在这个时间间隔里大家在做什么？

手机是各年龄段人群享受睡前一点放松时间最重要工具，对于大多已经成家的70/80/90后来说，睡前聊天是一个很好的促进家人情感的机会

00后更喜欢微信聊天和打游戏等社交类的活动，看书/小说/动漫的比例也较高，90后喜欢网购，80后喜欢听书/听音乐，70后相对更自律，95后会尝试通过冥想/放空来放松自己。

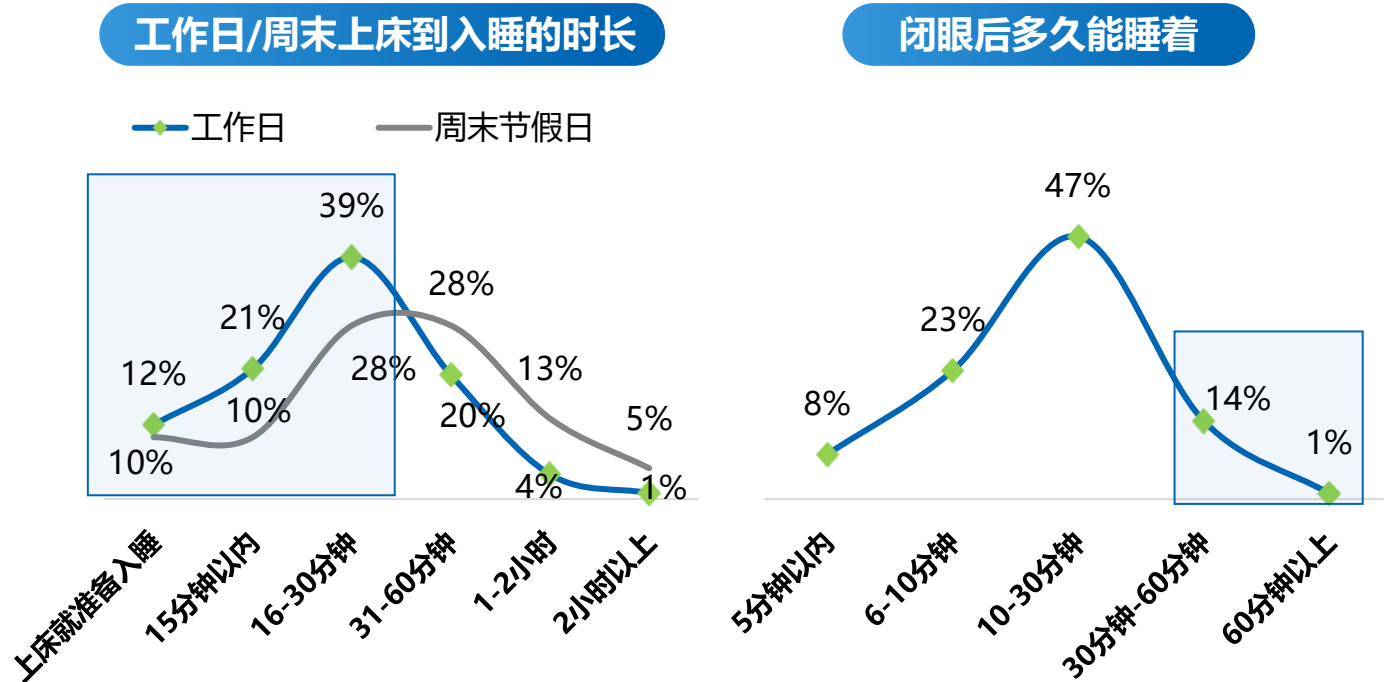
上床后会做些什么	70后	80后	90后	95后	00后
62% 刷视频/直播	57%	64%	65%	62%	61%
46% 发微信聊天	38%	40%	48%	49%	52%
44% 看兴趣话题、新闻资讯	33%	48%	46%	43%	46%
41% 听音乐/有声读物/听书	32%	47%	41%	42%	40%
38% 看书/看小说/看漫画/阅读	30%	37%	36%	39%	45%
36% 刷网购或直播购物平台	25%	35%	45%	37%	38%
35% 和家人聊天	44%	45%	44%	34%	19%
27% 打游戏	5%	22%	19%	33%	42%
15% 冥想/放空	5%	14%	14%	21%	16%
7% 直接睡觉	15%	4%	3%	8%	8%



上床后多久能睡着？

工作日比较自律，超过70%的受访者会在上床后30分钟内准备入睡，周末及节假日时，会允许自己拥有更长的睡前时间来放松自己

- 根据抽样调查显示，78%的人群可以在闭眼后30分钟内睡着，还有约15%的人群有明显的入睡障碍，这群人更容易受到室内光线、声音和个人习惯的影响。



入睡困难...
这么久还没睡着，为什么...

渴望改变的是...

➤ 窗帘好像不够遮光，屋里有点亮...

➤ 外面好像总有声音啊，真吵...

➤ 唉，刚迷迷糊糊快睡着了又被他打呼噜吵醒了...

➤ 刚才在直播间我手可真快，就一个特价被我抢到了...

➤ 这个小说听着很有意思，再听一会儿...

➤ 半夜醒了，反正睡不着再刷会儿手机吧...

室内外环境

情绪波动

自控能力

每天能睡多久？

工作日有60%人群能拥有至少7小时睡眠，平均睡眠时长7.14小时，到周末节假日时，这一比例上升到80%以上，平均睡眠时长达到了7.92小时

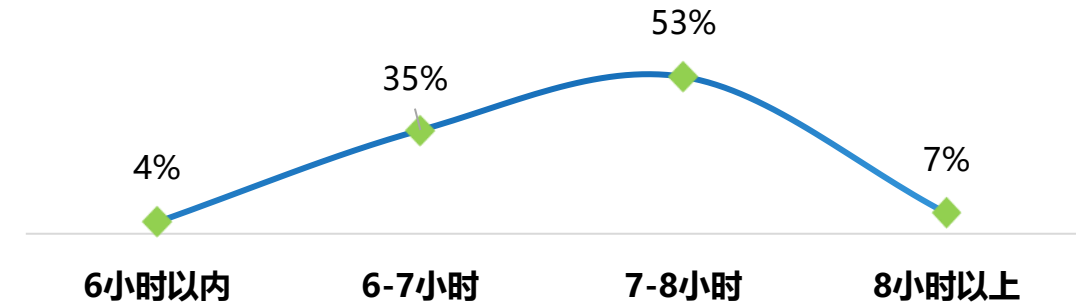
◆ 分年龄段来看，从70后到95后，平均睡眠时长逐渐增加，95后平均睡眠时长最长，显著高于70/80/00后，而00后平均睡眠时长更短。



工作日睡眠时长



周末节假日睡眠时长



	总体	70后	80后	90后	95后	00后
平均时长 (小时)	7.14	7.05	7.03	7.09	7.28	7.13



	总体	70后	80后	90后	95后	00后
平均时长 (小时)	7.92	7.69	7.82	7.99	8.12	7.85



为什么95后平均睡眠最长？

作息健康

压力尚小

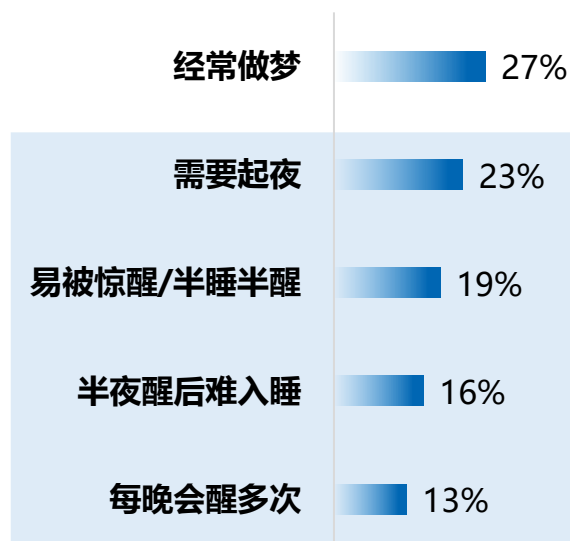
95后，作为职场新鲜人，纠正了学生期间爱晚睡的不良习惯，作息规律，暂不用面对家庭、工作和生活的多重压力，心态较轻松，睡眠质量会更好一些。

睡眠过程中，会出现哪些情况？

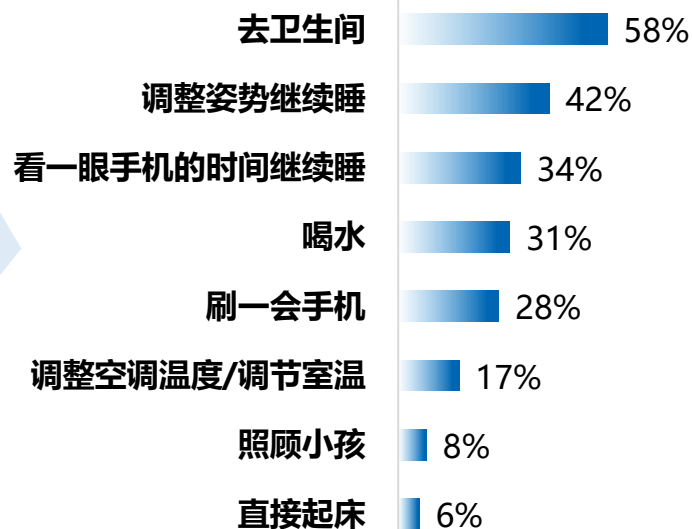
多梦和需要起夜是睡眠中较多出现的问题，半夜醒后大部分人会去一次卫生间，看手机的时间，甚至刷一会儿手机也是较多出现的场景

- ◆ 半夜会醒的人，有55%会看手机，其中很多人会因为手机屏幕太亮、刺眼而感到困扰；
- ◆ 需要照顾小孩或调节空调温度的人，也分别有38%的人会因为手机电筒光线太亮而感到困扰。

睡眠时会出现的状态



半夜睡醒/起夜后会做的事



半夜醒来的时候... 你在想什么...

- 怎么又醒了？希望能赶快**继续睡...**
- 每天半夜都要醒，我的睡眠肯定很差，应该**监测一下...**
- 口渴了，想喝点**温水...**
- 手机屏幕亮度调到最低还是刺眼，要是能有**深夜模式**就好了，...
- 手机的电筒要是能**调亮度**就好了...

真实内心 诉求是什么...

我担心
身体健康

我想更方便

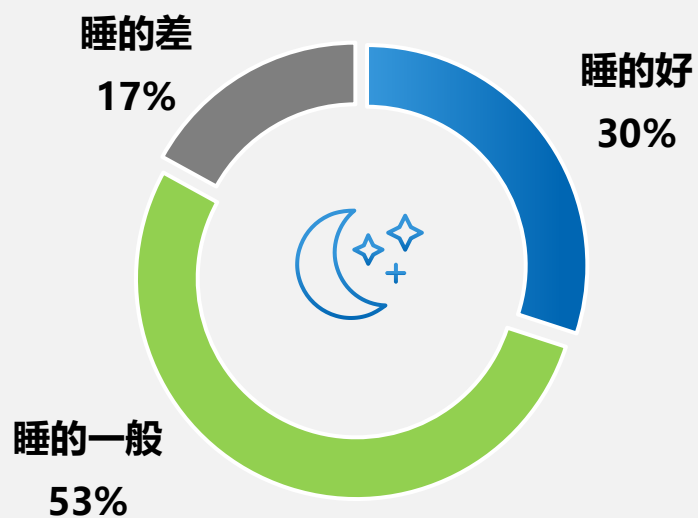
我想更舒适

基于前述的睡眠现状，大家自评的睡眠质量如何呢？

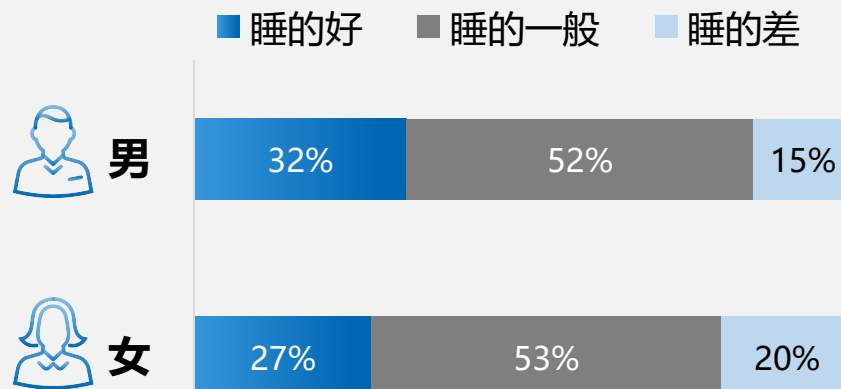
仅30%受访者认为自己平时“睡的好”，17%的受访者自我评价“睡得差”，女性睡眠质量不如男性

- ◆ 根据抽样调查显示，70%受访者认为自己睡眠质量不佳（一般/差）。

睡眠质量整体评价



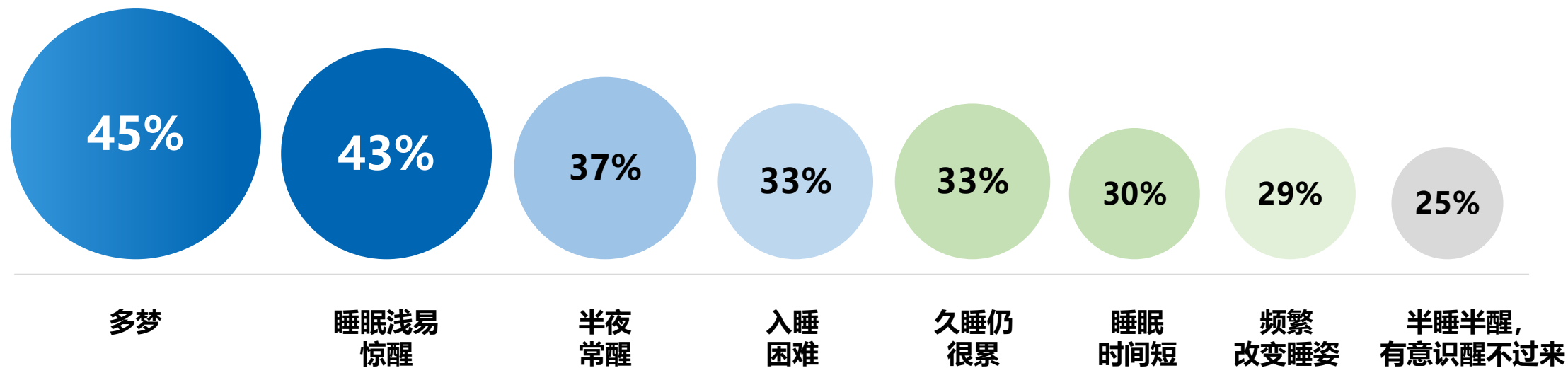
不同性别人群睡眠质量整体评价



“睡得差”有哪些体现？

“睡的差” 更多体现在多梦、睡眠浅、半夜常醒等方面

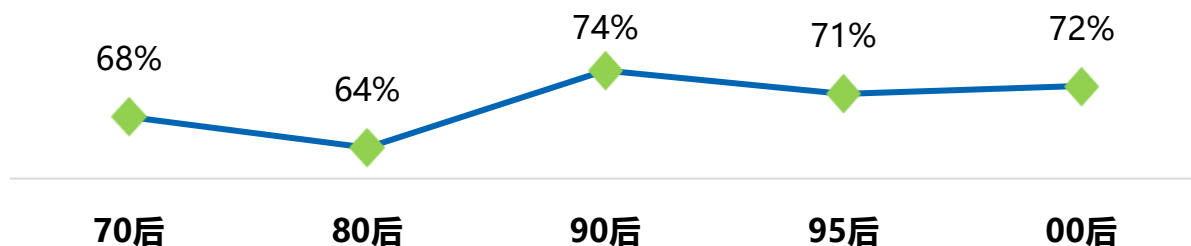
- ◆ 根据抽样调查显示，在睡眠浅易惊醒、半夜常醒方面，女性相较男性问题更显著；
- ◆ 相较其他人群，“睡的差”的受访者，入睡困难、半夜常醒、睡眠浅易惊醒等问题也会更明显。



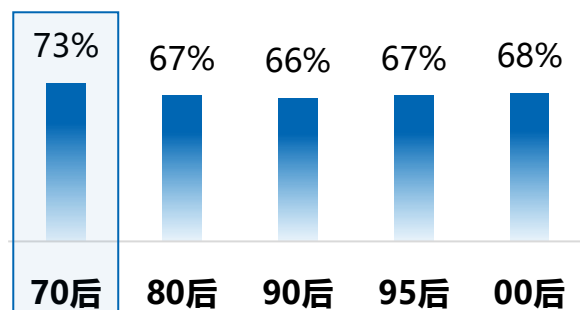
睡眠质量是否存在代际X性别差异？

分代际看，90/95/00后睡眠质量更差，结合性别后可以看到，女性中90后睡眠较差，男性中70后的睡眠质量较差

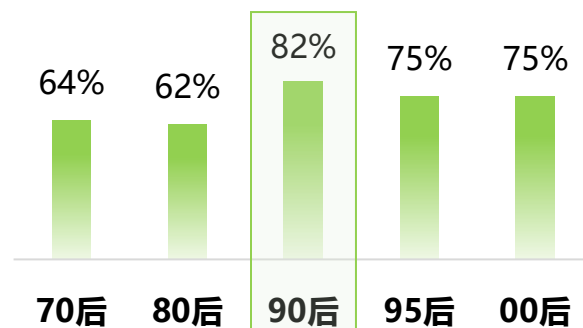
睡眠质量一般/差的比例（分代际对比）



男性睡眠质量一般/差的比例



女性睡眠质量一般/差的比例



【70后】

- 睡眠浅易惊醒和多梦（男性更显著）是主要困扰，男性中也有超过30%存在睡眠时处于半睡半醒状态，对周围有意识但醒不过来的情况；

【80后】

- 男性的主要睡眠问题是打鼾（显著高于其他人群）和多梦，女性的主要睡眠问题是睡眠浅易惊醒、半夜经常会醒、入睡困难；

【90后】

- 男性在睡觉时多汗的情况比较明显（显著高于其他人群），女性的主要睡眠问题是睡眠浅易惊醒、半夜经常会醒和多梦；

【95后】

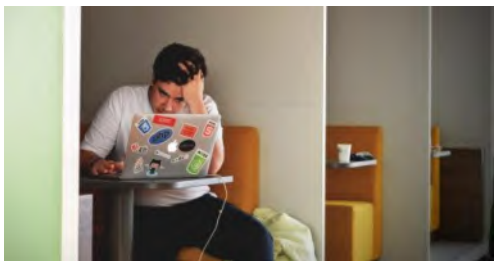
- 多梦是出现比例相对较高的问题（30%），女性睡眠浅易惊醒和睡觉时辗转反侧的问题较男性出现比例更高；

【00后】

- 没有比较明显的群体性睡眠问题，多梦、睡觉时辗转反侧和睡久了还是觉得很累的比例相对较高。

哪些因素影响了大家的睡眠？

心情焦虑/压力大是影响睡眠质量的最主要因素，**不良生活习惯**对睡眠的影响也比较大，如睡前刷手机、喝浓茶/咖啡、晚睡等



01

生活习惯
(76%)

睡前刷手机太久 (32%)
白天喝浓茶/咖啡 (26%)
晚上睡得太晚 (21%)

TOP2

02

环境因素
(69%)

外面噪音影响 (31%)
温湿度/通风等不适宜 (21%)
枕头/被子/床垫等床品不舒适 (20%)

TOP3

03

心理因素
(57%)

心情焦虑/压力大 (46%)
容易胡思乱想 (31%)

TOP1

TOP3

【70后】

- 因为生活/工作压力大而导致的心情焦虑是影响男性睡眠质量的最主要因素（高于其他人群）；女性由于枕头、被子、床垫等床上用品不舒适的原因而睡眠不好的比例略高于其他人群；

【80后】

- 男性已经开始意识到个人身体健康问题对睡眠的影响；女性由于家里的声音影响睡眠（如家人打鼾/孩子闹等）的比例高于其他人群；

【90后】

- 男性似乎有诸多不良生活习惯，因为吃夜宵、喝咖啡/茶而影响睡眠的比例偏高；而女性的睡眠受综合因素影响，心情焦虑、个人身体健康问题、睡前看手机时间过长、家里的声音影响睡眠（如家人打鼾/孩子闹等）；

【95后】

- 生活习惯和心理因素对95后男生的睡眠影响相对较小，外面的噪音是影响睡眠的主要原因；95后女生已经开始由于生活和工作而感到焦虑，晚上睡得太晚、看手机时间过长也是影响睡眠的主要原因；

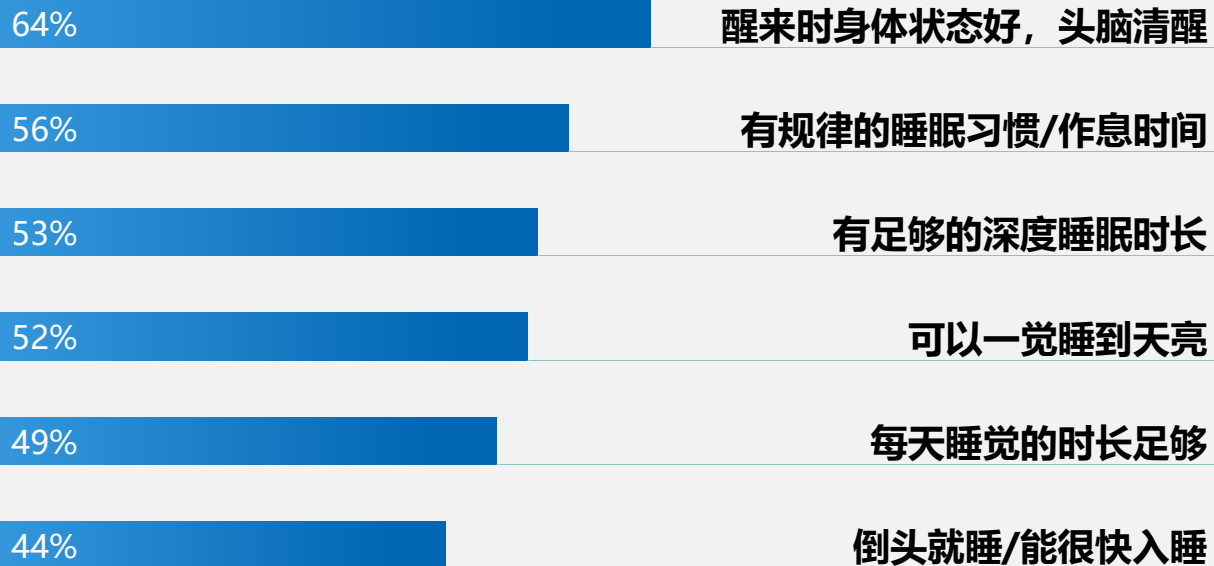
【00后】

- 在大人们因为工作生活压力大而感到焦虑的夜晚，有超过10%的00后因饥饿而失眠（正在减肥），心理因素对他们睡眠的影响并不显著，噪音对睡眠的影响相对更明显一些。

什么样的睡眠是好睡眠？

醒来时身体状态好，头脑清醒、有规律的睡眠作息是通常大家认为的好的睡眠，并不会过度追求快速入睡和足够的睡眠时长

什么样的睡眠是好睡眠

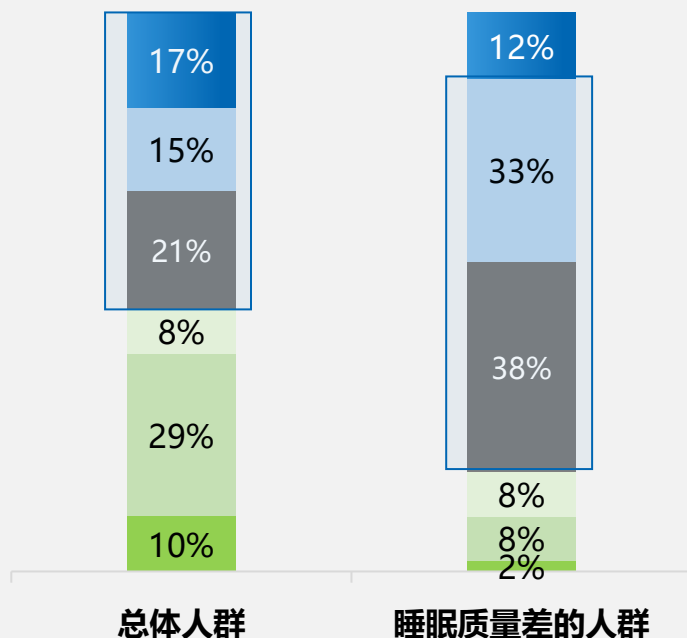


面对睡眠问题，大家有什么想法？

已经有较多受访者开始意识到睡眠问题对自身生活和健康的影响，53%的受访者已经开始积极的尝试去改变，但有21%的受访者表示不知道如何改善

- ◆ 在睡眠质量较差的人群中，有高达71%的受访者表示仍未找到合适的方法或不知道如何去改善。

面对睡眠问题时的想法

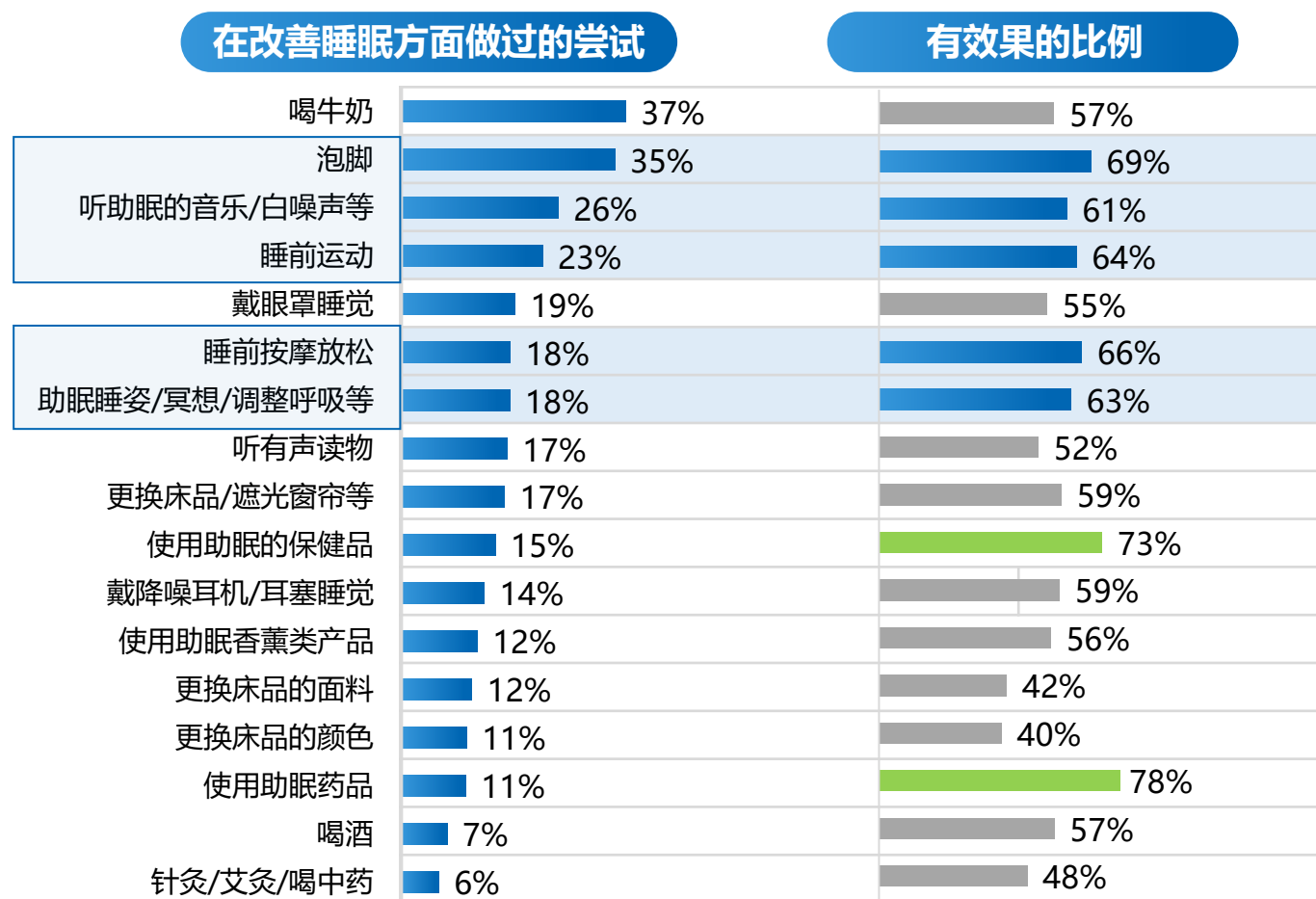


- 我已通过一些方式来改善，也有一定效果
- 我在寻找一些方式来改善，但还未找到合适的
- 我希望尝试一些方式来改善，但是不知道如何改善
- 我知道对我健康有影响，但我什么也没做
- 偶尔发生的事情，可以自动调节
- 对生活或健康影响不大，不算大事情

睡前做什么事能更有效的改善睡眠？

从个人角度，他们做了很多尝试，泡脚、睡前按摩放松、睡前运动、调整睡姿/呼吸、冥想和助眠音乐，都有较好的效果，可以根据自己的身体情况选择尝试

◆ 喝牛奶和泡脚是最多人尝试改善睡眠的方式，助眠音乐/白噪声、睡前运动也有较多人尝试。



- 所有方式中，**药品和保健品的改善效果自然是最直接的，但药品只是即时效果，并不能全面改善睡眠质量；**（备注：药品及保健品一定要在医生和药师指导下服用）
- **泡脚、按摩、运动等**都是帮助大家释放压力的方式，压力减轻，心情舒缓，自然对改善睡眠更有效果。

为了睡个好觉，大家还做了哪些尝试？

好的睡眠，包括精神健康和身体健康的多重性，除了个人的尝试，很多人开始抱团取暖，线上组团互助，线下也由此而催生了很多新的商业概念；睡个好觉，好像真的有点难，而你会选择怎么做呢？



线上

有人在网上寻找睡觉搭子，组团睡觉...

**找
早睡搭子**

- 3.打卡形式：第二天早上在群里发送电子手环/手表睡眠监测截图 + 手机使用时间截图
- 4.熬夜惩罚：参与活动须按早睡规定相关要求每天按时打卡，一次未完成自己设置的早睡目标须在群里发5元红包。

有人给大家直播助眠音频...



线下

有人找一对一的“职业哄睡师”...



有人去声音疗愈馆拼团睡觉...



有人去瑜伽馆上“睡眠课”...





02

谁睡得不好？

1

进阶女神

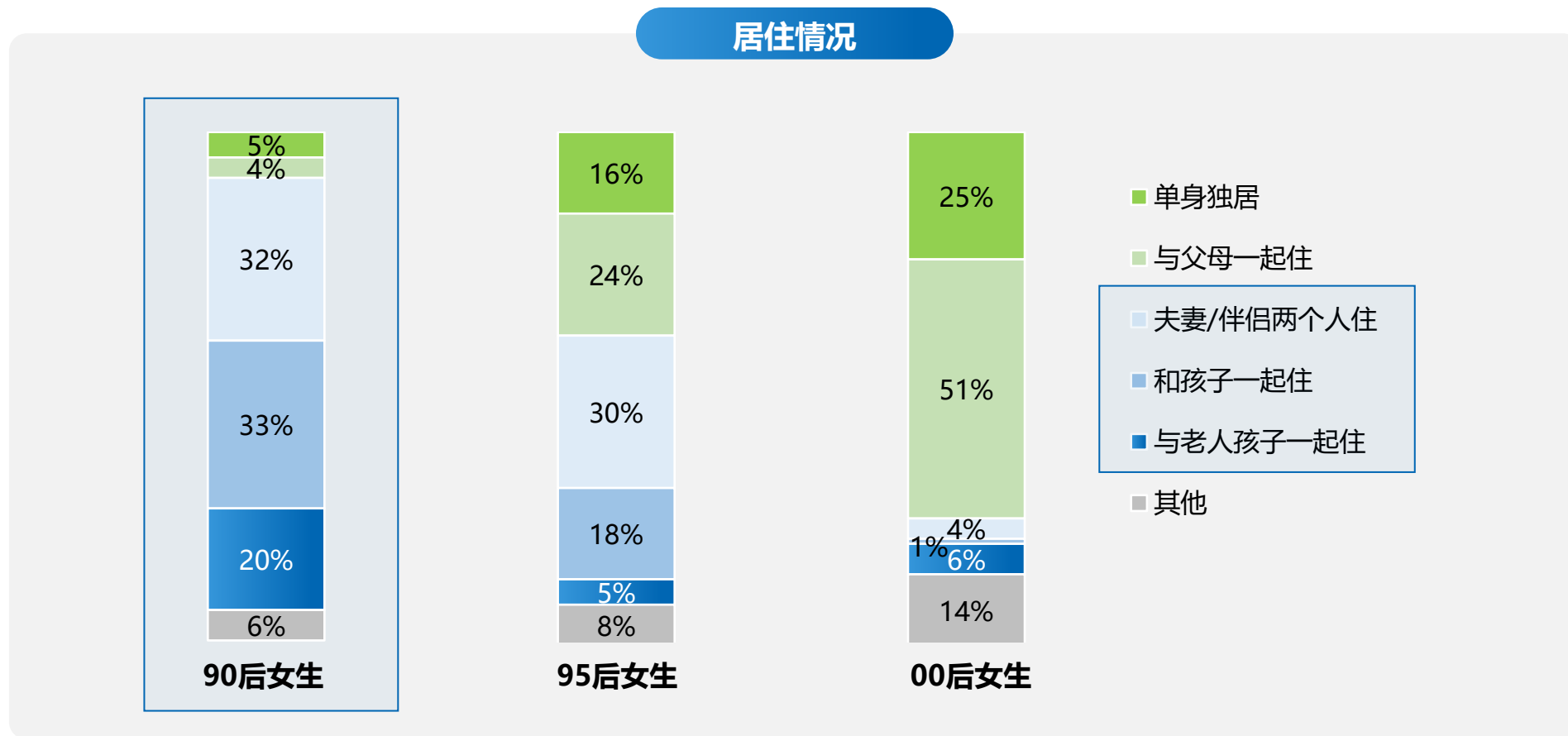
人群标签

90后 女生

新手宝妈 二人世界

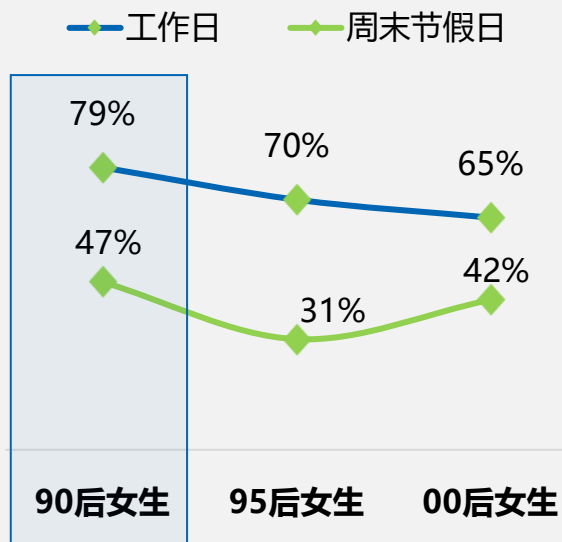
职场

进阶女神：大部分女性的一生中会有这样一个阶段，她们离开父母，自己组建家庭、享受二人世界、生宝宝，再因为要照顾宝宝而与老人共同生活，这是人生阶段和生活环境的多重变化

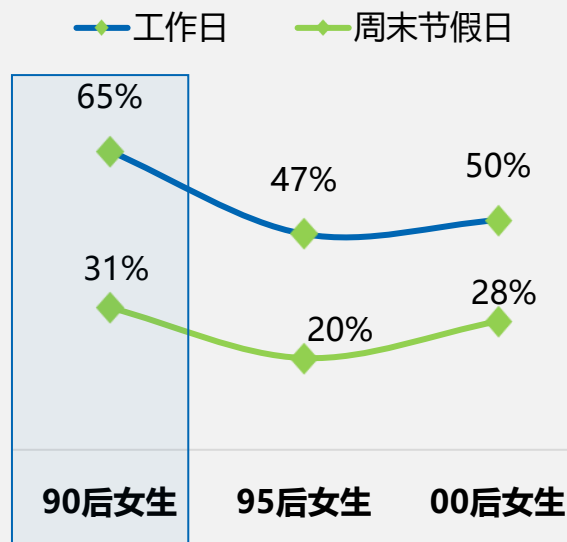


这个阶段的女生开始自律，上床时间和入睡时间都比95/00后更早，开始认真养生、泡脚，上床后打游戏的变少了，和家人/伴侣聊天的变多了

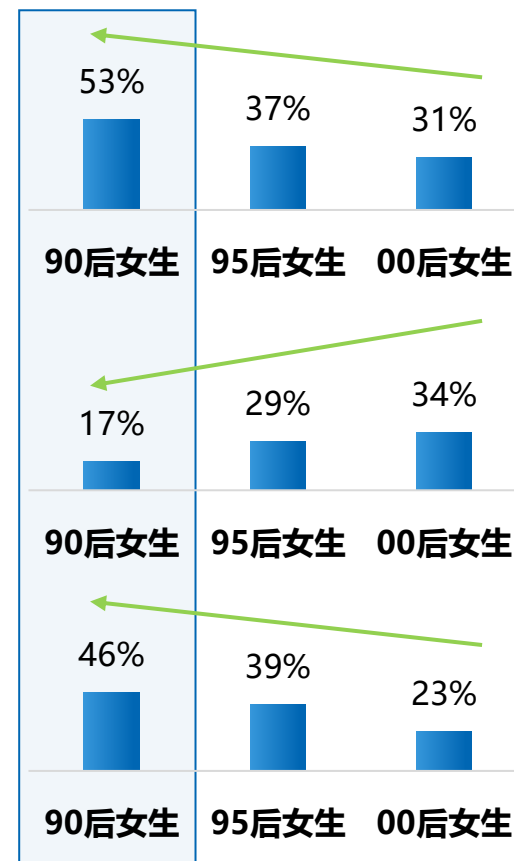
23点前上床的比例



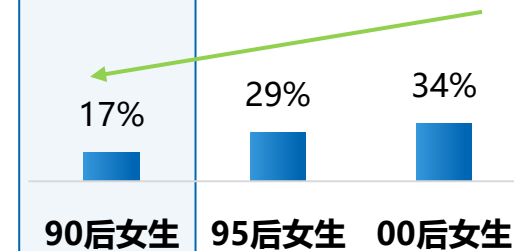
23点前入睡的比例



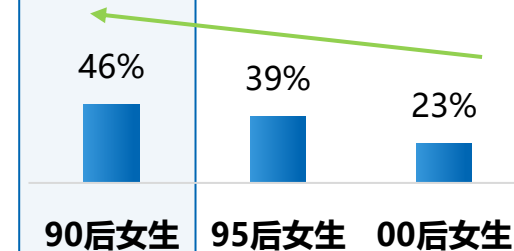
上床前泡脚的比例



上床后打游戏的比例



上床后和家人聊天的比例

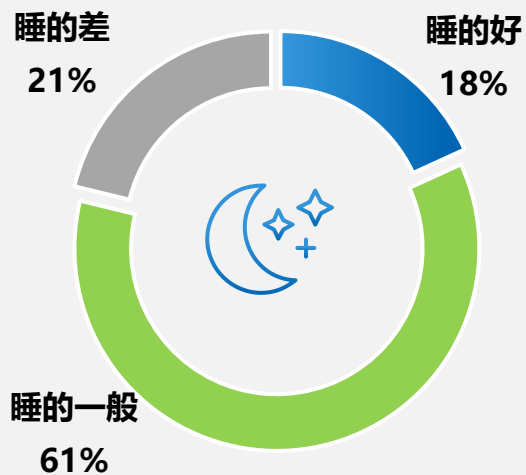


人群一：进阶女神

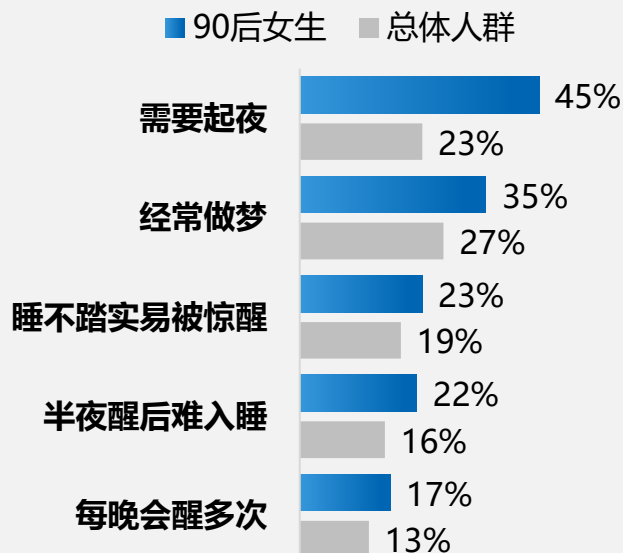
但是，这个阶段的女生有超过80%会出现睡眠问题，需要起夜照顾小孩、多梦是最常出现的问题，与之相伴的还有更多的情绪问题

- 在睡前的心理状态中，和家人/伴侣缺少交流、容易胡思乱想和睡前属于自己的时间太少而感到焦虑的比例明显高于总体人群。

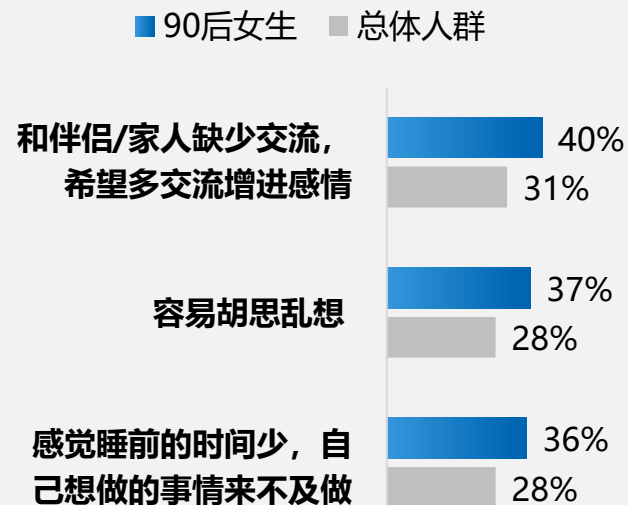
睡眠质量整体评价



通常的睡眠状态



睡前的心理状态



人群一：进阶女神

人群标签： 90后、女生、二人世界、新手宝妈、职场



影响睡眠的主要因素

照顾小孩作息混乱

激素水平及生理状态的变化

生活环境/同住人变化

生活事业压力



她们需要哪些产品的支持？

母婴产品

女性保健品

智能家居产品

环保静音的装修材料

舒压按摩产品

运动健身产品

心理咨询辅导

- ◆ 从恋爱步入婚姻，组建小家庭，既有二人世界的甜蜜，又有柴米油盐的繁杂。继而迎来小生命的降临，受激素水平或生活环境变化的影响，女性的生理状态和心理状态都会发生巨大的变化，每一次身份的转变，每一次进阶新的人生阶段，在带来幸福感和成就感的同时，也带来了新的责任和压力；
- ◆ 有甜蜜也有不安，有轻松恣意也会主动承担，这是女性在前半生中非常关键的一个阶段，她们自己在努力适应身体、心理的变化，还要面临来自职场的压力，而家人的支持和关心对她们至关重要，可以帮助她们更好地适应生活节奏的变化，拥有更健康的生活状态和睡眠状态。

2

韶华不再的男神

人群标签

男性

70后

律己也难敌岁月的刀锋

人群二：韶华不再的男神

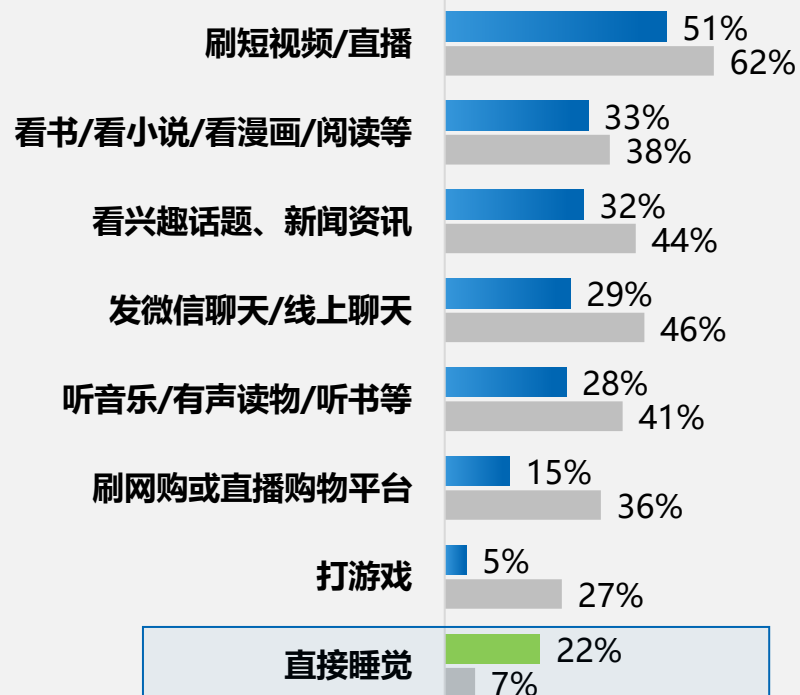
70后男性的律己，体现在睡前少刷或不刷手机方面，但是人到中年，男性似乎比同龄女性更关注健康和睡眠的问题

- 同为70后，男性规律服用常规药物/保健品和助眠药的比例明显高于女性。

上床后会做的事情

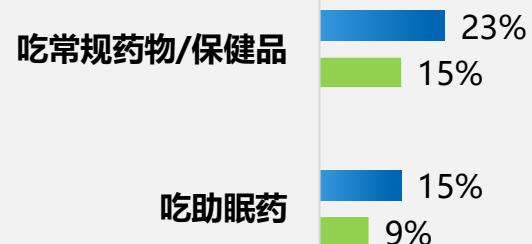
(刷手机VS直接睡觉的比例)

■ 70后男性 ■ 总体人群



睡前吃药物/保健品的比例

■ 70后男性 ■ 70后女性



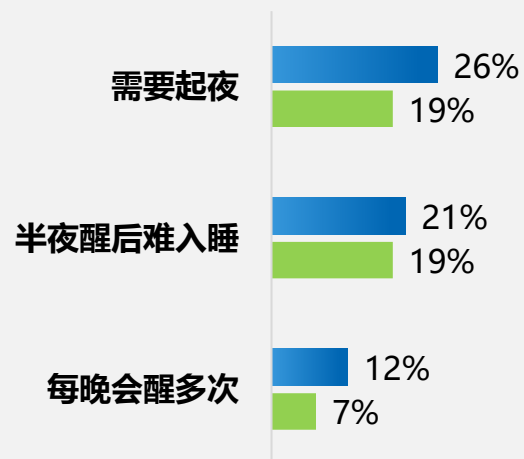
人群二：韶华不再的男神

70后男性的睡眠问题，主要体现在生理因素和心理健康的影响两方面； 生理方面，起夜的比例和需要解决生理需求的比例更高； 心理方面，70后男性由于心情焦虑而影响睡眠质量的情况比同龄女性更明显

- 在诸多睡眠问题中，多梦和半睡半醒，对周围有意识但醒不过来的问题，在大多情况下是由于劳累、精神紧张、焦虑等原因引起的，这一问题在70后男性中，更为典型。

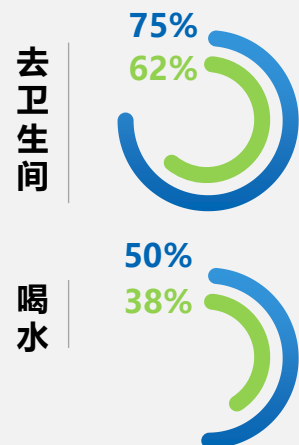
生理因素对睡眠的影响

睡觉中途会醒的比例



■ 70后男性 ■ 70后女性

起夜后会做的事



心理因素对睡眠的影响

因为心情焦虑而影响睡眠的比例

70后男性

51 %

70后女性

36 %

■ 70后男性

■ 70后女性

因为心理问题而导致的睡眠问题

多梦

37%
26%

半睡半醒，
有意识但醒
不过来

31%
16%

人群二：韶华不再的男神

人群标签：70后男性、律己也难敌岁月的刀锋



影响睡眠的主要因素

生活事业压力

身体机能下降



他们需要哪些产品的支持？

舒压按摩产品

运动健身产品

娱乐解压产品

智能健康监测产品

医药保健品

- ◆ 70后人群，已步入中年，这代人的成长背景，使他们比年轻一代更多了一些责任感。
- ◆ 70后男性，不再是那个意气风发的少年，他们肩负着家庭和职业的双重压力，父母已老，孩子仍在读书，他们是家中的顶梁柱——不仅是经济上的，也是精神上的。
- ◆ 70后男性，面临着事业发展、家庭责任、人际关系的各种压力，还要面临着人到中年，身体机能下降，慢性疾病风险增加等问题，从自身的意识上要关注身体健康和心理健康的双重风险，如出现身心健康问题，尽早采取科学的手段干预治疗；
- ◆ 还可以通过尝试调整饮食、适当运动、规律作息等方式养成健康的生活习惯，当出现压力和情绪问题时，多和亲友沟通或参加一些社交活动，可以寻求来自亲友的支持和帮助。

3

乡镇青年

人群标签

95/00后

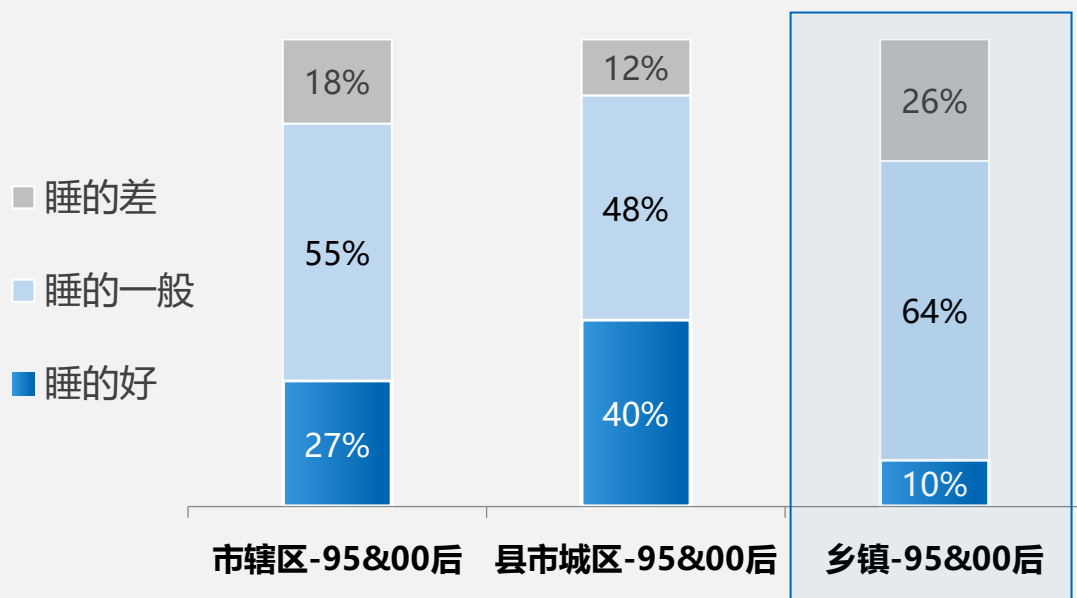
焦虑与彷徨

小城镇

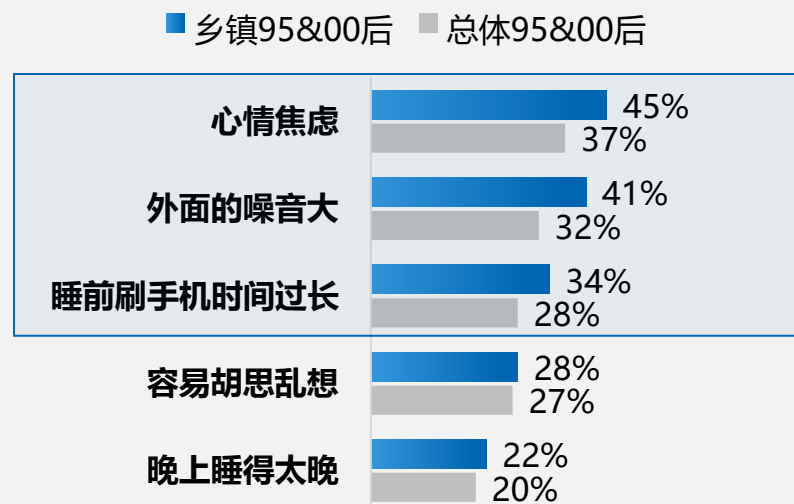
在95及00后青年群体中，城市青年睡眠质量略差，主要由于入睡时间晚，县市城区的青年，整体睡眠质量较好，而生活在乡镇里的青年，睡眠质量很差

- ◆ 乡镇青年睡眠质量不佳的主要表现是多梦，并且睡久了还是很累；
- ◆ 在影响睡眠的因素中，对比市区和县市城区的青年，乡镇青年因为生活、工作压力而导致的心情焦虑和室外噪音的影响更显著，同时，睡前过长时间刷手机，也是影响睡眠的主要因素之一。

睡眠质量整体评价



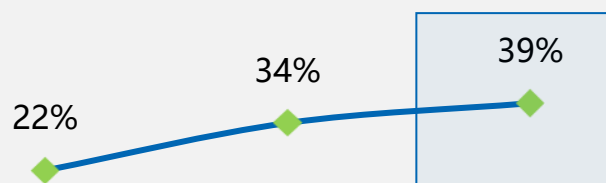
影响睡眠的主要因素



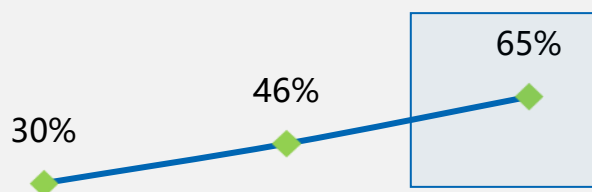
相较于城市和县市城区的青年，乡镇青年晚上上床时间更早，但是入睡时间并不会很早，他们喜欢刷视频/直播、聊微信，希望延长夜晚属于自己的时间

- 对比其他人群，乡镇青年听音乐/有声读物/听书的比例显著偏高，这也是他们改善睡眠质量的主要方式之一；
- 听书助眠叠加外面噪音的影响因素，甚至直接带动了蓝牙耳机在乡镇青年中的普及，受访者中睡前戴蓝牙耳机的比例达到了三分之一。

工作日22点前上床的比例



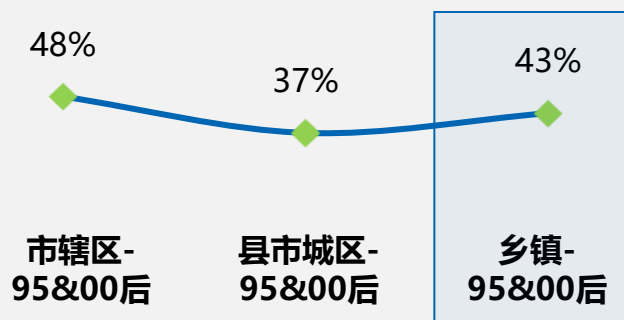
周末节假日23点前上床的比例



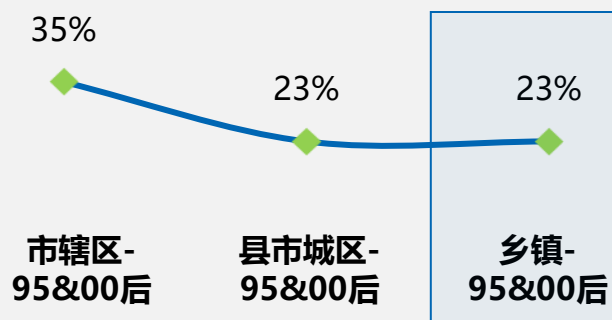
睡前听音乐/有声读物/听书的比例



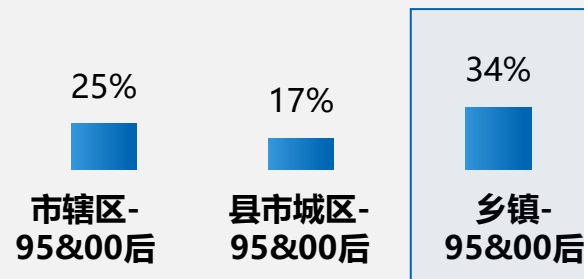
工作日23点后入睡的比例



周末节假日0点后入睡的比例



睡前戴蓝牙耳机的比例



人群三：乡镇青年

人群标签：95/00后，小城镇，焦虑与彷徨



影响睡眠的主要因素

生活作息混乱

生活职业压力

外部噪音



他们需要哪些支持？

职业技能培训

降噪产品

- ◆ 乡镇青年，他们在感慨和家人缺少交流，渴望增进感情的同时，又消耗了更多时间在手机中，刷视频/直播、微信聊天、打游戏，手机似乎是横在他们和家人之间的一座山；
- ◆ 大部分的乡镇青年，没有光鲜学历，并非传统意义上的“优秀的人”，但他们仍然努力的在那个生于斯长于斯的小城镇里生活和工作；
- ◆ 小城镇缺少就业和发展机会，职业上升空间有限，受传统观念的影响，他们比大城市的青年需要更早面临婚恋和结婚成本的压力，更容易出现焦虑的情绪，但是又很难找到有效的解决办法和渠道；
- ◆ 乡镇青年是社会发展过程中不能忽视的一个群体，重视他们的心理健康，帮助他们走出迷茫和困境，保持积极健康的心理状态是整个社会都需要关注的课题。

4

“奇怪”睡姿的人

人群标签

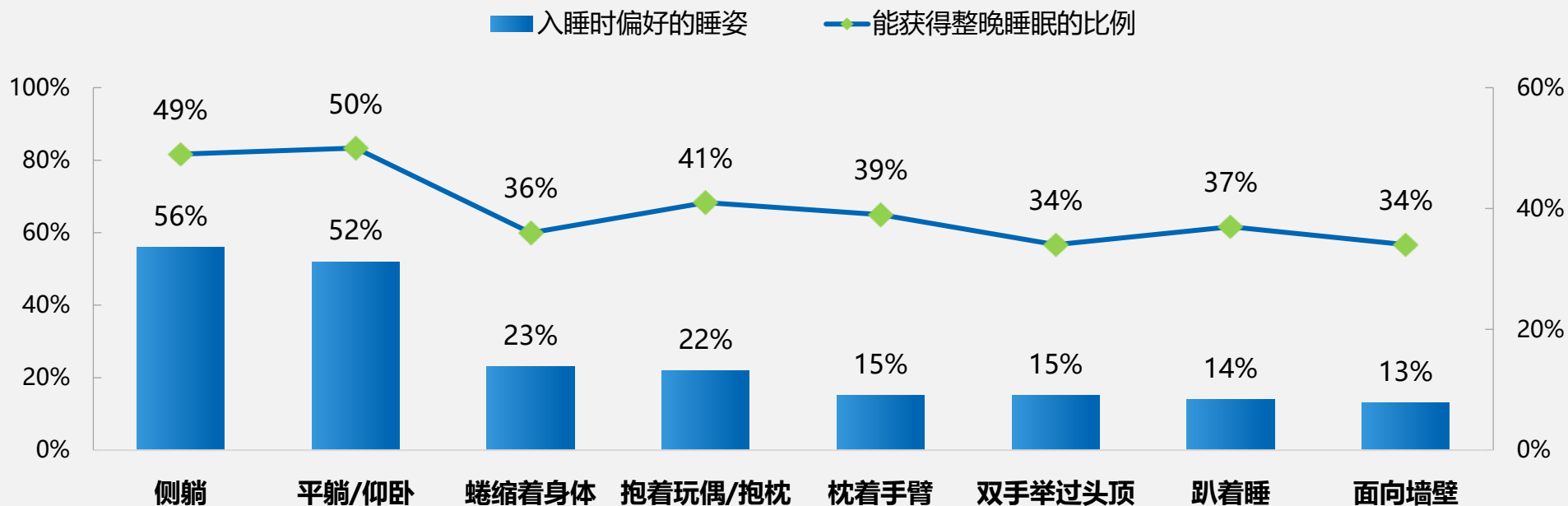
趴着睡

蜷着睡

枕臂睡.....

侧躺和平躺是最主流的睡姿，也是更容易获得整晚睡眠的睡姿；采取蜷缩身体、抱着玩偶、枕着手臂等“奇怪”的睡姿，能获得连续整晚睡眠的比例偏低

- ◆ 有很多受访者喜欢蜷缩着身体、抱着玩偶（女生居多）、枕着手臂等非主流的睡姿，这些“奇怪”的睡姿，更多见于95后和00后中；
- ◆ 而这些有着“奇怪”睡姿的人，也更乐于积极尝试各种改善睡眠方法和使用智能穿戴产品监测睡眠，习惯侧躺/平躺的受访者中，正在或曾经使用智能穿戴产品监测睡眠质量的比例不足40%，而在其他睡姿的受访者中，这一比例达到了50%。



人群四：“奇怪”睡姿的人

拥有“奇怪”睡姿的人，在睡前更容易出现负面的情绪，当然更可能是因为出现了负面情绪所以选择一个更能带来安全感、能舒缓情绪的睡姿

睡前状态	侧躺	平躺/仰卧	蜷缩着身体	抱着玩偶/抱枕	枕着手臂	双手举过头顶	趴着睡	面向墙壁
感觉睡前的时间少，自己想做的事情来不及做			●					
容易胡思乱想			●					●
怕黑/没有安全感	●	●	●	●		●		
容易因为工作/生活的事情焦虑			●			●	●	●
和伴侣/家人缺少交流，希望多交流增进感情			●	●	●		●	
一到晚上就莫名其妙难过，容易emo	●	●				●		
因为入睡困难/失眠会感到焦虑		●						

● 睡前出现该状态比例相对较低 ● 睡前出现该状态比例相对较高

人群四：“奇怪”睡姿的人

人群标签：趴着睡、蜷着睡、枕臂睡.....



他们需要哪些支持？

情绪放松产品

香薰类产品

减压玩具

睡姿矫正/缓解产品

缓解不良睡姿导致身体不适的产品

能提醒或纠正不良睡姿的寝具

监测不良睡姿导致的健康指标变化的智能产品

◆ 抛开心情和情绪的问题，仅从睡姿本身来说：

- 【蜷缩身体】*容易导致背部肌肉过度牵拉，造成肌肉劳累；
- 【枕着手臂】*长时间压迫会影响正常血液循环和神经传导，容易导致肌肉萎缩，甚至神经损伤；
- 【双手举过头顶】*长时间这样睡可能会诱发肩周炎、颈椎病等疾病，还可能会出现双手发麻的症状；
- 【趴着睡】*增加颈部和背部的压力，导致疼痛和不适感，会呼吸不畅、压迫内脏，面部皮肤容易老化；
-

所以，睡姿“奇怪”的人，睡眠质量欠佳也就有了缘由，从科学健康的角度来说，更推荐的还是侧睡和仰睡。

◆ 正确侧睡姿势*：

- 枕头应与肩膀同高，让整个脊柱保持在身体中线；
- 两边换着睡，避免长期单侧睡一边；
- 双腿略微弯曲，两腿之间可以夹着被子或者枕头，支撑盆骨；
- 睡觉时双腿可以同时弯曲并拢（不要一高一低）。

◆ 正确仰睡姿势*：

- 选择一个合适的枕头，约为自己一个拳头的高度，枕头应该贴着你的肩膀、枕到颈椎的位置；
- 尝试膝盖下放一个枕头，在腰部下放一个滚成圈的毛巾，可以让脊椎保持最佳的弯曲姿势。

调研聚焦全国范围各城市线、各年龄层人群，共完成1500样本

调研方法

- 数据收集方式：线上定量访问
- 调研区域：覆盖全国范围内一线、新一线、二线、三线、四线及以下城市，各城市线样本均分
- 样本范围：覆盖18岁-54岁人群



样本完成情况



年龄段	样本量
70后	200
80后	250
90后	250
95后	400
00后	400
合计	1500



城市级别	样本量	男	女
一线城市	300	150	150
新一线城市	300	150	150
二线城市	300	150	150
三线城市	300	150	150
四线及以下城市	300	150	150
合计	1500	750	750



THANKS!

© 2024 Ipsos. All rights reserved. Contains Ipsos' Confidential and Proprietary information and may not be disclosed or reproduced without the prior written consent of Ipsos.

