



Festival de la Communication Santé *- Les Français et le stress -*

Présentation du 24 novembre 2017

“opinionway

15 place de la République 75003 Paris



“ MÉTHODOLOGIE

“*opinionway*”

“ Méthodologie



▶ Echantillon de **1017** personnes représentatif de la **population française âgée de 18 ans et plus**.



▶ L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de région et de catégorie d'agglomération.



▶ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la norme ISO 20252.



▶ Mode d'interrogation : L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne** sur système CAWI (Computer Assisted Web Interview).
▶ Incentives : Les panélistes reçoivent des points Maximiles en remerciement de leur participation ou peuvent choisir de les reverser à une association caritative (Rain Drop, Noé, Bibliothèques sans frontières).



▶ Dates de terrain : les interviews ont été réalisées du **4 au 6 octobre 2017**.



Questionnaire



▶ OpinionWay rappelle par ailleurs que les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Les Français et le stress: quel diagnostic?

1. Le stress ou le mal du siècle: Près de la totalité des Français est confrontée au stress
2. Les Français sont convaincus que le stress représente un danger pour leur état de santé, que ce soit à court ou à long terme
3. Le stress, une fatalité? Des solutions existent...

01



**Le stress fait partie intégrante
de la vie personnelle et
professionnelle des Français**

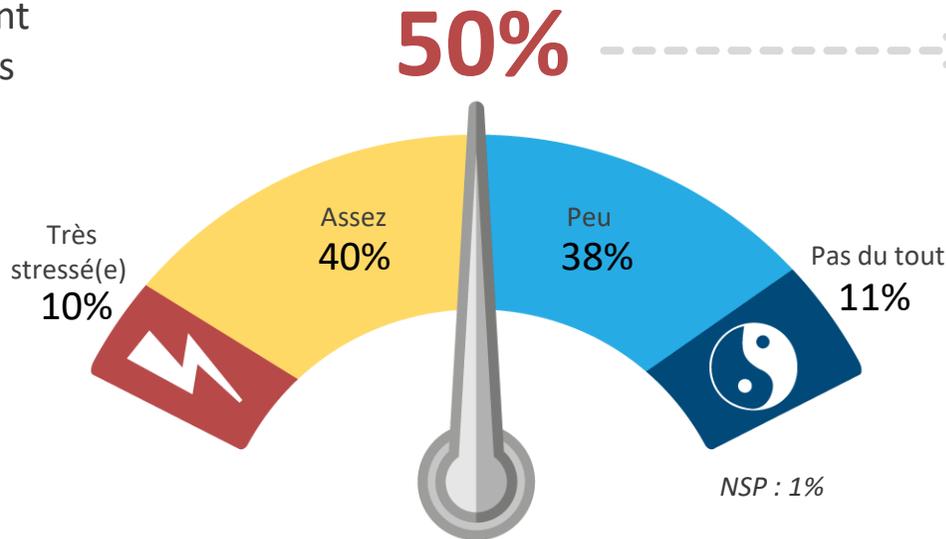
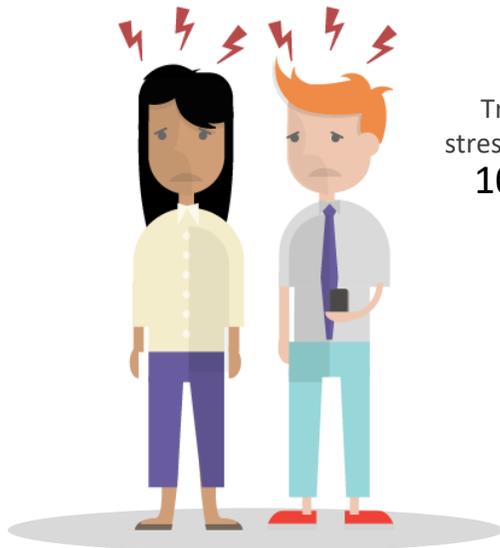
1 Français sur 2 se considère comme une personne assez ou très stressée

Q. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de très stressé(e), assez stressé(e), peu stressé(e), pas du tout stressé(e) ?

Base : Ensemble des Français (1017)

50%

des Français se sentent très ou assez stressés



Les populations les plus stressées

- Les femmes se sentent plus stressées encore (**60%** contre **38%** des hommes)
- Les 25-34 ans sont **57%** à être stressés contre **42%** des 65 ans et plus
- Les habitants du Nord Est sont **57%** à être stressés

xx% résultat significativement supérieur à l'ensemble



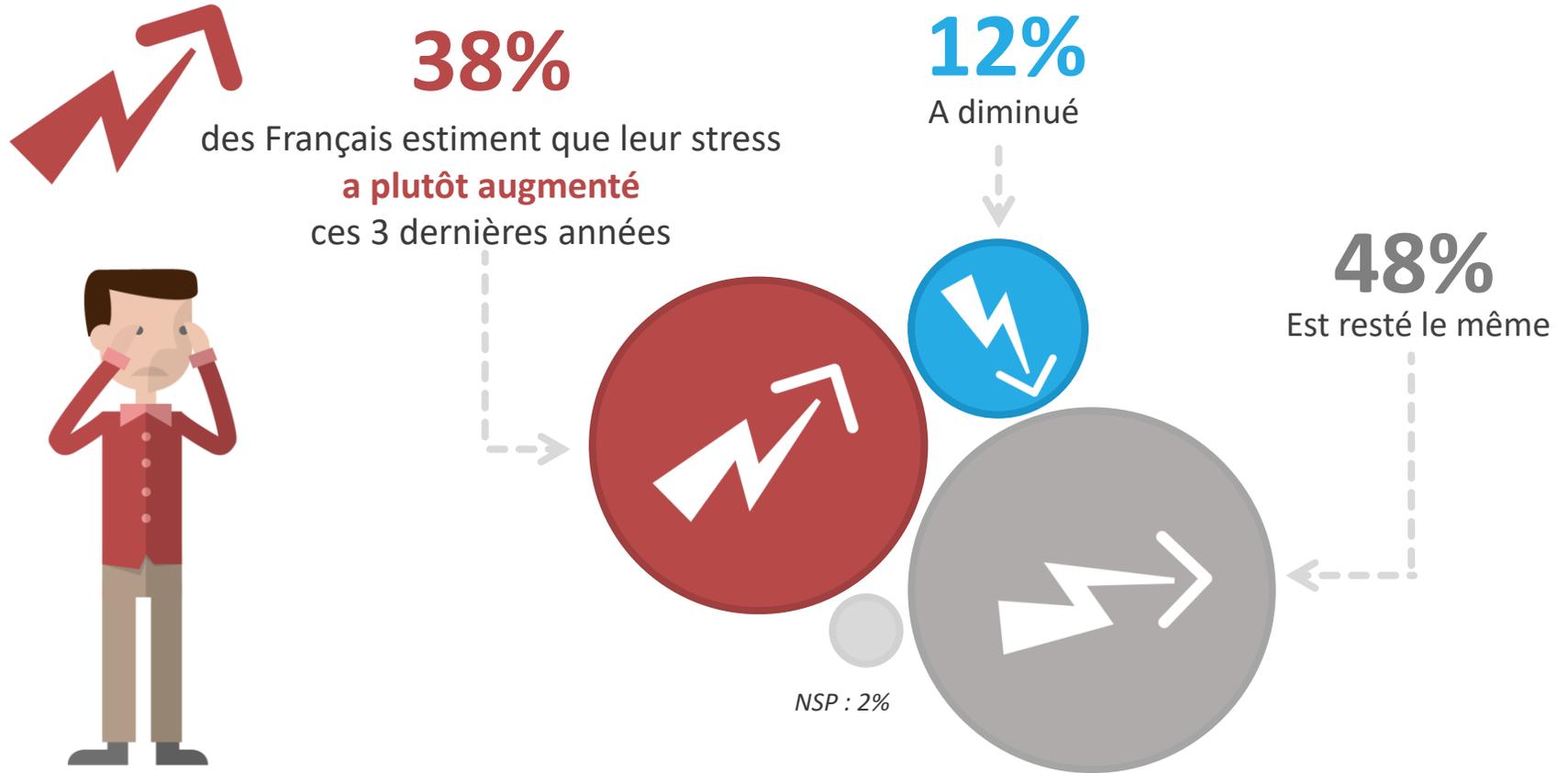
Près de 9 Français sur 10 éprouvent du stress



Près de 4 Français sur 10 ont vu leur stress augmenter ces 3 dernières années

Q. Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

Base : Ensemble des Français (1017)



Les femmes : **48%** contre **28%** des hommes



Les 25-34 ans : **46%**, les 35-49 : **45%**
contre **30%** des 65 ans et plus



Les habitants du Nord Est : **45%**



Les CSP- : **44%**, les Inactifs : **34%**

xx% résultat significativement supérieur à l'ensemble

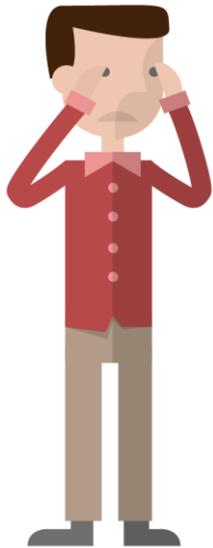


Un cercle vicieux pour les personnes les plus stressées

Q. Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

★ Différence significative vs l'ensemble des Français

% A plutôt augmenté



Personnes stressées
n=507

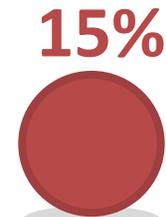


...Très stressées

...Assez stressées



Personnes peu ou pas stressées
n=498



...Peu stressées

...Pas du tout stressées



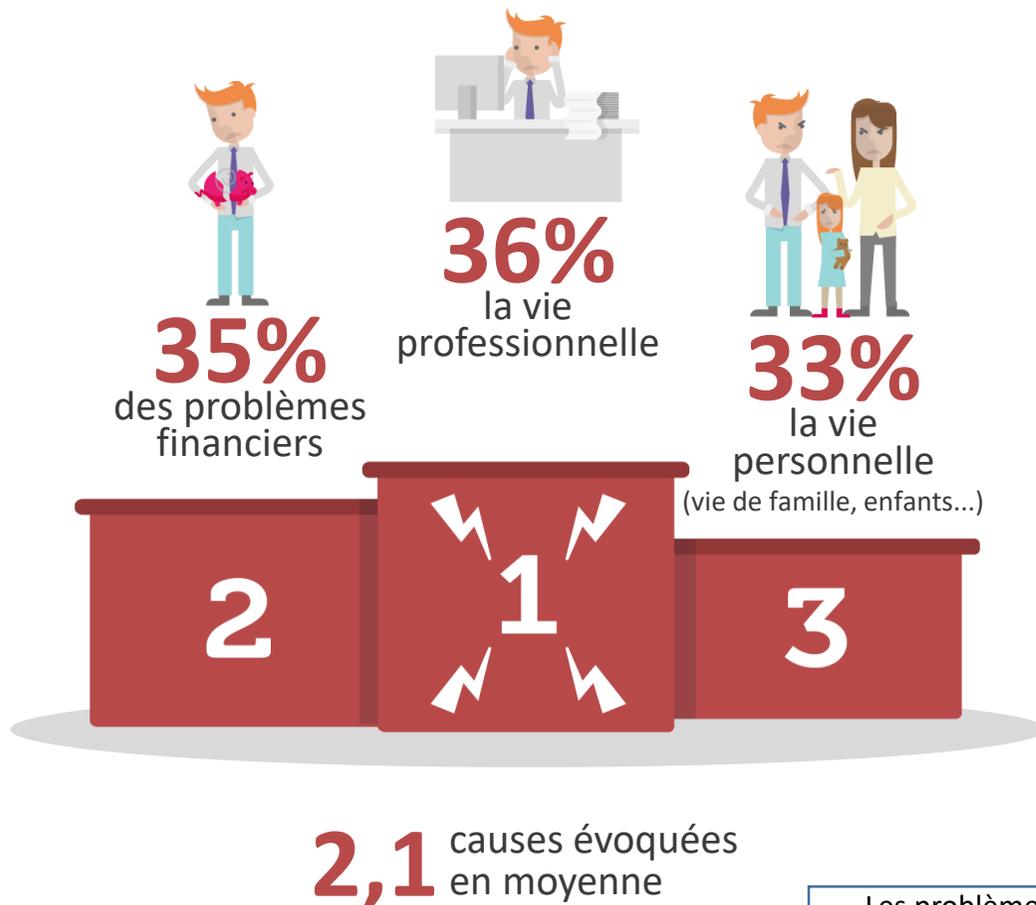


La vie professionnelle, les problèmes financiers suivis de la vie personnelle représentent les 3 principales causes de stress

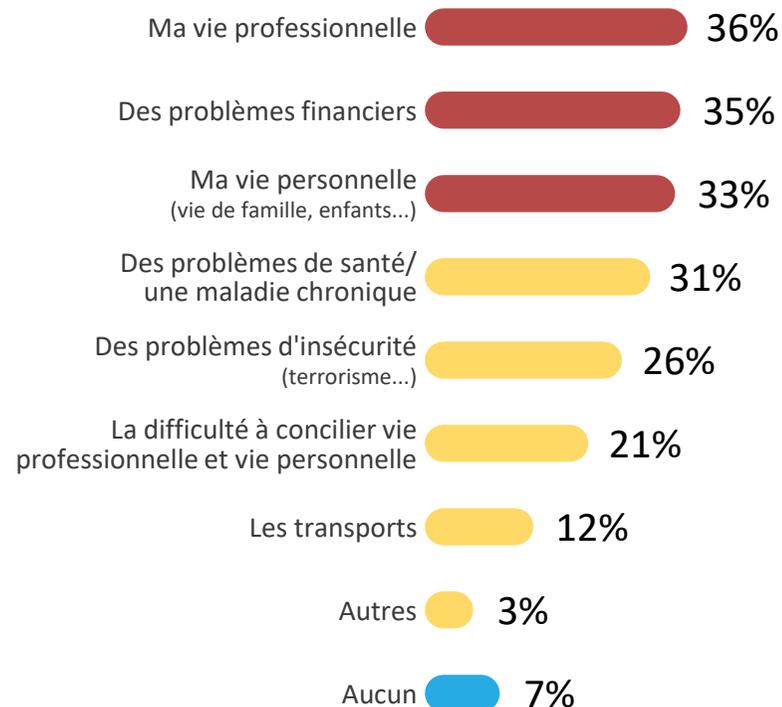
Q. Quelles sont selon vous les principales causes de stress ?

Base : Ensemble des Français (1017)

Les TOP3 des causes de stress



Ensemble des causes



Les problèmes de santé cités comme 1^{ère} cause à 46% par les malades chroniques (notamment diabète, maladies cardiaques, respiratoires) et dermatologiques)



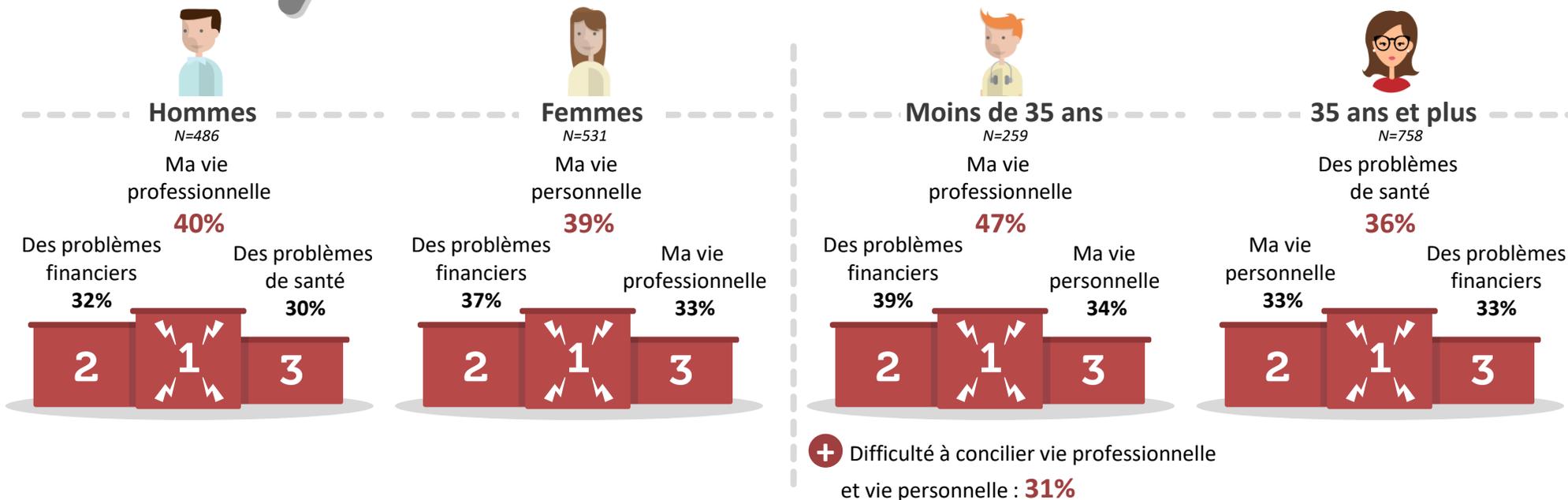
La vie professionnelle représente une source de stress plus importante pour les hommes, alors que les femmes sont plus stressées par la vie personnelle.

Q. Quelles sont selon vous les principales causes de stress ?

Base : Ensemble des Français (1017)



Les causes à court-terme selon les profils



xx% résultat significativement supérieur à l'ensemble

02



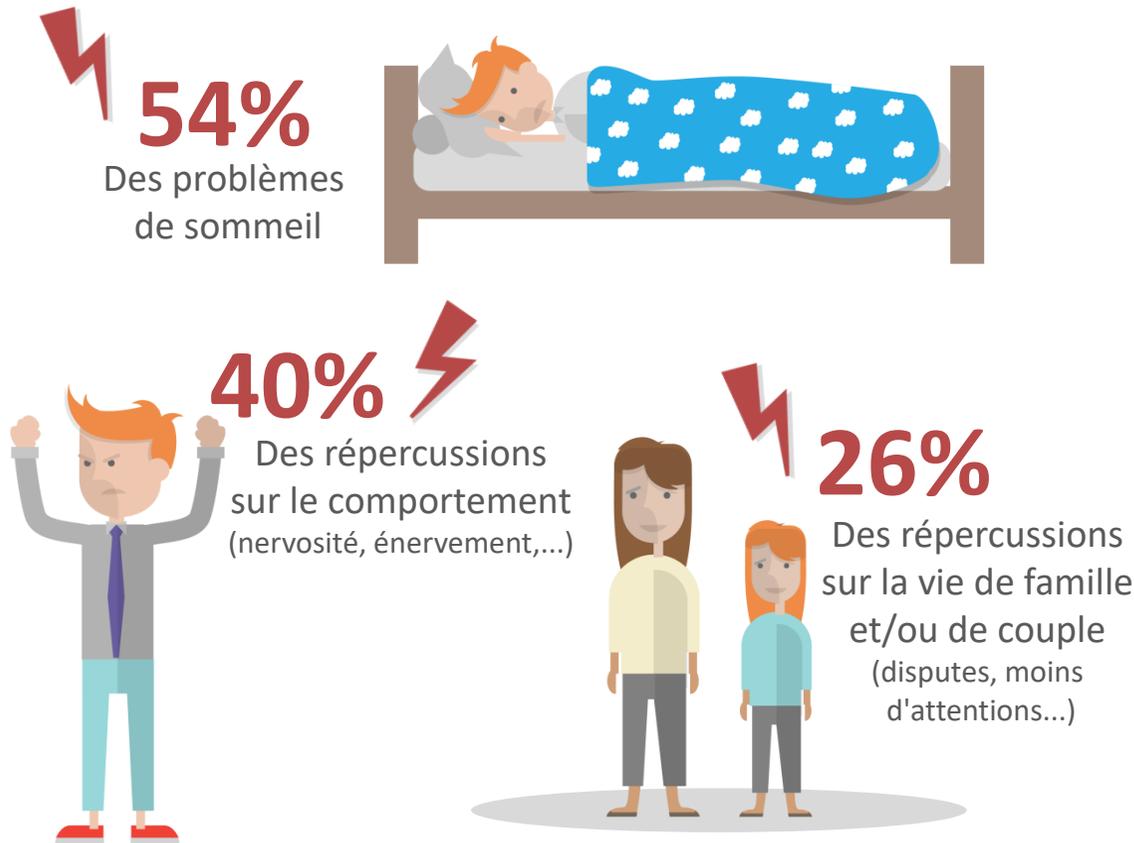
**Des Français convaincus de
l'impact de ce stress sur leur
état de santé**

“ A court terme, un impact principalement sur le sommeil et sur le comportement

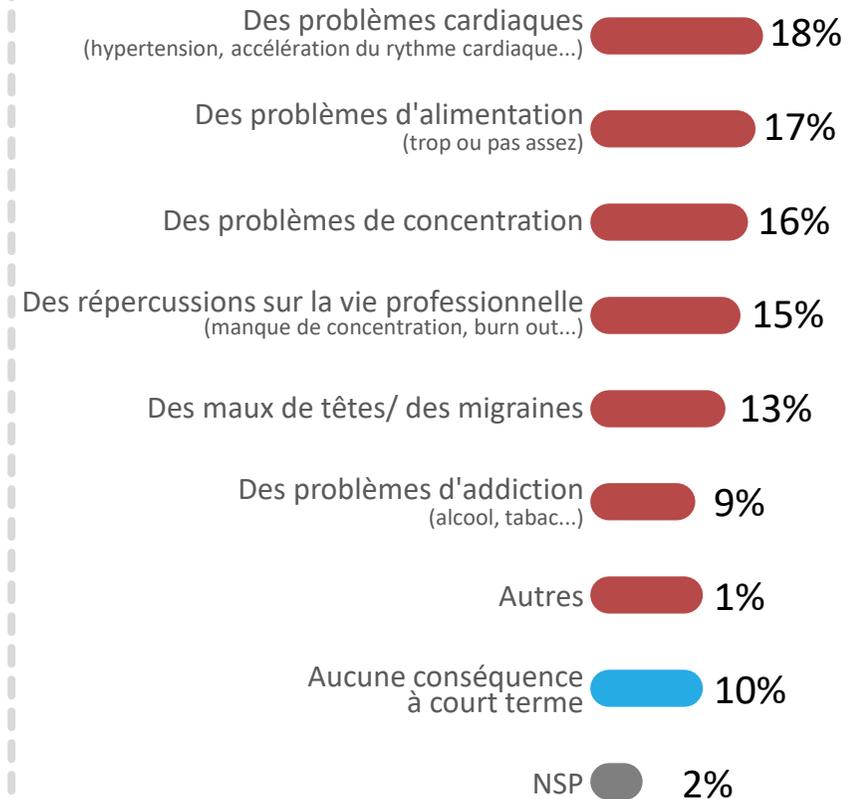
Q. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Base : Ensemble des Français (1017)

Les TOP3 des conséquences du stress



Les autres conséquences





Un consensus autour des problèmes de sommeil comme 1^{ère} conséquence à court-terme quelle que soit la population

Q. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Base : Ensemble des Français (1017)



Les conséquences à court-terme selon les profils



Hommes

N=486

Des problèmes de sommeil
50%

Répercussions sur
le comportement
35%

Répercussions
sur la vie de famille
26%



Femmes

N=531

Des problèmes de sommeil
57%

Répercussions sur
le comportement
46%

Répercussions
sur la vie de famille
26%



+ Alimentation : **21%**

+ maux de têtes/ migraines : **18%**



18-24 ans

N=102

Des problèmes de sommeil
48%

Répercussions sur
le comportement
41%

Alimentation
30%



+ Problèmes de concentration : **27%**



35 ans et plus

N=758

Des problèmes de sommeil
57%

Répercussions sur
le comportement
40%

Répercussions
sur la vie de famille
26%



+ Problèmes cardiaques : **21%**

xx% résultat significativement supérieur à l'ensemble

8 Français sur 10 convaincus que le stress peut avoir à long terme des conséquences sur leur état de santé

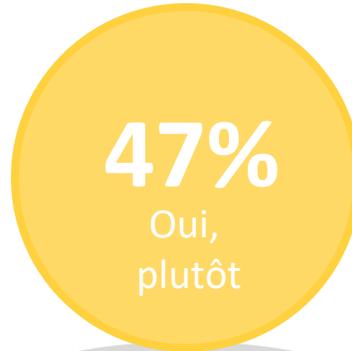
Q. Et selon vous le stress peut-il, à long terme avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Ensemble des Français (1017)



83%

des Français estiment que le stress peut avoir des conséquences sur la santé à long terme



NSP : 1%



Les plus préoccupés



Les femmes : **86%**
contre **79%** des hommes



Les personnes stressées : **95%**

xx% résultat significativement supérieur à l'ensemble



Un avis d'autant plus partagé par les Français très stressés

Q. Et selon vous le stress peut-il, à long terme avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Ensemble des Français (1017)

★ Différence significative vs l'ensemble des Français



Personnes stressées

...Très stressées

...Assez stressées

Personnes Peu ou pas stressées

...Peu stressées

...Pas du tout stressées

Total Oui, le stress impacte la santé

95%

95%

94%

72%

78%

53%

Oui, tout à fait

47%

74%

40%

26%

27%

23%



“ A long terme, sommeil, problèmes psychologiques et cardiaques, en tête des conséquences du stress sur la santé

Q. Et quels types de conséquences le stress peut-il selon vous engendrer à long terme sur la santé, en 1er, en 2ème et en 3ème ?

Base : Ensemble des Français (1017)

● En premier ● Au total

Les TOP3 des conséquences à long terme du stress sur la santé

Des problèmes de sommeil (insomnies, somnolences,...) **38%**
70%



18%
57%

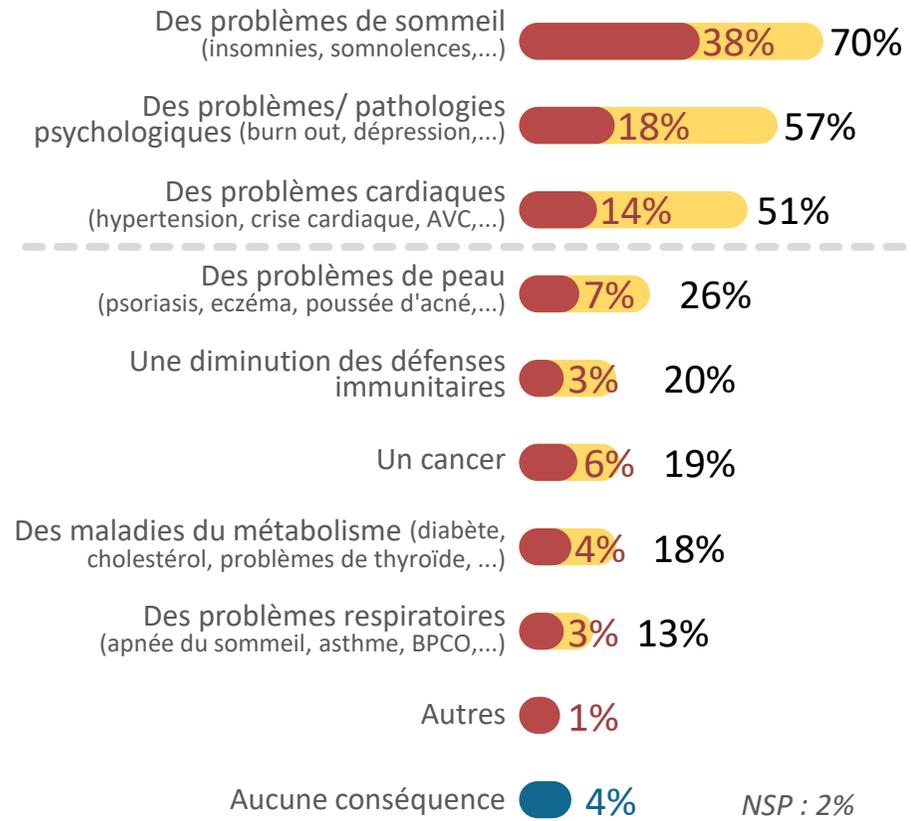
Des problèmes/ pathologies psychologiques (burn out, dépression,...)

14%
51%

Des problèmes cardiaques (hypertension, crise cardiaque, AVC,...)



Ensemble des conséquences





Un consensus autour des problèmes de sommeil comme 1^{ère} conséquence à long-terme quelle que soit la population

Q. Et quels types de conséquences le stress peut-il selon vous engendrer à long terme sur la santé, en 1er, en 2ème et en 3ème ?

Base : Ensemble des Français (1017)



Les conséquences à long-terme selon les profils



Hommes

N=486

Des problèmes de sommeil
70%

Problèmes
cardiaques
56%

problèmes/
pathologies
psychologiques
55%



Femmes

N=531

Des problèmes de sommeil
71%

problèmes/
pathologies
psychologiques
59%

Problèmes
cardiaques
46%



18-24 ans

N=102

Des problèmes de sommeil
67%

problèmes/
pathologies
psychologiques
58%

Problèmes
de peau
42%



35 ans et plus

N=758

Des problèmes de sommeil
72%

problèmes/
pathologies
psychologiques
57%

Problèmes
cardiaques
52%



xx% résultat significativement supérieur à l'ensemble

03



Les Français sont conscients des actions pour lutter contre le stress mais il reste beaucoup à faire

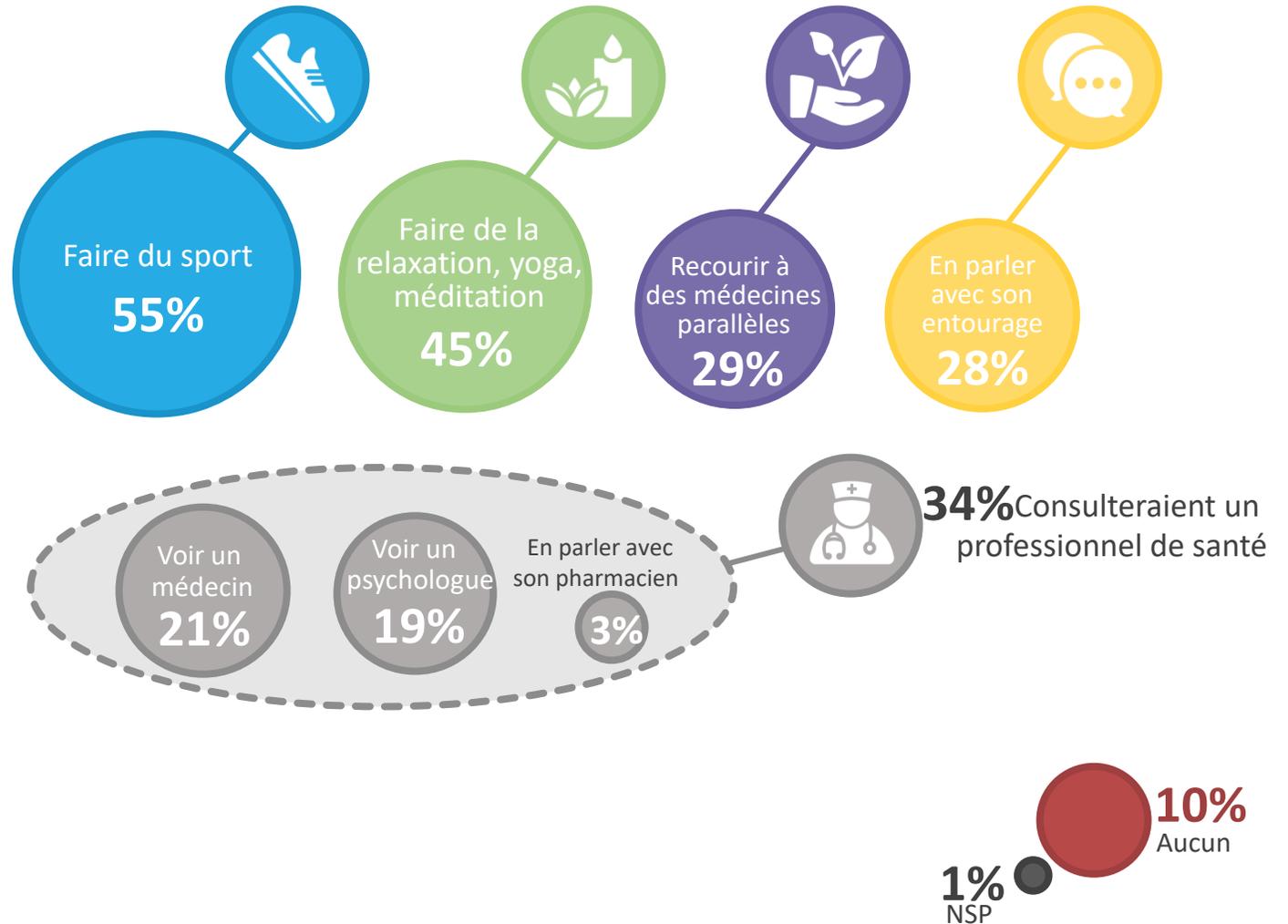


Le sport et la relaxation seraient les meilleurs alliés contre le stress

Q. Quelles sont selon vous toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ?

Base : Ensemble des Français (1017)

89%
des Français évoquent
au moins une action
pour lutter contre le stress
2,4
actions en moyenne





Le sport est l'allié n°1 des Français mais dans la pratique il y a encore du chemin à parcourir: près d'1/3 des Français ne fait rien contre le stress

Q. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ?

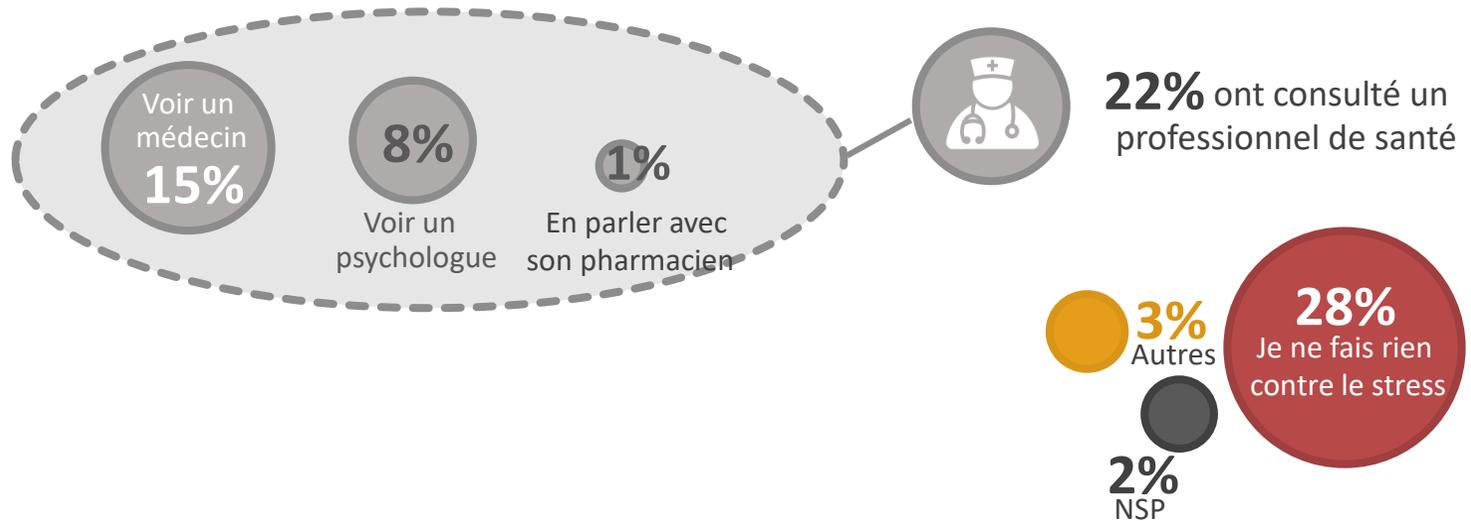
Base : Ensemble des Français (1017)

70%

des Français entreprennent au moins une action pour lutter contre le stress

1,8

actions en moyenne



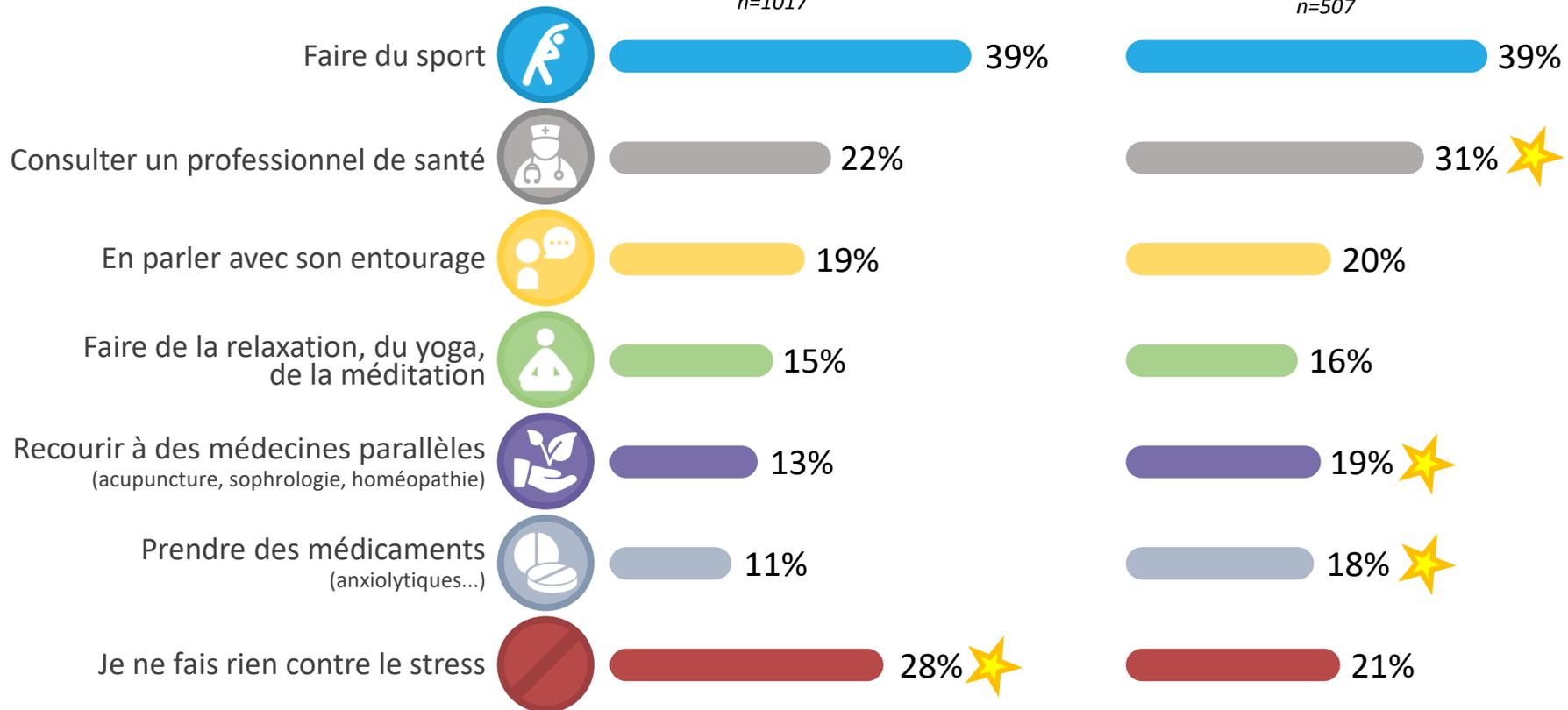
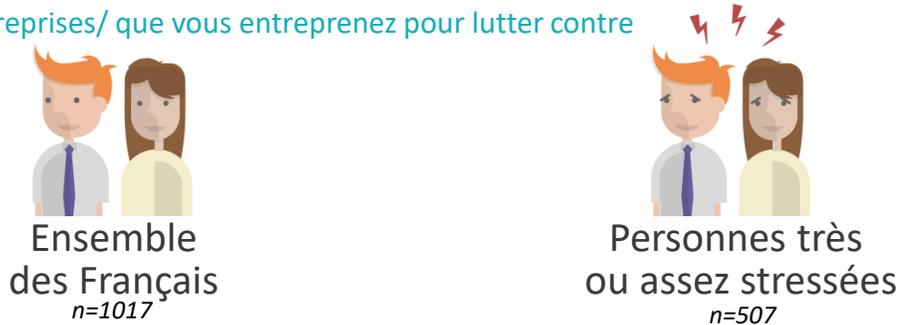


En complément du sport, les Français les plus stressés privilégient davantage les consultations médicales, les médecines parallèles et la prise de médicaments

Q. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ?

Base : Ensemble des Français (1017)

★ Différence significative vs l'ensemble des Français





Le sport est le meilleur allié de tous les Français

Q. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ?

Base : Ensemble des Français (1017) **xx%** résultat significativement supérieur à l'ensemble



Les actions entreprises selon les profils



Hommes

N=486



Faire du sport
38%



En parler avec
son entourage
15%



Consulter
PDS
20%

2

1

3



Femmes

N=531



Faire du sport
39%



En parler avec
son entourage
22%



Consulter
PDS
24%

2

1

3

+ Recourir à des médecines
parallèles : **19%**



35 ans et plus

N=758



Faire du sport
37%



En parler avec
son entourage
18%



Consulter
PDS
24%

2

1

3

+ Prendre des médicaments : **12%**



Grandes aggro. Hors Paris

N=309



Faire du sport
43%



En parler avec
son entourage
21%



Consulter
PDS
24%

2

1

3

+ Faire de la relaxation, yoga,
méditation : **20%**



+ Recourir à des médecines
parallèles : **18%**





SYNTHÈSE

“opinionway



Le stress ou le mal du siècle

Le stress fait partie intégrante de la vie des Français.

- **Au cours des 3 dernières années, près de 4 Français sur 10 ont vu leur niveau de stress augmenter.**
- **Si 9 Français sur 10 se décrivent comme des personnes stressées**, ils ne sont pas tous égaux concernant leur niveau de stress. Parmi les Français qui sont les plus stressés (assez ou très stressés), on retrouve - sans grande surprise - les femmes (60%) a contrario des hommes (38%).
- **Les principales causes de ce stress sont :**
 1. La vie professionnelle (36%)
 2. Les problèmes financiers (35%)
 3. La vie personnelle (33%)



Le stress ou le mal du siècle

Les Français s'accordent pour dire que le stress peut impacter leur santé, à court ou long terme.

- **A court terme, le stress entrainerait principalement des problèmes de sommeil (54%) et des répercussions sur le comportement (40%)**
- **A long terme, 8 Français sur 10 déclarent que le stress aurait des conséquences sur l'état de santé :**

Les problèmes de sommeil perdurent (70%) mais de nouvelles préoccupations peuvent survenir : en effet plus d'un Français sur 2 estiment qu'à long terme le stress pourrait engendrer des problèmes psychologiques (57%) et des problèmes cardiaques (51%).



Le stress ou le mal du siècle

Le stress, une fatalité ? Des solutions existent et elles sont connues des Français !

- **9 Français sur 10 évoquent au moins une action possible à mener pour lutter contre le stress :**
 1. Faire du sport (55%)
 2. Faire de la relaxation, yoga, méditation (45%)
 3. Consulter un professionnel de santé (34%)
- **Dans la pratique, 7 Français sur 10 entreprennent réellement de lutter contre le stress et leur principal allié est le sport (39%)** lorsque près de 3 Français sur 10 ne font rien. Enfin pour les plus stressés des Français, et en complément du sport, les consultations médicales (31%), les médecines parallèles (19%) et la prise de médicaments (18%) sont davantage privilégiées.



“opinionway

15 place de la République 75003 Paris

« Notre mission est de permettre à nos clients de comprendre de manière simple et rapide leur environnement actuel et futur, pour mieux décider aujourd’hui, agir demain et imaginer après-demain. »