



## ***Que retenir de cette enquête ?***

- Des Français qui se montrent sensibilisés et responsabilisés en matière de d'hygiène de vie : ils identifient les différents gestes permettant de prendre soin de soi au quotidien et se disent attentifs à les mettre en œuvre. Parmi les plus importants : soigner son alimentation (40%), pratiquer une activité physique régulière (24%) mais également de la nécessité de vivre autant que possible dans un état d'esprit positif (16%).
- La majorité des Français se montre serein vis-à-vis de leur santé : 60% pas inquiets pour leur santé quand 40% le sont. 2/3 d'entre eux vivent le fait de prendre soin d'eux comme un plaisir (64%) plus que comme une contrainte (35%).
- Le budget consacré à son bien-être et sa santé est variable : près d'un tiers des Français (31% et jusqu'à 44% des cadres) déclare dépenser sans compter pour leur santé quand plus de 6 sur 10 n'y consacrent qu'un budget restreint.
- Un recours aux acteurs de santé présent mais pas systématique : que ce soit en matière d'information ou de consultation, le recours aux professionnels de santé reste important (notamment chez les plus âgés) mais ne constitue pas un réflexe mis en œuvre de manière systématique (58% attendent quelques jours avant de consulter lorsqu'ils se sentent mal). Et notamment chez les plus jeunes, qui s'informent également plus que la moyenne via Internet (52% contre 45% en moyenne) sur ces questions de santé quotidienne.

## Dans le détail...

### Pour les Français, la santé au quotidien évoque un bien-être général

- **Spontanément, la santé au quotidien est étroitement associée par les Français à des notions positives telles que l'alimentation, le sport et le bien-être.** Dans une moindre mesure, des éléments tels que le stress ou encore la fatigue émergent, dans un registre plus négatif. D'une manière générale, on constate que ces notions dominent assez largement l'idée de santé au quotidien, et notamment au regard d'un aspect purement médical, incarné essentiellement par les termes « médicaments », « douleurs », ou encore « médecin ».

### L'alimentation et l'exercice physique garant d'une bonne santé au quotidien selon les Français

- L'attention **portée à l'alimentation (40%) et le fait de faire de l'exercice (24%) émergent comme des moyens de prévention importants en matière de santé**, loin devant le sommeil (11%). **Le moral est également jugé important**, 16% estimant que l'optimisme constitue en effet l'élément le plus important pour préserver sa santé. L'alimentation et l'activité physique sont davantage favorisées par les catégories supérieures. Les catégories populaires privilégient pour leur part davantage l'optimisme (20%), et le sommeil (14%).

### Santé au quotidien : prendre soin de soi, plaisir ou contrainte ?

- **L'attention portée à sa santé quotidienne relève avant tout d'une volonté personnelle (prendre soin de soi : 96% dont 65% « beaucoup »), ceci dans le but de rester dynamique, de préserver son apparence physique (94% dont 62% « beaucoup ») et dans une moindre mesure la volonté de vivre plus longtemps (87% dont 49% « beaucoup »)**, les influences extérieures, médicales ou non, disposent d'une portée nettement plus secondaire. Notons que les personnes en couple se montrent plus sensibles aux conseils / messages extérieurs.
- A ce titre, **près d'un tiers des Français (31% et jusqu'à 44% des cadres) déclare dépenser sans compter pour leur santé quand plus de 6 sur 10 n'y consacrent qu'un budget restreint.** Les personnes résidant en province et celles disposant de revenus modestes font davantage attention à leurs dépenses en matière de santé, déclarant plus que la moyenne n'engager que les frais médicaux indispensables (en cas de maladie par exemple).

- D'une manière générale, **l'attention portée à son hygiène de vie au quotidien relève pour 2/3 des Français davantage du plaisir que d'une contrainte**. La dimension de plaisir est d'autant plus mise en avant que l'on a les moyens financiers et du temps à y consacrer. A ce titre, notons que les personnes âgées de 50 ans et plus évoquent plus que la moyenne ce sentiment de plaisir (68%), alors qu'à l'inverse, les personnes âgées de 35 à 49 ans (42% contre 35% en moyenne), celles disposant de faibles revenus (53%) et donc de peu de moyens à consacrer à l'entretien de leur hygiène de vie vivent davantage cela comme une contrainte.
- **Soucieux de faire attention à leur santé au quotidien, les Français ne font toutefois pas de ces principes d'hygiène de vie des règles absolues**. S'ils reconnaissent majoritairement que le respect d'une hygiène de vie saine est indispensable pour être en bonne santé, 2/3 des Français déclarent toutefois déroger à certains principes pour se faire plaisir, notamment les jeunes (73% au sein des 25-34 ans).
- **Cette manière d'appréhender son hygiène de vie et de prendre soin de soi tend à influencer le niveau d'inquiétude générale à l'égard de sa santé**. On relève qu'une majorité de Français ne montre pas d'inquiétude vis-à-vis de sa santé en général (60% pas inquiets), plus encore lorsque prendre soin de soi est vécu comme un plaisir. **A l'inverse, 39% se disent inquiets**. C'est le cas notamment des personnes âgées de 35 à 49 ans (45%), de celles qui disposent de faibles revenus (52%), globalement des profils qui vivent davantage le fait de prendre soin de soi comme une contrainte (52%).

### Une attention quotidienne portée à l'alimentation et à la qualité de l'air dans son logement

- Concrètement, plus de 6 Français sur 10 déclarent être attentifs à un ensemble de gestes quotidiens contribuant au bien-être et à la santé, **au premier rang desquels le fait d'aérer quotidiennement son logement** (86% y sont attentifs dont 44% très attentifs), à sa santé d'une manière générale (85% dont 27% très attentifs). **L'alimentation figure également parmi les aspects auxquels les Français, et notamment les femmes, se montrent vigilants (77%)**, et à ce titre, le fait de manger des fruits et légumes chaque jour (77%), de bien s'hydrater (70%). **Enfin, le repos et l'exercice physique, également reconnus comme participant d'une bonne hygiène de vie, bénéficient de niveaux d'attention élevés, mais dans une moindre intensité**. D'une manière générale, la vigilance dans chacun de ces domaines croît avec l'âge.

- **Si les prises de poids occasionnelles concernent une partie non négligeable des Français (41%), moins d'un quart déclare recourir fréquemment aux régimes alimentaires.** Il apparaît que les femmes se disent davantage concernées par des prises de poids que les hommes (44% très souvent/souvent contre 37% des hommes), et de même ont davantage tendance à suivre un régime (27% très souvent / souvent contre 19% chez les hommes).
- **En cas de prise de poids, une attention accrue portée à son alimentation constitue le premier réflexe (61%),** loin devant la pratique d'un sport (13%) ou d'un régime alimentaire (7%). Ainsi, la prise de poids n'entraîne pas forcément un changement majeur des pratiques mais davantage une attention renforcée. A noter toutefois que 16% des Français dans ce type de situation déclarent ne rien faire de particulier, notamment les jeunes (20%), ceux qui ont un budget limité concernant leur santé (18%) et vivant le fait de prendre soin de soi comme une contrainte (21%).
- **Le recours aux objets connectés apparaît relativement marginal en matière de bien-être et santé.** Si 81% des Français déclarent posséder un pèse-personne, ils sont nettement moins nombreux à se tourner vers une montre / bracelet connectée (11%). Enfin, bien que les Français soient sensibles à la qualité de l'air, et vigilants sur le fait d'aérer chaque jour leur logement, ils sont peu nombreux à déclarer disposer d'un purificateur d'air (7%), le coût lié à cet investissement n'étant sans doute pas étranger à ce faible niveau d'équipement.

### L'autodiagnostic et l'information sur Internet, des réflexes particulièrement répandus chez les jeunes

- **Une large majorité de Français se sent bien informés en matière de santé (81%),** un sentiment particulièrement partagé par les seniors (89%) contre 19% qui partagent un avis inverse (jusqu'à 26% des Français percevant l'entretien de leur santé comme une contrainte).
- **Pour s'informer en matière de santé, les Français se tournent principalement vers les professionnels de santé (70%) mais recourent également fréquemment à Internet (46%).** Les pratiques diffèrent selon les générations, avec une tendance chez les jeunes à se tourner plus que la moyenne vers Internet (52%), les applis de santé (12% des 18-24 ans contre 4% en moyenne) et les blogs (6%).
- Loin de recourir systématiquement à leur médecin lorsqu'ils se sentent mal (premier réflexe dans 29% des cas), **les Français préfèrent attendre quelques jours avant de prendre rendez-vous en cas de besoin (58%,** notamment les personnes disposant d'un budget santé limité : 61%), voire recourir à l'automédication dans un premier temps (27%). Dans le détail, on observe là encore que les réflexes diffèrent selon les générations. Les plus âgés sont ainsi plus enclins que la moyenne à prendre systématiquement rendez-vous chez un médecin, quand les plus jeunes vont d'abord se renseigner auprès

