


LES COMPORTEMENTS DES FRANÇAIS POUR PRENDRE LEUR SANTÉ EN MAIN


Fondation APRIL/Institut BVA

QUE FAIRE POUR ÊTRE ET RESTER EN BONNE SANTÉ ?





Plus de **8 Français sur 10** déclarent connaître les bons gestes et comportements à adopter en matière...

91% d'alimentation 


89% de lutte contre la sédentarité et d'exercice physique 

86% de sommeil 

...mais ils sont **38%** ou moins à les connaître précisément 


Plus de **50%** les connaissant dans les grandes lignes 

QUELS FACTEURS CONTRIBUENT À UNE BONNE SANTÉ ?

Pour les Français, une bonne santé dépend à **73%** d'éléments sur lesquels ils peuvent agir : 

Top 3

44%  alimentation

28%  pratique d'une activité physique

17%  limitation du tabac et de l'alcool



Les Français sont majoritairement **optimistes** sur l'évolution à venir de...

72% leur alimentation

62% leur activité physique
: **76%** chez les 18-24 ans



... mais plus de **50%** d'entre eux sont **pessimistes** quant à l'évolution de...

56% la qualité de leur environnement

55% leurs revenus

QUELS SONT LES COMPORTEMENTS ADOPTÉS EN FAVEUR D'UNE BONNE SANTÉ ?

Alimentation

• **67%** Privilégier des produits bruts aux produits transformés 

• **62%** Limiter la consommation de viande 

• **53%** Consommer 5 portions de fruits et légumes par jour et limiter les produits salés sucrés 

Nota : Consommer des produits bio n'arrive qu'en dernière position 33 %

Lutte contre la sédentarité

• **66%** Limiter le temps passé assis en se levant toutes les 2 heures 

• **54%** Faire au moins 30 min d'activité physique par jour 


• **42%** Pratiquer un sport ou une activité physique de loisir



Sommeil

• **62%** Limiter les grasses matinées 

• **61%** Se lever et se coucher aux mêmes horaires 

• **30%** Faire des siestes si besoin mais courtes et en début d'après-midi 

• **23%** Couper les écrans 1 h avant le coucher 



QUELLES SONT LES SOURCES D'INFORMATION PRIVILÉGIÉES DES FRANÇAIS EN MATIÈRE DE PRÉVENTION SANTÉ ?

70% Les professionnels de santé
: **80%** pour les **50 ans et +**
: **78%** pour ceux avec une **maladie grave ou chronique**

35% Internet
: **42%** pour les 35-49 ans

26% Les proches
: **41%** pour les 18-24 ans