



Communiqué de presse – 27/05/2019

---

**LA FONDATION APRIL  
PUBLIE LES RESULTATS DE SON ETUDE SUR  
« LES COMPORTEMENTS DES FRANÇAIS  
POUR PRENDRE LEUR SANTÉ EN MAIN »  
Enquête BVA pour la Fondation APRIL**

---

La Fondation APRIL s'emploie depuis sa création à démêler le vrai du faux en matière de santé. Dans le cadre de sa mission, la Fondation a mandaté l'Institut de sondages BVA pour réaliser une étude sur le comportement des Français face à leur santé. Comment prennent-ils leur santé en main ? Quels sont, selon eux, les facteurs contributifs à une bonne santé ? Qu'en est-il des bonnes pratiques au quotidien ? Leurs habitudes ont-elles évolué ? Les Français sont-ils bien informés ? Autant de questions auxquelles la Fondation APRIL a souhaité s'intéresser via sa nouvelle étude sur « Les comportements des Français pour prendre leur santé en main », réalisée du 10 au 11 avril 2019 auprès de 1001 personnes.

Premier enseignement de cette étude : les opinions et les connaissances des Français évoluent ! Selon eux, ce sont désormais les facteurs comportementaux qui contribuent le plus à leur santé (à hauteur de 73%), ce qui dénote d'une prise de conscience des Français sur leur capacité à pouvoir agir sur leur état de santé. Cette prise de conscience est d'autant plus importante à souligner que c'est la 1<sup>ère</sup> fois depuis 2011, que les facteurs comportementaux prennent le pas sur les facteurs non comportementaux.

Et si aujourd'hui, les Français déclarent être attentifs notamment à leur alimentation et à leur sommeil et avoir une activité physique régulière, ces 3 principaux facteurs inhérents à une bonne prévention de leur santé ne sont pas tous traités avec la même importance par l'ensemble des Français...

**POUR LA 1ERE FOIS DEPUIS 2011, LES FRANÇAIS PENSENT QU'UNE BONNE SANTE  
DEPEND A 73 % D'ELEMENTS SUR LESQUELS ILS PEUVENT AGIR**

Aujourd'hui, les Français pensent pouvoir agir directement sur leur état de santé dans certains domaines. **L'alimentation est plébiscitée et constitue le facteur contribuant le plus directement à une bonne santé (44 %), suivie par l'activité physique (28 %) et par la limitation du tabac et de l'alcool (17 %).**

L'étude met en exergue une nette prédominance des facteurs comportementaux dans ce qui contribue à la santé puisqu'ils ont été choisis par près des 3/4 des Français (73 %) au détriment des facteurs non comportementaux tels que l'environnement et le cadre de vie, le moral et

l'épanouissement personnel, la facilité d'accès aux soins, le patrimoine génétique et la chance ou encore, les conditions de travail.

**Depuis 2011 les études la Fondation APRIL n'ont cessé de montrer cette lente évolution jusqu'à parvenir en 2019 à une inversion des tendances.** En effet, si on remonte ne serait-ce qu'à 2016, les résultats montraient alors que l'environnement (33 %) arrivait juste après l'alimentation (38 %) dans le classement des facteurs contributifs à une bonne santé, là où il arrive en 2019 en 4<sup>ème</sup> position (26% soit 7 points de moins). En 2016 toujours, les facteurs non comportementaux l'emportaient de 10 points dans le choix des Français sur les facteurs non comportementaux et de 21 points en 2012 !

Cette évolution s'explique par une prise de conscience de ce sur quoi les Français peuvent agir, prise de conscience probablement due en grande partie aux nombreuses campagnes de prévention santé déployées ces dernières années autour de la nutrition, de l'exercice physique et des addictions.

Par ailleurs, si les Français sont majoritairement optimistes sur l'évolution à venir de leur alimentation (72 %) et de leur activité physique (62 % et ce résultat monte à 76 % chez les 18-24 ans), **plus de la moitié d'entre eux restent pessimistes sur la manière dont vont évoluer d'autres facteurs (non comportementaux) tels que la qualité de leur environnement (56%) et leurs revenus (55 %).**

## **LES FRANÇAIS CONNAISSENT-ILS LES BONS RÉFLEXES POUR RESTER EN BONNE SANTÉ ?**

Plus de **8 Français sur 10 déclarent connaître les bons gestes et comportements** à adopter en matière d'alimentation (91 %), de lutte contre la sédentarité et d'exercice physique (89 %) et de sommeil (86 %).

Mais dans les faits, **ils sont seulement un peu plus de 1/3 à les connaître précisément** (38 % pour l'alimentation, la lutte contre la sédentarité et l'exercice physique ; 34% pour le sommeil) **quand plus de 50 % des Français ne les connaissent que dans les grandes lignes.**

Les meilleurs élèves se retrouvent plutôt dans les catégories socio-professionnelles supérieures, chez les Franciliens et les personnes de 65 ans et plus qui sont des populations généralement plus informées et donc plus réceptives aux campagnes de prévention. Ces campagnes ne semblent pas avoir eu le même impact sur les moins de 35 ans et les CSP-, alors que ce sont pourtant des catégories clés en matière de prévention santé.

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

**En matière d'alimentation et contrairement aux idées reçues, le comportement le plus pratiqué est le fait de limiter les aliments préparés : 67 % des Français déclarent privilégier régulièrement les produits bruts aux aliments transformés. 62 % limitent de façon régulière leur consommation de viande à 500 g par semaine.**

La consommation de 5 portions de fruits et légumes par jour ainsi que la limitation des produits salés / sucrés sont aussi actées pour 53 % des Français. La consommation des produits bio quant à elle, n'arrive qu'en dernière position (38 %) dans les comportements des Français. L'ensemble de ces bonnes pratiques alimentaires est moins bien intégré par les catégories sociales modestes et par les jeunes. Quant aux nouvelles recommandations du Plan National Nutrition Santé (notamment poissons, légumes secs, fruits à coques et produits bio), elles sont encore un peu laissées de côté dans les réponses et nécessitent des communications plus fortes et offensives pour rentrer naturellement dans les mœurs des Français.

**Les Français semblent par ailleurs avoir pris conscience de l'importance de la lutte contre la sédentarité, qui constitue aujourd'hui la 1<sup>ère</sup> cause de mortalité évitable dans le monde.** 66 % des Français limitent ainsi le temps passé assis en se levant toutes les deux heures, 54 % déclarent faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, mais seulement 42 % des interviewés pratiquent un sport de façon régulière. Enfin, la sédentarité semble moins marquée dans les grandes villes (64 % font régulièrement au moins 30 mn d'activité par jour).

**En ce qui concerne le sommeil,** les bonnes pratiques qui arrivent en tête sont les suivantes : limiter les grasses matinées (62 %), se lever et se coucher aux mêmes horaires (61 %) et faire de courtes siestes en cas de besoin en début d'après-midi (30 %). Mais (là aussi) les habitudes des Français

évoluent, certaines dans le bon sens et d'autres non, notamment à cause de l'hyperconnexion, un nouveau phénomène qui concerne la grande majorité des Français puisque près d'un Français sur deux déclare ne jamais couper ses écrans une heure avant son coucher comme recommandé (49 %) contre seulement 23 % le faisant régulièrement. Une réalité encore plus prégnante chez les moins de 35 ans (58 % ne coupent jamais leurs écrans avant le coucher), plus accros aux écrans, une tendance déjà soulignée dans le Baromètre BVA pour la Fondation APRIL « Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? », en Juin 2018 (les 18-34 ans passant en moyenne 6h28 par jour devant les écrans).

## **QUELLES SONT LES SOURCES D'INFORMATIONS PRIVILÉGIÉES DES FRANÇAIS EN MATIÈRE DE SANTÉ ?**

**L'étude montre que les Français se tournent naturellement et en majorité (70 %) vers les professionnels de santé** pour connaître les bons gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé. Une proportion encore plus importante chez les 50 ans et plus (80 %) ainsi que chez les personnes souffrant d'une maladie grave ou chronique (78 %). Les 18-24 ans quant à eux, ont tendance à se tourner en premier lieu vers leurs proches (41 %). Internet constitue une source d'information privilégiée pour seulement 35 % des Français (42 % pour les 35-49 ans sans doute plus aguerris aux outils informatiques), les médias (magazines, émissions TV et radio) n'étant consultés que par 29 % des Français.

**Cette étude démontre combien le comportement des Français a évolué au fil des années. Ils sont mieux informés et plus sensibilisés aux bons gestes à adopter pour être et rester en bonne santé. Ils ont désormais conscience de pouvoir agir sur leur santé et plus particulièrement sur les grands facteurs contributifs à la bonne santé tels que l'alimentation ou encore l'activité physique (la lutte contre la sédentarité, notamment). Il existe toutefois encore de fortes disparités selon les populations (urbains ou non, jeunes et moins jeunes) et entre les différentes catégories socio-professionnelles (aisées ou plus modestes).**

**Pour permettre à chacun d'être acteur de sa santé, il convient donc de poursuivre les campagnes de prévention et d'information pour tous, et notamment de diffuser largement les nouvelles recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS) 2018-2022.**

**Enfin, l'étude met en lumière les conséquences de l'exposition aux écrans sur la qualité du sommeil, une tendance déjà soulignée dans le sondage BVA pour la Fondation APRIL lors de son premier Baromètre présenté en Juin 2018 sur « Hyperconnexion : quel impact sur la santé des Français ? ».**

**En 2019, la Fondation APRIL continue donc naturellement à s'intéresser à cette problématique et prépare, toujours en partenariat avec BVA, un second Baromètre pour fin juin qui explorera les liens et les impacts sur la santé entre « l'hyperconnexion, le sommeil et les fonctions cognitives ».**

### **A propos de la Fondation APRIL**

*La Fondation APRIL, créée par le Groupe APRIL en 2008 est composée :*

- *d'un Conseil d'Administration dirigé par Roger Mainguy (Président de la Fondation APRIL) qui réunit des dirigeants du Groupe APRIL ainsi que Jean-Pierre Claveranne (Professeur des Universités, Fondateur de l'IFROSS à Lyon), Pierre-Henry Michaud (Avocat), Pierre Wolff (Docteur en médecine).*
- *d'un Comité Scientifique et Ethique constitué de Jean-Baptiste Capgras (Maître de conférences à l'IFROSS), d'Olivier François (Ancien directeur de l'IREPS Rhône-Alpes), du Docteur Pascal Gleyze (Chirurgien orthopédiste à l'Hôpital A. Schweitzer) et de Guillaume Rousset (Maître de conférences à la faculté de droit Lyon III, Vice-président de l'université en charge des relations internationales).*

*La Fondation APRIL s'appuie également sur un réseau de chercheurs et de médecins qui la conseillent et partagent leur expertise, parmi lesquels Benjamin Putois, spécialiste en psychologie cognitive, sciences cognitives, et Thérapies Cognitives Comportementales, sur les questions liées au sommeil et Martine Duclos,*

*professeur des Universités-Praticien Hospitalier, chef du service de Médecine du Sport au CHU de Clermont-Ferrand, endocrinologue et physiologiste pour ce qui concerne l'activité physique et Martine Laville, professeur de médecine, président du Centre européen de nutrition pour la santé (CENS), présidente du Conseil scientifique de l'Institut Paul Bocuse. La Fondation APRIL est dotée d'un budget annuel de 500 000 euros, soit 2,5 millions d'euros sur 5 ans.*

<http://www.fondation-april.org/>

**Retrouvez l'actualité de la Fondation APRIL**



## Contacts presse Fondation APRIL



**Agence plus2sens**

Tél : 04 37 24 02 58

Catherine Berger-Chavant – [catherine@plus2sens.com](mailto:catherine@plus2sens.com)

Carmela Silletti – [carmela@plus2sens.com](mailto:carmela@plus2sens.com)