

Lyon, le 7 septembre 2015

Les Français sont-ils moins acteurs de leur santé ?

80% des Français pensent que ce sont des facteurs non comportementaux qui contribuent le plus au fait d'être en bonne santé.

Des Français moins nombreux à déclarer se faire régulièrement dépister :

70% en 2015 contre 75% en 2013.

Une tendance qui se confirme : toujours moins d'un Français sur deux se sent responsable du déficit de la Sécurité sociale.

La 5^{ème} édition du Baromètre BVA/APRIL de l'équité en santé, une étude conjointe de la Fondation APRIL et de l'Association des assurés APRIL, révèle que les Français semblent de moins en moins prendre leur santé en main... Cette année, une forte majorité, soit 8 Français sur 10, pense que leur état de santé ne dépend pas prioritairement de leur comportement individuel (alimentation, sport, etc.), mais de leur cadre de vie, leur moral, leur condition d'accès aux soins, leur patrimoine génétique et leur condition de travail. De même ils se disent moins nombreux à se faire dépister, une baisse en progression de 5 points en 2 ans. L'étude montre également que les Français se sentent moins responsables du déficit de la sécurité sociale qu'il y a 2 ans...

Des Français concernés mais moins prêts à agir pour leur santé : une tendance qui se confirme depuis 2011

« Les Français connaissent la plupart des conseils de prévention santé, mais il existe un écart important entre ce discours et sa mise en pratique par les Français. L'information est passée mais n'est pas devenue un réflexe de santé » explique Dr Pierre Wolff de la Fondation APRIL.

Les Français évoquent en premier lieu des facteurs non comportementaux pour expliquer le fait d'être en bonne santé. Cette tendance se vérifie depuis 4 ans, et l'écart entre facteurs comportementaux et non comportementaux s'est creusé en 2015 (11 points, contre 5 en 2014).

Par ailleurs, les facteurs cités permettant de rester en bonne santé sont plus souvent l'alimentation pour les femmes (42% des citations chez les femmes vs 33% chez les hommes). Les hommes, eux, évoquent plus souvent l'activité physique (28% des citations vs 22% pour les femmes).

Par rapport à la moyenne des Français, les 18-24 ans accordent moins de poids au patrimoine génétique (9%) comme facteur de bonne santé, contrairement aux 65 ans et plus (29%).

Les Français sont également de moins en moins concernés par le dépistage. En deux ans, nous sommes passés de 75 à 70% de personnes déclarant réaliser les examens de dépistage recommandés. Par ailleurs, les personnes qui se sentent informées sur comment être et rester en bonne santé sont 72% à déclarer se faire dépister, contre seulement 62% pour ceux qui se sentent pas informés.

Une très forte majorité de Français pensent savoir ce qu'il faut faire pour être en bonne santé (83%), pourtant ils sont moins nombreux à s'informer sur la santé (51%).

Des Français de moins en moins acteurs de l'équilibre du système de soins

Seuls 40% des Français estiment être en partie responsable du déficit. Un résultat qui se maintient à son plus bas niveau depuis 2011, et qui montre que les Français se sentent moins préoccupés par le déficit de la Sécurité sociale. Parmi les dispositifs pouvant réduire le déficit, la proposition qui recueille le plus d'opinions favorables est de récompenser les bons comportements par un meilleur remboursement. Ce chiffre est en progression régulière, et est passé de 55% en 2012 à 62% en 2015. Cependant, 60% des Français ne souhaitent pas pour autant sanctionner les personnes ayant des comportements à risque en les remboursant moins...

Les forfaits et franchises appliqués par la Sécurité sociale sont acceptés par une majorité de Français, et de façon stable depuis 4 ans (de 56% en 2012 à 58% en 2015).



Bien manger, bouger et faire attention à son sommeil : les astuces de la rentrée pour une reprise en douceur !

Pour démarrer la rentrée avec de bonnes résolutions santé, la Fondation APRIL donne 3 astuces simples et faciles à adopter après les vacances :

1. Mangez équilibré ! Et si on continuait à manger des fruits frais et des légumes en salade ?

En été, on mange plus facilement des fruits et des légumes frais, une bonne habitude à conserver à la rentrée... Pourquoi ? Pour rester en forme grâce une alimentation équilibrée, qui respecte le quota des 5 fruits et légumes par jour. Pour savoir si le quota quotidien est atteint, c'est simple, il suffit de manger 5 portions de fruits et/ou légumes de 80 à 100 grammes chacune (1 tomate, 1 pomme, 1 poignée d'haricots vert, etc.).

2. Dormir ! Et si on continuait à dormir plus longtemps ?

Pendant les vacances on se couche plus tard et on se lève tard pour recharger les batteries. Pour revenir dans le rythme de la rentrée, mieux vaut se lever à une heure régulière... et s'accorder le temps de dormir suffisamment pour rester en forme ! En effet, le sommeil est le gardien de notre santé... La plupart des études montre qu'un adulte a en moyenne besoin de 7h30 à 8h de sommeil par nuit, ce qui contribuerait à préserver son système immunitaire.

3. Bouger ! Et si on continuait à s'aérer ?

Les balades, le grand bol d'air... en vacances on ne reste jamais en place, et c'est tant mieux ! La sédentarité prolongée favorise le développement de facteurs de risques cardiovasculaires comme le diabète, l'obésité, l'hypertension artérielle... De retour au bureau, il suffit de ne pas rester vissé à sa chaise et de se lever toutes les 1,5h pour garder les bénéfices de l'été : un aller/retour à la machine à café, quelques pas en bas de l'immeuble, etc.

* Sondage réalisé par l'institut BVA pour la Fondation APRIL et l'Association des Assurés d'APRIL du 8 au 13 juin 2015 auprès d'un échantillon de 1003 personnes, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. L'étude a été réalisée par téléphone suivant la méthode des quotas: sexe, âge, profession de l'interviewé, région de résidence et catégorie d'agglomération.

L'étude complète est disponible auprès du service de presse et sur www.fondation-april.org

A propos de la Fondation APRIL

La Fondation APRIL vise à contribuer à une santé autrement, en agissant sur trois déterminants fondamentaux de la santé : le système de santé, les habitudes individuelles de santé, l'emploi et le parcours professionnel. La Fondation entend éclairer le débat lié à ces enjeux de société et donner des clés à chacun pour devenir acteur de son parcours.

Contact presse Insign Communications :

Samantha Druon - +33 (0)4 72 00 46 56 – samantha.druon@insign.fr

Sandrine Trichard - +33 (0)1 80 05 61 84 – sandrine.trichard@insign.fr