La prévention en matière de santé : où en sont les Français ?

RAPPORT DE RESULTATS

Juillet 2022

Contacts BVA

Anne-Laure GALLAY

Directrice adjointe de BVA Opinion
anne-laure.gallay@bva-group.com

Julia SCHMIDT

Chargée d'études senior
julia.schmidt@bva-group.com

Méthodologie

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Méthodologie

Recueil	Enquête réalisée par Internet **du 23 au 30 juin 2022**.

Echantillon	Echantillon de **2000 personnes**, représentatif de la population française âgée de **18 ans et plus**. La représentativité de l'échantillon a été assurée grâce à la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : sexe, âge, CSP de la personne interrogée, région et catégorie d'agglomération.

La diffusion des résultats de cette enquête doit être accompagnée d'éléments techniques tels que : la méthode d'enquête, les dates de réalisation, le nom de l'institut, la taille d'échantillon.

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Points clés

1. Des Français conscients de l'importance des gestes préventifs pour se maintenir en bonne santé, mais également pour leurs bienfaits pour l'ensemble de la société
2. Une connaissance des bons comportements recommandés, mais qui reste optimisable, notamment sur le sommeil, le digital et la santé mentale, thèmes moins traités dans les campagnes de prévention
3. Dans les faits, des Français plus enclins à se faire plaisir qu'à opter pour une hygiène de vie stricte. Une adoption assez limitée des comportements recommandés au quotidien, tant par des freins psychologiques que financiers
4. L'adhésion à la santé préventive est fortement dépendante de l'âge et du milieu social
5. Des risques pourtant bien présents, notamment chez les jeunes, les personnels travaillant dans la santé et les télétravailleurs
6. Des attentes d'accompagnement qui passent notamment par une meilleure prise en charge, le dépistage mais aussi un coaching aux bonnes pratiques. Des solutions pour lesquelles les intéressés ne sont pas toujours prêts à payer

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Perception de la santé

Des Français majoritaires à placer la prévention au cœur de la prise en main de leur santé, devant le recours aux soins

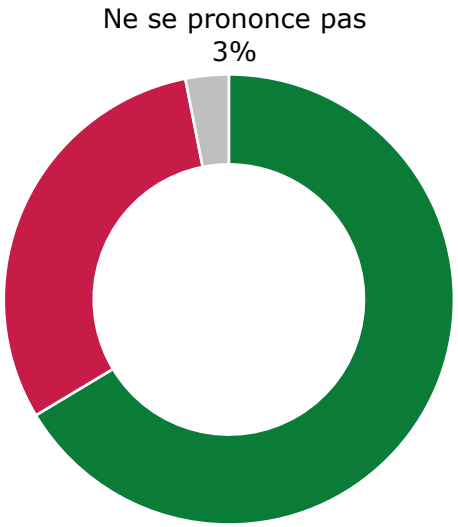
Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

2/3 des Français on une vision préventive plus que curative de la prise en main de sa santé. La conviction de l'intérêt des gestes préventifs progresse avec l'âge et le niveau social.

Pour vous, prendre soin de votre santé, c'est surtout…
Base : à tous (2000 répondants)

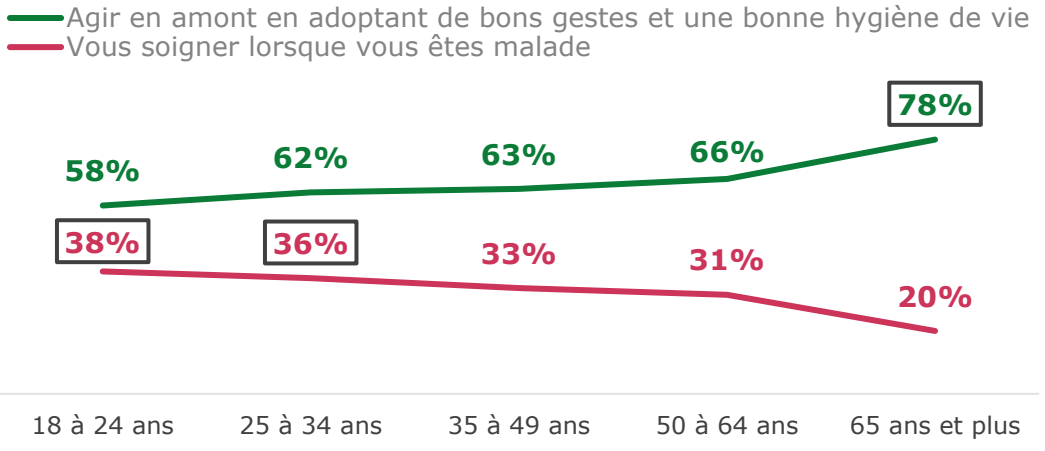
Vous soigner lorsque vous êtes malade
31%

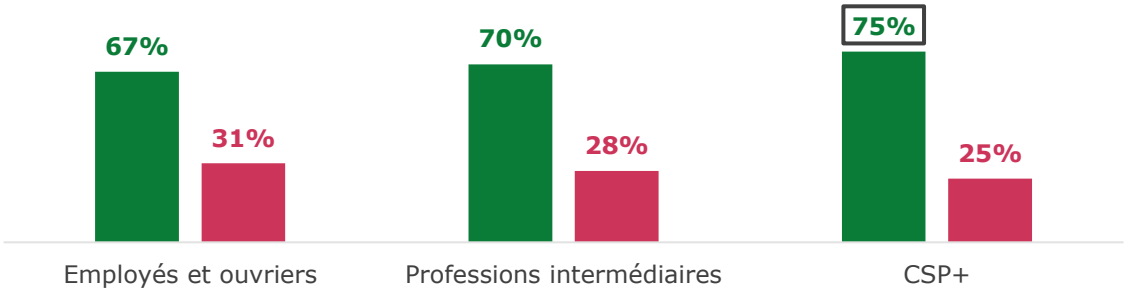
- En recherche d'emploi : 45%
- Ne bénéficient d'aucune complémentaire santé : 41%
- Ont plusieurs maladies graves ou chroniques : 39%



Agir en amont en adoptant de bons gestes et une bonne hygiène de vie
66%

- Travaillent dans la santé : 78%
- Femmes : 69%





Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Plus précisément, les Français pointent spontanément l'alimentation puis l'exercice physique dans les principaux comportements permettant de prendre sa santé en main

D'après vous, qu'est-ce que signifie prendre en main sa santé ? Quels comportements cela recouvre-t-il ?
Base : à tous (2000 répondants)

Adopter une bonne hygiène de vie	**70%**	Femmes : 75%
Une alimentation équilibrée, saine, variée	44%	
Faire attention, avoir une bonne hygiène de vie, **prendre soin de soi**	31%	
Une **activité physique régulière**	30%	
Limiter les consommations d'alcool, de tabac	7%	
Eviter les excès, consommer avec modération	5%	
Un rythme de sommeil régulier	5%	
Être actif, éviter la sédentarité	5%	
Réaliser des examens préventifs, de dépistage	**26%**	65 ans + : 32%
Examens médicaux préventifs, dépistage	17%	
Prévention, anticiper (sans précision)	4%	
Ecouter, comprendre son corps	3%	

Se soigner	**14%**
Se soigner en cas de maladie, consulter un médecin dès l'apparition de symptôme	12%
Recourir aux médecines alternatives	2%
Préserver sa santé mentale	**5%**
Bien être psychologique, gestion du stress	3%
Vie sociale, loisirs	1%
Activités mentales, intellectuelles	1%
Autres	5%
Aucun	2%
Ne se prononce pas	8%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

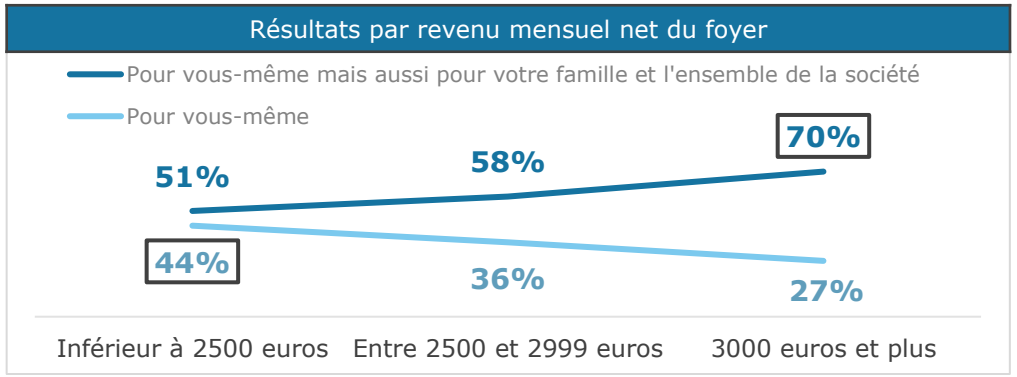
Bénéfices perçus de la prévention santé

Au-delà des bénéfices personnels, des retombées collectives majoritairement reconnues, notamment sur la situation hospitalière

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

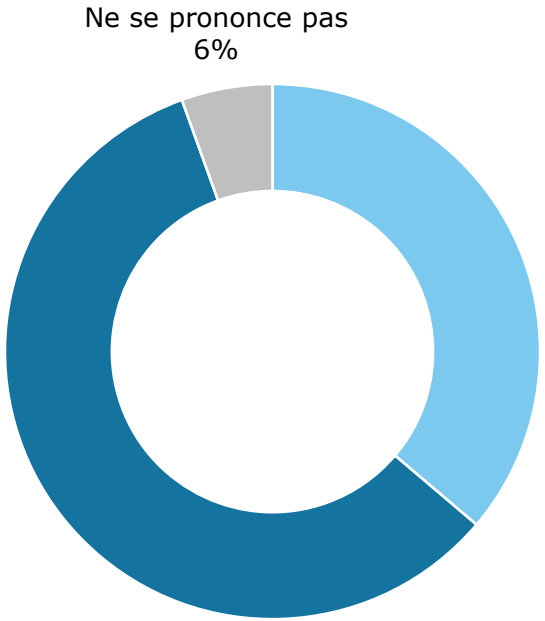
L'impact collectif et sociétal de la prise en main de sa santé est déjà intégré par près de 6 Français sur 10

Lorsque vous prenez soin de votre santé, y voyez-vous un bénéfice…
Base : à tous (2000 répondants)



Pour vous-même mais aussi pour votre famille et l'ensemble de la société
58%

- 65 ans et plus : 68%
- Adoptent une hygiène de vie stricte : 64%
- Bénéficiaires d'une complémentaire santé souscrite à titre personnel : 63%



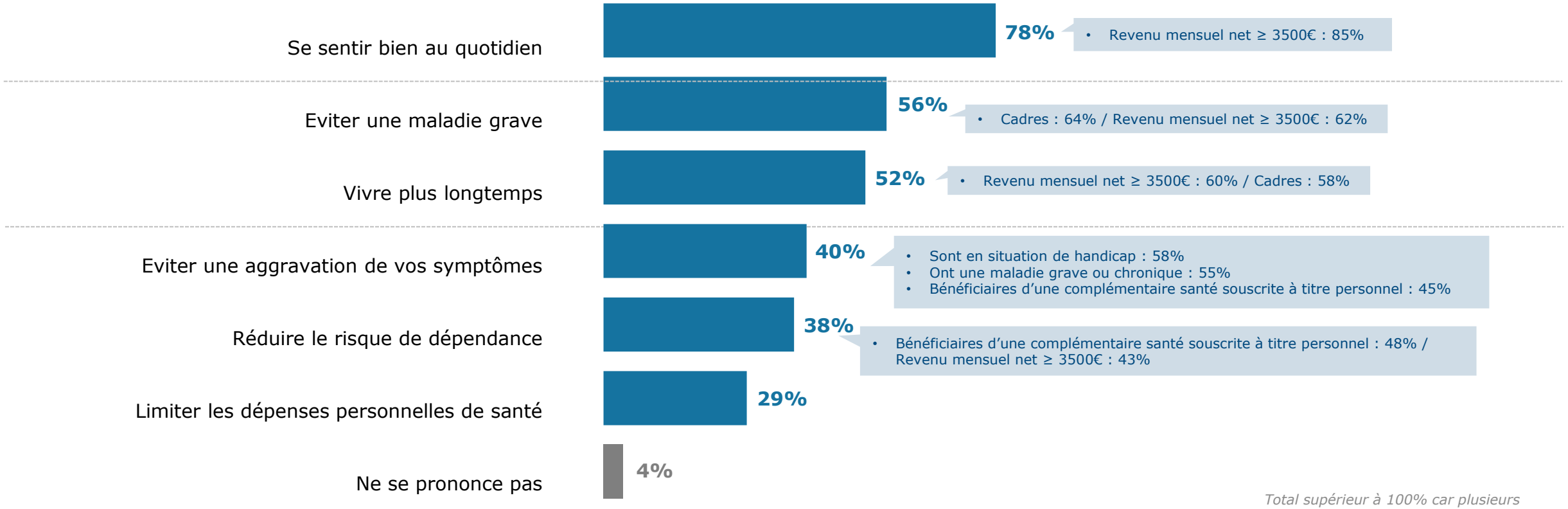
Pour vous-même
36%

- Vivent seuls sans enfant : 51%
- Sont en situation de handicap : 43%
- 50-64 ans : 41%
- Moins de 35 ans : 40%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Le bien-être quotidien représente le premier bénéfice personnel au fait de prendre soin de leur santé. Le bénéfice immédiat domine donc devant l'évitement d'une maladie grave ou l'accroissement de la longévité

Quels bénéfices personnels, parmi les suivants, voyez-vous au fait de prendre soin de votre santé ?
Base : à tous (2000 répondants)

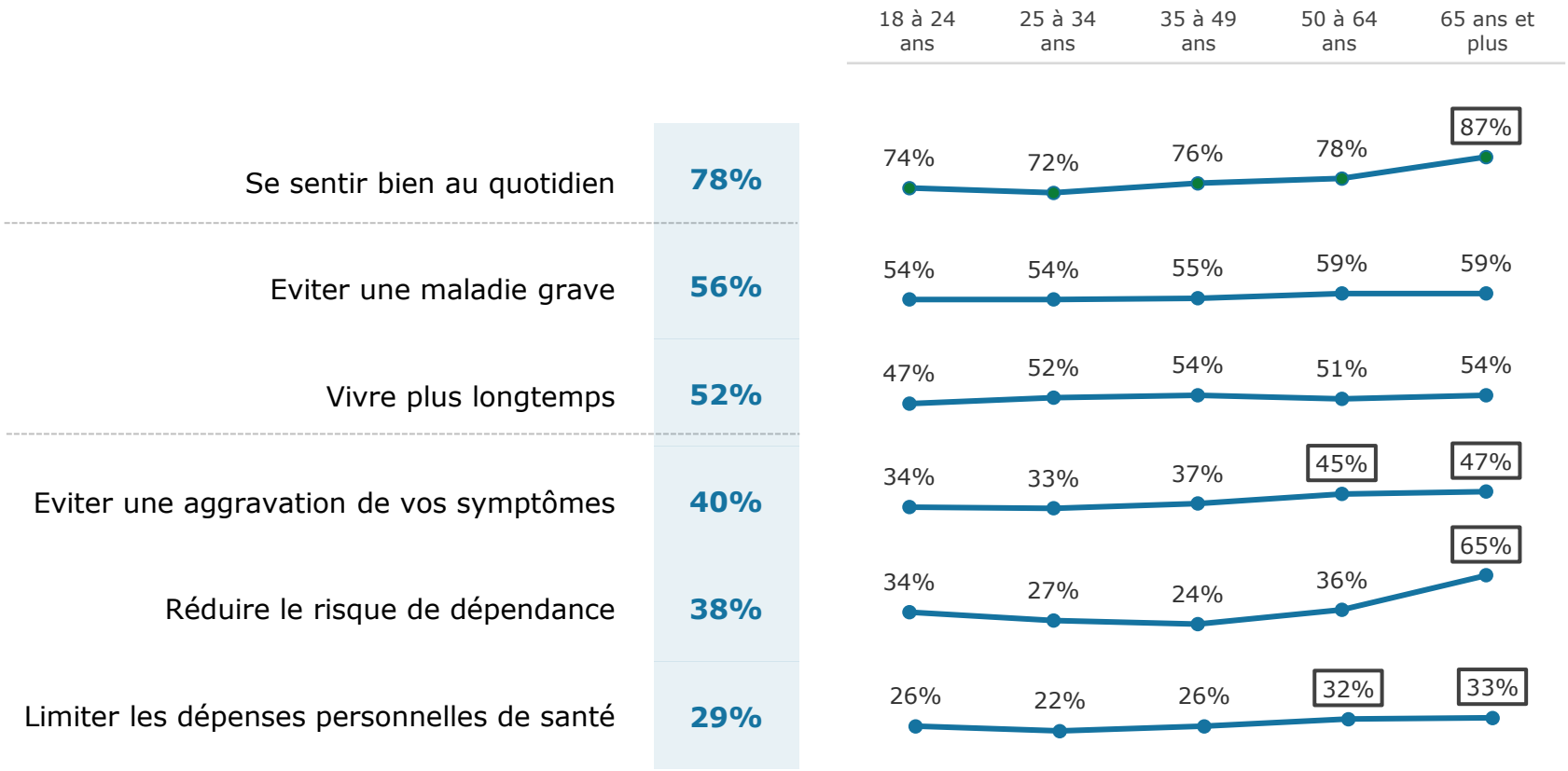


Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Détails par profils – Miser sur la prévention pour réduire le risque de dépendance devient un objectif majeur après 65 ans

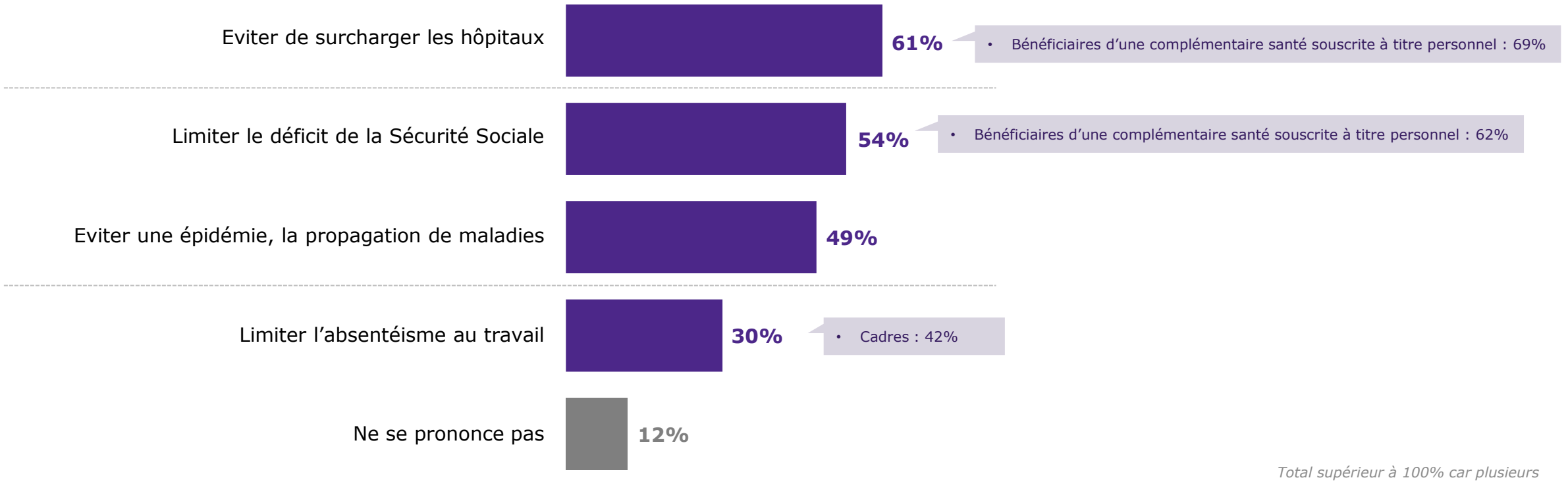
Quels bénéfices personnels, parmi les suivants, voyez-vous au fait de prendre soin de votre santé ?
Base : à tous (2000 répondants)



Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Du côté des bénéfices collectifs, limiter la surcharge hospitalière apparaît comme le premier intérêt au fait que chacun prenne soin de sa santé en amont

Quels bénéfices collectifs, parmi les suivants, voyez-vous au fait que chacun prenne soin de sa santé ?
Base : à tous (2000 répondants)

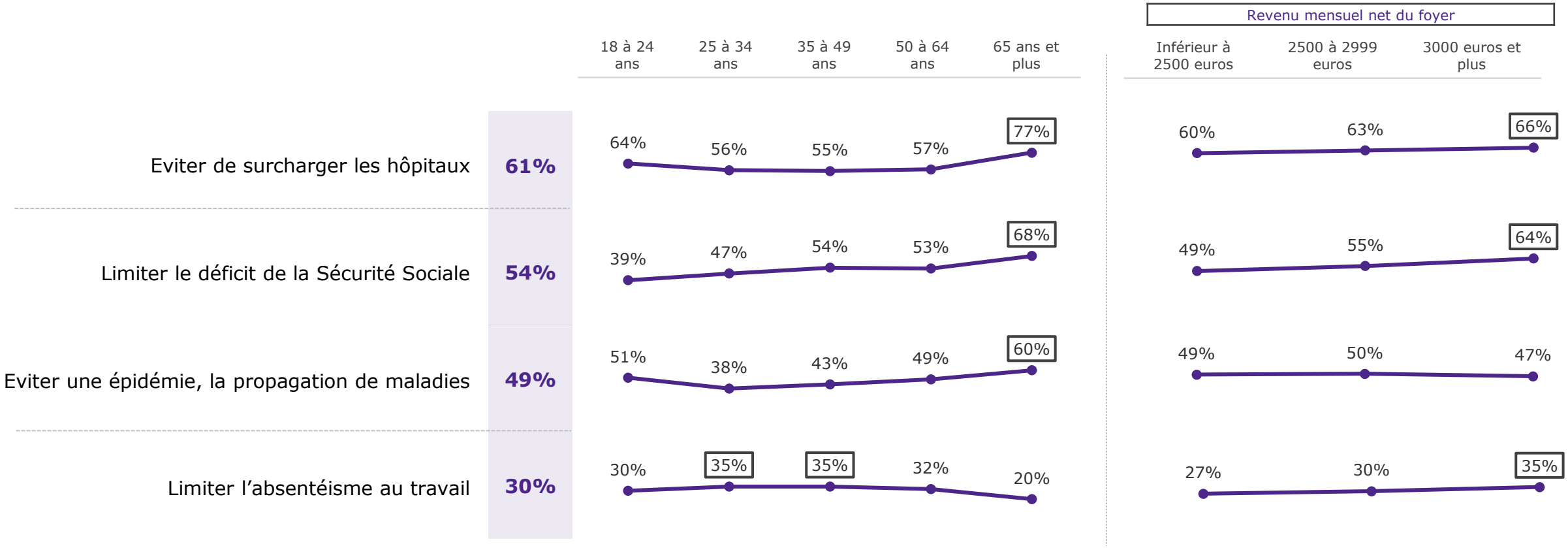


Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Détails par profils – Des enjeux collectifs davantage soulignés par les plus âgés – à l'exception de la limitation de l'absentéisme au travail, mieux reconnue par les actifs – et par les plus aisés

Quels bénéfices collectifs, parmi les suivants, voyez-vous au fait que chacun prenne soin de sa santé ?
Base : à tous (2000 répondants)



Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Niveau d’information

Une connaissance partielle des bons gestes à adopter en matière de santé

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Des Français qui s'estiment globalement au fait des bons gestes à adopter pour rester en bonne santé, bien que ce niveau de connaissance soit souvent imprécis, notamment sur les questions de sommeil, santé mentale et d'usage du digital

Aujourd'hui, diriez-vous que vous connaissez les bons gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé…
Base : à tous (2000 répondants)

■ Oui, précisément ■ Oui, dans les grandes lignes ■ Non ■ Ne se prononce pas

	Oui, précisément	Oui, dans les grandes lignes	Non	Ne se prononce pas	OUI	Rappel 2020	Rappel 2019	Niveau de diplôme inférieur au Bac
En matière d'alimentation	39%	49%	9%	3%	**88%**	*91%*	*91%*	82%
En matière de lutte contre les addictions (alcool, tabac)	46%	39%	10%	5%	**85%**	-*	-*	79%
En matière de lutte contre la sédentarité et d'exercice physique	42% *(+4)*	43% *(-7)*	11%	4%	**85%**	*88%*	*89%*	80%
En matière de sommeil	37%	45%	14%	4%	**82%**	*85%*	*86%*	77%
En matière de santé mentale et de gestion du stress	33%	44%	18%	5%	**77%**	-*	-*	73%
En matière d'usage des outils digitaux	32%	40%	21%	7%	**72%**	-*	-*	65%

**Items non posés en 2020 et 2019*

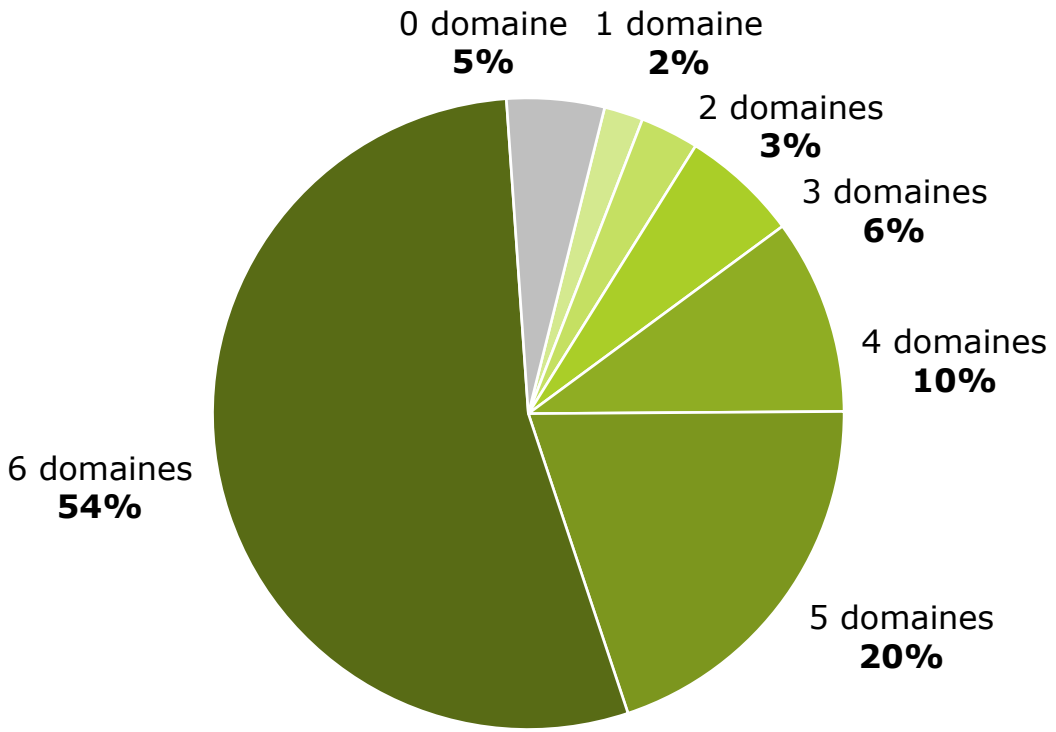
Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Plus d'un Français sur deux connaît les bons gestes et comportements à adopter dans les 6 domaines de santé évoqués

Aujourd'hui, diriez-vous que vous connaissez les bons gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé…
Base : à tous (2000 répondants)

	OUI
En matière d'alimentation	**88%**
En matière de lutte contre les addictions (alcool, tabac)	**85%**
En matière de lutte contre la sédentarité et d'exercice physique	**85%**
En matière de sommeil	**82%**
En matière de santé mentale et de gestion du stress	**77%**
En matière d'usage des outils digitaux	**72%**

Connaissent les bons gestes et comportements à adopter dans…



Nombre moyen : 4,9 domaines

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Détails par profils – Des comportements mieux connus par les plus âgés et par les personnes travaillant dans le secteur de la santé, déjà sensibilisées de par leur activité

Aujourd'hui, diriez-vous que vous connaissez les bons gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé…
Base : à tous (2000 répondants)

% OUI

	OUI	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus
En matière d'alimentation	**88%**	83%	86%	84%	88%	96%
En matière de lutte contre les addictions (alcool, tabac)	**85%**	77%	83%	82%	84%	93%
En matière de lutte contre la sédentarité et d'exercice physique	**85%**	83%	83%	81%	84%	94%
En matière de sommeil	**82%**	74%	80%	78%	83%	90%
En matière de santé mentale et de gestion du stress	**77%**	72%	71%	76%	77%	86%
En matière d'usage des outils digitaux	**72%**	72%	75%	71%	71%	73%

% Oui aux 6 domaines	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus
54%	45%	51%	51%	54%	62%

Travaillent dans la santé : 65%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Détails par profils – Des comportements qui tendent également à être mieux connus des personnes les plus aisées

Aujourd'hui, diriez-vous que vous connaissez les bons gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé…
Base : à tous (2000 répondants)

	OUI	Revenu mensuel net du foyer: Inférieur à 2500 euros	2500 à 2999 euros	3000 euros et plus
En matière d'alimentation	**88%**	87%	88%	93%
En matière de lutte contre les addictions (alcool, tabac)	**85%**	83%	88%	89%
En matière de lutte contre la sédentarité et d'exercice physique	**85%**	85%	84%	88%
En matière de sommeil En recherche d'emploi : 73%	**82%**	81%	84%	85%
En matière de santé mentale et de gestion du stress	**77%**	78%	78%	80%
En matière d'usage des outils digitaux	**72%**	71%	75%	76%

% Oui aux 6 domaines		
54%		
52%	**54%**	**58%**
Inférieur à 2500 euros	Entre 2500 et 2999 euros	3000 euros et plus

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Exposition aux risques

Des risques en matière de santé non négligeables chez certaines populations

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Pourtant, une part conséquente de Français se sentent exposés à différents risques pour la santé, notamment les troubles musculosquelettiques, les problèmes de sommeil et l'anxiété. Parmi les populations les plus à risque : les personnels de santé et les télétravailleurs

Vous personnellement, vous sentez-vous exposé(e) aux risques suivants :
Base : à tous (2000 répondants)

■ Beaucoup ■ Un peu ■ Peu ■ Pas du tout ■ Ne se prononce pas

	Beaucoup	Un peu	Peu	Pas du tout	Ne se prononce pas	OUI		En recherche d'emploi
Troubles musculosquelettiques *(douleurs au dos, poignet, épaule, coude, etc.)*	25%	34%	19%	19%	3%	59%		68%
Insuffisance ou mauvaise qualité de sommeil	19%	32%	26%	21%	2%	51%		69%
Anxiété	19%	29%	26%	24%	2%	48%	Travaillent dans la santé : 63%	61%
Sédentarité, manque d'activité physique	14%	29%	27%	27%	3%	43%	Télétravail régulier : 56%	60%
Une alimentation déséquilibrée	11%	30%	29%	28%	2%	41%		58%
Hyperconnexion aux outils digitaux (visio, smartphone)	13%	26%	28%	30%	3%	39%	Télétravail régulier : 54%	46%
Dépression	10%	19%	24%	44%	3%	29%	Télétravail régulier : 38%	41%
Burn-out / épuisement professionnel	10%	19%	20%	46%	5%	29%	Travaillent dans la santé : 50%	35%
Isolement social	8%	18%	22%	49%	3%	26%	Télétravail régulier : 37%	44%
Consommation de tabac ou d'alcool en excès	7%	15%	15%	60%	3%	22%		28%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Détails par profils – Des jeunes globalement plus exposés aux risques, de même que les personnes en recherche d'emploi. L'hyperconnexion est le premier danger auxquels s'estime exposée la jeunesse.

Vous personnellement, vous sentez-vous exposé(e) aux risques suivants :
Base : à tous (2000 répondants)

% OUI

	OUI	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus
Troubles musculosquelettiques *(douleurs au dos, poignet, épaule, coude, etc.)*	59%	50%	58%	62%	64%	58%
Insuffisance ou mauvaise qualité de sommeil	51%	54%	58%	57%	51%	38%
Anxiété	48%	60%	57%	49%	50%	32%
Sédentarité, manque d'activité physique	43%	51%	44%	45%	47%	35%
Une alimentation déséquilibrée	41%	56%	52%	50%	39%	19%
Hyperconnexion aux outils digitaux (visio, smartphone)	39%	65%	54%	45%	30%	21%
Dépression	29%	42%	36%	34%	28%	16%
Burn-out / épuisement professionnel	29%	32%	42%	39%	33%	4%
Isolement social	26%	40%	32%	28%	26%	17%
Consommation de tabac ou d'alcool en excès	22%	21%	30%	26%	22%	12%

% Exposés à au moins un risque

87%

18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus
92%	90%	88%	88%	78%

En recherche d'emploi : 94%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Comportements pratiqués

Des Français tiraillés entre plaisir et contrainte, qui mettent finalement peu en pratique les recommandations

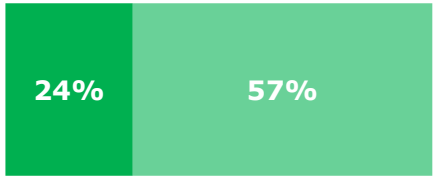
Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

La plupart des Français affirment prendre soin de leur santé physique, mais aussi de leur santé mentale – signe de leur sensibilisation à ce sujet. Cette inclination apparaît toutefois peu intense.

Vous-même, diriez-vous que, en dehors d'une maladie ou d'un handicap, vous prenez soin…
Base : à tous (2000 répondants)

■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt

De votre santé mentale
(l'état de votre bien-être émotionnel, grâce auquel vous pouvez surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie sociale)

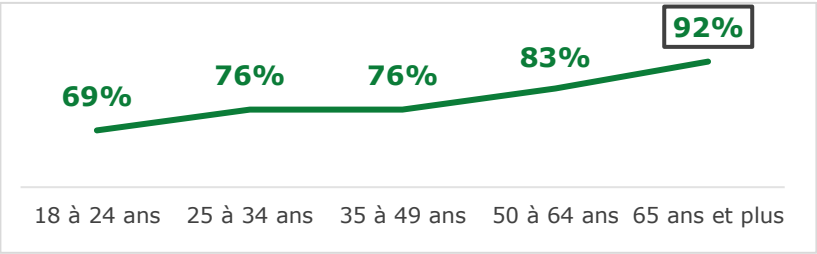


OUI

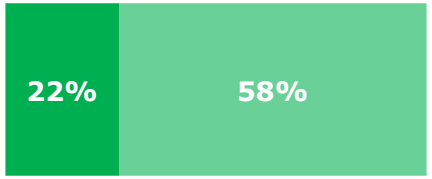
81%

Bénéficiaires d'une complémentaire santé souscrite à titre personnel : 87%

Travaillent dans la santé : 86%

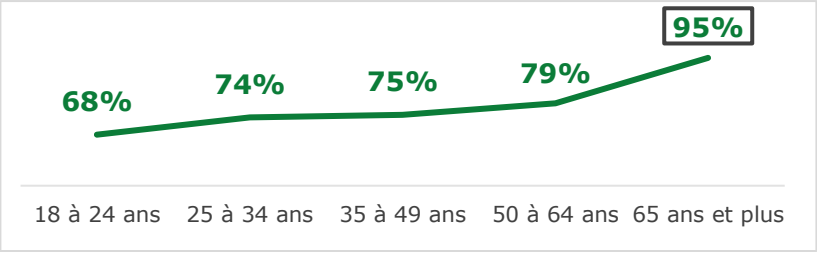


De votre santé physique
(l'état de votre corps, de l'absence de maladie jusqu'au niveau de condition physique)



80%

Bénéficiaires d'une complémentaire santé souscrite à titre personnel : 85%



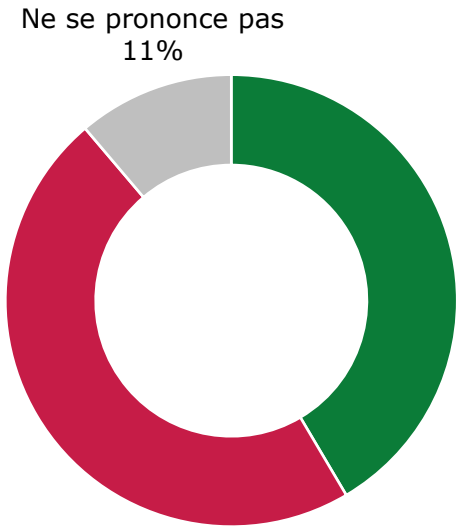
Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

En pratique, des Français très partagés entre raison et plaisir. Une tendance hédoniste qui devient minoritaire après 65 ans et qui apparaît plus limitée chez les catégories les plus favorisées.

De quelle opinion êtes-vous le ou la plus proche ?
Base : à tous (2000 répondants)

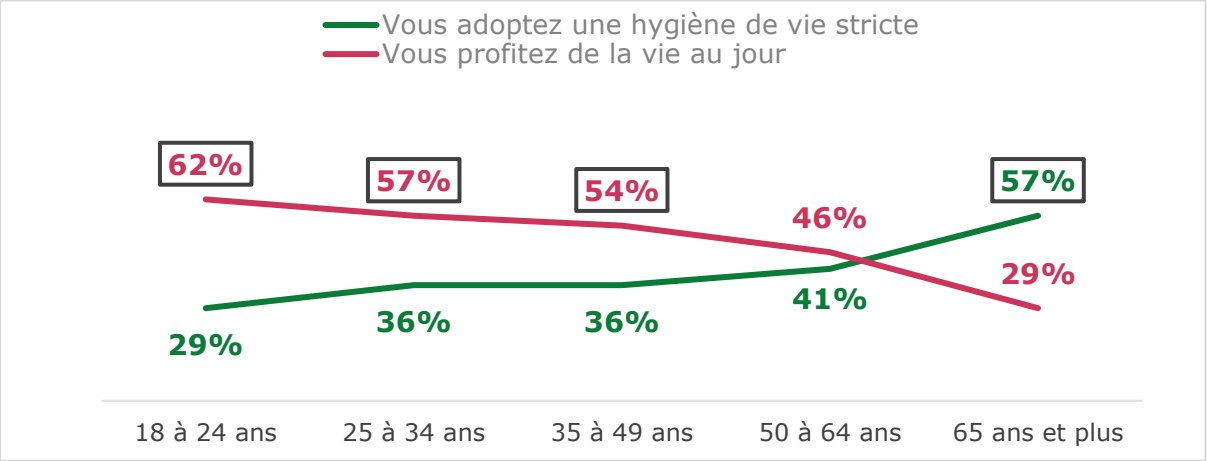
Vous profitez de la vie au jour le jour en vous faisant plaisir au maximum et sans vous mettre de contraintes
47%

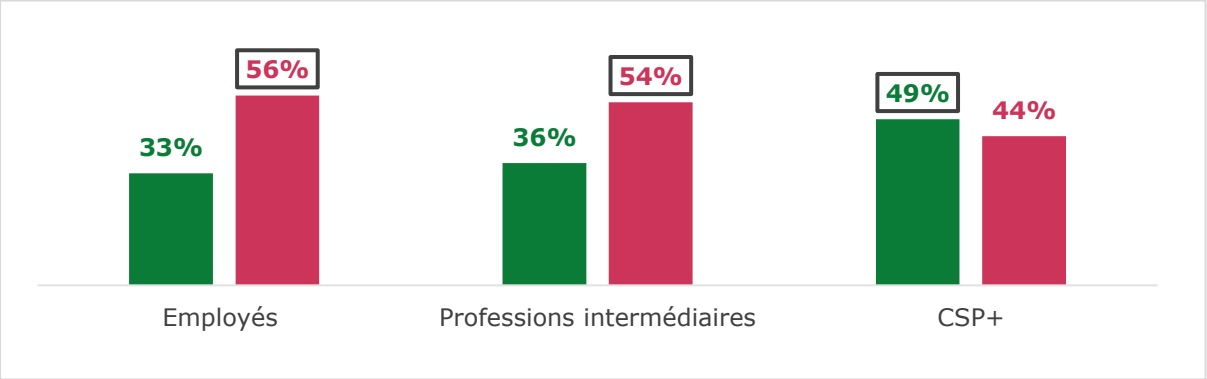
- En recherche d'emploi : 58%
- Bénéficiaires d'une complémentaire santé collective souscrite par l'entreprise : 56%



Vous adoptez une hygiène de vie stricte dans l'optique de rester en bonne santé le plus longtemps possible
42%

- Bénéficiaires d'une complémentaire santé souscrite à titre personnel : 51%

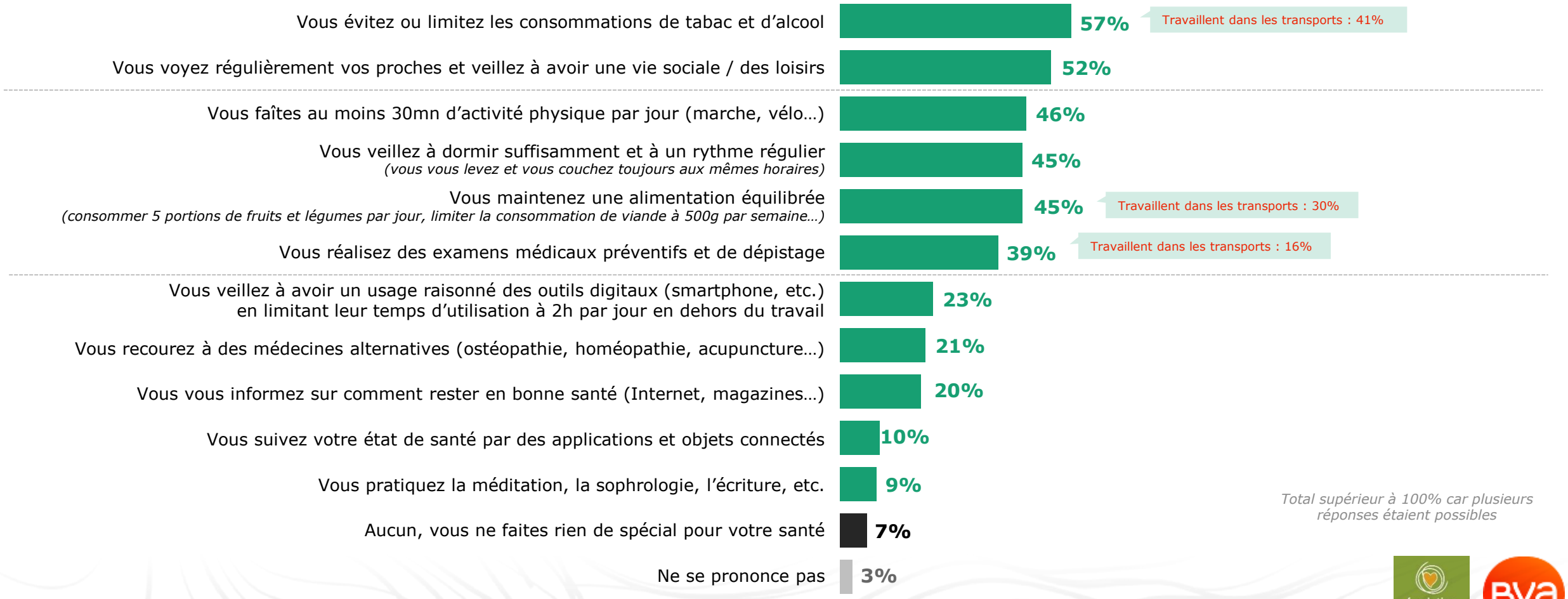




Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Un écart entre connaissance et pratique : la limitation de consommation de tabac et d'alcool et l'entretien d'une vie sociale sont les seuls comportements préventifs qu'une majorité de Français déclarent appliquer

Vous personnellement, que faites-vous pour prendre en main votre santé aujourd'hui ?
Base : à tous (2000 répondants)



Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Détails par profils – Les jeunes sont en retrait sur l'adoption des bons gestes - à l'exception du recours à la santé connectée, à l'inverse des séniors et des détenteurs de mutuelle souscrite à titre personnel

Vous personnellement, que faites-vous pour prendre en main votre santé aujourd'hui ?
Base : à tous (2000 répondants)

	Global	18 à 24 ans	25 à 34 ans	35 à 49 ans	50 à 64 ans	65 ans et plus	Bénéficiaires de mutuelle à titre personnel
Vous évitez ou limitez les consommations de tabac et d'alcool	57%	49%	52%	51%	58%	71%	66%
Vous voyez régulièrement vos proches et veillez à avoir une vie sociale / des loisirs	52%	56%	49%	48%	48%	62%	58%
Vous faîtes au moins 30mn d'activité physique par jour (marche, vélo…)	46%	40%	41%	42%	44%	58%	51%
Vous veillez à dormir suffisamment et à un rythme régulier *(vous vous levez et vous couchez toujours aux mêmes horaires)*	45%	40%	37%	37%	45%	62%	54%
Vous maintenez une alimentation équilibrée *(consommer 5 portions de fruits et légumes par jour, limiter la consommation de viande à 500g par semaine…)*	45%	31%	36%	38%	43%	67%	53%
Vous réalisez des examens médicaux préventifs et de dépistage	39%	13%	24%	26%	45%	68%	55%
Vous veillez à avoir un usage raisonné des outils digitaux (smartphone, etc.) en limitant leur temps d'utilisation à 2h par jour en dehors du travail	23%	9%	12%	22%	24%	37%	30%
Vous suivez votre état de santé par des applications et objets connectés	10%	15%	11%	11%	8%	8%	10%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Difficultés ressenties à l'égard de la prévention santé et solutions

Une prise en main de sa santé qui se heurte à des difficultés diverses, des solutions suscitant une propension à payer variable selon le service

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Prendre en main sa santé est considérée comme difficile par 1/3 des Français interrogés, notamment ceux ayant une position économique modeste

Diriez-vous aujourd'hui que prendre en main sa santé est…
Base : à tous (2000 répondants)

Difficile

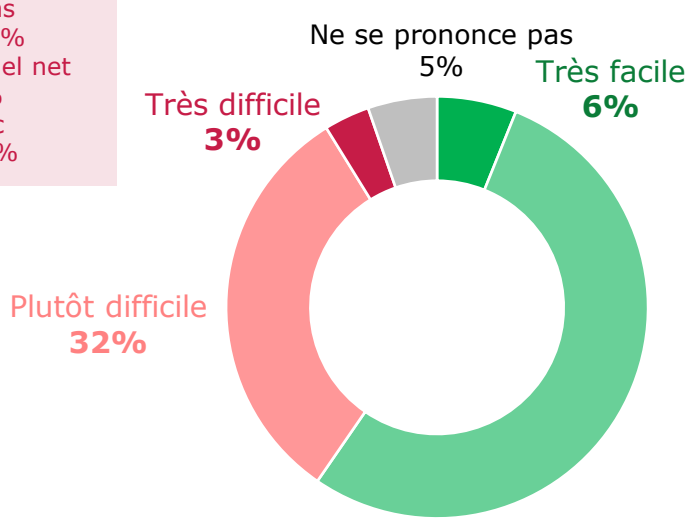
35%

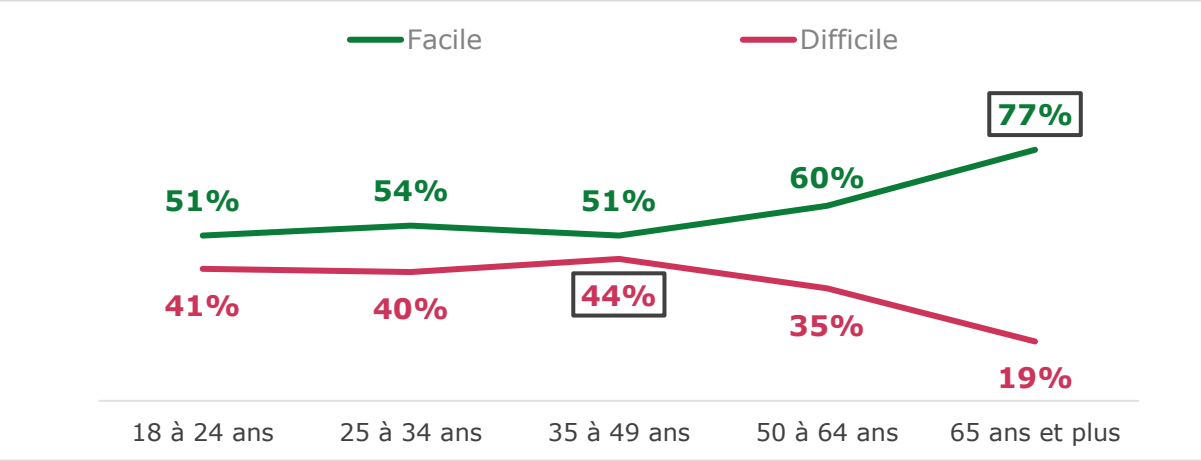
- En recherche d'emploi : 48%
- Travaillent dans l'industrie : 46%
- Revenu mensuel net <1500€ : 43%
- En couple avec enfant(s) : 43%

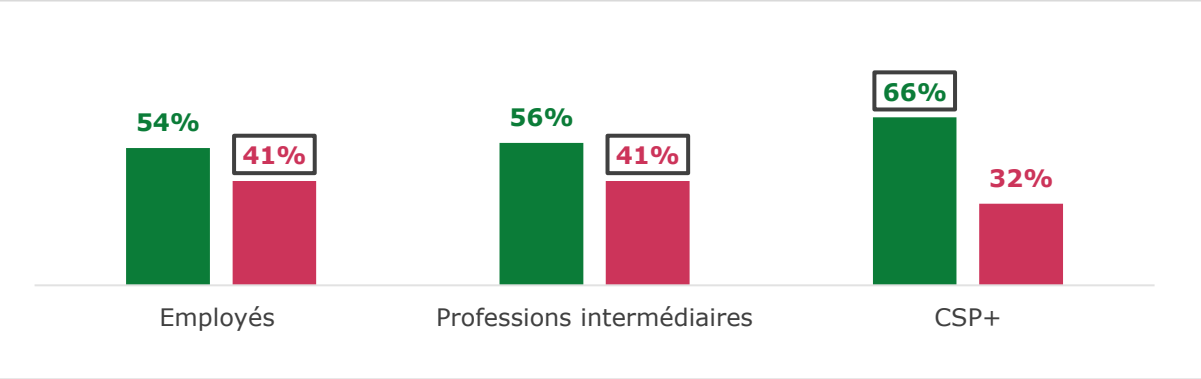
Facile

60%

- Bac+5 et plus : 74%
- En couple sans enfant : 70%



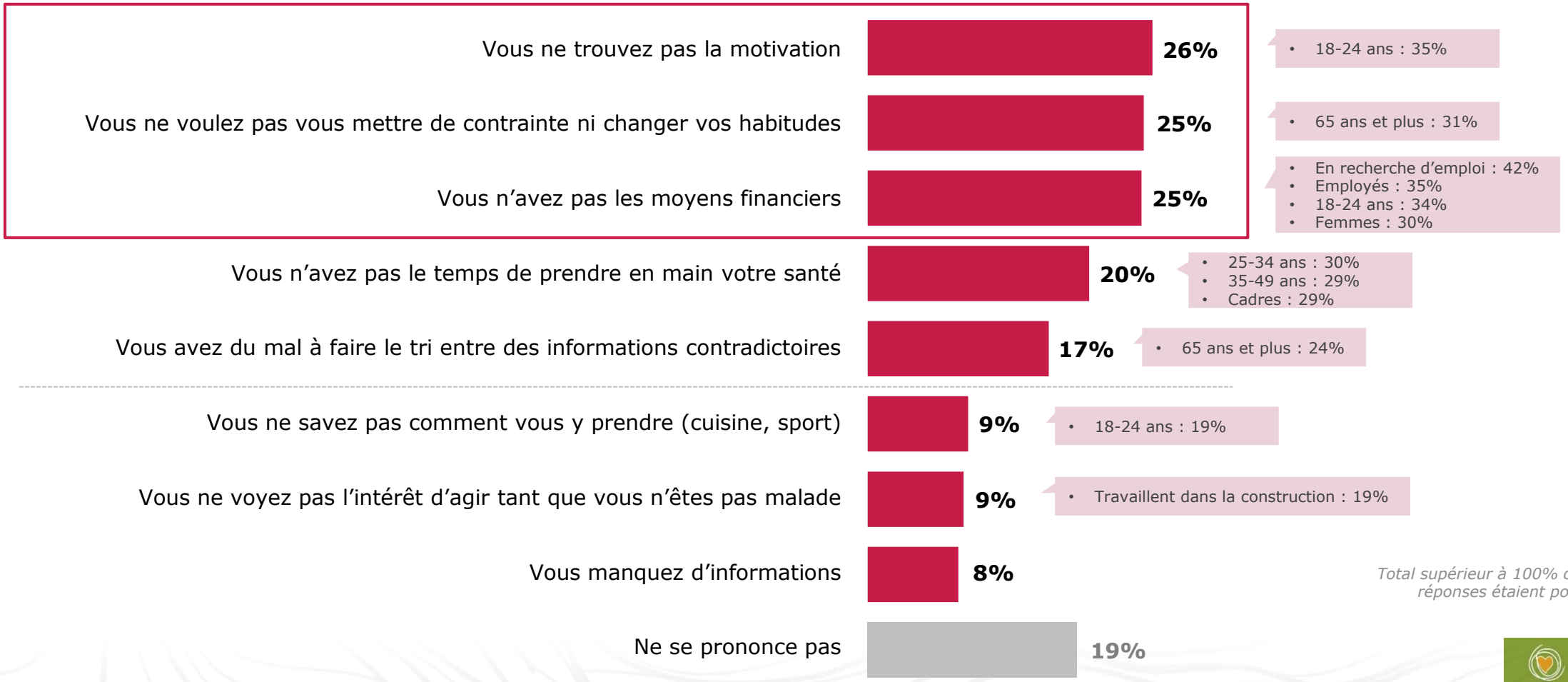




Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Des obstacles pour prendre soin de leur santé qui tiennent en premier lieu à l'absence de motivation, à la résistance au changement et au manque de moyens financiers

Qu'est ce qui fait que vous n'en faites pas plus aujourd'hui pour prendre soin de votre santé ?
Base : à tous (2000 répondants)

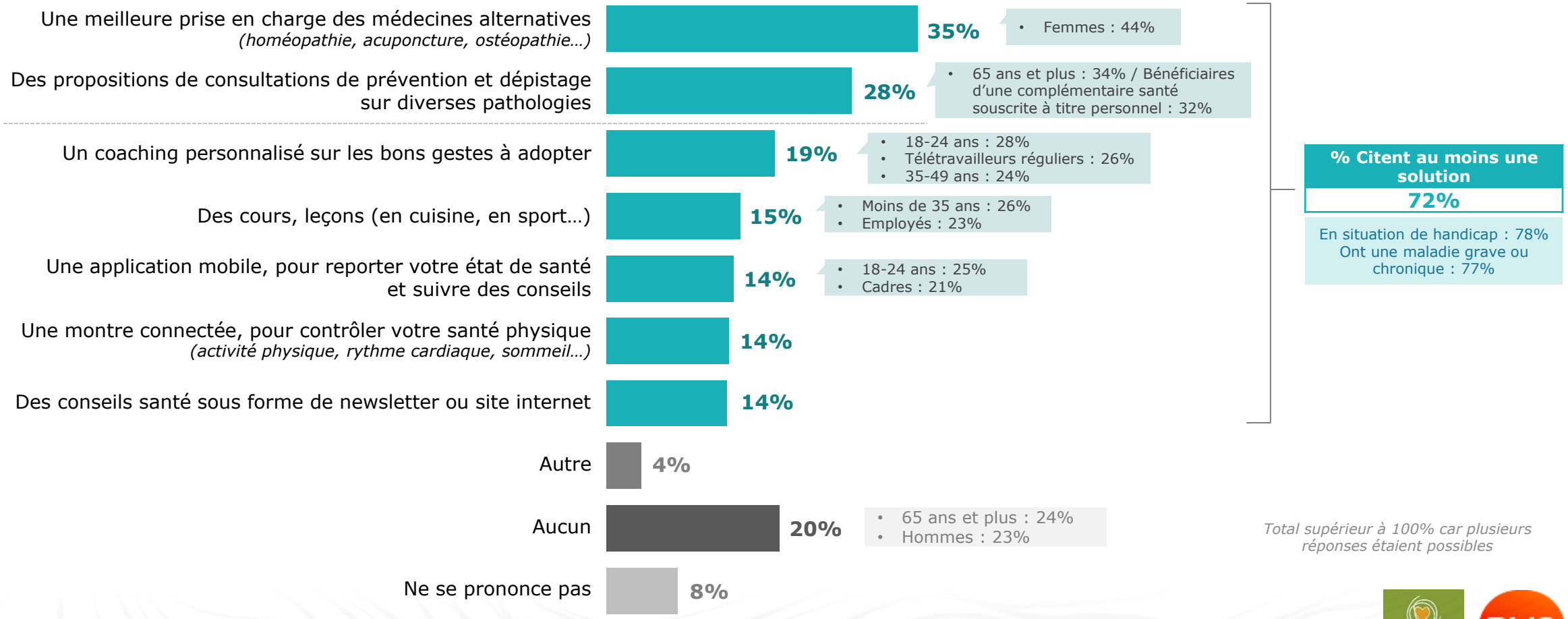


Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Parmi les solutions pouvant les aider, les Français interrogés approuvent notamment la meilleure prise en charge des médecines alternatives et les propositions de consultations de prévention et dépistage. Le besoin d'apprendre, d'être coaché est aussi non négligeable.

Quelles solutions parmi les suivantes pourraient vous aider à davantage prendre en main votre santé ?
Base : à tous (2000 répondants)

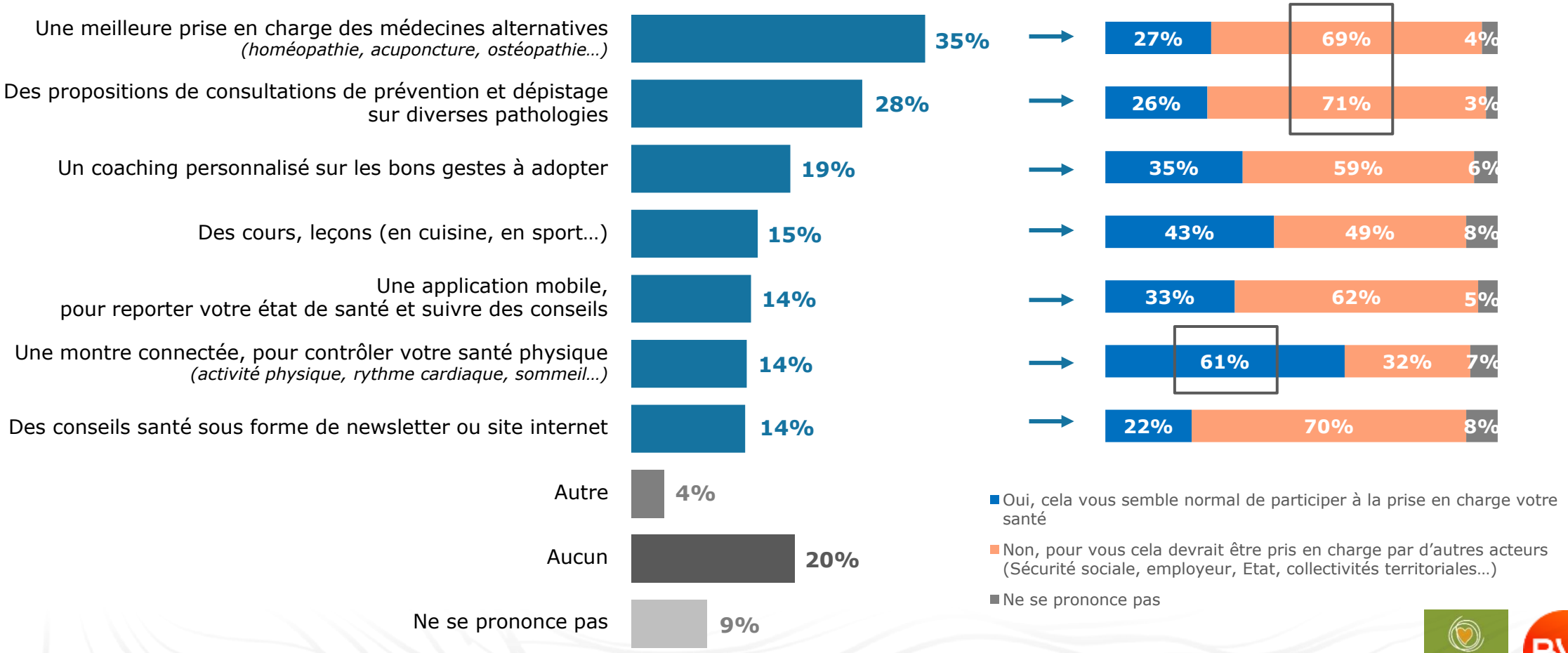


Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Une propension à payer pour cet accompagnement limitée et qui diffère fortement selon le type de service

Quelles solutions parmi les suivantes pourraient vous aider à davantage prendre en main votre santé ?
Base : à tous (2000 répondants)

Seriez-vous prêt à payer pour ce service ?
Base : à ceux qui citent la solution



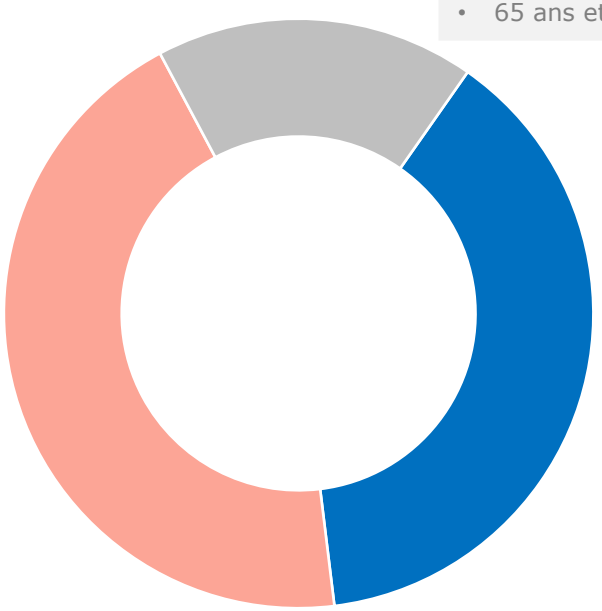
Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Parmi les personnes se disant prêtes à payer pour ce ou ces services, une majorité relative d'entre elles préfèreraient une cotisation plus élevée à la mutuelle à un paiement direct

Pour ce ou ces services, seriez-vous davantage prêt à :
Base : à ceux qui se disent prêts à payer pour ce service (601 répondants)

Ne se prononce pas
18%

- 65 ans et plus : 29%



Une cotisation plus élevée payée à la mutuelle
44%

- Bénéficiaires d'une complémentaire santé collective souscrite par leur entreprise : 51%
- Voient un bénéfice pour eux-mêmes mais aussi pour leur famille et la société en prenant soin de leur santé : 49%

Un paiement en direct et en totalité
38%

- Voient un bénéfice pour eux-mêmes en prenant soin de leur santé : 48%
- 25-34 ans : 46%
- Bac+2 et plus : 44%

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Attentes à l’égard des politiques de prévention santé

Des professionnels de santé vus comme les acteurs les plus légitimes, devant les organes des pouvoirs publics, mais une opinion moins tranchée sur les populations à cibler

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Les professionnels de santé, puis les pouvoirs publics, sont perçus comme les acteurs prioritaires pour aider les individus à prendre en main leur santé, devant les mutuelles

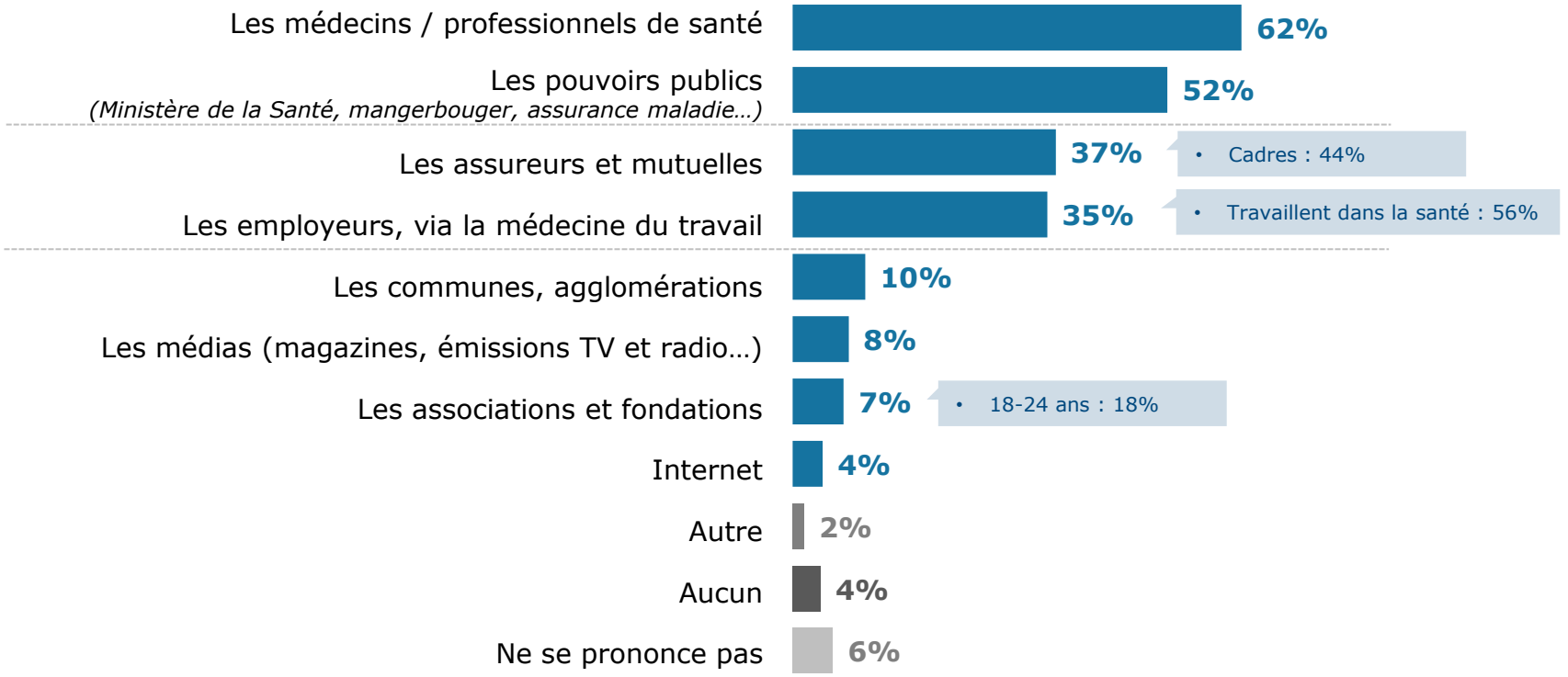
D'après vous, quels acteurs devraient en priorité aider les individus à prendre en main leur santé ?
Base : à tous (2000 répondants)

Les professionnels de santé

62%

Les pouvoirs publics

52%

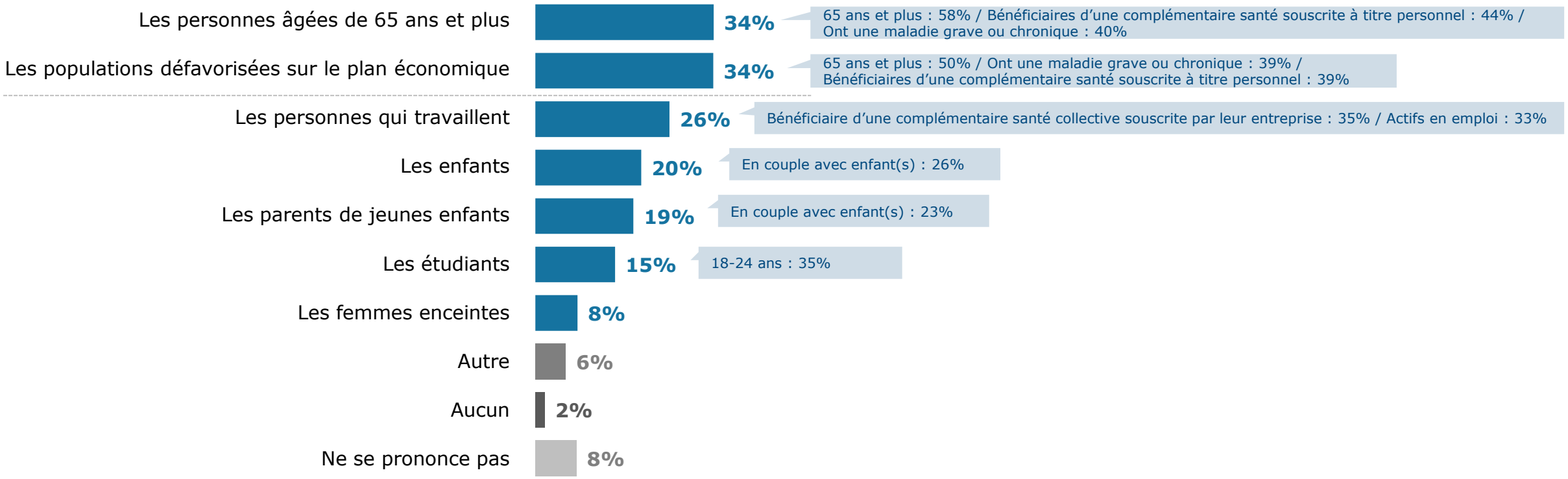


Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Pour une majorité relative de Français, une politique publique de prévention santé devrait s'adresser prioritairement aux personnes âgées de 65 ans et plus et aux personnes défavorisées sur le plan économique

Selon vous, à quels publics devrait s'adresser prioritairement une politique publique de prévention santé ?
Base : à tous (2000 répondants)



Total supérieur à 100% car plusieurs réponses étaient possibles

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

ANNEXE – FOCUS TÉLÉTRAVAIL

Impact des nouveaux modes de travail et besoins de prévention spécifiques

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Focus sur les télétravailleurs – Des difficultés éprouvées par 1/3 des télétravailleurs réguliers pour prendre en main leur santé et une exposition accrue à certains risques

Diriez-vous aujourd'hui que prendre en main sa santé est…

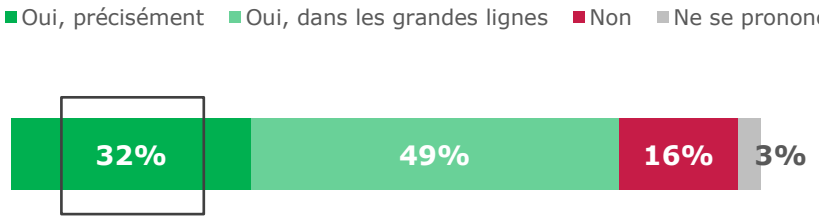
Télétravailleurs réguliers

Difficile	Facile
34%	**64%**
Moyenne des Français : 35%	Moyenne des Français : 60%

Aujourd'hui, diriez-vous que vous connaissez les bons gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé…

En matière d'usage des outils digitaux

Télétravailleurs réguliers

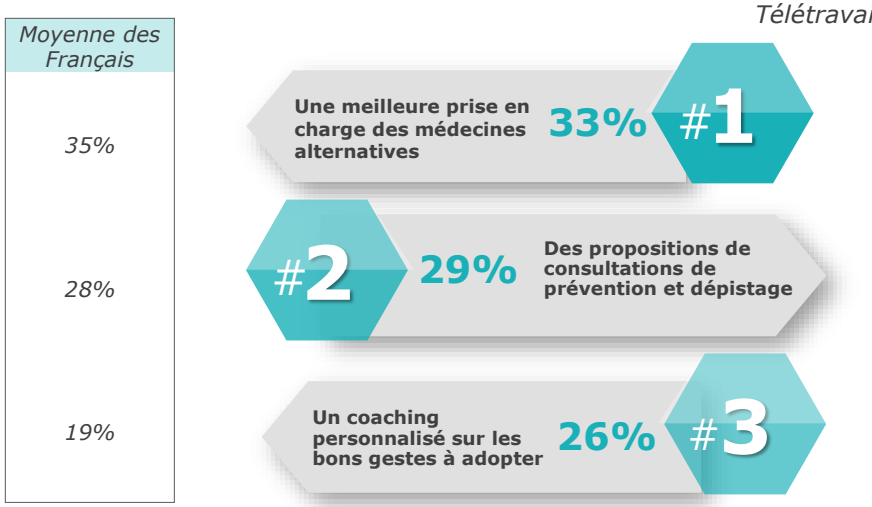


OUI	
81%	Moyenne des Français : 72%

EXPOSITION AUX RISQUES	*Moyenne des Français*	Télétravailleurs réguliers
Sédentarité, manque d'activité physique	*43%*	**56%**
Hyperconnexion aux outils digitaux	*39%*	**54%**
Dépression	*29%*	**38%**
Isolement social	*26%*	**37%**

TOP 3 des solutions privilégiées pour davantage prendre en main leur santé

Télétravailleurs réguliers



Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Principaux enseignements

Une vision de la santé qui accorde une large place à la prévention

- Aux lendemains de la crise Covid-19, qu'en est-il du rapport des Français à la santé ? Interrogés sur ce que désigne pour eux « prendre soin de leur santé », la logique préventive apparaît majoritaire : **les 2/3 des Français estiment ainsi que cela implique d'agir en amont** en adoptant de bons gestes et une bonne hygiène de vie (66%), quand 31% placent derrière ces termes le fait de se soigner lorsqu'ils sont malades, c'est-à-dire la santé curative.

- Ces moyennes masquent cependant des disparités, puisque **l'aspect curatif est davantage mis en avant par certains publics** – tels que les jeunes de 18 à 24 ans (38%) et de 25 à 34 ans (36%), les personnes en recherche d'emploi (45%) ou celles ne bénéficiant d'aucune complémentaire santé (41%), soit des publics aux moyens financiers modestes, ou encore les personnes ayant plusieurs maladies graves ou chroniques (39%), déjà confrontées au traitement curatif.
- A l'inverse, l'aspect préventif est particulièrement cité par les personnes âgées de 65 ans et plus (78%), les personnes travaillant dans la santé, plus sensibilisées (78%), et par les catégories socioprofessionnelles supérieures (75%) disposant de moyens financiers ou de bagage culturel plus conséquents.

- Lorsqu'on interroge les Français **sur ce que recouvre le fait de prendre en main sa santé, une majorité d'entre eux mentionnent des comportements liés à l'hygiène de vie (70%)** – notamment les femmes (75%) – principalement **une alimentation équilibrée** (44% des citations), le fait d'avoir une bonne hygiène de vie et de **faire attention** (31%) ainsi qu'une **activité physique régulière** (30%).

- En dehors de l'hygiène de vie, les examens médicaux préventifs et de dépistage sont évoqués (17%) surtout par les plus concernés, les 65 ans et plus.

- L'aspect curatif, le fait de se soigner en réaction, est nettement moins cité (14%). La santé mentale, enfin, est également spontanément mentionnée pour décrire le fait de prendre en main sa santé, bien que de manière très limitée (5%).

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Principaux enseignements

Des bénéfices individuels et collectifs reconnus derrière la prévention en matière de santé

- Interrogés sur le bénéfice que représente pour eux **le fait de prendre soin de leur santé**, les Français en adoptent une vision large : **près de 6 Français sur 10 voient en effet un bénéfice tant personnel que collectif, pour leur famille et l'ensemble de la société (58%)**, notamment les 65 ans et plus (68%), les personnes adoptant une hygiène de vie stricte (64%) et les bénéficiaires d'une mutuelle souscrite à titre personnel (63%). Le niveau de revenus influe également sur cette opinion, puisqu'elle est partagée par 70% des personnes disposant d'un revenu mensuel net de 3000 euros et plus au sein de leur foyer, contre 51% de celles ayant accès à un revenu inférieur à 2500 euros.

- Un tiers des Français voient uniquement un bénéfice pour eux-mêmes au fait de prendre soin de leur santé (36%) ; une opinion plus fréquente auprès des personnes vivant seules sans enfant (51%), des personnes en situation de handicap (43%), des personnes âgées de 50 à 64 ans (41%) ou de moins de 35 ans (40%).

- En ce qui concerne les bénéfices personnels au fait de prendre soin de leur santé, **près de 8 Français sur 10 mentionnent le bien-être quotidien (78%)** – soit un bénéfice immédiat – devant l'évitement d'une maladie grave (56%) ou le fait de vivre plus longtemps (52%). L'évitement de l'aggravation des symptômes (40%), la réduction du risque de dépendance (38%) et la limitation des dépenses personnelles de santé (29%) sont cités de manière plus limitée.

- Les personnes disposant d'un revenu mensuel net supérieur ou égal à 3500 euros pour le foyer perçoivent davantage les bénéfices personnels à la démarche préventive, à l'exception de l'évitement d'une aggravation des symptômes – bénéfice relevant d'un stade curatif, une fois la maladie survenue – et de la limitation des dépenses personnelles de santé. Les 65 ans et plus soulignent particulièrement le bien-être quotidien (87%) et la réduction du risque de dépendance (65%). A l'inverse, **les personnes travaillant dans la construction ou les transports sont moins nombreuses à percevoir les bénéfices personnels au fait de prendre soin de leur santé**, ce qui constitue peut-être une difficulté en matière d'incitation à la prévention pour ces publics.

- **En termes de bénéfices collectifs au fait que chacun prenne soin de sa santé, une majorité de Français mettent en avant l'évitement de l'engorgement des hôpitaux** (61%) – une réponse qui peut être liée à la situation actuelle des Urgences - notamment les bénéficiaires d'une mutuelle souscrite à titre personnel (69%). Plus d'un Français sur deux cite la limitation du déficit de la Sécurité Sociale (54%), notamment, là aussi, les bénéficiaires d'une mutuelle souscrite à titre personnel (62%). L'évitement d'une épidémie, aux lendemains de la crise de Covid-19, est mentionné par près d'un Français sur deux (49%), tandis que la limitation de l'absentéisme au travail n'est cité que par 3 Français sur 10 (30%) – un résultat néanmoins plus élevé parmi les cadres (42%), et par les 25 à 49 ans (35%) soit des personnes d'âge actif.

- **La perception des bénéfices collectifs de la prévention varie selon l'âge** : à l'exception de la limitation de l'absentéisme au travail, les 65 ans et plus reconnaissent davantage les autres bénéfices que les autres tranches d'âge. Un niveau de revenus élevé est également associé à une perception accrue des bénéfices collectifs, à l'exception de l'évitement d'une épidémie.

Principaux enseignements

Un assez bon niveau de connaissance des comportements à adopter, malgré des disparités

- **Les Français interrogés expriment globalement un assez bon niveau de connaissance concernant les gestes et comportements à adopter pour être et rester en bonne santé**. Près de 9 Français sur 10 estiment ainsi connaître les comportements à adopter en matière d'alimentation (88%), et plus de 8 Français sur 10 disent les connaître en matière de lutte contre les addictions telles que l'alcool et le tabac (85%), de lutte contre la sédentarité (85%) et de sommeil (82%). La connaissance des bons comportements en matière de santé mentale et de gestion du stress est exprimée par 3 Français sur 4 (77%), tandis qu'elle s'élève à 72% concernant l'usage des outils digitaux, domaines plus « nouveaux » et moins traités par les campagnes de santé publique. A noter que ces niveaux de connaissance sont légèrement moins élevés qu'en 2019 pour le sommeil (-4pts), la lutte contre la sédentarité (-4pts) et l'alimentation (-3pts). On notera néanmoins que ce niveau d'information reste peu soutenu et partiel, une minorité déclarant connaître « précisément » ces comportements.

- Au-delà de cette distribution, les répondants ont globalement une connaissance croisée dans les différents domaines : **plus d'un Français sur deux connaît ainsi les bons comportements à adopter dans les 6 domaines de santé évoqués (54%)**, tandis qu'un Français sur cinq connaît les bons gestes dans 5 domaines (20%). Néanmoins, si seuls 5% des Français interrogés disent ne connaître les bons gestes dans aucun domaine cité, **au total un Français sur quatre exprime des lacunes dans au moins 2 domaines présentés (26%)**. La connaissance précise (et non pas dans les grandes lignes) est en outre exprimée par moins d'un Français sur deux, signe d'un niveau d'information encore perfectible.

- **Moins enclins à adopter une hygiène de vie stricte, les jeunes de 18 à 24 ans se montrent également moins bien informés que la moyenne** sur les bons gestes à adopter en matière d'alimentation, de lutte contre les addictions, de sommeil et de santé mentale – quand les Français âgés de 65 ans et plus apparaissent quasi systématiquement comme les mieux informés sur les différents domaines (à l'exception de l'usage des outils digitaux). Si en moyenne 54% des Français connaissent les bons gestes dans les 6 domaines présentés, on observe un écart de 17 points entre les plus jeunes (45%) et les plus âgés (62%). Ce résultat s'élève à 65% parmi les personnes travaillant dans la santé.

- **Le niveau d'information sur les bons comportements à adopter s'avère également plus élevé avec le niveau de revenus**, les personnes disposant d'un revenu mensuel net de 3000 euros et plus au sein du foyer ayant globalement une plus forte connaissance des gestes dans les 6 domaines présentés (58%) que celles au revenu inférieur à 2500 euros (52%). Dans le détail, l'écart de connaissance est plus élevé en matière d'alimentation, de lutte contre les addictions et d'usage des outils digitaux.

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Principaux enseignements

Une information qui ne se traduit pas nécessairement dans les comportements

- Au-delà d'une perception de la santé largement associée à la prévention, et plus précisément à l'hygiène de vie, **l'adhésion à une logique préventive est plus mitigée**. **Près d'un Français sur deux affirme ainsi privilégier le plaisir immédiat** – en profitant de la vie au jour le jour en se faisant plaisir au maximum et sans se mettre de contraintes (47%) – notamment les personnes en recherche d'emploi (58%), plus précaires, et les bénéficiaires d'une complémentaire santé collective souscrite par l'entreprise (56%), potentiellement moins sensibilisées à une prévention individuelle. A l'opposé, quatre Français sur dix déclarent adopter une hygiène de vie stricte dans l'optique de rester en bonne santé le plus longtemps possible (42%), une position plus fréquente parmi les bénéficiaires d'une mutuelle souscrite à titre individuel (51%).
- Plus largement, on observe des tendances diamétralement opposées avec l'âge : **l'adoption d'une hygiène de vie stricte devient plus fréquente à mesure que l'âge progresse**, la logique hédoniste étant la plus courante parmi les jeunes ; 62% des 18-24 ans privilégient ainsi le plaisir quotidien sans se mettre de contraintes, tandis que cette position s'atténue aux âges plus élevés jusqu'à atteindre 29% parmi les 65 ans et plus. **La catégorie socioprofessionnelle influe également** : l'hygiène de vie stricte apparaît davantage adoptée par les catégories socioprofessionnelles les plus favorisées (49%) que par les employés (33%) ou les professions intermédiaires (36%).
- **Malgré ces différences de priorisation, la plupart des Français estiment tout de même prendre soin de leur santé de manière préventive**, c'est-à-dire en dehors d'une maladie ou d'un handicap : globalement, **8 Français sur 10 déclarent prendre soin de leur santé mentale (81%) – un résultat qui témoigne d'un bon niveau de sensibilisation à ce sujet** – et de leur santé physique (80%), notamment les bénéficiaires d'une mutuelle souscrite à titre individuel (respectivement 87% et 85%).
- Si cette posture varie là aussi avec l'âge, elle est malgré tout partagée par une majorité de jeunes : plus des 2/3 des 18-24 ans déclarent en effet prendre soin de leur santé mentale (69%) et physique (68%). Les personnes âgées de 65 ans et plus sont celles prêtant le plus attention à leur santé, à la fois mentale (92%) et physique (95%).
- Cette inclination à prendre soin de leur santé est toutefois peu marquée en intensité, puisque moins d'un Français sur quatre déclare prendre « tout à fait » soin de sa santé mentale (24%) ou physique (22%).

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Principaux enseignements

- En dépit d'un assez bon niveau d'information sur les comportements à adopter pour être et rester en bonne santé, **les comportements préventifs apparaissent en pratique relativement peu appliqués**. Si 9 Français sur 10 affirment appliquer au moins une pratique préventive (90%) – quand 10% ne font rien de spécial ou ne se prononcent pas – témoignant d'une certaine appétence pour prendre en main leur santé, **seuls deux comportements sont réalisés de manière majoritaire mais peu élevée** : la limitation de consommation de tabac et d'alcool (57%) et l'entretien d'une vie sociale et de loisirs (52%).

- Moins d'un Français sur deux déclare donc mettre en pratique les autres comportements, à savoir une activité physique régulière (46%), des habitudes pour un sommeil suffisant et régulier (45%), une alimentation équilibrée (45%), des examens médicaux préventifs et de dépistage (39%). Les autres comportements, c'est-à-dire l'usage raisonné des outils digitaux (23%), le recours à des médecines alternatives (21%), le fait de se documenter pour rester en bonne santé (20%), ou encore le suivi de son état de santé par des applications (10%) et la pratique de la méditation ou sophrologie (9%), sont globalement pratiqués par moins d'un Français sur quatre. **Les personnes travaillant dans les transports sont moins nombreuses à limiter leur consommation de tabac et d'alcool, à maintenir une alimentation équilibrée et à réaliser des examens médicaux préventifs**.

- A l'image des écarts en termes d'adhésion à l'adoption d'une hygiène de vie stricte, **les comportements préventifs apparaissent davantage appliqués à mesure que l'âge progresse** et se trouvent ainsi être les plus fréquents parmi les 65 ans et plus – à l'exception du suivi de l'état de santé par des applications, davantage appliqué par les plus jeunes et dont la fréquence est inversement proportionnelle à l'âge (en raison de l'habitude d'utilisation des objets connectés). **Globalement, les bénéficiaires de mutuelle souscrite à titre personnel tendent davantage que la moyenne à appliquer les différents comportements préventifs** – possiblement en raison d'une sensibilisation entretenue par le fait de payer soi-même. Dans le détail, les jeunes de 18 à 24 ans sont particulièrement peu nombreux à déclarer veiller à avoir un usage raisonné des outils digitaux (9% contre 23% en moyenne), à réaliser des examens médicaux préventifs (13% vs 39%), à maintenir une alimentation équilibrée (31% vs 45%) – ces derniers points étant notamment corrélés aux ressources financières disponibles.

Pourtant, des risques bien présents

- Parallèlement aux carences en matière de comportements préventifs, **une part conséquente de Français se disent exposés à différents risques pour la santé**. 6 Français sur 10 se sentent en effet exposés aux troubles musculosquelettiques, TMS (59%), dont un quart le sont même « beaucoup » (25%). Près de la moitié des Français se voit concernée par des problèmes de sommeil (51%) et par l'anxiété (48%). La sédentarité (43%), une alimentation déséquilibrée (41%), l'hyperconnexion aux outils digitaux (39%) touchent près de 4 Français sur 10, et près de 3 Français sur 10 se voient exposés à des risques pour leur santé mentale : dépression (29%), burn-out ou épuisement professionnel (29%), isolement social (26%). **Les personnes réalisant du télétravail régulièrement se voient d'ailleurs davantage exposées aux risques de sédentarité, d'hyperconnexion, de dépression et d'isolement social**. Les personnes travaillant dans la santé sont quant à elles particulièrement vulnérables s'agissant de l'anxiété (63%) et du burn-out (50%).

- **L'exposition aux différents risques varie également avec l'âge**. Les plus jeunes apparaissent globalement plus exposés, notamment par rapport à l'exposition moyenne à au moins un risque (92% contre 87%), de même que les personnes en recherche d'emploi (94%). Dans le détail, cependant, les TMS touchent davantage les personnes âgés de 50 à 64 ans, et les personnes d'âge actif se voient plus exposés aux risques de burn-out et de problèmes de sommeil.

Principaux enseignements

Une prise en main de sa santé parfois entravée

- Si les comportements préventifs sont relativement minoritaires en dépit de la connaissance des comportements à adopter et malgré l'exposition à différents risques, d'autres facteurs concourent à l'expliquer. **La prise en main de sa santé est avant tout considérée comme quelque chose de difficile par un tiers des Français interrogés (35%)**.

- Cette perception est **d'autant plus exprimée par les personnes ayant une position économique modeste**, notamment les personnes en recherche d'emploi (48%), les personnes disposant d'un revenu mensuel net inférieur à 1500€ pour le foyer (43%) et les personnes en couple avec enfant(s) – disposant d'un pouvoir d'achat moins conséquent (43%). Les employés et professions intermédiaires (respectivement 41%) sont également plus nombreux à souligner la difficulté de prendre en main sa santé, de même que les personnes âgées de 35 à 49 ans (44%). A l'inverse, les plus âgés sont particulièrement nombreux à exprimer un sentiment de facilité (77%), tout comme les personnes diplômées d'un Bac+5 ou plus (74%), les personnes en couple sans enfant (70%) et les catégories socioprofessionnelles favorisées (66%).

- **Principaux obstacles pour prendre soin de sa santé, le manque de motivation (26%) et de moyens financiers (25%) touchent davantage les jeunes de 18 à 24 ans (respectivement 35% et 34%).** Le manque de moyens touche également les personnes en recherche d'emploi (42%), les employés (34%) et les femmes (30%). La résistance au changement, le fait de ne pas vouloir se mettre de contrainte ni changer ses habitudes, compte également parmi les premiers obstacles (25%), notamment auprès des 65 ans et plus (31%).

- Le manque de temps (20%) est ensuite cité comme obstacle, notamment par les cadres et les personnes d'âge actif, suivi de la difficulté à faire le tri entre des informations contradictoires (17%; 24% parmi les 65 ans et plus). Le manque de savoir-faire ou d'informations, ou encore le désintérêt d'une action en l'absence de maladie, sont cités de manière très limitée – ce qui montre par là que les lacunes en matière d'information et le manque d'intérêt d'agir de manière préventive ne sont pas les motifs les plus probants pour expliquer les carences en matière de comportements préventifs.

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Principaux enseignements

Des solutions différemment approuvées selon les publics

- **Volontaires, une large partie des Français adhèrent à au moins une solution parmi celles proposées pour davantage prendre en main leur santé (72%)** – notamment les personnes en situation de handicap (78%) et celles ayant une maladie grave ou chronique (77%), nécessairement sensibilisées à la prise en main de leur santé. Les personnes de 65 ans et plus (24%) ressortent davantage parmi celles ne citant aucune solution (20%), sans que l'on puisse en déduire si cela tient d'un sentiment d'en faire déjà suffisamment ou de l'opposition à changer leurs habitudes.

- **Les solutions les plus approuvées sont une meilleure prise en charge des médecines alternatives** telles que l'ostéopathie, l'acupuncture (35%) – notamment parmi les femmes (44%) – **et des propositions de consultations de prévention et dépistage** (28%), davantage citées par les 65 ans et plus (34%) et les bénéficiaires d'une mutuelle souscrite à titre personnel (32%).

- **Vient ensuite le coaching personnalisé sur les bons gestes à adopter (19%)**, davantage cité par les plus jeunes (28%) qui étaient également les plus nombreux à mettre en avant un manque de motivation, ainsi que par les télétravailleurs réguliers (26%) et les 35-49 ans (24%). Les jeunes sont également plus attirés que la moyenne par les cours et leçons de cuisine, de sport (26% des moins de 35 ans contre 15% en moyenne) et par une application mobile de suivi (25% des 18-24 ans contre 14% en moyenne) – cette dernière étant aussi plus attractive pour les cadres (21%).

- Par ailleurs, **la propension à payer pour l'une de ces solutions varie selon le service**. Ainsi, près de 7 répondants sur 10 ayant approuvé une meilleure prise en charge des médecines alternatives et des propositions de consultations de prévention estiment que cela devrait être pris en charge par d'autres acteurs (respectivement 69% et 71%) plutôt que par une participation individuelle. A l'inverse, les personnes qui opteraient pour une montre connectée permettant de contrôler leur santé physique considèrent majoritairement comme normal de participer à la prise en charge de leur santé et seraient ainsi prêtes à payer (61%).

- **Parmi les personnes se déclarant prêtes à payer pour l'un des services proposés** (30% de l'échantillon interrogé), **une majorité relative d'entre elles privilégieraient une cotisation plus élevée à la mutuelle** (44%), par rapport à un paiement direct et en totalité (38%). Plus en détail, le paiement par cotisation est davantage préféré par les bénéficiaires d'une mutuelle collective souscrite par l'entreprise (51%) et par les personnes voyant un bénéfice collectif à la prévention santé (49%), tandis que les personnes âgées de 25 à 34 ans opteraient davantage pour un paiement direct (46%), de même que les personnes voyant un bénéfice uniquement individuel à la prévention santé (48%) et les personnes diplômées d'un Bac+2 ou plus (44%).

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022

Principaux enseignements

De la mise en place d'une politique publique de prévention en matière de santé

- Conscients des bénéfices personnels et collectifs d'une démarche préventive, soucieux de prendre soin de leur santé, les Français rencontrent néanmoins des obstacles et les solutions les plus approuvées (meilleure prise en charge des médecines alternatives, propositions de consultations de prévention) sont aussi celles qui relèvent davantage d'une politique publique.
- Dans l'optique d'une aide à la prévention, **pour aider les individus à prendre en main leur santé, les acteurs perçus comme les plus légitimes sont les professionnels de santé et les pouvoirs publics** : respectivement 62% et 52% des Français les considèrent comme les acteurs devant intervenir en priorité. **Les assurances et mutuelles sont également citées par près de 4 Français sur 10** (37%), notamment les cadres (44%), ainsi que les employeurs via la médecine du travail (35%) – acteur notamment cité par les personnes travaillant dans la santé (56%).
- Si les autres acteurs sont cités de manière plus marginale, notons que les 18-24 ans accordent davantage de poids qu'en moyenne (18% contre 7%) aux associations et fondations pour aider les individus à prendre en main leur santé.
- S'agissant des publics cibles prioritaires d'une politique publique de prévention santé, les opinions sont globalement partagées et tendent à correspondre au profil des personnes les exprimant. Un tiers des Français considèrent comme publics prioritaires les personnes âgées de 65 ans et plus (34%) – un résultat qui s'élève à 58% parmi les principaux concernés – et les populations défavorisées sur le plan économique (34% ; 50% parmi les 65 ans et plus). Notons néanmoins que dans les résultats de cette étude, les publics prioritaires en terme d'âge tendent à être les jeunes, et non les séniors.

Une prévention spécifique à destination des télétravailleurs ?

- **Les nouveaux modes de travail, à la suite de la crise de Covid-19, s'accompagnent de besoins de prévention spécifiques**. Un tiers des personnes effectuant du télétravail de manière régulière perçoivent comme difficile le fait de prendre en main sa santé (34%), un résultat comparable à la moyenne des Français alors même que ce mode de travail pourrait théoriquement offrir davantage de temps à consacrer à sa santé.
- **Les télétravailleurs réguliers se montrent davantage exposés à certains risques que la moyenne des Français**, notamment la sédentarité (56% contre 43%) et l'hyperconnexion (54% contre 39%) mais aussi la dépression (38% contre 29%) et l'isolement social (37% contre 26%). Un quart des personnes en télétravail régulier opteraient pour un coaching personnalisé sur les bons gestes à adopter (26% contre 19% pour la moyenne des Français), suggérant le besoin d'un accompagnement spécifique.

Confidential & Proprietary – Copyright BVA Group ® 2022