

Une étude

les zooms

de L'Observatoire Cetelem

par



Thème 1 : « Des petits riens du quotidien à l'homme augmenté : vivre sa santé au jour le jour »

Enquête 1/3 : « Acteur de sa santé : prendre soin de soi au quotidien »

Juin 2017

Jean-Daniel Lévy, Directeur du Département Politique – Opinion

Magalie Gérard, Directrice de clientèle au Département Politique – Opinion

Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
Représentations associées à la santé au quotidien	P.4
Habitudes et comportements en matière d'hygiène de vie et de santé	P.11
S'informer sur la santé	P.21



Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **6** au **7 juin** 2017.



Échantillon de **1 016** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).**



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Représentations associées à la santé au quotidien



Exemples de verbatim

Quels sont tous les mots, les représentations qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à votre santé au quotidien ? – Question ouverte, réponses spontanées

- À tous -

« Mise de côté par manque d'argent, autres soucis à gérer avant de prendre soins de ma santé. »

« Pour bien vieillir, il faut être en bonne santé. La santé est ce qu'il y a de plus important, sans elle, rien n'est possible. »

« Trop de renseignements médicaux souvent contradictoires sur le net. »

« On fait de son mieux mais beaucoup de stress, ce qui est nocif. »

« Bonne santé en général mais angoisse quant aux distances séparant le village de tout spécialiste ou de toute structure hospitalière (60 km minimum). »

« Je me sens bien dans mon corps et dans ma tête je mange équilibré, je fais du sport. Je me sens en pleine forme. »

« Elle pourrait être mieux en mangeant plus sainement mais elle est quand même bonne. »

« La galère des numeros clausus : difficile pour les rendez-vous, chance d'être à Paris. »

« Besoin d'avoir une bonne santé du coup je me renseigne beaucoup sur des produits naturels bio pour booster le système immunitaire. »

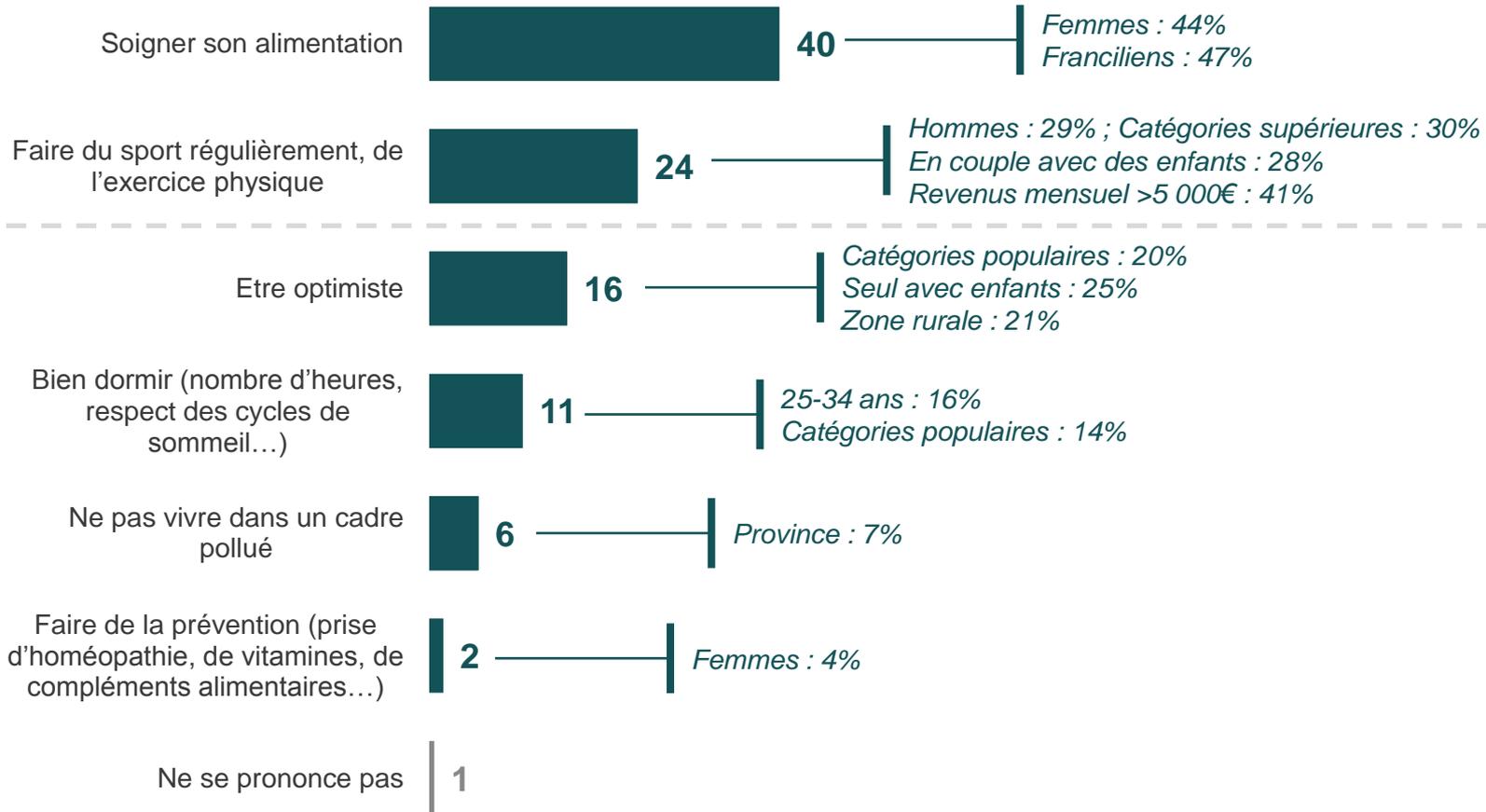
« Une bonne alimentation, un bon sommeil et du sport à bonne dose. »

L'attention portée à l'alimentation et le fait de faire de l'exercice émergent comme des moyens de prévention importants en matière de santé au quotidien, loin devant le sommeil



Pour préserver votre santé, quel élément vous apparaît personnellement le plus important ?

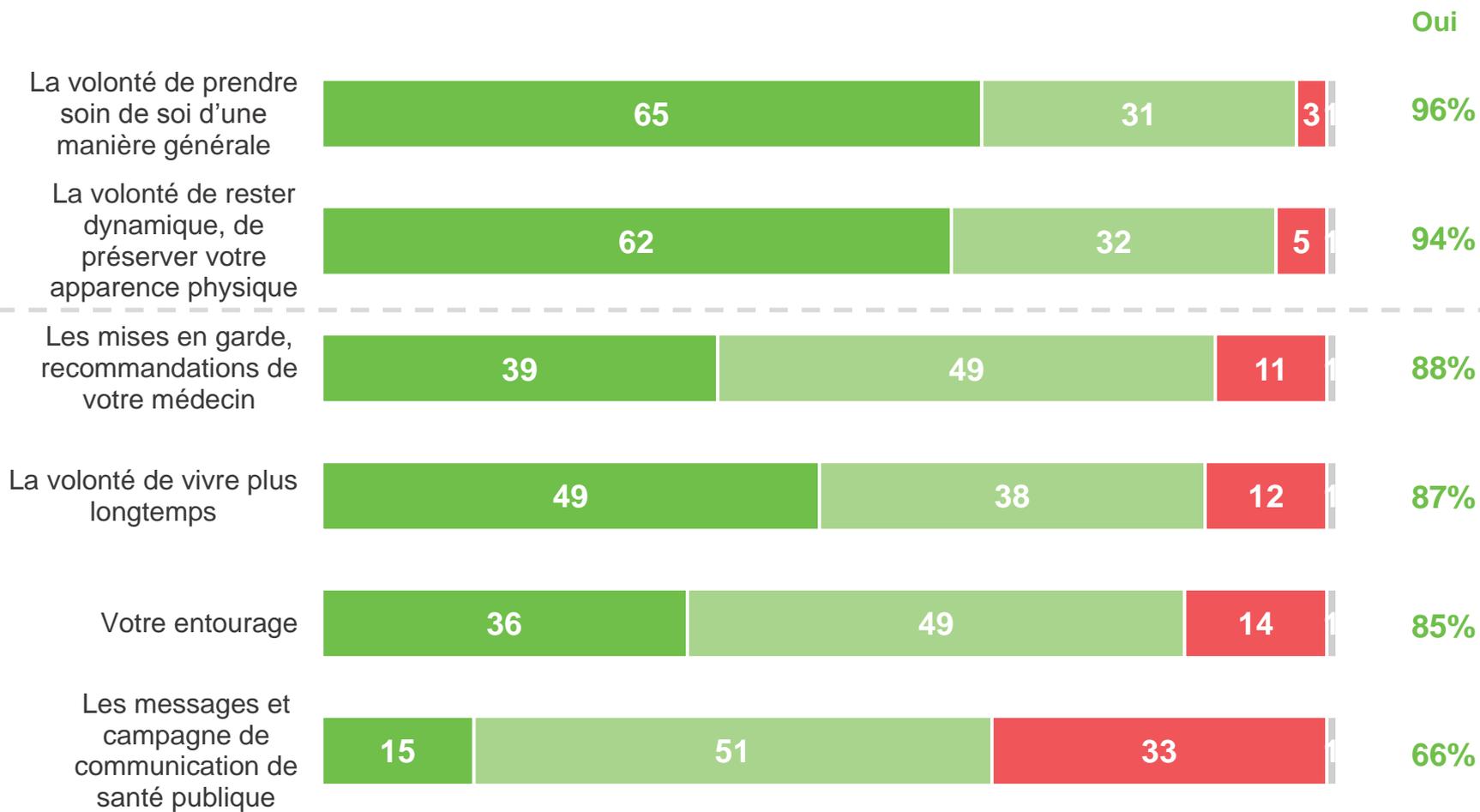
- À tous, en % -



L'attention portée à sa santé relève avant tout d'une volonté personnelle, les influences extérieures, médicales ou non, disposent d'une portée nettement plus secondaire

Chacun des éléments suivants vous incite t-il beaucoup, un peu, pas du tout à faire attention à votre santé ?

- À tous, en % -

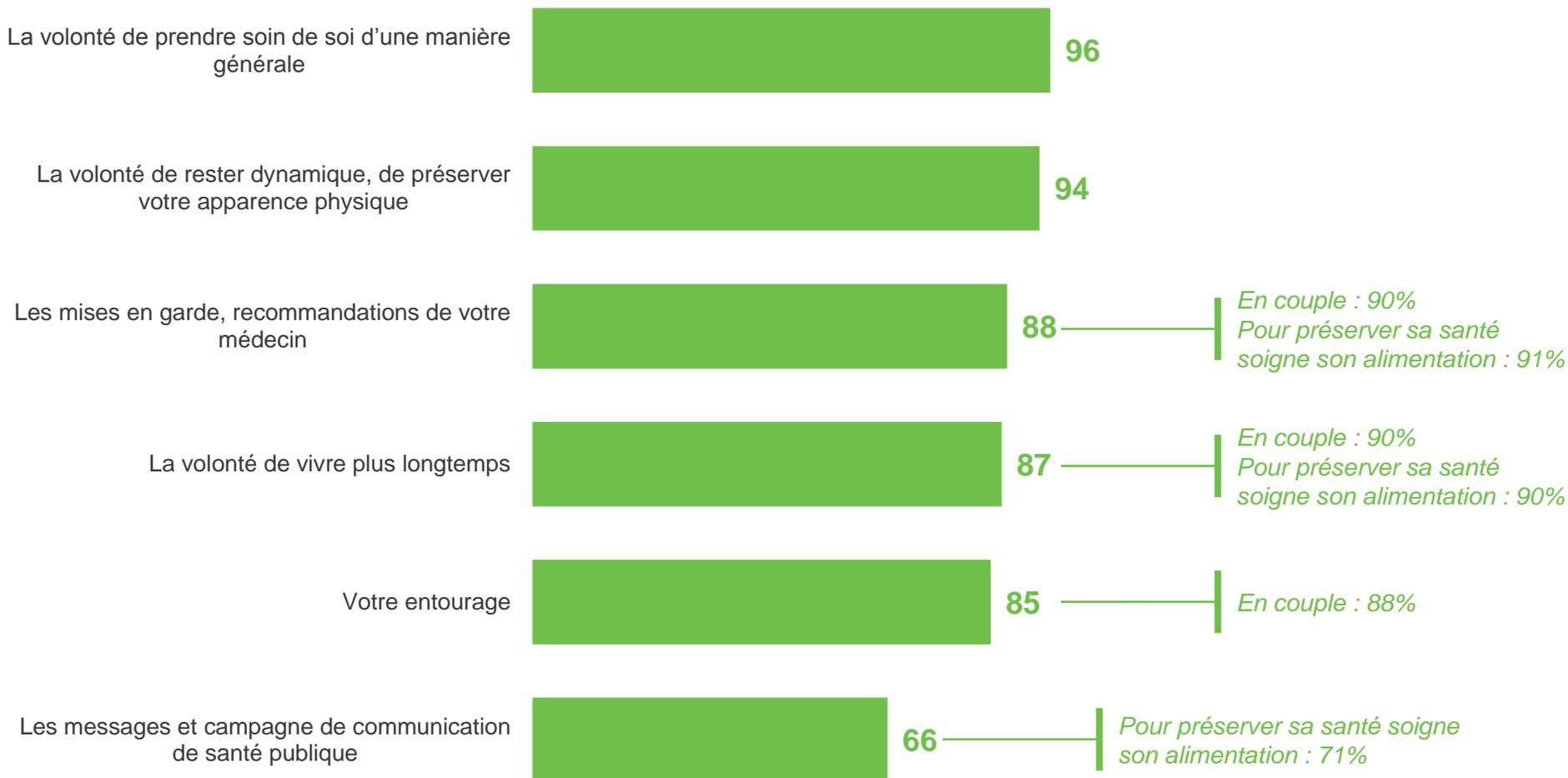


■ Beaucoup ■ Un peu ■ Pas du tout ■ Ne se prononce pas

Les personnes en couple se montrent plus sensibles aux conseils / messages extérieurs

Chacun des éléments suivants vous incite t-il beaucoup, un peu, pas du tout à faire attention à votre santé ?

- À tous, en % de réponses « Beaucoup/ Un peu » -

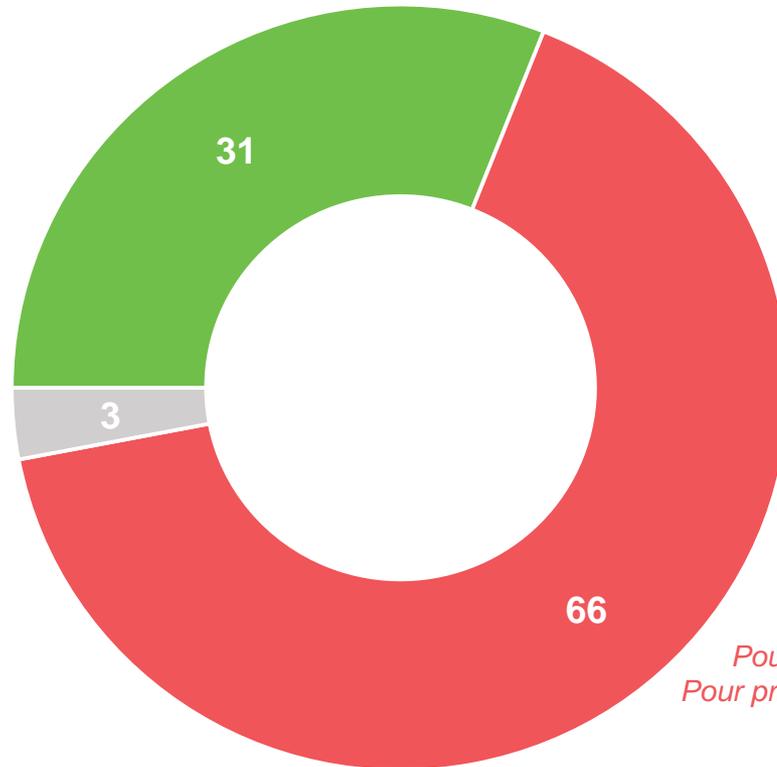


Près d'un tiers des Français déclare dépenser sans compter pour leur santé quand plus de 6 sur 10 n'y consacre qu'un budget restreint

Concernant le budget que vous consacrez pour prendre soin de vous et de votre santé, laquelle des deux propositions se rapproche le plus de ce que vous pensez ?

- À tous, en % -

Cadres : 44%
Franciliens : 38%
Pour préserver sa santé soigne
son alimentation : 36%



Province : 68%
Revenu mensuel <1000€ : 80%
Pour préserver sa santé dort bien : 74%
Pour préserver sa santé est optimiste : 73%

- Vous dépensez sans compter, dès que vous en ressentez le besoin (soin, consultations, achat de produits bien-être...) car c'est pour vous primordial
- Vos dépenses sont très limitées, en dehors des frais médicaux que vous êtes obligés d'engager (en cas de maladie par exemple) car pour vous c'est secondaire
- Ne se prononce pas

Habitudes et comportements en matière d'hygiène de vie et de santé

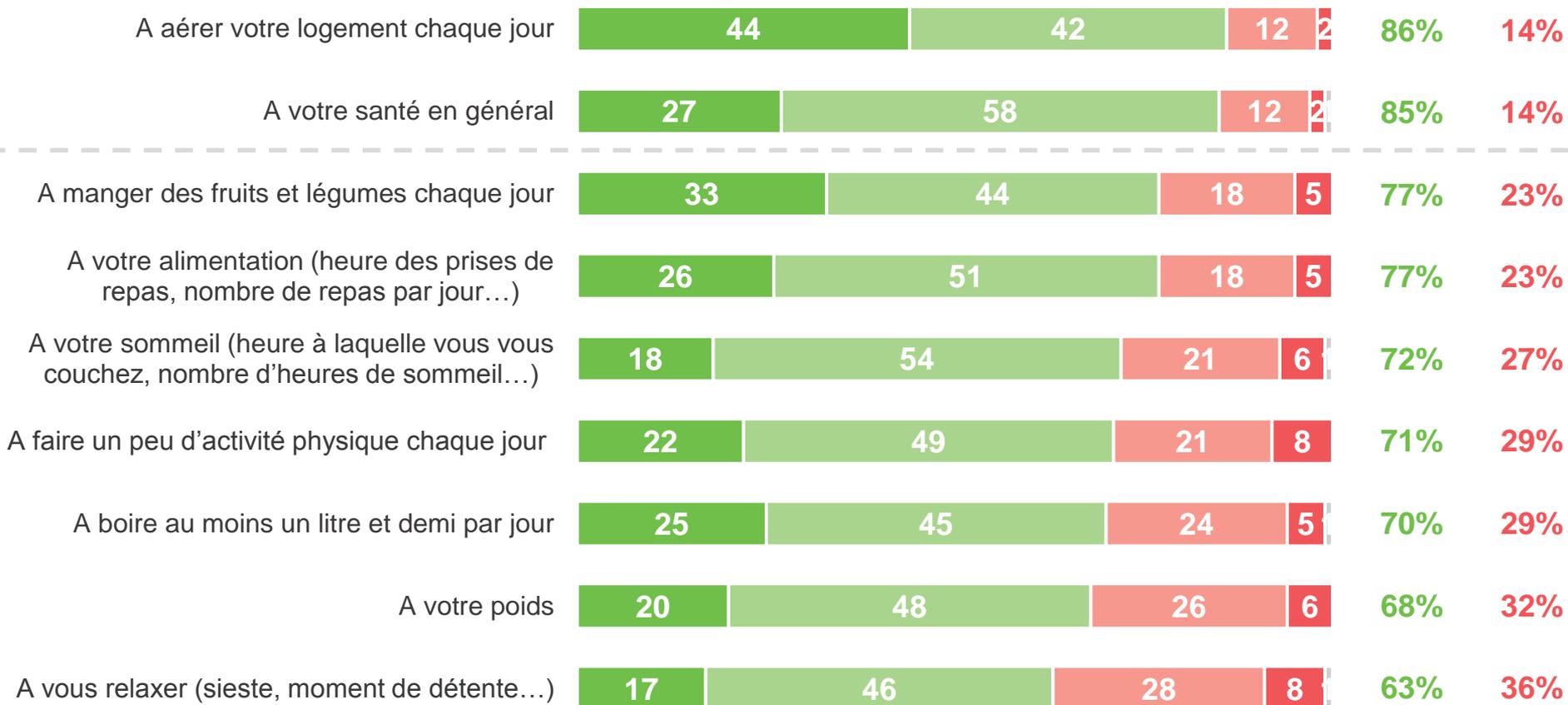


Attentifs à leur santé en général, plus des 3/4 des Français déclarent aérer leur logement chaque jour, et se montrer vigilants concernant leur alimentation

Vous personnellement, au quotidien, faites-vous très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout attention... ?

- À tous, en % -

Attention Pas attention

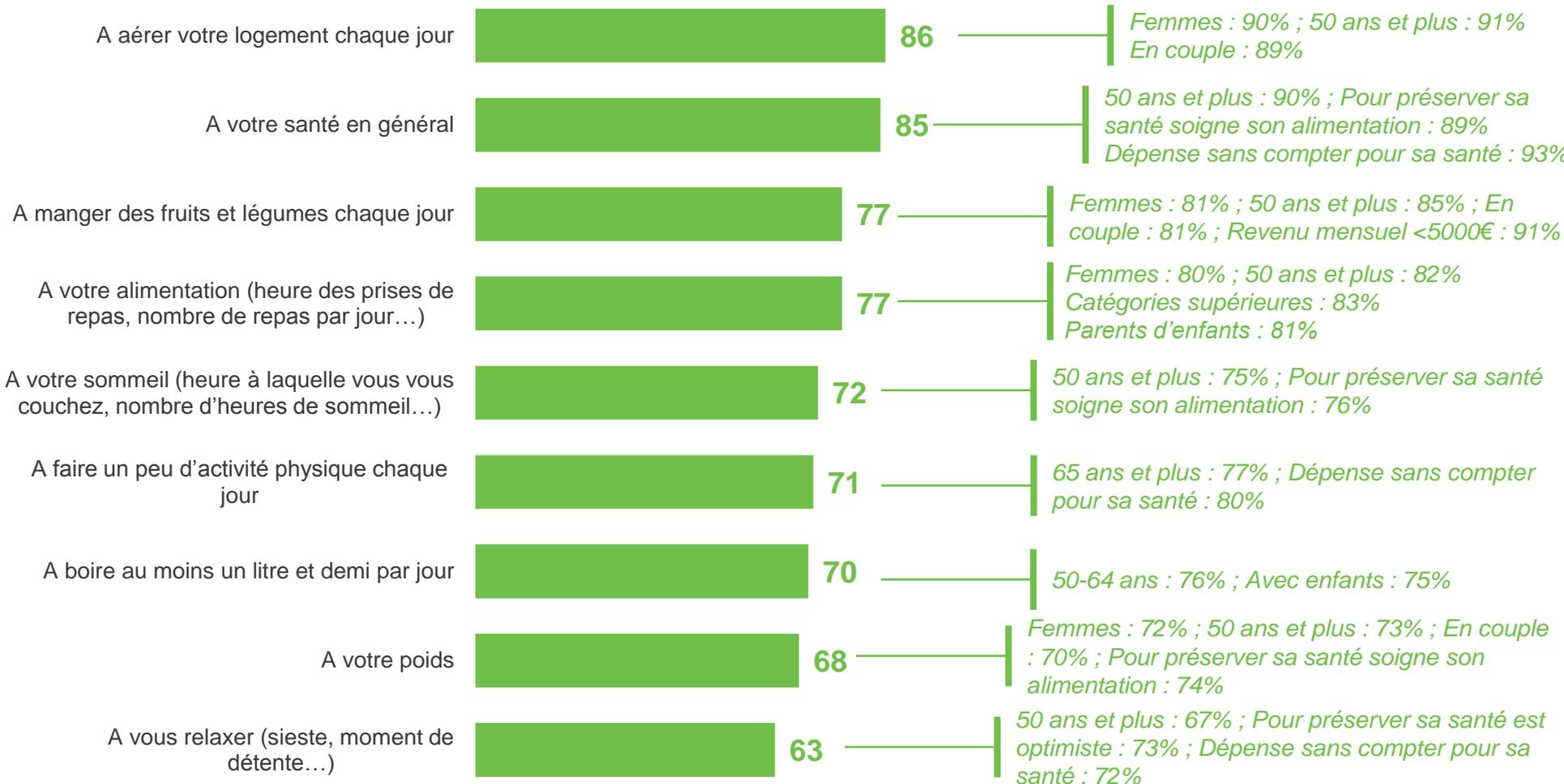


■ Très attention ■ Plutôt attention ■ Plutôt pas attention ■ Pas du tout attention ■ Ne se prononce pas

Le niveau d'attention portée à son bien-être et sa santé au quotidien est plus élevé chez les personnes âgées de 50 ans et plus

Vous personnellement, au quotidien, faites-vous très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout attention... ?

- À tous, en % de réponses « Attention » -



Pour 2/3 des Français, être attentif à sa santé au quotidien relève plus du plaisir que de la contrainte, notamment chez les personnes âgées de 50 ans et plus

Diriez-vous qu'entretenir votre santé (faire de l'exercice, être attentif à son alimentation, dormir...), c'est plutôt pour vous en général ... ?

- À tous, en % -

35-49 ans : 42%

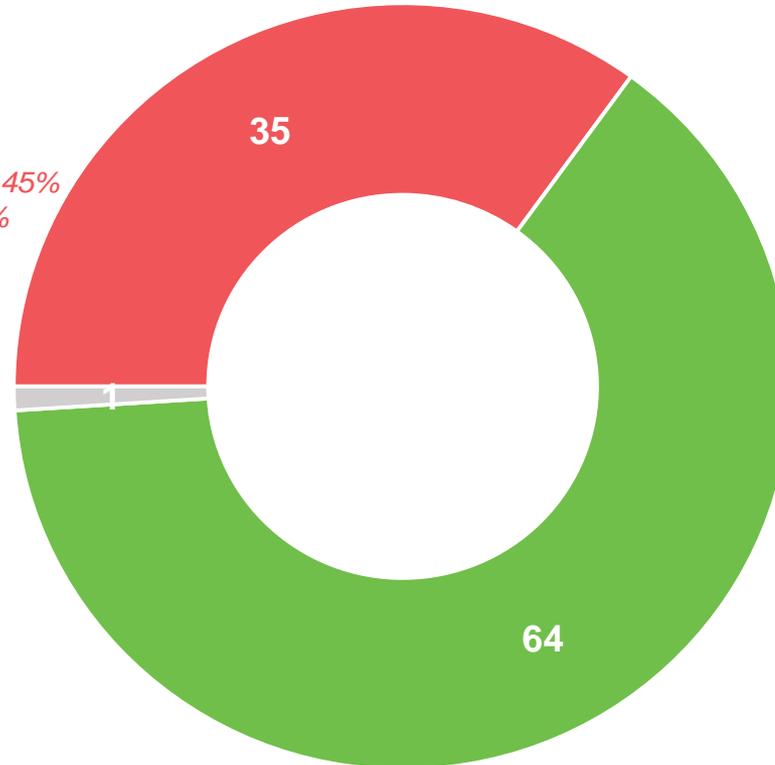
Seul : 40%

Revenu mensuel <1000€ : 53%

Budget santé limité : 38%

Pour préserver sa santé est optimiste : 45%

Pour préserver sa santé dort bien : 44%



En couple : 67%
50 ans et plus : 68%
Pour préserver sa santé a une activité physique régulière : 71%

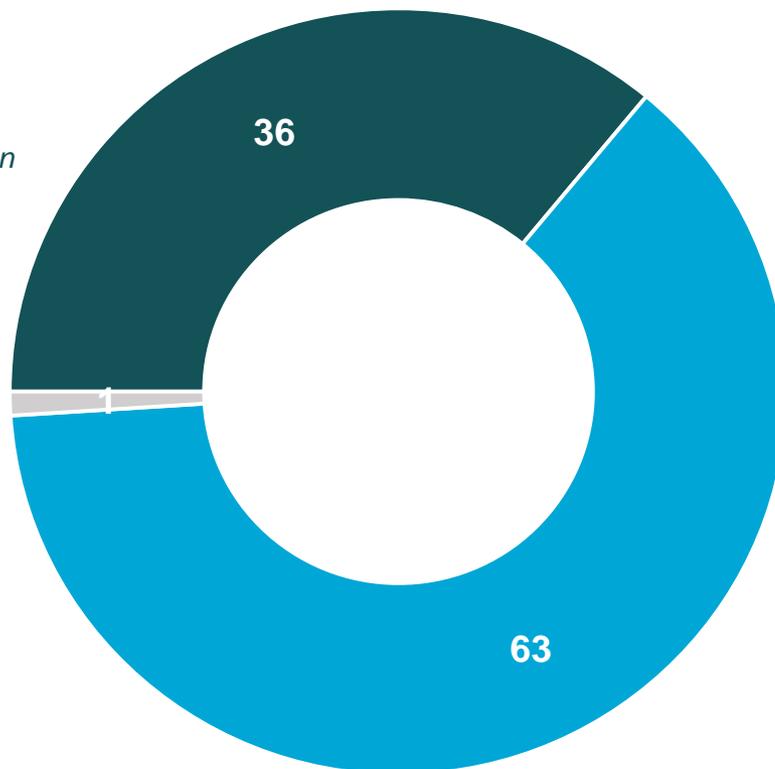
- Une contrainte, vous vous sentez obligé
- Un plaisir, vous le faites volontiers
- Ne se prononce pas

S'ils reconnaissent que le respect d'une hygiène de vie saine est indispensable pour être en bonne santé, 2/3 des Français déclarent toutefois y déroger pour se faire plaisir, notamment les jeunes

Quel état d'esprit parmi les suivants correspond le mieux à votre cas personnel ?

- À tous, en % -

65 ans et plus : 50%
Pour préserver sa santé soigne son
alimentation : 42%



25-34 ans : 73%
Catégories populaires : 67%

- Respecter une hygiène de vie stricte chaque jour est essentiel pour être en bonne santé et vous préférez renoncer la plupart du temps à certains plaisirs pour la préserver
- Vous vous autorisez, voire abusez, de certains plaisirs même si vous savez que cela est contraindiqué (alcool, tabac, junk food...) dans le cadre d'une bonne hygiène de vie
- Ne se prononce pas

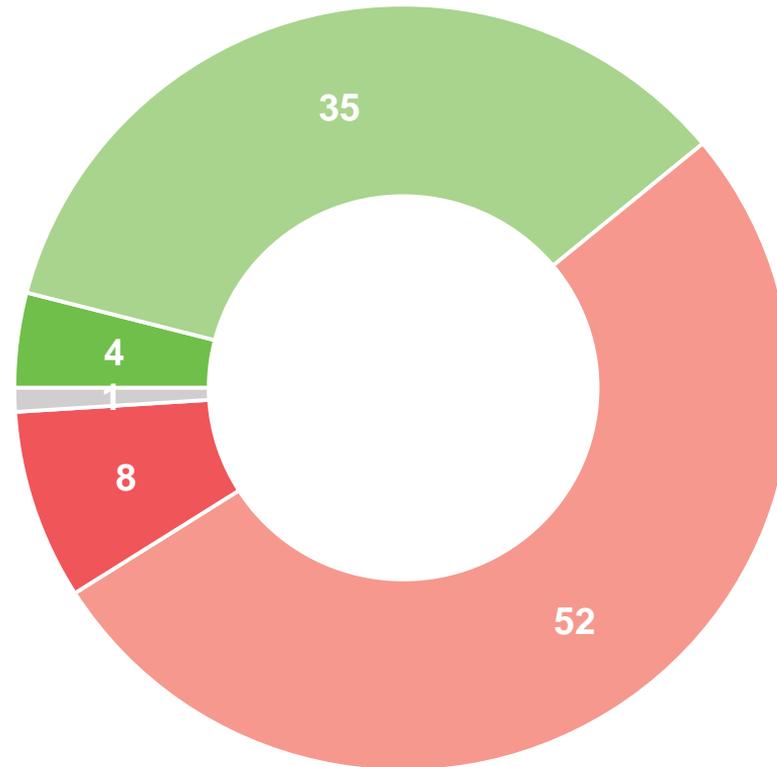
Près de 4 Français sur 10 se déclarent inquiets par rapport à leur santé

D'une manière générale, êtes-vous très inquiet, plutôt inquiet, plutôt pas inquiet ou pas du tout inquiet par rapport à votre santé ?

- À tous, en % -

Inquiet : 39%

35-49 ans : 45%
Revenu mensuel <1000€ : 52%
Budget santé illimité : 45%
S'occuper de sa santé est une contrainte : 52%



■ Très inquiet
■ Plutôt inquiet
■ Plutôt pas inquiet
■ Pas du tout inquiet
■ Ne se prononce pas

Pas inquiet : 60%
S'occuper de sa santé est un plaisir : 67%

Si les prises de poids occasionnelles concernent une partie non négligeable des Français, moins d'un quart déclare recourir fréquemment aux régimes alimentaires

Vous arrive-t-il ... ?

- À tous, en % -

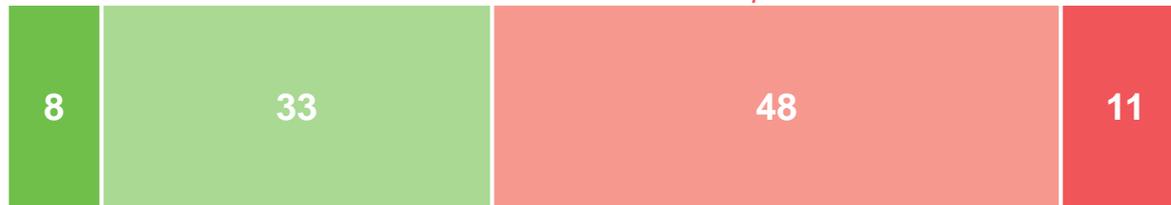


De prendre du poids

Femmes : 44%
Inquiet vis-à-vis de sa santé : 52%

Hommes : 63%
Ouvriers : 72%
S'occuper de sa santé est un plaisir : 64%
Pas inquiet vis-à-vis de sa santé : 67%

Très souvent / souvent
Rarement / jamais



41% 59%



De faire un régime alimentaire

Femmes : 27%
Employés : 27%
Possède un bracelet connecté : 31%
Prend très ou souvent du poids : 38%

Hommes : 81%
Budget santé limité : 79%
Pas inquiet vis-à-vis de sa santé : 83%
Prend rarement ou jamais de poids : 91%



23% 77%

■ Très souvent ■ Souvent ■ Rarement ■ Jamais ■ Ne se prononce pas

En cas de prise de poids, l'attention portée à son alimentation constitue le premier réflexe, loin devant la pratique d'un sport ou d'un régime alimentaire

D'une manière générale, en cas de prise de poids, quelle est votre première réaction ? *Une seule réponse*

- À ceux qui ont des variations de poids, en % -

Vous faites attention à votre alimentation, sans trop vous priver, juste pour vous sentir mieux et perdre les kilos jugés superflus



61

*Femmes : 65%
50 ans et plus : 72%*

Vous ne faites rien de particulier, cela ne vous dérange pas



16

*Moins de 35 ans : 20%
Budget santé limité : 18%
S'occuper de sa santé est une contrainte : 21%*

Vous renforcez ou commencez une activité sportive



13

*Hommes : 17%
Moins de 35 ans : 26%
S'occuper de sa santé est un plaisir : 16%*

Vous débutez immédiatement un régime alimentaire que vous choisissez vous-même (sur Internet, sur une appli santé, dans un magazine, auprès d'une connaissance)



7

*Moins de 35 ans : 10%
Inquiet vis-à-vis de sa santé : 10%
Dispose d'une montre/ bracelet connectée : 18%*

Vous consultez votre médecin, un spécialiste de la nutrition



3

Un recours aux objets connectés qui reste marginal en matière de bien-être et santé

Disposez-vous d'un des équipements suivants ?

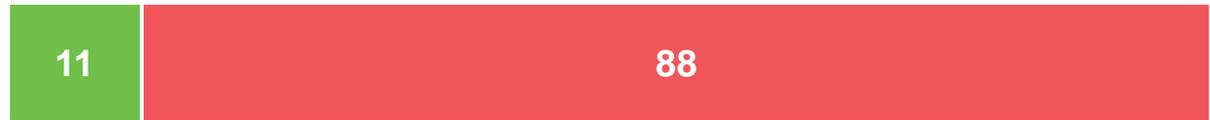
- À tous, en % -



Un pèse-personne



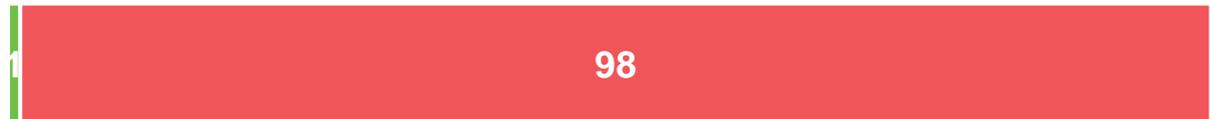
Une montre ou un bracelet connecté



Un purificateur d'air dans votre logement



Un oreiller connecté



■ Oui

■ Non

■ Ne se prononce pas

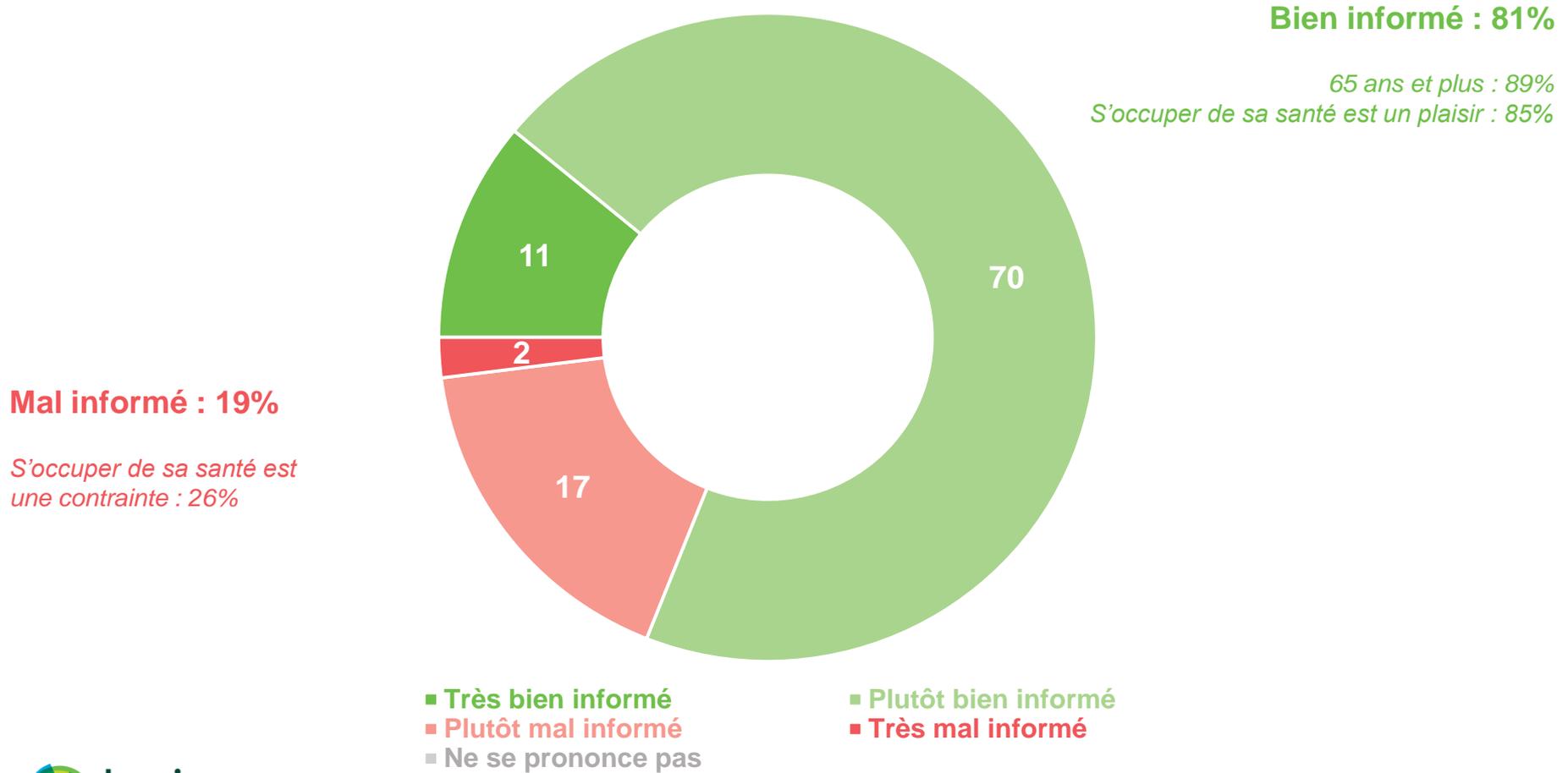
S'informer sur la santé



Une large majorité des Français se sent bien informés en matière de santé, un sentiment particulièrement partagé par les seniors

Vous sentez vous bien ou mal informé en matière de santé d'une manière générale ?

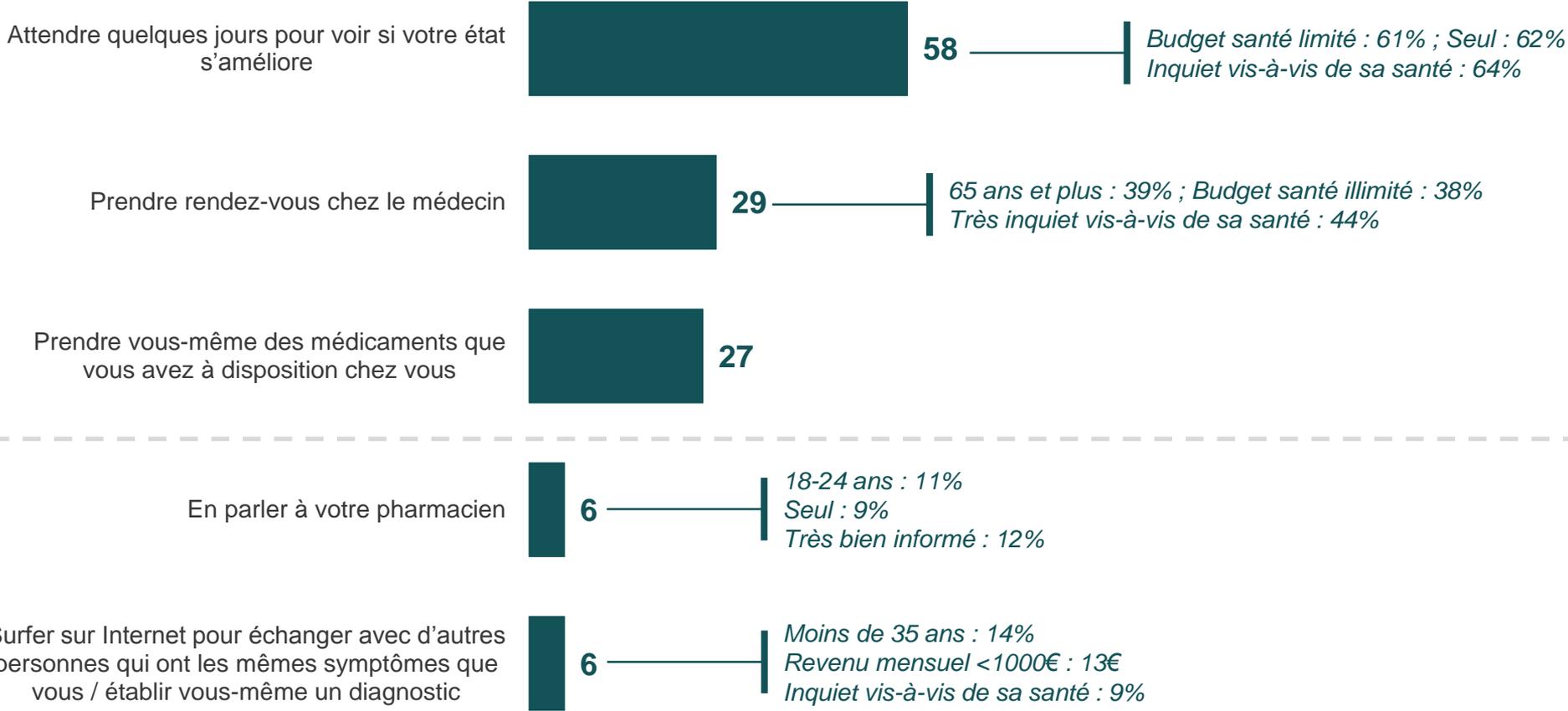
- À tous, en % -



Loin de recourir systématiquement à leur médecin, les Français préfèrent attendre quelques jours avant de prendre rendez-vous en cas de besoin, voire recourir à l'auto-médication

Lorsque vous êtes malade ou que vous vous sentez mal, diriez-vous que votre premier réflexe c'est... ? *Plusieurs réponses possibles*

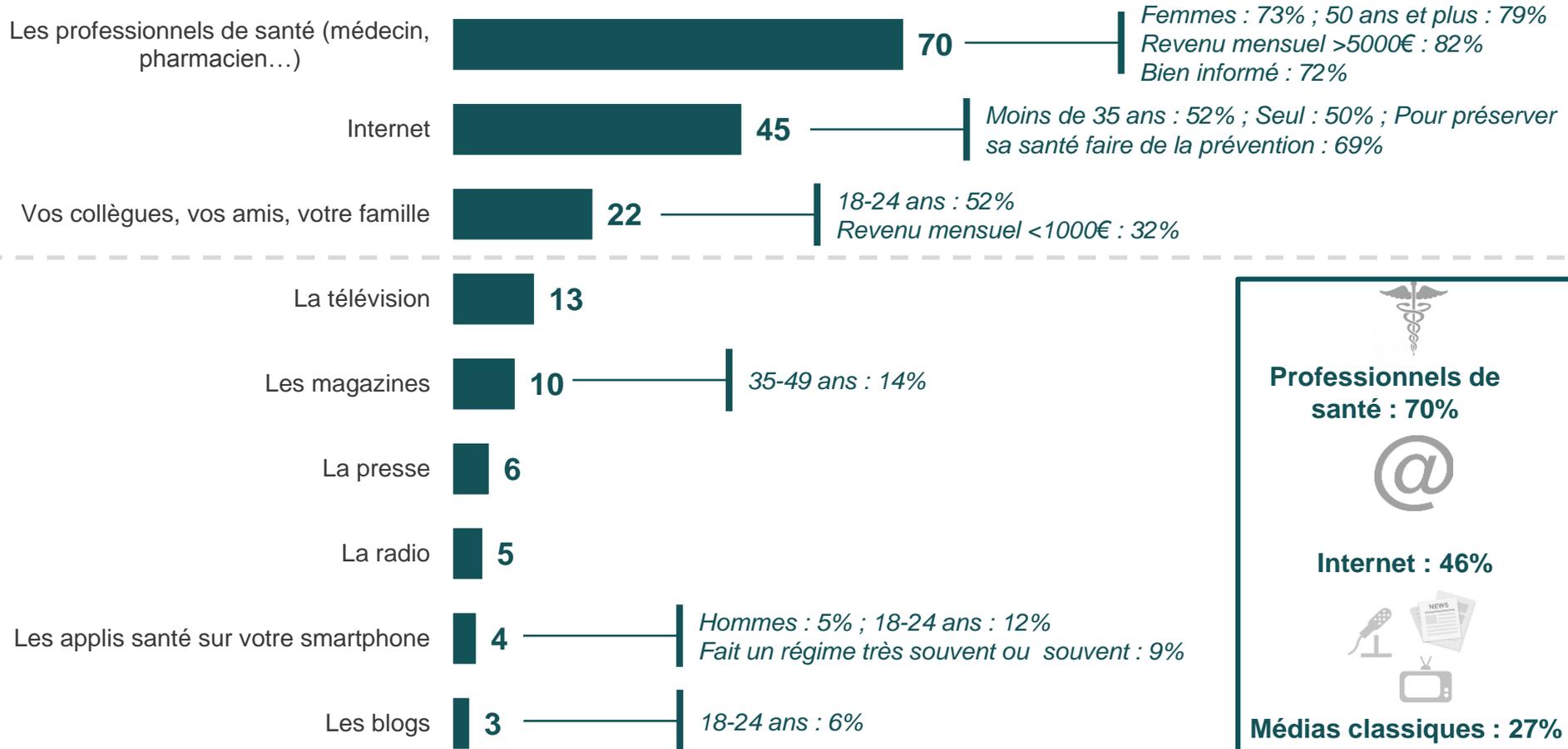
- À ceux qui ont des variations de poids, en % -



Pour s'informer en matière de santé, les Français se tournent principalement vers les professionnels de santé et recourent fréquemment à Internet

Quels moyens parmi les suivants utilisez-vous principalement pour vous informer en matière de santé ? *Plusieurs réponses possibles*

- À tous, en % -



Contacts

Merci de noter que toute **diffusion de ces résultats** doit être accompagnée des éléments techniques suivants :
le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire de l'étude**,
la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](#)



[Twitter](#)



[LinkedIn](#)

Contacts Harris Interactive en France :

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - jdlevy@harrisinteractive.fr

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - llavernhe@harrisinteractive.fr

ahead of what's next