



COMMUNIQUÉ DE PRESSE • mars 2023

# ENQUÊTE IPSOS SUR LES FRANÇAIS ET LE STRESS

## SOMMAIRE

### LE STRESS : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE

- Les Français et le stress 3
- Les principales causes du stress 4
- Les conséquences sur la santé 6

P.2

### COMMENT LES FRANÇAIS GÈRENT-ILS LEUR STRESS ?

P.7

- L'activité physique : la première échappatoire pour réduire le stress 7
- Une sollicitation importante des professionnels de santé 7
- La sécurité et la naturalité, deux attentes prépondérantes des Français 8

# ENQUÊTE IPSOS SUR LES FRANÇAIS ET LE STRESS

Menée en février 2023 auprès d'un échantillon de 1501 Français âgés de 18 à 75 ans, l'étude sur les Français et le stress réalisée par Ipsos pour les Laboratoires Boiron vise à comprendre l'importance du stress chez les Français, connaître les causes et analyser ce qu'ils mettent en place pour en réduire l'impact. L'étude présente également un zoom sur le stress des enfants et des adolescents, perçu par les parents.

## RÉSULTATS :

**65 %** des Français sont stressés

**43 %** des Français ont vu leur niveau de stress augmenter en 2 ans

## LES CHIFFRES À RETENIR

Près de  
**2 sur 3** Français  
sont stressés

Les principales causes de stress sont :  
**LE TRAVAIL** et  
**L'ARGENT**  
pour les adultes  
**L'ÉCOLE** et  
**LES ÉTUDES**  
pour les plus jeunes

**43 %**  
des Français ont vu leur niveau de stress augmenter en 2 ans

**27 %**  
des parents interrogés déclarent que le stress de leur enfant aurait augmenté en 2 ans

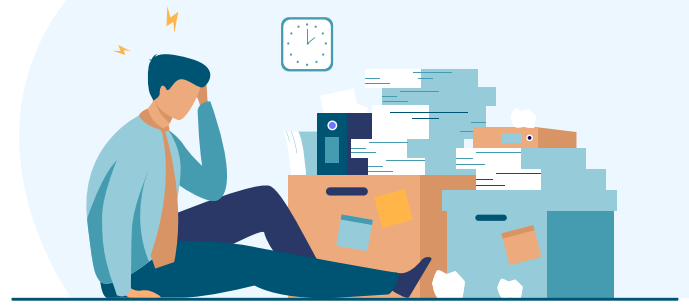
**+ d'1 sur 2** Français  
trouvent les médicaments homéopathiques pertinents pour gérer le stress

Les **25-34 ans** sont actuellement les Français les plus stressés (**79 %**)

Les femmes sont plus stressées que les hommes :  
**71 % vs 58 %**



# LE STRESS : UN ENJEU DE SANTÉ PUBLIQUE



Qu'est-ce que le stress ? Le stress est une situation de tension nerveuse excessive, traumatisante pour l'individu<sup>1</sup>. Selon Santé Publique France, la crise sanitaire provoquée par l'épidémie de Covid-19 a eu un impact important sur la santé mentale des populations, en France comme à l'étranger. Le fardeau sanitaire, économique et social induit par les troubles mentaux a contribué à **inscrire la santé mentale au premier rang des priorités de santé publique**<sup>2</sup>.

Dans l'enquête Ipsos, **les Français sont unanimes pour dire que le stress est mauvais pour la santé (91%)**. Certaines idées reçues sur le stress sont même balayées : 73 % des Français ne pensent pas que le stress soit motivant et pour 64 %, le stress n'est pas un facteur de réussite.

## Les Français et le stress

D'une manière générale, on constate une forte prévalence au stress en France. Presque **2/3 des Français se disent stressés**. Au cours de ces **2 dernières années, 43 % estiment que leur niveau de stress a augmenté**. Cette donnée est d'autant plus marquante qu'il y a 2 ans, en février 2021, la France était en pleine pandémie de COVID-19.

Au quotidien, le stress prend une place importante dans la vie des Français : **1 Français sur 2 se dit souvent ou très régulièrement stressé**. Et quand ils sont stressés, plus de **60 % d'entre eux** estiment que **leur niveau de stress est intense voir très intense**<sup>3</sup>.

Près de  
**2/3** des Français  
se disent stressés

Pour **91 %**  
des Français le stress est  
mauvais pour la santé



## ZOOM SUR LE STRESS GRANDISSANT DES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Dans cette tranche d'âge étudiée de 0 à 18 ans, les résultats sont significatifs : **40 % des parents** interrogés déclarent que **leur enfant est stressé**. Pour **27 %** d'entre eux, le stress de leur enfant aurait **augmenté en 2 ans**.

Et plus spécifiquement dans la tranche d'âge des **6 à 11 ans, 38 % des parents** déclarent que leur enfant serait souvent à **très régulièrement stressé**.

# Les principales causes du stress

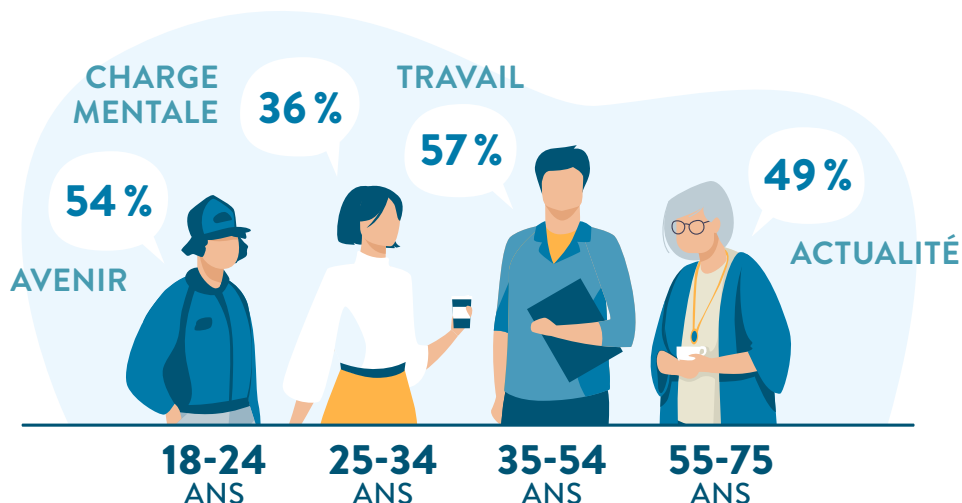
## LE TRAVAIL ET L'ARGENT DANS LE TOP 3 DES SOURCES DU STRESS

Pour les adultes de 18 à 75 ans, les **3 plus grosses sources de stress** sont :

<b>1</b>	<b>Le travail</b> (conditions de travail, rythme, pression...)	<b>44 %</b>
<b>2</b>	<b>Leur situation financière</b> (pouvoir d'achat, inflation...)	<b>43 %</b>
<b>3</b>	<b>Les problèmes familiaux</b> (enfants, couples...)	<b>40 %</b>



Toutefois, de nombreuses causes se cachent derrière le stress et **varient selon l'âge**.



Pour **54 % des Français de 18-24 ans**, leur **avenir** est une source de stress. Ils sont à un stade de leur vie où ils doivent prendre de grandes décisions sur leur orientation ou encore chercher leur premier emploi.

En avançant dans l'âge, **36 % des 25-34 ans** expriment comme préoccupation **la difficulté à concilier vie personnelle et vie professionnelle** (charge mentale...). Cette période de la vie est souvent celle où l'on fonde une famille et où l'on évolue profession-

nellement. Elle peut s'avérer intense en termes de responsabilités et de rythme.

Pour les **35-54 ans**, le **travail** prédomine puisque **57 %** d'entre eux le citent dans les 3 raisons les plus importantes du stress.

Enfin, **49 % des 55-75 ans** placent **l'actualité** (réforme, conflits, inflation...) comme source principale de stress.

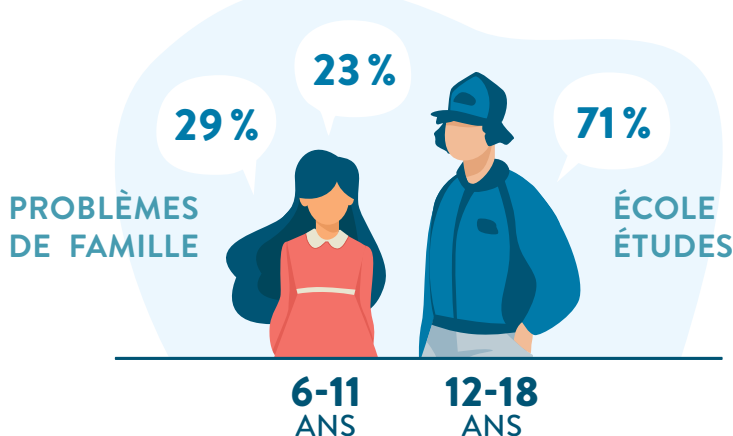
## L'ÉCOLE ET LES ÉTUDES, LA SOURCE DE STRESS N°1 CHEZ LES ENFANTS ET ADOLESCENTS

Les préoccupations des enfants et adolescents sont bien distinctes des adultes. Les parents mettent dans le **top 3 du stress de leur enfant** :

<b>1</b>	L'école / les études	<b>59%</b>
<b>2</b>	Les relations sociales	<b>37%</b>
<b>3</b>	Leur avenir	<b>35%</b>



### HARCÈLEMENT



D'après **71%** des parents, **l'école et les études** sont la source de stress majoritaire chez les **12-18 ans**. Ce chiffre très significatif confirme l'importance de la place de la scolarité dans la vie des adolescents et leur souci de mener un parcours qui leur convient.

Des différences existent parmi les classes d'âge. Pour **les 6-11 ans**, les sources de stress se situent aussi significativement dans **les problèmes de famille (divorce...)** pour **29%** et le harcèlement pour **23%**.

## LES FEMMES, PLUS STRESSÉES QUE LES HOMMES

**71% des femmes** sont stressées et 55% le sont souvent ou très régulièrement.

**Les hommes**, quant à eux, sont moins atteints par le stress. Ils sont **58% à se déclarer stressés** et seulement 44% à l'être souvent ou très régulièrement.

Autres points à noter : les femmes et les hommes n'ont pas les mêmes sources de stress.

**La charge mentale est la première cause de stress pour les femmes** : 48% d'entre elles déclarent être impactées par les problèmes familiaux (vs 32% chez les hommes) et 28% par la difficulté à concilier vies personnelle et professionnelle (vs 23% chez les hommes).

**Chez les hommes, ce qui ressort en premier est le travail (45%)**. Ils sont aussi plus préoccupés par leur santé (37%) que les femmes (32%).



Les femmes sont plus stressées que les hommes  
**71% VS 58%**

# Les conséquences sur la santé

**Les Français sont unanimes pour dire que le stress est mauvais pour la santé (91%).**

Dans les résultats de l'étude, on note que **plusieurs symptômes liés au stress sont communs aux adultes, enfants et adolescents.**

Les 3 manifestations du stress qui ressortent le plus sont :



**La nervosité,  
irritabilité**

Chez les adultes **67%**

Chez les jeunes **53%**

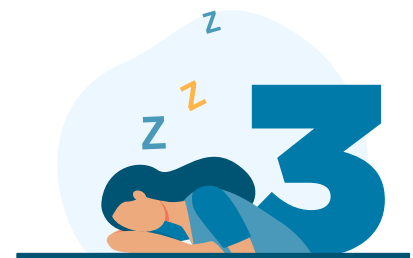


**Les troubles du sommeil**

(réveil nocturne, insomnie,  
difficultés d'endormissement...)

Chez les adultes **63%**

Chez les jeunes **27%**



**La fatigue  
intense**

Chez les adultes **41%**

Chez les jeunes **26%**

D'autres symptômes causés par le stress sont aussi présents chez les adultes et les plus jeunes, comme **les tensions musculaires/maux de dos, les maux de têtes/migraines, les troubles digestifs ou encore les crises d'angoisse.**

Face à ces symptômes qui peuvent être véritablement incommodants au quotidien et avoir des conséquences négatives sur la santé, qu'est-ce que les Français mettent en place pour réduire l'impact du stress ?



# COMMENT LES FRANÇAIS GÈRENT-ILS LEUR STRESS ?

Quand ils sont stressés, les Français ont tendance à chercher **des solutions pour réduire l'impact de leur stress**. On constate également qu'ils **sollicitent de façon importante les professionnels de santé**.

## L'activité physique : la première échappatoire pour réduire le stress

<b>1</b>	Pratiquer une activité physique	<b>45 %</b>
<b>2</b>	Voir de la famille, des amis	<b>33 %</b>
<b>3</b>	Respecter leur rythme de sommeil	<b>27 %</b>



Cependant, la gestion du stress chez **les personnes très stressées** peut être significativement différente. Ces dernières ont tendance à **prendre un traitement** plus rapidement (32%) et à se tourner vers de mauvaises habitudes telles que les **aliments gras, salés, sucrés** (27%) ou encore **l'alcool, le cannabis ou le tabac** (18%).

## Une sollicitation importante des professionnels de santé

Un peu plus d'1 Français sur 4 a déjà consulté un professionnel de santé pour son stress (27%), principalement un médecin généraliste.

Concernant la prise en charge, ils sont **1 Français sur 2 à avoir déjà pris un traitement**. Certains d'entre eux font le choix de l'homéopathie : **les femmes (20%), les 25-34 ans (23%) et les personnes très stressées (23%) ont déjà pris des médicaments homéopathiques** pour gérer leur stress.

**+ d'1 Français sur 2**  
trouve les **médicaments homéopathiques** pertinents pour gérer leur stress

**Plus d'1 Français sur 2 trouve les médicaments homéopathiques pertinents pour gérer le stress (57%).** D'après eux, les solutions de santé proposées en médecine complémentaire sont plus appropriées que les traitements conventionnels.

# La sécurité et la naturalité, deux attentes prépondérantes des Français

Les Français ont des attentes importantes quant à leur traitement et leur prise en charge.

D'après les personnes interrogées, le **traitement idéal** serait :

<b>1</b>	<b>Sans effets secondaires</b>	<b>43 %</b>
<b>2</b>	<b>Sans accoutumance</b>	<b>42 %</b>
<b>3</b>	<b>À base d'ingrédients naturels</b>	<b>35 %</b>



Ils sont **27 %** à souhaiter **une approche personnalisée** qui soit adaptée à leur cas personnel et **20 %** à vouloir plus d'**écoute du professionnel de santé**.



## L'HOMÉOPATHIE RÉPOND PLEINEMENT À CES ATTENTES

La thérapie homéopathique permet de prendre en charge le patient dans sa globalité, et non seulement sa maladie. De plus, les médicaments homéopathiques sont sûrs, sans effets secondaires connus, sans accoutumance et adaptés à tous.

### Méthodologie

Enquête Ipsos pour les Laboratoires Boiron sur les Français et le stress réalisée auprès d'un échantillon national représentatif de 1501 Français âgés de 18 à 75 ans, entre le 21 et le 23 février 2023.