

Santé : 95 % des Français sont stressés ou anxieux selon l'étude réalisée par l'Ifop pour Mes Bienfaits

Après deux ans de crise sanitaire, tout le monde espérait vivre enfin des jours meilleurs, ou au moins un retour « à la normale ».

Mais rien ne se passe comme prévu : l'inflation galopante fait monter les prix à tous les niveaux, la guerre en Ukraine a éclaté, le GIEC tire la sonnette d'alarme concernant l'urgence climatique, les hospitalisations repartent à la hausse...

Une situation qui a un lourd impact sur la santé mentale de nos compatriotes. Mais à quel point ?

Les sources de stress du quotidien (situation financière, famille, santé, travail, vie amoureuse, tâches domestiques et amis) génèrent-elles autant de stress ou d'anxiété que les crises mondiales (guerre en Ukraine, éventualité d'une crise économique mondiale, avenir de la planète, crise sanitaire Covid-19) ?

De plus, comment les Français procèdent-ils pour réduire leur anxiété ? Vont-ils consulter un spécialiste de santé (si oui, qui ?) ou agissent-ils de leur propre initiative (si oui, comment ?) ?

C'est pour répondre à ces différentes interrogations que [Mes Bienfaits](#), le média de santé naturelle 100 % indépendant, a réalisé une étude avec l'Ifop par questionnaire auto-administré en ligne, du 16 au 18 mars 2022, auprès d'un échantillon de 1004 personnes représentatif de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine.

Et il y a des surprises ! On découvre notamment que 95 % des Français âgés de 18 ans et plus déclarent avoir au moins une grande source de stress ou d'anxiété.



Etude sur l'anxiété et les actions mises en place pour la réduire

→ [Consulter le rapport complet](#)

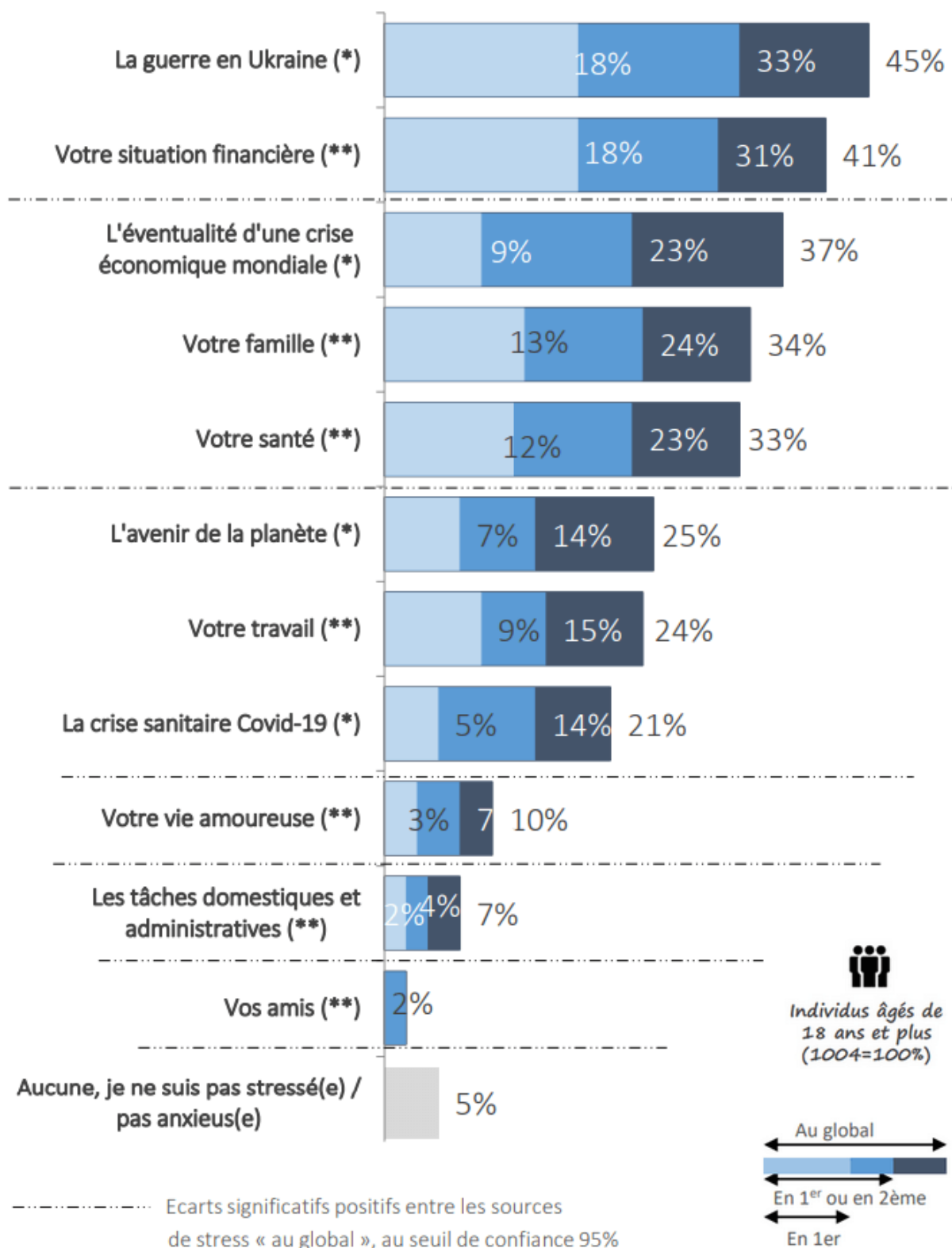
Tous les Français sont touchés par le stress et l'anxiété

Hommes, femmes, jeunes et seniors, ruraux et urbains... Le stress et l'anxiété font désormais partie du quotidien des Français. Seulement 5 % d'entre eux parviennent à rester zen dans le climat actuel !

Parmi les principaux sujets qui les préoccupent, il y a notamment :

1. La guerre en Ukraine (45 %) ;
2. Leur situation financière (41 %) ;
3. L'éventualité d'une crise économique mondiale (37 %).

La guerre en Ukraine et leur situation financière sont les premières sources de stress pour près d'1 répondant sur 5 (18 %). Ils sont plus de 40 % à citer au global ces deux sources de stress.



..... Ecart significatif positif entre les sources de stress « au global », au seuil de confiance 95%

(*) Sous-Total « Crises mondiales »

(**) Sous-Total « Sources de stress du quotidien »

Certains sujets inquiètent davantage, en fonction des individus

La guerre en Ukraine est la principale source de stress pour :

- Les 35 ans et plus, avec un score global de 50 % ;
- Les 65 ans et plus, qui se sentent particulièrement concernés par ce conflit (61 %) ;
- Les cadres : ils sont près de 6 sur 10 à éprouver de l'anxiété à ce sujet (58 %).

Les inquiétudes liées à la baisse du pouvoir d'achat et aux fins de mois difficiles constituent la source de stress n°1 pour les catégories les moins favorisées ou les plus sujettes à la précarité :

- Les moins de 35 ans (59 %) ;
- Les femmes (45 %) ;
- Les employés (58 %) ;
- Les ouvriers (57 %).

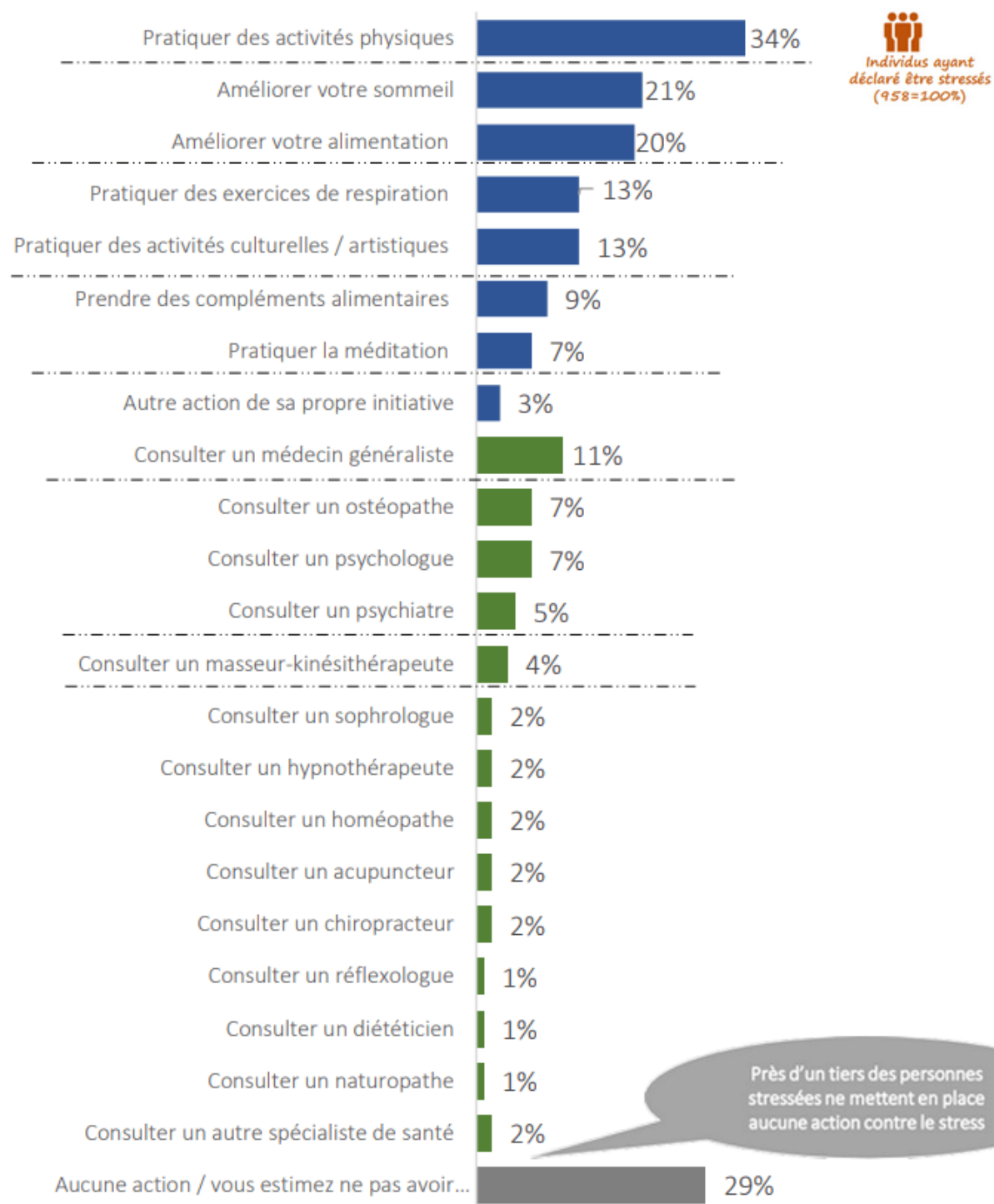
Le quotidien des Français : plus stressant que les crises mondiales

Les chiffres parlent d'eux-mêmes, le quotidien de nos compatriotes est plus anxiogène que les crises mondiales !

Les sources de stress du quotidien ont été citées en première position par 56 % des Français. Tandis que les crises mondiales ont été citées en premier par seulement 39 % des Français. Rappelons que les 5 % restants ont, quant à eux, déclaré ne pas être stressés ou anxieux.

Bonne ou mauvaise nouvelle face à l'anxiété ? Ce qui est certain, c'est qu'il est plus facile d'agir sur son quotidien que sur les crises mondiales qui sont, elles, souvent hors de notre contrôle.

Ils se débrouillent seuls pour tenter d'aller mieux



Sous-Total : Au moins une action de sa propre initiative (62%)

Sous-Total : Au moins une consultation d'un spécialiste de santé (30%)

Nb moyen d'actions mises en place : 2,39

----- Ecarts significatifs positifs entre les actions, au seuil de confiance 95%

Face à l'anxiété, chacun fait ce qu'il peut, même s'il est surprenant de constater que faire appel à un professionnel de santé n'est pas encore un réflexe répandu. Peut-être par peur du regard des autres, par manque de moyens financiers ou par manque d'informations concernant les spécialistes de santé ?

En effet, bien qu'il soit encourageant qu'énormément de personnes agissent par elles-mêmes pour réduire leur anxiété (62 %), les professionnels de santé pourraient leur apporter des solutions efficaces complémentaires.

62 % des individus mettent en place une action de leur propre initiative

Près des 2/3 des personnes déclarant avoir au moins une grande source de stress essayent de le gérer elles-mêmes.

Elles révèlent notamment :

- Pratiquer une activité physique (34 %), en particulier les hommes (38 %) et les cadres (46 %) ;
- Améliorer leur sommeil (21 %), notamment les moins de 35 ans (30 %), les femmes (24 %) et les professions intermédiaires (28 %) ;
- Améliorer leur alimentation (20 %), surtout pour la frange de la population ayant moins de 35 ans (24 %) et les cadres (28 %) ;
- Pratiquer des exercices de respiration (13 %), notamment les femmes (17 %) et les 18 à 24 ans (22 %) ;
- Pratiquer des activités culturelles / artistiques (13 %), en particulier les personnes vivant seules (23 %) et les habitants d'agglomérations de plus de 100 000 habitants (16 %).

Étonnamment, les compléments alimentaires et la méditation, dont on entend beaucoup parler ces derniers temps, ne sont pas autant adoptés que l'on aurait pu le penser (9 % et 7 %).

30 % consultent un spécialiste de santé

C'est spontanément vers leur médecin généraliste (11 %) que les Français se tournent lorsqu'ils ne parviennent pas à remédier à leurs problèmes de stress ou d'anxiété, surtout s'ils ont plus de 35 ans (13 %).

Ils se tournent aussi vers un ostéopathe (7 %), un psychologue (7 %), un psychiatre (5 %) et un masseur-kinésithérapeute (4 %).

Les professionnels de médecine naturelle tels que les sophrologues, hypnothérapeutes, homéopathes, acupuncteurs, chiropracteurs, réflexologues, diététiciens et naturopathes sont moins consultés (1 % à 2 % par spécialiste).

29 % ne mettent en place aucune action pour réduire leur anxiété

C'est un chiffre choc : près d'1/3 des Français se déclarant stressés ne fait rien pour changer la situation, ce qui représente 32 % des 18 ans et plus.

Certains profils sont particulièrement représentés :

- Les hommes (34 %) ;
- Les 35 ans et plus (31 %) dont 36 % des 65 ans et + ;
- Les ouvriers (40 %) ;
- Ou encore les habitants d'agglomération < 100 000 habitants (32 %).

À propos de Mes Bienfaits



Créé en 2017, Mes Bienfaits est un média de santé naturelle 100 % indépendant destiné à **aider les gens à améliorer leur santé et à vivre en pleine forme.**

Son contenu, pédagogique et accessible à tous, s'appuie sur de très nombreuses sources reconnues :

- Études scientifiques (essais contrôlés randomisés, méta-analyses, revues systématiques...) ;
- Recommandations des institutions de santé ;
- Ouvrages des plus grands spécialistes ;
- Etc.

"Il n'est pas toujours simple de savoir comment changer ses habitudes ! Grâce à une collaboration avec de nombreux spécialistes, nous aidons les personnes à y voir plus clair en leur fournissant des conseils documentés. Ainsi, elles peuvent découvrir de nouvelles manières de prendre soin de leur santé."

Damien Le Moal, le fondateur

Aujourd'hui, Mes Bienfaits est devenu une véritable référence avec **+ de 3 millions de pages visitées** et une **équipe pluridisciplinaire d'expert(e)s** passionné(e)s par la santé (médecine générale, naturopathie, diététique, aromathérapie, infectiologie, chimie, kinésithérapie, sophrologie...).

Portrait de Damien Le Moal, le fondateur



Entrepreneur dans le domaine de la santé, Damien est titulaire d'un Master de communication web multilingue.

Son diplôme en poche, il part en Amérique du Sud, à l'aventure, pendant un an. C'est là-bas qu'il découvrira les vertus d'une alimentation simple, composée principalement de fruits et de légumes crus.

Au milieu de la forêt amazonienne, il est aussi soigné par un remède naturel à base de plantes. Une expérience qui va tout changer...

"J'ai soudain pris conscience des puissantes vertus offertes par la nature ! C'est à partir de ce moment là que je me suis sérieusement intéressé à la santé."

De retour en France, il décide de repartir de zéro pour transformer sa passion en expertise professionnelle.

Il fonde alors le site Mes Bienfaits pour inviter les gens à envisager leur santé sous un angle différent.

Marlène Barthelme, qu'il a rencontré durant ses études et qui était partie avec lui en Amérique du Sud, le soutient dans cette belle aventure. Elle apporte notamment son expérience de 4 ans en tant que chef de projet dans le domaine des compléments alimentaires et ses solides connaissances sur la cuisine végétale.

Pour en savoir plus



Rapport complet : <https://www.mesbienfaits.com/sondage-anxiete-francais/>

Site web : <https://www.mesbienfaits.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/mesbienfaits/>

Instagram : <https://www.instagram.com/mesbienfaits/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/mesbienfaits/>

YouTube : <https://www.youtube.com/c/MesBienfaits>

Contact presse

Damien Le Moal

Mail : contact@mesbienfaits.com

Fixe : 09 72 52 58 24

Mobile : +34 657 34 81 77