



Observatoire du stress

Edition 2025

**États et comportements
des Français**



Comparatif
Italie et Suède

La méthodologie



Échantillon de
1 001 personnes,
représentatif de la
population française âgée
de 18 ans et plus.

L'échantillon a été
constitué selon la
méthode des quotas, au
regard des critères de
sexe, d'âge, de catégorie
socioprofessionnelle et de
région de résidence.



Echantillon de
1 000 personnes,
représentatif de la
population italienne âgée
de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué
selon la **méthode des**
quotas, au regard des
critères de sexe, d'âge et de
région de résidence.



Echantillon de
1 000 personnes,
représentatif de la
population suédoise âgée
de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué
selon la **méthode des**
quotas, au regard des
critères de sexe, d'âge et de
région de résidence.

2017 %

se rapporte à la précédente
enquête réalisée en 2017



Interrogation par questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI
(Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées du 27 janvier au 5 février 2025

via le panel notre partenaire Bilendi - pour les remercier de leur participation,
les panélistes ont touché des incentives.



OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures
et règles de la norme ISO 20252

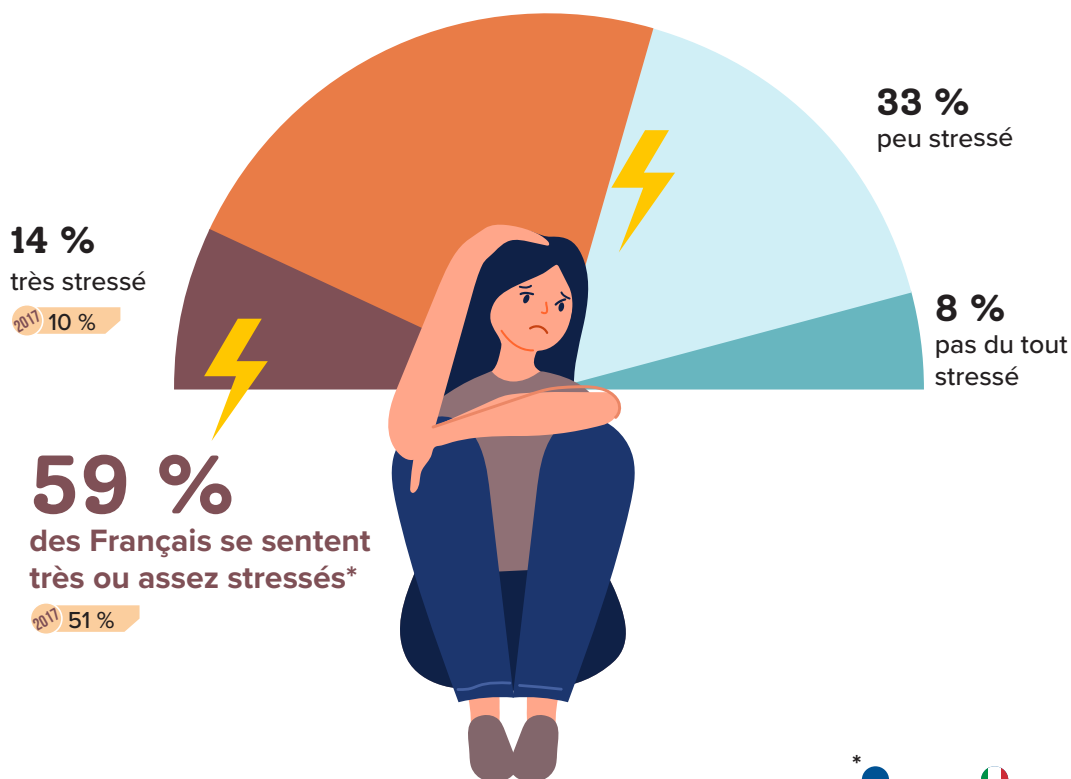


Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges
d'incertitude : 1,1 à 2,6 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

*Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :
« Sondage OpinionWay pour la Fondation Ramsay Santé » et aucune reprise de l'enquête ne pourra
être dissociée de cet intitulé*

Près de 6 Français sur 10 se déclarent stressés

Q Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de...



LES POPULATIONS LES PLUS STRESSÉES

→ Les femmes se déclarent plus stressées que les hommes (**67 %** vs **48 %**)

→ Les moins de 35 ans sont **3 fois plus stressés** que les 50 ans et plus (**24 %** vs **8 %**)

Plus de 4 Français sur 10 ont vu leur stress augmenter ces 3 dernières années

Q Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

43 %

des Français estiment que leur stress a plutôt **augmenté** ces 3 dernières années*

2017 **38 %**



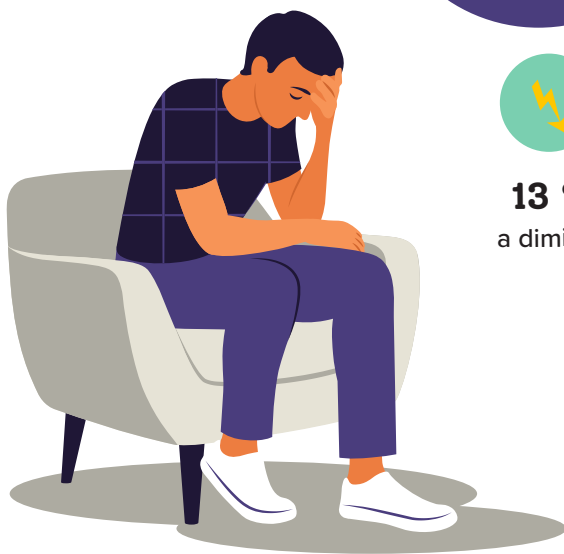
13 %

a diminué



44 %

est resté le même



39 %



46 %

LES PLUS AFFECTÉS

→ Les femmes : **50 %** contre 36 % des hommes

→ Les CSP- : **46 %**

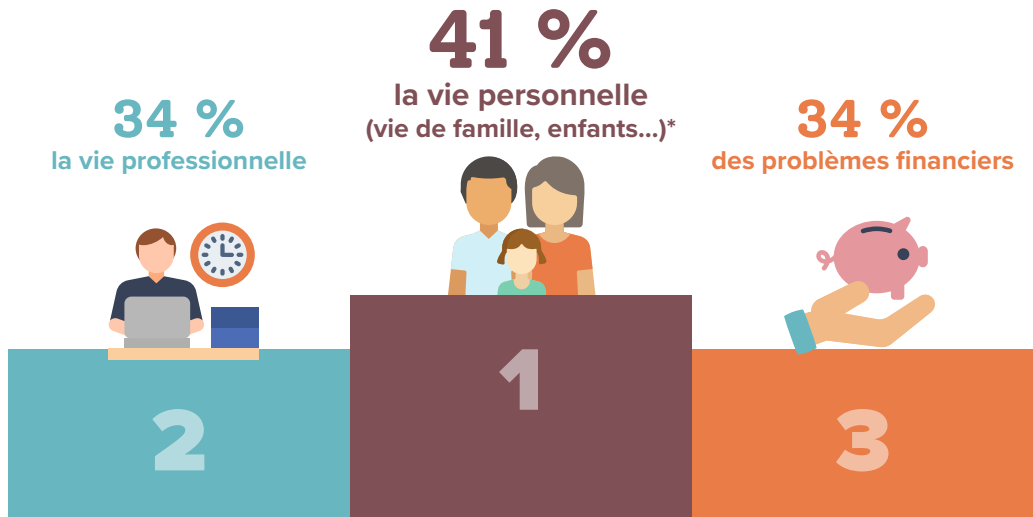
→ Les moins de 35 ans : **53 %**,

les 35-49 : 51 %

contre 35 % des 50 ans et plus

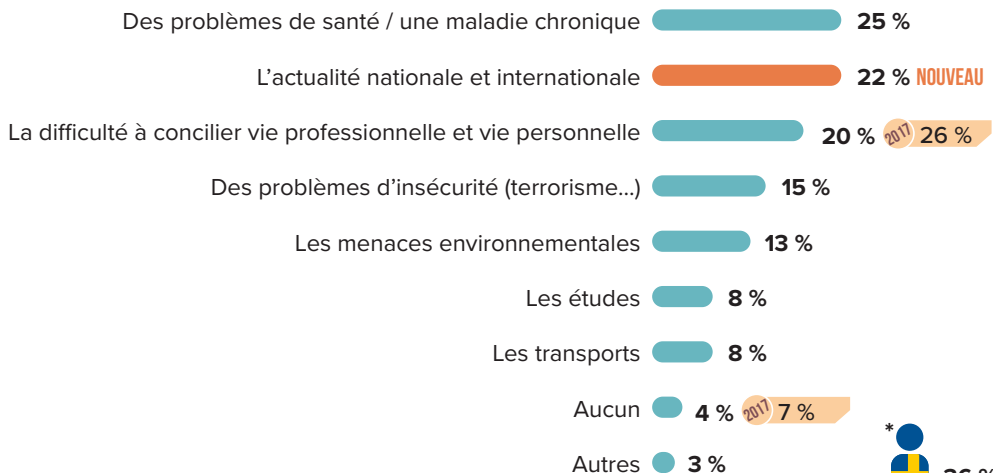
Les 3 principales causes de stress

Q Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ?



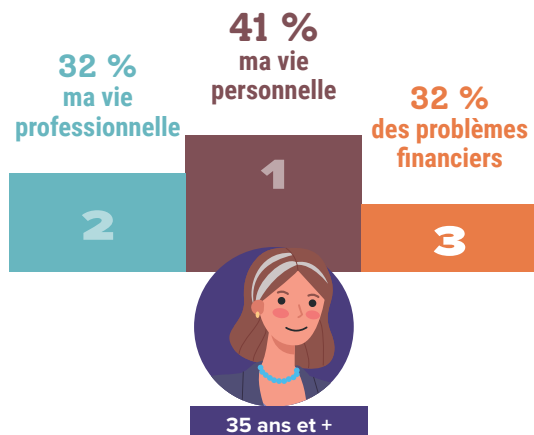
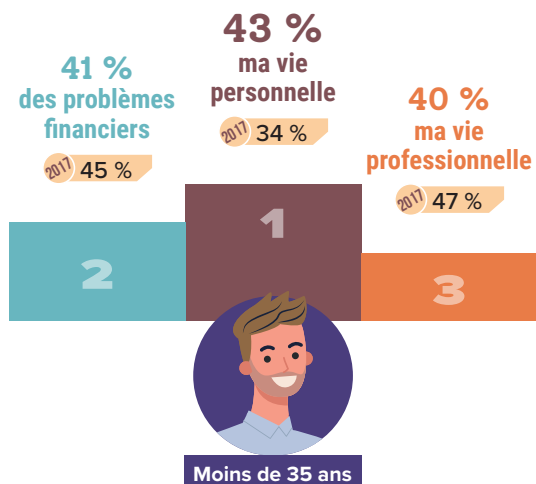
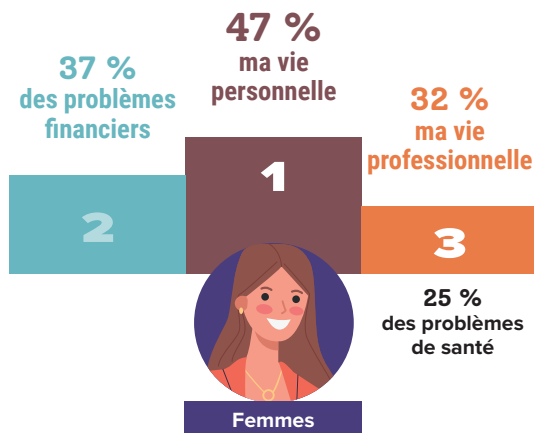
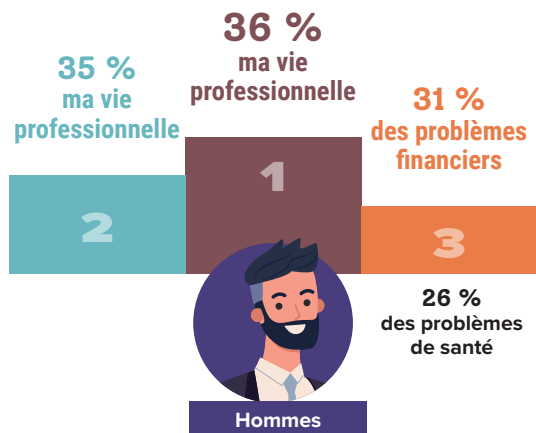
2017 36 % vie professionnelle - 35 % problèmes financiers - 33 % vie personnelle

LES AUTRES CAUSES



Les hommes plus stressés par leur vie professionnelle et les femmes par leur vie personnelle

Q Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ?



+ Difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle : **26 %** contre 20 % pour l'ensemble des Français

À court terme, le stress impacte principalement le sommeil, le comportement, mais aussi la vie de famille

Q Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

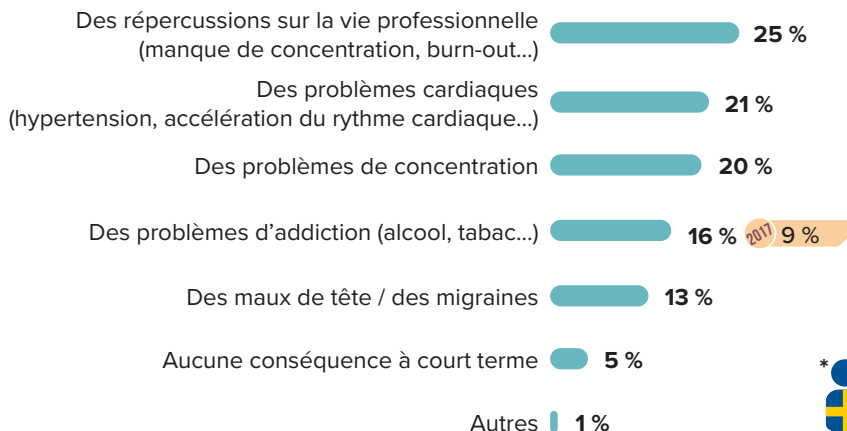


44 %
des répercussions
sur le comportement
(nervosité, énervement...)

44 %
des répercussions
sur la vie de famille
et/ou de couple
(disputes, moins
d'attentions...)

2017 40 %

LES AUTRES CONSÉQUENCES



58 %

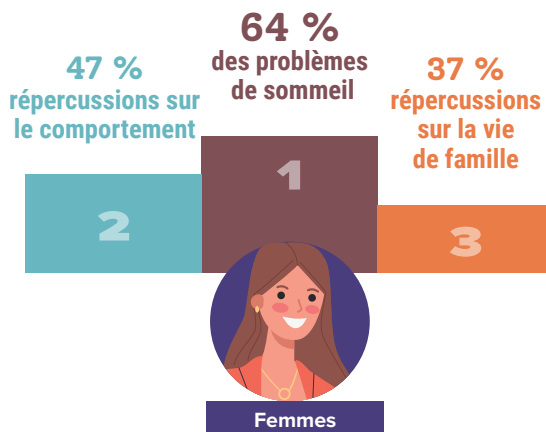
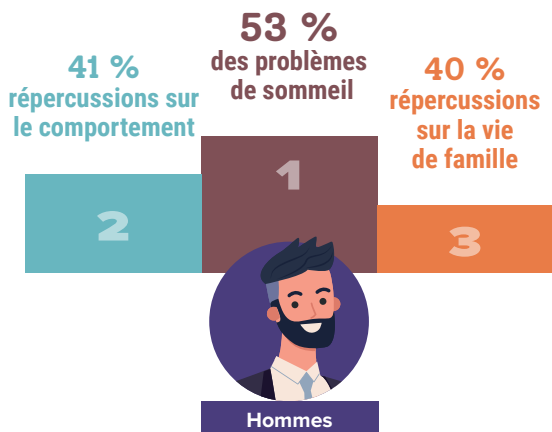


50 %

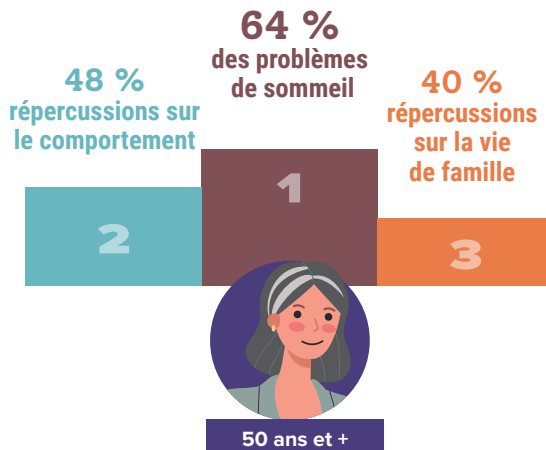
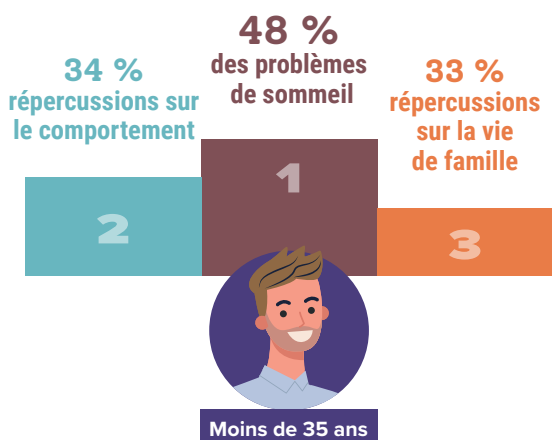
Le sommeil : première conséquence pour tous à court terme



Q Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?



+ Des problèmes d'alimentation : 20 %
Maux de tête / migraines : 21 %

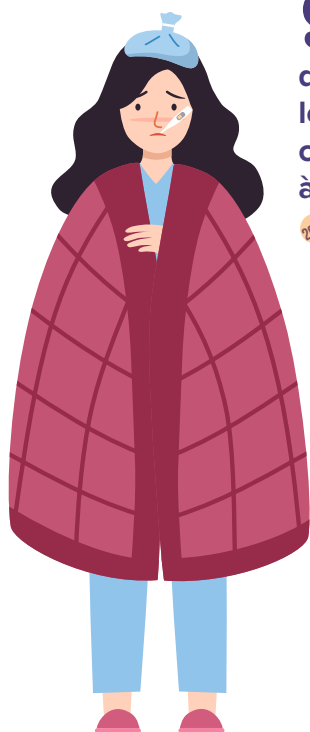


+ Problèmes de concentration : 26 %
Maux de tête/ migraines : 23 %
Des problèmes d'alimentation : 22 %

+ Problèmes cardiaques : 25 %

Plus de 9 Français sur 10 convaincus que le stress peut avoir, à long terme, des conséquences sur leur santé

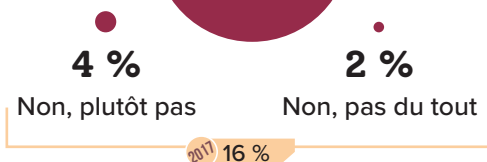
Q Selon vous, le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?



94 %

des Français estiment que le stress peut avoir des conséquences sur la santé à long terme*

2017 84 %

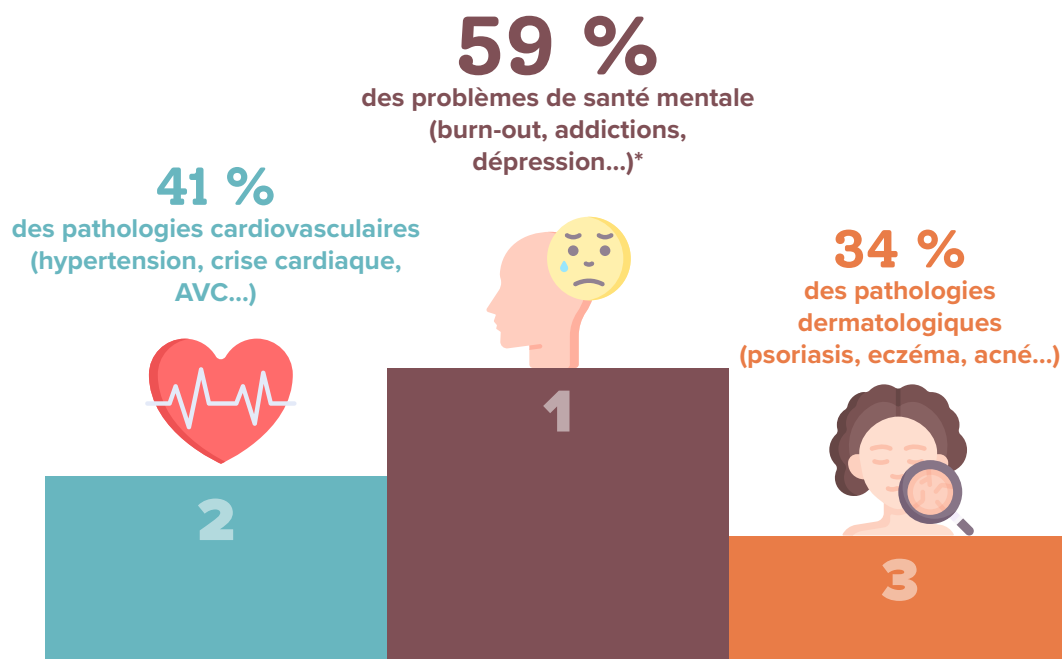


LES PLUS PRÉOCCUPÉS

→ Les femmes : 95 % 2017 86 %
et les hommes sont désormais 92 % 2017 79 %

Santé mentale, pathologies cardiovasculaires et pathologies dermatologiques sont les 3 pathologies associées au stress à long terme

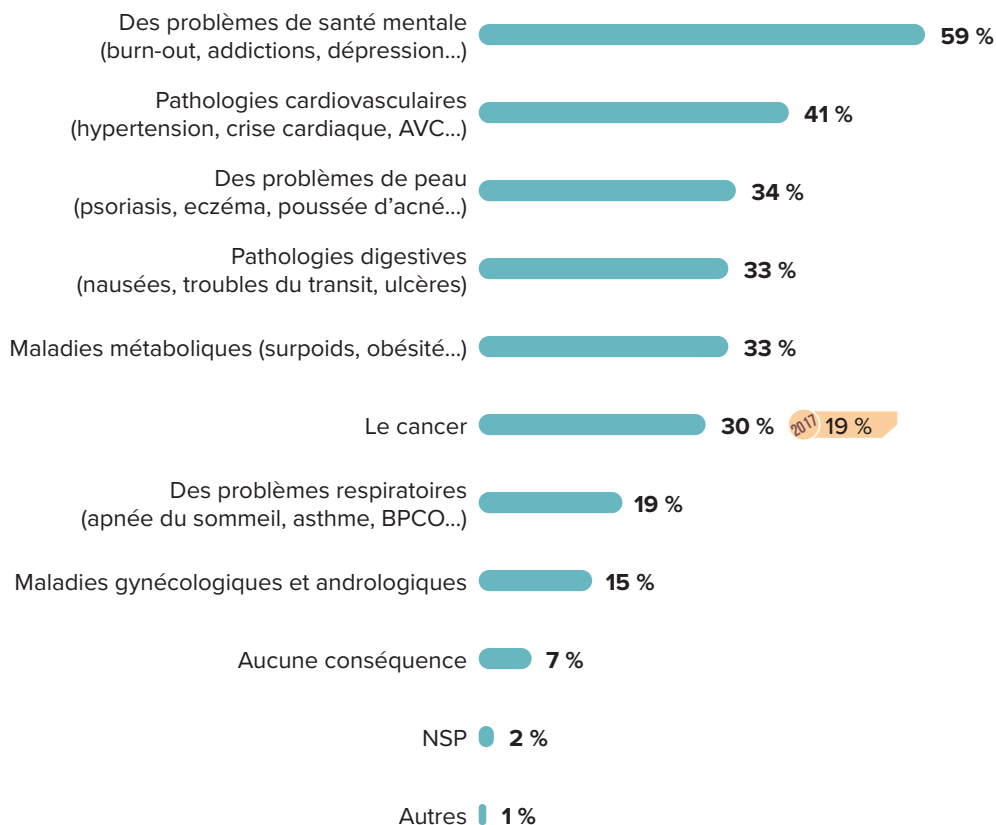
Q Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient selon vous être associées au stress ?



*  66 %  53 %

Les Français associent de nombreuses pathologies au stress à long terme

Q Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient selon vous être associées au stress ?

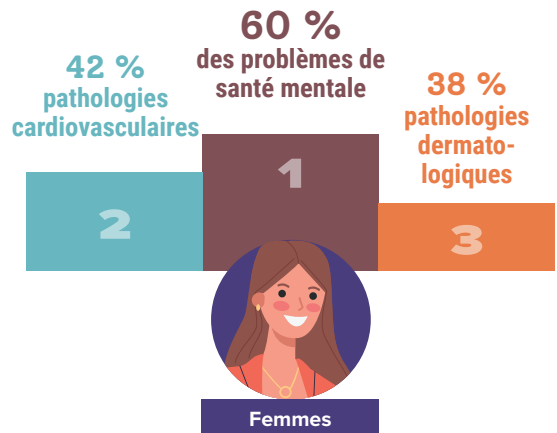
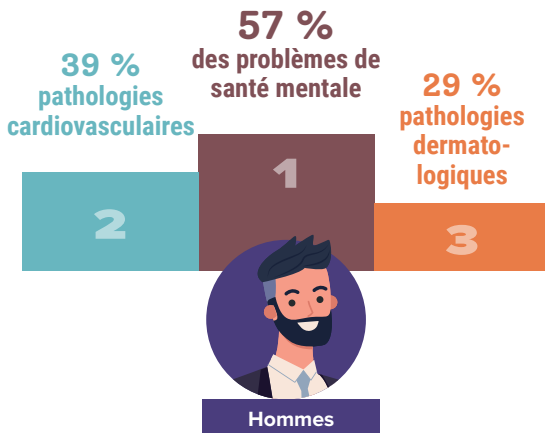


→ Les Français sont **30 %** à associer stress et cancer

→ Seuls 22 % des Italiens et 15 % des Suédois partagent cette opinion

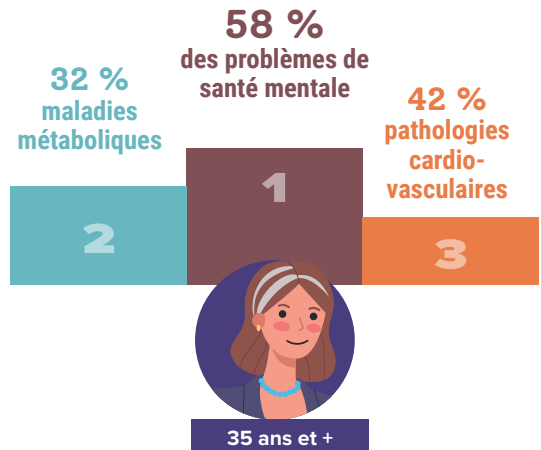
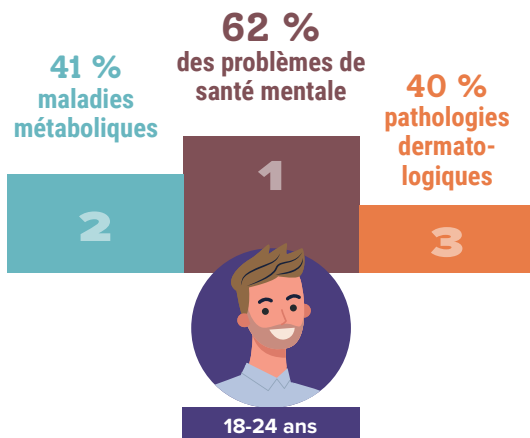
Les problèmes de santé mentale sont les principales conséquences du stress à long terme pour tous

Q Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ?



+ Maladies métaboliques : **29 %**

+ Pathologies digestives : **37 %**



+ Pathologies digestives : **38 %**

+ Cancers : **32 %**

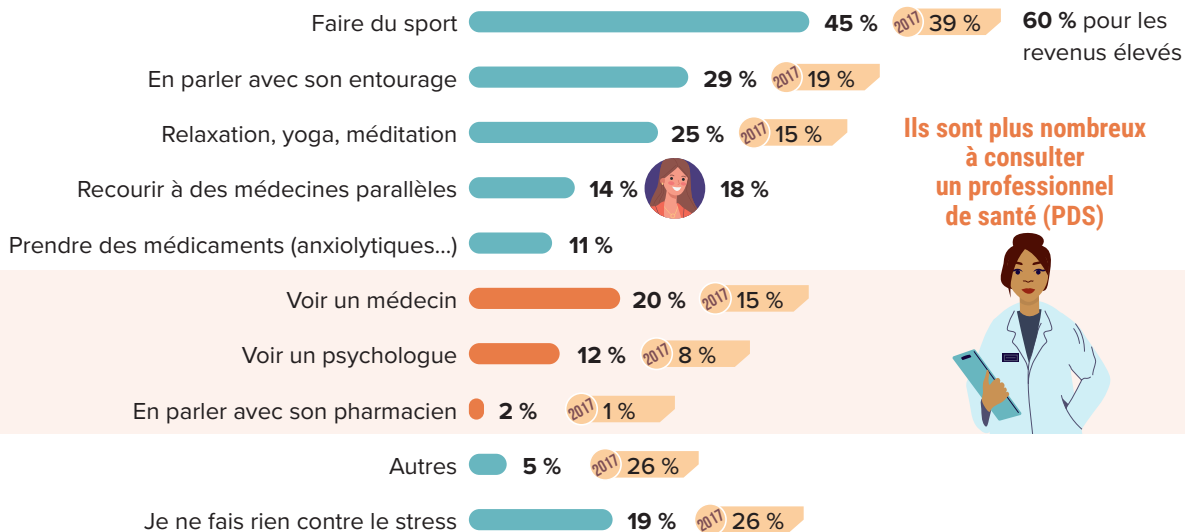
Le sport est l'allié n°1 des Français qui sont de plus en plus nombreux à agir contre le stress

Q Quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises / que vous entreprenez pour lutter contre le stress ?

81 %

des Français entreprennent au moins une action pour lutter contre le stress

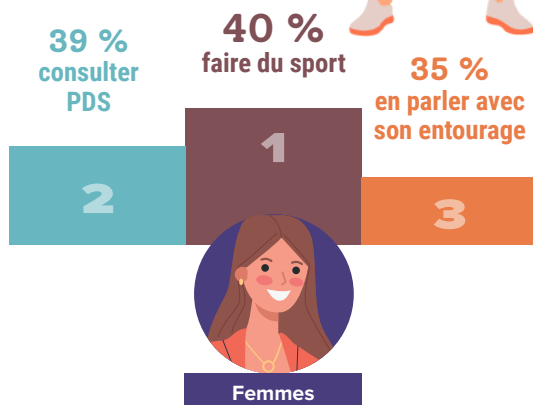
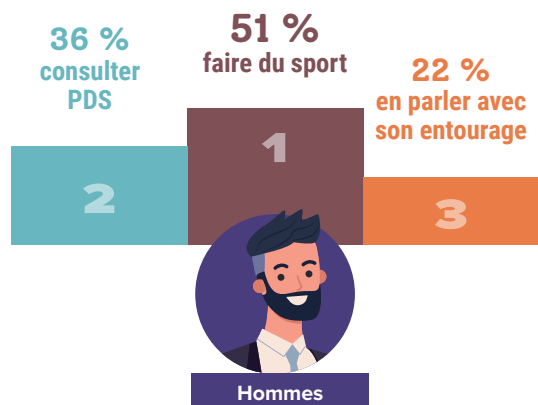
2017 70 %



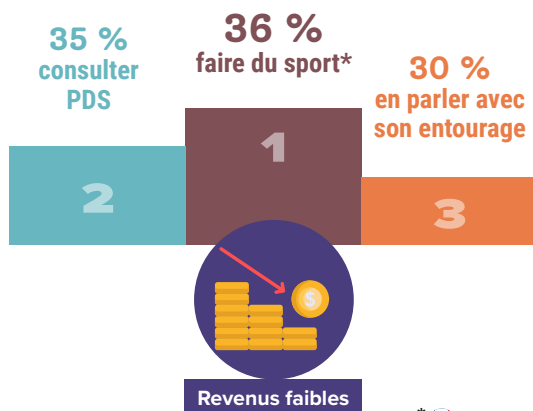
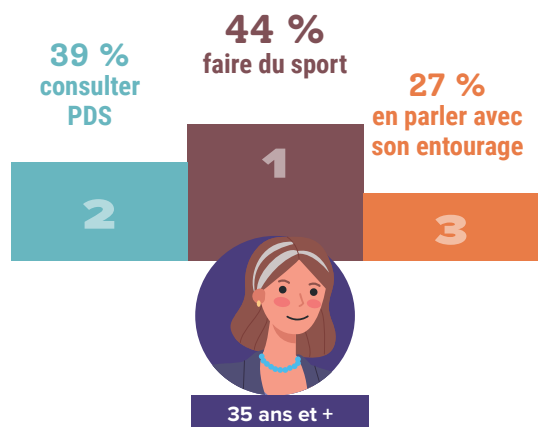
Le sport est le meilleur allié de tous les Français



Q Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ?



+ Recourir à des médecines parallèles : **18 %** (9 % pour les hommes)



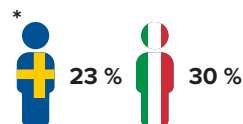
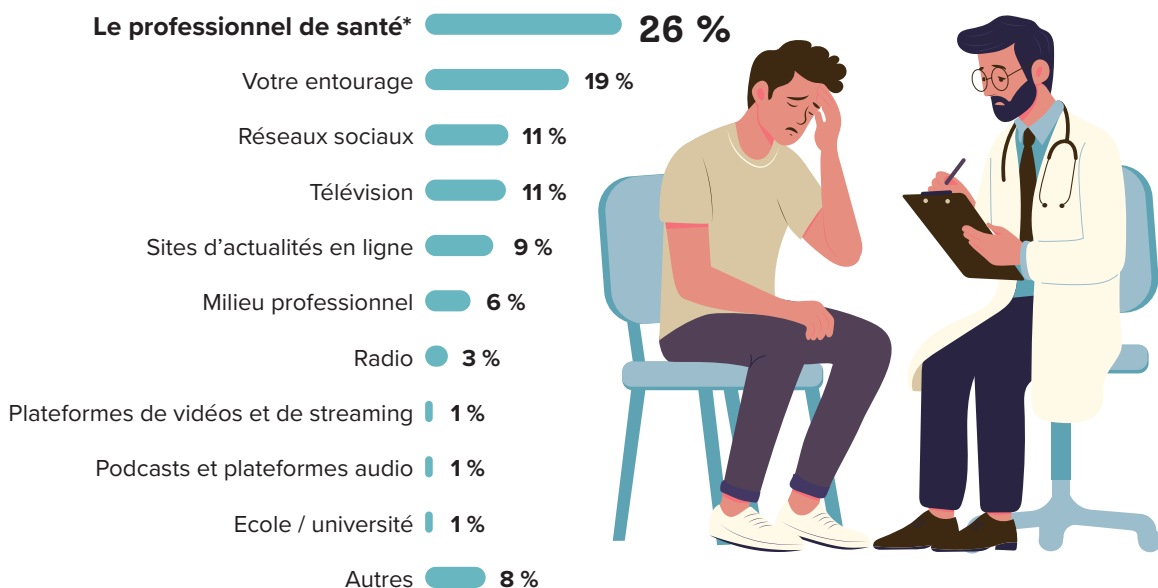
+ Prendre des médicaments : **14 %** (+3 pts vs ensemble des Français)

+ Faire de la relaxation, yoga, méditation : **24 %**

*** -9 pts vs ensemble des Français**

Le professionnel de santé est le principal acteur auprès de qui les Français s'informent sur le stress

Q Et par quel acteur ou outil vous informez-vous ou recevez-vous de l'information sur le stress ?

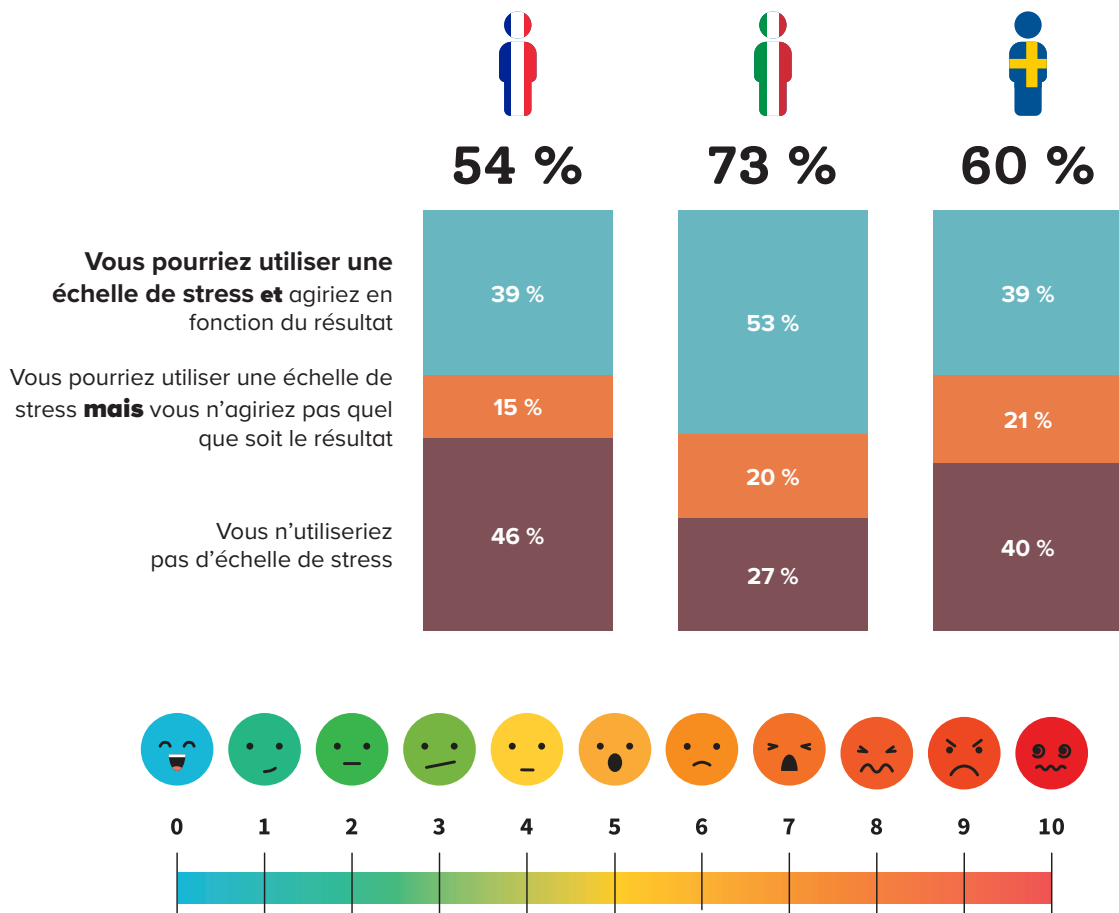


→ Les moins de 35 ans préfèrent se tourner vers les réseaux sociaux à **26 %** (contre 13 % pour le professionnel de santé)

→ Les 18-24 ans à **34 %** (contre 8 % pour le professionnel de santé)

1 Français sur 2 se déclare intéressé par l'utilisation d'une échelle du stress pour mesurer son niveau de stress

Q Parmi les propositions suivantes, laquelle reflète le plus votre comportement vis-à-vis d'une échelle du stress permettant de mesurer votre niveau de stress ?



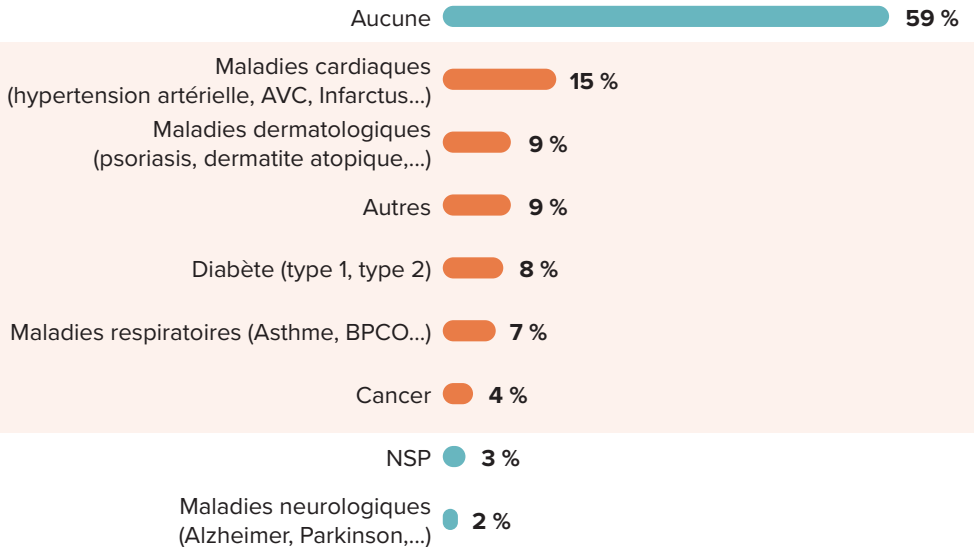
Profil des répondants

Q Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ?



41 %
des Français souffrent
d'au moins une pathologie
2017 35 %

1,3
pathologie
en moyenne



Des questions ?

Envoyez un mail à :
fondation@ramsaysante.fr