



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

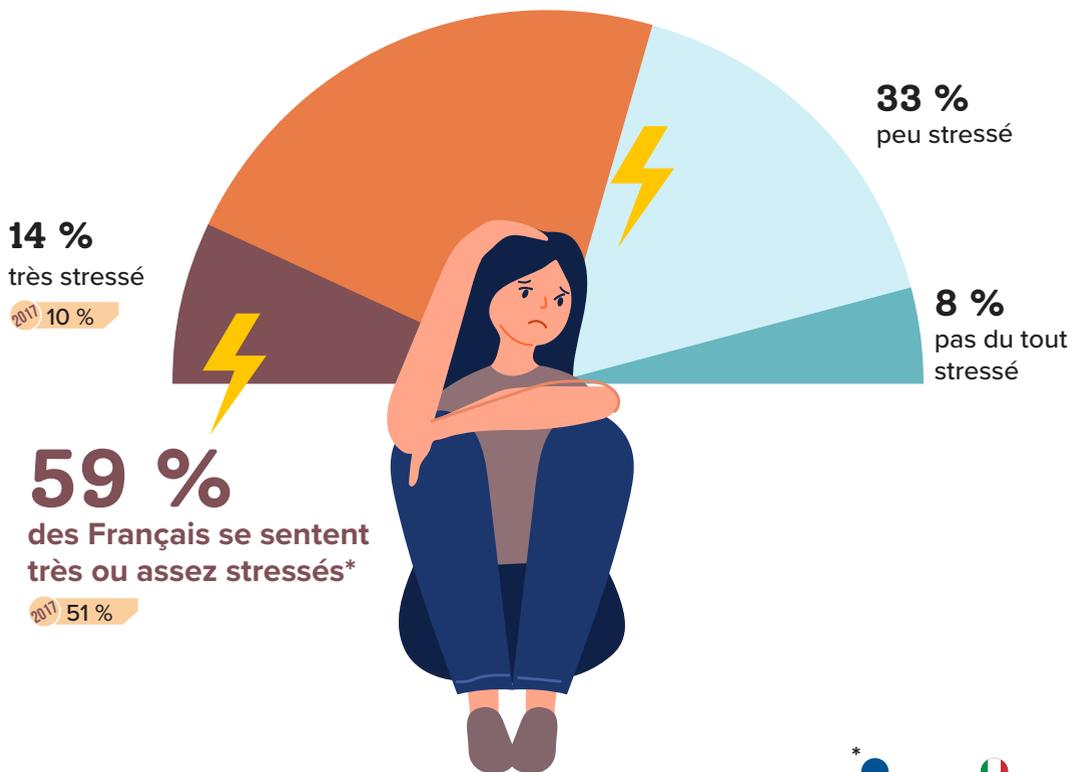


Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,1 à 2,6 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.

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...

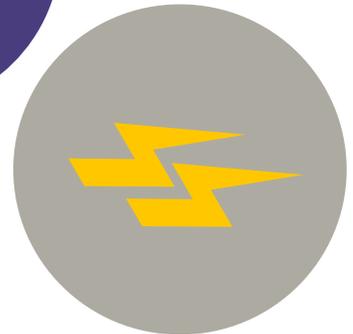
43 %

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

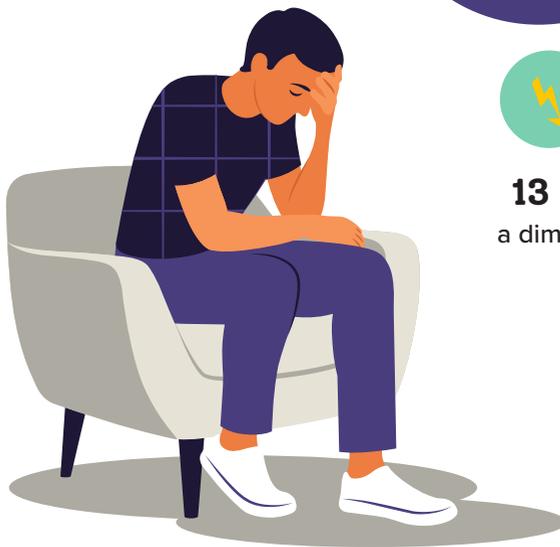
2017 **38 %**



13 %
a diminué



44 %
est resté
le même



LES PLUS AFFECTÉS

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

→ Les CSP- : **46 %**

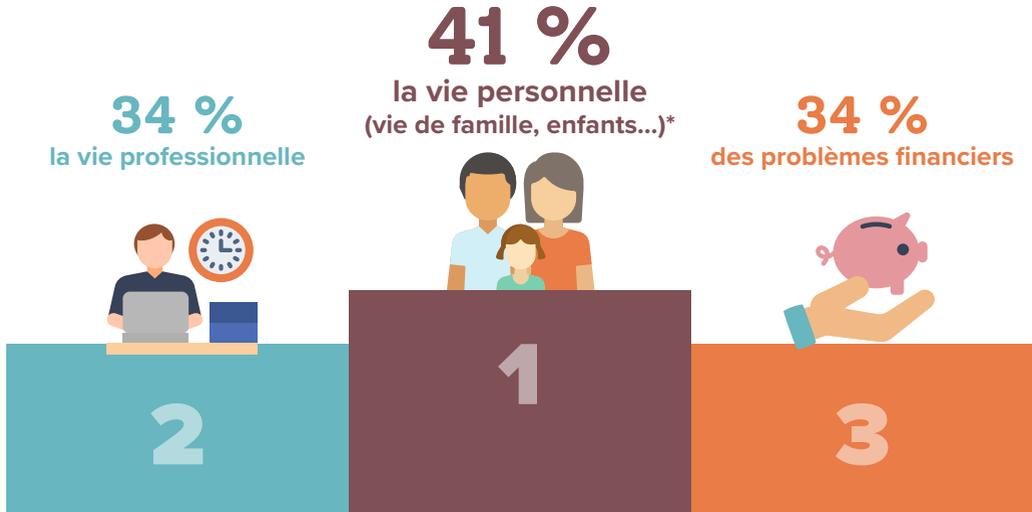
→ Les moins de 35 ans : **53 %**,

les 35-49 : 51 %

contre 35 % des 50 ans et plus

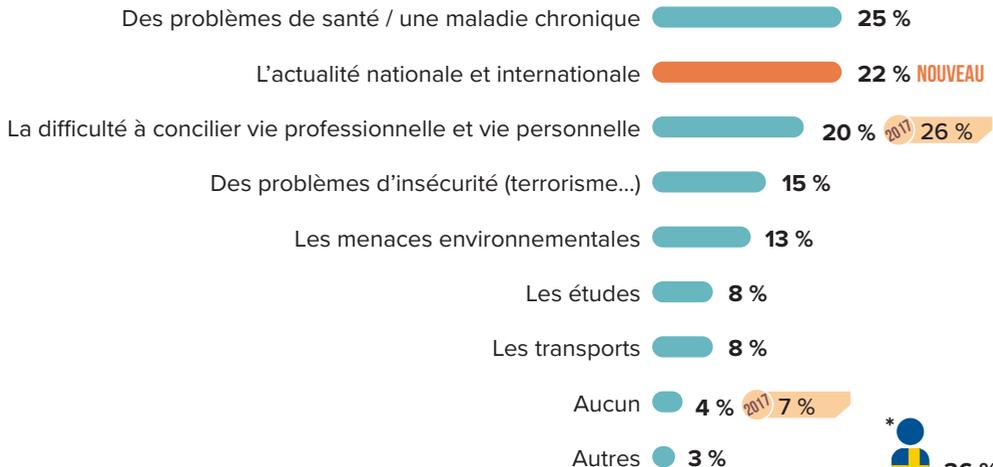
Les 3 principales causes de stress

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



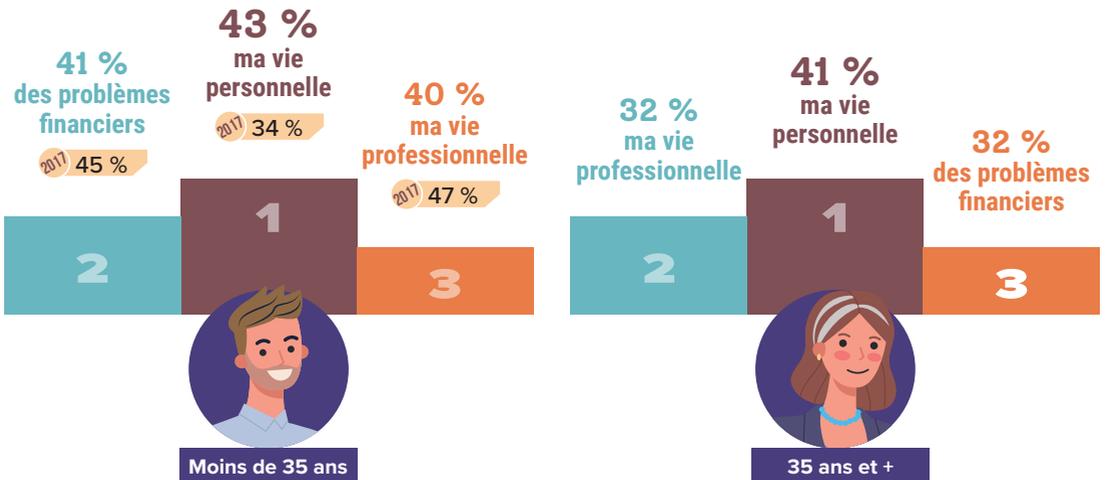
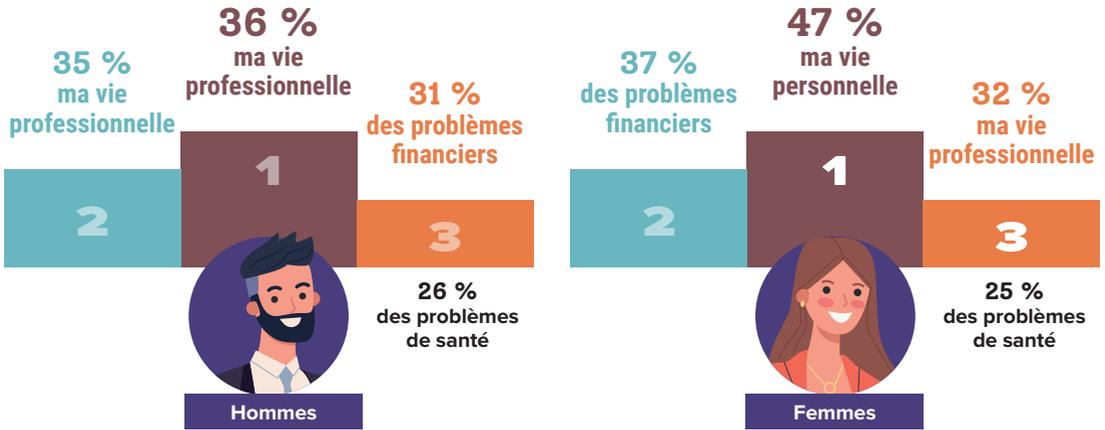
2017 36 % vie professionnelle - 35 % problèmes financiers - 33 % vie personnelle

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 ?

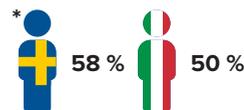
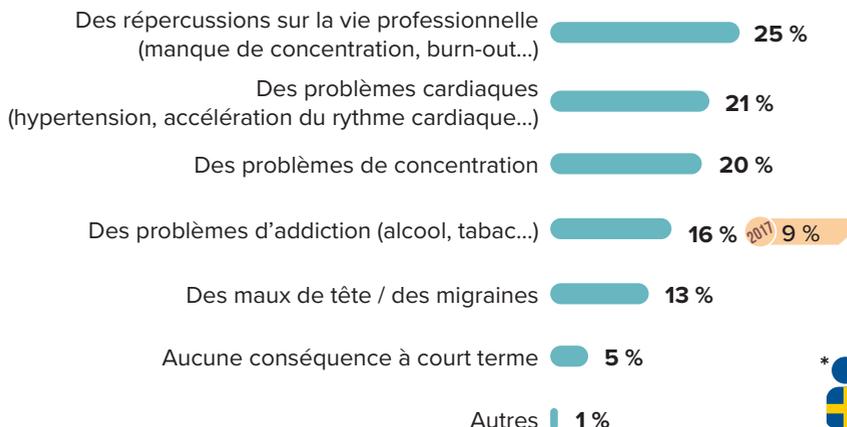


44 %
des répercussions sur le comportement (nervosité, énervement...)

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

2017 **40 %**

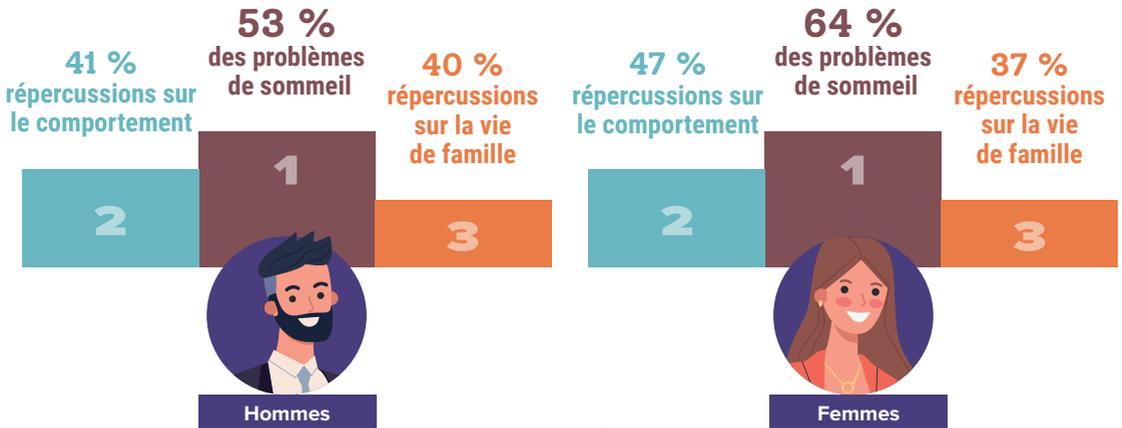
LES AUTRES CONSÉQUENCES



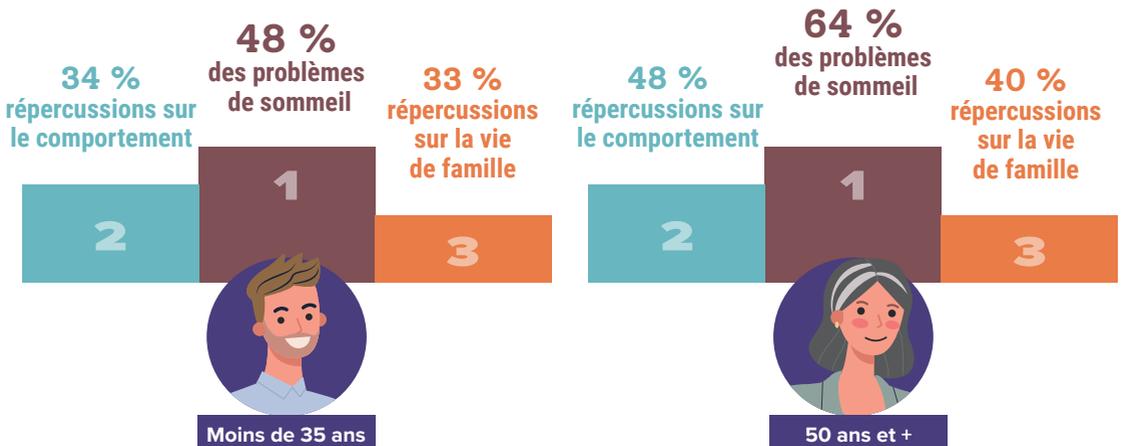
Le sommeil : première conséquence pour tous à court terme



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

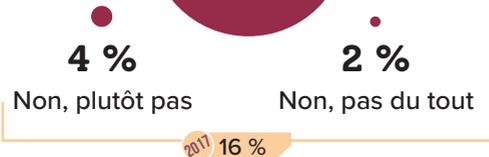
Q Selon vous, le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?



94 %

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

2017 84 %

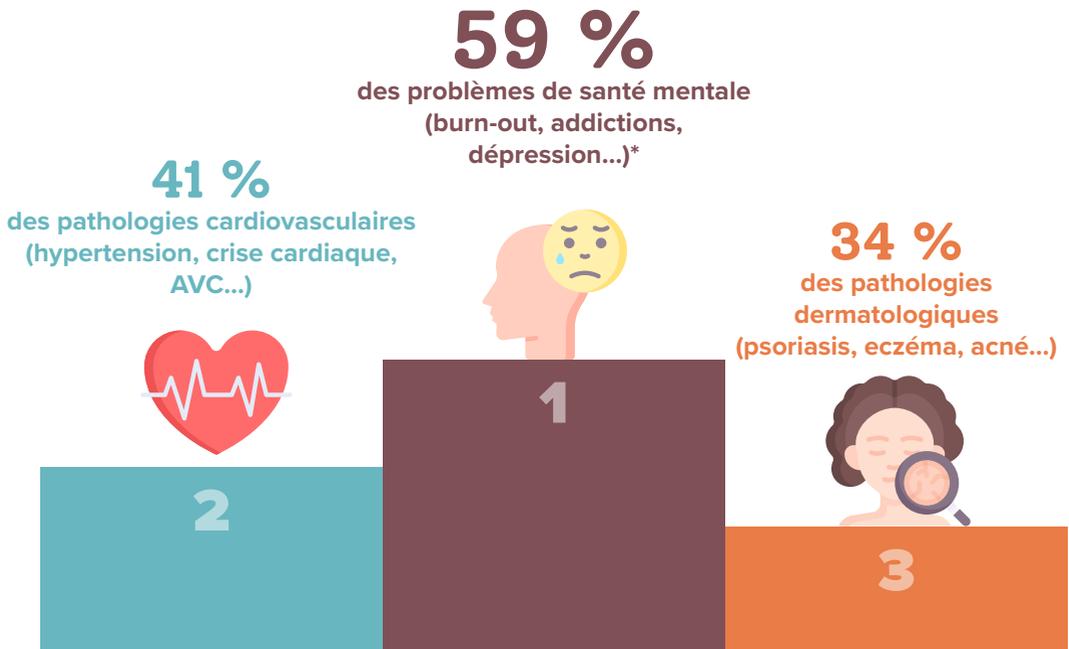


LES PLUS PRÉOCCUPÉS

→ 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

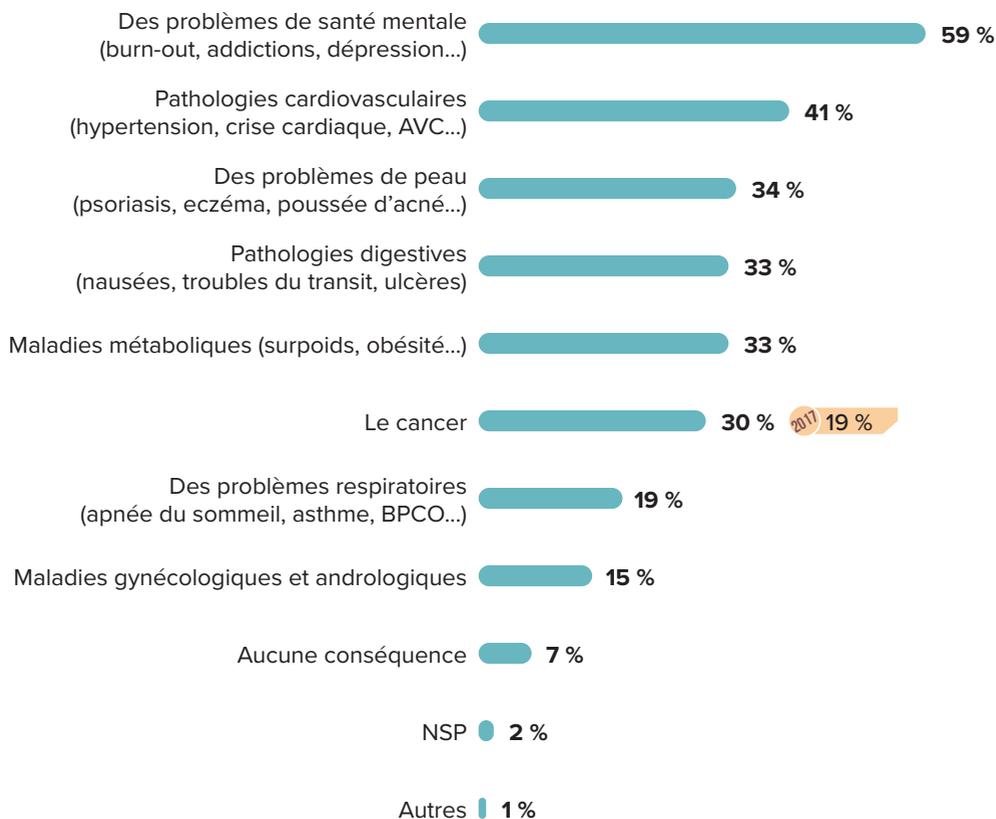
Q Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient selon vous être associées au stress ?



*  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 ?



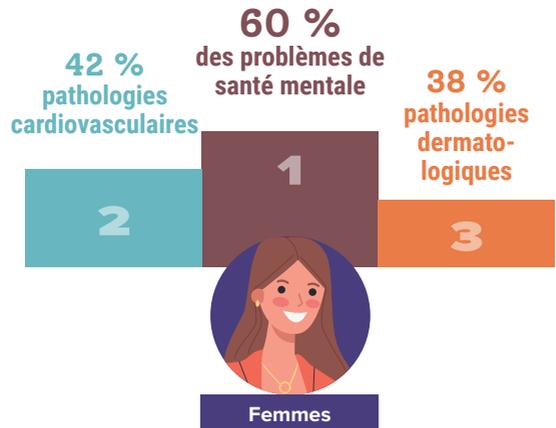
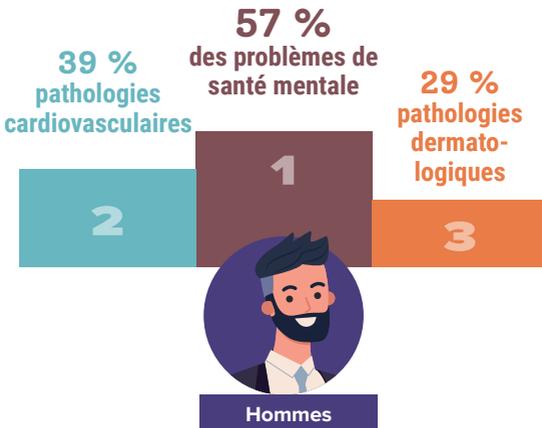
→ Les Français sont **30 %** à associer stress et cancer

→ 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

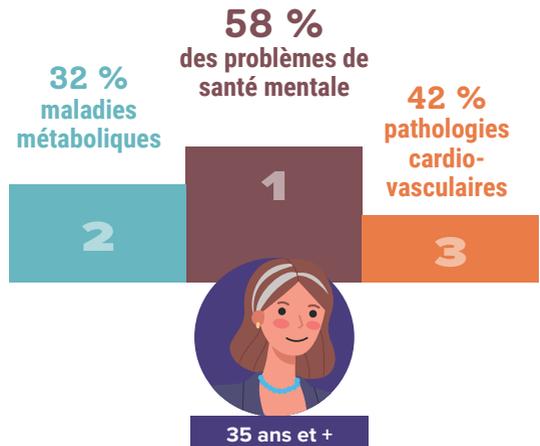
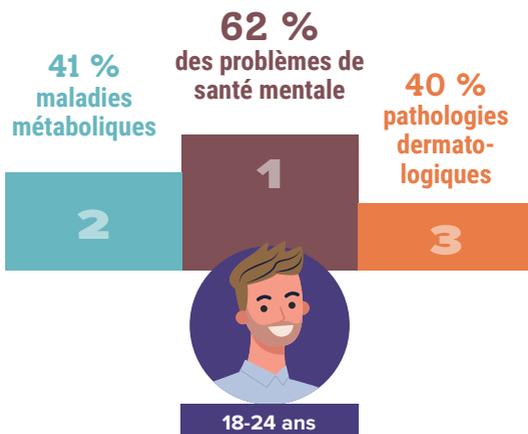


Q Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ?



+ Maladies métaboliques : 29 %

+ Pathologies digestives : 37 %



+ Pathologies digestives : 38 %

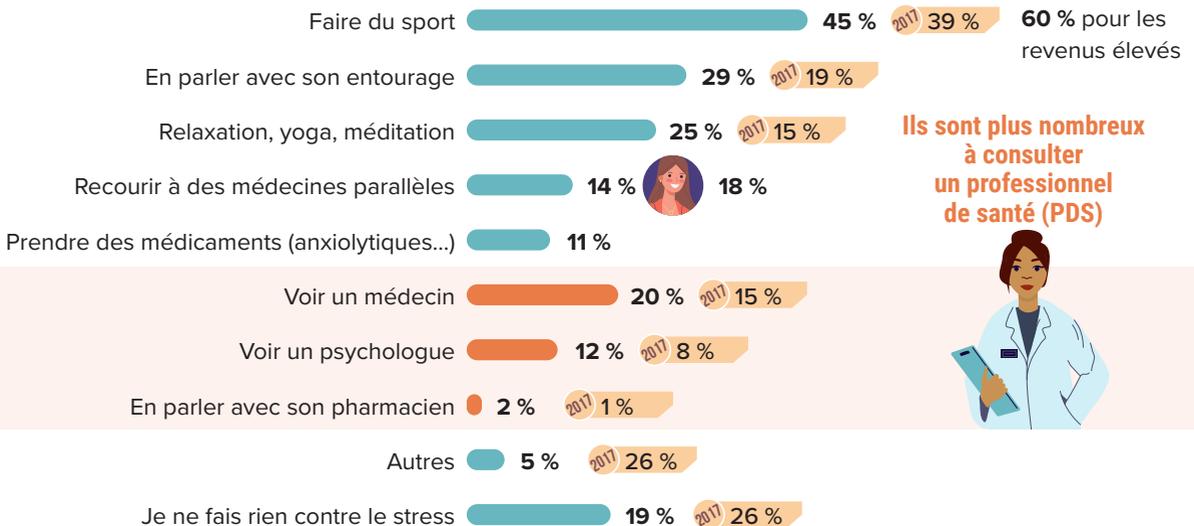
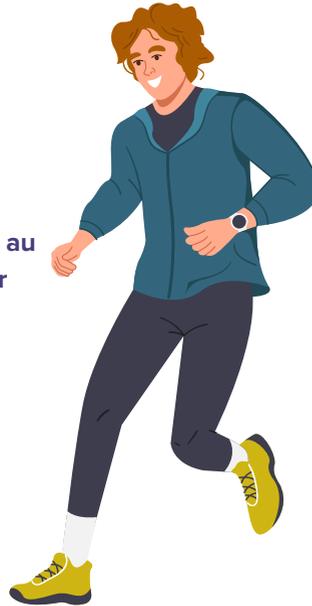
+ Cancers : 32 %

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

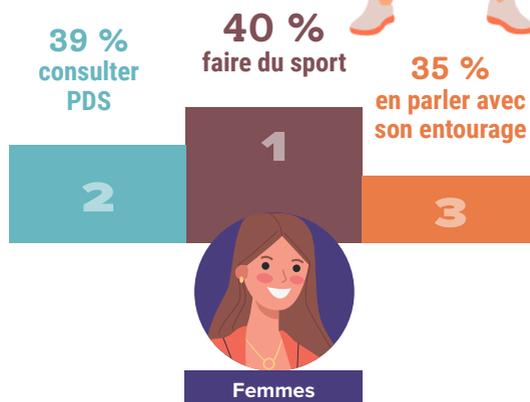
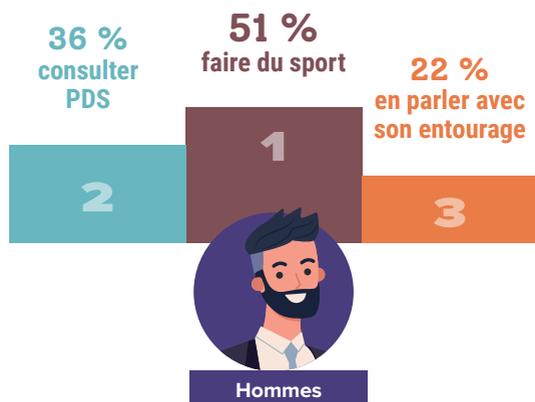
2017 70 %



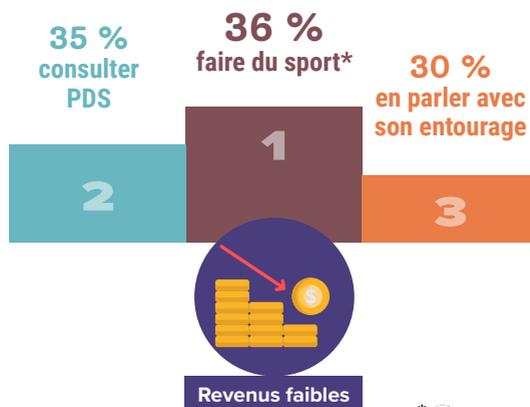
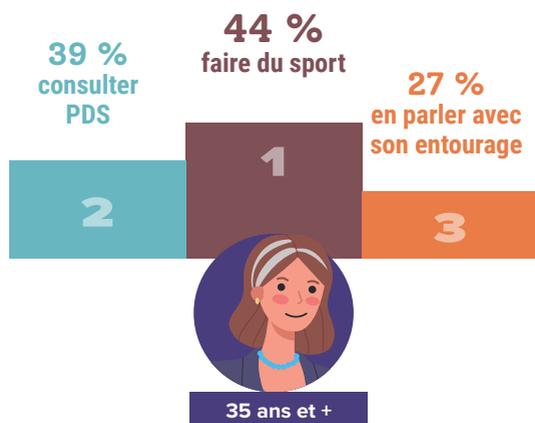
Le sport est le meilleur allié de tous les Français



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)



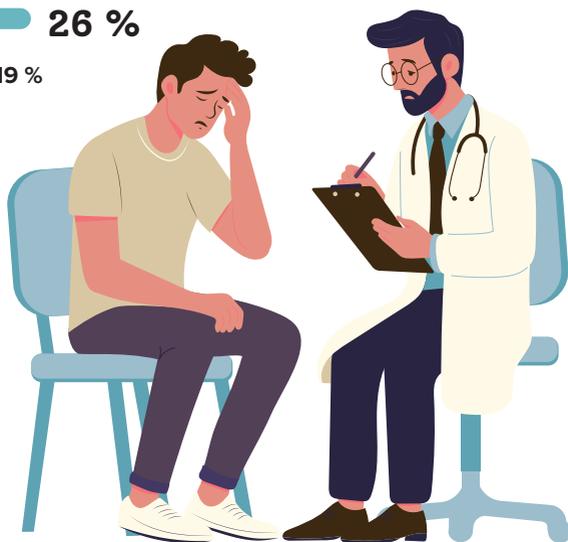
+ Prendre des médicaments : **14 %** (+3 pts vs ensemble des Français)

+ 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 ?

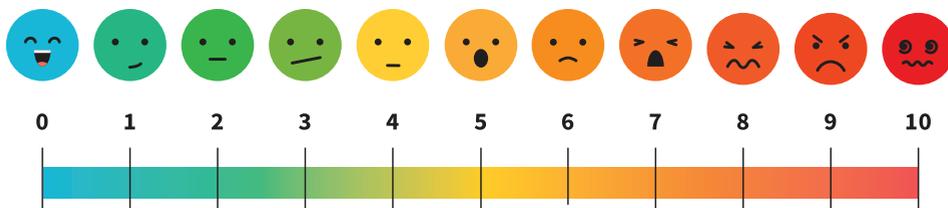
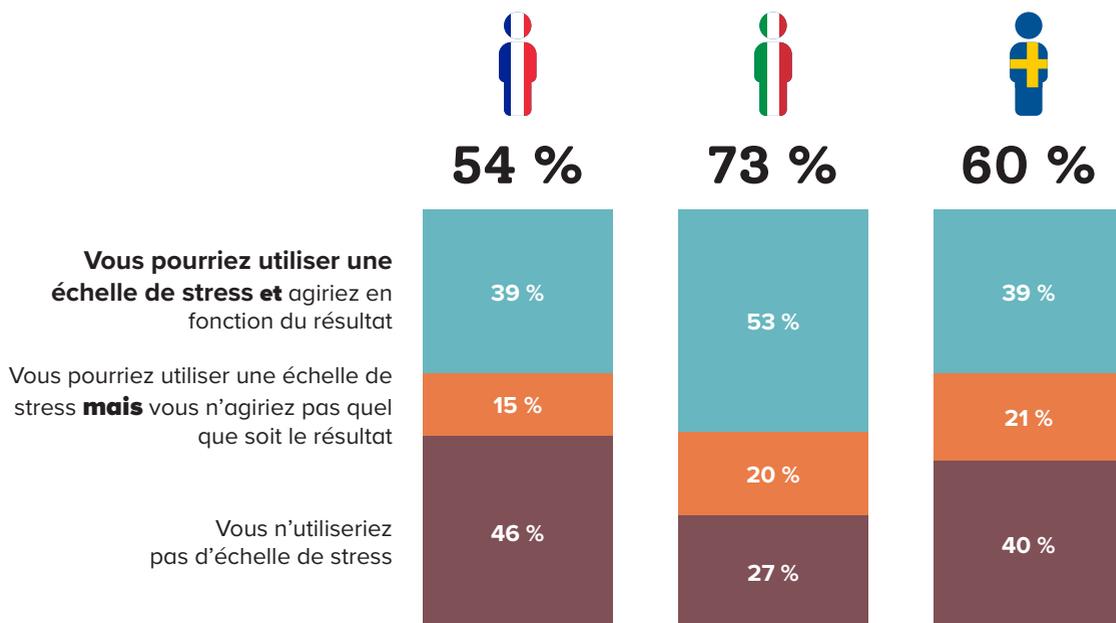


→ Les moins de 35 ans préfèrent se tourner vers les réseaux sociaux à **26 %** (contre 13 % pour le professionnel de santé)

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

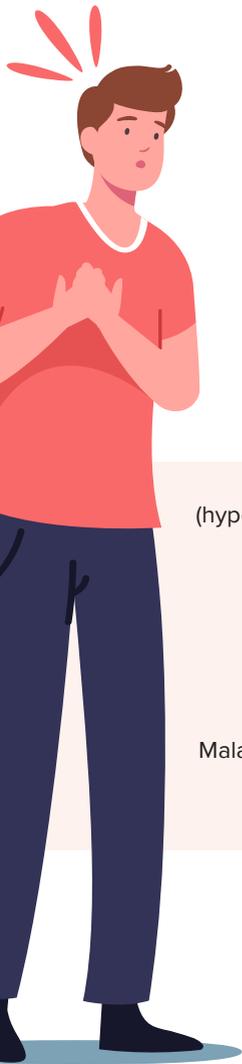
1 Français sur 2 se déclare intéressé par l'utilisation d'une échelle du stress pour mesurer son niveau de stress

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

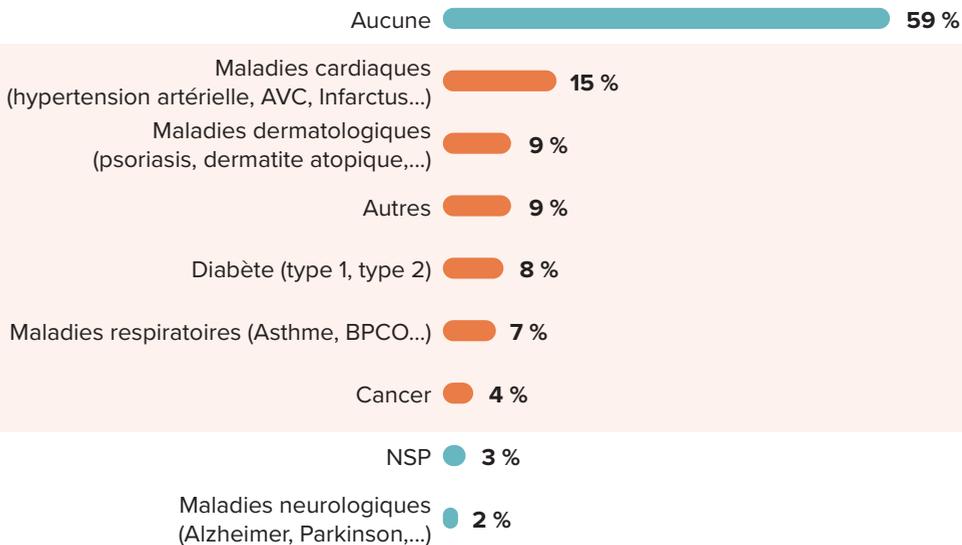
Q Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ?



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