



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

Préparé pour :  
[MesBienfaits.com](https://www.MesBienfaits.com)

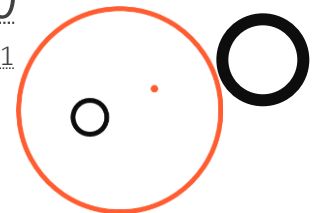


Par :  
**Lydie Guillot**  
Directrice de clientèle  
[lydie.guillot@ifop.com](mailto:lydie.guillot@ifop.com)  
06 68 76 24 87

**Sabrina Théréne**  
Chef de groupe  
[sabrina.therene@ifop.com](mailto:sabrina.therene@ifop.com)  
01 72 34 95 08



<i>I – PRESENTATION DE L'ETUDE</i> .....	3
<i>II – SYNTHESE DE L'ETUDE</i> .....	6
<i>III – RESULTATS DE L'ETUDE</i> .....	8
Les sources de stress ou d'anxiété.....	9
Les actions mises en place par les Français pour réduire le stress.....	13
<i>III - ANNEXE TECHNIQUE</i> .....	20
Questionnaire.....	21





1

# Présentation de l'étude

## CONTEXTE ET OBJECTIF

L'Ifop a été sollicité par le magazine de santé Mes Bienfaits pour mettre en place une étude visant à connaître l'anxiété des Français et les actions mises en place pour la réduire.



## MÉTHODOLOGIE

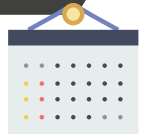
### Omnibus online

Etude quantitative réalisée en ligne et auto-administrée dans le cadre de l'OMCAWI.

Les informations ont été recueillies auprès d'un échantillon national représentatif de **1004 individus âgés de 18 ans et plus**.

*L'échantillon a été structuré selon la méthode des quotas (sexe, âge, profession de l'interviewé et du chef de ménage, région et catégorie d'agglomération).*

## DATE DE TERRAIN

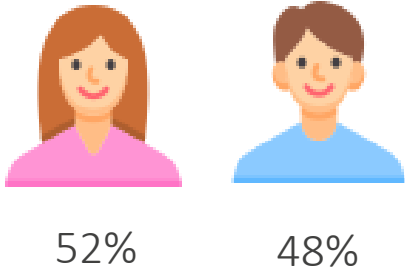


Mars 2022
16

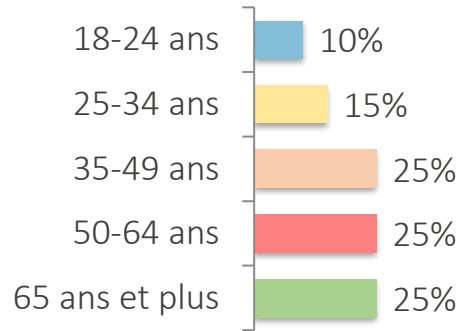


Mars 2022
18

## SEXE



## ÂGE

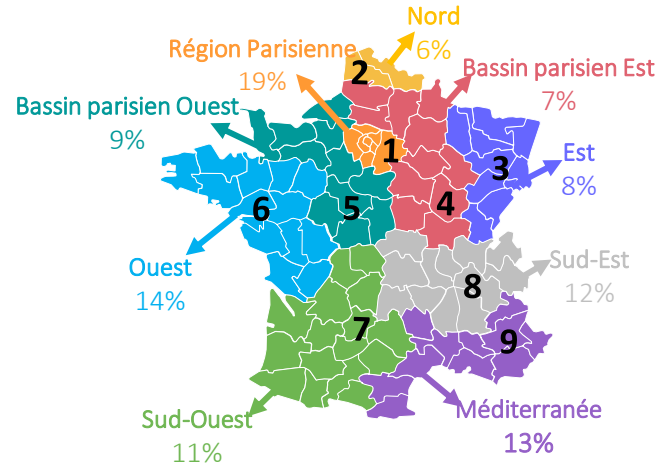


## PCS DE L'INTERVIEWE

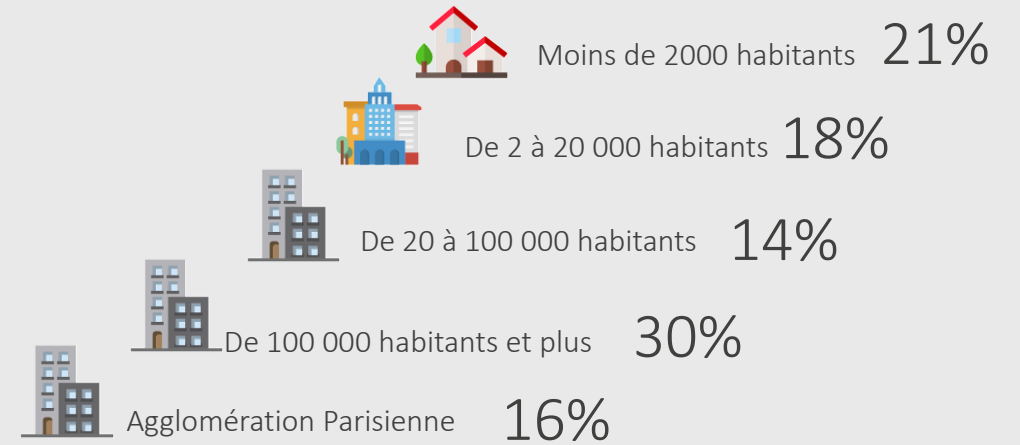
Agriculteur	1%
Artisan commerçant	4%
Profession libérale, cadre supérieur	10%
Profession intermédiaire	15%
Employé	17%
Ouvrier	13%
Retraité	28%
Inactif	13%

BASE = 1004

## RÉGION UDA9



## CATEGORIE D'AGGLOMERATION



# 2

## Synthèse de l'étude



- 95% des Français âgés de 18 ans et plus déclarent avoir au moins une grande source de stress ou d'anxiété.

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.

« L'éventualité d'une crise économique mondiale » est la 3<sup>ème</sup> source citée par 37% des interviewés (au global).

- ↳ « La guerre en Ukraine » est la principale source de stress pour les 35 ans et plus (avec un score au global de 50%) et particulièrement les 65 ans et plus (61%). Les cadres sont également anxieux à ce sujet (58%).
- ↳ « Leur situation financière » est quant à elle la principale source de stress des moins de 35 ans (59%). Les femmes déclarent éprouver plus de stress à ce sujet (45%), tout comme les employés et les ouvriers (respectivement 58% et 57%).

- Près de 2 / 3 des personnes déclarant avoir au moins une grande source de stress essayent de le gérer elles-mêmes (62% mettent en place **une action de leur propre initiative**) tandis que près d'un tiers des personnes anxieuses **s'orientent vers un spécialiste (30%)**, et principalement vers un **médecin généraliste**.

- Action de leur propre initiative : La 1<sup>ère</sup> action mise en place pour réduire leur stress est **la pratique d'activités physiques**, majoritairement réalisée par les hommes et les cadres.

Viennent ensuite : « **Améliorer leur sommeil** » (21% de citations), par notamment les moins de 35 ans, les femmes et les professions intermédiaires.  
et « **améliorer leur alimentation** » (20%) par notamment les moins de 35 ans et les cadres.

- Consultation auprès d'un généraliste: « **Consulter un médecin généraliste** » est la première action mise en place parmi les consultations auprès d'un spécialiste (11%), majoritairement par les 35 ans et plus.

- Près d'un tiers des personnes anxieuses par rapport à au moins une des sources de stress ne mettent en place aucune action pour la réduire (29%). Cela représente 32% auprès des Français âgés de 18 ans et plus.
  - ↳ Ce sont surtout les hommes (34%), les 35 ans et plus (31%) et plus encore les 65 ans et plus (36%), les ouvriers (40%) ou encore les habitants d'agglomération <100.000 habts. (32%)

A silhouette of a person in a yoga pose (Urdhva Dhanurasana) against a sunset background. The person is sitting on the floor with their feet tucked under their buttocks, arms raised, and hands clasped together above their head. The sun is low on the horizon, creating a bright glow behind the person's head. A large, stylized number '3' is overlaid on the left side of the image, with a vertical line passing through its center.

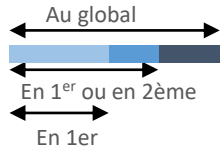
# 3

## Résultats de l'étude

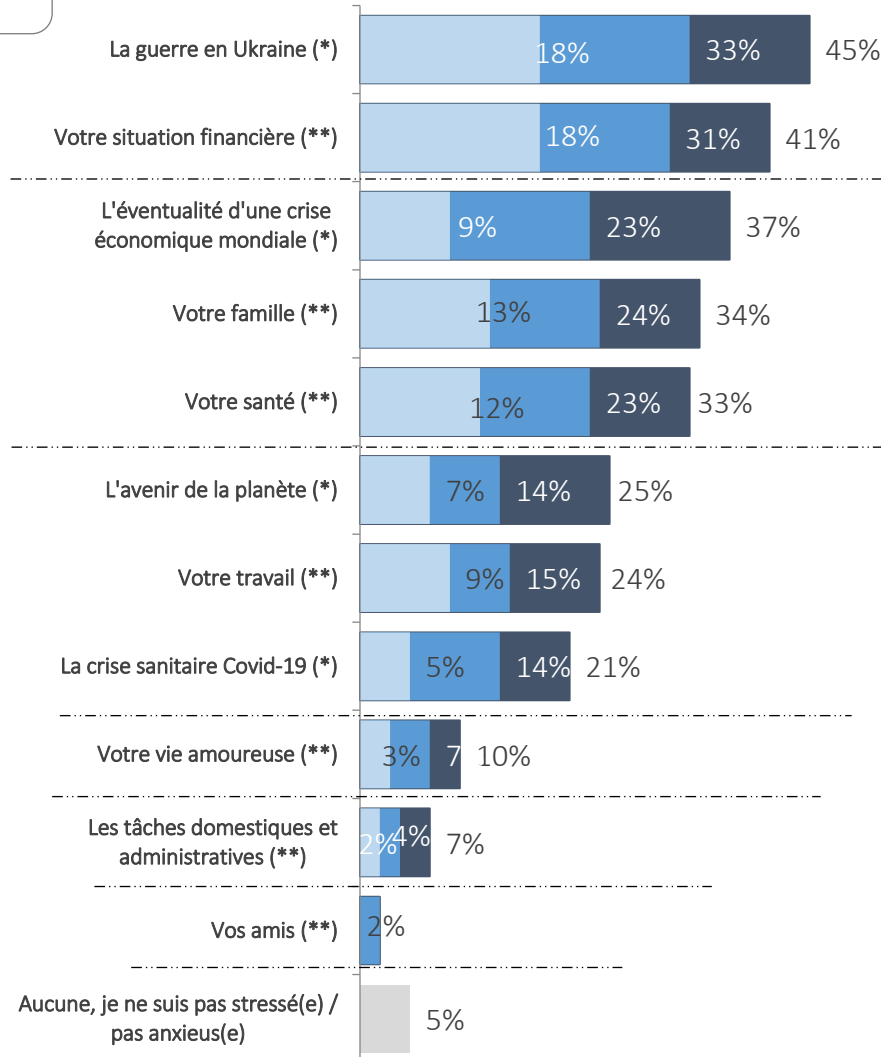




Individus âgés de 18 ans et plus (1004=100%)



95% des interviewés citent au moins 1 source de stress / d'anxiété



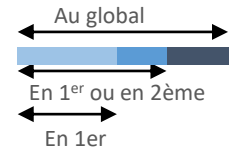
Les 2 grandes sources de stress/anxiété obtiennent le même score pour le « en 1<sup>er</sup> » (18% des interviewés)

Sous-Total « Sources de stress du quotidien » (\*\*): 56% / 69% / 80%

Sous-Total « Crises mondiales » (\*): 39% / 58% / 73%

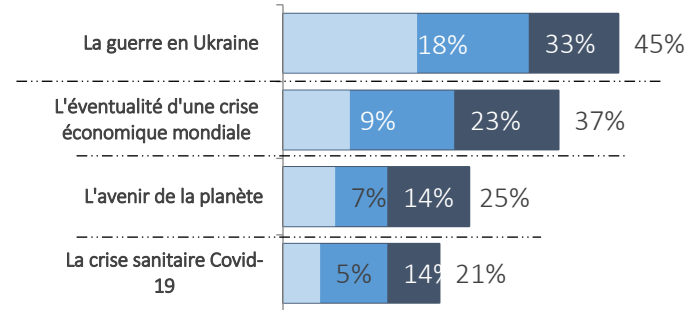


Individus âgés de 18 ans et plus (1004=100%)

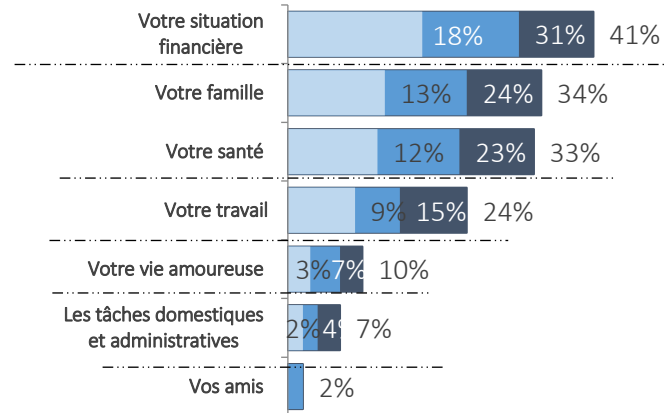


95% des interviewés citent au moins 1 source de stress / d'anxiété

## Focus selon la hiérarchie du Sous-Total « Crises mondiales »



## Focus selon la hiérarchie du Sous-Total « Sources de stress du quotidien »



**Aide à la lecture :** les 35 ans et plus se déclarent plus anxieux au sujet de « la guerre en Ukraine » et particulièrement les 65 ans et plus



Individus âgés de 18 ans et plus (1004=100%)

	SEXE		AGE							PROFESSION DE L'INTERVIEWE*								
	Homme	Femme	Moins de 35 ans	De 18 à 24 ans	De 25 à 34 ans	35 ans et plus	De 35 à 49 ans	De 50 à 64 ans	65 ans et plus	TOTAL A	Cadre	TOTAL B	Intermédiaire	Employé	TOTAL C	TOTAL D	Retraité	Autre inactif
Base	478	526	254	102	152	750	247	247	256	147	101	317	150	168	127	414	286	128
Au moins un élément cité	95%	96%	97%	96%	97%	95%	97%	96%	92%	96%	97%	97%	98%	97%	98%	93%	92%	95%
<b>Sous-total « Crises mondiales »</b>	<b>74%</b>	<b>72%</b>	<b>64%</b>	<b>63%</b>	<b>65%</b>	<b>76%</b>	<b>64%</b>	<b>77%</b>	<b>86%</b>	<b>75%</b>	<b>80%</b>	<b>67%</b>	<b>71%</b>	<b>63%</b>	<b>61%</b>	<b>80%</b>	<b>86%</b>	<b>69%</b>
La guerre en Ukraine	46%	44%	31%	36%	27%	50%	37%	52%	61%	51%	58%	36%	36%	36%	32%	55%	61%	40%
L'éventualité d'une crise économique mondiale	35%	39%	30%	29%	30%	40%	27%	39%	54%	34%	35%	32%	30%	35%	28%	45%	51%	32%
L'avenir de la planète	27%	24%	27%	27%	27%	25%	20%	25%	28%	34%	42%	22%	27%	17%	17%	27%	28%	25%
La crise sanitaire Covid-19	22%	20%	19%	19%	19%	22%	17%	19%	29%	19%	17%	17%	17%	17%	15%	26%	29%	20%
<b>Sous-Total « Sources de stress du quotidien »</b>	<b>78%</b>	<b>82%</b>	<b>87%</b>	<b>84%</b>	<b>88%</b>	<b>78%</b>	<b>89%</b>	<b>80%</b>	<b>66%</b>	<b>77%</b>	<b>74%</b>	<b>88%</b>	<b>91%</b>	<b>85%</b>	<b>91%</b>	<b>72%</b>	<b>67%</b>	<b>85%</b>
Votre situation financière	37%	45%	59%	60%	57%	36%	51%	39%	17%	36%	32%	52%	46%	58%	57%	30%	19%	54%
Votre santé	35%	31%	25%	25%	24%	36%	32%	40%	36%	27%	30%	29%	29%	30%	39%	37%	37%	37%
Votre famille	29%	39%	29%	28%	31%	36%	38%	36%	34%	32%	30%	36%	38%	34%	32%	34%	35%	32%
Votre travail	25%	24%	39%	32%	44%	19%	37%	21%	1%	32%	29%	35%	36%	35%	41%	8%	1%	24%
Votre vie amoureuse	12%	8%	17%	19%	15%	8%	13%	7%	4%	9%	7%	11%	11%	11%	21%	6%	4%	10%
Les tâches domestiques et administratives	5%	9%	9%	4%	13%	6%	11%	5%	3%	7%	6%	11%	14%	8%	6%	5%	3%	8%
Vos amis	3%	2%	2%	5%	1%	3%	4%	2%	2%	3%	3%	3%	3%	4%	2%	2%	2%	1%
Aucune, je ne suis pas stressé(e) / pas anxieux(e)	5%	4%	3%	4%	3%	5%	3%	4%	8%	4%	3%	3%	2%	3%	2%	7%	8%	5%
Nb moyen de citations	2,9	3	3	2,9	3	2,9	3	3	2,9	3	3	2,9	2,9	2,9	3	2,9	2,9	3

\*Profession de l'interviewé :

Total A : Agriculteurs, Artisans, Cadres  
 Total B : Prof. Intermédiaires, Employés  
 Total C : Ouvriers  
 Total D : Retraités, Inactifs

■ ■ : Ecart significatif positif/négatif par rapport à la population complémentaire, au seuil de confiance 95%

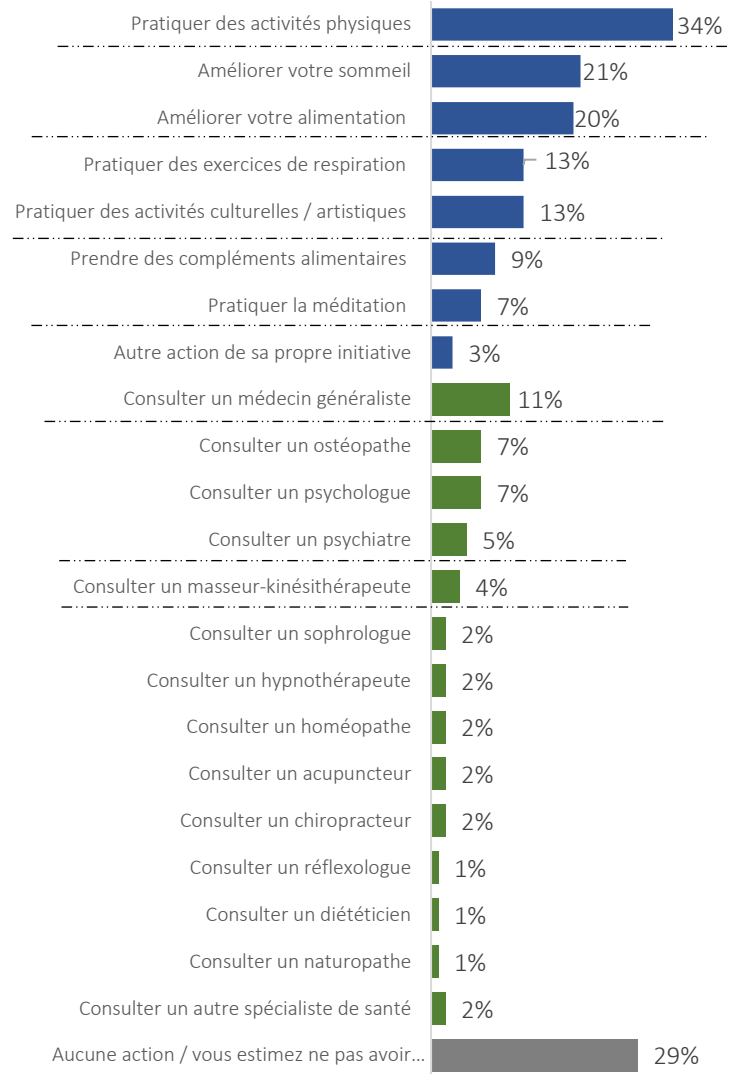


Individus âgés de 18 ans et plus (1004=100%)

	Region UDA						CATEGORIE D'AGGLO.		Nb de personnes dans le foyer			Présence d'enfant <15 ans dans le foyer	
	Région parisienne	ST Province	Nord Est	Nord Ouest	Sud ouest	Sud Est	Moins de 100 000 habitants	100 000 habitants et plus	1 pers.	2 pers.	3 pers. et plus	Au moins un enfant	Aucun
Base	186	818	221	230	114	253	535	469	198	378	428	278	726
<b>Au moins un élément cité</b>	<b>98%</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>93%</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>94%</b>
<b>Sous-Total « Crises mondiales »</b>	<b>76%</b>	<b>72%</b>	<b>68%</b>	<b>72%</b>	<b>78%</b>	<b>73%</b>	<b>71%</b>	<b>75%</b>	<b>75%</b>	<b>79%</b>	<b>67%</b>	<b>63%</b>	<b>76%</b>
La guerre en Ukraine	49%	45%	42%	46%	45%	45%	44%	46%	49%	53%	37%	36%	49%
L'éventualité d'une crise économique mondiale	40%	36%	35%	34%	41%	37%	35%	40%	41%	34%	48%	54%	37%
L'avenir de la planète	26%	25%	20%	28%	31%	24%	23%	28%	27%	28%	22%	21%	27%
La crise sanitaire Covid-19	26%	20%	21%	17%	17%	23%	18%	24%	21%	17%	32%	35%	20%
<b>Sous-Total « Sources de stress du quotidien »</b>	<b>78%</b>	<b>81%</b>	<b>81%</b>	<b>82%</b>	<b>87%</b>	<b>77%</b>	<b>84%</b>	<b>76%</b>	<b>82%</b>	<b>72%</b>	<b>87%</b>	<b>89%</b>	<b>77%</b>
Votre situation financière	36%	43%	43%	46%	49%	37%	46%	36%	35%	48%	28%	28%	41%
Votre santé	36%	33%	33%	32%	31%	34%	32%	35%	31%	29%	40%	44%	30%
Votre famille	33%	34%	36%	34%	31%	35%	38%	30%	32%	33%	34%	34%	33%
Votre travail	22%	25%	28%	26%	25%	21%	25%	24%	21%	22%	20%	16%	23%
Votre vie amoureuse	11%	10%	13%	7%	11%	9%	9%	11%	14%	7%	11%	10%	10%
Les tâches domestiques et administratives	6%	7%	7%	9%	8%	6%	8%	6%	6%	5%	10%	10%	6%
Vos amis	2%	3%	3%	3%	3%	2%	3%	2%	4%	1%	3%	3%	2%
<b>Aucune, je ne suis pas stressé(e) / pas anxieux(e)</b>	<b>2%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>3%</b>	<b>3%</b>	<b>7%</b>	<b>4%</b>	<b>5%</b>	<b>5%</b>	<b>6%</b>	<b>4%</b>	<b>2%</b>	<b>6%</b>
Nb moyen de citations	2,9	3	3	2,9	3	3	2,9	3	2,9	2,9	3	3	2,9

ANX2- Quelle(s) action(s) avez-vous mise(s) en place pour réduire votre stress ou votre anxiété ?

Individus ayant déclaré être stressés (958=100%)



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

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

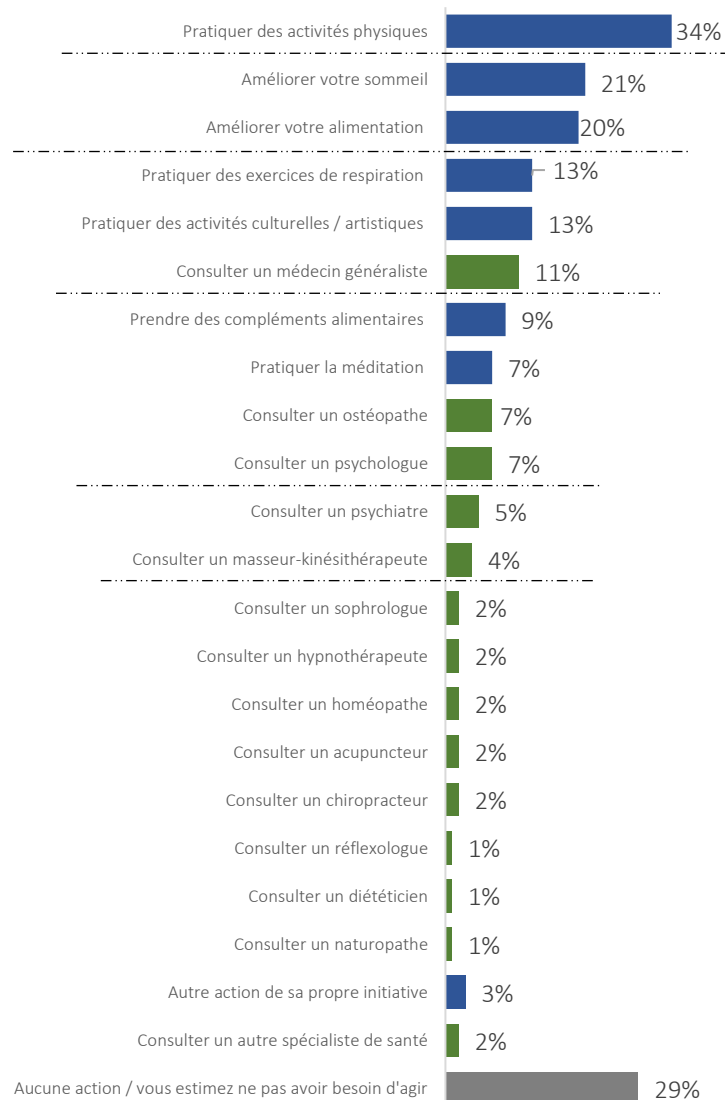
Près d'un tiers des personnes stressées ne mettent en place aucune action contre le stress

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

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

ANX2- Quelle(s) action(s) avez-vous mise(s) en place pour réduire votre stress ou votre anxiété ?

Individus ayant déclaré être stressés (958=100%)



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

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

Près d'un tiers des personnes stressées ne mettent en place aucune action contre le stress

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

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

# Actions mises en place pour réduire stress / anxiété- Selon les critères sociodémographiques (1/2)



Individus ayant  
déclaré être stressés  
(958=100%)

	SEXE		AGE							Profession de l'interviewé								
	Homme	Femme	Moins de 35 ans	De 18 à 24 ans	De 25 à 34 ans	35 ans et plus	De 35 à 49 ans	De 50 à 64 ans	65 ans et plus	TOTAL A	Cadre	TOTAL B	Intermédiaire	Employé	TOTAL C	TOTAL D	Retraité	Autre inactif
Base	453	505	245	99	147	713	240	238	235	141	98	308	147	162	124	385	264	121
<b>Sous-Total au moins 1 action mise en place</b>	<b>66%</b>	<b>75%</b>	<b>77%</b>	<b>75%</b>	<b>78%</b>	<b>69%</b>	<b>71%</b>	<b>73%</b>	<b>64%</b>	<b>84%</b>	<b>84%</b>	<b>76%</b>	<b>78%</b>	<b>74%</b>	<b>60%</b>	<b>66%</b>	<b>65%</b>	<b>69%</b>
<b>Sous-Total Action de sa propre initiative</b>	<b>57%</b>	<b>65%</b>	<b>65%</b>	<b>66%</b>	<b>64%</b>	<b>60%</b>	<b>61%</b>	<b>62%</b>	<b>57%</b>	<b>71%</b>	<b>73%</b>	<b>66%</b>	<b>69%</b>	<b>64%</b>	<b>47%</b>	<b>59%</b>	<b>59%</b>	<b>59%</b>
Pratiquer des activités physiques	38%	31%	34%	40%	29%	35%	33%	36%	35%	43%	46%	35%	39%	31%	23%	34%	35%	32%
Améliorer votre sommeil	18%	24%	30%	31%	30%	18%	20%	19%	15%	24%	27%	26%	28%	24%	17%	18%	14%	26%
Améliorer votre alimentation	18%	22%	24%	22%	25%	18%	20%	19%	16%	25%	28%	22%	20%	24%	17%	17%	16%	20%
Pratiquer des exercices de respiration	10%	17%	18%	22%	16%	12%	11%	13%	11%	17%	16%	13%	15%	11%	8%	14%	12%	19%
Pratiquer des activités culturelles / artistiques	11%	15%	14%	18%	12%	13%	11%	13%	15%	17%	18%	13%	10%	16%	7%	14%	16%	12%
Prendre des compléments alimentaires	7%	11%	10%	11%	9%	9%	9%	11%	6%	15%	13%	9%	7%	9%	5%	9%	7%	13%
Pratiquer la méditation	5%	9%	11%	12%	10%	6%	8%	5%	5%	10%	11%	6%	5%	6%	7%	8%	6%	12%
Autre action	4%	2%	3%	3%	2%	3%	2%	3%	4%	1%	1%	3%	3%	4%	2%	3%	4%	2%
<b>Sous-Total consultation d'un spécialiste de santé</b>	<b>27%</b>	<b>33%</b>	<b>32%</b>	<b>26%</b>	<b>36%</b>	<b>29%</b>	<b>34%</b>	<b>32%</b>	<b>23%</b>	<b>36%</b>	<b>38%</b>	<b>33%</b>	<b>36%</b>	<b>29%</b>	<b>30%</b>	<b>26%</b>	<b>25%</b>	<b>29%</b>
Consulter un médecin généraliste	12%	11%	8%	7%	9%	13%	13%	13%	12%	11%	12%	11%	12%	10%	10%	13%	12%	13%
Consulter un psychiatre	6%	5%	4%	4%	4%	6%	7%	7%	4%	7%	8%	5%	7%	4%	4%	6%	5%	7%
Consulter un ostéopathe	5%	8%	8%	3%	11%	6%	9%	5%	4%	6%	7%	11%	12%	9%	5%	4%	5%	3%
Consulter un psychologue	5%	8%	11%	13%	10%	5%	7%	4%	3%	9%	9%	8%	9%	7%	6%	5%	2%	10%
Consulter un masseur-kinésithérapeute	4%	4%	3%	3%	3%	4%	5%	3%	4%	4%	4%	5%	4%	6%	5%	3%	3%	1%
Consulter un sophrologue	-	4%	3%	1%	4%	2%	4%	2%	-	5%	5%	4%	1%	6%	1%	-	-	-
Consulter un hypnothérapeute	1%	3%	3%	2%	3%	2%	2%	3%	-	3%	3%	3%	4%	2%	2%	1%	-	3%
Consulter un homéopathe	2%	2%	3%	3%	3%	2%	2%	3%	-	2%	2%	3%	4%	3%	2%	-	-	2%
Consulter un acupuncteur	1%	2%	2%	4%	1%	2%	2%	3%	-	5%	7%	1%	1%	2%	-	2%	1%	3%
Consulter un chiropracteur	2%	2%	3%	2%	4%	1%	2%	1%	1%	3%	4%	2%	3%	2%	1%	1%	1%	1%
Consulter un réflexologue	1%	2%	2%	2%	2%	1%	0%	2%	-	3%	4%	1%	2%	1%	2%	-	-	1%
Consulter un diététicien	1%	2%	2%	2%	2%	1%	1%	1%	-	1%	2%	2%	3%	1%	2%	1%	-	1%
Consulter un naturopathe	1%	1%	3%	3%	3%	-	1%	-	-	2%	2%	1%	2%	1%	-	1%	-	2%
Consulter un autre spécialiste de santé	2%	1%	-	-	1%	2%	1%	2%	2%	3%	3%	1%	1%	-	-	2%	2%	1%
Aucune action / vous estimez ne pas avoir besoin d'agir	34%	25%	23%	25%	22%	31%	29%	27%	36%	16%	16%	24%	22%	26%	40%	34%	35%	31%
<b>*Profession de l'interviewé : Nb moyen de citations</b>	2,3	2,5	2,6	2,8	2,5	2,3	2,4	2,3	2,2	2,6	2,8	2,4	2,4	2,4	2,1	2,3	2,2	2,6

Seuls sont présentés les résultats avec des bases suffisantes

■ ■ : Ecart significatif positif/négatif par rapport à la population complémentaire, au seuil de confiance 95%

# Actions mises en place pour réduire stress / anxiété

## Selon les critères sociodémographiques (2/2)

	CATEGORIE D'AGGLOMERATION		REGION UDA						Nombre de personnes dans le foyer			Prés. d'enfants <15 ans dans le foyer	
	<100 000 habts	100 000 habts et plus	Rég. parisienne	ST Province	Nord Est	Nord Ouest	Sud ouest	Sud Est	1 personne	2 personnes	3 personnes et plus	Au moins un enfant	Aucun
Base	513	445	182	777	209	222	111	234	188	357	413	273	685
Sous-total au moins 1 action mise en place	68%	74%	75%	70%	70%	67%	76%	70%	76%	68%	71%	73%	70%
<b>Sous-Total : au moins 1 action de sa propre initiative</b>	<b>59%</b>	<b>64%</b>	<b>68%</b>	<b>60%</b>	<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>69%</b>	<b>59%</b>	<b>68%</b>	<b>59%</b>	<b>61%</b>	<b>60%</b>	<b>62%</b>
Pratiquer des activités physiques	32%	37%	39%	33%	34%	31%	37%	33%	37%	37%	31%	29%	36%
Améliorer votre sommeil	22%	20%	22%	21%	21%	21%	24%	19%	22%	17%	24%	24%	20%
Améliorer votre alimentation	19%	21%	22%	19%	17%	19%	24%	20%	23%	17%	21%	22%	19%
Pratiquer des exercices de respiration	12%	15%	14%	13%	11%	14%	14%	14%	16%	12%	14%	13%	14%
Pratiquer des activités culturelles / artistiques	10%	16%	16%	13%	9%	13%	15%	14%	23%	11%	10%	9%	15%
Prendre des compléments alimentaires	8%	11%	10%	9%	9%	9%	13%	7%	11%	9%	8%	9%	9%
Pratiquer la méditation	6%	8%	6%	8%	5%	9%	9%	8%	12%	5%	8%	7%	7%
Autre action de sa propre initiative	3%	3%	4%	3%	3%	2%	4%	3%	4%	3%	2%	1%	3%
<b>Sous-Total : au moins 1 consultation d'un spécialiste de santé</b>	<b>29%</b>	<b>31%</b>	<b>28%</b>	<b>31%</b>	<b>30%</b>	<b>29%</b>	<b>35%</b>	<b>30%</b>	<b>30%</b>	<b>29%</b>	<b>32%</b>	<b>36%</b>	<b>28%</b>
Consulter un médecin généraliste	11%	12%	12%	11%	11%	11%	10%	13%	8%	13%	12%	13%	11%
Consulter un psychiatre	4%	7%	6%	5%	6%	6%	5%	5%	4%	6%	6%	5%	6%
Consulter un ostéopathe	7%	6%	5%	7%	7%	6%	6%	8%	6%	5%	9%	10%	5%
Consulter un psychologue	6%	7%	5%	7%	8%	6%	9%	6%	5%	6%	8%	9%	6%
Consulter un masseur-kinésithérapeute	4%	4%	3%	4%	3%	3%	7%	5%	5%	3%	4%	4%	4%
Consulter un sophrologue	2%	2%	-	3%	4%	2%	4%	2%	2%	1%	3%	5%	1%
Consulter un hypnothérapeute	2%	2%	1%	2%	2%	2%	3%	2%	1%	1%	3%	3%	1%
Consulter un homéopathe	2%	2%	-	2%	3%	1%	4%	2%	1%	2%	3%	3%	1%
Consulter un acupuncteur	1%	3%	2%	2%	3%	2%	1%	1%	2%	2%	2%	2%	2%
Consulter un chiropracteur	2%	1%	3%	1%	2%	-	2%	2%	2%	1%	2%	3%	1%
Consulter un réflexologue	2%	1%	1%	1%	2%	1%	4%	-	-	1%	2%	2%	1%
Consulter un diététicien	1%	1%	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%	1%	2%	2%	1%
Consulter un naturopathe	1%	1%	1%	1%	1%	1%	3%	1%	1%	2%	1%	1%	1%
Consulter un autre spécialiste de santé	1%	2%	3%	1%	1%	3%	1%	1%	2%	1%	1%	2%	1%
Aucune action / vous estimez ne pas avoir besoin d'agir	32%	26%	25%	30%	30%	33%	24%	30%	24%	32%	29%	27%	30%
Nb moyen de citations	2,3	2,5	2,3	2,4	2,3	2,4	2,6	2,3	2,5	2,3	2,4	2,4	2,4



*Aide à la lecture : 26% de ceux se déclarant anxieux pour « l'avenir de la planète » « améliorent leur alimentation » (écart significatif vs ceux qui ne sont pas anxieux).  
Les personnes anxieuses pour « leur santé » consultent plus « un médecin généraliste » (vs les non anxieux pour leur santé)*

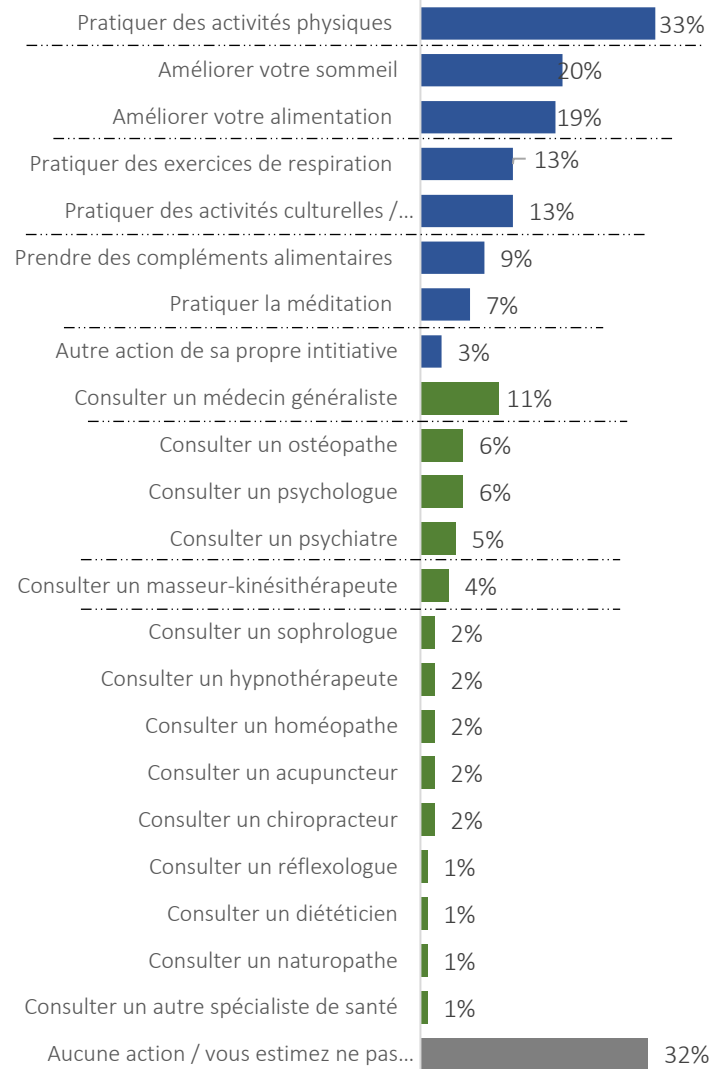
Individus ayant déclaré être stressés (958=100%)

	CRISES MONDIALES					SOURCES DE STRESS DU QUOTIDIEN						
	Sous-Total « Crise mondiale »	La guerre en Ukraine	L'éventualité d'une crise économique mondiale	L'avenir de la planète	La crise sanitaire Covid-19	Sous-Total « Sources de stress du quotidien »	Votre famille	Votre santé	Votre situation financière	Votre travail	Votre vie amoureuse	Les tâches domestiques et administ.
<b>Base : A ceux qui se déclarent anxieux</b>	<b>730</b>	455	373	253	211	<b>806</b>	343	334	416	245	101	71
<b>Sous-Total au moins 1 action mise en place</b>	<b>71%</b>	<b>68%</b>	<b>72%</b>	<b>75%</b>	<b>70%</b>	<b>72%</b>	<b>72%</b>	<b>73%</b>	<b>71%</b>	<b>76%</b>	<b>74%</b>	<b>74%</b>
<b>Sous-Total : au moins 1 action de sa propre initiative</b>	<b>62%</b>	<b>59%</b>	<b>64%</b>	<b>68%</b>	<b>59%</b>	<b>62%</b>	<b>60%</b>	<b>63%</b>	<b>60%</b>	<b>65%</b>	<b>66%</b>	<b>68%</b>
Pratiquer des activités physiques	<b>35%</b>	35%	37%	39%	29%	<b>35%</b>	35%	37%	31%	35%	35%	36%
Améliorer votre sommeil	<b>21%</b>	19%	22%	24%	20%	<b>21%</b>	20%	20%	23%	25%	27%	18%
Améliorer votre alimentation	<b>18%</b>	15%	19%	26%	17%	<b>20%</b>	20%	25%	20%	22%	25%	15%
Pratiquer des exercices de respiration	<b>13%</b>	10%	14%	17%	11%	<b>14%</b>	15%	16%	13%	14%	19%	14%
Pratiquer des activités culturelles / artistiques	<b>14%</b>	14%	16%	15%	12%	<b>13%</b>	13%	12%	12%	11%	20%	9%
Prendre des compléments alimentaires	<b>9%</b>	8%	11%	10%	8%	<b>9%</b>	10%	9%	8%	9%	10%	15%
Pratiquer la méditation	<b>7%</b>	7%	7%	10%	5%	<b>7%</b>	7%	6%	8%	7%	9%	7%
Autre action de sa propre initiative	<b>3%</b>	3%	3%	4%	4%	<b>3%</b>	3%	2%	2%	3%	1%	3%
<b>Sous-Total : au moins 1 consultation d'un spécialiste de santé</b>	<b>29%</b>	<b>26%</b>	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>28%</b>	<b>32%</b>	<b>35%</b>	<b>36%</b>	<b>29%</b>	<b>33%</b>	<b>32%</b>	<b>31%</b>
Consulter un médecin généraliste	<b>11%</b>	9%	12%	9%	13%	<b>12%</b>	14%	19%	10%	9%	8%	5%
Consulter un ostéopathe	<b>6%</b>	5%	7%	5%	5%	<b>7%</b>	8%	10%	6%	7%	6%	9%
Consulter un psychologue	<b>6%</b>	6%	6%	6%	4%	<b>7%</b>	7%	7%	7%	8%	8%	7%
Consulter un psychiatre	<b>5%</b>	6%	5%	4%	8%	<b>5%</b>	4%	7%	5%	6%	8%	5%
Consulter un masseur-kinésithérapeute	<b>4%</b>	2%	4%	4%	3%	<b>4%</b>	5%	6%	4%	4%	5%	6%
Consulter un sophrologue	<b>2%</b>	1%	2%	3%	1%	<b>2%</b>	3%	2%	3%	3%	2%	5%
Consulter un hypnothérapeute	<b>2%</b>	1%	3%	2%	2%	<b>2%</b>	2%	2%	2%	2%	3%	
Consulter un homéopathe	<b>2%</b>	1%	2%	2%	2%	<b>2%</b>	2%	2%	3%	3%	2%	3%
Consulter un acupuncteur	<b>2%</b>	1%	2%	2%	2%	<b>2%</b>	2%	2%	2%	2%	3%	1%
Consulter un chiropracteur	<b>2%</b>	2%	1%	2%	2%	<b>2%</b>	2%	1%	1%	2%	5%	
Consulter un réflexologue	<b>1%</b>	1%	1%	3%	0%	<b>1%</b>	2%	2%	1%	2%	-	1%
Consulter un diététicien	<b>1%</b>	-	1%	1%	1%	<b>1%</b>	2%	2%	2%	1%	-	3%
Consulter un naturopathe	<b>1%</b>	1%	1%	1%	1%	<b>1%</b>	1%	1%	2%	1%	-	1%
Consulter un autre spécialiste de santé	<b>1%</b>	1%	1%	2%	1%	<b>2%</b>	2%	2%	1%	2%	-	4%
<b>Aucune action / vous estimez ne pas avoir besoin d'agir</b>	<b>29%</b>	<b>32%</b>	<b>28%</b>	<b>25%</b>	<b>30%</b>	<b>28%</b>	<b>28%</b>	<b>27%</b>	<b>29%</b>	<b>24%</b>	<b>26%</b>	<b>26%</b>

Seuls sont présentés les résultats avec des bases suffisantes

■ ■ : Ecart significatif positif/négatif par rapport à la population complémentaire, au seuil de confiance 95%

ANX2- Quelle(s) action(s) avez-vous mise(s) en place pour réduire votre stress ou votre anxiété ?



Sous-Total : au moins 1 action de sa propre initiative (59%)

Sous-Total : au moins 1 consultation d'un spécialiste de santé (29%)

Près d'un tiers des Français âgés de 18 ans et plus ne mettent en place aucune action contre le stress

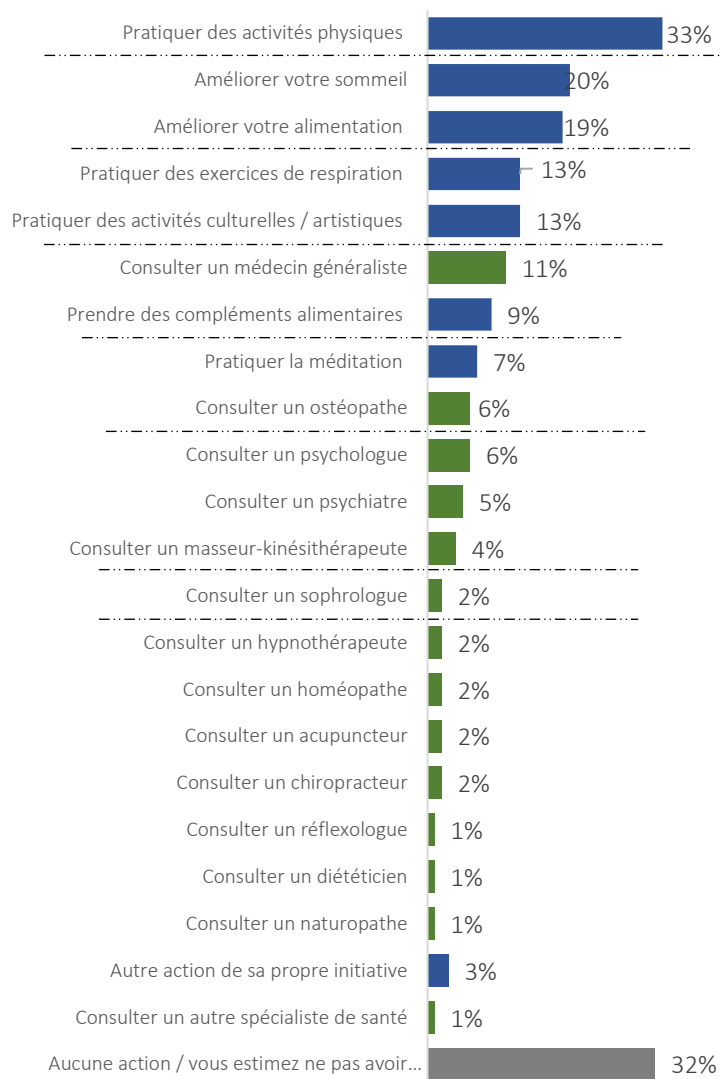


Individus âgés de 18 ans et plus (1004=100%)

ANX2- Quelle(s) action(s) avez-vous mise(s) en place pour réduire votre stress ou votre anxiété ?



Individus âgés de 18 ans et plus (1004=100%)



Sous-Total : au moins 1 action de sa propre initiative (59%)

Sous-Total : au moins 1 consultation d'un spécialiste de santé (29%)

Près d'un tiers des Français âgés de 18 ans et plus ne mettent en place aucune action contre le stress

# 4

## Annexes



## Critères sociodémographiques

Sexe, âge, région, catégorie d'agglomération, profession de l'interviewé et du chef de famille, taille du foyer, présence d'enfants de moins de 15 ans au foyer

## Questionnaire

**Q1. (ANX1) Parmi ces propositions, quelles sont vos trois plus grandes sources de stress ou d'anxiété ?**

**En premier ? En deuxième ? En troisième ?**

*Rotation des items*

1	La guerre en Ukraine
2	La crise sanitaire Covid-19
3	L'avenir de la planète
4	L'éventualité d'une crise économique mondiale
5	Votre santé
6	Votre travail
7	Votre situation financière
8	Votre vie amoureuse
9	Votre famille
10	Vos amis
11	Les tâches domestiques et administratives
12	<i>Aucune, je ne suis pas stressé(e) / pas anxieux(se)</i>

À ceux qui sont stressés (Q1<>12)

**Q2. (ANX2) Quelle(s) action(s) avez-vous mise(s) en place pour réduire votre stress ou votre anxiété ?**

*Rotation des items*

**Plusieurs réponses possibles**

*Rotation des 2 blocs et des items des blocs entre eux (bloc 1 = items 1 à 14- bloquer item 14 en fin de bloc et bloc 2 = item 15 à 22- bloquer item 22 en fin de bloc)*

1	Consulter un médecin généraliste
2	Consulter un psychiatre
3	Consulter un psychologue
4	Consulter un masseur-kinésithérapeute
5	Consulter un naturopathe
6	Consulter un sophrologue
7	Consulter un homéopathe
8	Consulter un diététicien
9	Consulter un ostéopathe
10	Consulter un chiropracteur
11	Consulter un hypnothérapeute
12	Consulter un réflexologue
13	Consulter un acupuncteur
14	Consulter un autre spécialiste de santé : veuillez préciser
15	Améliorer votre alimentation de votre propre initiative
16	Améliorer votre sommeil de votre propre initiative
17	Pratiquer des exercices de respiration de votre propre initiative
18	Pratiquer des activités physiques de votre propre initiative
19	Pratiquer la méditation de votre propre initiative
20	Pratiquer des activités culturelles / artistiques de votre propre initiative
21	Prendre des compléments alimentaires de votre propre initiative
22	Autre action de votre propre initiative : veuillez préciser
23	Aucune action / vous estimez ne pas avoir besoin d'agir