



BY **BEAUTYSANE**  
AU PROFIT DE LA **FONDATION MIMI ULLENS**

Sondage Ipsos - Les Trophées du bien-être

# “Le bien-être, une recherche quotidienne”

**LE BIEN-ÊTRE, UN ÉTAT DIFFICILE À ATTEINDRE POUR LES FRANÇAIS !**

*Dans le cadre de la 1ère Edition « Les Trophées du bien-être », soirée événement qui célébrera le bien-être autour de 9 trophées, lundi 21 septembre au Théâtre de la Gaîté-Montparnasse,*

**L'Institut de sondage Ipsos et Les Trophées du bien-être** se sont associés dans la mise en place d'une enquête de référence permettant de dresser un panorama global des rapports complexes qu'entretiennent aujourd'hui les Français avec leur bien-être afin de comprendre où ils en sont exactement, déterminer leur état d'esprit général, voir si leur niveau de bien-être s'améliore ou se détériore.

## Sondage Ipsos-Les Trophées du bien-être “Le bien-être, une recherche quotidienne”

*Sondage réalisé auprès de 1005 personnes, constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, interrogées du 3 au 12 août 2015 selon la méthode des quotas.*

### **LE BIEN-ÊTRE, UN ÉTAT DIFFICILE À ATTEINDRE POUR LES FRANÇAIS !**

-  Un niveau de bien-être médiocre pour les Français (6.3/10)
-  Plus d'un Français sur 2 se déclare souvent stressé (54%)
-  1 Français sur 2 considère qu'il passe à côté de sa vie (47%)
-  1/3 des Français (32%) est dans le flou par rapport à son bien-être et ne sait pas ce qu'il peut faire pour se sentir mieux.
-  59% des femmes avouent des niveaux de stress plus forts que les hommes (+10 pts)
-  61% des femmes estiment ne pas avoir de temps pour s'occuper d'elles (+ 4 pts)



## **6,3/10, c'est la note moyenne que Les Français attribuent aujourd'hui à leur niveau de bien-être.**

En termes de bien-être, la mention « peut beaucoup mieux faire » s'impose. Dans tous les compartiments de leur vie, les Français se notent aujourd'hui très durement, que cela concerne leurs capacités physiques comme celles de rester à leur niveau de poids idéal ou à le retrouver (6/10), leur pouvoir de récupération après avoir commis des abus (seulement 6,2/10). Psychologiquement, ils se montrent aussi relativement fragiles face à la pression. Ils montrent des aptitudes très moyennes dans leurs capacités à gérer l'agressivité des autres (seulement 6/10), à se détendre (6,2/10) ou encore à se sentir mieux grâce à des petits gestes simples du quotidien (6,8/10).

## **59% des femmes avouent des niveaux de stress plus forts que les hommes (+ 10 points par rapport aux hommes). 61% des femmes estiment plus souvent que les hommes ne pas avoir de temps pour s'occuper d'elles (+ 4 points par rapport aux hommes).**

Les résultats viennent aussi tordre le cou à un certain nombre d'idées reçues : le bien-être a très longtemps été considéré comme un eldorado féminin, traité au sein de la presse féminine via les chroniques, les produits et les services traités. Il s'adressait en priorité à elles. On remarque des inégalités très fortes dans le niveau de bien-être entre femme et homme, les femmes sont les principales victimes... Face à des rythmes de vie de plus en plus difficiles à concilier (professionnelles, familial, ménagers...), les femmes apparaissent aujourd'hui comme les grandes perdantes de la bataille pour l'accès au bien-être.

## **1/3 des Français considèrent que leur niveau de bien-être se détériore. 1/3 des Français est dans le flou par rapport à son bien-être et ne sait pas ce qu'il peut faire pour se sentir mieux.**

L'enquête montre que ce n'est pas parce que le bien-être devient année après année une préoccupation de plus en plus forte que les choses vont mieux. Au contraire, dans le meilleur des cas, les Français avouent que les choses ont tendance à rester stable (45%), un tiers d'entre eux estime que la situation a plutôt tendance à se détériorer (33%). Rares sont ceux qui considèrent que les choses s'améliorent (22%). Surtout, le niveau de bien-être des Français connaît le plus souvent des variations importantes au cours d'une même année (58%) et cet effet yo-yo a des conséquences néfastes puisque la majorité relative des personnes interrogées estime se sentir plus fréquemment mal que bien au cours d'une même année (40% contre seulement 31% qui considèrent qu'elles se sentent plus souvent bien et 29% que leur situation est à l'équilibre).

## **Plus d'un Français sur 2 se déclare souvent stressé. 1 Français sur 2 considère qu'il passe à côté de sa vie. 81% des Français avouent avoir de plus en plus besoin d'avoir des moments où ils ne font rien du tout.**

La majorité des Français avoue chercher « constamment » à gagner du temps (55%), notamment parce qu'ils ont trop de choses à faire dans leur vie (54%). Chez plus d'un tiers d'entre eux, cela génère une dévalorisation de soi-même, le sentiment de ne pas être reconnu à sa juste valeur (36%), de ne pas être bien dans son corps (35%) et suscite même des envies de tout quitter et de changer de vie (39%). Ils sont de plus en plus préoccupés par les conséquences de cette situation sur leur état de santé (68%). Les temps de déconnexion sont de plus en plus recherchés.

### **EN QUELQUES MOTS...**

## **Les Trophées du bien-être**

**by Beautysané au profit de la Fondation Mimi Ullens**

Les Trophées du bien-être célèbrent le bien-être dans sa globalité, et mettent en lumière les créateurs de bien-être, tous ceux qui participent positivement à l'évolution de la société et proposent des approches novatrices pour la santé, le mieux-être et le bien-être. Les Trophées du bien-être récompensent une innovation médicale, un geste, une action, une œuvre, un produit du quotidien, une amélioration urbaine qui contribuent à créer le bien-être pour le plus grand nombre. Les Trophées du bien-être récompenseront, chaque année, des créateurs et des innovations pour célébrer une approche du bien-être intelligible, accessible et reproductible.

**POUR CETTE 1ÈRE EDITION, 9 TROPHÉES SERONT ATTRIBUÉS :** • Trophée Soins de soi & Bien-être • Trophée Santé • Trophée Technologie appliquée au bien-être • Trophée Habitat et Environnement • Trophée Bien-être au travail • Trophée Rire, culturel, Art & Bien-être • Trophée Goût & Nutrition • Trophée Dépassement de soi • Le Trophée Bien-être et Mieux-être Coup de Cœur du Jury

**LA CÉRÉMONIE DE REMISE DES TROPHÉES SE DÉROULERA LUNDI 21 SEPTEMBRE 2015**

**AU THÉÂTRE DE LA GAÏTÉ MONTPARNASSE ET SERA PRÉSENTÉE PAR PATRICK POIVRE-D'ARVOR EN PRÉSENCE DU JURY :**

David Douillet, Frédéric Saldmann (cardiologue, auteur de livres sur la santé), Sophie Ortéga (nutritionniste), Marc Tronson (Président des SPA Aquamoon), Carole Serrat (Sophrologue - Présentatrice sur MCS bien-être), Béatriz Arantés (Psychologue-Chercheur), Christophe Michalak (Chef pâtissier) ...

### **CONTACTS PRESSE**

charisma director : anne roc / 06 68 25 20 06 / anne.roc@charisma-director.com

