

Les Français et la prévention santé : bons ou mauvais élèves ?

<https://elabe.fr/les-francais-et-la-prevention-sante-bons-ou-mauvais-eleves/>

Elabe – décembre 2019

Fondation Pileje

Quel est le rapport des Français à la prévention santé ? Dans une étude réalisée pour la Fondation PiLeJe en octobre 2019, Elabe livre ses principaux enseignements.

Créée en 2005 pour promouvoir la santé durable, la Fondation Pileje est une œuvre d'intérêt général à but non lucratif, financée par des dons en mécénat. Depuis 2015, elle est sous l'égide de la Fondation de France et élargit son objet à l'accessibilité et la promotion, dans les parcours de soins comme dans la vie quotidienne, des connaissances et savoir-faire favorables à la santé et à une prévention personnalisée. En 14 ans, elle a organisé près de 1500 événements dans toute la France avec des partenaires publics et privés et réuni plus de 135 000 participants. Elle révèle cette semaine les résultats d'une étude Elabe sur les Français et la prévention santé.

En matière de prévention santé, les Français font davantage attention à leurs habitudes alimentaires qu'à leur sommeil ou leur gestion du stress

La prévention santé passe notamment par l'adoption d'un certain nombre de comportements au quotidien : manger sainement, faire attention à sa consommation d'alcool, pratiquer une activité physique régulière, faire attention à son temps de sommeil, etc.

Une prise de conscience et un changement des comportements s'expriment notamment dans le domaine de l'alimentation : 71 % des Français déclarent que lors des six derniers mois ils ont mangé de manière plus saine par rapport à leurs habitudes passées (dont 23 % oui, tout à fait).

Ensuite, près de six Français sur dix déclarent avoir fait davantage attention à leur consommation d'alcool (59 %, dont 29 % oui tout à fait), avoir fait 30 minutes d'activité physique par jour (marche comprise) plus régulièrement (59 %, dont 25 % oui tout à fait) et avoir fait davantage attention à leur temps de sommeil (durée de sommeil, se coucher à des horaires réguliers) (56 %, dont 16 % oui tout à fait).

L'âge et le mode de vie lié associé à la tranche d'âge jouent un rôle important dans l'adoption plus ou moins marquée de ces comportements

Les jeunes de 18-24 ans sont 75 % à déclarer faire davantage d'activité physique que par le passé, alors que les actifs de 25-34 ans ne sont que 49 % à faire des efforts dans ce domaine. Les 35-49 ans et les personnes âgées de 65 ans et plus sont 61 % à faire davantage attention à leur temps de sommeil, alors que les 25-34 ans ne sont que 49 % à faire des efforts dans ce domaine. Enfin, seulement une minorité de Français ont éteint leurs écrans (télévisions, ordinateurs et téléphones portables) 30 minutes avant de se coucher plus régulièrement (37 %, dont 12 % oui tout à fait) ou ont davantage participé à des activités pour diminuer leur stress (sophrologie, méditation, yoga, etc.) (29 %, dont 9 % oui tout à fait).

Les jeunes de 18 à 24 ans se distinguent du reste de la population sur ceux deux comportements, d'un côté ils sont plus nombreux à ne faire aucun effort au sujet des écrans avant de se coucher (36 % non pas du tout, + 12 points par rapport à la moyenne) et d'un autre côté, ils sont plus enclins à avoir davantage participé à des activités pour diminuer leur stress (38 %, + 9).

Une forte demande pour davantage de prévention dans notre système de santé

58 % des Français considèrent que la prévention n'occupe pas une place suffisante dans notre système de santé et 41 % estiment le contraire.

L'âge continue de jouer un rôle structurant puisque plus on est âgé et plus on estime que la prévention n'occupe pas une place suffisante dans notre système de santé. Cette opinion est partagée par près des deux tiers des personnes âgées de 65 ans et plus (64 %) mais juste par la moitié des 18-24 ans (54 %). Au niveau personnel, 57 % des Français ne parlent jamais ou que rarement du sujet des modes de vie lors de leurs consultations chez le médecin traitant : 34 % jamais et 23 % à moins d'une consultation sur deux.

A l'inverse 43 % des Français déclarent que le sujet est abordé souvent ou à chaque fois : 23 % à environ une consultation sur deux et 20 % à chaque consultation. Le sujet des modes de vie est notamment quasi-absent des consultations pour les personnes qui ont des fins de mois difficiles (64 %). Alors qu'il est abordé à chaque consultation pour près d'un tiers des 18-24 ans (32 %).

Si le sujet des modes de vie n'est pas abordé très souvent lors des consultations chez le médecin traitant, les Français sont une très grande majorité (85 %, dont 35 % oui tout à fait) à souhaiter que dans certains cas (anxiété, troubles du sommeil, dépression, maladies neuro-dégénératives, maladies cardiovasculaires, etc.), le médecin traitant donne des conseils de changement dans les modes de vie avant de prescrire éventuellement des médicaments.

Un financement de la prévention santé qui passe d'abord par l'Assurance maladie

Face à une éventuelle consultation médicale d'évaluation de leur mode de vie, 66 % des Français déclarent qu'ils ne sont pas disposés à payer de leur poche pour une telle consultation, dont 27 % pas du tout.

Plus on est âgé et plus on s'oppose à l'idée de payer de sa poche : les personnes âgées de 65 ans et plus sont 74 % à exprimer leur refus, les 50-64 ans 70 %, les 35-49 ans 65%, les 25-34 ans 61 % et les 18-24 ans 52 %.

Logiquement, les personnes qui finissent leurs fins de mois en se restreignant sont plus nombreuses (74 %) à ne pas être disposés à payer de leur poche. Cependant, même les personnes n'éprouvant pas de difficultés financières sont une majorité à partager cette opinion (57 %). Il ne s'agit donc pas seulement d'une barrière financière mais aussi d'un refus de principe.

Ainsi pour 63 % des Français c'est à l'Assurance maladie de prendre en charge financièrement la prévention santé, pour 18 % c'est aux complémentaires santé de le faire et pour 18 % aux entreprises. Les personnes âgées de 65 ans et plus sont même 78% à estimer qu'il revient à l'Assurance maladie de prendre en charge financièrement la prévention santé.

Fiche technique

Constitution de l'échantillon Mode de recueil et dates de terrain La représentativité de l'échantillon a été assurée selon la méthode des quotas appliquée aux critères de genre, d'âge, de catégorie socio-professionnelle et de catégorie d'agglomération. Echantillon de 1 002 personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus. Interrogation par Internet les 15 et 16 octobre 2019.