

**opinionway**  
HEALTHCARE

— POUR —

 **FONDATION**  
**Ramsay Santé**

# Le *stress* : regards et comportements des Français, des Italiens et des Suédois

Rapport de l'étude | mardi 1<sup>er</sup> avril 2025





# Le contexte

# ” Le contexte

En 2017, la Fondation Ramsay Santé a réalisé une étude auprès des Français afin d'appréhender leurs connaissances et attitudes face au stress. En 2025, ce dispositif s'agrandit et appréhende le regard des Français, ainsi que celui des Italiens et des Suédois.

Photo de Pedro Figueras sur Pexels



# La méthodologie

# ” La méthodologie



Echantillon de **1001 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 **1000 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 **1000 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.



Interrogation par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI**

(Computer Assisted Web Interview).



Questionnaire



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

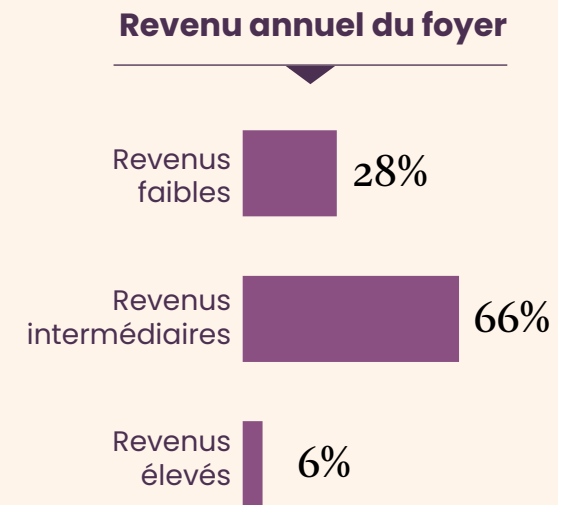
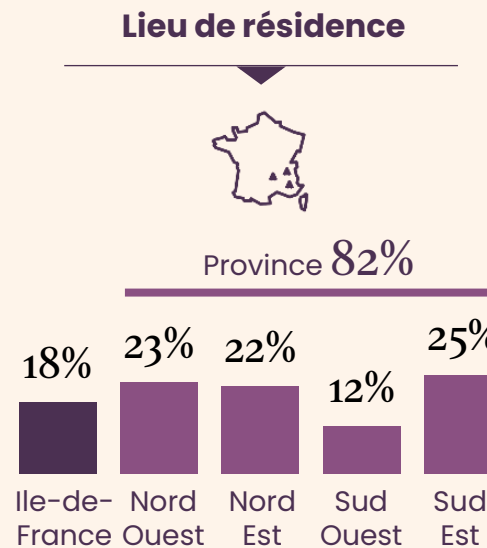
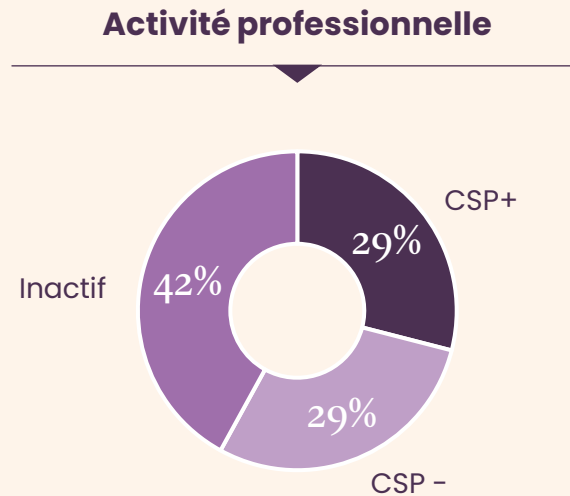
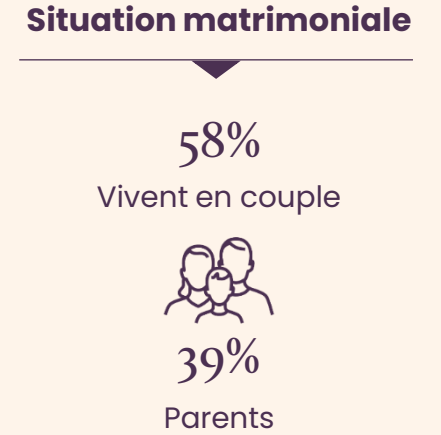
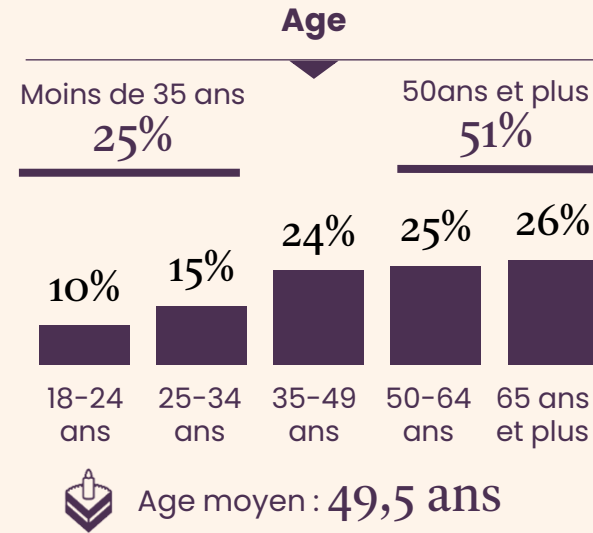
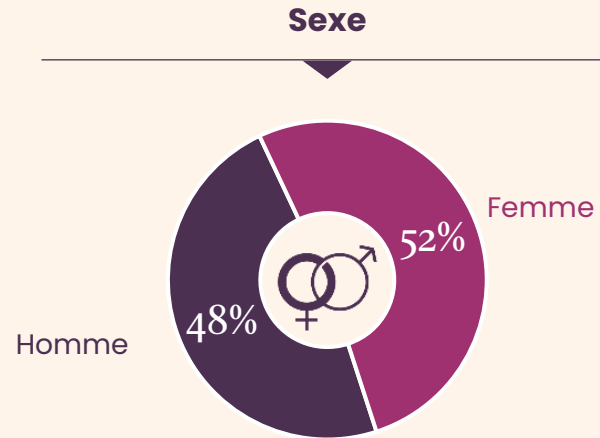


# Le profil des échantillons

**opinionway**  
HEALTHCARE

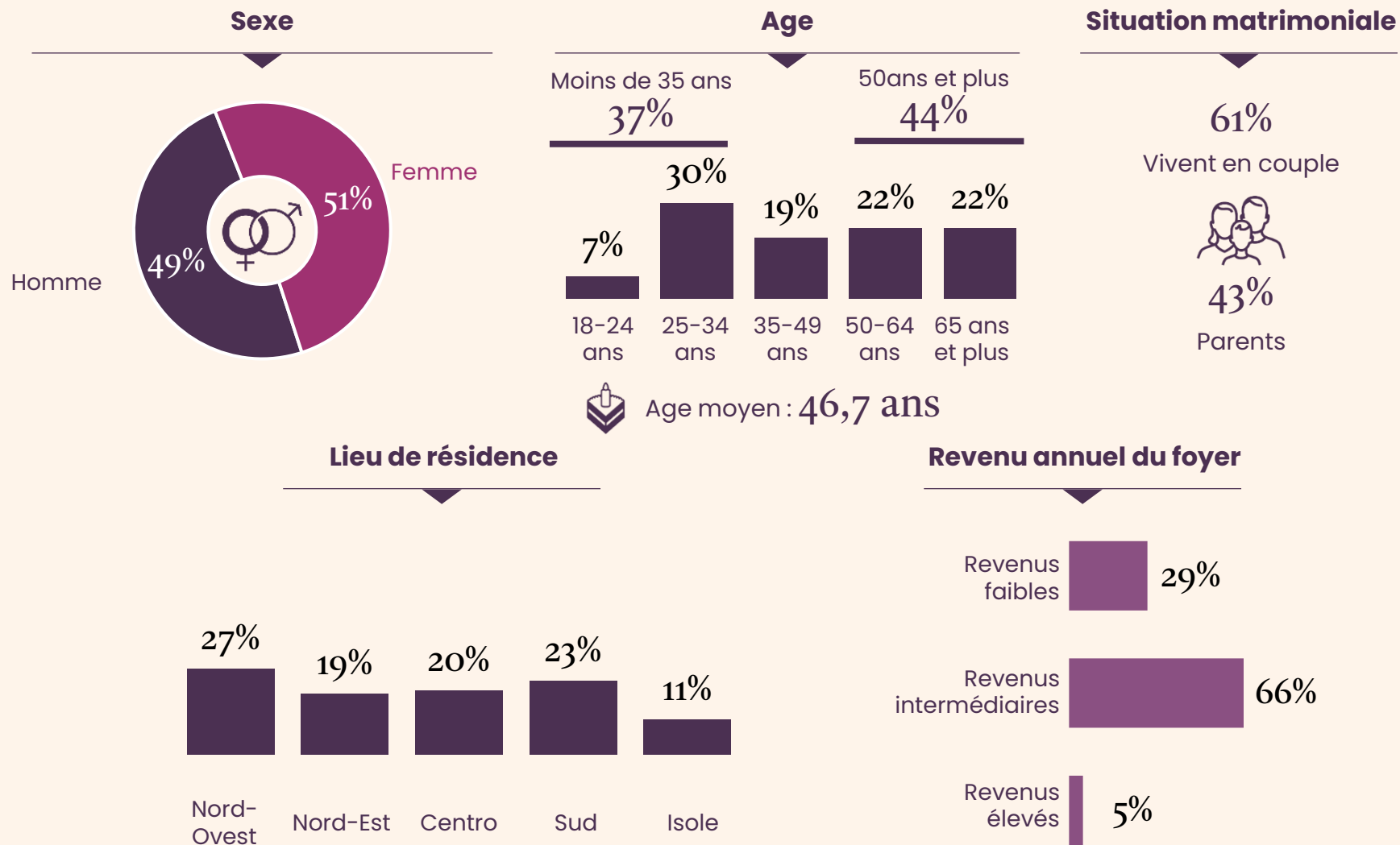
# Le profil de l'échantillon en France

Population française âgée de 18 ans et plus.



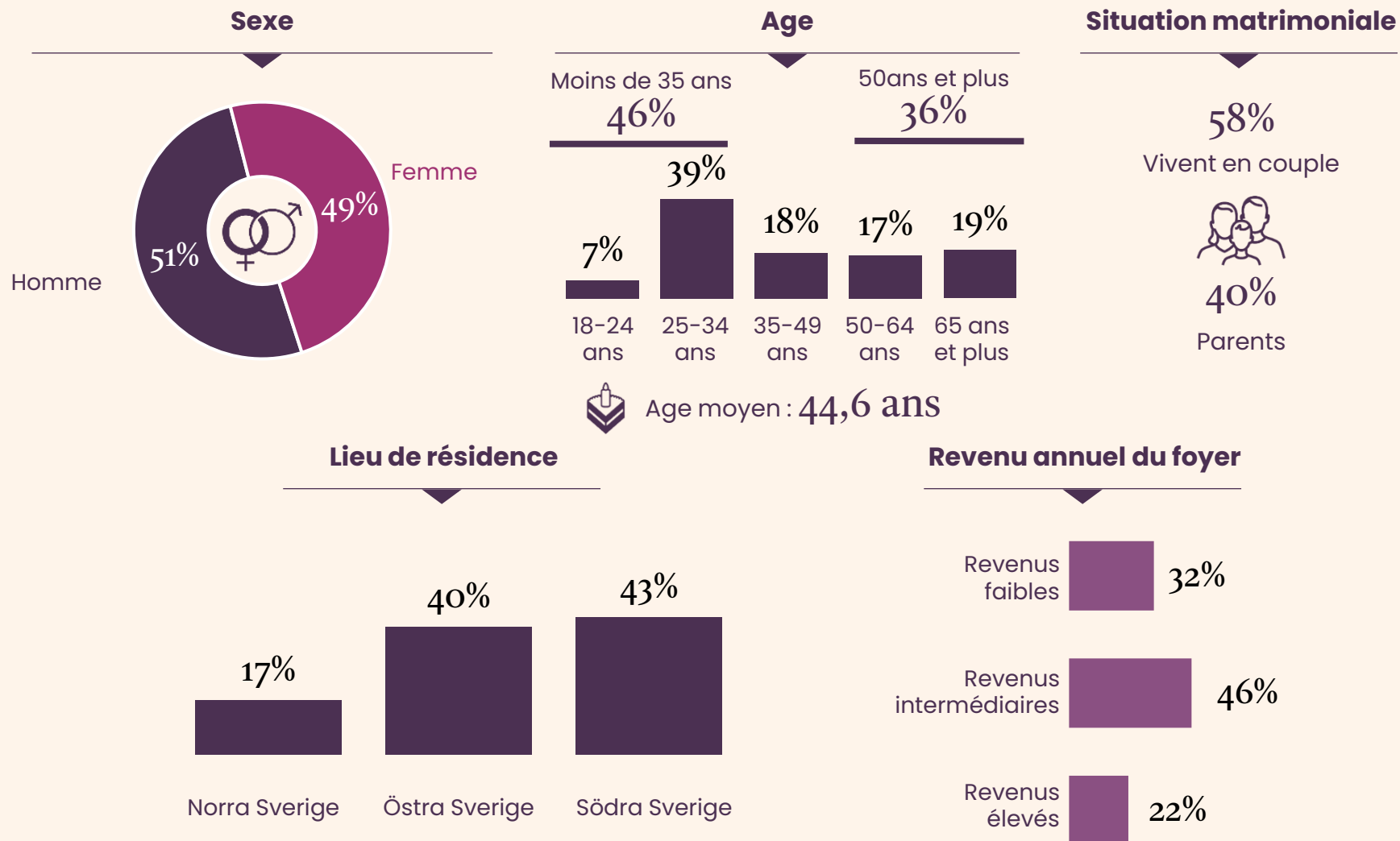
# Le profil de l'échantillon en Italie

Population italienne âgée de 18 ans et plus.



# Le profil de l'échantillon en Suède

Population suédoise âgée de 18 ans et plus.



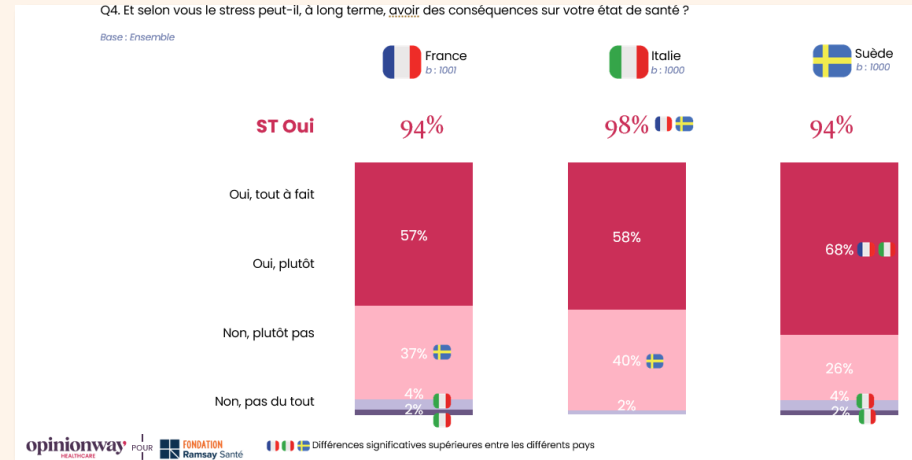


# Les résultats

# Aide à la lecture des résultats

Dans le cadre de ce projet plusieurs données vous sont présentées : les données par pays, les données des sous populations pour chacun des pays et les évolutions au regard de l'étude réalisée en 2017 pour la France.

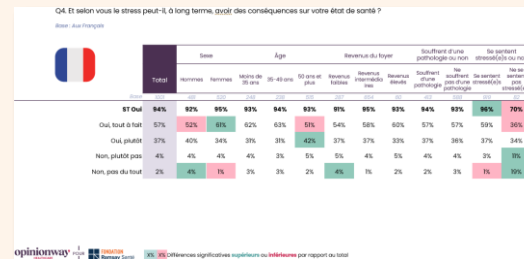
Concernant les *données par pays*. Elles sont présentées via les slides ci-dessous :



Sont affichés via les drapeaux et pour chacun des pays les résultats significativement supérieurs entre les pays.

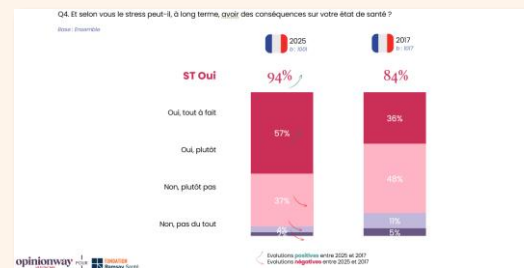
Prenons l'exemple de la présentation ci-contre : 98% des Italiens déclarent qu'être stressés peut avoir des conséquences sur l'état de santé, un résultat significativement plus élevé que pour les Français et les Suédois (94%).

Concernant les *données des sous populations*. Elles sont présentées via les slides ci-dessous :



Sont affichés pour chacun des pays les résultats des sous-populations et les différences significatives positives et négatives par rapport au total du pays.

Concernant les *données des évolutions*. Elles sont présentées via les slides ci-dessous :



Sont affichés les résultats de la France au regard des données récoltées en 2017 sur les questions identiques. Notons que les différences significatives positives et négatives des évolutions sont présentées.



# Introduction

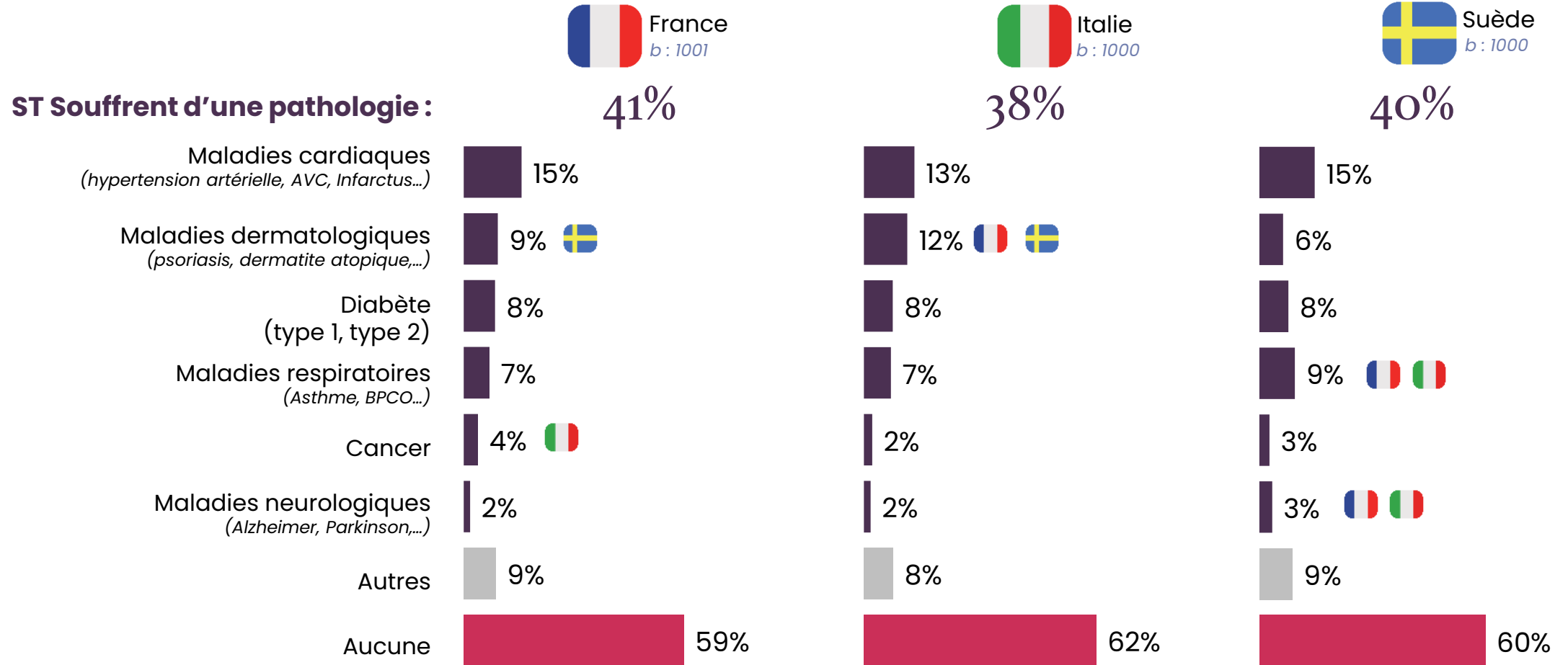
Environ 2 personnes sur 5 déclarent être atteintes d'une *pathologie*



Si une majorité des Français, des Italiens et des Suédois déclarent ne pas souffrir d'une pathologie, environ 2 personnes sur 5 déclarent en être atteintes.

RS8. Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



Illustrations de FlatIcon

# Quelles différences significatives en France ? Les seniors sont logiquement plus nombreux à souffrir d'une pathologie... et davantage de maladies cardiaques, diabète et cancer.

RS8. Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge				Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non	
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Souffrent d'une pathologie</b>	<b>41%</b>	<b>44%</b>	<b>38%</b>	<b>26%</b>	<b>24%</b>	<b>31%</b>	<b>53%</b>	<b>37%</b>	<b>43%</b>	<b>41%</b>	/	-	<b>43%</b>	<b>24%</b>
Maladies cardiaques (hypertension artérielle, AVC, Infarctus...)	15%	20%	12%	4%	-	7%	25%	13%	17%	13%	37%	-	16%	11%
Maladies dermatologiques (psoriasis, dermatite atopique,...)	9%	9%	9%	11%	7%	10%	8%	8%	9%	13%	22%	-	10%	4%
Diabète (type 1, type 2)	8%	11%	6%	7%	4%	3%	12%	6%	9%	7%	20%	-	8%	11%
Maladies respiratoires (Asthme, BPCO...)	7%	7%	7%	6%	7%	6%	8%	7%	7%	3%	17%	-	7%	5%
Cancer	4%	4%	3%	1%	1%	2%	6%	2%	5%	5%	9%	-	4%	1%
Maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson,...)	2%	1%	2%	2%	1%	2%	2%	1%	2%	2%	4%	-	2%	-
Autres	9%	7%	10%	4%	5%	9%	11%	9%	8%	12%	21%	-	9%	2%
Aucune	59%	56%	62%	74%	76%	69%	47%	63%	57%	59%	-	/	57%	76%

# Quelles différences significatives en Italie ? Les seniors sont logiquement plus nombreux à souffrir d'une pathologie... et notamment de maladies cardiaques.

RS8. Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Souffrent d'une pathologie</b>	<b>38%</b>	<b>42%</b>	<b>34%</b>	<b>29%</b>	<b>30%</b>	<b>27%</b>	<b>51%</b>	<b>39%</b>	<b>39%</b>	<b>27%</b>	/	-	<b>38%</b>	<b>40%</b>
Maladies cardiaques (hypertension artérielle, AVC, Infarctus...)	13%	16%	11%	3%	3%	7%	25%	12%	14%	11%	35%	-	13%	18%
Maladies dermatologiques (psoriasis, dermatite atopique,...)	12%	13%	10%	14%	14%	10%	11%	13%	11%	8%	30%	-	12%	7%
Diabète (type 1, type 2)	8%	10%	5%	5%	6%	7%	10%	6%	8%	8%	20%	-	8%	7%
Maladies respiratoires (Asthme, BPCO...)	7%	8%	7%	6%	7%	8%	7%	5%	9%	4%	19%	-	7%	7%
Cancer	2%	2%	2%	1%	-	2%	4%	2%	2%	-	6%	-	2%	3%
Maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson,...)	2%	2%	2%	2%	1%	3%	1%	1%	2%	-	5%	-	2%	1%
Autres	8%	6%	10%	6%	6%	5%	10%	9%	8%	-	20%	-	8%	7%
Aucune	62%	58%	66%	71%	70%	73%	49%	61%	61%	73%	-	/	62%	60%



# Quelles différences significatives en Suède ? Les seniors et ceux avec des faibles revenus sont plus touchés par une pathologie... et davantage par des maladies cardiaques, un diabète et des cancers.

RS8. Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Suédois

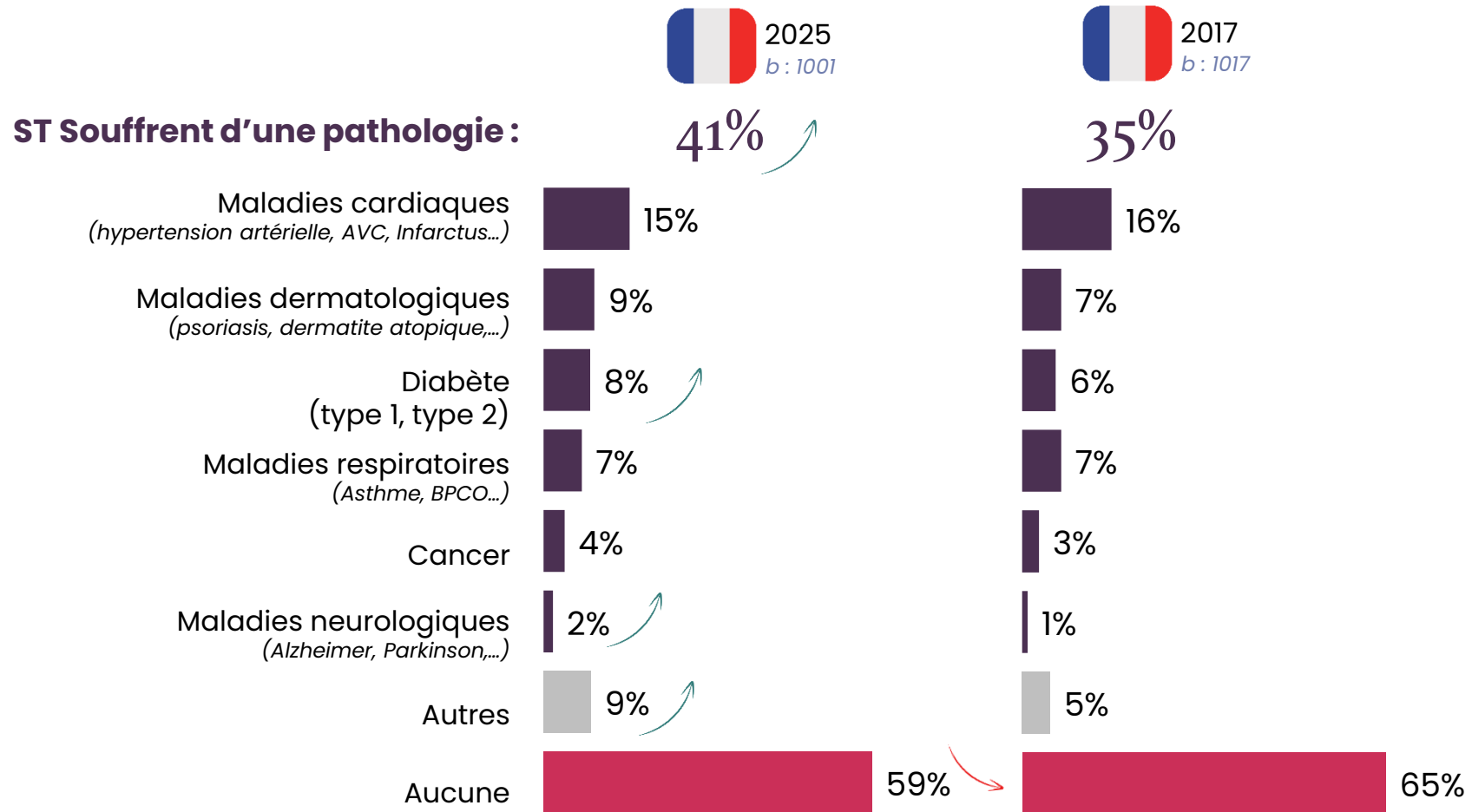


	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Souffrent d'une pathologie</b>	<b>40%</b>	<b>42%</b>	<b>37%</b>	<b>30%</b>	<b>26%</b>	<b>27%</b>	<b>58%</b>	<b>45%</b>	<b>37%</b>	<b>37%</b>	/	-	<b>40%</b>	<b>42%</b>
Maladies cardiaques (hypertension artérielle, AVC, Infarctus...)	15%	18%	11%	5%	4%	9%	31%	15%	15%	14%	37%	-	14%	20%
Maladies respiratoires (Asthme, BPCO...)	9%	8%	11%	8%	8%	8%	12%	12%	8%	8%	24%	-	10%	8%
Diabète (type 1, type 2)	8%	10%	5%	5%	7%	6%	11%	9%	8%	6%	19%	-	7%	10%
Maladies dermatologiques (psoriasis, dermatite atopique,...)	6%	5%	8%	7%	1%	4%	6%	9%	6%	4%	16%	-	7%	2%
Maladies neurologiques (Alzheimer, Parkinson,...)	3%	3%	4%	5%	4%	2%	3%	6%	2%	2%	9%	-	3%	3%
Cancer	3%	3%	2%	1%	-	1%	6%	3%	2%	4%	7%	-	3%	4%
Autres	9%	7%	11%	6%	6%	6%	14%	11%	8%	7%	22%	-	9%	6%
Aucune	60%	58%	63%	70%	74%	73%	42%	55%	63%	63%	-	/	60%	58%

# Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? Une part plus importante de Français déclarent souffrir d'une pathologie par rapport à 2017.

RS8. Souffrez-vous d'une des pathologies suivantes ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



↑ Evolutions **positives** entre 2025 et 2017  
 ↓ Evolutions **négligentes** entre 2025 et 2017



## Partie 1. Un vécu du stress ...

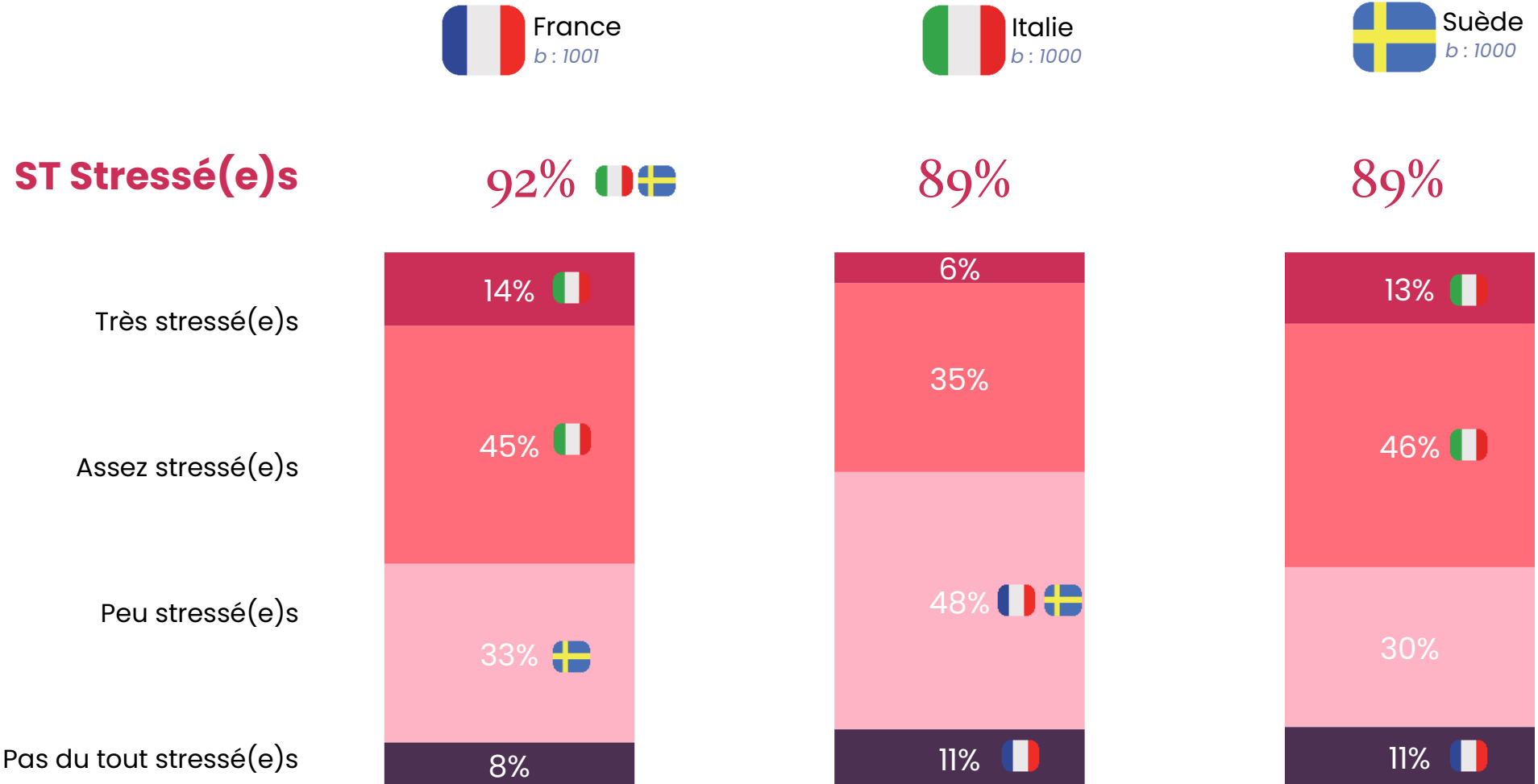
Une majorité des Français, Italiens et Suédois se déclarent *stressés*.

Ce stress est principalement lié à la *vie personnelle et professionnelle*, et peut être réduit par le *sport* ou le *dialogue*, selon les pays.

” Une proportion de personnes stressées élevée dans les trois pays ... avec un niveau de stress encore plus marqué en France.

Q6. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de très stressé(e), assez stressé(e), peu stressé(e), pas du tout stressé(e) ?

Base : Ensemble



Illustrations de Flaticon



Quelles différences significatives en France ? Les femmes, les 35-49 ans et ceux souffrant d'une pathologie se déclarent plus stressés que l'ensemble des Français. Notons que 24% des jeunes se disent très stressés (contre 14% au global).

Q6. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de très stressé(e), assez stressé(e), peu stressé(e), pas du tout stressé(e) ?

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Stressé(e)s</b>	<b>92%</b>	<b>89%</b>	<b>94%</b>	<b>94%</b>	<b>90%</b>	<b>95%</b>	<b>89%</b>	<b>91%</b>	<b>92%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>89%</b>	/	-
Très stressé(e)s	14%	9%	18%	24%	20%	14%	8%	19%	12%	6%	15%	12%	15%	-
Assez stressé(e)s	45%	39%	49%	48%	48%	48%	42%	43%	45%	43%	44%	45%	49%	-
Peu stressé(e)s	33%	41%	27%	22%	22%	33%	39%	29%	35%	44%	36%	32%	36%	-
Pas du tout stressé(e)s	8%	11%	6%	6%	10%	5%	11%	9%	8%	7%	5%	11%	-	/

” *Quelles différences significatives en Italie ? Les (plus) jeunes et les personnes avec des faibles revenus se déclarent plus stressés que l'ensemble des Italiens.*

Q6. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de très stressé(e), assez stressé(e), peu stressé(e), pas du tout stressé(e) ?

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	Base 1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Stressé(e)s</b>	<b>89%</b>	<b>87%</b>	<b>92%</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>93%</b>	<b>83%</b>	<b>93%</b>	<b>88%</b>	<b>79%</b>	<b>89%</b>	<b>90%</b>	/	-
Très stressé(e)s	6%	5%	7%	8%	6%	5%	4%	7%	5%	4%	8%	5%	6%	-
Assez stressé(e)s	35%	32%	38%	45%	41%	40%	26%	40%	33%	31%	34%	36%	40%	-
Peu stressé(e)s	48%	50%	47%	42%	48%	48%	53%	46%	50%	44%	47%	49%	54%	-
Pas du tout stressé(e)s	11%	13%	8%	5%	5%	7%	17%	7%	12%	21%	11%	10%	-	100%



*Quelles différences significatives en Suède ?* Les femmes et les moins de 50 ans se déclarent plus stressés que l'ensemble des Suédois. Notons que 19% des jeunes se disent très stressés (contre 13% au global).

Q6. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de très stressé(e), assez stressé(e), peu stressé(e), pas du tout stressé(e) ?

Base : Aux Suédois



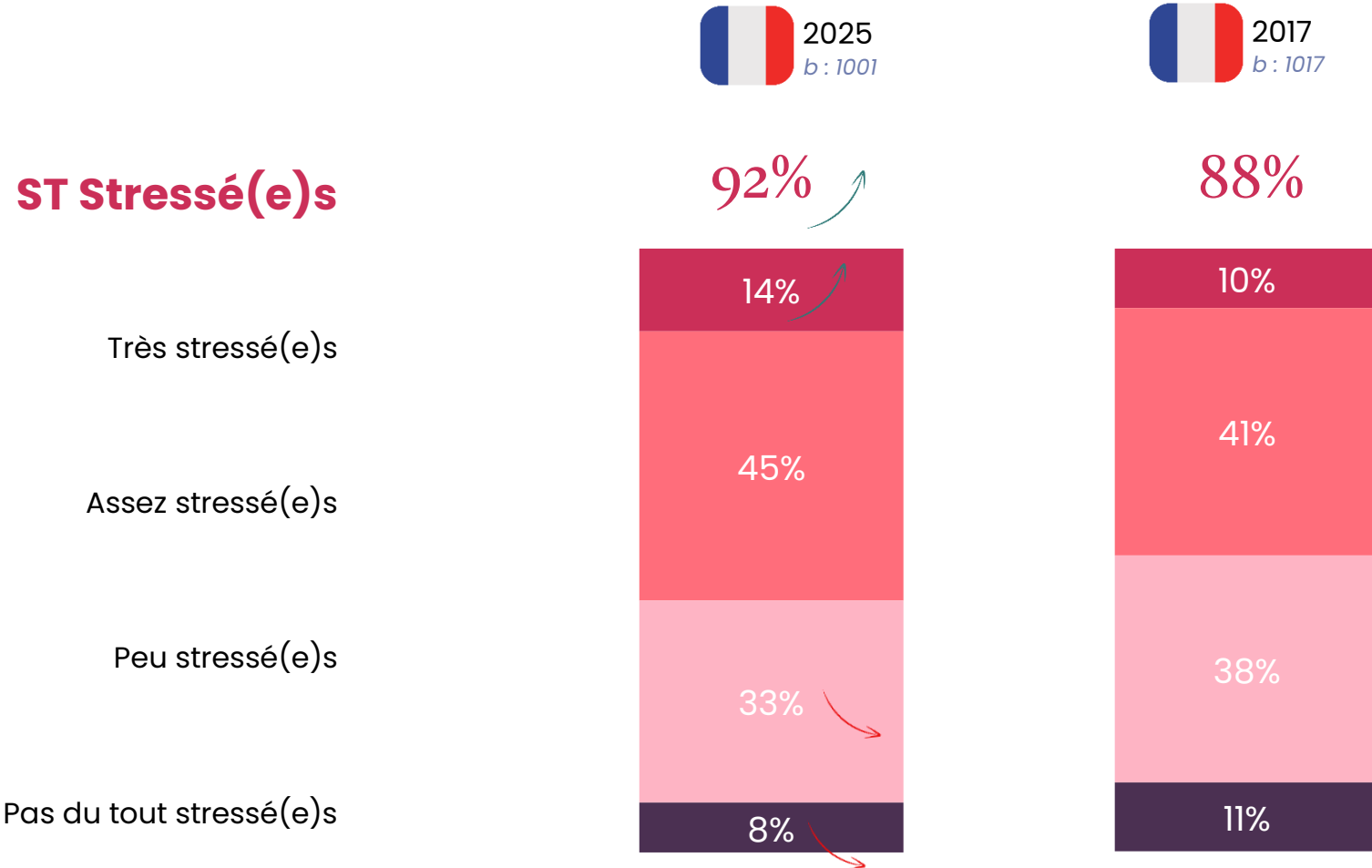
	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	1000	510	490	460		180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Stressé(e)s</b>	<b>89%</b>	<b>84%</b>	<b>94%</b>	<b>96%</b>	<b>91%</b>	<b>94%</b>	<b>77%</b>	<b>88%</b>	<b>89%</b>	<b>90%</b>	<b>88%</b>	<b>89%</b>	/	-
Très stressé(e)s	13%	11%	16%	19%	23%	14%	6%	21%	9%	11%	16%	11%	15%	-
Assez stressé(e)s	46%	39%	52%	55%	49%	50%	31%	46%	47%	43%	43%	48%	51%	-
Peu stressé(e)s	30%	34%	26%	22%	19%	30%	40%	21%	33%	36%	29%	30%	34%	-
Pas du tout stressé(e)s	11%	16%	6%	4%	9%	6%	23%	12%	11%	10%	12%	11%	-	/



# Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? Sans grande surprise, le niveau de stress des Français a augmenté depuis 2017.

Q6. Diriez-vous que vous êtes quelqu'un de très stressé(e), assez stressé(e), peu stressé(e), pas du tout stressé(e) ?

Base : Ensemble



 Evolutions **positives** entre 2025 et 2017  
 Evolutions **négligentes** entre 2025 et 2017

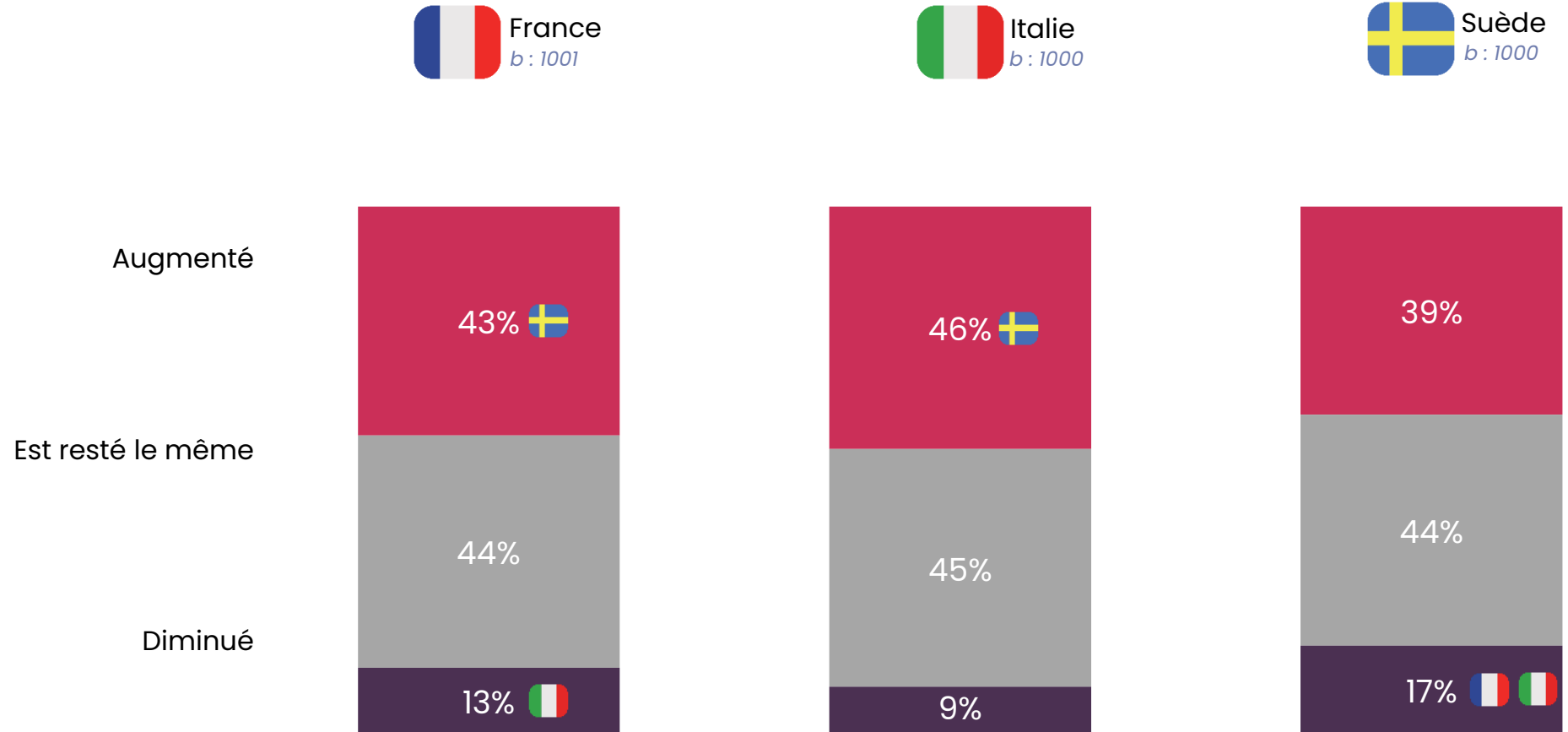
Illustrations de Flaticon



# Au cours des 3 dernières années et pour environ 4 personnes sur 10 le stress a augmenté... avec une augmentation moins importante en Suède.

Q8. Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

Base : Ensemble



Illustrations de Flaticon



# Quelles différences significatives en France ? Les femmes et les moins de 50 ans sont plus nombreux à déclarer qu'au cours des 3 dernières années leur stress a plutôt augmenté.

Q8. Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
Augmenté	43%	36%	50%	53%	52%	51%	35%	46%	42%	41%	46%	41%	47%	5%
Est resté le même	44%	50%	39%	37%	34%	43%	48%	41%	46%	42%	41%	47%	43%	59%
Diminué	13%	14%	11%	10%	14%	6%	17%	13%	12%	17%	13%	12%	10%	36%

” *Quelles différences significatives en Italie ? Les femmes et ceux qui se sentent stressés sont plus nombreux à déclarer qu’au cours des 3 dernières années leur stress a plutôt augmenté.*

Q8. Diriez-vous qu’au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
Augmenté	46%	38%	54%	51%	51%	46%	42%	48%	46%	38%	50%	44%	51%	4%
Est resté le même	45%	52%	38%	42%	44%	46%	48%	45%	44%	54%	40%	48%	42%	72%
Diminué	9%	10%	8%	7%	5%	8%	10%	7%	10%	8%	10%	8%	7%	24%



# Quelles différences significatives en Suède? Les jeunes, les personnes avec des faibles revenus ainsi que celles se sentant stressées sont plus nombreux à déclarer qu'au cours des 3 dernières années leur stress a plutôt augmenté.

Q8. Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

Base : Aux Suédois

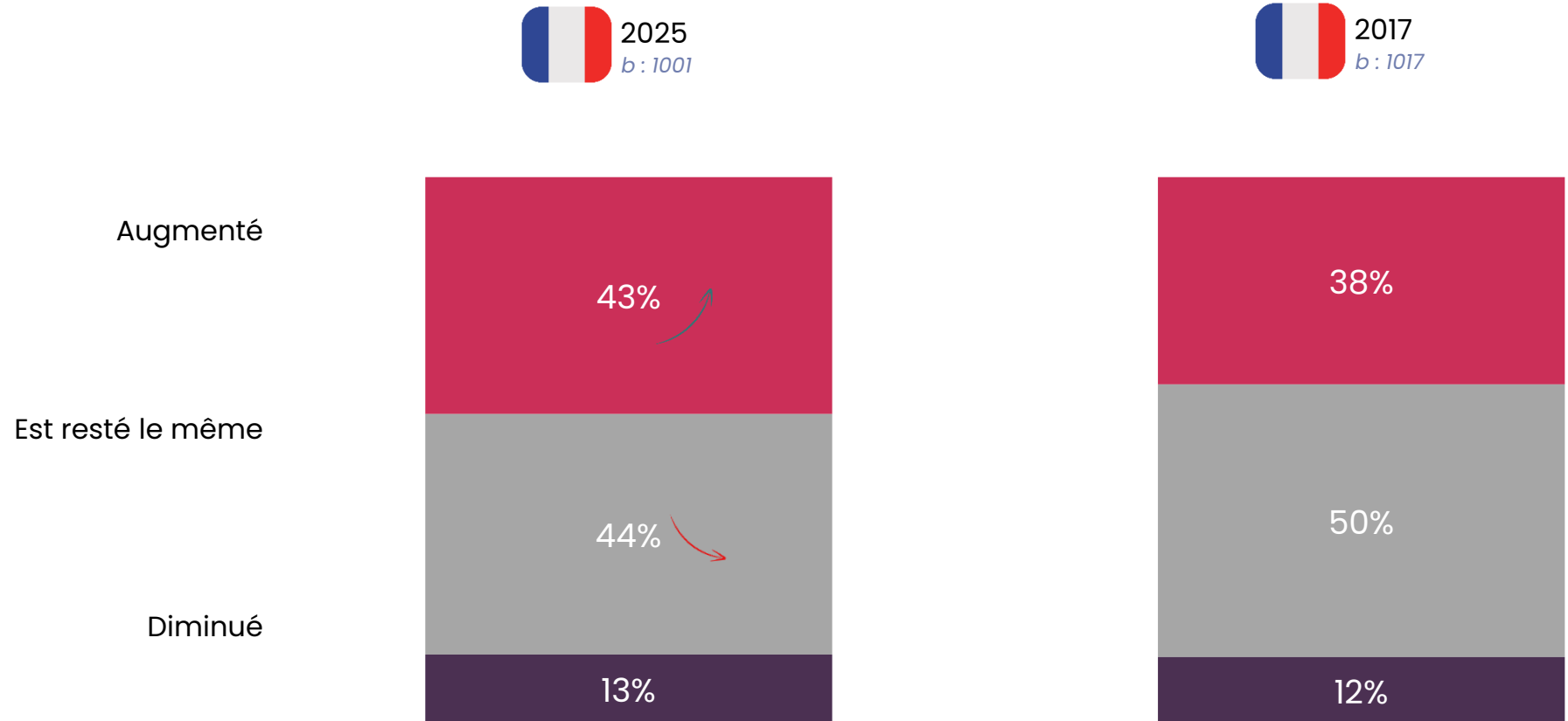


	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
Augmenté	39%	36%	42%	49%	50%	40%	27%	46%	35%	39%	38%	40%	44%	5%
Est resté le même	44%	47%	41%	38%	30%	47%	50%	37%	48%	45%	45%	43%	42%	55%
Diminué	17%	17%	17%	13%	20%	13%	23%	17%	17%	16%	17%	17%	14%	40%

” *Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? Une part plus importante qu'en 2017 déclarent qu'au cours des 3 dernières années, leur stress a plutôt augmenté.*

Q8. Diriez-vous qu'au cours des 3 dernières années, votre stress a plutôt...

Base : Ensemble



Illustrations de Flaticon

” La vie personnelle, les problèmes financiers et la vie professionnelle représentent les 3 principales causes de stress au sein des 3 populations de personnes stressées.

Q7. Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Déclarent être stressé(e)s

1er


2e


3e

 France  
b : 919

 Italie  
b : 893

 Suède  
b : 889

La vie personnelle  
(41%) 

La vie personnelle  
(44%) 

La vie personnelle  
(36%)

Des problèmes financiers  
(34%)

La vie professionnelle  
(36%)

La vie professionnelle  
(33%)

La vie professionnelle  
(34%)

Des problèmes financiers  
(34%)

Des problèmes financiers  
(31%)

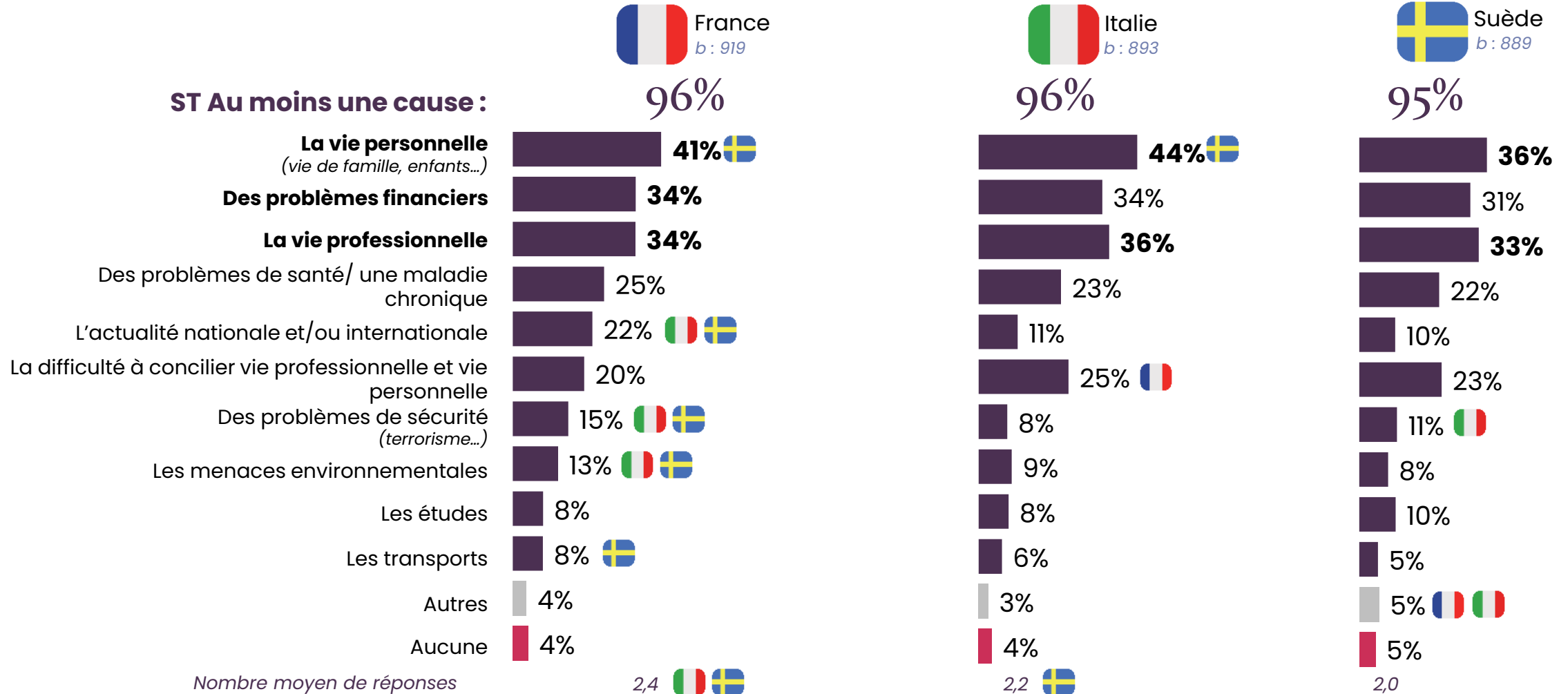




# La vie personnelle, la vie professionnelle ainsi que les problèmes financiers constituent les 3 principales causes du stress des personnes stressées.

Q7. Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Déclarent être stressé(e)s



Différences significatives supérieures entre les différents pays



# Quelles différences significatives en France ? Les (plus) jeunes évoquent plus de causes expliquant leur propre stress que l'ensemble des Français stressés.

Q7. Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Français qui déclarent être stressé(e)s



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	919	429	490	232	89	226	460	261	601	56	393	525	919	/
<b>ST Au moins une cause</b>	<b>96%</b>	<b>94%</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>98%</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	-
La vie personnelle (vie de famille, enfants...)	41%	35%	47%	43%	38%	42%	40%	42%	41%	39%	39%	43%	41%	-
Des problèmes financiers	34%	31%	37%	41%	38%	39%	29%	46%	31%	14%	32%	36%	34%	-
La vie professionnelle	34%	36%	32%	40%	31%	46%	25%	25%	36%	56%	25%	41%	34%	-
Des problèmes de santé/ une maladie chronique	25%	26%	25%	16%	13%	21%	33%	23%	27%	20%	42%	13%	25%	-
L'actualité nationale et/ou internationale	22%	19%	25%	16%	14%	17%	27%	18%	24%	25%	26%	20%	22%	-
La difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle	20%	18%	22%	26%	20%	28%	13%	18%	20%	26%	18%	21%	20%	-
Des problèmes de sécurité (terrorisme...)	15%	13%	18%	13%	15%	10%	20%	16%	16%	14%	19%	13%	15%	-
Les menaces environnementales	13%	10%	15%	12%	11%	10%	14%	12%	13%	14%	12%	13%	13%	-
Les études	8%	7%	9%	30%	59%	1%	1%	15%	6%	7%	6%	10%	8%	-
Les transports	8%	11%	6%	13%	16%	8%	6%	8%	8%	9%	7%	9%	8%	-
Autres	4%	5%	3%	2%	3%	2%	6%	4%	4%	5%	5%	3%	4%	-
Aucune	4%	6%	3%	3%	2%	5%	5%	5%	4%	2%	3%	5%	4%	-
Nombre moyen de réponses	2,4	2,2	2,5	2,6	2,6	2,4	2,2	2,4	2,4	2,3	2,4	2,3	2,4	-

# Quelles différences significatives en Italie ? Les personnes ayant des revenus élevés évoquent plus de causes expliquant leur propre stress que l'ensemble des Italiens stressés.

Q7. Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Italiens qui déclarent être stressé(e)s



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	893	425	468	352	66	177	364	274	578	(41)	338	555	893	/
<b>ST Au moins une cause</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>99%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>97%</b>	<b>98%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	-
La vie personnelle (vie de famille, enfants...)	44%	38%	50%	43%	48%	46%	44%	47%	43%	46%	44%	44%	44%	-
La vie professionnelle	36%	43%	30%	45%	34%	48%	22%	31%	38%	51%	29%	41%	36%	-
Des problèmes financiers	34%	35%	33%	32%	25%	32%	37%	50%	28%	17%	37%	33%	34%	-
La difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle	25%	26%	24%	29%	21%	36%	16%	19%	27%	32%	20%	28%	25%	-
Des problèmes de santé/ une maladie chronique	23%	21%	24%	16%	9%	24%	29%	26%	21%	27%	36%	15%	23%	-
L'actualité nationale et/ou internationale	11%	10%	12%	9%	7%	12%	12%	8%	11%	24%	13%	10%	11%	-
Les menaces environnementales	9%	11%	7%	11%	7%	9%	8%	7%	9%	27%	10%	8%	9%	-
Les études	8%	6%	10%	19%	54%	3%	1%	13%	6%	12%	8%	9%	8%	-
Des problèmes de sécurité (terrorisme...)	8%	9%	7%	8%	3%	5%	9%	7%	8%	17%	8%	8%	8%	-
Les transports	6%	7%	6%	7%	9%	7%	5%	5%	7%	12%	6%	7%	6%	-
Autres	3%	3%	3%	3%	3%	3%	2%	4%	2%	-	4%	2%	3%	-
Aucune	4%	4%	4%	2%	-	1%	7%	5%	3%	2%	3%	4%	4%	-
Nombre moyen de réponses	2,2	2,2	2,1	2,3	2,2	2,3	2,0	2,3	2,1	2,7	2,2	2,1	2,2	-



# Quelles différences significatives en Suède ? Les (plus) jeunes, les personnes avec des faibles revenus et celles qui souffrent d'une pathologie évoquent plus de causes expliquant leur propre stress que l'ensemble des Suédois stressés.

Q7. Quelles sont selon vous les principales causes de votre stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Suédois qui déclarent être stressé(e)s



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	889	429	460	440	63	170	279	279	409	201	351	537	889	/
<b>ST Au moins une cause</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>94%</b>	<b>98%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>94%</b>	<b>95%</b>	-
La vie personnelle (vie de famille, enfants...)	36%	34%	37%	41%	37%	39%	25%	35%	39%	30%	34%	36%	36%	-
La vie professionnelle	33%	37%	30%	36%	31%	43%	22%	29%	33%	40%	30%	36%	33%	-
Des problèmes financiers	31%	31%	31%	33%	25%	34%	26%	43%	28%	19%	35%	28%	31%	-
La difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle	23%	20%	25%	26%	16%	27%	16%	14%	23%	34%	21%	24%	23%	-
Des problèmes de santé/ une maladie chronique	22%	21%	24%	20%	19%	17%	29%	29%	21%	16%	38%	12%	22%	-
Des problèmes de sécurité (terrorisme...)	11%	10%	11%	9%	8%	11%	13%	10%	11%	9%	13%	9%	11%	-
Les études	10%	8%	12%	19%	48%	3%	0%	17%	8%	5%	10%	10%	10%	-
L'actualité nationale et/ou internationale	10%	10%	10%	8%	13%	8%	14%	10%	10%	12%	13%	8%	10%	-
Les menaces environnementales	8%	10%	6%	9%	7%	5%	8%	8%	9%	7%	10%	7%	8%	-
Les transports	5%	6%	4%	6%	6%	5%	4%	6%	4%	6%	7%	4%	5%	-
Autres	5%	5%	6%	4%	4%	4%	9%	6%	5%	5%	6%	5%	5%	-
Aucune	5%	4%	5%	4%	6%	2%	7%	6%	3%	4%	2%	6%	5%	-
Nombre moyen de réponses	2,0	2,0	2,1	2,2	2,3	2,0	1,8	2,2	2,0	1,9	2,2	1,9	2,0	-

X% X% Différences significatives supérieures ou inférieures par rapport au total



# Faire du sport et parler à son entourage constituent les 2 actions les plus entreprises pour lutter contre son stress ... suivies par la pratique de la relaxation, du yoga et de la méditation.

Q9. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble

1er

2e

3e



Faire du sport  
(45%)

Faire du sport  
(40%)

En parler à son entourage  
(44%)

En parler à son entourage  
(29%)

En parler à son entourage  
(23%)

Faire du sport  
(39%)

Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation  
(25%)

Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation  
(21%)

Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation  
(29%)



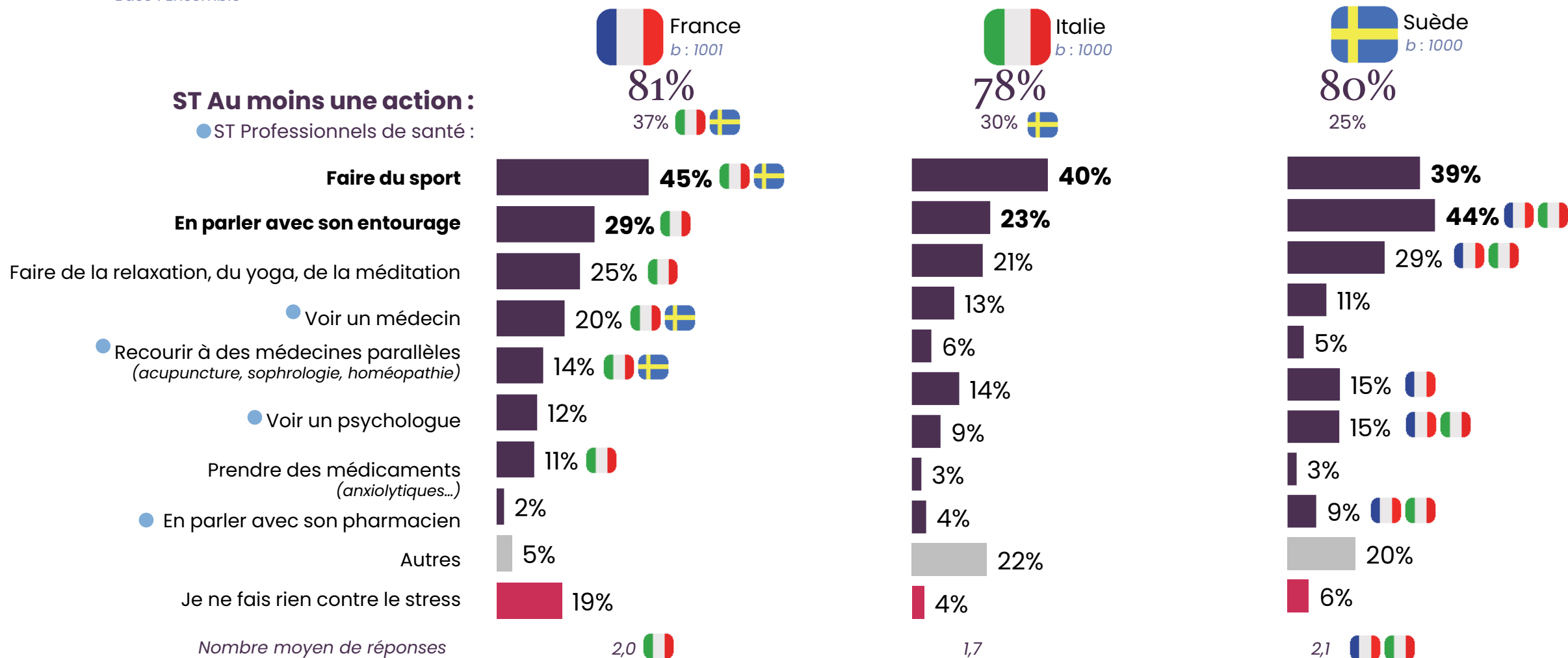
Différences significatives supérieures entre les différents pays



Faire du sport et parler avec son entourage représentent les deux actions les plus entreprises pour lutter contre son stress dans les 3 populations. Notons que les Français et les Italiens ont tendance davantage que les Suédois à s'orienter vers un professionnel de santé.

Q9. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



Différences significatives supérieures entre les différents pays



# Quelles différences significatives en France ? Les personnes souffrant d'une pathologie évoquent plus d'actions pour lutter contre le stress que l'ensemble des Français.

Q9. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Au moins une action</b>	<b>81%</b>	<b>81%</b>	<b>81%</b>	<b>83%</b>	<b>79%</b>	<b>81%</b>	<b>79%</b>	<b>76%</b>	<b>82%</b>	<b>87%</b>	<b>86%</b>	<b>77%</b>	<b>84%</b>	<b>48%</b>
● ST Professionnels de santé	37%	36%	39%	33%	27%	39%	39%	35%	39%	38%	49%	30%	40%	15%
Faire du sport	45%	51%	40%	44%	40%	43%	46%	36%	48%	60%	42%	47%	46%	32%
En parler avec son entourage	29%	22%	35%	37%	35%	29%	25%	30%	29%	21%	28%	30%	31%	8%
Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation	25%	21%	28%	25%	22%	22%	26%	24%	25%	25%	30%	21%	26%	13%
● Voir un médecin	20%	23%	17%	13%	13%	20%	24%	16%	22%	21%	26%	16%	21%	12%
● Recourir à des médecines parallèles (acupuncture, sophrologie, homéopathie)	14%	9%	18%	12%	10%	14%	14%	14%	13%	22%	18%	11%	15%	2%
● Voir un psychologue	12%	10%	13%	16%	16%	13%	10%	12%	13%	8%	15%	10%	13%	4%
Prendre des médicaments (anxiolytiques...)	11%	11%	11%	10%	10%	14%	10%	8%	12%	17%	15%	8%	12%	4%
● En parler avec son pharmacien	2%	2%	2%	3%	2%	3%	2%	2%	2%	7%	2%	2%	2%	2%
Autres	5%	5%	4%	2%	1%	5%	6%	3%	5%	5%	6%	3%	4%	8%
Je ne fais rien contre le stress	19%	19%	19%	17%	21%	19%	21%	24%	18%	13%	14%	23%	16%	52%
Nombre moyen de réponses	2,0	1,9	2,1	1,9	1,9	2,0	2,0	1,9	2,0	2,1	2,1	1,9	2,0	1,8



# Quelles différences significatives en Italie ? Les personnes avec des revenus élevés et celles souffrant d'une pathologie évoquent plus d'actions pour lutter contre le stress que l'ensemble des Italiens.

Q9. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Au moins une action</b>	<b>78%</b>	<b>78%</b>	<b>77%</b>	<b>83%</b>	<b>85%</b>	<b>81%</b>	<b>72%</b>	<b>76%</b>	<b>79%</b>	<b>77%</b>	<b>81%</b>	<b>76%</b>	<b>80%</b>	<b>56%</b>
● ST Professionnels de santé	30%	28%	32%	33%	30%	27%	28%	27%	30%	37%	39%	24%	32%	12%
● Faire du sport	40%	47%	34%	40%	35%	43%	39%	34%	42%	56%	38%	42%	40%	46%
● En parler avec son entourage	23%	23%	24%	31%	39%	28%	15%	27%	22%	14%	22%	24%	25%	11%
● Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation	21%	20%	22%	22%	17%	23%	19%	18%	22%	29%	23%	20%	22%	14%
● Voir un psychologue	14%	11%	16%	19%	14%	16%	9%	13%	14%	17%	17%	12%	15%	3%
● Voir un médecin	13%	13%	12%	8%	7%	8%	18%	11%	13%	15%	19%	9%	13%	8%
● Prendre des médicaments (anxiolytiques...)	9%	8%	9%	9%	6%	6%	10%	10%	8%	4%	14%	5%	10%	-
● Recourir à des médecines parallèles (acupuncture, sophrologie, homéopathie)	6%	6%	6%	8%	10%	7%	3%	5%	6%	10%	7%	5%	6%	1%
● En parler avec son pharmacien	3%	3%	2%	4%	3%	3%	2%	3%	3%	6%	3%	3%	3%	-
● Autres	4%	3%	5%	3%	3%	7%	4%	4%	5%	2%	6%	3%	4%	7%
● Je ne fais rien contre le stress	22%	22%	23%	17%	15%	19%	28%	24%	21%	23%	19%	24%	20%	44%
● Nombre moyen de réponses	1,7	1,7	1,7	1,7	1,6	1,7	1,6	1,6	1,7	2,0	1,8	1,6	1,7	1,6



# Quelles différences significatives en Suède ? Les femmes, les jeunes et ceux souffrant d'une pathologie évoquent plus d'actions pour lutter contre le stress que l'ensemble des Suédois.

Q9. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Suédois



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Au moins une action</b>	<b>80%</b>	<b>75%</b>	<b>85%</b>	<b>89%</b>	<b>85%</b>	<b>79%</b>	<b>69%</b>	<b>79%</b>	<b>80%</b>	<b>81%</b>	<b>82%</b>	<b>79%</b>	<b>84%</b>	<b>46%</b>
● ST Professionnels de santé	25%	21%	30%	34%	36%	25%	14%	29%	25%	22%	32%	21%	28%	8%
En parler avec son entourage	44%	36%	52%	51%	48%	43%	34%	43%	41%	49%	46%	42%	48%	13%
Faire du sport	39%	38%	40%	42%	39%	48%	31%	35%	41%	42%	35%	42%	41%	22%
Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation	29%	22%	36%	32%	20%	27%	26%	29%	29%	28%	33%	26%	31%	12%
● Voir un psychologue	15%	11%	20%	22%	26%	16%	7%	20%	15%	11%	19%	13%	17%	3%
Prendre des médicaments (anxiolytiques...)	15%	11%	20%	21%	24%	15%	8%	23%	13%	8%	21%	12%	17%	3%
● Voir un médecin	11%	10%	13%	15%	11%	10%	8%	12%	12%	10%	14%	10%	13%	3%
● Recourir à des médecines parallèles (acupuncture, sophrologie, homéopathie)	5%	5%	5%	7%	7%	4%	2%	5%	4%	6%	7%	3%	5%	3%
● En parler avec son pharmacien	3%	3%	2%	4%	5%	3%	0%	3%	2%	3%	3%	3%	3%	2%
Autres	9%	9%	8%	5%	1%	10%	12%	7%	9%	11%	10%	7%	8%	12%
Je ne fais rien contre le stress	20%	25%	15%	11%	15%	21%	31%	21%	20%	19%	18%	21%	16%	54%
Nombre moyen de réponses	2,1	1,9	2,3	2,3	2,1	2,2	1,8	2,2	2,1	2,1	2,3	2,0	2,2	1,5

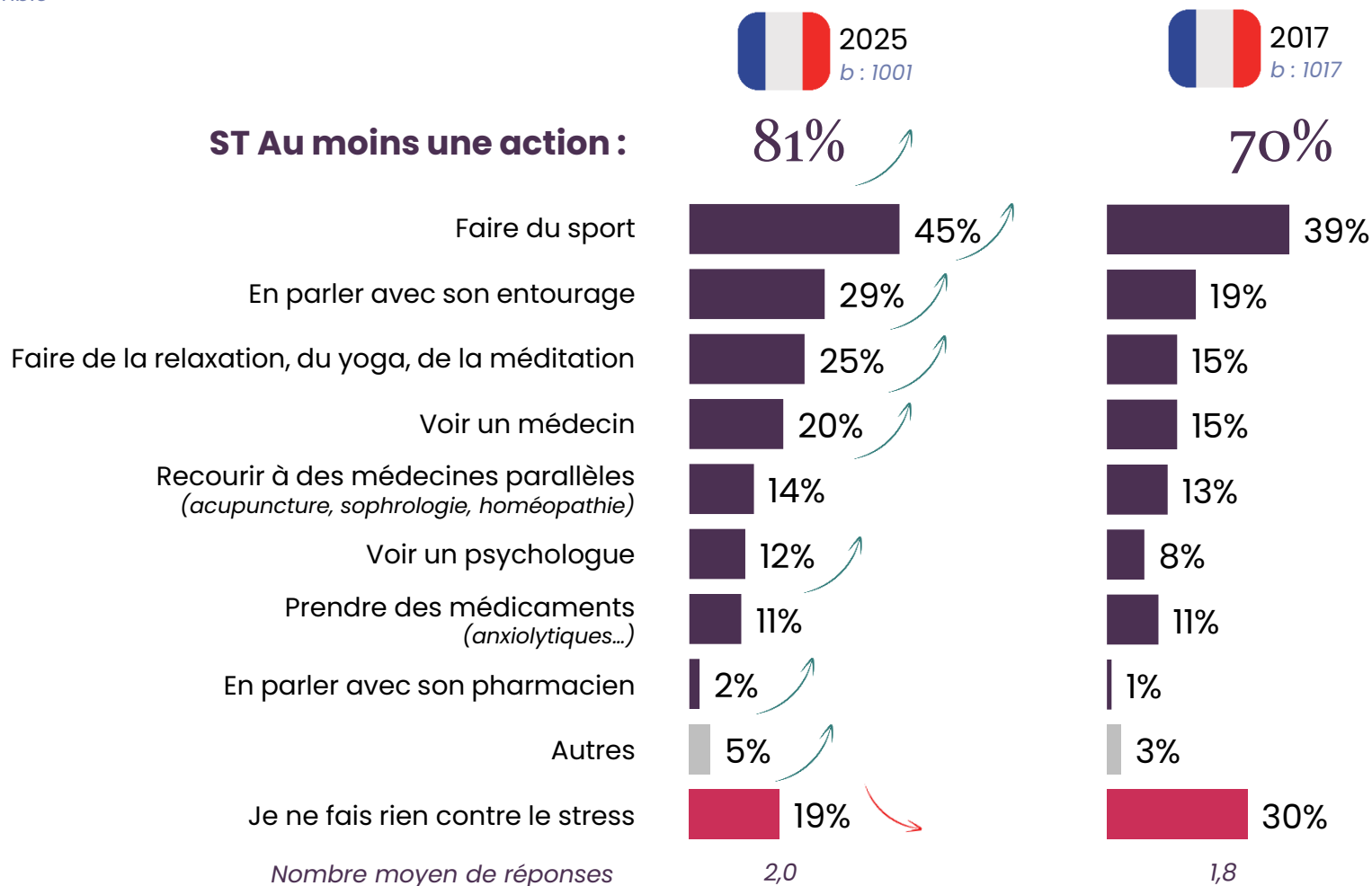
X% X% Différences significatives **supérieures** ou **inférieures** par rapport au total



# Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? Une part plus importante de Français déclarent entreprendre aujourd'hui au moins une action pour lutter contre le stress ; la pratique du sport étant toujours la plus importante.

Q9. Et quelles sont toutes les actions que vous avez entreprises/ que vous entreprenez pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



Evolutions **positives** entre 2025 et 2017  
 Evolutions **négligentes** entre 2025 et 2017

# Vécu des européens vis-à-vis du stress

Une grande majorité de Français, Italiens et Suédois se disent stressés, avec autour de 40% qui déclarent une augmentation de ce stress au cours des 3 dernières années.

La vie personnelle est la première cause de stress, suivie de la vie professionnelle et, pour les Français, des problèmes financiers.

Pour y faire face, le sport et la communication avec l'entourage sont privilégiés, le premier étant plus répandu en France, tandis que la communication domine en Suède.

## Un grand nombre de Français, Italiens et Suédois se disent aujourd'hui stressés ...

Une grande majorité des populations interrogée se dit aujourd'hui stressée... avec une proportion plus importante de Français.

Une perception du stress qui a augmenté au cours des 3 dernières années pour une part importante des 3 populations.

Photo de Jenna Norman sur Unsplash



## Contre le stress, plusieurs actions semblent entreprises.

Faire du sport et parler à son entourage constituent les deux actions les plus réalisées pour lutter contre le stress... mais dans des proportions différentes : si le sport prédomine pour les Français et les Italiens, c'est d'abord la communication avec son entourage qui est citée par les Suédois.

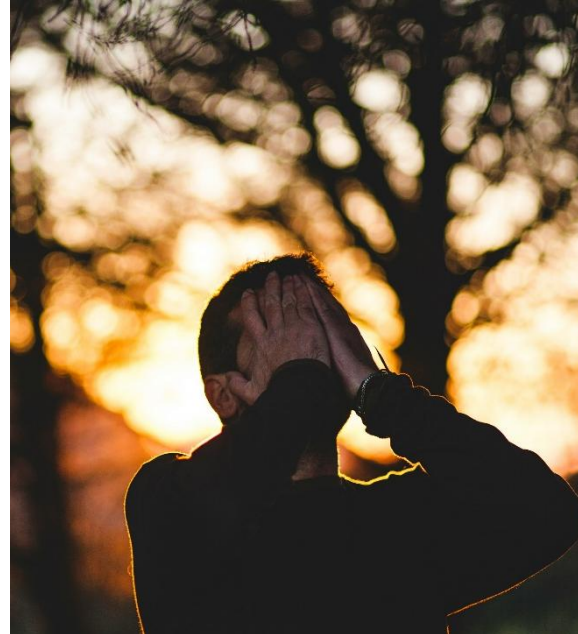


Photo de Francisco Moreno sur Unsplash

## ... évoquant des causes similaires entre les pays.

La vie personnelle constitue la cause principale évoquée par les personnes stressées aujourd'hui. Notons que la seconde raison est la vie professionnelle pour l'ensemble des pays (s'y ajoutent les problèmes financiers pour les Français).

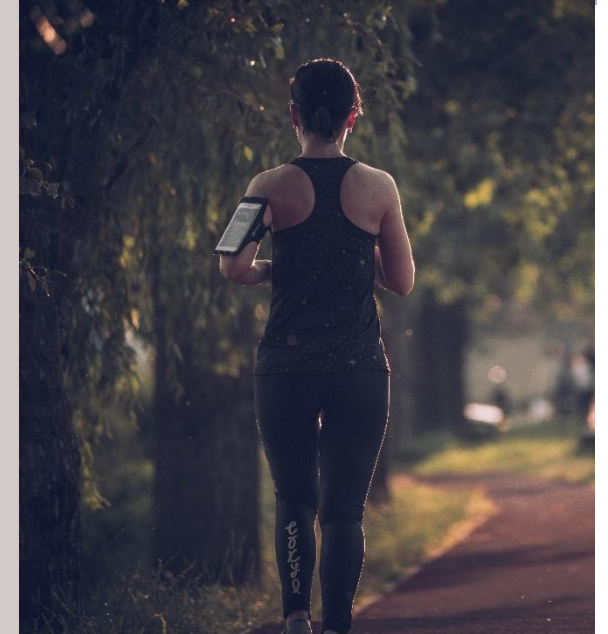


Photo de Jozsef Hoczsa sur Unsplash



## Partie 2. ... qui peut diverger des opinions

Les *causes* et *conséquences* perçues du stress sont *similaires* entre les pays, tout comme les *actions* mises en place pour y faire face. À long terme, le stress semble largement perçu comme un *facteur de dégradation* de la *santé*.

# Les problèmes financiers, la vie professionnelle et personnelle ainsi que des problèmes de santé constituent les 3 principales causes perçues du stress dans l'ensemble des 3 pays.

Q1. De façon générale, quelles sont selon vous les principales causes de stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble

1er


2e



3e

 France  
b : 1001

 Italie  
b : 1000


 Suède  
b : 1000

Des problèmes financiers  
(56%) 


Des problèmes financiers  
(61%)  



Des problèmes financiers  
(44%)

La vie professionnelle  
(52%)  

La vie personnelle  
(53%) 




La vie personnelle  
(44%)

La vie personnelle  
(50%) 

Des problèmes de santé / une maladie chronique  
(52%)  

La vie professionnelle  
(39%)

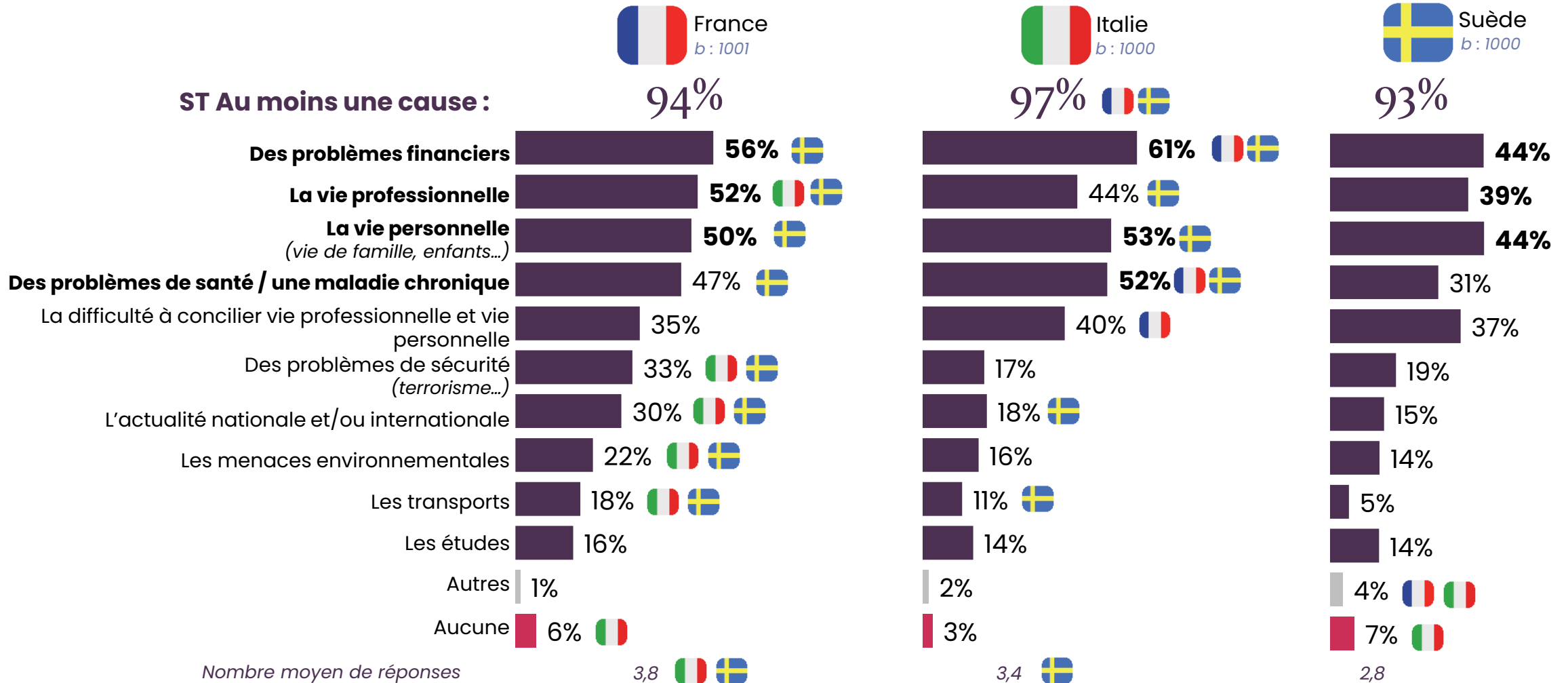


   Différences significatives supérieures entre les différents pays

# Les problèmes financiers, la vie professionnelle et personnelle ainsi que des problèmes de santé constituent les 3 principales causes perçues du stress dans l'ensemble des 3 pays.

Q1. De façon générale, quelles sont selon vous les principales causes de stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



Différences significatives supérieures entre les différents pays

# Quelles différences significatives en France ? Les femmes et les 35-49 ans évoquent un plus grand nombre de causes de stress que le reste de la population.

Q1. De façon générale, quelles sont selon vous les principales causes de stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Au moins une cause</b>	<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>92%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>91%</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>93%</b>	<b>97%</b>	<b>66%</b>
Des problèmes financiers	56%	52%	60%	58%	57%	60%	54%	59%	56%	49%	54%	57%	58%	37%
La vie professionnelle	52%	50%	53%	58%	51%	61%	45%	48%	52%	63%	47%	55%	53%	40%
La vie personnelle (vie de famille, enfants...)	50%	42%	57%	51%	45%	53%	48%	50%	50%	47%	48%	51%	52%	24%
Des problèmes de santé / une maladie chronique	47%	45%	48%	38%	38%	48%	51%	47%	47%	46%	58%	39%	48%	34%
La difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle	35%	31%	39%	40%	36%	44%	29%	33%	35%	43%	33%	37%	36%	22%
Des problèmes de sécurité (terrorisme...)	33%	30%	36%	27%	27%	32%	37%	31%	34%	36%	37%	30%	34%	27%
L'actualité nationale et/ou internationale	30%	28%	32%	23%	24%	28%	35%	27%	31%	40%	33%	28%	31%	24%
Les menaces environnementales	22%	19%	25%	21%	21%	21%	23%	20%	22%	32%	22%	22%	22%	19%
Les transports	18%	19%	18%	23%	23%	21%	15%	19%	18%	25%	19%	18%	19%	13%
Les études	16%	14%	19%	36%	63%	14%	8%	20%	14%	20%	12%	19%	17%	13%
Autres	1%	2%	1%	1%	1%	2%	2%	2%	1%	2%	3%	0%	1%	2%
Aucune	6%	8%	4%	5%	8%	7%	6%	9%	4%	5%	4%	7%	3%	34%
Nombre moyen de réponses	3,8	3,6	4,0	4,0	4,2	4,1	3,6	3,9	3,8	4,2	3,8	3,9	3,8	3,9

# Quelles différences significatives en Italie ? Les femmes évoquent un plus grand nombre de causes de stress que le reste de la population.

Q1. De façon générale, quelles sont selon vous les principales causes de stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Au moins une cause</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>99%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>93%</b>
Des problèmes financiers	61%	60%	61%	58%	62%	58%	64%	65%	60%	48%	61%	61%	60%	68%
La vie personnelle (vie de famille, enfants...)	53%	48%	58%	52%	51%	55%	54%	53%	53%	56%	57%	51%	54%	48%
Des problèmes de santé / une maladie chronique	52%	47%	58%	43%	38%	49%	61%	54%	52%	44%	59%	49%	52%	57%
La vie professionnelle	44%	46%	42%	56%	61%	46%	33%	40%	45%	50%	41%	46%	45%	34%
La difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle	40%	39%	41%	47%	38%	43%	34%	30%	44%	48%	38%	42%	41%	32%
L'actualité nationale et/ou internationale	18%	16%	21%	17%	17%	17%	20%	16%	18%	27%	21%	17%	18%	20%
Des problèmes de sécurité (terrorisme...)	17%	16%	19%	16%	13%	13%	20%	20%	16%	17%	19%	17%	17%	19%
Les menaces environnementales	16%	16%	16%	16%	11%	11%	18%	14%	16%	21%	20%	13%	16%	18%
Les études	14%	9%	19%	29%	63%	9%	5%	17%	13%	15%	11%	17%	15%	9%
Les transports	11%	11%	12%	13%	18%	13%	9%	10%	12%	13%	8%	13%	12%	7%
Autres	2%	2%	1%	1%	1%	2%	2%	1%	2%	-	3%	1%	2%	1%
Aucune	3%	3%	3%	2%	-	3%	3%	4%	2%	2%	1%	4%	2%	7%
Nombre moyen de réponses	3,4	3,2	3,6	3,6	3,7	3,2	3,3	3,3	3,4	3,5	3,4	3,4	3,4	3,3

# Quelles différences significatives en Suède ? La vie personnelle constitue une cause de stress davantage citée par les femmes et les moins de 50 ans.

Q1. De façon générale, quelles sont selon vous les principales causes de stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Suédois



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Au moins une cause</b>	<b>93%</b>	<b>90%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>97%</b>	<b>88%</b>	<b>93%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>96%</b>	<b>68%</b>
La vie personnelle (vie de famille, enfants...)	44%	38%	49%	49%	51%	55%	31%	45%	44%	41%	41%	46%	46%	23%
Des problèmes financiers	44%	38%	49%	45%	39%	45%	41%	52%	44%	31%	46%	42%	45%	30%
La vie professionnelle	39%	37%	42%	44%	37%	48%	28%	34%	40%	45%	36%	41%	42%	20%
La difficulté à concilier vie professionnelle et vie personnelle	37%	34%	40%	38%	23%	44%	32%	29%	39%	44%	36%	38%	37%	33%
Des problèmes de santé / une maladie chronique	31%	27%	34%	29%	21%	31%	33%	33%	31%	26%	42%	24%	32%	21%
Des problèmes de sécurité (terrorisme...)	19%	17%	21%	17%	11%	24%	18%	20%	20%	15%	21%	17%	19%	12%
L'actualité nationale et/ou internationale	15%	15%	16%	16%	17%	16%	14%	14%	16%	15%	19%	13%	17%	5%
Les menaces environnementales	14%	14%	14%	14%	16%	13%	14%	14%	15%	12%	18%	11%	14%	12%
Les études	14%	11%	17%	24%	47%	9%	4%	19%	12%	9%	14%	14%	15%	6%
Les transports	5%	6%	4%	5%	5%	7%	4%	5%	6%	5%	6%	5%	6%	4%
Autres	4%	4%	3%	3%	3%	3%	5%	4%	3%	4%	5%	3%	3%	4%
Aucune	7%	10%	3%	4%	5%	3%	12%	7%	7%	5%	6%	8%	4%	32%
Nombre moyen de réponses	2,8	2,7	3,0	3,0	2,9	3,0	2,5	2,9	2,9	2,6	3,0	2,7	2,9	2,5

Illustrations de FlatIcon

# Les problèmes de sommeil et les répercussions sur le comportement et sur la vie de famille (ou professionnelle) constituent les 3 principales conséquences perçues du stress à court terme.

Q3. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?  
 Vous pouvez choisir jusqu'à 3 principales conséquences. / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



1er

Des problèmes de sommeil (59%)

Des problèmes de sommeil (50%)

Des problèmes de sommeil (58%)

2e

Des répercussions sur le comportement (44%)

Des répercussions sur le comportement (47%)

Des répercussions sur la vie de famille et/ou de couple (37%)

3e

Des répercussions sur la vie de famille et/ou de couple (44%)

Des répercussions sur la vie de famille et/ou de couple (40%)

Des répercussions sur la vie professionnelle (31%)



Différences significatives supérieures entre les différents pays

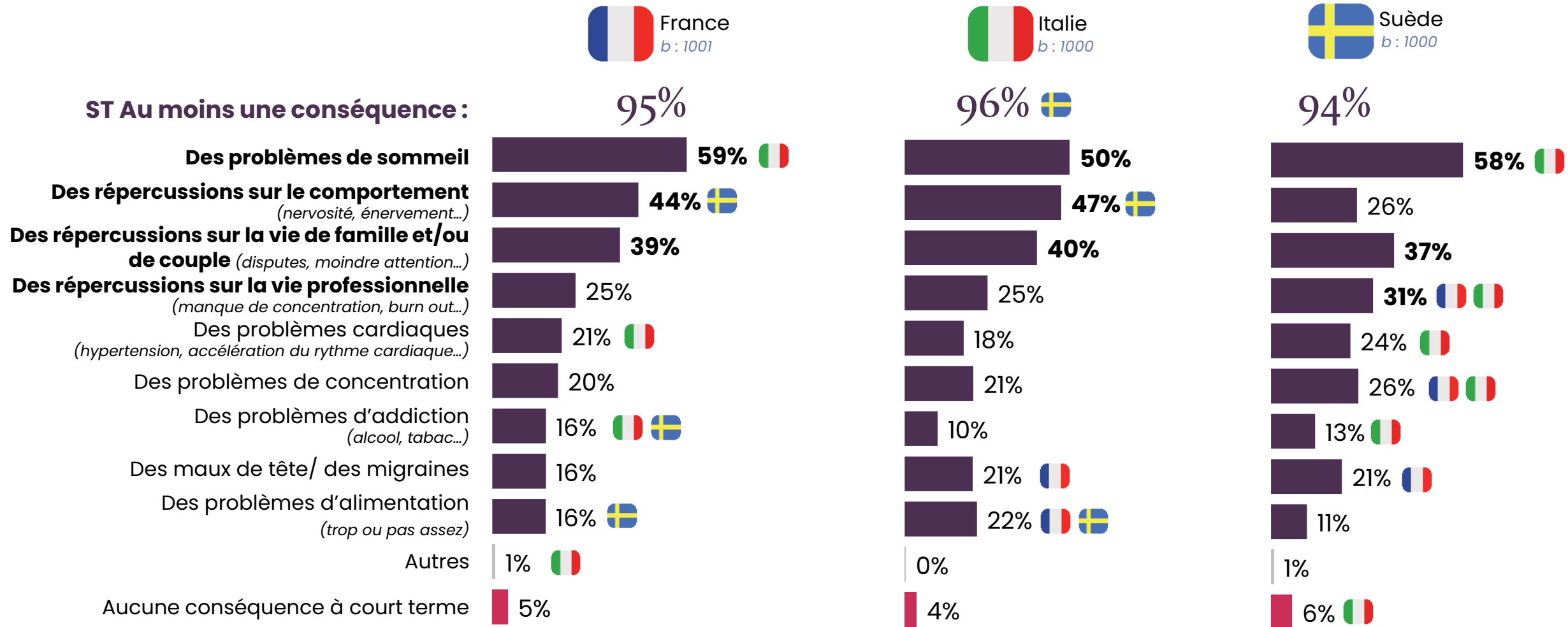


# Les problèmes de sommeil, les répercussions sur le comportement et sur la vie de famille constituent les principales conséquences du stress à court terme pour les Français et les Italiens ... s'y ajoutant les répercussions sur la vie professionnelle pour les Suédois.

Q3. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 principales conséquences. / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



Illustrations de FlatIcon



# Quelles différences significatives en France ? Les moins de 35 ans sont plus nombreux à évoquer des problèmes de concentration, des maux de tête ou encore des problèmes liés à l'alimentation comme conséquences à court terme du stress.

Q3. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 principales conséquences. / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Au moins une conséquence</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>97%</b>	<b>94%</b>	<b>94%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>91%</b>	<b>97%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>93%</b>	<b>97%</b>	<b>76%</b>
Des problèmes de sommeil	59%	53%	64%	48%	54%	59%	64%	54%	61%	58%	60%	58%	60%	41%
Des répercussions sur le comportement (nervosité, énervement...)	44%	41%	47%	34%	33%	46%	48%	39%	46%	51%	49%	41%	45%	32%
Des répercussions sur la vie de famille et/ou de couple (disputes, moindre attention...)	39%	40%	37%	33%	29%	42%	40%	28%	43%	40%	39%	38%	39%	35%
Des répercussions sur la vie professionnelle (manque de concentration, burn out...)	25%	25%	25%	29%	26%	27%	22%	18%	27%	32%	22%	27%	25%	26%
Des problèmes cardiaques (hypertension, accélération du rythme cardiaque...)	21%	22%	20%	16%	15%	17%	25%	19%	22%	26%	27%	16%	22%	11%
Des problèmes de concentration	20%	19%	20%	26%	29%	16%	19%	22%	19%	20%	18%	21%	20%	18%
Des problèmes d'addiction (alcool, tabac...)	16%	20%	13%	16%	17%	18%	16%	16%	16%	25%	16%	17%	16%	13%
Des maux de tête/ des migraines	16%	11%	21%	23%	23%	15%	13%	22%	14%	12%	14%	18%	16%	17%
Des problèmes d'alimentation (trop ou pas assez)	16%	12%	20%	22%	29%	17%	13%	22%	14%	12%	15%	17%	17%	11%
Autres	1%	1%	1%	1%	-	0%	1%	1%	1%	2%	1%	1%	1%	-
Aucune conséquence à court terme	5%	6%	3%	6%	6%	5%	4%	9%	3%	2%	2%	7%	3%	24%

X% X% Différences significatives **supérieures** ou **inférieures** par rapport au total



# Quelles différences significatives en Italie ? Les moins de 35 ans sont plus nombreux à évoquer des répercussions sur la vie professionnelle et des maux de tête comme conséquences à court terme du stress.

Q3. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 principales conséquences. / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<b>ST Au moins une conséquence</b>	<b>96%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>97%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>100%</b>	<b>98%</b>	<b>95%</b>	<b>97%</b>	<b>91%</b>
Des problèmes de sommeil	50%	46%	54%	45%	42%	52%	52%	49%	49%	60%	51%	49%	50%	51%
Des répercussions sur le comportement (nervosité, énervement...)	47%	47%	48%	43%	34%	46%	51%	46%	48%	42%	49%	46%	47%	46%
Des répercussions sur la vie de famille et/ou de couple (disputes, moindre attention...)	40%	40%	40%	39%	37%	47%	38%	36%	41%	46%	39%	40%	40%	42%
Des répercussions sur la vie professionnelle (manque de concentration, burn out...)	25%	26%	24%	33%	41%	28%	17%	21%	26%	33%	22%	27%	25%	24%
Des problèmes d'alimentation (trop ou pas assez)	22%	19%	24%	23%	18%	23%	20%	21%	22%	15%	24%	20%	22%	21%
Des problèmes de concentration	21%	22%	19%	23%	28%	16%	21%	20%	20%	33%	17%	23%	21%	21%
Des maux de tête/ des migraines	21%	20%	21%	25%	27%	21%	17%	22%	20%	23%	20%	21%	21%	15%
Des problèmes cardiaques (hypertension, accélération du rythme cardiaque...)	18%	18%	17%	12%	8%	11%	25%	18%	18%	17%	25%	14%	18%	15%
Des problèmes d'addiction (alcool, tabac...)	10%	10%	10%	9%	10%	9%	11%	11%	9%	12%	10%	10%	10%	12%
Autres	0%	0%	0%	-	-	-	1%	1%	0%	-	0%	0%	0%	-
Aucune conséquence à court terme	4%	3%	4%	3%	3%	4%	4%	4%	4%	-	2%	5%	3%	9%



# Quelles différences significatives en Suède ? Les moins de 35 ans sont plus nombreux à évoquer des maux de tête ou des problèmes liés à l'alimentation comme conséquences à court terme du stress.

Q3. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 principales conséquences. / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Suédois



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Au moins une conséquence</b>	<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>96%</b>	<b>94%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>92%</b>	<b>94%</b>	<b>96%</b>	<b>96%</b>	<b>92%</b>	<b>95%</b>	<b>82%</b>
Des problèmes de sommeil	58%	55%	61%	54%	49%	62%	61%	60%	58%	55%	58%	58%	58%	53%
Des répercussions sur la vie de famille et/ou de couple (disputes, moindre attention...)	37%	34%	41%	39%	36%	38%	34%	32%	39%	42%	36%	38%	38%	33%
Des répercussions sur la vie professionnelle (manque de concentration, burn out...)	31%	29%	32%	29%	24%	32%	32%	26%	33%	34%	32%	30%	32%	20%
Des problèmes de concentration	26%	29%	24%	27%	39%	23%	28%	28%	24%	29%	25%	27%	26%	28%
Des répercussions sur le comportement (nervosité, énervement...)	26%	24%	28%	26%	28%	27%	26%	24%	26%	28%	26%	26%	26%	22%
Des problèmes cardiaques (hypertension, accélération du rythme cardiaque...)	24%	25%	23%	20%	18%	21%	31%	25%	25%	20%	33%	18%	24%	21%
Des maux de tête/ des migraines	21%	20%	23%	26%	22%	21%	16%	25%	21%	18%	20%	22%	22%	19%
Des problèmes d'addiction (alcool, tabac...)	13%	16%	11%	12%	8%	13%	15%	13%	13%	14%	13%	13%	14%	12%
Des problèmes d'alimentation (trop ou pas assez)	11%	9%	13%	16%	30%	10%	4%	15%	9%	8%	12%	10%	11%	5%
Autres	1%	0%	1%	0%	-	1%	1%	1%	0%	2%	1%	1%	1%	1%
Aucune conséquence à court terme	6%	8%	4%	6%	5%	6%	7%	8%	6%	4%	4%	8%	5%	18%

X% X% Différences significatives supérieures ou inférieures par rapport au total

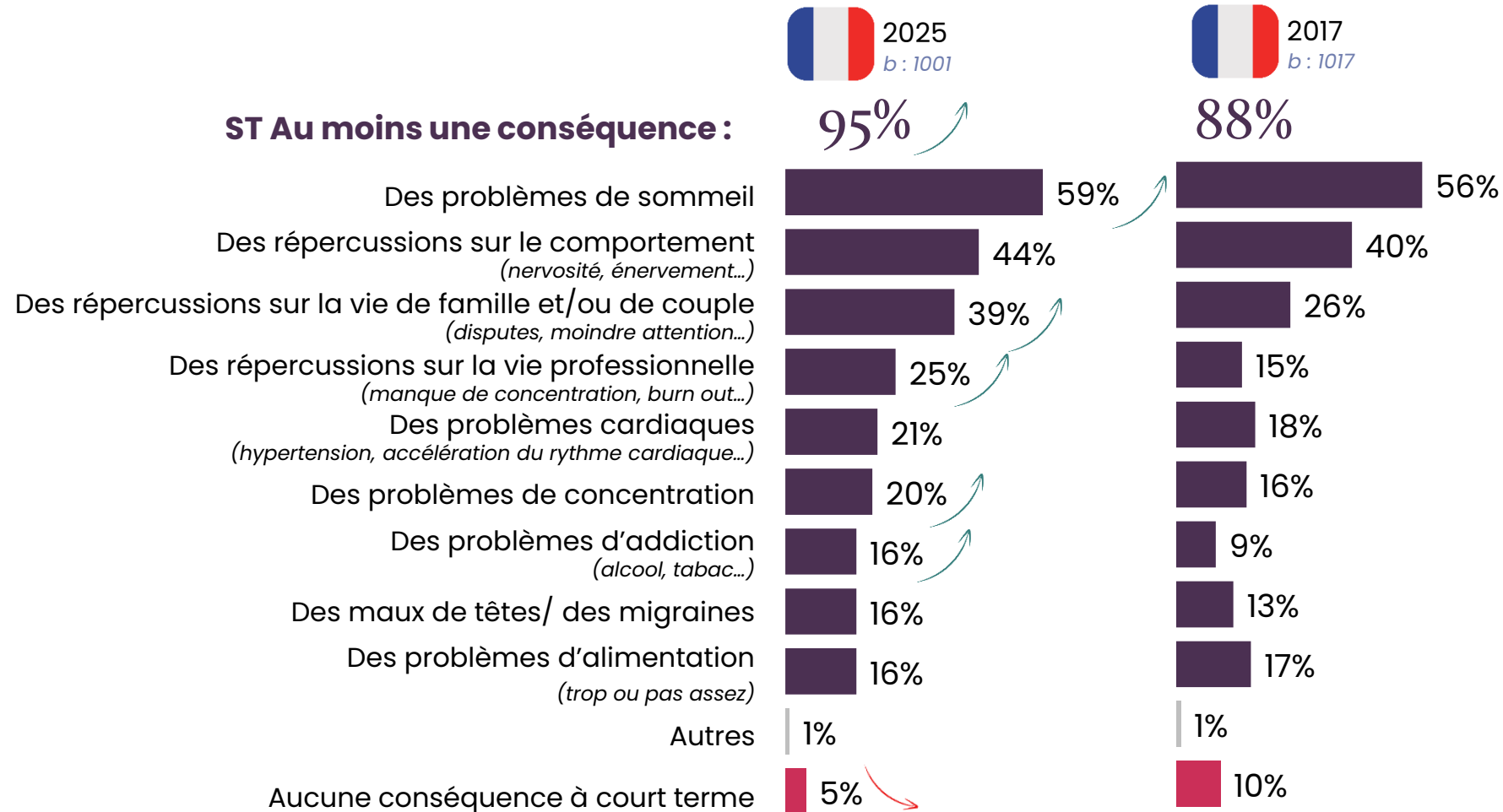


# Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? Des conséquences perçues du stress à court terme plus importantes surtout concernant les problèmes de sommeil, les répercussions sur la vie personnelle ou professionnelle, les problèmes de concentration et les problèmes d'addiction.

Q3. Et quelles sont selon vous les principales conséquences de ce stress à court terme ?

Vous pouvez choisir jusqu'à 3 principales conséquences. / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



↑ Evolutions **positives** entre 2025 et 2017  
 ↓ Evolutions **négligentes** entre 2025 et 2017

# ” La pratique sportive et la relaxation constituent les 2 principales actions perçues contre le stress et communes aux 3 pays.

Q2. Quelles sont, selon vous, toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble

1er

2e


3e


 France  
b : 1001


 Italie  
b : 1000

 Suède  
b : 1000

Faire du sport  
(69%) 


Faire du sport  
(63%) 

En parler avec son  
entourage  
(61%) 

Faire de la  
relaxation, du yoga,  
et de la méditation  
(59%) 

Faire de la  
relaxation, du yoga,  
et de la méditation  
(50%)


Faire du sport  
(57%)

En parler avec son  
entourage  
(45%) 

Voir un psychologue  
(48%) 

Faire de la  
relaxation, du yoga,  
et de la méditation  
(55%) 

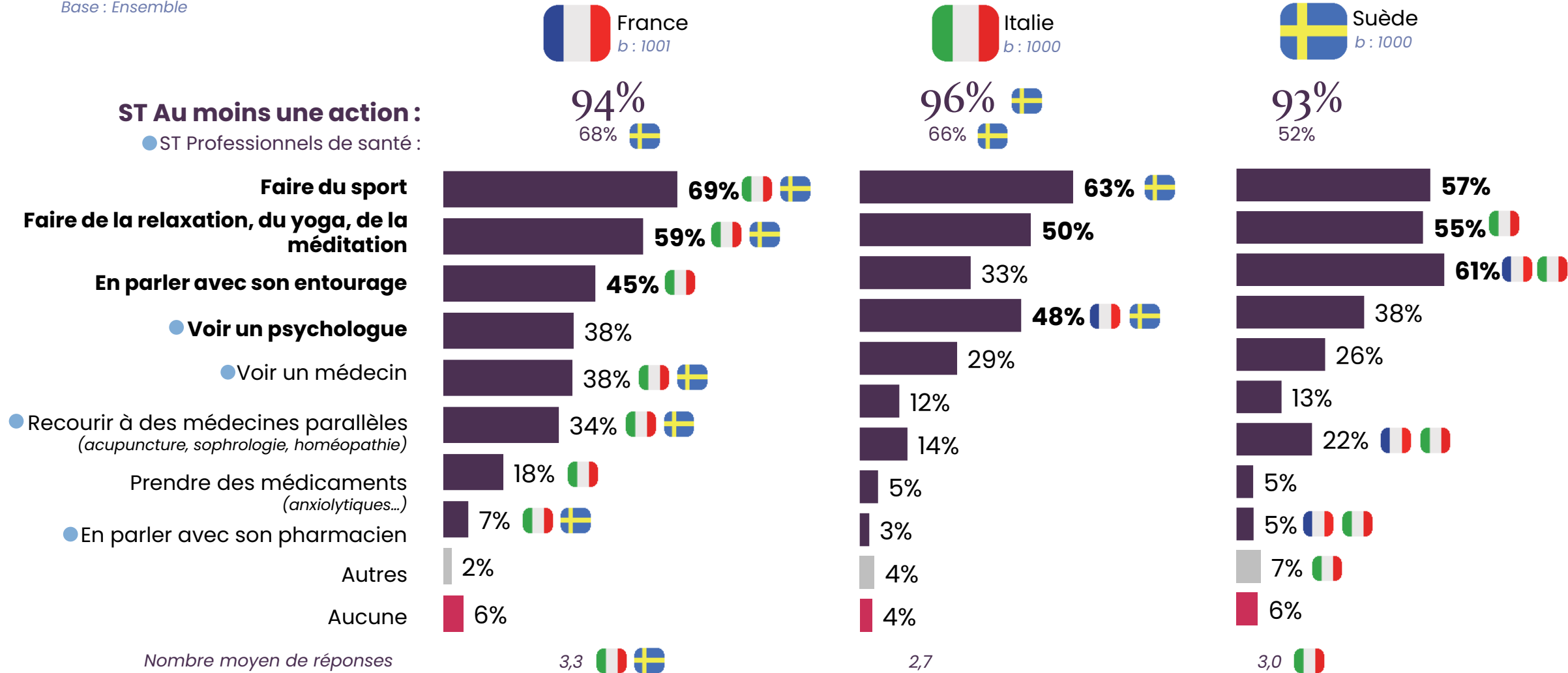


 Différences significatives supérieures entre les différents pays

Si les Français et les Suédois sont plus nombreux à percevoir le rôle du sport, de la relaxation et d'une discussion avec son entourage, les Italiens en revanche évoquent aussi la consultation d'un psychologue.

Q2. Quelles sont, selon vous, toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



Différences significatives supérieures entre les différents pays

# Quelles différences significatives en France ? Les femmes et les personnes avec des revenus élevés évoquent plus d'actions pour lutter contre le stress que l'ensemble des Français.

Q2. Quelles sont, selon vous, toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<b>ST Au moins une action</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>95%</b>	<b>93%</b>	<b>91%</b>	<b>95%</b>	<b>89%</b>	<b>96%</b>	<b>97%</b>	<b>96%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>81%</b>
● ST Professionnels de santé	68%	63%	72%	66%	68%	66%	70%	60%	71%	73%	71%	66%	69%	53%
● Faire du sport	69%	72%	67%	70%	70%	67%	69%	57%	73%	82%	66%	71%	70%	58%
● Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation	59%	52%	66%	54%	55%	59%	62%	55%	60%	64%	61%	57%	60%	47%
● En parler avec son entourage	45%	41%	49%	57%	56%	46%	39%	43%	46%	47%	44%	46%	46%	35%
● Voir un psychologue	38%	33%	43%	51%	56%	37%	33%	34%	40%	45%	39%	38%	39%	31%
● Voir un médecin	38%	40%	37%	29%	31%	36%	43%	31%	41%	47%	44%	34%	38%	36%
● Recourir à des médecines parallèles (acupuncture, sophrologie, homéopathie)	34%	24%	43%	26%	23%	38%	36%	30%	36%	32%	34%	34%	35%	21%
● Prendre des médicaments (anxiolytiques...)	18%	17%	18%	22%	24%	20%	15%	18%	17%	24%	22%	15%	19%	6%
● En parler avec son pharmacien	7%	6%	9%	10%	9%	7%	7%	8%	6%	15%	7%	8%	7%	7%
● Autres	2%	3%	2%	2%	7%	2%	3%	3%	2%	5%	4%	2%	2%	5%
● Aucune	6%	7%	5%	5%	2%	9%	5%	11%	4%	3%	4%	7%	5%	19%
Nombre moyen de réponses	3,3	3,1	3,5	3,4	3,5	3,4	3,2	3,1	3,3	3,7	3,3	3,3	3,3	3,0



# Quelles différences significatives en Italie ? Les femmes, les jeunes et les personnes avec des revenus élevés évoquent plus d'actions pour lutter contre le stress que l'ensemble des Italiens.

Q2. Quelles sont, selon vous, toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Au moins une action</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>100%</b>	<b>97%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>97%</b>	<b>95%</b>	<b>96%</b>	<b>93%</b>
● ST Professionnels de santé	66%	60%	72%	73%	69%	62%	62%	66%	65%	75%	71%	63%	67%	57%
Faire du sport	63%	67%	59%	66%	62%	66%	59%	62%	62%	77%	59%	65%	61%	76%
Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation	50%	44%	57%	50%	44%	52%	50%	44%	52%	65%	50%	51%	50%	52%
● Voir un psychologue	48%	41%	54%	58%	52%	49%	38%	50%	46%	56%	49%	47%	49%	33%
En parler avec son entourage	33%	31%	34%	43%	44%	33%	24%	33%	32%	40%	30%	34%	33%	28%
● Voir un médecin	29%	25%	32%	23%	22%	22%	36%	27%	28%	40%	34%	25%	28%	35%
Prendre des médicaments (anxiolytiques...)	14%	11%	17%	13%	18%	13%	15%	12%	15%	19%	20%	10%	15%	7%
● Recourir à des médecines parallèles (acupuncture, sophrologie, homéopathie)	12%	10%	13%	14%	16%	13%	9%	13%	10%	21%	13%	11%	13%	5%
● En parler avec son pharmacien	5%	6%	5%	8%	6%	7%	2%	3%	6%	6%	6%	5%	6%	-
Autres	3%	3%	2%	2%	3%	3%	4%	3%	3%	-	4%	2%	3%	4%
Aucune	4%	5%	4%	2%	-	3%	7%	6%	4%	2%	3%	5%	4%	7%
Nombre moyen de réponses	2,7	2,5	2,8	2,8	2,7	2,7	2,5	2,6	2,7	3,3	2,8	2,6	2,7	2,5



# Quelles différences significatives en Suède ? Les femmes et les jeunes évoquent plus d'actions pour lutter contre le stress que l'ensemble des Suédois.

Q2. Quelles sont, selon vous, toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Aux Suédois



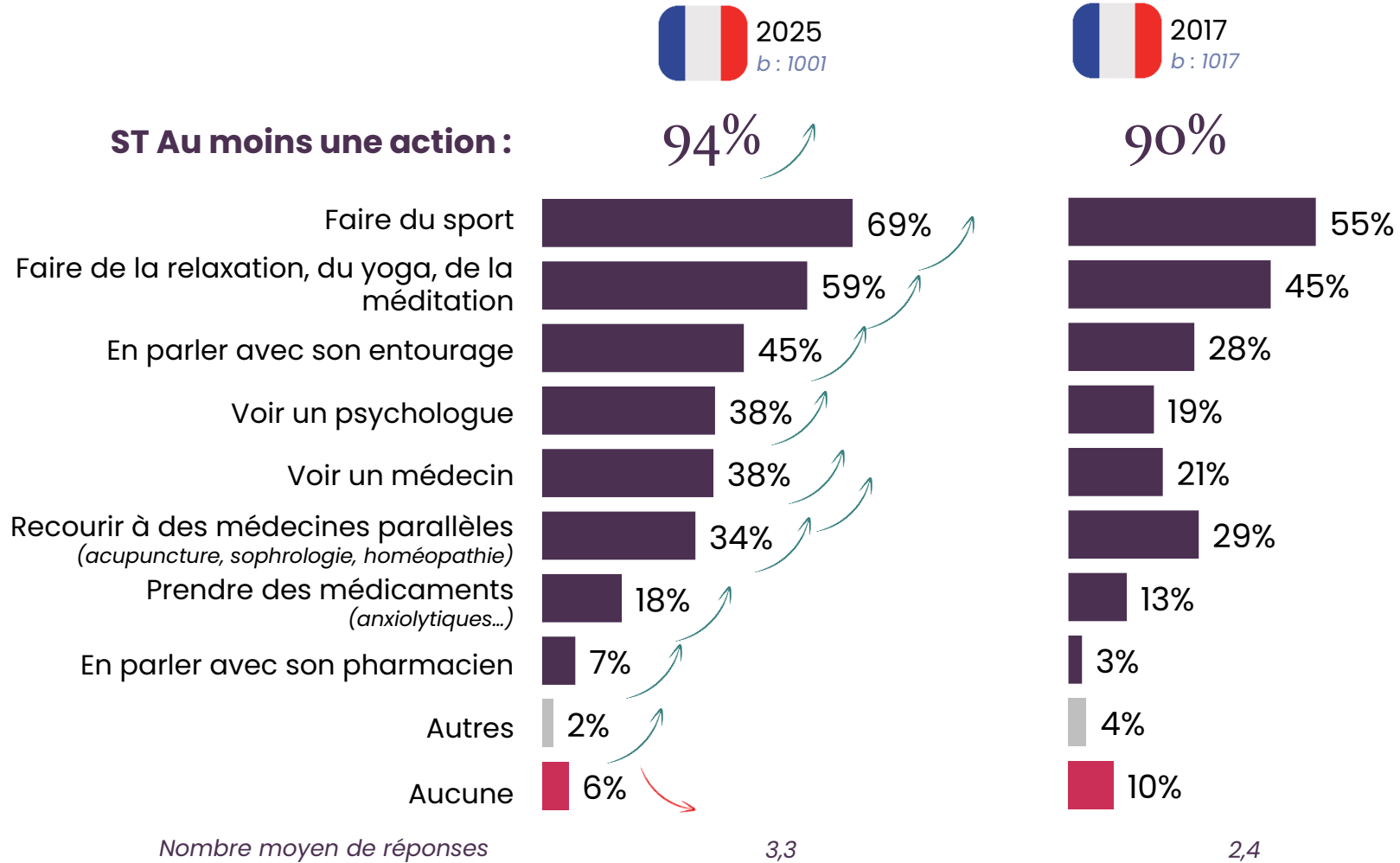
	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Au moins une action</b>	<b>93%</b>	<b>91%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>93%</b>	<b>91%</b>	<b>90%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>95%</b>	<b>92%</b>	<b>94%</b>	<b>82%</b>
● ST Professionnels de santé	52%	47%	57%	61%	55%	50%	40%	49%	54%	52%	57%	48%	54%	31%
En parler avec son entourage	61%	56%	67%	63%	62%	63%	59%	59%	62%	64%	65%	59%	63%	50%
Faire du sport	57%	53%	61%	58%	64%	64%	53%	50%	58%	65%	53%	60%	59%	42%
Faire de la relaxation, du yoga, de la méditation	55%	46%	64%	58%	53%	56%	50%	52%	55%	58%	57%	54%	56%	46%
● Voir un psychologue	38%	31%	45%	48%	46%	37%	24%	37%	38%	37%	38%	37%	40%	21%
● Voir un médecin	26%	25%	27%	29%	26%	25%	23%	26%	27%	24%	33%	22%	27%	19%
Prendre des médicaments (anxiolytiques...)	22%	19%	26%	27%	32%	26%	14%	27%	20%	21%	29%	18%	24%	9%
● Recourir à des médecines parallèles (acupuncture, sophrologie, homéopathie)	13%	11%	16%	18%	18%	15%	7%	12%	13%	16%	16%	12%	14%	6%
● En parler avec son pharmacien	5%	5%	4%	8%	3%	5%	1%	4%	6%	4%	6%	4%	5%	4%
Autres	5%	6%	4%	2%	1%	7%	7%	5%	4%	7%	7%	4%	5%	6%
Aucune	7%	9%	5%	6%	7%	7%	9%	10%	5%	6%	5%	8%	6%	18%
Nombre moyen de réponses	3,0	2,8	3,3	3,3	3,3	3,2	2,6	3,1	3,0	3,1	3,2	2,9	3,1	2,5

X% X% Différences significatives supérieures ou inférieures par rapport au total

# Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? L'ensemble des actions pour lutter contre le stress sont citées de façon plus importante en 2025.

Q2. Quelles sont, selon vous, toutes les actions que l'on peut mener pour lutter contre le stress ? / Question à choix multiples, résultats supérieurs à 100%

Base : Ensemble



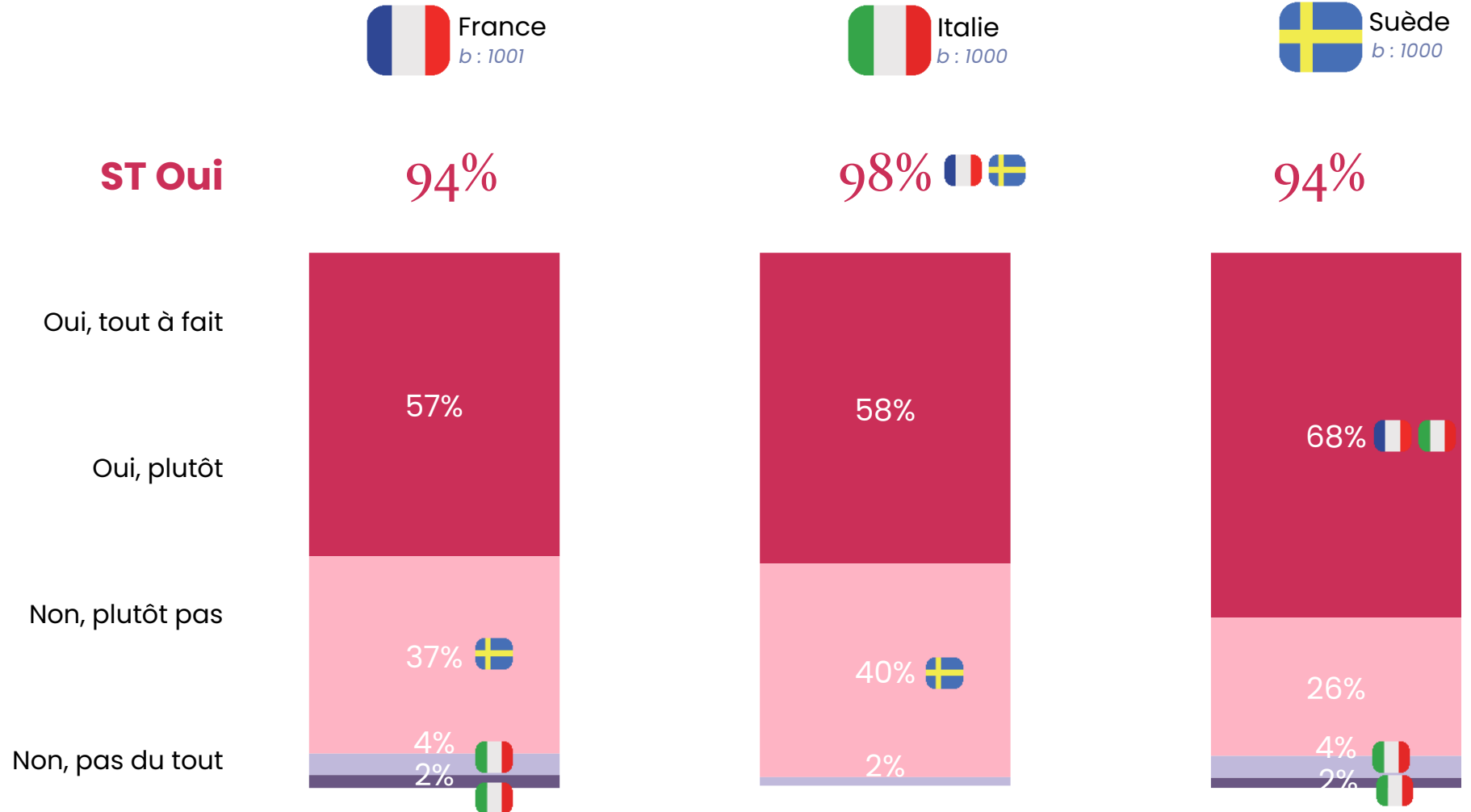
↑ Evolutions positives entre 2025 et 2017  
 ↓ Evolutions négatives entre 2025 et 2017

Illustrations de FlatIcon

” Pour une grande majorité (et davantage encore pour les Italiens), le stress à long terme peut avoir des conséquences sur l'état de santé.

Q4. Et selon vous le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Ensemble



Différences significatives supérieures entre les différents pays

# Quelles différences significatives en France ? Les personnes stressées sont plus nombreuses à déclarer que le stress peut avoir des conséquences sur leur état de santé.

Q4. Et selon vous le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Oui</b>	<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>95%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>91%</b>	<b>95%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>96%</b>	<b>70%</b>
Oui, tout à fait	57%	52%	61%	62%	57%	63%	51%	54%	58%	60%	57%	57%	59%	36%
Oui, plutôt	37%	40%	34%	31%	38%	31%	42%	37%	37%	33%	37%	36%	37%	34%
Non, plutôt pas	4%	4%	4%	4%	1%	3%	5%	5%	4%	5%	4%	4%	3%	11%
Non, pas du tout	2%	4%	1%	3%	4%	3%	2%	4%	1%	2%	2%	3%	1%	19%



# Quelles différences significatives en Italie? Les femmes et les jeunes estiment davantage que l'ensemble des Italiens que le stress peut tout à fait avoir des conséquences sur leur état de santé.

Q4. Et selon vous le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Oui</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>99%</b>	<b>97%</b>	<b>99%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>98%</b>	<b>95%</b>
Oui, tout à fait	58%	53%	63%	63%	59%	54%	56%	56%	59%	61%	58%	58%	59%	49%
Oui, plutôt	40%	45%	35%	35%	40%	43%	43%	42%	39%	37%	40%	40%	39%	46%
Non, plutôt pas	2%	2%	1%	2%	1%	2%	1%	1%	2%	2%	2%	1%	2%	4%
Non, pas du tout	0%	0%	1%	0%	-	1%	0%	1%	0%	-	0%	1%	0%	1%



# Quelles différences significatives en Suède ? Les personnes souffrant d'une pathologie ou stressées sont plus nombreuses à déclarer que le stress peut avoir des conséquences sur leur état de santé.

Q4. Et selon vous le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Aux Suédois



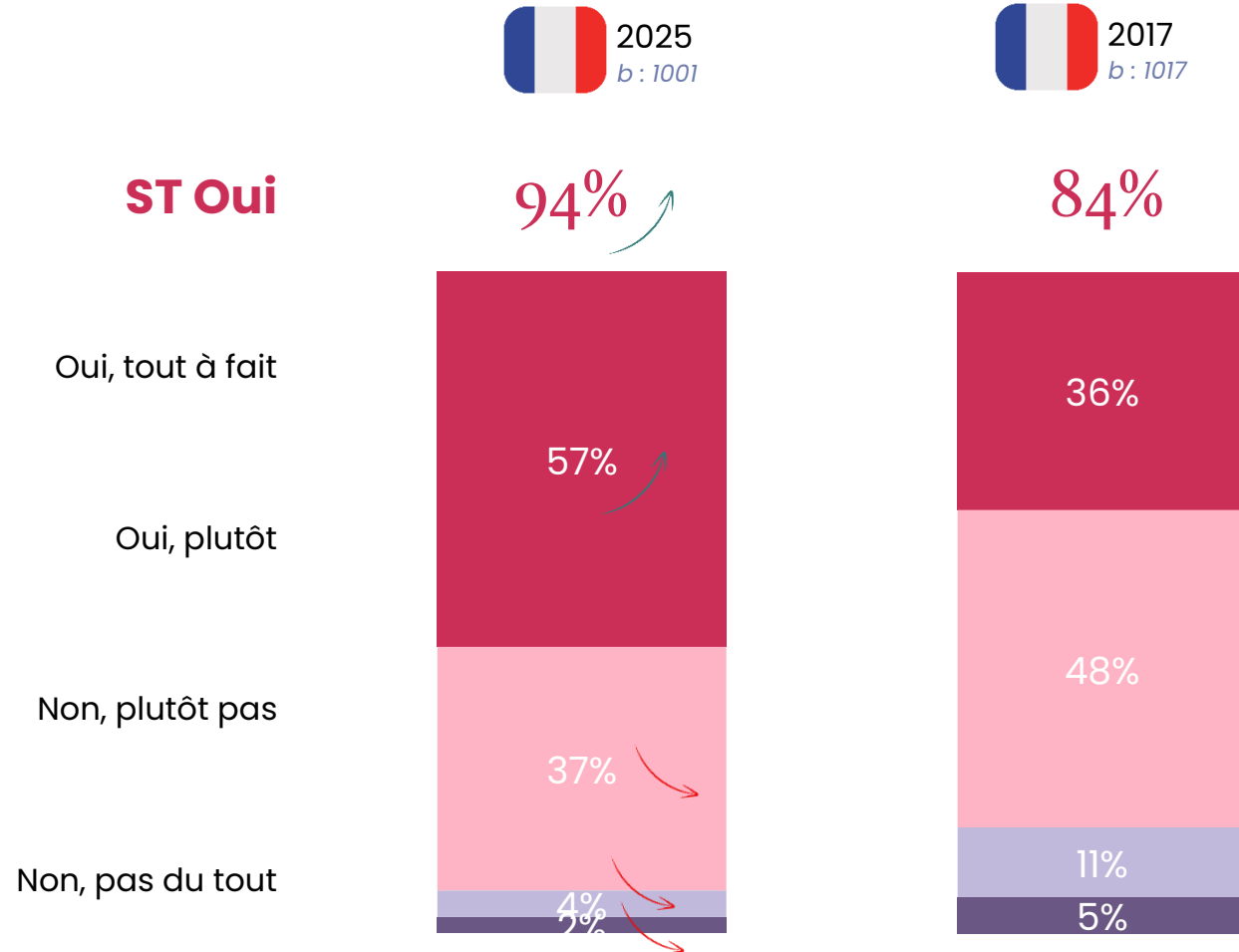
	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Oui</b>	<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>96%</b>	<b>95%</b>	<b>89%</b>	<b>95%</b>	<b>93%</b>	<b>93%</b>	<b>93%</b>	<b>96%</b>	<b>97%</b>	<b>92%</b>	<b>97%</b>	<b>76%</b>
Oui, tout à fait	68%	60%	77%	74%	61%	75%	58%	67%	68%	70%	70%	67%	72%	42%
Oui, plutôt	26%	32%	19%	21%	28%	20%	35%	26%	25%	26%	27%	25%	25%	34%
Non, plutôt pas	4%	6%	2%	3%	3%	4%	5%	4%	5%	2%	2%	5%	3%	11%
Non, pas du tout	2%	2%	2%	2%	8%	1%	2%	3%	2%	2%	1%	3%	0%	13%



# Quelle(s) évolution(s) depuis 2017 ? Les Français sont plus nombreux en 2025 à percevoir les conséquences du stress à long terme sur leur état de santé.

Q4. Et selon vous le stress peut-il, à long terme, avoir des conséquences sur votre état de santé ?

Base : Ensemble



 Evolutions **positives** entre 2025 et 2017  
 Evolutions **négligentes** entre 2025 et 2017

” La santé mentale et les pathologies cardiovasculaires constituent les deux principales pathologies associées au stress dans les 3 pays.

Q13. Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ? En 1ère ? Et ensuite ?

Base : Ensemble

1er


2e

3e


 France  
b : 1001

 Italie  
b : 1000


 Suède  
b : 1000

Santé mentale  
(59%) 


Santé mentale  
(53%)

Santé mentale  
(66%) 

Pathologies cardiovasculaires  
(41%)

Pathologies cardiovasculaires  
(45%) 


Pathologies cardiovasculaires  
(40%)

Pathologies dermatologiques  
(34%) 

Pathologies digestives  
(45%)

Pathologies digestives  
(40%) 



 Différences significatives supérieures entre les différents pays



# La santé mentale et les pathologies cardiovasculaires constituent les deux principales pathologies associées au stress dans les 3 pays, suivies par les pathologies dermatologiques en France et par les pathologies digestives dans les deux autres pays.

Q13. Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ? En 1ère ? Et ensuite ?

Base : Ensemble

■ Première pathologie associée  
□ Total citation

France  
b : 1001

Italie  
b : 1000

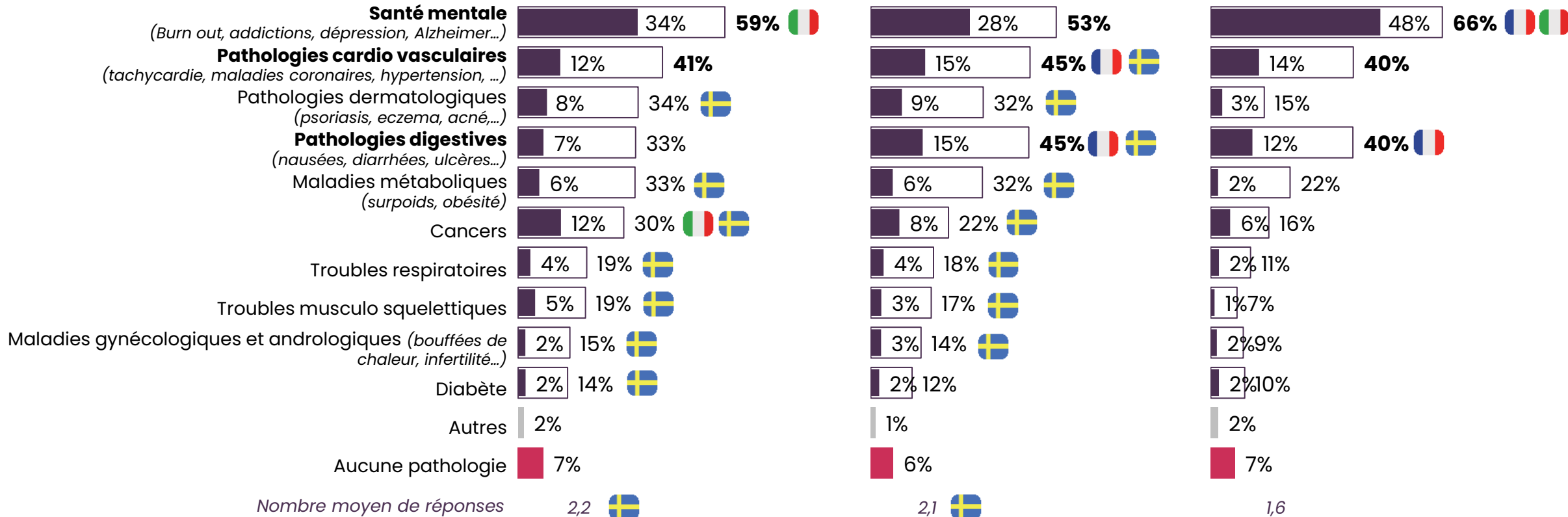
Suède  
b : 1000

## ST Au moins une pathologie :

93%

94%

93%



Illustrations de FlatIcon

# Quelles différences significatives en France ? Les jeunes évoquent davantage de pathologies associées au stress que l'ensemble des Français.

Q13. Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ? En 1ère ? Et ensuite ?

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<b>ST Au moins une pathologie</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>89%</b>	<b>86%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>85%</b>	<b>96%</b>	<b>98%</b>	<b>96%</b>	<b>91%</b>	<b>93%</b>	<b>88%</b>
Santé mentale (Burn out, addictions, dépression, Alzheimer...)	59%	57%	60%	60%	62%	60%	57%	53%	60%	67%	57%	60%	59%	58%
Pathologies cardio vasculaires (tachycardie, maladies coronaires, hypertension, ...)	41%	39%	42%	37%	35%	40%	43%	35%	43%	47%	48%	36%	41%	36%
Pathologies dermatologiques (psoriasis, eczéma, acné,...)	34%	29%	38%	39%	40%	35%	31%	29%	35%	45%	37%	31%	35%	24%
Pathologies digestives (nausées, diarrhées, ulcères...)	33%	29%	37%	35%	38%	40%	29%	30%	34%	40%	35%	32%	35%	19%
Maladies métaboliques (surpoids, obésité)	33%	29%	37%	37%	41%	33%	31%	29%	34%	43%	34%	32%	34%	28%
Cancers	30%	31%	29%	23%	21%	25%	36%	23%	34%	17%	33%	28%	31%	23%
Troubles respiratoires	19%	19%	20%	29%	34%	16%	16%	20%	19%	22%	22%	18%	19%	19%
Troubles musculo squelettiques	19%	19%	19%	15%	20%	22%	20%	17%	19%	29%	23%	17%	20%	13%
Maladies gynécologiques et andrologiques (bouffées de chaleur, infertilité...)	15%	13%	16%	24%	22%	13%	11%	14%	15%	17%	14%	15%	15%	10%
Diabète	14%	15%	13%	17%	19%	9%	15%	11%	15%	13%	17%	12%	14%	10%
Autres	2%	1%	2%	1%	1%	1%	2%	1%	2%	2%	3%	1%	2%	-
Aucune pathologie	7%	7%	7%	11%	15%	7%	5%	16%	4%	2%	4%	9%	7%	13%
Nombre moyen de réponses	2,2	2,0	2,4	2,5	2,9	2,2	2,1	2,1	2,2	2,5	2,4	2,1	2,3	1,7

X% X% Différences significatives supérieures ou inférieures par rapport au total



# Quelles différences significatives en Italie ? Les personnes ne se sentant pas stressées évoquent moins de pathologies associées au stress que l'ensemble des Italiens.

Q13. Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ? En 1ère ? Et ensuite ?

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Au moins une pathologie</b>	<b>94%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>90%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>93%</b>	<b>94%</b>	<b>98%</b>	<b>96%</b>	<b>92%</b>	<b>95%</b>	<b>87%</b>
Santé mentale (Burn out, addictions, dépression, Alzheimer...)	53%	55%	50%	57%	56%	56%	47%	50%	53%	63%	53%	52%	52%	53%
Pathologies cardio vasculaires (tachycardie, maladies coronaires, hypertension, ...)	45%	44%	46%	40%	34%	43%	50%	41%	46%	52%	49%	43%	46%	36%
Pathologies digestives (nausées, diarrhées, ulcères...)	45%	43%	46%	49%	44%	47%	40%	40%	47%	44%	40%	48%	46%	33%
Pathologies dermatologiques (psoriasis, eczéma, acné...)	32%	29%	34%	35%	25%	34%	28%	30%	32%	38%	33%	31%	33%	23%
Maladies métaboliques (surpoids, obésité)	32%	30%	33%	36%	37%	30%	29%	29%	32%	40%	36%	29%	32%	28%
Cancers	22%	19%	24%	19%	15%	17%	27%	21%	22%	23%	23%	22%	22%	23%
Troubles respiratoires	18%	17%	18%	21%	20%	13%	17%	17%	18%	19%	19%	17%	19%	10%
Troubles musculo squelettiques	17%	16%	18%	15%	8%	16%	19%	18%	17%	19%	19%	16%	18%	11%
Maladies gynécologiques et andrologiques (bouffées de chaleur, infertilité...)	14%	12%	16%	18%	14%	14%	11%	14%	14%	19%	12%	15%	15%	8%
Diabète	12%	13%	11%	11%	11%	10%	13%	12%	11%	13%	17%	9%	12%	8%
Autres	1%	1%	1%	1%	1%	2%	1%	2%	1%	4%	2%	1%	1%	-
Aucune pathologie	6%	6%	7%	6%	10%	7%	6%	7%	6%	2%	4%	8%	5%	13%
Nombre moyen de réponses	2,1	2,0	2,2	2,2	2,0	2,0	2,0	1,9	2,1	2,4	2,1	2,1	2,1	1,7

X% X% Différences significatives supérieures ou inférieures par rapport au total



# Quelles différences significatives en Suède ? Les seniors et les personnes ne se sentant pas stressées évoquent moins de pathologies associées au stress que l'ensemble des Suédois.

Q13. Parmi la liste suivante, quelles sont toutes les pathologies qui pourraient être associées au stress ? En 1ère ? Et ensuite ?

Base : Aux Suédois



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
Base	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Au moins une pathologie</b>	<b>93%</b>	<b>92%</b>	<b>95%</b>	<b>92%</b>	<b>88%</b>	<b>96%</b>	<b>94%</b>	<b>92%</b>	<b>93%</b>	<b>95%</b>	<b>97%</b>	<b>91%</b>	<b>95%</b>	<b>84%</b>
Santé mentale (Burn out, addictions, dépression, Alzheimer...)	66%	62%	70%	68%	61%	67%	61%	62%	66%	70%	64%	67%	66%	59%
Pathologies cardio vasculaires (tachycardie, maladies coronaires, hypertension, ...)	40%	40%	41%	38%	36%	38%	44%	39%	42%	38%	48%	35%	42%	29%
Pathologies digestives (nausées, diarrhées, ulcères...)	40%	36%	44%	42%	39%	48%	34%	40%	40%	40%	41%	40%	42%	27%
Maladies métaboliques (surpoids, obésité)	22%	23%	22%	22%	22%	31%	19%	23%	22%	23%	23%	22%	24%	14%
Cancers	16%	17%	16%	16%	23%	15%	18%	16%	17%	16%	18%	16%	17%	14%
Pathologies dermatologiques (psoriasis, eczéma, acné...)	15%	13%	17%	18%	20%	19%	10%	17%	14%	14%	15%	15%	16%	9%
Troubles respiratoires	11%	13%	9%	12%	19%	10%	11%	11%	12%	10%	14%	9%	11%	13%
Diabète	10%	11%	8%	9%	11%	12%	9%	11%	10%	7%	12%	8%	10%	8%
Maladies gynécologiques et andrologiques (bouffées de chaleur, infertilité...)	9%	9%	9%	12%	9%	13%	4%	9%	9%	9%	9%	9%	9%	8%
Troubles musculo squelettiques	7%	8%	7%	10%	7%	7%	5%	6%	7%	10%	9%	6%	8%	4%
Autres	2%	2%	2%	1%	-	1%	4%	2%	2%	2%	2%	2%	2%	3%
Aucune pathologie	7%	8%	6%	9%	12%	4%	6%	8%	7%	5%	4%	9%	6%	16%
Nombre moyen de réponses	1,6	1,5	1,6	1,7	1,8	1,7	1,3	1,6	1,6	1,6	1,6	1,5	1,6	1,2

X% X% Différences significatives **supérieures** ou **inférieures** par rapport au total

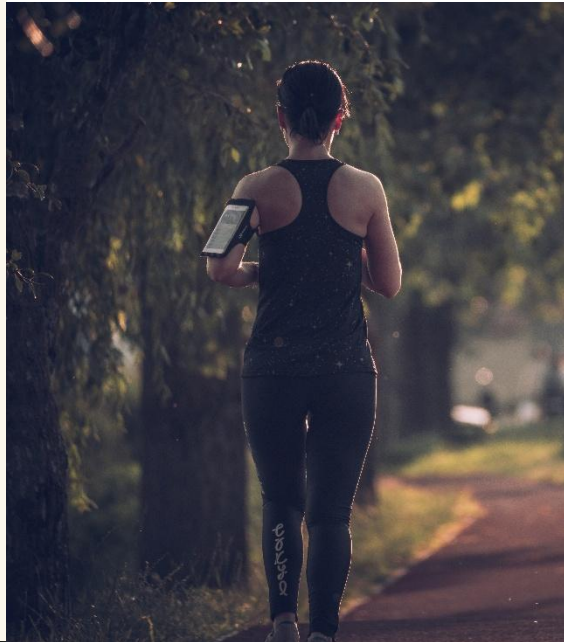
# Opinions des européens concernant le stress

Les problèmes financiers, professionnels, personnels ou de santé constituent les principales causes perçues du stress. À court terme, le stress est perçu comme pouvant entraîner des troubles du sommeil, avoir des répercussions comportementales, familiales et professionnelles. Pour y faire face, le sport, la relaxation et l'échange avec l'entourage sont privilégiés ; et davantage pour les Italiens la consultation d'un psychologue. À long terme, le stress est largement perçu comme un facteur de dégradation de la santé, en particulier mentale.

## Des causes et des conséquences similaires entre les pays ...

Les problèmes financiers, professionnels, personnels et de santé constituent les causes principales citées par les 3 pays. Et, selon ces derniers, le stress peut provoquer des troubles du sommeil, avoir des répercussions comportementales, familiales et professionnelles (surtout pour les Suédois).

Photo de Jozsef Hocza sur Unsplash



## Un stress à long terme perçu comme ayant des conséquences sur l'état de santé.

Plus de 9 personnes sur 10 déclarent que le stress peut avoir des conséquences... avec une majorité de « oui, tout à fait » dans chacun des pays.

Notons que la santé mentale constitue la pathologie la plus associée au stress.

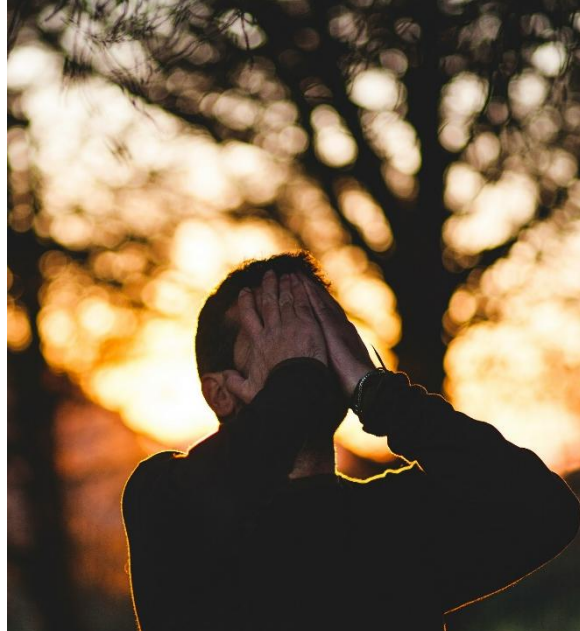


Photo de Francisco Moreno sur Unsplash

## ... et des actions communes pour y faire face.

La France et la Suède s'accordent sur la pratique du sport, la relaxation ou la discussion avec l'entourage. Alors que l'Italie évoque aussi le fait de voir un psychologue.

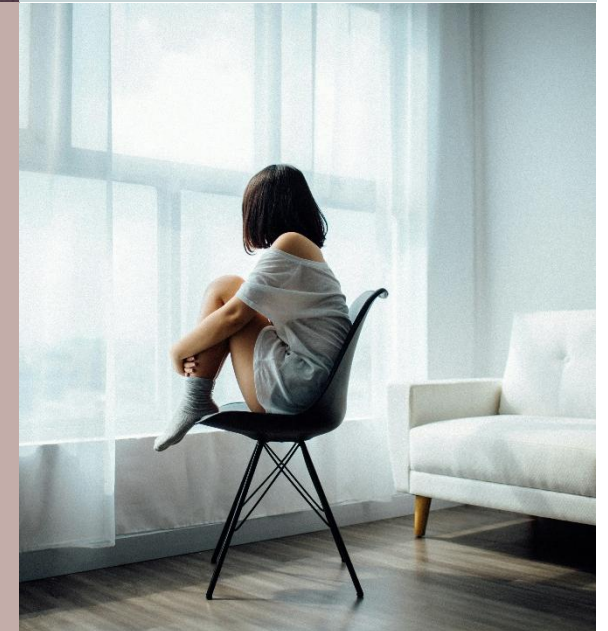


Photo de Anthony Tran sur Unsplash



## Partie 3. Acteurs pour s'informer et échelle de stress

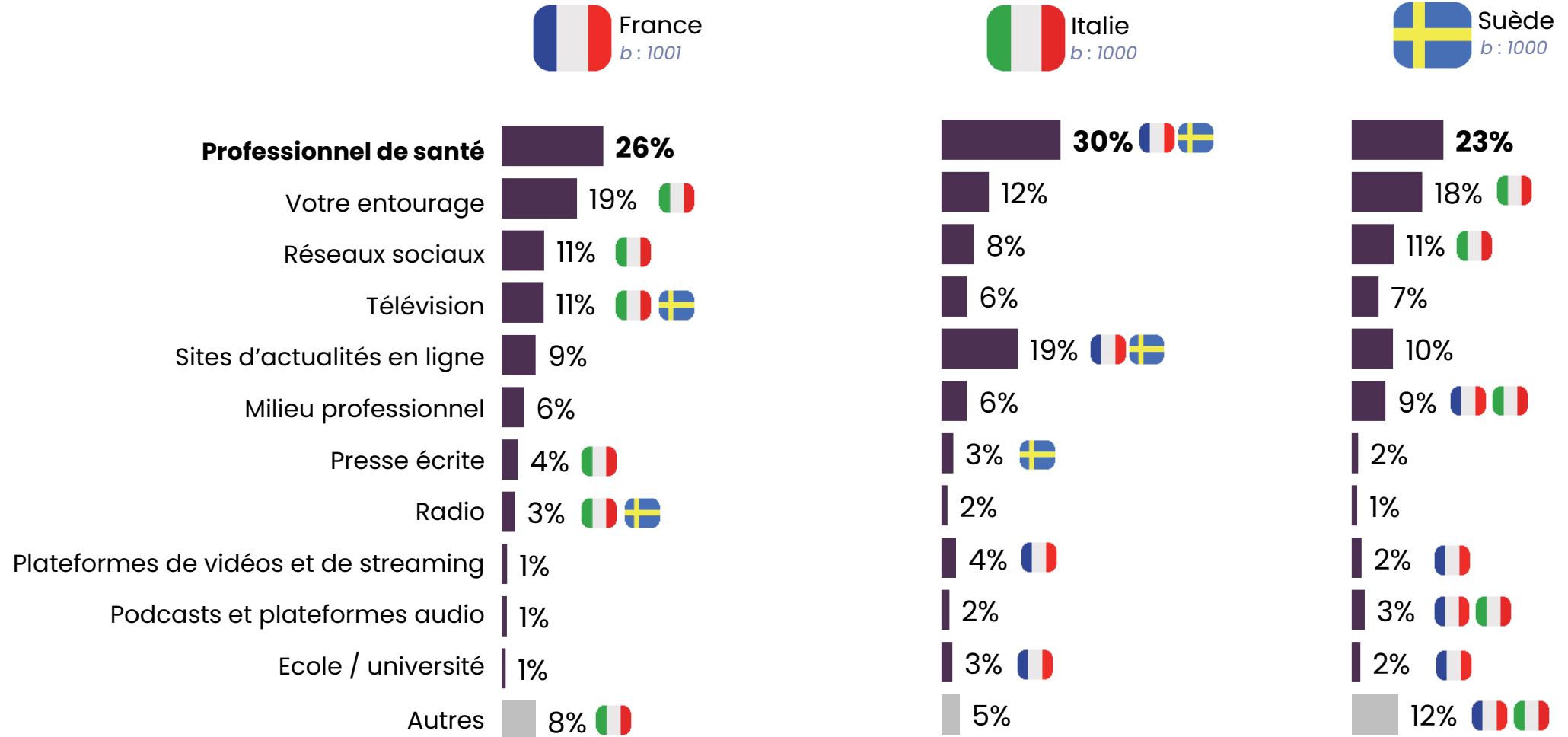
Le *professionnel de santé* constitue le principal interlocuteur auprès de qui s'informer.

Si une échelle d'évaluation était proposée, Français, Italiens et Suédois se diraient majoritairement *prêts à l'utiliser*.

# Le professionnel de santé représente le principal acteur auprès de qui les Français, les Italiens et les Suédois s'informent ou reçoivent le plus d'informations sur le stress.

Q11. Et par quel acteur ou outil vous informez-vous ou recevez-vous de l'information sur le stress ?

Base : Ensemble





# Quelles différences significatives en France ? Les seniors et ceux souffrant d'une pathologie évoquent davantage le professionnel de santé comme principal interlocuteur auprès de qui s'informer sur le stress.

Q11. Et par quel acteur ou outil vous informez-vous ou recevez-vous de l'information sur le stress ?

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
Professionnel de santé	26%	26%	26%	13%	8%	27%	31%	19%	28%	32%	34%	20%	27%	18%
Votre entourage	19%	19%	20%	19%	22%	15%	21%	20%	18%	21%	17%	21%	19%	18%
Réseaux sociaux	11%	10%	11%	26%	34%	10%	4%	13%	10%	6%	8%	13%	11%	5%
Télévision	11%	11%	10%	9%	3%	13%	11%	13%	10%	5%	9%	12%	10%	13%
Sites d'actualités en ligne	9%	9%	8%	7%	3%	10%	9%	8%	9%	14%	9%	8%	9%	6%
Milieu professionnel	6%	5%	6%	8%	7%	6%	4%	6%	5%	7%	5%	6%	6%	4%
Presse écrite	4%	3%	5%	3%	3%	3%	5%	5%	4%	3%	4%	4%	4%	1%
Radio	3%	6%	1%	4%	4%	3%	3%	2%	4%	7%	2%	4%	3%	10%
Plateformes de vidéos et de streaming	1%	1%	1%	2%	3%	1%	1%	2%	1%	2%	1%	1%	2%	-
Podcasts et plateformes audio	1%	1%	2%	2%	2%	2%	1%	1%	2%	-	1%	2%	1%	1%
Ecole / université	1%	1%	1%	3%	6%	1%	-	1%	1%	-	1%	1%	1%	1%
Autre	8%	8%	9%	4%	5%	9%	10%	10%	8%	3%	9%	8%	7%	23%



# Quelles différences significatives en Italie ? Les seniors et ceux souffrant d'une pathologie évoquent davantage le professionnel de santé comme principal interlocuteur auprès de qui s'informer sur le stress - moins présent auprès des jeunes et des 35-49 ans.

Q11. Et par quel acteur ou outil vous informez-vous ou recevez-vous de l'information sur le stress ?

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
Professionnel de santé	30%	27%	33%	18%	14%	19%	45%	28%	31%	31%	41%	23%	29%	35%
Sites d'actualités en ligne	19%	22%	17%	19%	18%	24%	18%	18%	20%	21%	17%	21%	20%	17%
Votre entourage	12%	12%	12%	14%	17%	11%	11%	12%	12%	11%	9%	14%	12%	10%
Réseaux sociaux	8%	8%	8%	13%	13%	9%	4%	10%	8%	2%	7%	9%	8%	6%
Milieu professionnel	6%	6%	6%	8%	4%	9%	4%	7%	5%	15%	6%	7%	7%	4%
Télévision	6%	7%	5%	6%	6%	7%	7%	7%	6%	8%	7%	6%	6%	7%
Plateformes de vidéos et de streaming	4%	5%	3%	5%	6%	7%	1%	3%	4%	4%	3%	4%	4%	1%
Presse écrite	3%	4%	2%	2%	-	2%	4%	2%	4%	4%	2%	3%	3%	6%
Ecole / université	3%	2%	4%	6%	17%	3%	0%	5%	2%	-	2%	3%	3%	1%
Podcasts et plateformes audio	2%	1%	3%	4%	1%	2%	0%	1%	2%	-	1%	3%	2%	1%
Radio	2%	1%	2%	2%	1%	2%	1%	1%	2%	-	1%	2%	2%	-
Autre	5%	5%	5%	3%	3%	5%	5%	6%	4%	4%	4%	5%	4%	12%



# Quelles différences significatives en Suède ? Les personnes souffrant d'une pathologie évoquent davantage le professionnel de santé comme principal interlocuteur auprès de qui s'informer sur le stress.

Q11. Et par quel acteur ou outil vous informez-vous ou recevez-vous de l'information sur le stress ?

Base : Aux Suédois



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
	Base 1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
Professionnel de santé	23%	20%	27%	25%	22%	22%	21%	22%	25%	21%	30%	19%	23%	23%
Votre entourage	18%	17%	18%	17%	13%	20%	18%	16%	17%	21%	16%	19%	18%	17%
Réseaux sociaux	11%	8%	13%	14%	20%	5%	9%	14%	8%	11%	7%	13%	11%	8%
Sites d'actualités en ligne	10%	11%	10%	10%	5%	15%	9%	9%	11%	13%	10%	10%	11%	6%
Milieu professionnel	9%	9%	8%	8%	3%	10%	8%	8%	9%	9%	8%	9%	9%	5%
Télévision	7%	9%	4%	5%	8%	5%	10%	8%	6%	7%	9%	6%	7%	8%
Podcasts et plateformes audio	3%	3%	4%	4%	4%	6%	2%	3%	3%	3%	2%	4%	4%	1%
Plateformes de vidéos et de streaming	2%	4%	1%	4%	3%	2%	1%	2%	3%	2%	2%	3%	3%	3%
Ecole / université	2%	2%	3%	4%	14%	1%	1%	4%	2%	1%	1%	3%	2%	1%
Presse écrite	2%	2%	1%	1%	1%	3%	1%	1%	2%	1%	1%	2%	1%	3%
Radio	1%	2%	1%	1%	-	1%	2%	2%	2%	0%	2%	1%	1%	2%
Autre	12%	13%	10%	7%	7%	10%	18%	11%	12%	11%	12%	11%	10%	23%

” Une intention d'utilisation d'une échelle permettant de mesurer le niveau de stress qui semble importante auprès Italiens mais plus relative auprès des Suédois et des Français.

Q12. Parmi les propositions suivantes, laquelle reflète le plus votre comportement vis-à-vis d'une échelle permettant de mesurer votre niveau de stress ?

Base : Ensemble

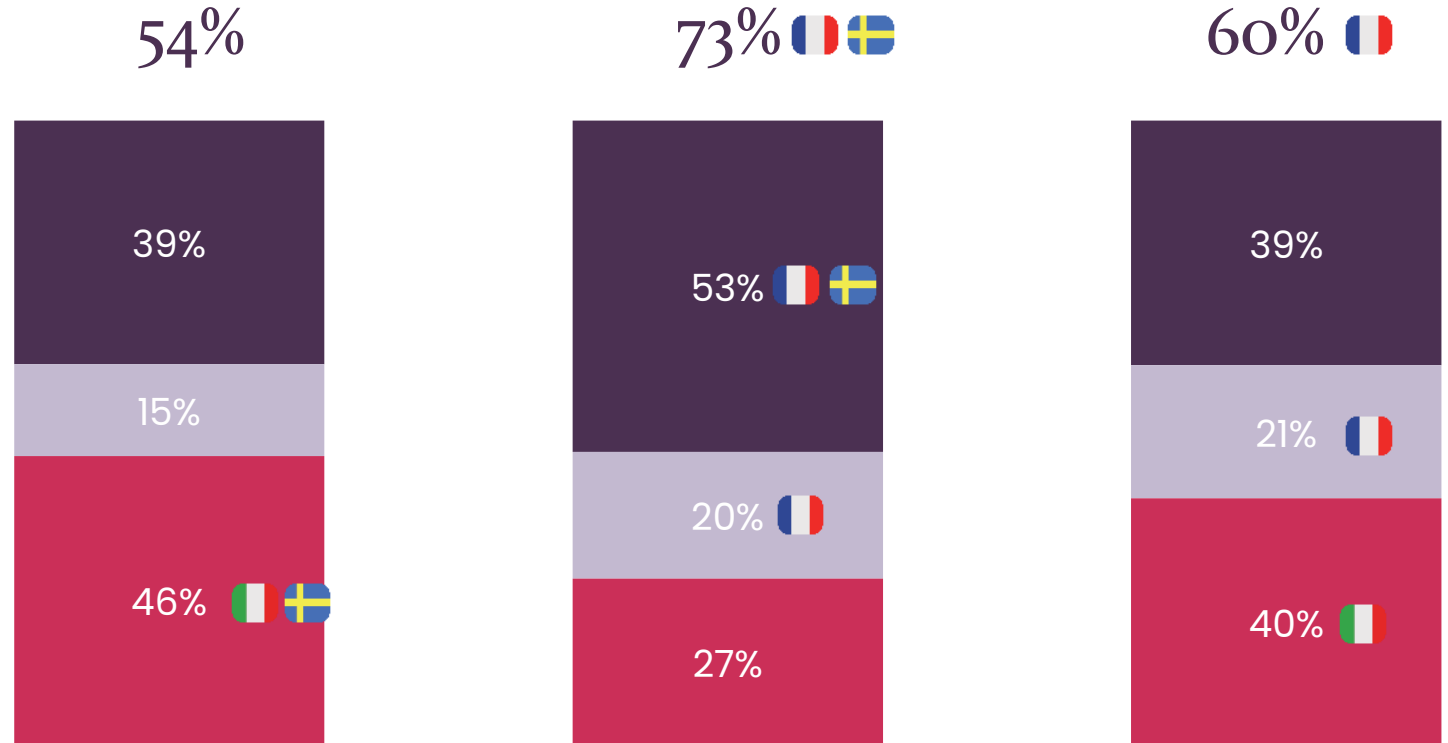


**ST Pourraient utiliser une échelle permettant de mesurer leur niveau de stress**

Vous pourriez utiliser une échelle de stress et agiriez en fonction du résultat

Vous pourriez utiliser une échelle de stress mais vous n'agiriez pas quel que soit le résultat

Vous n'utiliseriez pas d'échelle de stress



Illustrations de FlatIcon

# Quelles différences significatives en France ? Une intention d'utilisation d'une échelle pour mesurer le stress, plus importante auprès des jeunes ... et plus faible auprès des seniors et de ceux qui ne se sentent pas stressés.

Q12. Parmi les propositions suivantes, laquelle reflète le plus votre comportement vis-à-vis d'une échelle permettant de mesurer votre niveau de stress ?

Base : Aux Français



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1001	481	520	248	99	238	515	287	654	60	413	588	919	82
<b>ST Pourraient utiliser une échelle de stress</b>	<b>54%</b>	<b>52%</b>	<b>56%</b>	<b>66%</b>	<b>68%</b>	<b>58%</b>	<b>46%</b>	<b>50%</b>	<b>55%</b>	<b>60%</b>	<b>56%</b>	<b>52%</b>	<b>57%</b>	<b>16%</b>
Vous pourriez utiliser une échelle de stress <u>et</u> agiriez en fonction du résultat	39%	38%	40%	46%	45%	42%	35%	36%	39%	50%	43%	36%	42%	11%
Vous pourriez utiliser une échelle de stress <u>mais</u> vous n'agiriez pas quel que soit le résultat	15%	14%	16%	20%	23%	16%	11%	14%	16%	10%	13%	16%	15%	5%
Vous n'utiliserez pas d'échelle de stress	46%	48%	44%	34%	32%	42%	54%	50%	45%	40%	44%	48%	43%	84%

Illustrations de FlatIcon



# Quelles différences significatives en Italie ? Une intention d'utilisation d'une échelle pour mesurer le stress, plus importante auprès des jeunes ... et plus faible auprès des seniors et de ceux qui ne se sentent pas stressés.

Q12. Parmi les propositions suivantes, laquelle reflète le plus votre comportement vis-à-vis d'une échelle permettant de mesurer votre niveau de stress ?

Base : Aux Italiens



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1000	490	510	370	70	190	440	294	654	52	381	619	893	107
<b>ST Pourraient utiliser une échelle de stress</b>	<b>73%</b>	<b>73%</b>	<b>74%</b>	<b>84%</b>	<b>84%</b>	<b>77%</b>	<b>63%</b>	<b>69%</b>	<b>75%</b>	<b>81%</b>	<b>72%</b>	<b>74%</b>	<b>77%</b>	<b>43%</b>
Vous pourriez utiliser une échelle de stress <u>et</u> agiriez en fonction du résultat	53%	52%	54%	58%	56%	53%	49%	46%	55%	73%	57%	51%	55%	37%
Vous pourriez utiliser une échelle de stress <u>mais</u> vous n'agiriez pas quel que soit le résultat	20%	21%	20%	26%	28%	24%	14%	23%	20%	8%	15%	23%	22%	6%
Vous n'utiliseriez pas d'échelle de stress	27%	27%	26%	16%	16%	23%	37%	31%	25%	19%	28%	26%	23%	57%

illustrations de FlatIcon

” *Quelles différences significatives en Suède ? Une intention d'utilisation d'une échelle pour mesurer le stress, plus importante auprès des (plus) jeunes et de ceux qui se sentent stressés ... et plus faible auprès des seniors et de ceux qui ne se sentent pas stressés.*

Q12. Parmi les propositions suivantes, laquelle reflète le plus votre comportement vis-à-vis d'une échelle permettant de mesurer votre niveau de stress ?

Base : Aux Suédois



	Total	Sexe		Âge			Revenus du foyer			Souffrent d'une pathologie ou non		Se sentent stressé(e)s ou non		
		Hommes	Femmes	Moins de 35 ans	... dont 18-24 ans	35-49 ans	50 ans et plus	Revenus faibles	Revenus intermédiaires	Revenus élevés	Souffrent d'une pathologie	Ne souffrent pas d'une pathologie	Se sentent stressé(e)s	Ne se sentent pas stressé(e)s
<i>Base</i>	1000	510	490	460	70	180	360	318	459	222	397	603	889	111
<b>ST Pourraient utiliser une échelle de stress</b>	<b>60%</b>	<b>58%</b>	<b>64%</b>	<b>74%</b>	<b>74%</b>	<b>66%</b>	<b>41%</b>	<b>58%</b>	<b>62%</b>	<b>62%</b>	<b>58%</b>	<b>62%</b>	<b>65%</b>	<b>24%</b>
Vous pourriez utiliser une échelle de stress <u>et</u> agiriez en fonction du résultat	39%	36%	43%	47%	40%	42%	28%	39%	37%	44%	40%	38%	42%	19%
Vous pourriez utiliser une échelle de stress <u>mais</u> vous n'agiriez pas quel que soit le résultat	21%	22%	21%	27%	34%	24%	13%	19%	25%	18%	18%	24%	23%	5%
Vous n'utiliseriez pas d'échelle de stress	40%	42%	36%	26%	26%	34%	59%	42%	38%	38%	42%	38%	35%	76%

Illustrations de Flaticon

## Acteur pour s'informer et échelle de stress

Français, Italiens et Suédois déclarent s'informer et recevoir de l'information sur le stress principalement par les professionnels de santé.

Si une échelle d'évaluation était proposée, les Italiens se diraient majoritairement prêts à l'utiliser et à agir en conséquence, tandis que les Français et les Suédois se montreraient plus réservés.

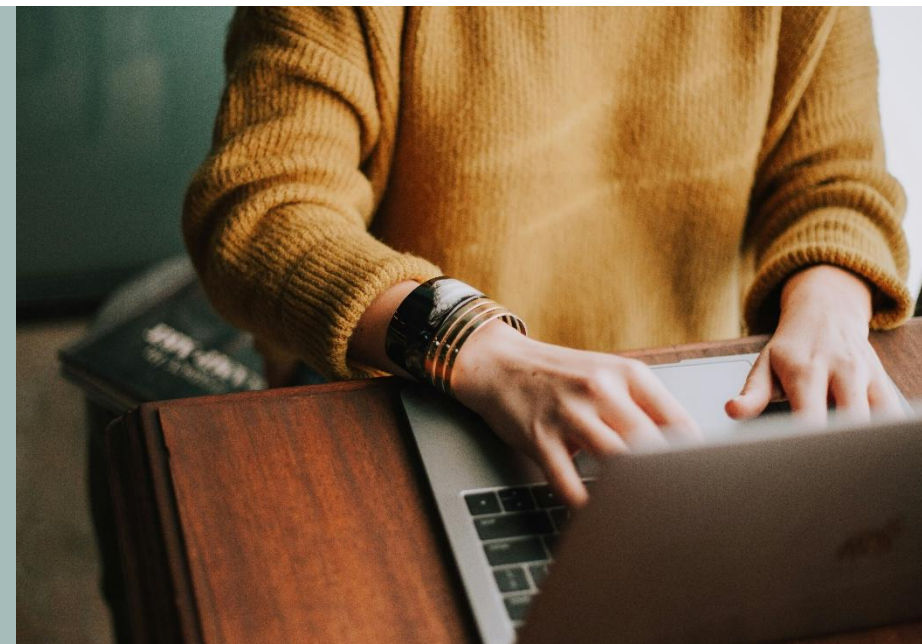
**Un interlocuteur principal et identique entre les pays**

Pour les Français, les Italiens et les Suédois, le professionnel de santé constitue l'acteur principal via lequel ils s'informent concernant le stress.



Photo de BYB BYB sur Pexels

Photo de Christin Hume sur Unsplash



### **Une intention d'utilisation (plutôt) positive de l'échelle**

Une majorité des Italiens déclarent qu'ils pourraient utiliser une telle échelle et qu'ils pourraient agir en fonction des résultats... alors que les Français et les Suédois se montrent moins prêts à le faire.



# La synthèse

## *Un vécu du stress ...*

Une grande majorité de Français, Italiens et Suédois se disent **stressés aujourd'hui** avec des Français qui le sont davantage que leurs homologues européens (92% vs. 89% Italie et 89% Suède) ; avec une hausse de ce stress par rapport aux données de 2017 auprès des Français (92% vs. 88%). Et, au cours des 3 dernières années, ce stress semble pour environ 4 personnes sur 10 avoir augmenté (surtout auprès des Italiens (46% vs. 43% France et 239 Suède). En France et par rapport à 2017, la perception d'une augmentation du stress est en hausse auprès des Français (43% contre 38%).

La **vie personnelle** est la **première cause de stress**, suivie de la **vie professionnelle** et des **problèmes financiers**.

Pour y faire face, le **sport** et la communication avec **l'entourage** sont privilégiés par les 3 populations. Le premier étant plus répandu en France (45% vs. 40% Italie et 39% Suède), tandis que la communication domine en Suède (44% vs. 29% France et 23% Italie). Notons que les Français ont tendance à davantage s'orienter vers un professionnel de santé (37% vs. 30% Italie et 25% Suède). Des Français qui semblent plus acteurs dans la lutte contre le stress : 81% déclarent faire au moins une action en 2025 contre 70% en 2017.

## *... qui peut diverger des opinions.*

Des **causes du stress similaires** entre les différents pays : principalement les **problèmes financiers, professionnels, personnels** ou de **santé**. Notons que la population Italienne se démarque concernant les problèmes financiers (61% vs. 56% France et 44% Suède) et les problèmes de santé (52% vs. 47% France et 31% Suède) ; et la France concernant la vie professionnelle (52% vs. 44% Italie et 39% Suède).

À court terme, le stress semble entraîner **différentes conséquences**, de nouveau **similaires entre les pays** : des **troubles du sommeil**, des **répercussions comportementales, familiales** et **professionnelles**. Notons que les Suédois se démarquent et citent davantage que les Français et les Italiens les conséquences sur la vie professionnelle (31% vs. 25% France et 25% Italie). Au regard des données récoltées en 2017, nous remarquons que les Français évoquent davantage de conséquences (95% vs. 88%).

Pour **faire face au stress**, le **sport**, la **relaxation** et l'échange avec **l'entourage** sont privilégiés. Notons que les Italiens évoquent davantage que les Français et les Suédois la consultation du psychologue (48% vs. 38% France et 38% Suède). Au global auprès des Français, ce sont des actions davantage citées en 2025 qu'en 2017.

À long terme, le stress est largement perçu comme un **facteur de dégradation de la santé** ... une perception davantage portée par les Suédois (68% de « oui tout à fait » vs 57% France et 58% Italie). Notons qu'au regard des données récoltées en 2017, les Français estiment davantage en 2025 que le stress peut avoir des conséquences (94% vs. 84%).

La **santé mentale** est la première pathologie associée au stress pour l'ensemble des populations ... davantage encore par les Suédois (68% vs. 59% France et 53% Italie).

## *Echelle de stress et acteur pour s'informer :*

Français, Italiens et Suédois déclarent **s'informer et recevoir de l'information** sur le **stress** principalement auprès des **professionnels de santé**. Notons que les Italiens l'évoquent davantage que leurs homologues européens (30% vs. 26% France et 23% Suède).

Si une échelle d'évaluation était proposée, son **utilisation** serait plutôt **majoritaire** avec des disparités selon les populations : les Italiens se diraient davantage prêts à l'utiliser et à agir en conséquence (53%), tandis que les Français et les Suédois se montreraient plus réservés (39%) .

# opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission explique que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

## Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

*Je m'abonne*

Votre contact OpinionWay

**Nadia AUZANNEAU**

Directrice Générale Adjointe  
Directrice du département Santé,  
nutrition, bien-être  
Responsable RSE

01 81 81 83 42/06 86 28 69 75  
nauzanneau@opinion-way.com

**ESOMAR**<sup>25</sup>  
Corporate

