

Pourquoi notre bonne volonté ne suffit plus à nous maintenir en bonne santé

90% des Français jugent la prévention **indispensable** pour rester en forme⁽¹⁾

La réalité du Quotidien

sur les habitudes de vie

DÉTERMINANTS MAJEURS



Une santé mentale malmenée :

54 %

des personnes interrogées souffrent d'anxiété ou de symptômes dépressifs.



Un sommeil fragile :

60 %⁽²⁾

font face à des insomnies régulières.



Trop de sédentarité :

52 %

bougent moins que le minimum recommandé par l'OMS.

Des impacts inquiétants sur la santé



2 / 3 personnes se déclarent en **surpoids**



35 % des sondés (et jusqu'à 57,3 % des hommes) risquent un accident cardiovasculaire à court terme



70,1 % affichent un risque de développer un diabète

Une Génération **18-34 ans** dans le rouge

Activité physique en berne

61%

des femmes n'atteignent pas le niveau d'activité physique recommandé, contre **37,9 % des hommes** sur la même tranche d'âge.

40,4%

négligent leur rendez-vous avec un ophtalmologue

Décrochage des suivis de routine

41%

zappent le rendez-vous annuel chez le dentiste⁽³⁾

La preuve que l'accompagnement change tout

Chez **SANTÉCLAIR**

Vaccins

Près de **3 personnes sur 4** sont parfaitement à jour dans leurs rappels.

Dépistage



cancer du sein
86 % de participation (contre seulement 44 % au niveau national).



col de l'utérus
81 % (contre 58 % pour SPF).



cancer du côlon (plus de 50 ans) :
68 % (contre 33 % pour SPF).

(1) Enquête Harris Interactive pour Santéclair réalisée en ligne du 4 au 9 janvier 2024, sur un échantillon de 2 052 personnes représentatif des Français de 15 ans et plus (méthode des quotas).

(2) <https://institut-sommeil-vigilance.org/sommeil-somnolence-et-sante-mentale-enquete-insv-fondation-vinci-autoroutes-pour-la-journee-du-sommeil-2025/>

(3) <https://www.ufsbd.fr/wp-content/uploads/2025/06/20250626Barometre-de-la-Sante-Bucco-Dentaire-Haleon-x-UFSBD.pdf>

L'évaluation de santé perçue et des habitudes de vie est une enquête réalisée à travers MySantéclair. Elle est accessible aux personnes de +18 ans. L'analyse est réalisée sur la base de 2 426 réponses à l'évaluation réalisées de janvier à décembre 2025.

Pour plus de détails, se référer au Baromètre téléchargeable