



## Habitudes de vie et surpoids

Présentation du 5 Mars 2014

# Méthodologie



# Methodologie et échantillons



- ✓ **2 339 individus âgés de 18 ans et plus.**
  - 1001 individus issus d'un échantillon national représentatif en terme de sexe, d'âge, de catégorie d'agglomération, de région et de catégorie socioprofessionnelle.
  - 1000 adhérents MGEN
  - 338 adhérents MGEN Filia



- ✓ **Interrogations en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview)  
Terrain réalisé sur notre panel NewPanel pour les individus issus de l'échantillon national représentatif. Panelistes dédommagés en points miles . Fichiers fournis par le client pour les adhérents MGEN et MGEN Filia.



- ✓ Le terrain a été réalisé du **23 janvier au 7 février 2014**



- ✓ OpinionWay rappelle que les résultats de ce sondage doivent-être lus en tenant compte des marges d'incertitude : **de 1 à 3 points au plus pour un échantillon de 1 000 répondants, de 2 à 6 points au plus pour un échantillon de 300 répondants.**



- ✓ OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**

# Résultats



Une majorité de femmes et de couples avec enfants pour les adhérents MGEN.  
Un profil plus jeune, plus urbain et plus de célibataires sans enfants au sein des MGEN Filia.

## Profil de l'échantillon



		Grand Public	MGEN	MGEN Filia
	Bases	1001	1000	338
<b>Sexe</b>	Hommes	48%	34%	50%
	Femmes	52%	66%	50%
<b>Age</b>	18-24 ans	11%	-	-
	25-34 ans	16%	23%	61%
	35-49 ans	27%	50%	24%
	50-64 ans	25%	27%	15%
	65 ans et plus	21%	-	-
	Moyenne d'âge	47,5 ans	43,3 ans	36,8 ans
<b>Catégorie socioprofessionnelle</b>	CSP A	14%	-	36%
	CSP B	15%	100%	16%
	CSP C	32%	-	39%
	Inactifs	40%	-	9%
<b>Régions</b>	Région Parisienne	18%	17%	24%
	Province	82%	83%	77%
<b>Catégories d'agglomérations</b>	Moins de 2 000 hab.	23%	21%	15%
	2 000 à moins de 20 000 hab.	17%	17%	9%
	20 000 à moins de 100 000 hab.	14%	13%	11%
	Plus de 100 000 hab.	30%	34%	43%
	Agglomération parisienne	16%	15%	22%
<b>Situation familiale</b>	Célibataire	29%	21%	44%
	En couple	66%	74%	51%
<b>Présence d'enfant(s) de plus de 18 ans dans le foyer*</b>	Avec enfants	59%	79%	75%
	Sans enfants	41%	21%	25%

1

## Etat de santé général

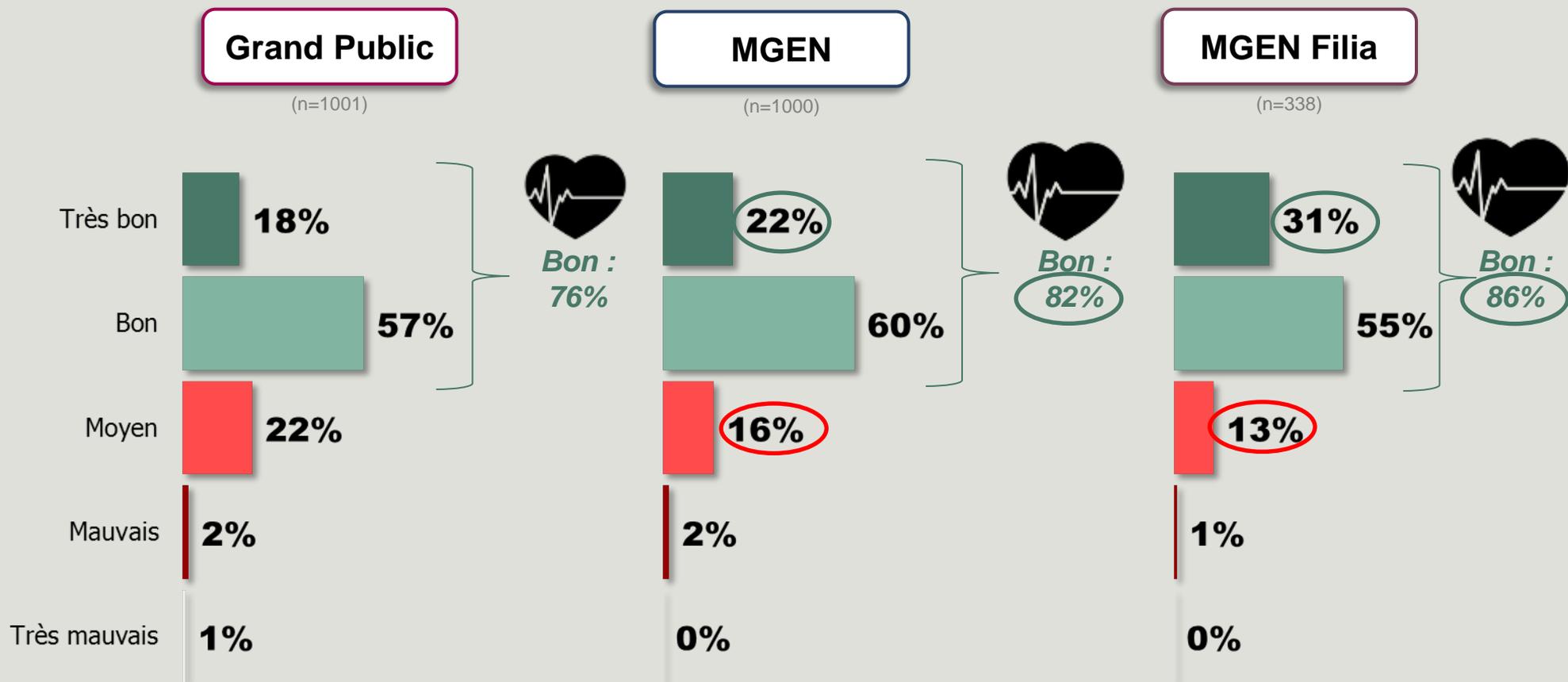


# Les trois quarts des Français se jugent en bonne santé

Evaluation de l'Etat de santé



Q1. Tout d'abord, comment jugez-vous votre état de santé en général ?

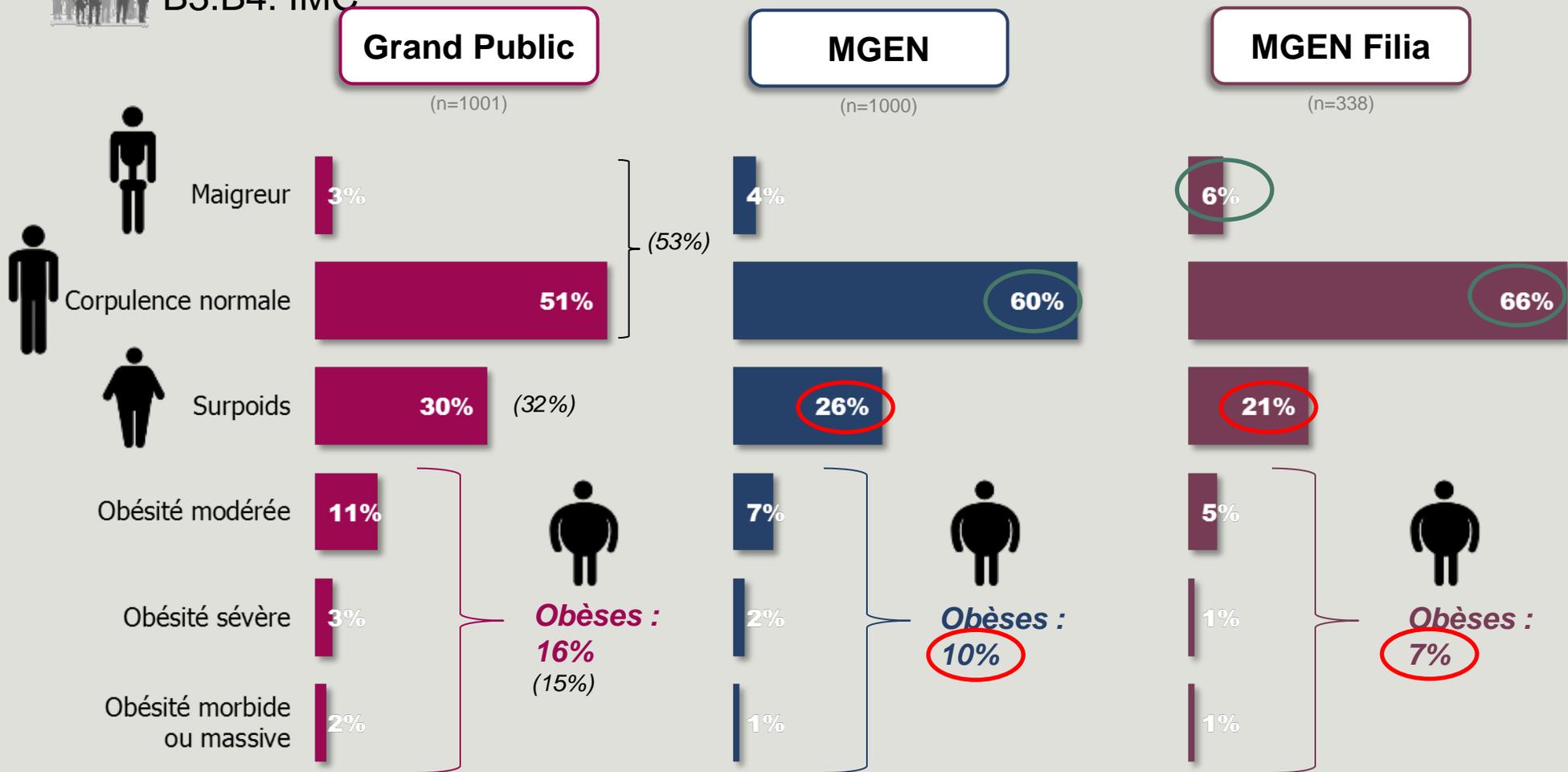


# Près de la moitié des Français ont un problème de poids et 16% sont obèses

## Indice de Masse Corporelle



B3.B4. IMC



(xx%) : rappel Enquête Obésité de Obépi-Roche 2012



Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon « grand public »



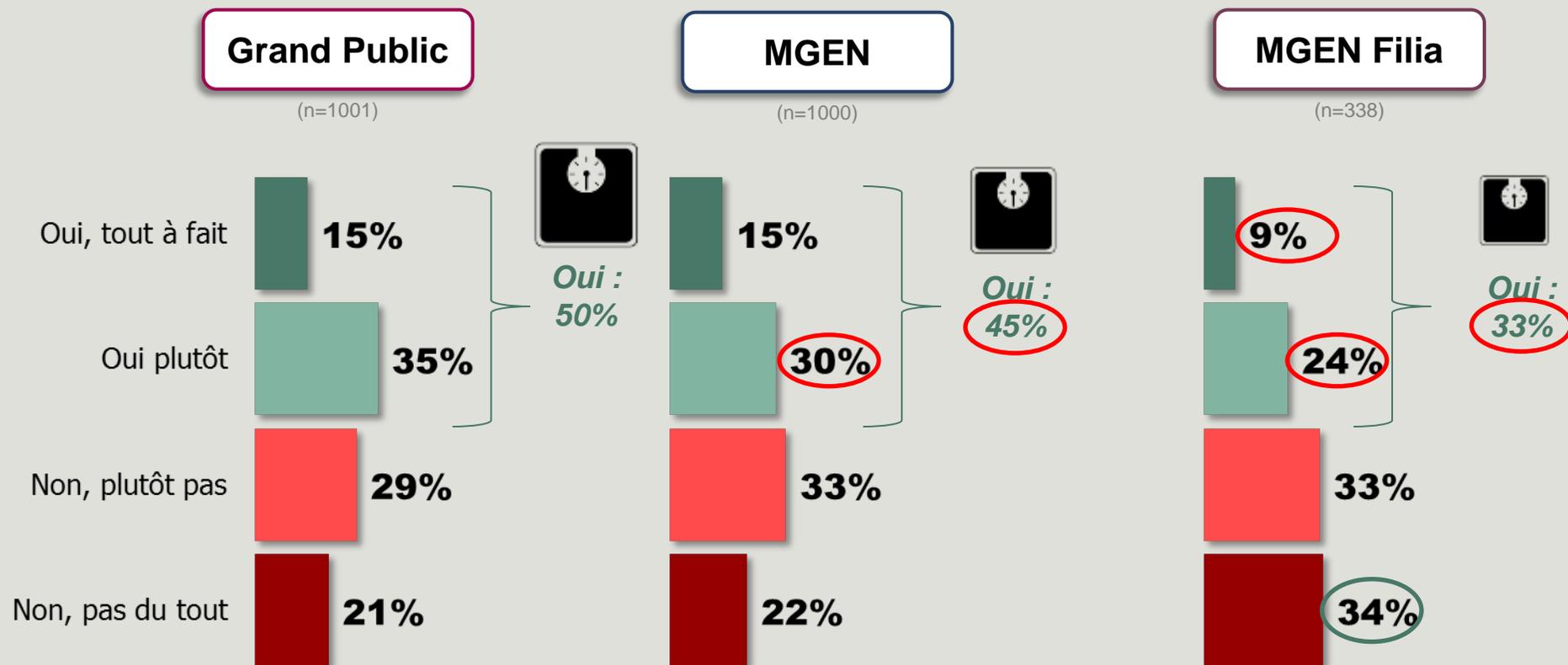
Ecart significativement inférieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon « grand public »

# Et d'ailleurs la moitié des Français se sentent en surpoids

## Evaluation de son poids



B4. Actuellement, vous sentez-vous en surpoids ?



# 2

## Sommeil et stress

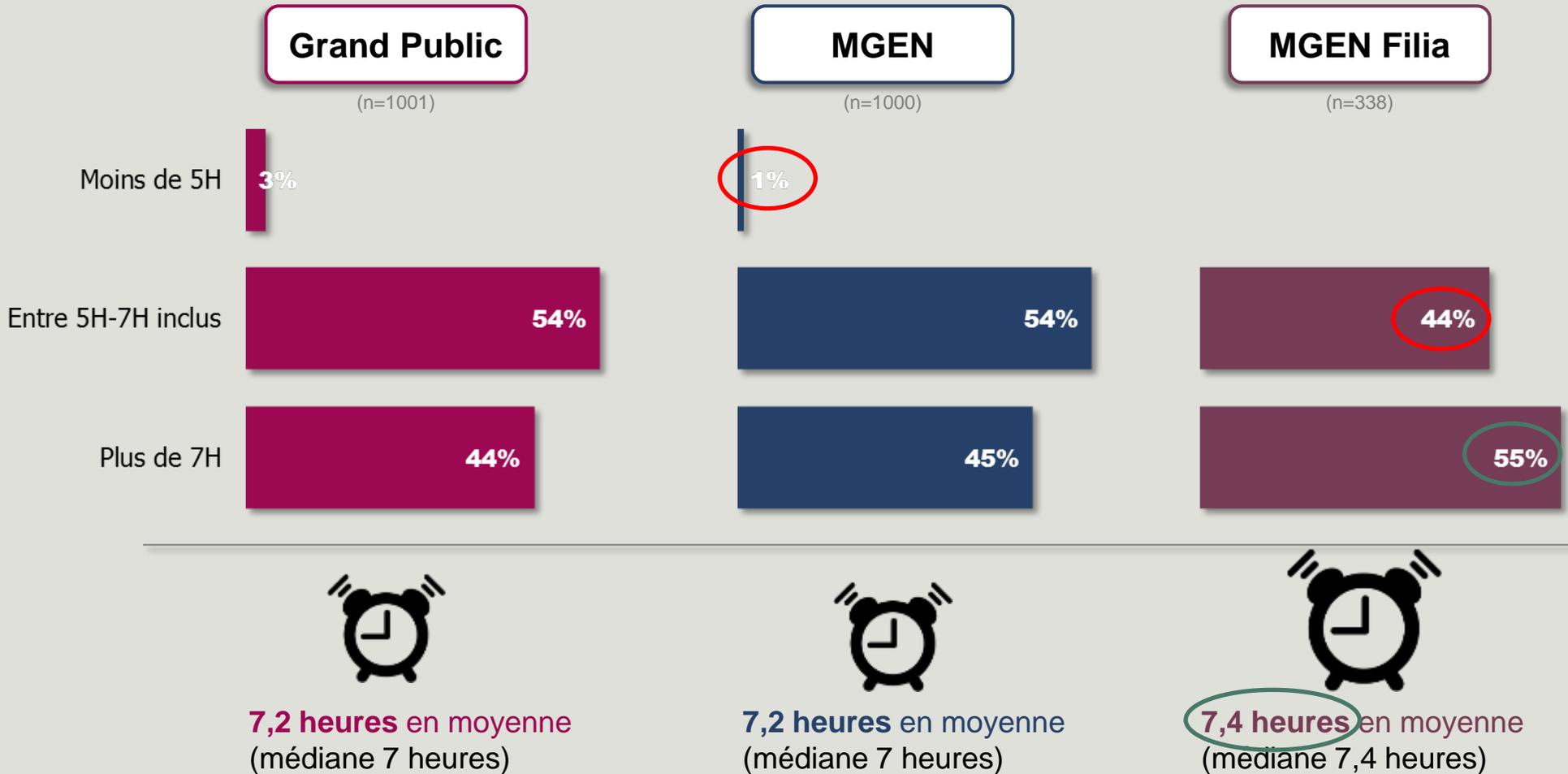


# Les Français déclarent dormir en moyenne un peu plus de 7 heures par nuit

## Nombre d'heures de sommeil par nuit



Q3. En moyenne, combien d'heures dormez-vous au total par nuit en semaine :



# Et plus d'un tiers des Français sont concernés par des problèmes de sommeil

## Troubles du sommeil

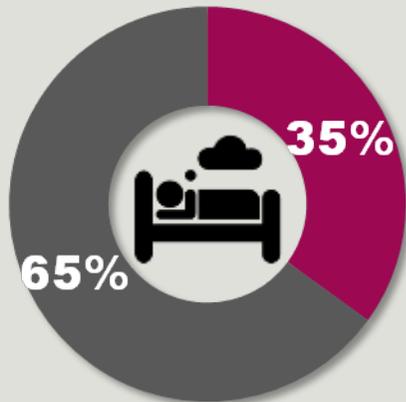


Q4. Diriez-vous que vous avez des problèmes de sommeil ?

### Grand Public

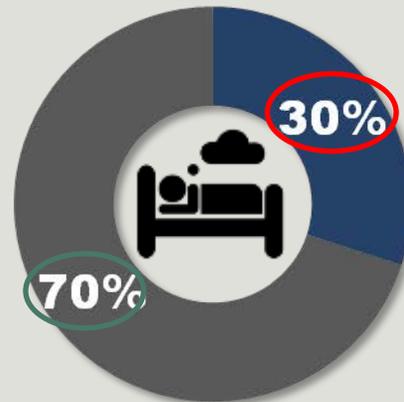
(n=1001)

■ Oui ■ Non



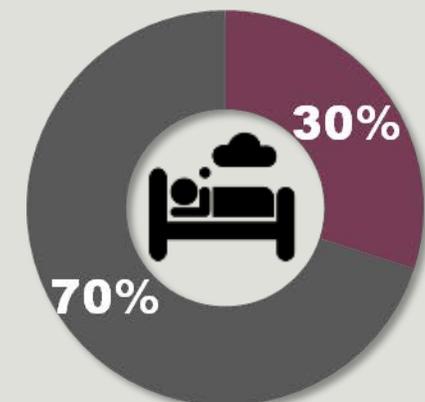
### MGEN

(n=1000)



### MGEN Filia

(n=338)



(36% citent au moins un trouble du sommeil :  
18% Insomnie  
17% Trouble du rythme du sommeil  
6% syndrome des jambes sans repos  
5% syndrome d'apnée du sommeil)

(xx) : rappel Enquête INSV 2013

○ Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon « grand public »

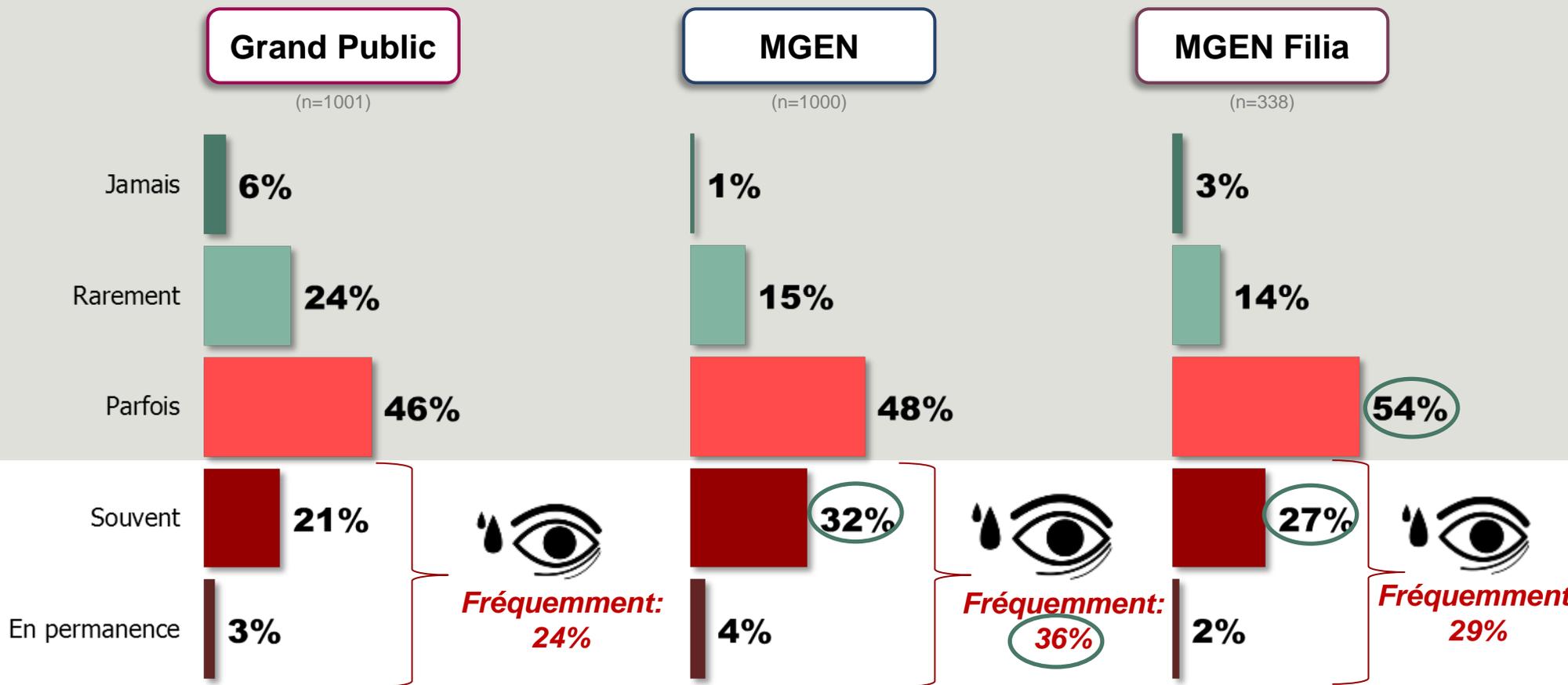
○ Ecart significativement inférieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon « grand public »

# Un quart des Français se déclarent fréquemment stressés

## Evaluation de l'état de stress



Q6. Plus généralement, vous sentez-vous stressé(e) ?



# 3

## Pratique d'une activité physique et sportive



# Près d'un tiers des Français privilégient la marche à pieds pour se déplacer

## Mode de transport utilisé



Q7b. Lors de vos déplacements quotidiens, et si vous en avez le choix, quel mode de transport privilégiez-vous :

**Grand Public**

(n=1001)

**MGEN**

(n=1000)

**MGEN Filia**

(n=338)



50%

56%

47%



31%

23%

27%



15%

12%

17%



4%

9%

9%



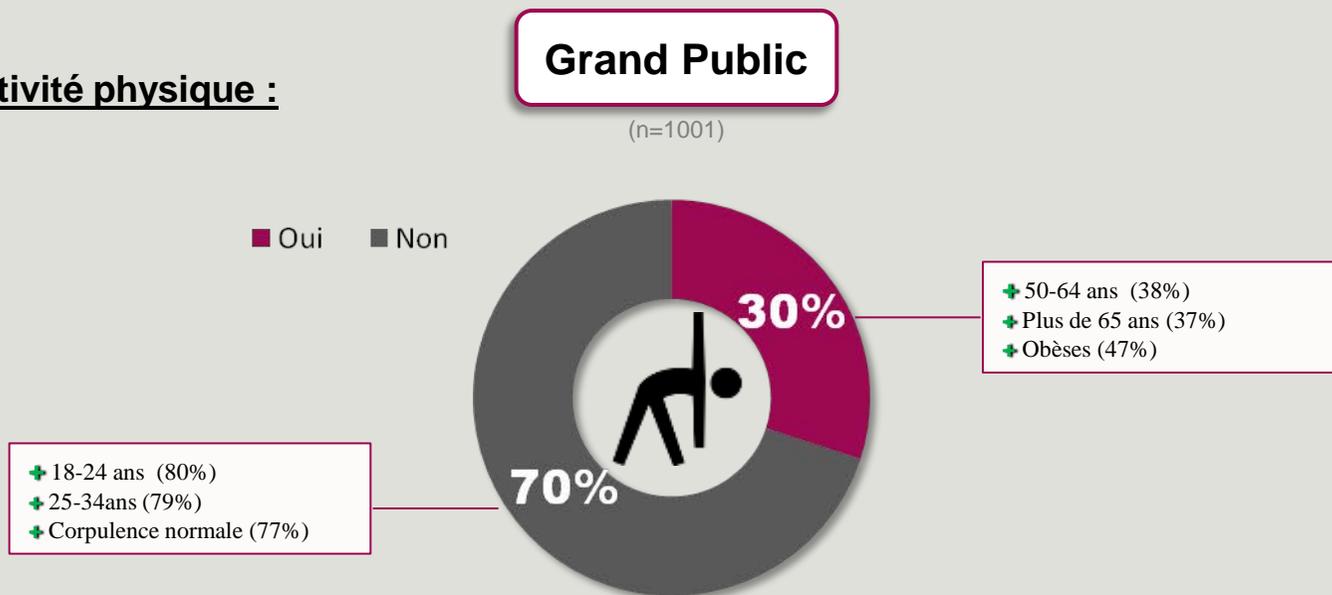
# 1/3 voient leur activité physique affectée par des maladies, notamment les obèses

## Ecart significatif-Grand public



Q2\_I1. Souffrez-vous actuellement d'une maladie ou de troubles qui ont un impact sur votre état de santé général et qui peuvent avoir des conséquences sur...

### Votre activité physique :

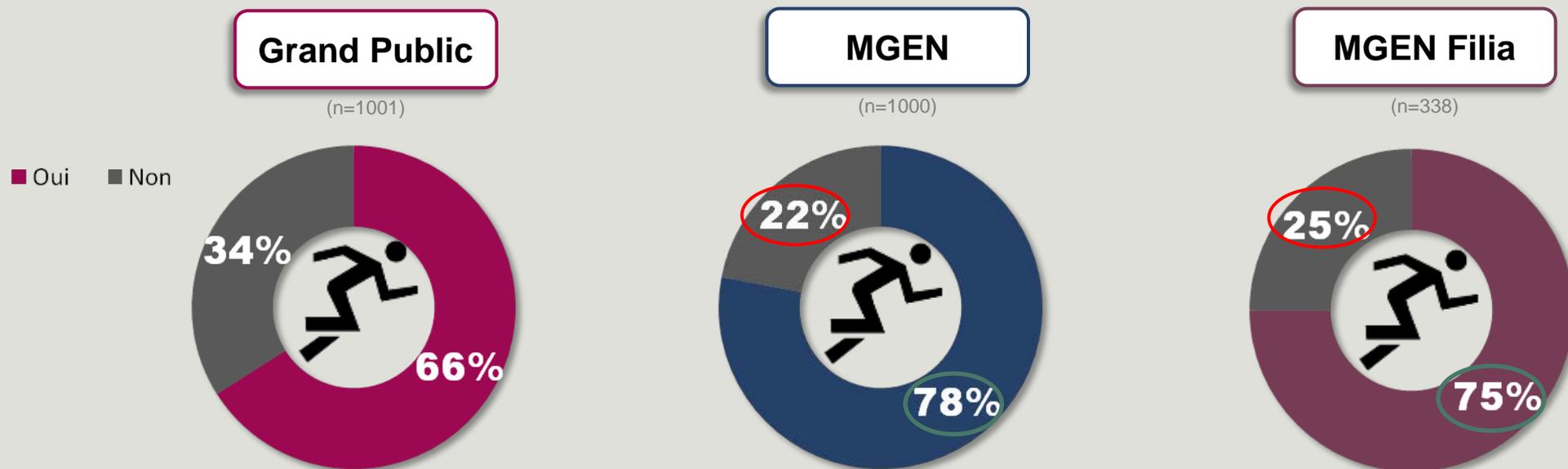


# Pour autant deux tiers des Français déclarent pratiquer une activité sportive

## Pratique d'une activité sportive



Q7c. Pratiquez-vous une ou plusieurs activités physiques ou sportives ?

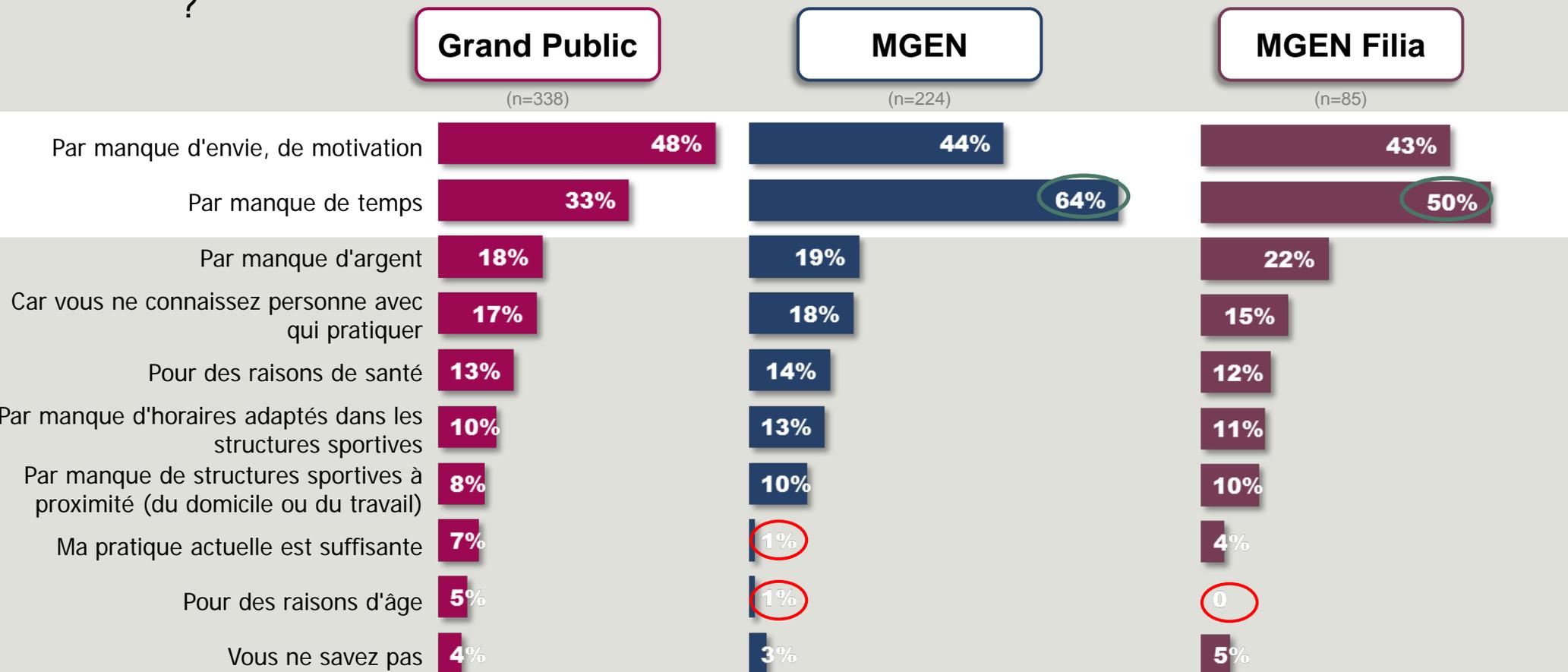


# Le manque de motivation et de temps : principaux freins à l'absence de pratique sportive

## Raisons de non pratique auprès des non pratiquants



Q13. Pour quelle raison ne pratiquez-vous pas (ou pas davantage) d'activité sportive ?

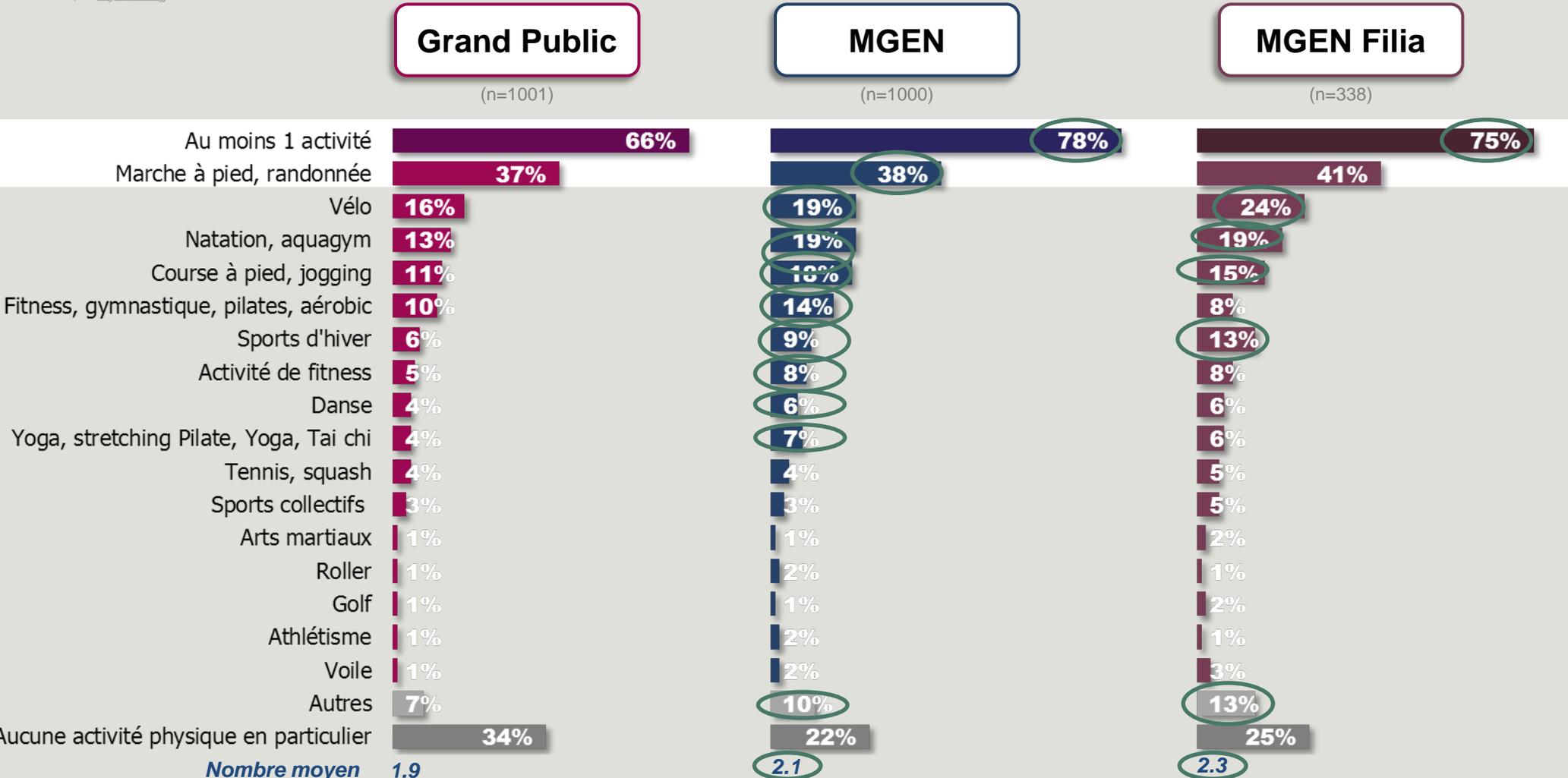


# La marche à pied et la randonnée sont les sports les plus pratiqués

## Pratique d'une activité sportive



Q7c. Pratiquez-vous une ou plusieurs activités physiques ou sportives ?

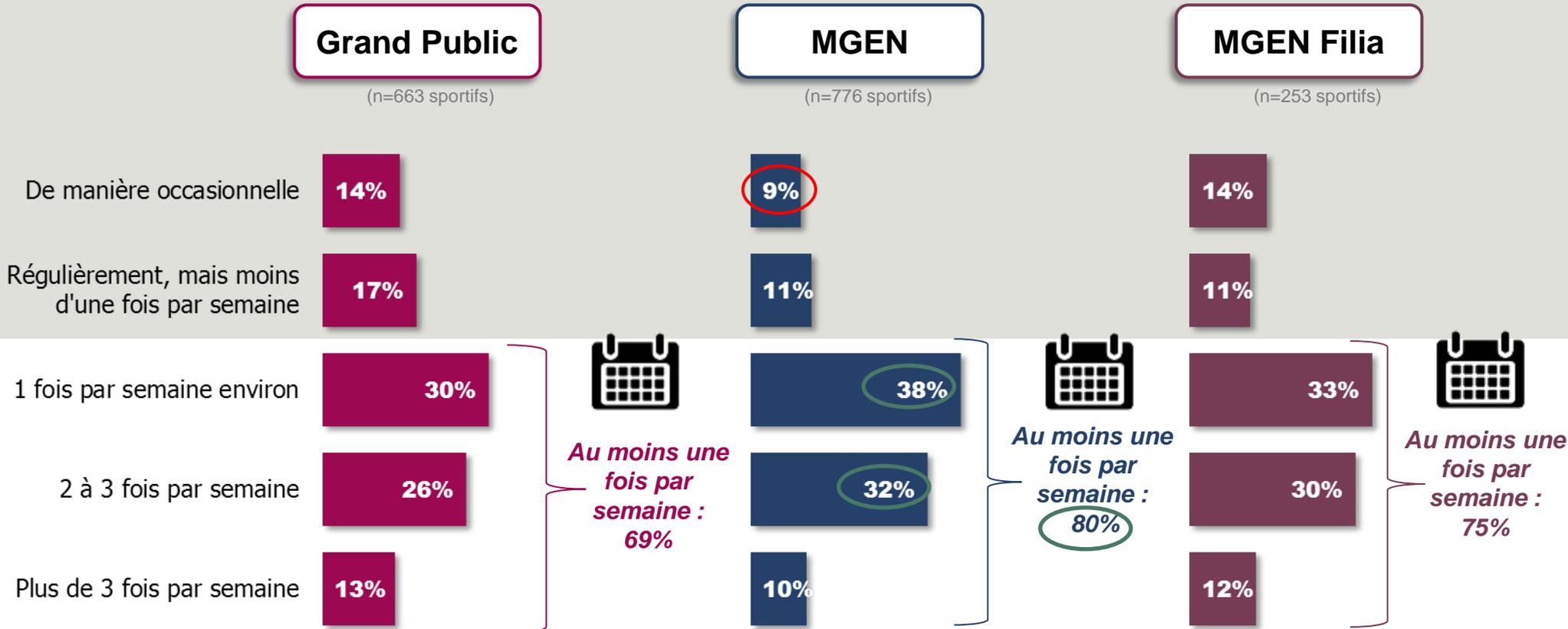


# Une pratique du sport déclarée très régulière...

## Fréquence de la pratique sportive



Q8. A quelle fréquence pratiquez-vous une activité physique ?



# ...et tout au long de l'année

## Régularité de la pratique sportive



Q10. Pratiquez-vous ces activités physiques/sportives...

**Grand Public**

(n=663 sportifs)

**MGEN**

(n=776 sportifs)

**MGEN Filia**

(n=253 sportifs)

Régulièrement tout au long de l'année

57%

64%

61%

De temps en temps tout au long de l'année

23%

16%

19%

Seulement le week-end

6%

7%

5%

Seulement la semaine

6%

6%

6%

Seulement pendant les vacances

2%

2%

1%

Uniquement à certaines périodes de l'année (été, hiver, ...)

6%

5%

8%



# Les Français privilégient les espaces naturels pour faire du sport

## Lieux de la pratique sportive



Q11. Où pratiquez-vous cette ou ces activités ?

**Grand Public**

(n=663 sportifs)

**MGEN**

(n=776 sportifs)

**MGEN Filia**

(n=253 sportifs)

En milieu naturel  
(forêt,...)

54%

51%

57%

Dans une installation sportive  
(stade, gymnase, piscine,...)

42%

62%

49%

Dans un espace public  
(parc, jardin, rue,...)

29%

26%

28%

A votre domicile

21%

14%

13%

Autre

3%

4%

4%

1,5 lieu en moyenne

1,6 lieu en moyenne

1,5 lieu en moyenne

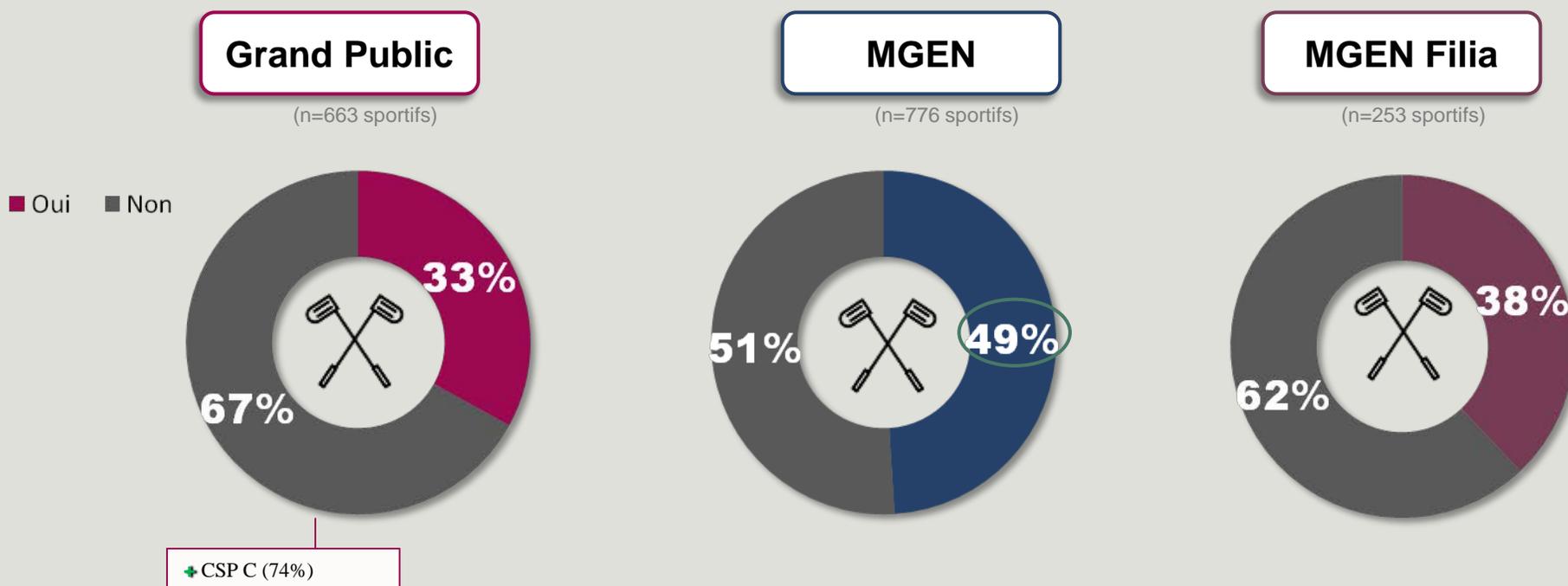


# Par ailleurs 1/3 des sportifs sont inscrits dans un club ou une association

## Adhérents à un club ou une association sportive



Q7d. Etes-vous adhérent à un club ou à une association sportive ?



# 4

## Alimentation et Nutrition



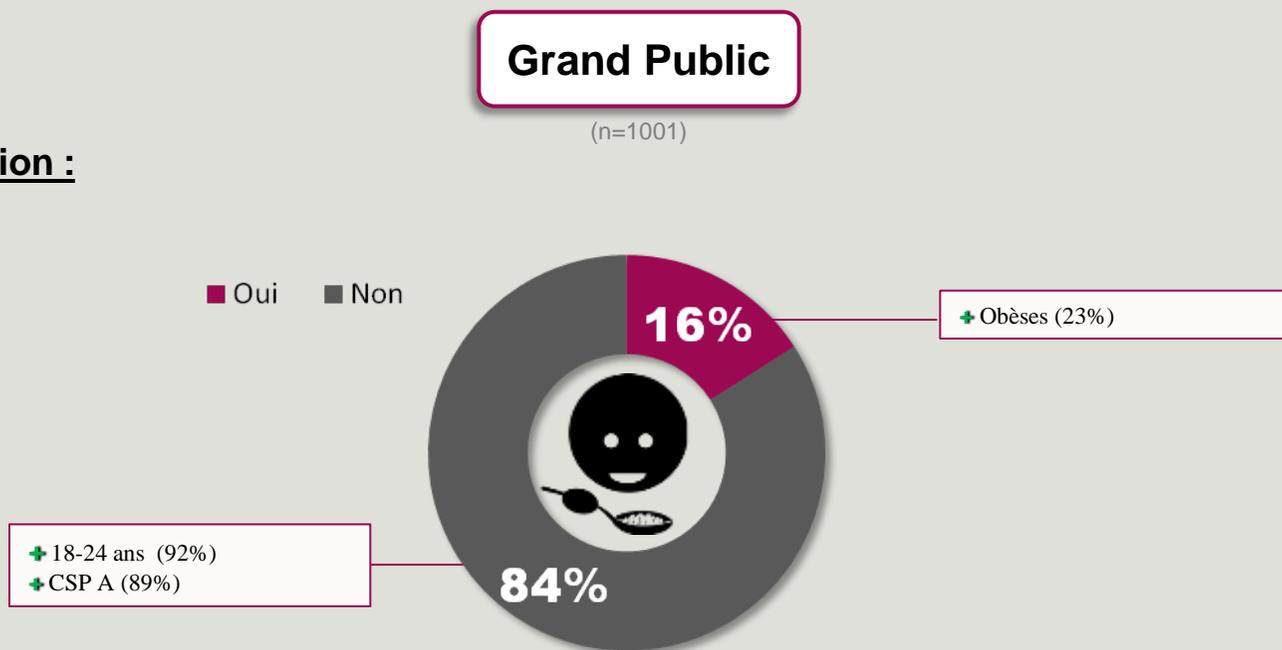
# 1 Français sur 6 déclare souffrir d'une maladie qui impacte sa nutrition

## Ecarts significatifs-Grand public



Q2\_I1. Souffrez-vous actuellement d'une maladie ou de troubles qui ont un impact sur votre état de santé général et qui peuvent avoir des conséquences sur...

### Votre nutrition :

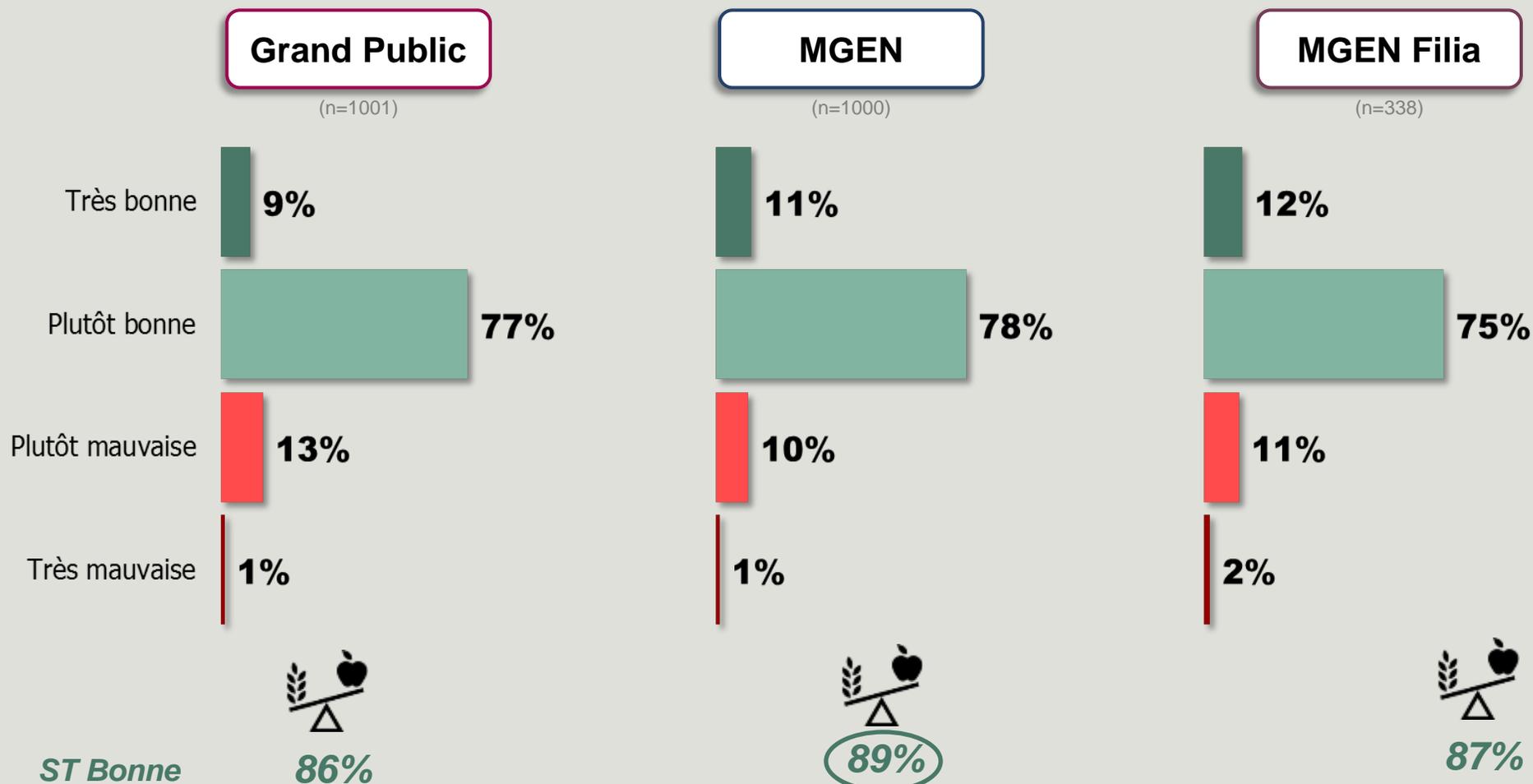


# Plus de 85% des Français déclarent avoir une bonne alimentation

## Evaluation de son alimentation



Q16. Comment évaluez-vous votre alimentation ?



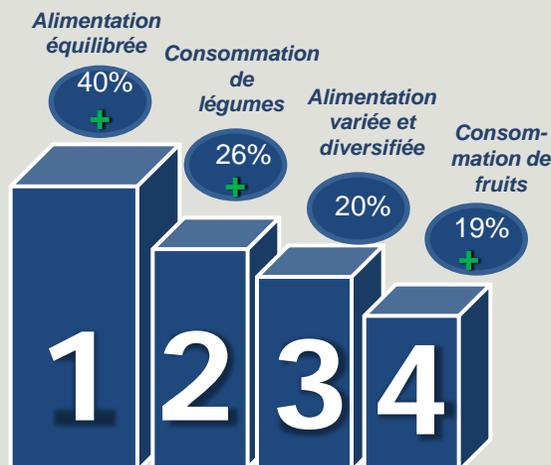
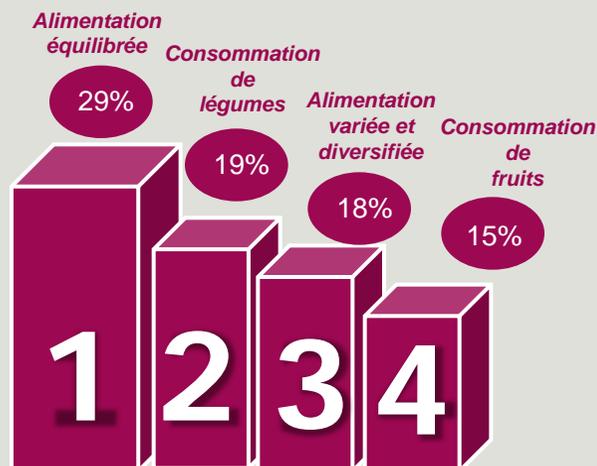
# L'alimentation comme source de bonne hygiène de vie

Raisons d'une bonne alimentation – citations spontanées

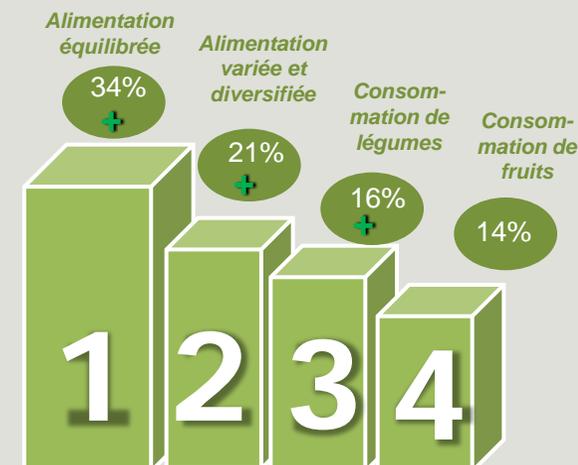


Q17. Pour quelles raisons ?

Grand Public



Origine des aliments: 26% +  
(cuisine maison/Produits frais,  
naturels/alimentation bio et  
pas de conserves ni surgelés)



Origine des aliments: 23% +  
(cuisine maison/Produits frais,  
naturels/alimentation bio et  
pas de conserves ni surgelés)

# La fraîcheur : premier signe de qualité d'un produit

Critères d'importance pour juger de la qualité d'un produit



Q19. Parmi la liste de critères ci-dessous, quels sont ceux auxquels vous accordez le plus d'importance pour juger de la qualité d'un produit alimentaire :

En premier

Au total

**Grand Public**

(n=1001)

**MGEN**

(n=1000)

**MGEN Filia**

(n=338)

La fraîcheur **30%** 62%

**25%** 1 **55%**

**19%** 1 **55%**

La composition du produit **13%** 39%

**15%** 2 39%

**11%** 34%

Le goût **14%** 39%

**12%** **33%**

**15%** 2 34%

Le prix **9%** 36%

**7%** **31%**

**12%** 35%

L'origine géographique **6%** 25%

**7%** **31%**

**7%** **31%**

La présence d'un marquage de contrôle sanitaire **7%** 24%

**7%** 26%

**7%** 25%

Les modes de production (Bio...) **9%** 23%

**15%** 3 **36%**

**17%** 3 **37%**

L'aspect visuel (agréable à l'oeil) **5%** 21%

**5%** **12%**

**5%** 18%

Les labels (Label Rouge, Produit de l'année...) **4%** 18%

**5%** 20%

**5%** 15%

L'emballage **1%** 5%

**5%**

**5%**

Aucun de ces critères en particulier **2%**

**2%**

**2%**



# Les Français prennent généralement trois repas par jour

Nombre de repas par jour



Q23. En général, combien de repas prenez-vous par jour ?

**Grand Public**

(n=1001)

**MGEN**

(n=1000)

**MGEN Filia**

(n=338)

1 à 2 repas par jour

36%

19%

31%

3 repas par jour

60%

74%

64%

Vous mangez souvent un 4ème repas

3%

6%

4%

Autre (précisez) :

1%

1%

1%



# Seule une petite minorité de Français déclarent manger souvent entre les repas

## Habitudes entre les repas



Q25. Aimez-vous manger entre les repas ?

**Grand Public**

(n=1001)

**MGEN**

(n=1000)

**MGEN Filia**

(n=338)

Non, vous mangez  
une collation au besoin

63%

67%

61%

Oui de temps en temps,  
généralement le soir

25%

24%

22%

Oui, très souvent,  
entre les repas

8%

5%

11%

Autre

4%

4%

6%



# Plus de la moitié des Français déjeunent régulièrement seuls

## Habitudes déjeuner



Q25a\_i1. En semaine, mangez-vous seul(e)...

### Le midi :

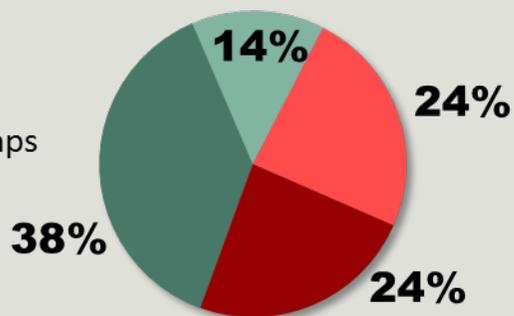
- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais

ST Souvent +  
De temps en temps

ST Rarement + jamais

**Grand Public**

(n=1001)

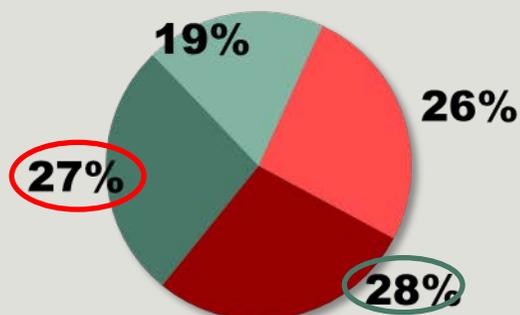


52%

48%

**MGEN**

(n=1000)

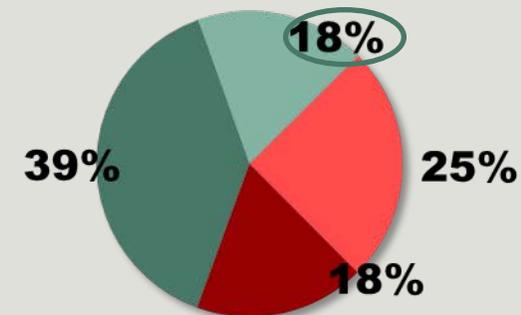


46%

54%

**MGEN Filia**

(n=338)



57%

43%



# Alors qu'un tiers seulement dînent régulièrement seuls

## Habitudes dîner



Q25a\_i1. En semaine, mangez-vous seul(e)...

### Grand Public

(n=1001)

### MGEN

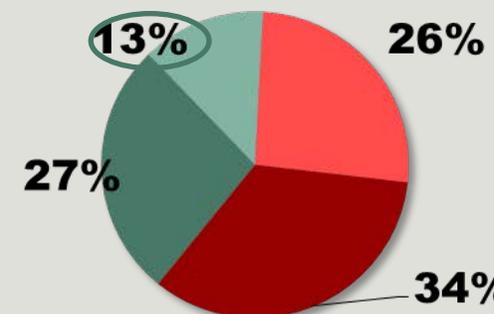
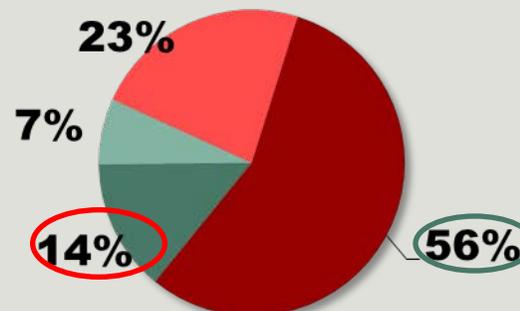
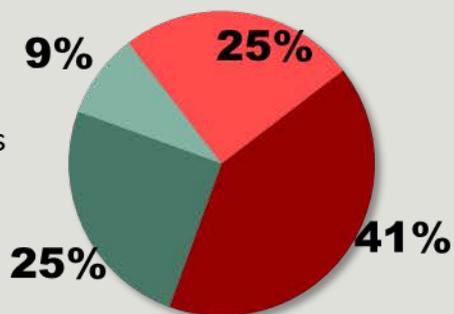
(n=1000)

### MGEN Filia

(n=338)

### Le soir :

- Souvent
- De temps en temps
- Rarement
- Jamais



ST Souvent +  
De temps en temps

34%

21%

40%

ST Rarement + jamais

66%

79%

60%



# Les produits sucrés : 1<sup>ère</sup> catégorie de produits que l'on chercherait à diminuer

## Ecart significatif-Grand public



Q27. Y a-t-il un ou plusieurs aliments dont vous raffolez mais dont vous souhaiteriez arrêter la consommation (ou la diminuer) ?

### Grand Public

(n=1001)

**Produits sucrés :**  
**43%**

Aucun aliment en particulier

35%

- + 35-49 ans (40%)
- + Maigres (55%)
- + Corpulence normale (40%)

Les produits sucrés

26%

- + Femmes (32%)
- + Nord-Est (33%)

Les confiseries, les bonbons  
et barres chocolatées

25%

- + Femmes (29%)
- + 25-34 ans (31%)

La charcuterie

22%

- + Plus de 65 ans (31%)
- + Obèses (29%)

**Produits salés :**  
**42%**

Les matières grasses  
(beurre, huiles...)

16%

- + Obèses (23%)

Le sucre dans les boissons

12%

Le sel

12%

- + Plus de 65 ans (16%)

Les féculents  
(pâtes, semoule, riz...)

9%

- + 25-34 ans (15%)
- + CSP A (14%)
- + Région Parisienne (15%)

**Au moins un aliment : 63%**

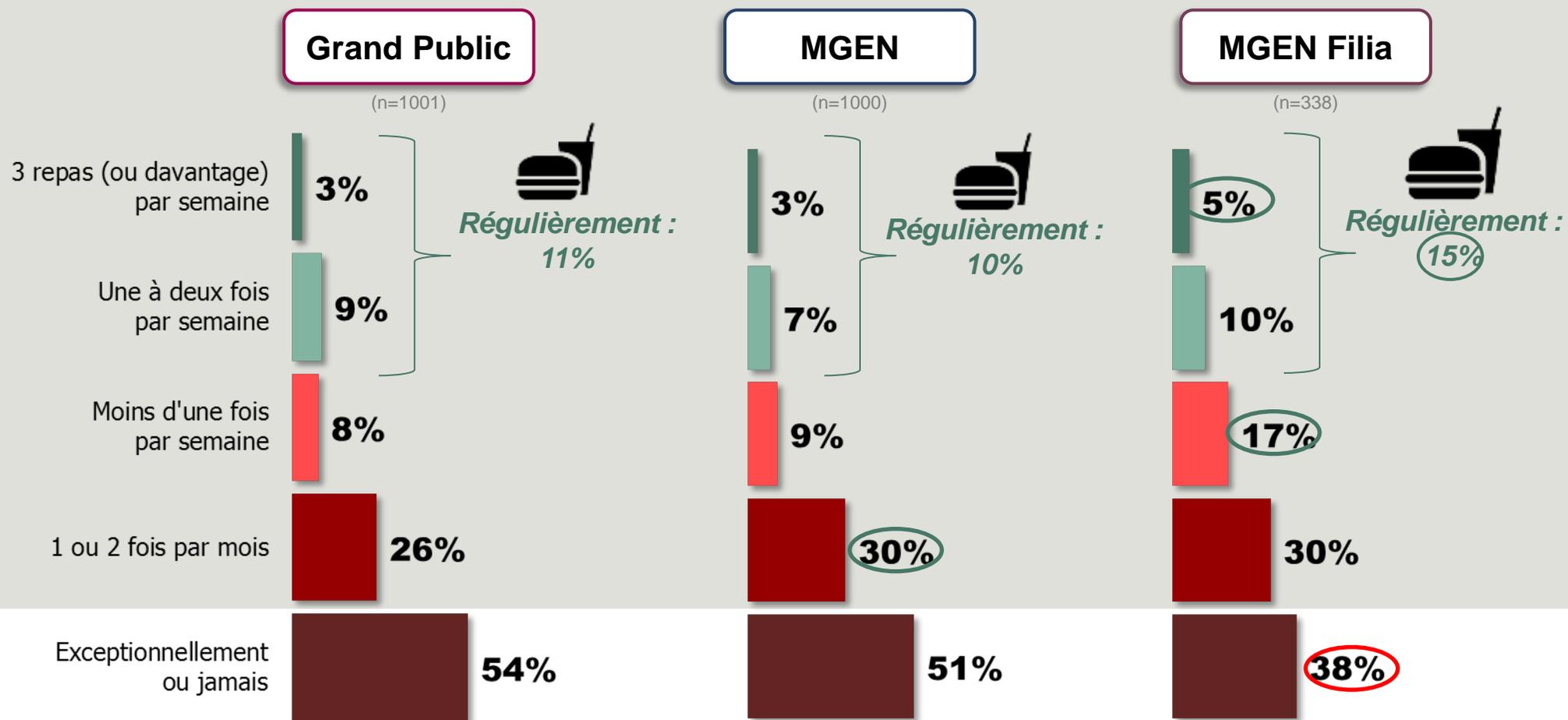
**Nombre moyen  
d'aliments : 1,9**

# Près de la moitié des Français déclarent manger dans des fast-foods

## Fréquence de consommation de fast-food



Q28. A quelle fréquence mangez-vous dans des établissements de restauration rapide (de type sandwicheries, fast-food, pizzerias, rôtisserie, traiteurs chinois...)?

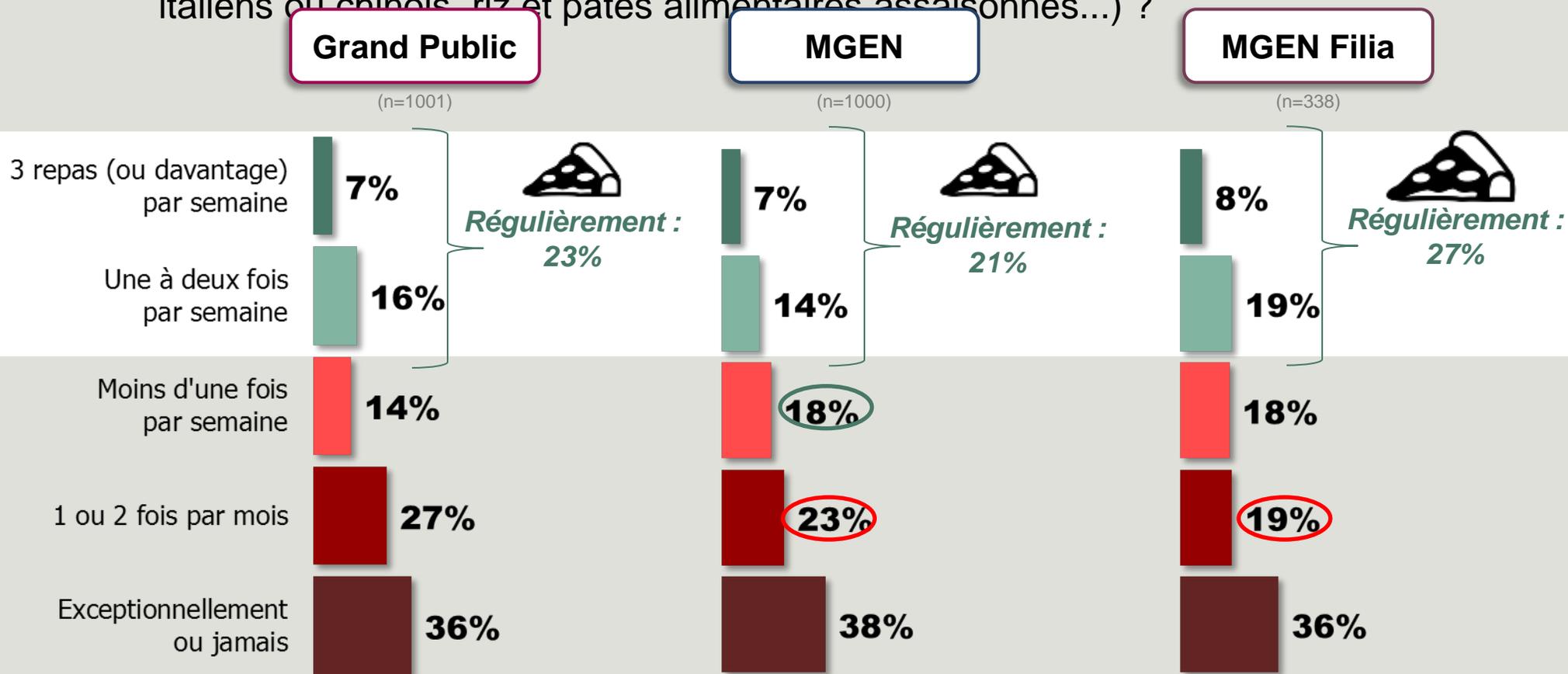


# Et un quart consomment des produits « tout faits » plusieurs fois par semaine

## Fréquence de consommation de produits « tout faits »



Q29. A quelle fréquence consommez-vous des produits (ou plat) « tout faits » achetés dans le commerce (de type plats préparés congelés ou frais, pizza, mets italiens ou chinois, riz et pâtes alimentaires assaisonnés...)?



# Les Français mangent en moyenne 3,4 fruits et légumes par jour

Nombre quotidien de fruits et légumes consommés



Q32. En général, combien pensez-vous manger de fruits et légumes par jour ?

**Grand Public**

(n=1001)



**3,4 par jour en moyenne**  
(Médiane : 2,7)

- + Plus de 65 ans (4,3)
- + Inactifs (3,8)

**MGEN**

(n=1000)



**3,6 par jour en moyenne**  
(Médiane : 2,9)

**MGEN Filia**

(n=338)



**3,4 par jour en moyenne**  
(Médiane : 2,7)



# Environ un quart des Français ont déjà vu un diététicien

Rencontre avec un diététicien/ nutritionniste

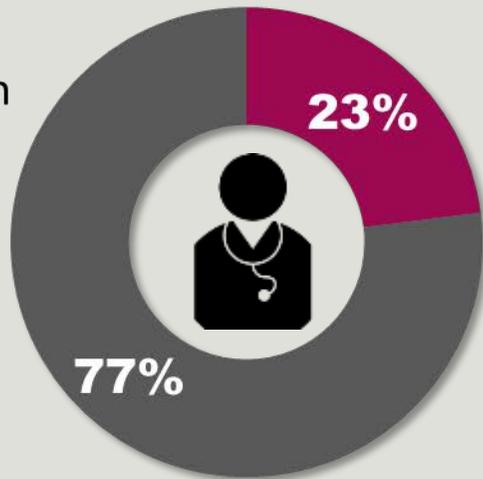


Q36. Avez-vous déjà rencontré un diététicien (ou un médecin nutritionniste) dans le passé ?

**Grand Public**

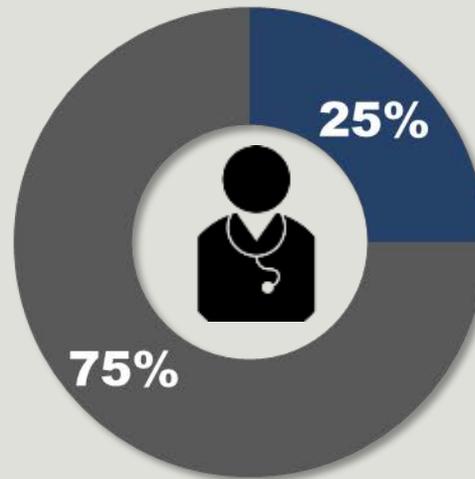
(n=1001)

■ Oui  
■ Non



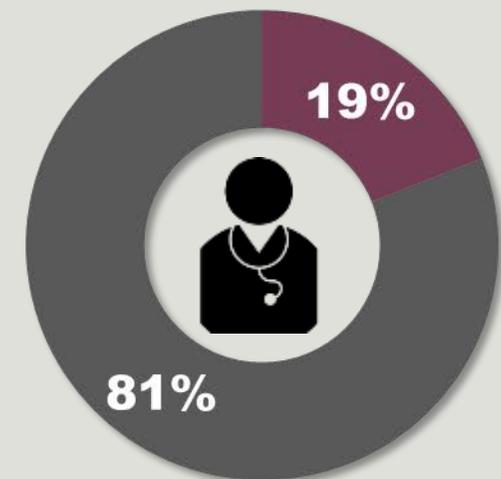
**MGEN**

(n=1000)



**MGEN Filia**

(n=338)



Rappel  
IMC



46%

En surpoids  
ou obèses



36%

En surpoids  
ou obèses



28%

En surpoids  
ou obèses

# 5

## Rôle perçu de la mutuelle dans la prévention santé



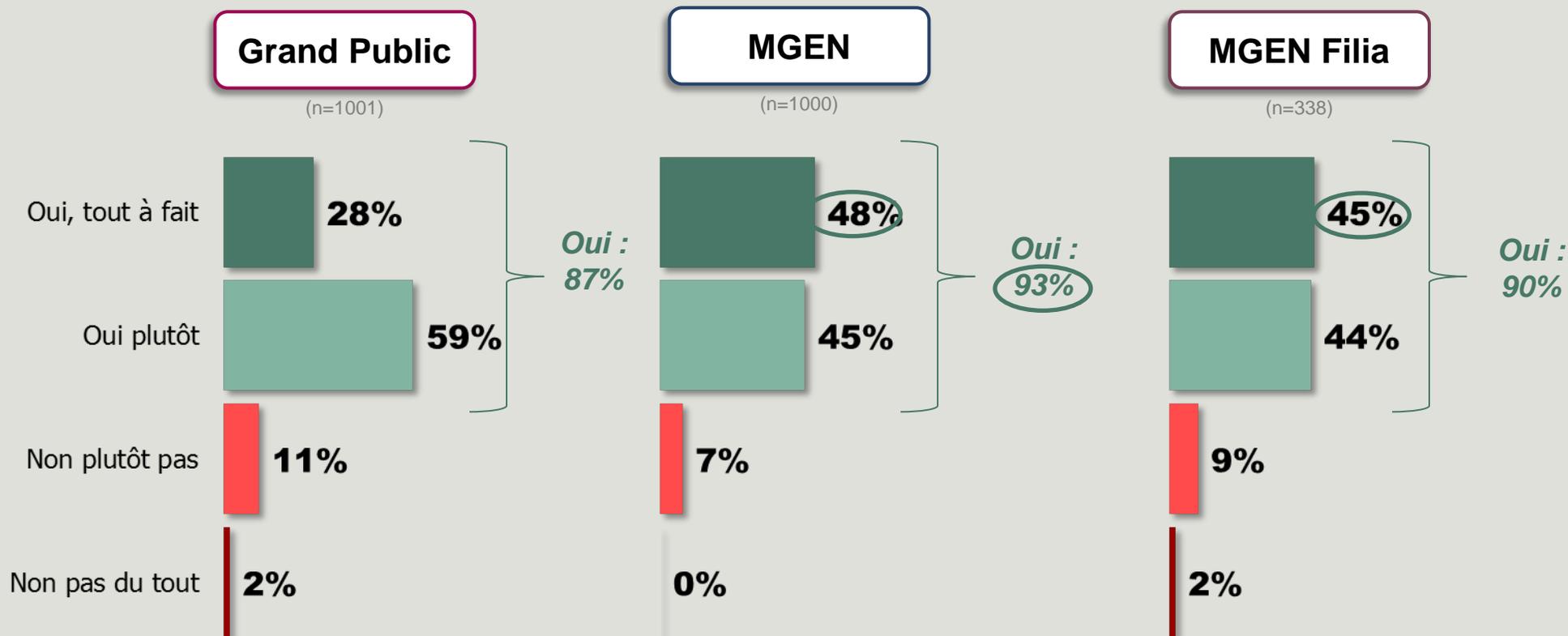
# Les adhérents MGEN se sentent mieux informés sur les questions de nutrition et de sport

Evaluation du niveau d'information sur le sport ou la nutrition



Q50 : Vous sentez-vous suffisamment informé sur les sujets suivants :

## L'activité physique, le sport / La nutrition

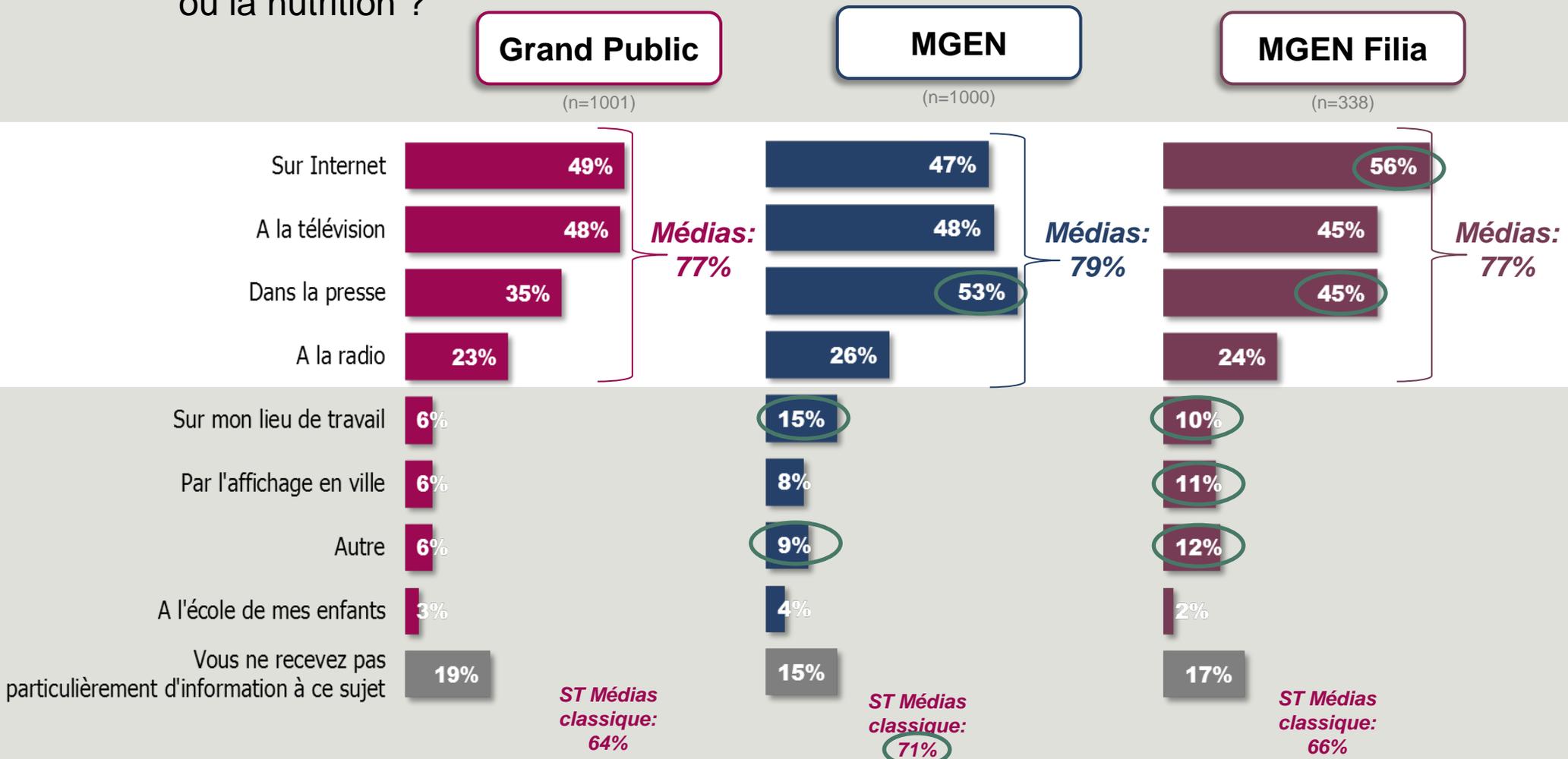


# Les médias : première source d'information en la matière

## Relais de communication



Q51. Par quels moyens recevez-vous de l'information sur l'activité physique, le sport ou la nutrition ?

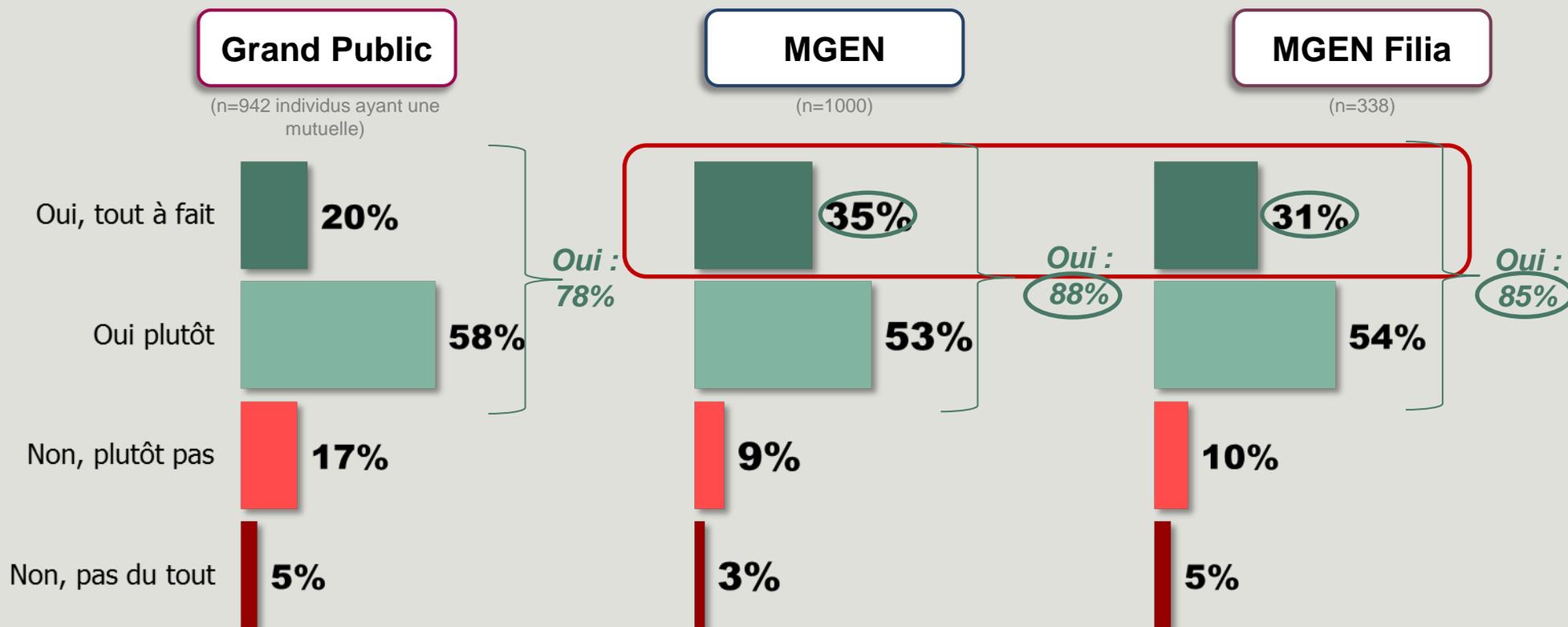


# Les adhérents MGEN jugent leur mutuelle plus légitime en termes de prévention...

## Légitimité de la mutuelle dans l'accompagnement pour la prévention santé



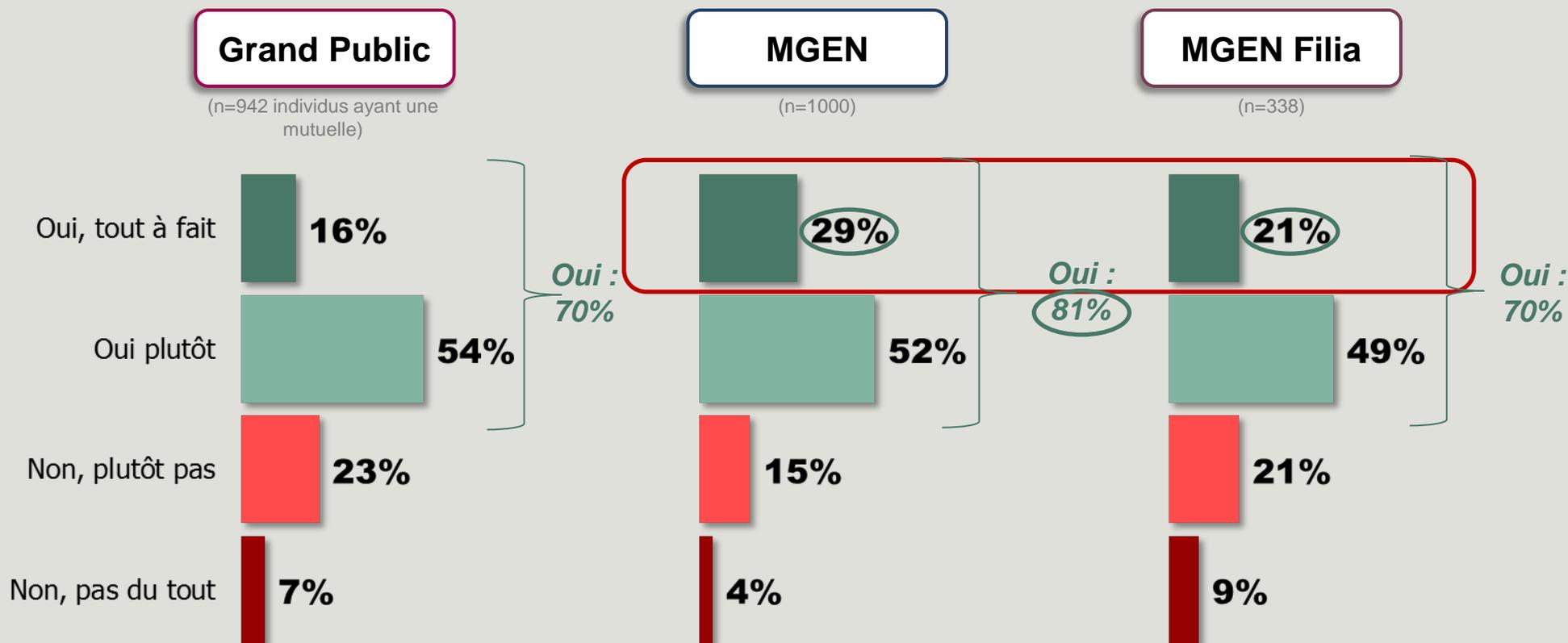
Q39. Selon-vous, votre mutuelle serait-elle légitime pour vous proposer un accompagnement pour **la prévention de la santé** ?



Légitimité dans l'accompagnement en matière d'activité physique ou de nutrition



Q40. Et plus particulièrement, votre mutuelle serait-elle légitime pour vous proposer un **accompagnement en matière d'activité physique ou de nutrition** ?



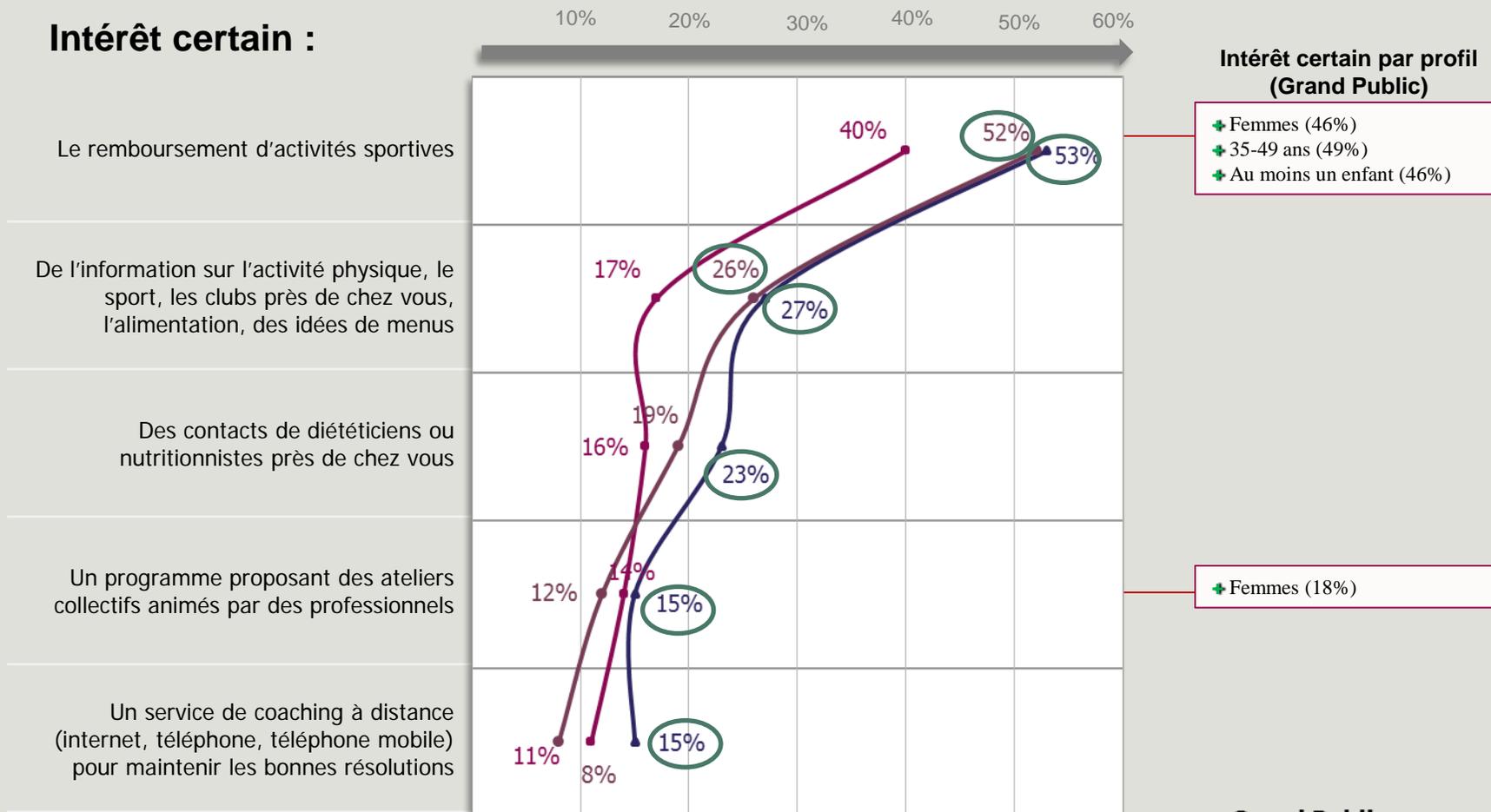
# Le remboursement d'activités sportives est le service qui suscite le plus d'intérêt

## Evaluation de l'intérêt des services proposés



Q41. Si votre mutuelle vous le proposait, par quel type d'accompagnement (ou services) seriez-vous intéressé ?

### Intérêt certain :



**Intérêt certain par profil (Grand Public)**

- + Femmes (46%)
- + 35-49 ans (49%)
- + Au moins un enfant (46%)

+ Femmes (18%)

— Grand Public  
— MGEN  
— MGEN Filia

○ Ecart significativement supérieur à un niveau de confiance de 95% par rapport à l'échantillon « grand public »