

## L'Obésité : une épidémie ?

### Résultats de l'étude MGEN « Habitudes de vie et surpoids »

- 3 Français sur 4 se jugent en bonne santé, 1 sur 2 est en surpoids, 16% sont obèses
- 2/3 pratiquent un sport, mais seulement 1 personne obèse sur 2
- Plus de 85% déclarent avoir une bonne alimentation et 46% fréquentent les fast-foods
- Les Français mangent en moyenne 3,4 fruits et légumes par jour
- 1 sur 4 a déjà vu un diététicien, 16% des Français suivent actuellement un régime...



L'épidémie se répand dans le monde, en France, 16% de la population est obèse. À l'origine de stigmatisation et de discrimination sociale, l'obésité altère la qualité de vie et a des conséquences dramatiques sur la santé : diabète, maladies cardiovasculaires et respiratoires, hypertension... Acteur majeur de la protection sociale protégeant plus de 3,5 millions de personnes, le groupe MGEN a mené l'enquête avec OpinionWay auprès de 2 339 personnes, entre janvier et février 2014.

*« La santé ne se limite plus au "curatif". Une part importante de la population est dorénavant confrontée à des affections de longue durée, pendant plusieurs années, voire plusieurs décennies, comme l'obésité. Ces affections ne nécessitent pas toujours de médicament ou de chirurgie. En revanche, les personnes concernées ont besoin de soutien pour mieux appréhender leurs problèmes et parfois modifier leurs comportements quotidiens, leur alimentation, leur activité physique, leur mode de déplacement... Il est donc essentiel pour nous de comprendre les habitudes de vie de la population générale et de nos adhérents »* explique Thierry Beaudet, président du groupe MGEN.



## PROFIL ET ÉTAT DE SANTE

D'après les résultats de l'étude « Habitudes de vie et surpoids », **76% des Français se considèrent être en bonne santé. Or il s'avère que 30% sont en surpoids et 16% obèses.** L'obésité touche davantage les inactifs (20%), les 50-64 ans (21%). Les plus épargnés sont les jeunes (18-24 ans : 9%) et les CSP + (9%).

## SOMMEIL ET STRESS

Les Français dorment en moyenne 7h par nuit (un besoin qui diminue avec l'âge). Le réveil est plus difficile pour les jeunes qui sont nombreux (71% des 18-24 ans, 68% des 25-34 ans) à se sentir encore fatigués et endormis le matin.

Au total, 1/3 des Français déclarent avoir des problèmes de sommeil. En cause ? Les problèmes de poids ! **49% des obèses et 60% des personnes considérées comme maigres souffrent de troubles du sommeil**, alors que 70% des individus de corpulence normale sont exemptés.

Enfin, 1/4 des Français se sentent fréquemment stressés. Les femmes sont plus affectées (1/3 se déclarent fréquemment stressées) que les hommes qui sont au contraire 42% à être rarement ou jamais envahis par le stress.

## ALIMENTATION ET NUTRITION

86% des Français jugent qu'ils ont une « bonne alimentation ». **Seuls 20% des obèses considèrent leur alimentation « plutôt mauvaise ».** Une « bonne alimentation » sous-entendue comme variée et équilibrée (73%) et composée de produits frais (43%). Un « bon produit » est d'abord frais (62%), de bonne composition (39%) et a bon goût (39%). Le prix apparaît comme un élément important pour la moitié des jeunes (49% des 18-24 ans), tandis que les plus âgés sont plus sensibles à l'origine du produit ou à son mode de production.

La tradition des 3 repas par jour est encore respectée par 60% des Français, tandis que le midi semble être le moment le plus propice pour prendre un repas. Par ailleurs, 1/3 des Français déclarent aimer manger entre les repas. Le dîner plus que le déjeuner apparaît comme un moment de convivialité : 52% des Français disent déjeuner régulièrement seuls, ils ne sont plus que 34% au dîner.

S'ils pouvaient diminuer la consommation de certains aliments, le choix des Français se porterait en priorité sur les produits sucrés (43%), en particulier parmi les femmes. 11% des interrogés disent manger au moins 1 fois/semaine dans un fast-food. Cette proportion augmente logiquement chez les jeunes et diminue chez les personnes âgées.



Les Français déclarent manger en moyenne un peu plus de 3 fruits et légumes par jour. Ils sont près de la moitié à trouver difficile d'en consommer au moins 5, ce qui paraît cohérent avec leur consommation actuelle. Enfin, **23% des Français ont déjà consulté un diététicien**. Cette proportion passe à **42% chez les personnes obèses**.

## PRATIQUES SPORTIVES

Près d'1/3 des Français privilégient la marche à pied dans leurs déplacements quotidiens et 2/3 déclarent pratiquer une activité sportive. **Les personnes obèses sont moins de la moitié (49%) à faire du sport**. Le top 3 des plus prisées : la marche à pied (37%), le vélo (16%) et la natation (13%). Ces sports sont pratiqués de manière régulière (au moins 1 fois par semaine dans 70% des cas), durant 3h en moyenne. À noter que les inactifs sont les plus assidus au sport !

Ces activités se pratiquent principalement seul (62%) et en dehors d'un club (67%), le plus souvent en milieu naturel (54%). Les femmes sont plus nombreuses à utiliser une installation. Le lieu de pratique se situe le plus souvent près du domicile (82%). Les freins à la pratique du sport : le manque de temps (36%), de motivation (33%) et d'argent (14%). Notamment pour les jeunes qui sont les plus nombreux à évoquer la barrière financière (23% des 18-24 ans, 20% des 25-34 ans).

## RECOMMANDATIONS

À la quasi-unanimité, les Français se déclarent bien informés en matière de sport (91%) et de nutrition (84%). Les médias (77%) et en particulier Internet (49%) sont les sources d'information privilégiées.

En matière d'accompagnement, les Français seraient principalement intéressés par le remboursement d'activités sportives (75%), des informations sur l'activité physique ou le sport (68%) et, dans une moindre mesure, des contacts de nutritionnistes proches de chez eux (52%).

L'étude révèle que 78% des Français jugent leur mutuelle légitime pour leur proposer un accompagnement en matière de prévention santé et d'activité physique ou de nutrition (pour 70%).

*« Au sein du groupe MGEN, nous sommes convaincus que notre rôle est d'accompagner les adhérents, dans une relation de conseil et de proximité, pour les aider à être acteurs de leur propre santé. Ces résultats sont encourageants, ils prouvent que nous sommes légitimes dans ce rôle »* conclut Thierry Beudet.

### 1 338 adhérents des mutuelles MGEN et MGEN Filia ont répondu à l'enquête

Le groupe MGEN a demandé à Opinionway d'enquêter auprès de ses adhérents MGEN et MGEN Filia et de comparer les résultats avec la population générale. Cette enquête permet ainsi au groupe de mieux comprendre les habitudes de vie de ses adhérents pour ainsi définir des réponses adaptées à leurs besoins.

Les adhérents MGEN sont des agents publics, principalement issus de l'Education nationale, actifs ou retraités. MGEN Filia étant une mutuelle ouverte à tous, ses adhérents, plutôt des jeunes adultes, n'ont pas d'origine professionnelle commune. En revanche, un grand nombre d'entre eux ont un lien affinitaire, ils peuvent par exemple être les enfants d'enseignants qui leur ont fait connaître le groupe MGEN.

Globalement, les résultats l'enquête sont plus positifs pour **les adhérents MGEN et MGEN Filia** que pour la population générale. Ils **sont moins concernés par le surpoids, leur état de santé semble meilleur et**, principal enseignement, **ils adoptent des comportements favorables à leur santé.**

- 10% des adhérents MGEN sont obèses, et seulement 7% des adhérents MGEN Filia.
- Les adhérents MGEN\* souffrent moins de troubles du sommeil, mais connaissent plus de réveils difficiles (notamment en Ile-de-France) et sont plus sujets au stress (surtout chez les femmes).
- 49% sont inscrits dans un club ou association sportive, 80% les pratiquent au moins une fois par semaine et 64% tout au long de l'année.
- 59% définissent une alimentation saine avant tout par l'équilibre et la variété et apprécient d'ailleurs plus cuisiner que la moyenne des français.
- Les 3 repas par jour sont davantage respectés chez cette population... qui en revanche s'accorde plus souvent une collation.
- Les adhérents MGEN Filia, plus jeunes, dorment plus longtemps que la moyenne (7,4 heures) et sont davantage consommateurs de fast-food et de plats « tout faits ».
- Les adhérents MGEN et MGEN Filia jugent le rôle de leur mutuelle en matière de prévention légitime (88% et 85%) et ils sont plus d'1/2 à être intéressé par l'idée que leur mutuelle puisse rembourser des activités physiques.



### À propos de l'étude

Étude réalisée auprès d'un échantillon de 2339 personnes dont un panel de 1001 individus représentatifs de la population française âgée de 18 ans et plus et 1338 adhérents MGEN. L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.

Mode d'interrogation : L'échantillon a été interrogé en ligne sur système Cawi (Computer Assisted Web Interview). Dates de terrain : les interviews ont été réalisées du 23 janvier au 7 février 2014.

> [Télécharger les résultats complets de l'étude en cliquant sur ce lien](#)

### Le groupe MGEN, « la référence solidaire »

Mutuelle santé, prévoyance, autonomie, retraite, le groupe MGEN gère le régime obligatoire d'assurance-maladie des professionnels de l'Éducation nationale, de l'Enseignement supérieur, de la Recherche, de la Culture et de la Communication, de la Jeunesse et des Sports et leur offre une couverture complémentaire. Via la mutuelle MGEN Filia, il propose une complémentaire santé ouverte à tous, indépendamment du statut professionnel. Il gère également 33 établissements sanitaires et médico-sociaux : médecine de ville, soins de suite et de réadaptation, hébergement de personnes âgées et handicapées... En 2012, le groupe MGEN a protégé plus de 3,5 millions de personnes et réalisé un chiffre d'affaires de plus de 2 milliards d'euros. Il compte 9400 salariés.



Il fait partie du groupe Istya, premier groupe mutualiste français de protection sociale complémentaire.

[www.mgen.fr](http://www.mgen.fr)

[www.twitter.com/groupe\\_mgen](https://www.twitter.com/groupe_mgen)

### Contacts Presse :

Coralie Jolly - [coralie.jolly@rpbyco.com](mailto:coralie.jolly@rpbyco.com) - 01 42 41 58 46 - 06 85 91 09 38

Benoît Coquille - [bcoquille@mgen.fr](mailto:bcoquille@mgen.fr) - 01 40 47 23 92