

## Sondage BEGOOD – BVA

### Derrière la résilience des Français se cache un déséquilibre vital : seuls 1% de la population va réellement bien.

Paris, le 16 décembre 2021 – Begood, programme d'accompagnement BtoB pour un meilleur équilibre des 3 C « corps », « cœur », « cerveau », a interrogé les Français avec BVA sur leur état de santé selon l'approche holistique telle que définie par l'Organisation mondiale de la Santé<sup>1</sup>.

Si la majorité des Français se disent aller bien, ils ont en réalité intégré dans leur quotidien les notions de fatigue et de stress. Cette résilience n'est qu'une illusion : seul 1% des Français interrogés vont véritablement bien lorsque que l'on regarde les trois composantes de notre santé (vitalité émotionnelle, physique et cognitive). L'étude dresse un état des lieux de la santé globale des Français et particulièrement des cadres. Et dans ce contexte, quel rôle peuvent jouer les entreprises ?

*Begood révèle les résultats d'une enquête réalisée par l'Institut BVA du 24 octobre au 5 novembre 2021 auprès d'un échantillon représentatif de la population française de 1000 personnes ainsi qu'un sur-échantillon de 300 chefs d'entreprises et cadres.*

#### Les Français font preuve de résilience ... mais jusqu'à quand ?

À première vue les Français pensent être en bonne santé, ils sont par ailleurs **69% à déclarer se sentir bien dans leur vie**. Cependant, derrière ces résultats se cache une forme de déni, un désir de santé qui fait écho à cette injonction sociale d'aller bien. Grâce une approche holistique, constituée des 3 actifs indissociables d'une vision complète du bien-être (cœur, corps et cerveau), Begood décrypte l'état de santé, préoccupant, des Français :

- Sur leur vitalité **physique** (corps), les Français doivent faire face à de fréquentes douleurs dans la vie quotidienne. Pour **55%**, ils éprouvent de l'inconfort ou des douleurs posturales, **40% ont des douleurs dans la nuit**. Des douleurs qui constituent l'un des facteurs à un sommeil assez perturbé. Deux Français sur dix sont sujets à un sommeil compliqué. Pour remédier à cela, ils sont **14% à prendre des médicaments pour mieux dormir**. Conjugué à cela, **46% des Français indiquent souffrir de problème de poids** qui les pénalisent au quotidien : 28% en surpoids et 18% d'obésité.
- Sur le plan **émotionnel** (cœur), **73% des Français se déclarent globalement alignés avec eux-mêmes**, en cohérence émotionnelle. Et malgré cette affirmation, **bon nombre se trouve en permanence ou souvent : fatigué (37%), stressé (32%), nerveux (27%), angoissé (24%), à fleur de peau (21%)**. Des fluctuations émotionnelles qui amènent 1 Français sur 10 à chercher une compensation dès lors qu'ils éprouvent ces symptômes : une cigarette, une sucrerie ou autre ...
- Sur la vitalité **cognitive** (cerveau), les Français font face à un véritable paradoxe. Alors même que **2/3 des Français déclarent avoir une relation équilibrée aux écrans**, ils adoptent de nombreux comportements qui démontrent le contraire : **69% n'ont jamais passé une journée sans écran** et **57% se lèvent et se couchent en regardant leur messagerie**. Des habitudes qui ont des incidences directes sur les capacités cognitives :

---

<sup>1</sup> L'OMS définit la santé comme un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

**1 Français sur 4 rencontre des problèmes de mémoire régulièrement ou souvent et 1 sur 5 rencontre des problèmes de prise de décision et de concentration.** Dans tout cela émerge une volonté de se cultiver et de s'ouvrir intellectuellement : **58% lisent ou écoutent des podcasts, 36% assistent à des expositions ou visites culturelles et 28% assistent à des conférences et débats.**

En ce dernier mois de 2021, ils sont **28% des Français à aborder mal l'année qui arrive** d'un point de vue physique, émotionnel et cérébral. En toile de fond de cela, le présage de la 5<sup>ème</sup> vague de la crise sanitaire qui s'avère être une réalité aujourd'hui.

### **Sur-sollicités dans la gestion de la crise sanitaire, les cadres et chefs d'entreprise souffrent des mêmes maux**

En comparaison à l'ensemble des Français, les cadres et chefs d'entreprise sont un peu plus sereins. Ils sont **72% à déclarer se sentir bien dans leur vie.** En adéquation avec leurs responsabilités, 1 cadre sur 2 travaille 40h / semaine et plus, une charge de travail que **82% estiment vivre bien et 84% trouvent stimulante.** Cependant et à l'image des résultats sur l'ensemble des Français, les cadres et chefs d'entreprise souffrent d'un bilan de vitalité plus que mitigé :

- Sur leur vitalité **physique** (corps), plus de la moitié des cadres et chefs d'entreprise ne bénéficient pas d'un sommeil réparateur : **52% déclarent avoir un sommeil mauvais ou moyennement satisfaisant.** Autre facteur à prendre en compte : l'alimentation. Si les cadres et chefs d'entreprise revendiquent une alimentation plutôt équilibrée, certaines habitudes sont ancrées dans le quotidien. Effectivement **trois cadres sur 10 boivent régulièrement ou souvent de la bière ou du vin, le petit-déjeuner est sauté plus d'une fois par semaine** et près de **4 sur 10 mangent en étant occupés** ou sur le pouce.
- Sur le plan **émotionnel** (cœur), les cadres et chefs d'entreprise disposent d'une bonne vitalité émotionnelle malgré un stress omniprésent. Pour 74%, ils déclarent être alignés avec eux-mêmes. Ce qui ne les empêche pas d'être en permanence ou souvent **fatigués (39%), stressés (32%), impatientes (32%) ou nerveux (30%).**
- Sur la vitalité **cognitive** (cerveau), ces actifs souffrent d'une addiction aux écrans sous-estimée. Seuls 38% estiment avoir une relation de dépendance aux écrans alors même que **71% n'ont jamais passé de journée sans écran, 66% se lèvent et se couchent en regardant leur messagerie, 40% mangent avec leur téléphone.** Tout ceci induit un retentissement cognitif : **1 cadre sur 5 rencontre régulièrement ou souvent des problèmes de mémoire, concentration ou prises de décision.**

Au global, les cadres et chefs d'entreprise sont plus optimistes que l'ensemble des Français. Ils sont **77% (contre 72) à aborder bien l'année qui arrive d'un point de vue physique, émotionnel et cérébral.**

### **Malgré ces paradoxes, les Français comme les cadres et chefs d'entreprise se disent prêts à travailler sur eux-mêmes (à condition que les entreprises les accompagnent)**

L'étude révèle que les Français ne vont donc pas aussi bien qu'ils le prétendent et cette nouvelle charge mentale est pesante : cette injonction sociale à afficher une belle santé, un bel état de forme alors qu'ils ressentent beaucoup de déséquilibres. Cette polarité plombe la vitalité de bon nombre d'entre eux. Certains cherchent des solutions à l'échelle individuelle alors même qu'il est recommandé d'adopter une approche collective pour plus de bénéfices et d'entraide mais également une approche à l'image de la définition de l'OMS, à savoir holistique.

Certes l'État agit déjà via ses campagnes de prévention sanitaire, des entreprises se mobilisent déjà, mais toutes ont un rôle à jouer : **73% des actifs seraient intéressés à ce que leur**



entreprise leur propose des services de santé sur le plan physique, émotionnel et cérébral.

Laëtitia Olivier autrice de « J'ai rendez-vous avec moi » aux éditions Vuibert et fondatrice de Begood déclare : « Mener cette étude à échelle nationale confirme ce que nous rencontrons sur le terrain : d'une part une vraie dissonance entre la perception et la réalité des « déséquilibres », d'autre part une volonté d'aller de l'avant pour mieux prendre soin de soi, avec l'aide de l'entreprise. Il y a une urgence à agir car la résilience dont les Français et en particulier les cadres font preuve ne va pas durer, les mal-être dont ils souffrent quotidiennement sont trop importants. Agir de manière segmentée (activité physique ou santé mentale par exemple) ne suffit pas, il faut renforcer sa vitalité physique, émotionnelle et cognitive dans une approche globale et cohérente permet d'en accroître les bienfaits. J'ai coutume de dire que le « mieux-être individuel engendre le mieux-être collectif ». Une vision qui fera écho auprès des entreprises je l'espère alors même que les actifs attendent de leur employeur de prendre en compte leur équilibre pro/perso. »

Odile Peixoto, Directrice de BVA Santé, témoigne : « Les Français sont plein de paradoxes mais l'injection sociale à aller bien est l'un des facteurs explicatifs des résultats de cette étude : des Français qui pensent aller bien mais qui dans les faits, témoignent d'un bilan de vitalité inquiétant. Cette étude doit faire acte de transparence sur l'état de santé des Français et particulièrement des cadres et chefs d'entreprise qui nous ont fait confiance en nous partageant leur quotidien. »

#### À propos de l'étude

Enquête réalisée par internet du 24 octobre au 5 novembre 2021 auprès d'un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 et plus selon la méthode des quotas : sexe, âge du répondant, profession du répondant, région et catégorie d'agglomération. + sur-échantillon managers

#### À propos de [Begood.care](#)

Begood est né d'une envie d'aider chacun à (re)trouver l'équilibre.

Son approche inédite est basée sur les 3 « C » : Cœur (pour la sérénité émotionnelle), Corps (pour la vitalité physique), Cerveau (pour l'agilité cognitive), qui sont en constante interaction et dont les relations encore peu élucidées font l'objet de multiples recherches en neurosciences notamment. Begood propose d'optimiser le potentiel de ces « 3C » à travers un programme holistique individualisé permettant à chacun de (re)trouver les clés de sa vitalité. Chaque personne qui souhaite entrer dans un programme BeGood répond à un questionnaire visant à faire un état des lieux sur l'équilibre de ses « 3C ».

→ Pour faire ce questionnaire en version allégée et obtenir des conseils personnalisés : insérer un lien ? Begood, s'adresse particulièrement aux décideurs sous pression qui doivent s'engager et inspirer leurs équipes tout en gérant leur charge de travail et leur charge mentale au risque de perdre l'équilibre. Begood accompagne les entreprises qui veulent investir dans leur capital managérial en donnant du sens au "Care" pour une performance sereine et durable en fidélisant et récompensant les talents tout en nourrissant la marque employeur, en proposant un accompagnement cultivant le management positif, en soutenant l'humain derrière le manager dans ses périodes sensibles.

#### Contact presse

Cabinet The Arcane

Guillaume Garcés

[g.garces@the-arcane.com](mailto:g.garces@the-arcane.com)

+33 7 52 62 86 80