



COMMUNIQUÉ DE PRESSE
Paris, le 24 novembre 2017

La Fondation Ramsay Générale de Santé créé son Observatoire du stress*

**Sa première action, la publication d'une cartographie du stress :
les maladies associées au stress par les Français sont-elles avérées ?**

- **Près de 9 Français sur 10 sont stressés et près de 4 sur 10 ont vu leur stress augmenter sur les 3 dernières années. 60 % des femmes et 57 % des jeunes sont concernés.**
- **À court terme, les Français pensent que le stress a un impact sur leur sommeil (54 %), sur leur comportement (40 %) et sur leur vie de famille (26 %) et 8 Français sur 10 sont convaincus de l'impact du stress sur leur état de santé à long terme.**
- **Parmi les maladies avérées causées par le stress : les pathologies psychologiques, le surpoids et le diabète, les troubles musculo-squelettiques, mais aussi les affections digestives, cardiovasculaires et dermatologiques.**
- **Quant à la recherche scientifique sur le sujet, elle a doublé entre 2007 et 2017. Elle se focalise sur les impacts du stress sur les troubles psychiques (24 %), les cancers (22 %) et sur le poids et le diabète (20 %).**

La Fondation Ramsay Générale de Santé, dont la mission principale est la prévention santé grand public, en prenant appui sur son collège scientifique ainsi que sur les 6 000 médecins libéraux et 18 000 personnels soignants du Groupe Ramsay Générale de Santé, publie les résultats de son premier Observatoire du stress*.

« 9 Français sur 10 éprouvent du stress, et l'identifie comme cause d'un certain nombre de pathologies. La priorité que s'est fixée notre Observatoire était donc d'objectiver les conséquences médicales du stress et les pathologies associées, afin de déterminer les cas où la prévention du stress aurait un réel impact sur l'état de santé des Français et ainsi mener des actions plus ciblées », commente le **Dr Stéphane Locret, Directeur du Collège scientifique de la Fondation Ramsay Générale de Santé.**

Cette première étude de l'Observatoire du stress de la Fondation Ramsay Générale de Santé se compose de 2 volets :

- un sondage réalisé avec OpinionWay et visant à définir le rapport des Français au stress,
- une cartographie médicale du stress réalisée avec Kap Code, start up spécialisée dans la recherche de signaux sanitaire sur les réseaux sociaux, comparant :
 - les pathologies associées au stress par les Français via un scan des publications sur les réseaux sociaux entre 2007 et 2016,
 - l'état des publications de la recherche médicale sur le stress sur ces 10 dernières années,
 - et les résultats d'une étude de l'Inserm sur les pathologies avérées découlant du stress.

Le stress, le mal du siècle : il touche 89 % des Français et est en hausse depuis 3 ans chez 38 % d'entre eux

50 % des Français se considèrent mêmes comme assez ou très stressés, et notamment les femmes (68 % contre 38 % chez les hommes), les 25-34 ans (57 %) et les habitants du Nord Est de la France (57 %). Si le stress augmente depuis 3 ans chez 38 % des Français, c'est encore plus vrai chez les personnes déjà très stressées, qui sont 78 % à avoir vu leur stress croître ces 3 dernières années.

Les principales causes de stress sont la vie professionnelle (36 %), les problèmes financiers (35 %), la vie personnelle (33 %) et les problèmes de santé / maladies chroniques (31 %). Il est à noter que la vie professionnelle est la première cause de stress chez les hommes (40 %) et les moins de 35 ans (47 %), la vie personnelle (vie de famille, enfants...) chez les femmes (39 %), et les problèmes de santé chez les plus de 35 ans (36 %).



Côté conséquences, les Français ont bien conscience des impacts du stress dans leur vie :

- À court terme, ils considèrent qu'il influe largement sur la qualité de leur sommeil (54 %) et sur leur comportement, en générant de la nervosité ou de l'énerverment (40 %).
- **À long terme, 83 % des Français estiment que le stress a des conséquences sur leur santé**, ce qui est encore plus vrai pour les Français très stressés qui sont 95 % à le penser. Dans le détail, 70 % pensent que le stress engendre à long terme des problèmes de sommeil, 57 % des problèmes psychologiques et 51 % des problèmes cardiaques.

Pour lutter contre le stress, le sport (55 %) et la relaxation/yoga/méditation (45 %) sont considérés comme les meilleurs alliés.

En complément du sport, les Français les plus stressés sont 58 % à privilégier des solutions médicales, comme consulter un professionnel de santé (31 %), recourir à des médecines parallèles (19 %) ou encore prendre des médicaments (18 %).

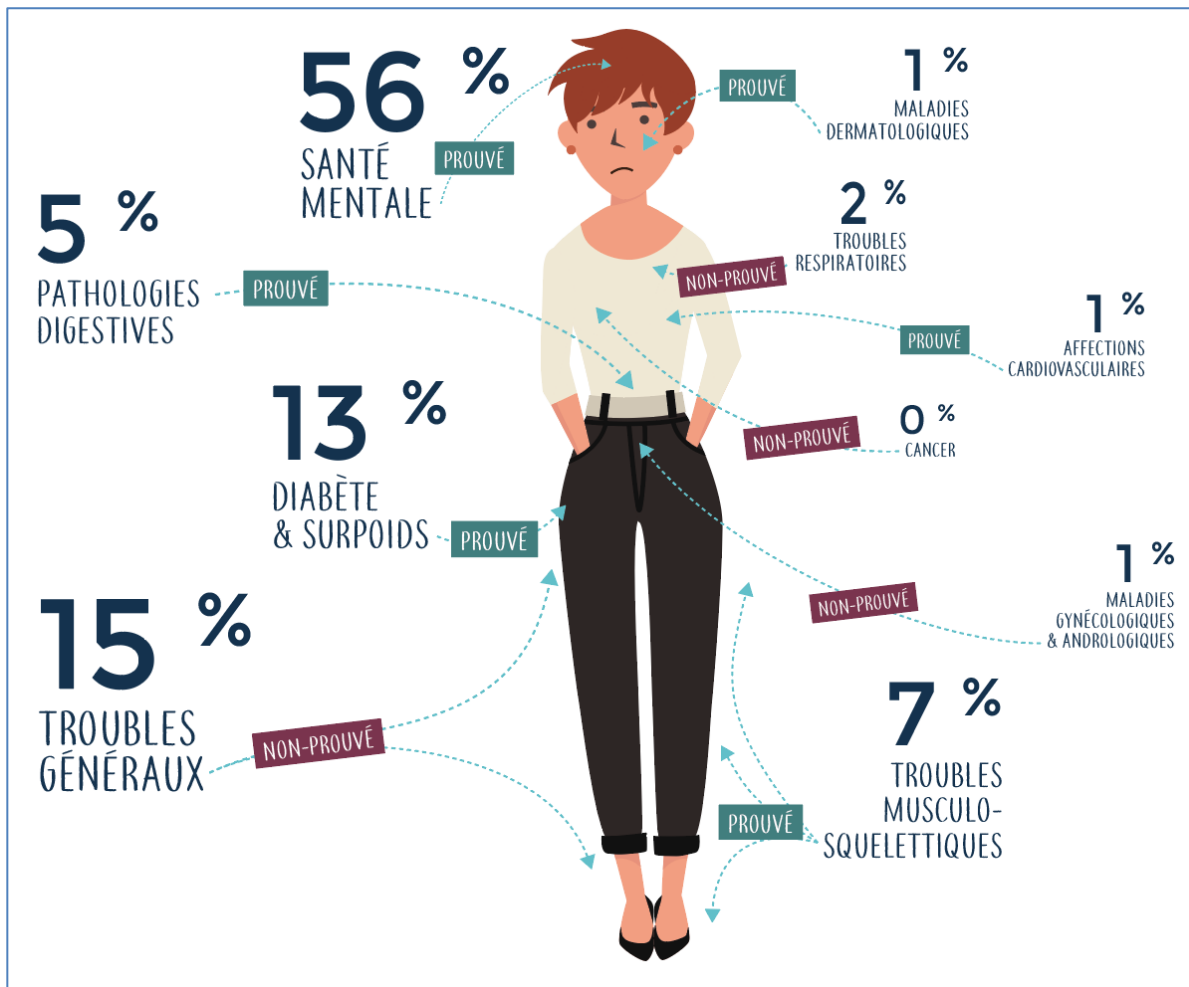
Mais dans la pratique, **encore près d'1/3 des Français ne met rien en œuvre pour lutter contre le stress.**



Les pathologies que les Français associent au stress sont-elles avérées ?

Dans le cadre de l'Observatoire du stress, la Fondation Ramsay Générale de Santé, avec Kap Code, a analysé les pathologies que les Français associent au stress, à partir de 8 958 conversations observées sur les réseaux sociaux entre 2007 et 2016. Suite à cela, elle a confronté cette perception aux résultats d'une étude l'Inserm mettant en avant les pathologies avérées découlant du stress* :

- **Les conséquences du stress sur la santé mentale** sont les plus représentées avec 56 % de part de voix. Celles-ci concernent la qualité du sommeil, le burn out, les souffrances émotionnelles, les addictions... Des pathologies **avérées** médicalement, comme le montre l'étude de l'Inserm.
- **Viennent ensuite des troubles plus généraux**, tels que l'asthénie ou les acouphènes... avec 15 % des citations. Or, il n'y a **pas de lien avéré** entre le stress et ces pathologies, selon l'Inserm.
- **Les pathologies liées au diabète et au surpoids** comptent pour 13 % des mentions. Ces pathologies sont bien **avérées**.
- Ensuite, à moins de 10 % de parts de voix, on retrouve les troubles musculo-squelettiques (tremblements, contractures...) à hauteur de 7 %, les pathologies digestives (5 %) comme les nausées, ulcères et douleurs abdominales, les troubles respiratoires, les pathologies dermatologiques (psoriasis, eczéma, acné), les maladies gynécologiques et andrologiques (infertilité, bouffées de chaleur, perte de cheveux) et les pathologies cardiovasculaires (tachycardie). Concernant ces pathologies, si **les troubles musculo-squelettiques, les maladies digestives, les affections cardiaques et les pathologies dermatologiques sont bien avérées**, ce n'est pas le cas des troubles respiratoires ou gynécologiques.



Stress : où en est la recherche scientifique ?

La Fondation Ramsay Générale de Santé, avec Kap Code, a également analysé les publications scientifiques de ces 10 dernières années en lien avec le stress. Il en ressort que **24 % des recherches sur le stress analysent ses impacts sur la santé mentale** (insomnie, souffrance émotionnelle...), **20 % sur les maladies métaboliques** (diabète, surpoids...) et **14 % sur les affections cardiovasculaires**.

Par ailleurs, si le corpus analysé sur les réseaux sociaux ne fait pas mention du cancer comme conséquence du stress et si l'Inserm n'a pas non plus démontré de lien de cause à effet, il est à noter que sur les 10 dernières années, 22 % des articles scientifiques en lien avec le stress ont porté sur son implication dans les diverses formes de cancers.

* Méthodologie :

- *Sondage réalisé en ligne, du 4 au 6 octobre 2017, selon la méthode CAWI, par OpinionWay pour la Fondation Ramsay Générale de Santé auprès d'un échantillon de 1017 personnes représentatives de la population française âgée de 18 ans et plus.*
- *Etude Kap Code pour la Fondation Ramsay Générale de Santé de la représentation du stress sur les réseaux sociaux entre 2007 et 2016.*
- *Analyse Kap Code pour la Fondation Ramsay Générale de Santé des publications scientifiques rapportant la notion de stress psychologique entre 2007 et 2017.*
- *Etude Inserm sur les mécanismes associant stress et pathologies, 2010.*

À propos de la Fondation Ramsay Générale de Santé

Créée en 2008 autour de la problématique du don anonyme et gratuit du sang de cordon ombilical, la Fondation Ramsay Générale de Santé, élargit en 2017 son périmètre à la mise en place d'actions d'intérêt public autour de la prévention santé. Sous l'égide d'un collège scientifique, elle a vocation à développer et promouvoir des programmes novateurs pour **sensibiliser, informer et susciter une prise de conscience collective** en faveur de la prévention en s'appuyant notamment sur l'expertise des collaborateurs et médecins du Groupe.

[Rendez-vous sur la page Fondation du site Ramsay Générale de Santé pour en savoir plus](#)

À propos de Ramsay Générale de Santé

Premier groupe d'hospitalisation privée, Ramsay Générale de Santé compte 23 000 salariés dans 121 établissements et centres, et travaille avec près de 6 000 praticiens, qui représentent la première communauté libérale de France soignant près de 2 millions de patients en 2016. Ainsi, 1 Français sur 10 ayant subi une chirurgie l'an dernier a été opéré dans l'un des établissements du groupe Ramsay Générale de Santé. Acteur majeur de l'hospitalisation, Ramsay Générale de Santé couvre l'ensemble de la chaîne de soins, dans trois métiers : Médecine-Chirurgie-Obstétrique, Soins de Suite et de Réadaptation et Santé Mentale. Ramsay Générale de Santé développe une offre de soins originale associant qualité, sécurité de la prise en charge et efficience de l'organisation. Le groupe propose une prise en charge globale avec un accompagnement personnalisé, avant, pendant et après l'hospitalisation, qui prend en compte tous les besoins et attentes du patient ; il participe aux missions de service public de santé et au maillage sanitaire du territoire.

Site Internet : www.ramsaygds.fr

Facebook : <https://www.facebook.com/RamsayGDS>

Twitter : <https://twitter.com/RamsayGDS>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/ramsaygds>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCpSNsGhH-xc84K6Fv7XxKPw>

Contacts presse – Enderby

Wendy Röltgen - 01 83 64 71 84 / 06 08 21 74 58 – wro@enderby.eu