

**Plus de 4 Français sur 10 constatent une augmentation de leur stress
ces 3 dernières années**

**La Fondation Ramsay Santé dévoile les résultats de la deuxième édition
de son observatoire du stress**

- **La Fondation Ramsay Santé, engagée dans la promotion de la prévention santé, publie les résultats de son deuxième observatoire du stress intitulé « *Le stress : regards et comportements des Français, des Italiens et des Suédois* ».**
- **Cette étude, réalisée 8 ans après la première édition de l'observatoire¹, a été menée auprès de 3001 personnes dans trois pays, et analyse les connaissances et attitudes de ces populations face au stress. En France, 1001 individus représentatifs de la population française âgée de 18 ans et plus ont été interrogés².**
- **L'enquête, réalisée par Opinionway, révèle qu'en 2025, 59% des Français déclarent ressentir du stress, contre 51% en 2017. Ce taux est comparable à celui observé en Suède (59%), mais nettement plus élevé qu'en Italie, où seulement 41% des répondants font état de stress.**
- **De plus, 43% des Français estiment que leur niveau de stress a augmenté au cours des trois dernières années, un chiffre en hausse par rapport aux 38% observés en 2017 sur la même question.**
- **En France, les femmes sont particulièrement concernées par ce phénomène, 67% d'entre elles se déclarant stressées, contre 48% des hommes. Par ailleurs, les jeunes de moins de 35 ans sont trois fois plus stressés que les personnes âgées de 50 ans et plus (24% contre 8%).**
- **Les principales causes de stress sont la vie personnelle (41%), les problèmes financiers (34%) et la vie professionnelle (34%) .**

« À long terme, le stress est largement reconnu comme un facteur de dégradation de la santé physique et mentale. Avec cette étude, nous avons souhaité mieux objectiver ses impacts médicaux et les pathologies qui lui sont associées, afin d'identifier les situations où sa prévention pourrait avoir un effet significatif sur la santé des Français et ainsi orienter nos actions vers des initiatives plus ciblées et efficaces. » commente **le Dr Stéphane Locret, Directeur du Collège scientifique de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé.**

Une augmentation du stress ces 3 dernières années particulièrement marquée chez les femmes et les jeunes

¹ <https://www.ramsaysante.fr/lobservatoire-du-stress>

² Étude Opinionway pour la Fondation Ramsay Santé menée entre le 27 janvier et le 5 février 2025 en France, en Italie et en Suède auprès d'échantillons constitués selon la méthode des quotas.

Alors que **59 % des Français déclarent être stressés, 43 % estiment que leur niveau de stress a augmenté au cours des trois dernières années**. Cette progression est légèrement inférieure à celle observée en Italie (46 %), mais supérieure à celle de la Suède, où seuls 39 % des répondants rapportent une hausse de leur stress sur la même période.

Ce sentiment d'**augmentation de stress est particulièrement marqué chez les femmes** (50 % contre 36 % chez les hommes) **et chez les jeunes de moins de 35 ans**, qui sont 53 % à déclarer une hausse de leur stress. Ce taux diminue progressivement avec l'âge, passant à 51 % chez les 35-49 ans et 35 % chez les 50 ans et plus.

La vie personnelle en tête des sources de stress pour les Français

Les Français identifient leur vie personnelle comme principale source de stress (41 %), une tendance également observée en Italie (44 %) et en Suède (36 %). Ce stress lié à la famille et aux enfants touche particulièrement les femmes (47 % contre 35 % chez les hommes).

Les préoccupations financières arrivent en deuxième position (34 %), mais elles pèsent encore plus lourdement sur les moins de 35 ans, avec un taux atteignant 41 %. Juste derrière, **la vie professionnelle représente une source majeure d'anxiété pour 34 % des répondants**, un chiffre qui grimpe à 46 % chez les 35-49 ans et à 40 % chez les moins de 35 ans. Ce facteur de stress est en tendance davantage ressenti par les hommes (36 % contre 32 % chez les femmes).

Il est intéressant de noter qu'en 2017, la vie professionnelle était la première cause de stress, devant les problèmes financiers, illustrant ainsi une évolution des préoccupations des Français.

Enfin, d'autres éléments viennent s'ajouter à cette pression quotidienne : **25 % des sondés se déclarent préoccupés par des problèmes de santé**, tandis que **22 % s'inquiètent de l'actualité nationale et internationale**.

9 Français sur 10 convaincus que le stress peut avoir des conséquences sur l'état de santé

À court terme, **le stress impacte avant tout le sommeil, cité par 59% des Français**. Ce constat est partagé à l'international, avec des taux similaires en Suède (58%) et en Italie (50%). On observe également une différence notable selon le genre : pour 64% des femmes, ce stress se manifeste par des troubles du sommeil, contre 53% des hommes, et selon l'âge : pour 64% des plus de 50 ans le stress a un impact sur le sommeil contre 48% des moins de 35 ans.

Les autres perceptions des conséquences du stress à court terme sont **les troubles du comportement (nervosité, énervement) à 44%** et **les répercussions sur la vie de famille (39%)**.

Enfin, **16% des sondés estiment que le stress peut avoir un impact sur les problèmes d'addiction**, un chiffre en forte hausse comparé aux 9% de 2017, révélant une tendance préoccupante.

Par ailleurs, **94% des Français sont convaincus que le stress peut avoir des conséquences à long terme sur la santé**, un chiffre similaire à celui observé en Suède (94%), mais légèrement inférieur à l'Italie (98%).

En France, les femmes sont plus nombreuses à partager cette conviction (95% contre 92% des hommes). À noter qu'en 2017, seulement 79% des hommes pensaient que le stress pouvait avoir de telles répercussions, contre 86% des femmes, ce qui montre une évolution notable de la prise de conscience sur ce sujet.

Les problèmes de santé mentale sont unanimement reconnus comme les principales conséquences du stress à long terme, avec 59% des Français les identifiant comme tels. Ce taux est plus élevé en Suède (66%), mais plus bas en Italie (53%). Viennent ensuite les pathologies cardiovasculaires (41%) et les pathologies dermatologiques (34%).

Le sport : l'allié numéro 1 pour agir contre le stress

Face au stress, le sport s'impose comme la solution privilégiée : 45 % des personnes l'adoptent pour relâcher la pression. **Le consensus sur le sport est clair** : 51 % des hommes et 40 % des femmes le considèrent comme un excellent moyen de gestion du stress.

D'autres stratégies sont également plébiscitées, comme en parler à son entourage (29 %) ou pratiquer des activités relaxantes telles que le yoga, la méditation ou la relaxation (25 %).

Les femmes semblent davantage se tourner vers leur entourage pour exprimer leurs émotions (35 % contre 22 % des hommes).

À noter que 12% déclarent consulter un psychologue à ce sujet contre 8% en 2017.

Des sources d'information qui diffèrent selon l'âge

Le professionnel de santé est le principal interlocuteur auprès duquel les Français s'informent (26% des réponses, vs. 23% en Suède et 30% en Italie). Viennent ensuite l'entourage (19%) et les réseaux sociaux (11%), à égalité avec la télévision (11%).

Chez les moins de 35 ans, les réseaux sociaux sont en tête des sources d'information sur le stress (26%), loin devant l'entourage (19%) et le professionnel de santé (13%).

En ce qui concerne les outils de gestion du stress, **54% des Français se disent intéressés par l'utilisation d'une échelle pour mesurer leur niveau de stress**, et 39% seraient prêts à agir en fonction des résultats. En comparaison, 60% des Suédois et 73% des Italiens se déclarent prêts à utiliser ce type d'échelle.

Jeunes et stress : une génération sous pression ?

La Fondation Ramsay Santé organisait ce 1er avril 2025, la 8^{ème} édition des Rencontres Prévention Santé, placée sous le parrainage du ministère de la Santé et de l'accès aux soins. Cette année, l'événement était consacré au stress chez les jeunes.

À cette occasion, la Fondation Ramsay Santé a dévoilé les résultats de son Observatoire du Stress, révélant des chiffres préoccupants sur l'état de stress des 18-24 ans

Parmi les principaux enseignements :

- **68% des 18-24 ans déclarent être stressés, dont 20 % très stressés** (+9 points par rapport à la moyenne nationale).
- **52% constatent une augmentation de leur stress ces trois dernières années** (contre 43 % pour l'ensemble des Français).
- **Les principales causes de stress chez les jeunes sont les études (59%), les difficultés financières (38%) et la vie professionnelle (38%).**
- **95% des 18-24 ans estiment que le stress a un impact sur la santé**, et notamment sur :
 - Les problèmes de sommeil (54%),
 - Les répercussions sur le comportement en termes de nervosité, irritabilité, etc. (33%),
 - Les troubles alimentaires (29%) soit 13 points de plus que la moyenne nationale,
 - les problèmes de concentration (29%) soit 9 points de plus que la moyenne nationale.
- Lorsqu'on leur demande de lister les pathologies associées au stress à long terme, les jeunes citent :
 - Les problèmes de santé mentale (62%) ,
 - les maladies métaboliques et le surpoids (41%),
 - les problèmes de peau (40 %),
 - les troubles digestifs (38 %).
- Pour lutter contre le stress, les 18-24 ans entreprennent les actions suivantes :

- Le sport (40 %),
- les discussions avec l'entourage à 35 % (+6 points par rapport à l'ensemble des Français),
- la relaxation, le yoga et la méditation (22 %)
- les psychologues à 16 % (+4 points par rapport à l'ensemble des Français).
- Les médecins à 13% (-7 points par rapport à l'ensemble des Français).
- Lorsqu'il s'agit de s'informer contre le stress, les jeunes privilégient :
 - les réseaux sociaux à 34 % (+23 points par rapport à l'ensemble des Français),
 - l'entourage (22%),
 - un professionnel de santé (8%).
- Enfin, **68 % des 18-24 ans seraient prêts à utiliser une échelle du stress** (contre 54 % pour l'ensemble des Français) et **45 % déclarent qu'ils ajusteraient leur comportement en fonction des résultats obtenus.**

À propos de la Fondation d'entreprise Ramsay Santé

Initialement mobilisée autour du don de sang de cordon ombilical, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé s'est engagée fin 2016 dans une démarche de Prévention Santé. La Fondation d'entreprise développe des programmes novateurs pour sensibiliser, informer et susciter une prise de conscience collective en faveur de la prévention. Elle s'emploie à générer le passage à l'acte en développant des partenariats et en s'appuyant sur des expertises ciblées de professionnels de santé, scientifiques, start up, associations... Un choix cohérent avec le métier d'acteur de santé du groupe Ramsay Santé, pour impulser, fédérer et animer une communauté de générations, convaincues que la prévention est la meilleure réponse pour rester en bonne santé tout au long de sa vie.

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

À propos des Rencontres Prévention Santé

Convaincue que la Prévention Santé est un axe majeur à développer, en cohérence avec la stratégie du Ministère de la santé et de l'accès aux soins, la Fondation d'entreprise Ramsay Santé organise annuellement depuis 2018 des « Rencontres Prévention Santé ». Plusieurs interventions de personnalités du secteur de la santé s'y déroulent : médecins, associations, patients, start-ups, institutionnels et représentants des gouvernements français et étrangers. Après une première édition consacrée à la prévention santé en Europe en 2018, une deuxième édition dédiée à la prévention santé chez les jeunes en 2019, une 3e édition centrée sur la prévention du suicide chez les jeunes en 2020, une 4e édition consacrée au harcèlement scolaire en 2021, une 5e édition autour des jeunes et des écrans en 2022, une 6e édition dédiée aux jeunes et à la santé sexuelle en 2023, puis une 7e édition concentrée sur les jeunes et les infox en santé en 2024, les Rencontres Prévention Santé reviennent cette année pour une 8e édition autour des jeunes et du stress.

<http://rencontres-prevention-sante.fr/>

Contact presse – Enderby

Edith Maviel – 07 64 89 59 74 – ema@enderby.fr

Sixtine Favatier – 07 84 08 90 64 – sfa@enderby.fr