

# Stress, Sommeil en période de Covid-19

*Rapport – 20201105*

25 Novembre 2020

**Elisabeth Alias**

Directrice du Développement

[ealias@harrisinteractive.fr](mailto:ealias@harrisinteractive.fr)

**Justine Girardot**

Chef de groupe

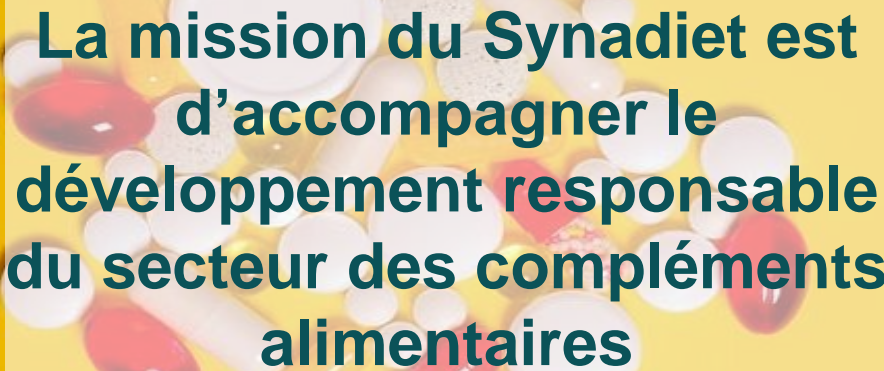
[jgirardot@harrisinteractive.fr](mailto:jgirardot@harrisinteractive.fr)



# Sommaire

- 1 Contexte, objectifs et méthodologie
- 2 Résultats détaillés
- 3 Conclusion

## Le contexte



**La mission du Synadiet est d'accompagner le développement responsable du secteur des compléments alimentaires**

**Le Synadiet**, porte parole de la filière, promeut et défend la réputation du secteur. Dans ce cadre il réalise des études thématiques afin d'animer la vie du secteur. Aujourd'hui, le **Synadiet** travaille sur le **Stress et Sommeil** et souhaite obtenir la **vision consommateur**.

Dans ce contexte le **Synadiet** a fait appel à **Harris Interactive** pour mener une étude visant à décrypter les **attitude des consommateurs** dans leur gestion du stress et du sommeil, et notamment en cette période pandémique de COVID-19.

**#Stress # Sommeil #Consommateur #Comportement**

# Méthodologie



Cette étude a été réalisée auprès de

**1037 Français** représentatifs de la population via la méthode des quotas (sexe / âge/ CSP / Régions)



**Un questionnaire de 5 min**

auto administré en ligne

## Terrain



En France



Du 18 au  
19 Novembre 2020

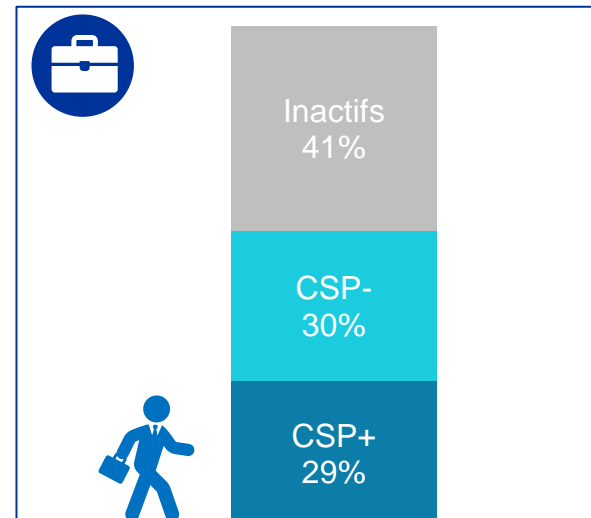
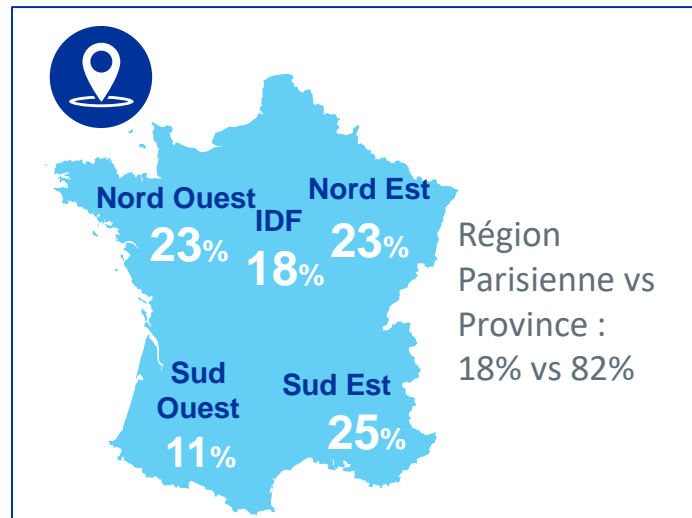
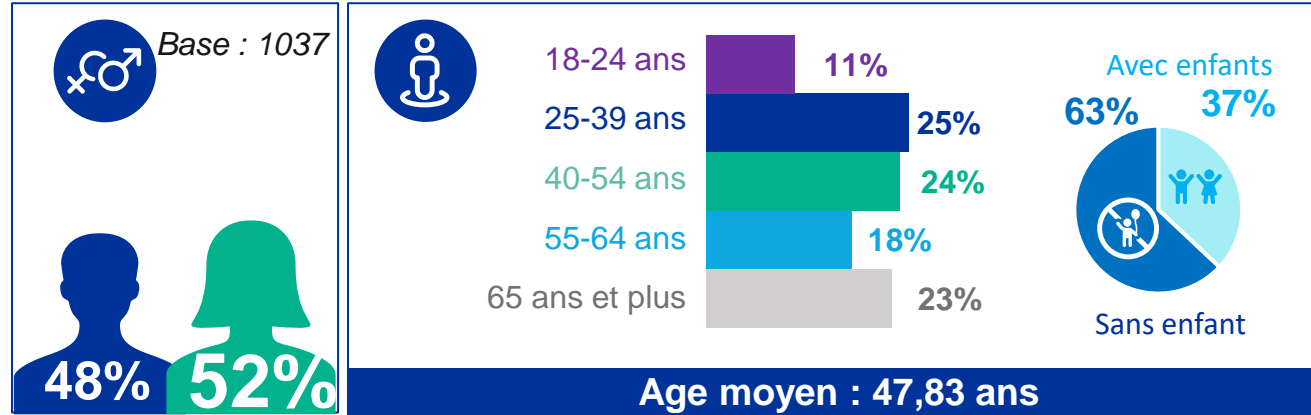


Online





## Echantillon national représentatif





2

# Résultats

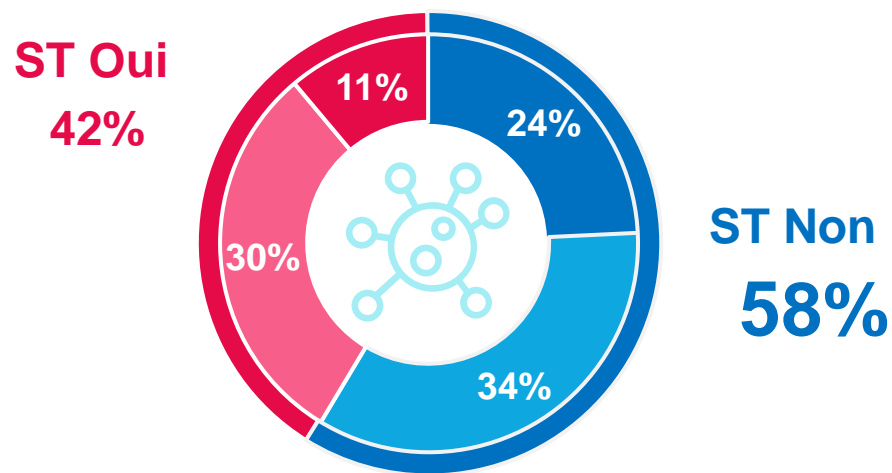
# IMPACT DE LA CRISE SANITAIRE SUR LA QUALITÉ DU SOMMEIL & DU STRESS



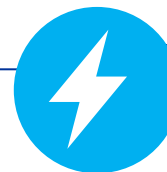
Population Française  
N=1037

La covid-19 semble avoir eu un impact plus important sur le stress vs la qualité du sommeil.  
En effet, 1 français sur 2 déclare que son stress a augmenté.

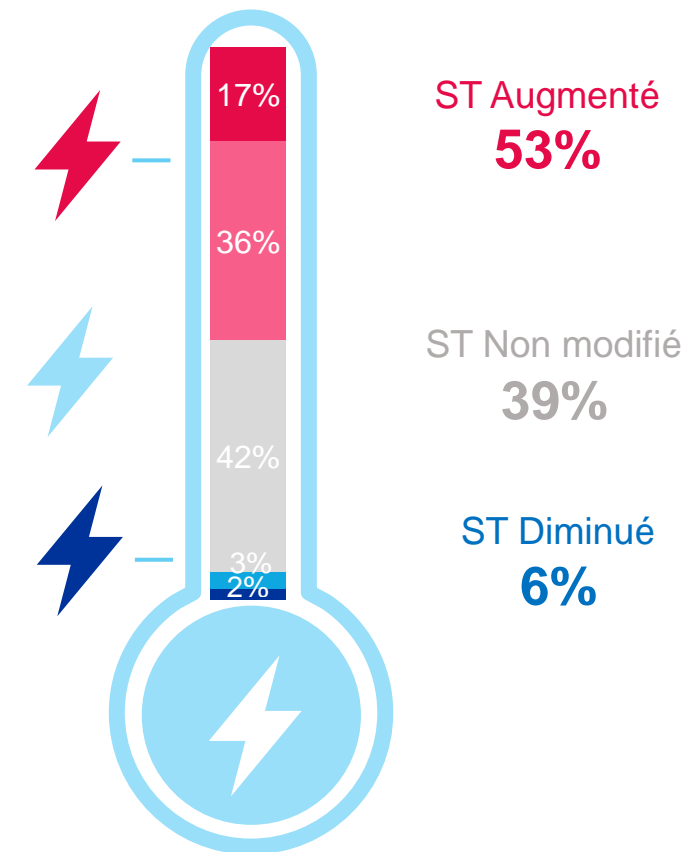
## Qualité du sommeil



Oui tout à fait ■ Non plutôt pas  
Oui plutôt ■ Non pas du tout



## Stress

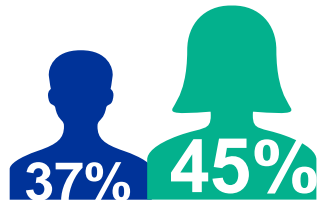


# PROFIL DES CONCERNÉS PAR L'ALTERATION DE LA QUALITE DU SOMMEIL & STRESS

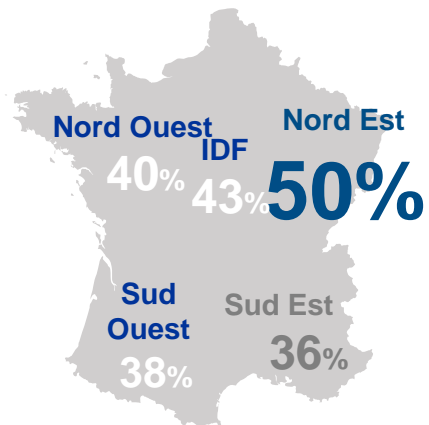


*Profil des français avec...*

**Qualité sommeil altérée** (n=425)



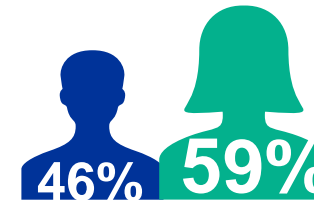
18-34 ans **53%**  
65 ans + 27%



CSP- **47%**  
Inactif 36%



**Stress augmenté** (n = 544)



Pas de différence  
niveau de l'âge

Pas de différence  
niveau des régions

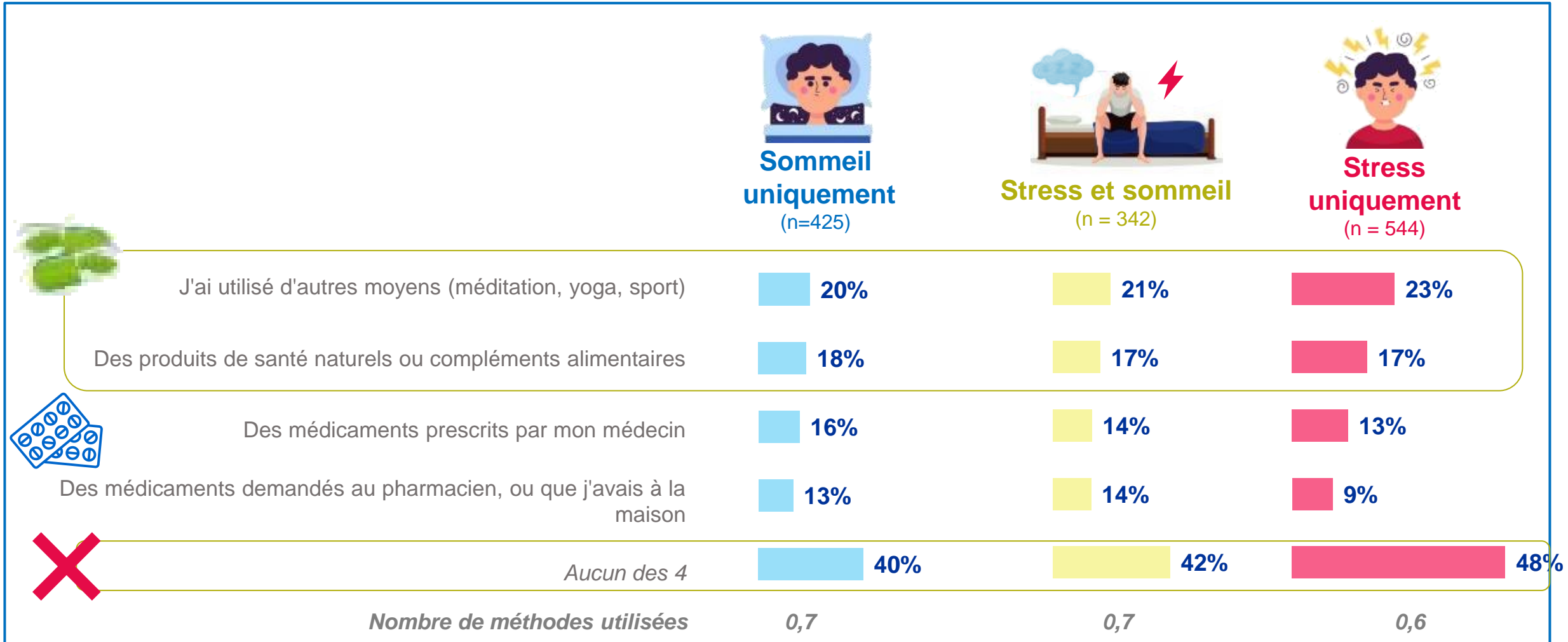


CSP- **59%**  
Inactif 49%



# TRAITEMENTS UTILISES

Des concernés divisés en 3 : la majorité n'utilise pas de traitement ou bien utilisent des traitements/méthodes naturels, le tiers restant prennent des médicaments

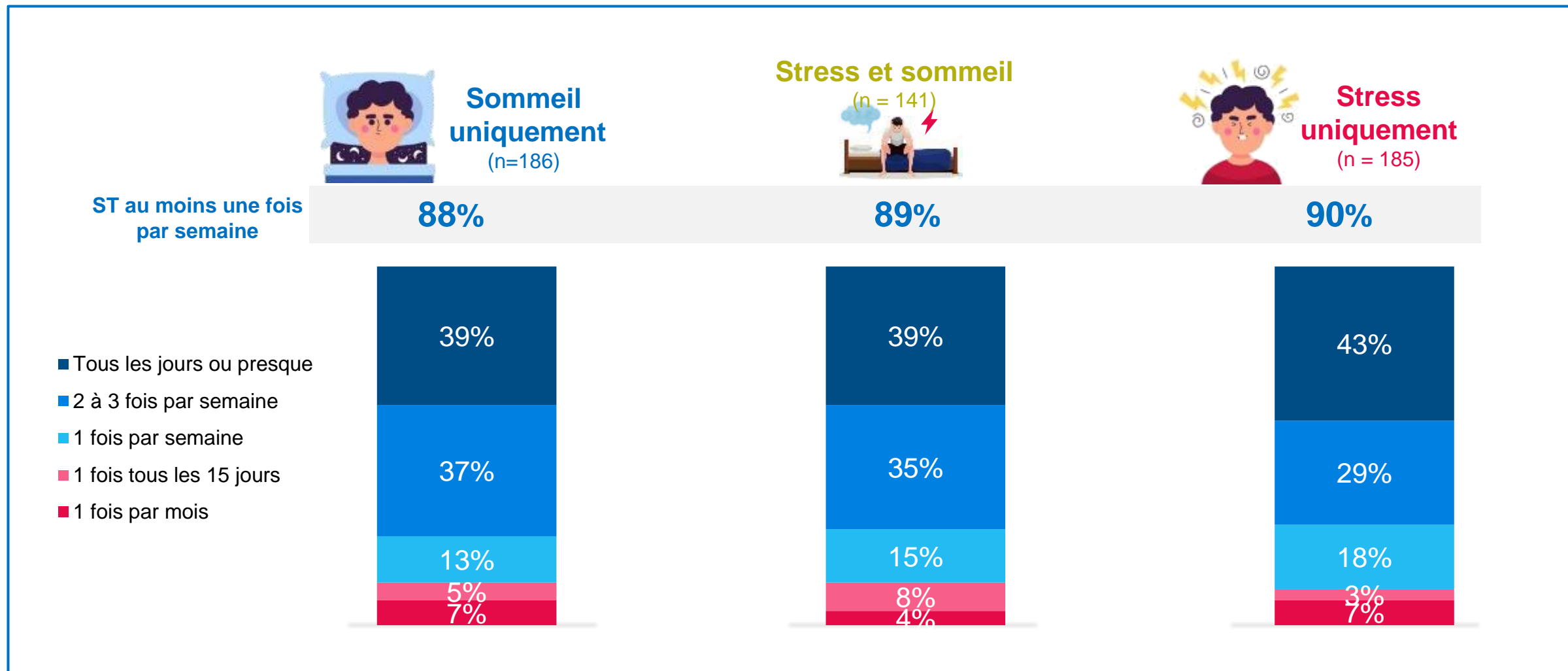


# FREQUENCE D'UTILISATION DES TRAITEMENTS

Un traitement pris au moins une fois par semaine, voir tous les jours pour 2 concernés sur 5.



Augmentation stress /  
sommeil



# EFFETS DES TRAITEMENTS

Les traitements utilisés ont majoritairement aidé les concernés.



Sommeil uniquement



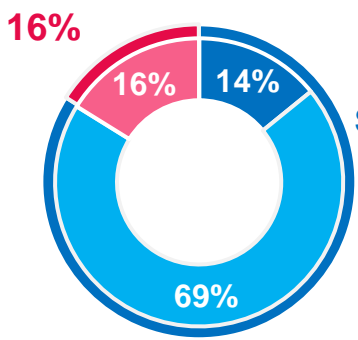
Stress et sommeil



Stress uniquement

Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires

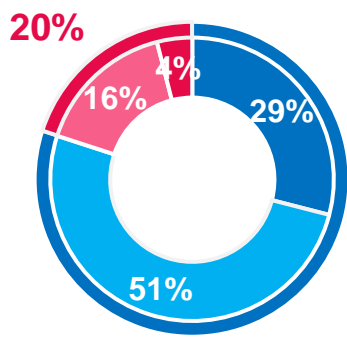
ST N'a pas aidé à gérer



ST a aidé à gérer  
84%

n=79

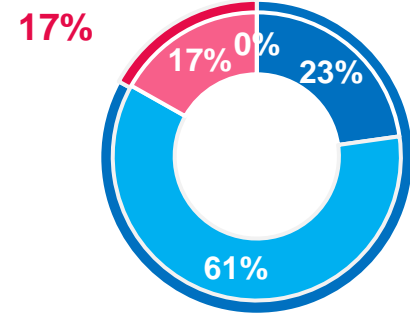
ST N'a pas aidé à gérer



ST a aidé à gérer  
80%

n=60

ST N'a pas aidé à gérer

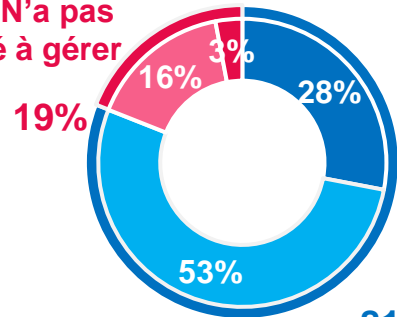


ST a aidé à gérer  
83%

n=93

Des médicament

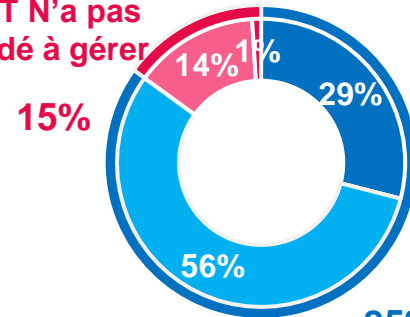
ST N'a pas aidé à gérer



ST a aidé à gérer  
81%

n=118

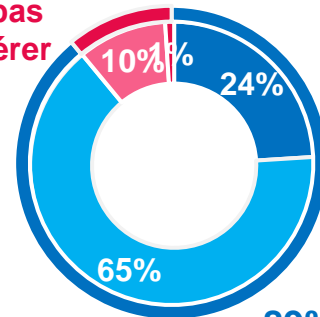
ST N'a pas aidé à gérer



ST a aidé à gérer  
85%

n=93

ST N'a pas aidé à gérer



ST a aidé à gérer  
89%

n=112

- tout à fait ■
- Plutôt ■
- Plutôt pas ■
- Pas du tout ■

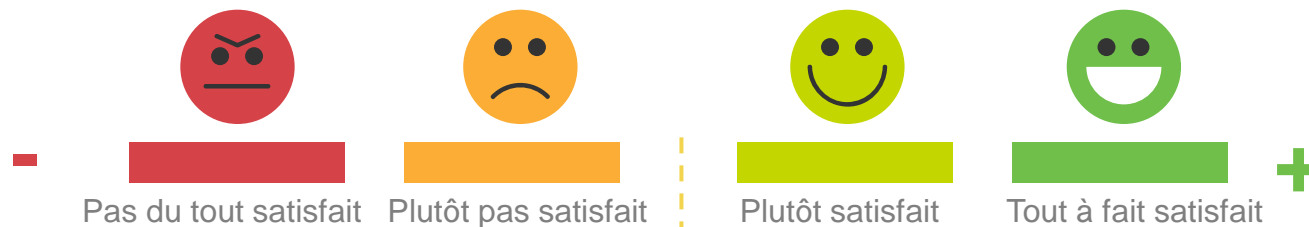
Q5. Selon vous, l'utilisation de produits de santé naturels ou compléments alimentaires vous a aidé à gérer  
Q6. Selon vous, le recours à ces médicaments vous a aidé à gérer

# SATISFACTION DES TRAITEMENTS

Les produits de santé naturels contre le stress obtiennent de très bons niveaux de satisfaction. Bien que moins plébiscité, il en est de même pour les médicaments.



Augmentation stress /  
sommeil



	-				+
	Pas du tout satisfait	Plutôt pas satisfait	Plutôt satisfait	Tout à fait satisfait	
Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires contre le stress (n=93)	-	9%	60%	31%	<b>91%</b>
Des médicaments contre le stress (n=112)	2%	11%	63%	24%	<b>87%</b>
Des médicaments pour le stress et le sommeil (n=93)	1%	15%	56%	28%	<b>84%</b>
Des médicaments contre les troubles du sommeil (n=118)	1%	15%	59%	25%	<b>84%</b>
Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires pour le stress et le sommeil (n=60)	5%	15%	51%	29%	<b>80%</b>
Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires contre les troubles du sommeil (n=79)	1%	20%	60%	19%	<b>79%</b>



# CRITERES DE CHOIX DES TRAITEMENTS

Le PdS joue un rôle dans le conseil des médicaments, tandis que les produits de santé naturels sont conseillés par le pharmacien ou bien documentés via internet.



## Critères de choix

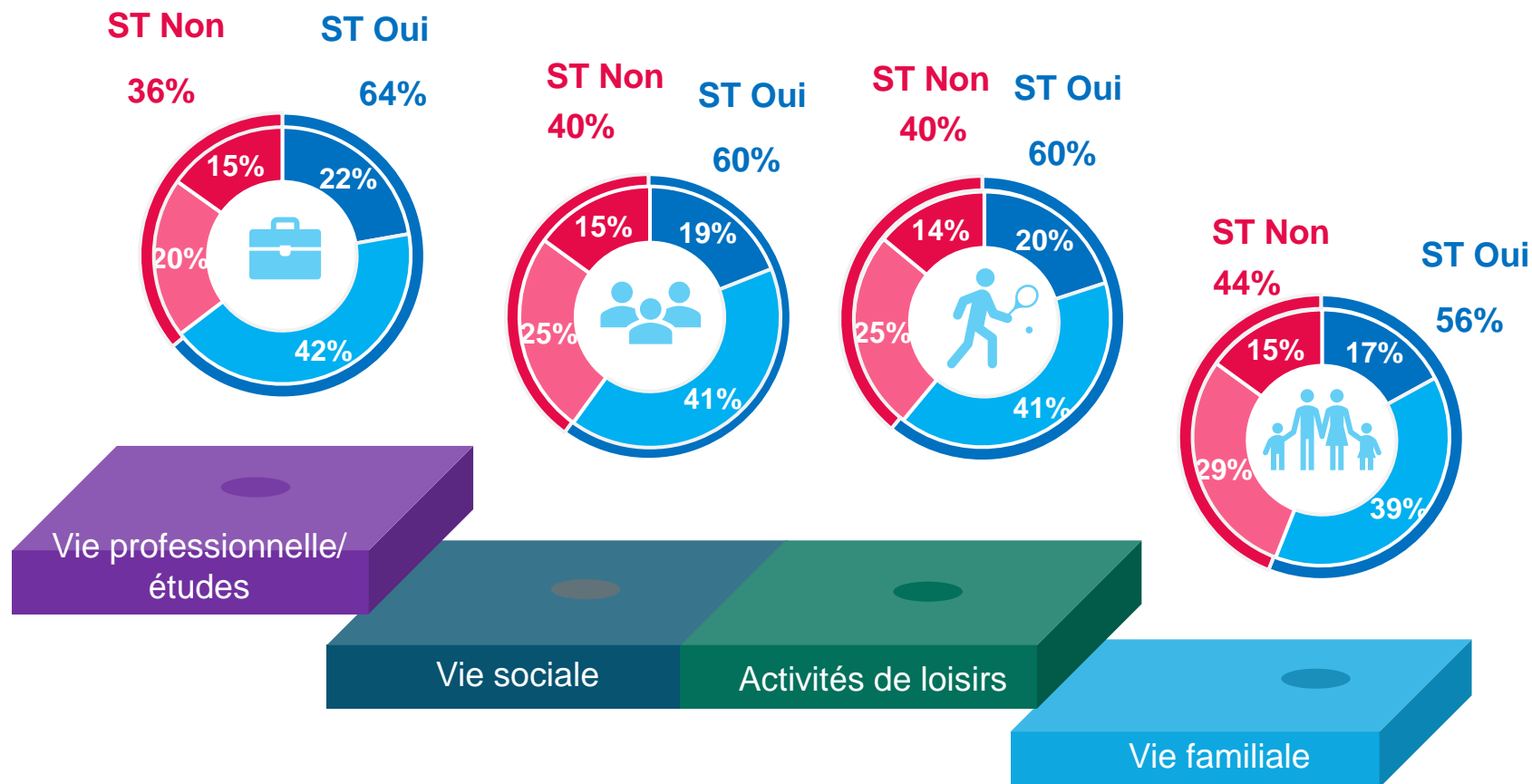
	Des médicaments			Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires		
	Sommeil uniquement	Stress et sommeil	Stress uniquement	Sommeil uniquement	Stress et sommeil	Stress uniquement
Le médecin généraliste vous l'a prescrit / conseillé	45%	41%	69%	33%	14%	20%
Le pharmacien vous l'a conseillé	51%	25%	23%	49%	30%	30%
Vous avez trouvé des informations sur Internet	30%	26%	25%	26%	33%	40%
Un proche/famille/ami/collègue vous en a parlé	24%	20%	28%	30%	27%	29%
Vous l'aviez dans votre armoire à pharmacie	28%	24%	21%	25%	30%	30%
Vous avez vu ou entendu une communication dans les médias (TV/radio, presse)	25%	30%	18%	34%	27%	15%
Vous avez vu une communication sur les réseaux sociaux	20%	26%	17%	20%	21%	8%
<b>Nombre d'influenceurs</b>	2,2	1,9	2,0	2,2	1,8	1,7

# IMPACT DU STRESS / QUALITE SOMMEIL

Des impacts à la fois sur la vie professionnelle, sociale et les loisirs.  
Dans une moindre mesure sur la vie familiale.



Augmentation stress /  
sommeil





3

# Conclusion

**42%**  
des français ont eu une altération de la qualité de leur sommeil pendant la crise du Covid-19

**40%** **38%** **29%**

PdS sont les influenceurs



**Profil altération qualité sommeil**

**45%**


- Jeunes
- 53% ont entre 18-24 ans
- 52% ont entre 25- 39 ans
- 47% sont CSP -
- 50% n'ont pas d'enfants

Nord Est  
**50%**

**53%**  
des français ont vu leur stress augmenter pendant la crise du Covid-19

**48%** **40%** **22%**

PdS sont les influenceurs & la recherche d'info sur internet pour les produits naturels



**Profil augmentation stress**

**59%**

Pas de différence significative pour l'âge

- 59% sont CSP -

**61%** ont des d'enfants

Pas de différence significative





**harris  
interactive**

a toluna company