

# 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

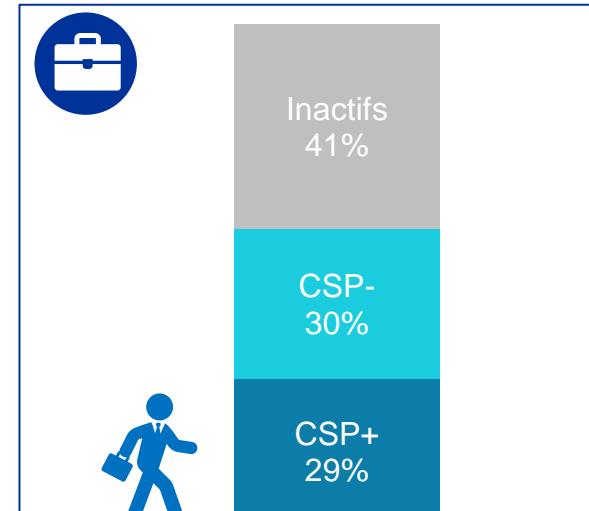
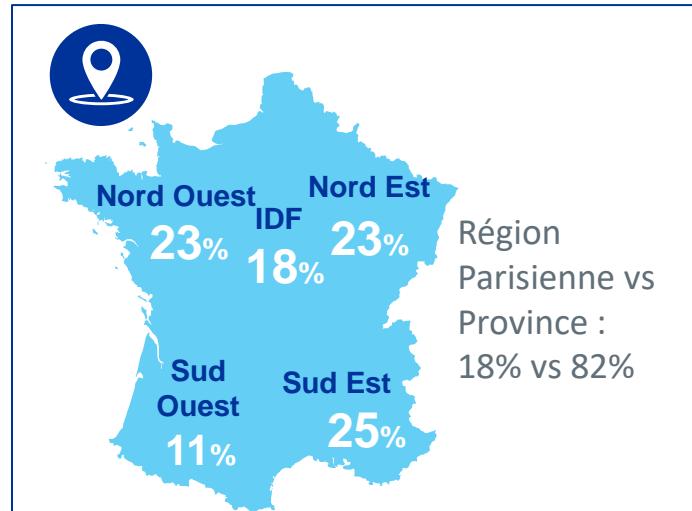
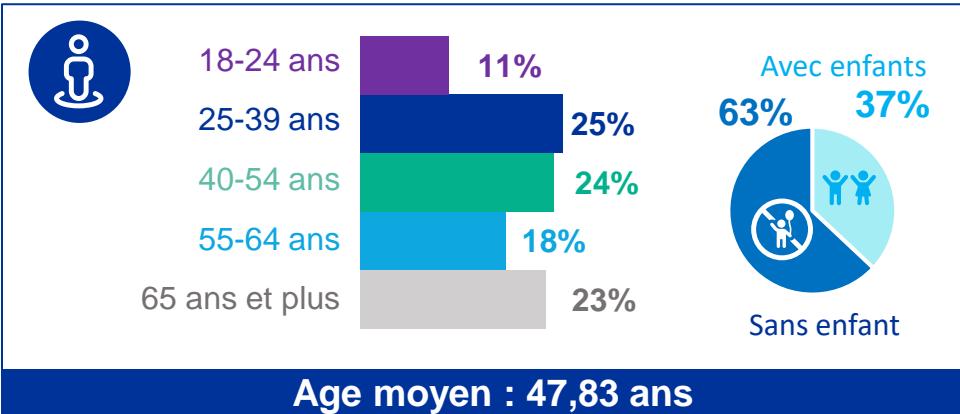
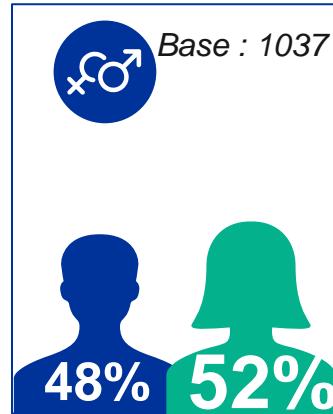


Online





## Echantillon national représentatif





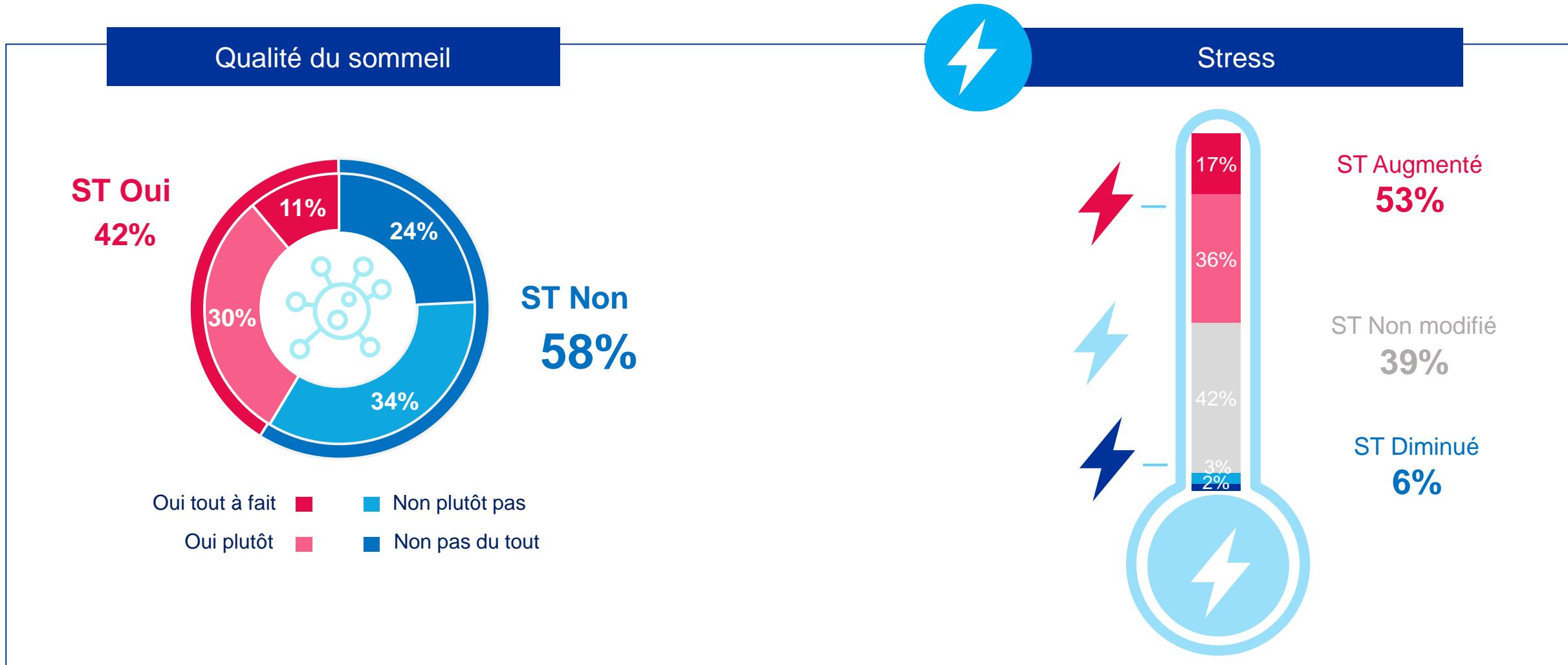
2

# Résultats

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

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.

Population Française  
N=1037

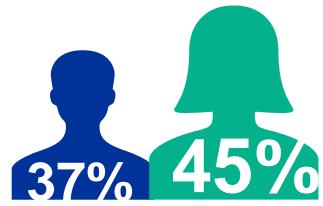


# PROFIL DES CONCERNÉS PAR L'ALTERATION DE LA QUALITE DU SOMMEIL & STRESS

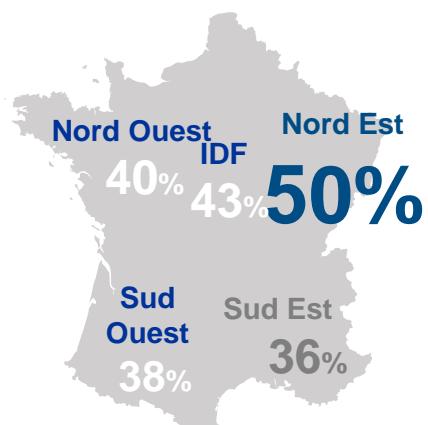


## Profil des français avec...

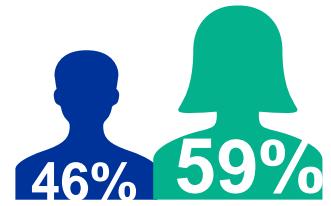
### Qualité sommeil altérée (n=425)



18-34 ans 53%  
65 ans + 27%



### 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



Augmentation stress / sommeil



**Sommeil uniquement**  
(n=425)



**Stress et sommeil**  
(n = 342)



**Stress uniquement**  
(n = 544)



J'ai utilisé d'autres moyens (méditation, yoga, sport)

20%

21%

23%

Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires

18%

17%

17%



Des médicaments prescrits par mon médecin

16%

14%

13%

Des médicaments demandés au pharmacien, ou que j'avais à la maison

13%

14%

9%



Aucun des 4

40%

42%

48%

*Nombre de méthodes utilisées*

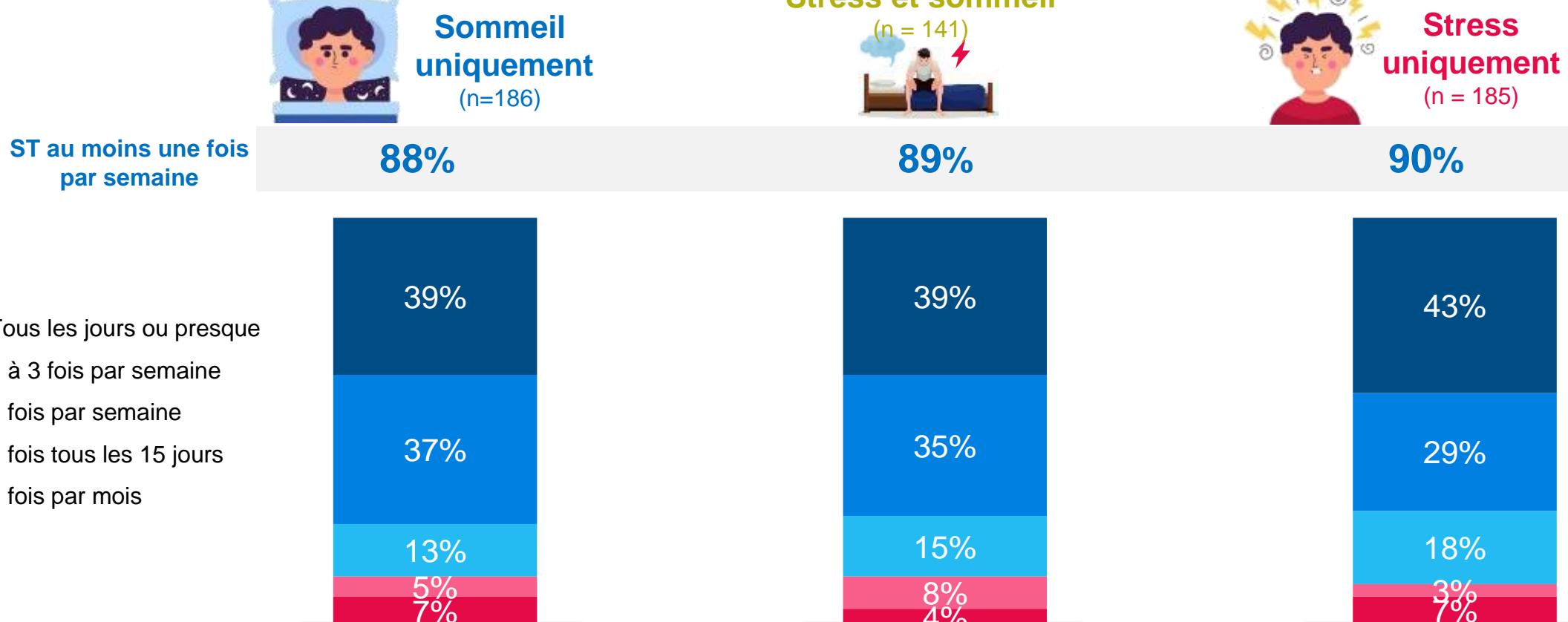
0,7

0,7

0,6

# FREQUENCE D'UTILISATION DES TRAITEMENTS

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



# EFFETS DES TRAITEMENTS

Les traitements utilisés ont majoritairement aidé les concernés.

Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires



Sommeil uniquement

ST N'a pas aidé à gérer

16%

16%

14%

14%

69%

ST a aidé à gérer  
84%

n=79



Stress et sommeil

ST N'a pas aidé à gérer

20%

16%

4%

1%

51%

ST a aidé à gérer  
80%

n=60



Stress uniquement

ST N'a pas aidé à gérer

17%

17%

0%

23%

61%

ST a aidé à gérer  
83%

n=93

Des médicaments



ST N'a pas aidé à gérer

19%

3%

28%

28%

53%

81%  
ST a aidé à gérer

n=118

ST N'a pas aidé à gérer

15%

1%

29%

29%

56%

85%  
ST a aidé à gérer

n=93

ST N'a pas aidé à gérer

11%

1%

24%

24%

65%

89%  
ST a aidé à gérer

n=112

tout à fait  
Plutôt  
Plutôt pas  
Pas du tout

# 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



	-	9%	60%	31%	91%
Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires contre le stress (n=93)	-	9%	60%	31%	91%
Des médicaments contre le stress (n=112)	2%	11%	63%	24%	87%
Des médicaments pour le stress et le sommeil (n=93)	1%	15%	56%	28%	84%
Des médicaments contre les troubles du sommeil (n=118)	1%	15%	59%	25%	84%
Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires pour le stress et le sommeil (n=60)	5%	15%	51%	29%	80%
Des produits de santé naturels ou compléments alimentaires contre les troubles du sommeil (n=79)	1%	20%	60%	19%	79%



# 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.



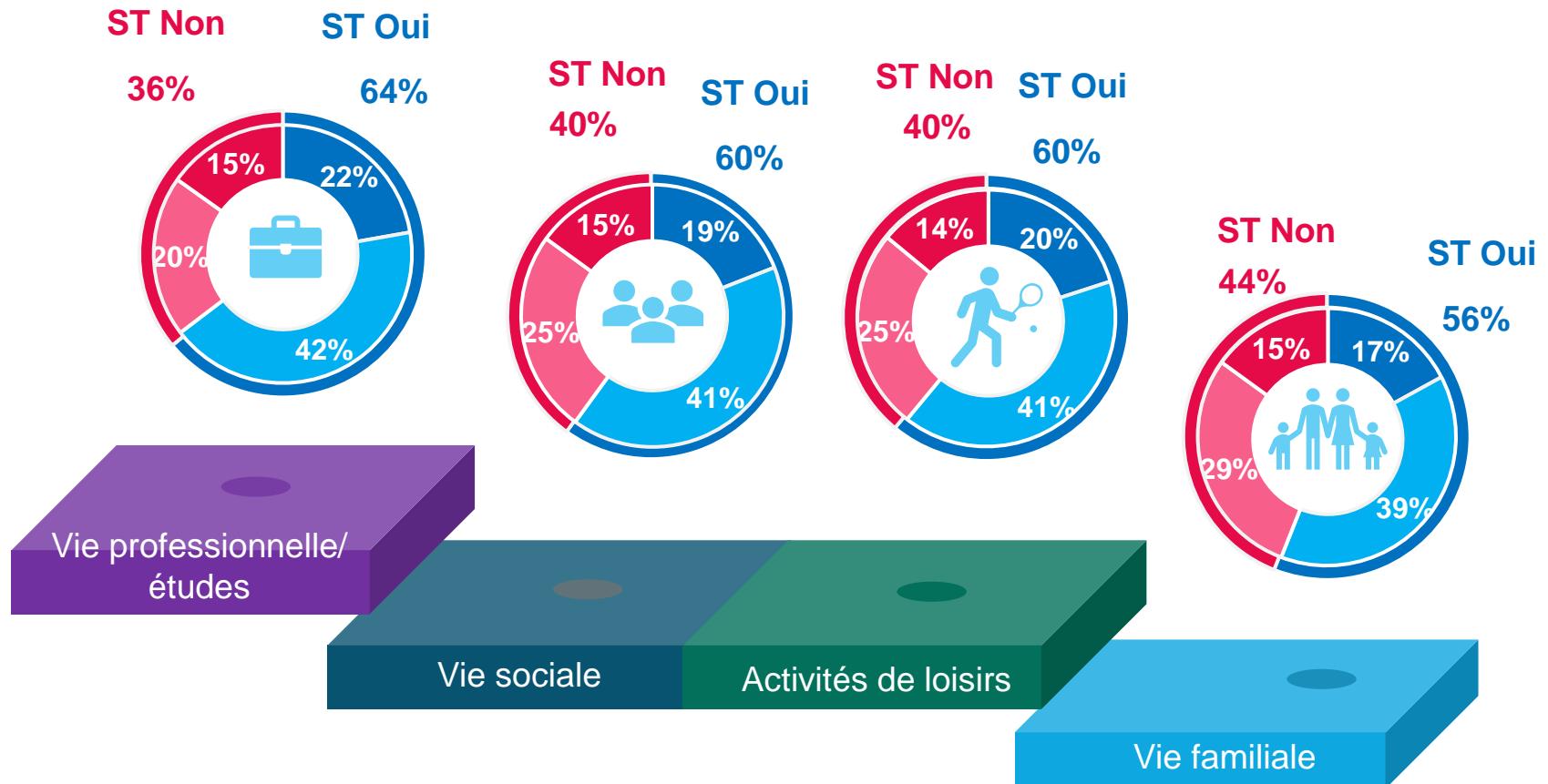
Augmentation stress / sommeil

## 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.

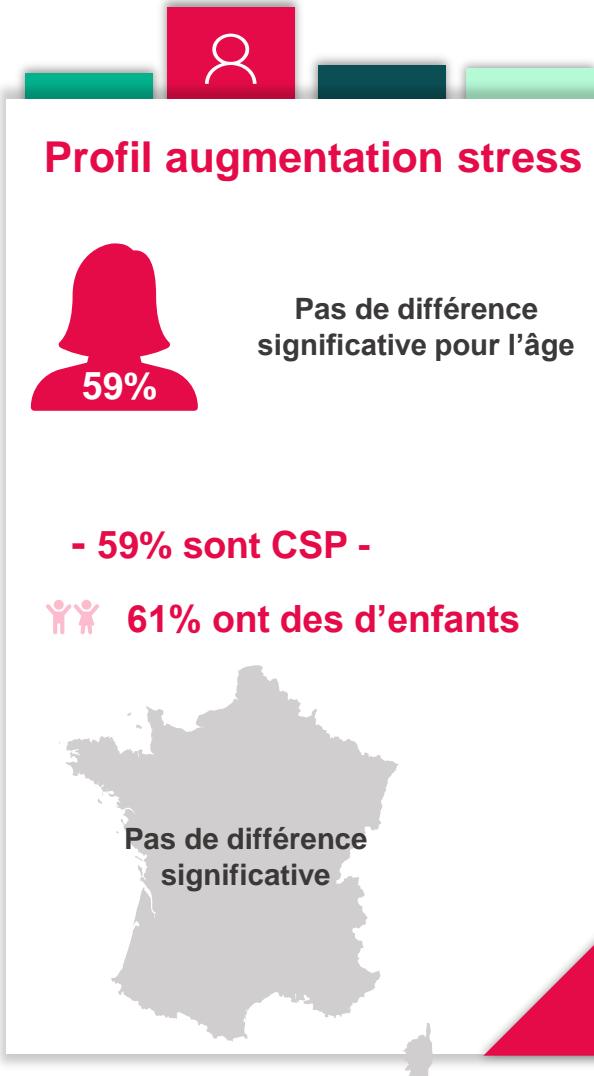
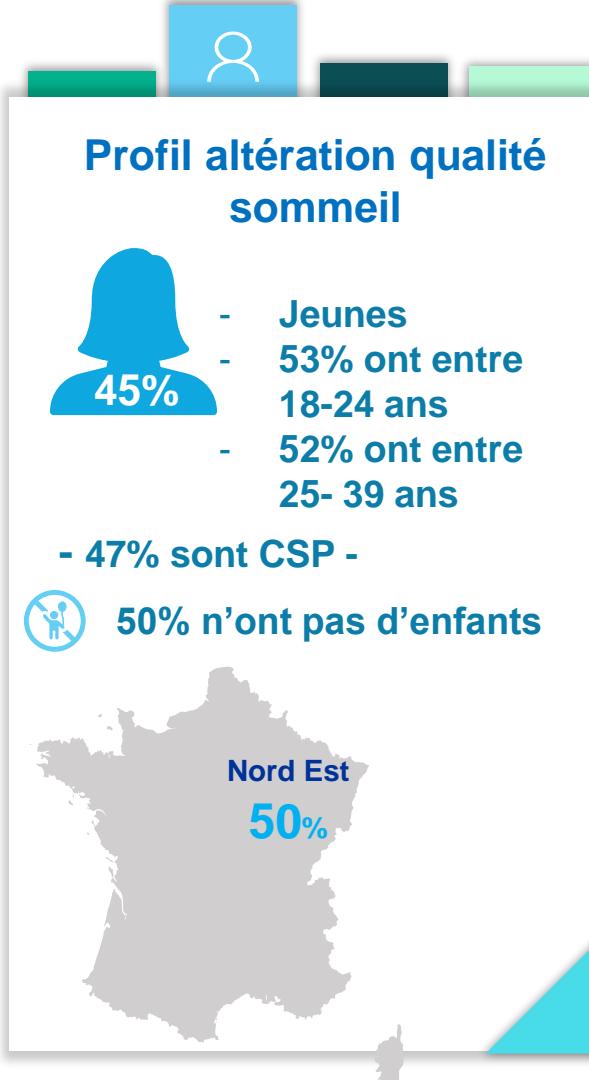
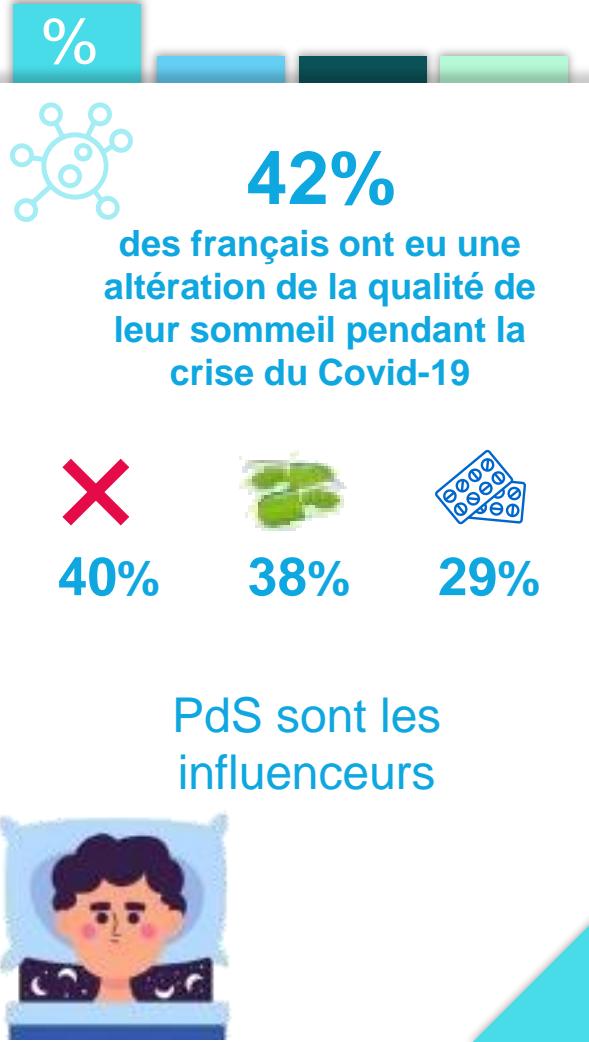




3

# Conclusion

# POUR RESUMER





**harris  
interactive**

a toluna company