PROJECTEURS

L'ÉCLAIRAGE INDISPENSABLE
POUR PRÉPARER VOTRE PROJET

SE LANCER DANS LA RÉFLEXOLOGIE, LE SHIATSU

DÉCEMBRE 2021

bpifrance CRÉATION

La quête du bien-être

Le stress serait le mal du siècle

Les activités de mieux-être complémentaires ou parallèles à l'allopathie sont de plus en plus explorées.

En 2019, si les Français (de 18 ans et plus) ont dans l'ensemble le sentiment de maîtriser leur vie (76 %), nombre d'entre eux se disent souvent préoccupés par leur travail (72 %), leur avenir (68 %) et celui de la planète (67 %), leur santé (63 %) et leur rythme de vie (58 %).

Trois quarts des cadres aspirent à davantage de moments pour eux, essentiellement en raison du stress, en particulier celui de la vie professionnelle (pour 72 % des Français en moyenne, voire 77 % des femmes, 78 % des jeunes actifs et 81 % des cadres).

Les Français tirent satisfaction de leurs loisirs (notamment le sport pour 1 personne sur 2) et des rencontres avec leurs proches, mais aussi des activités de détente comme la méditation, le spa et le yoga (1 sur 3).

Un ressenti accentué par les conséquences de l'épidémie de Covid-19

La crise sanitaire a exacerbé ce besoin de se recentrer sur soi et sur le sens donné à sa vie :

- 59 % des Français se disent stressés par le quotidien en début d'année 2021 et 27 % souffrent d'insomnie. Ils souhaitent prendre soin d'eux, ce qui signifie « se relaxer, se détendre, s'accorder du temps, se reposer ».
- 47 % se trouvent épuisés par les choix qu'ils doivent faire en permanence, et 56 % ont du mal à profiter de l'instant présent.
- Pour 79 % d'entre eux, être en bonne santé signifie prendre soin de son corps et de son esprit (un taux qui monte à 86 % chez les femmes des catégories socio-professionnelles supérieures).

Les Français et les médecines douces

En 2020, plus de 92 % des Français ont déjà entendu parler des médecines douces et 85 % en ont une bonne image, opinion exprimée davantage par les femmes (88 %) que par les hommes (81 %).

La popularité des médecines douces est donc en hausse : si 13 % des Français en avaient une mauvaise image en 2019, ils ne sont plus que 8 % dans ce cas en 2021. Il existe cependant des disparités régionales : c'est dans le Sud-Est que l'opinion est la plus favorable (88 %), et dans le Nord-Est que ces pratiques sont les moins cotées (79 %).

Le recours aux médecines douces est en hausse depuis 2016 : en février 2021, 56 % des Français ont déjà vu au moins une fois un praticien, et 6 % d'entre eux ont démarré cette pratique depuis le début de la crise de la Covid-19.

Cependant, l'offre ne serait pas suffisante, et la qualité, pas toujours au rendez-vous :

- dans 1 cas sur 2, le client a des difficultés à trouver un praticien près de chez lui ou des créneaux horaires disponibles
- dans plus de 1 cas sur 3, le client fait face à un manque de sérieux et de professionnalisme de la part du praticien.

Sources :

- *HARRIS INTERACTIVE POUR MÉDOUCINE. « Enquête sur la santé des Français et leur relation aux médecines douces en période de Covid », publiée en avril 2021.*
- *THERAPEUTES.COM. « Baromètre 2018 des médecines douces en France », publié le 30/08/2018.*

Les Français prennent soin de leur corps

L'aspect « mieux-être » souvent assimilé à la pratique de la réflexologie ou du shiatsu draine une clientèle à la recherche de bien-être physique, semblable à celle des praticiens en massage bien-être.

Tous droits réservés Bpifrance Création