

# **COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES : UNE SOLUTION POUR LUTTER CONTRE LES EFFETS DE LA CRISE SANITAIRE SUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE DES FRANÇAIS**

**Dépression, anxiété, troubles du sommeil, douleurs physiques... La crise sanitaire est stressante, anxiogène et peut générer une souffrance psychologique et physique pour nombre de Français. Ifop s'est intéressé aux effets de la crise sanitaire sur la santé et le bien-être des français et leur utilisation des compléments alimentaires pour faire face aux problèmes de santé rencontrés – dans un contexte de consommation accrue de ces produits.**

**Une enquête réalisée pour la marque de compléments alimentaires Nutripure, auprès d'un échantillon national représentatif de 1009 Français.**

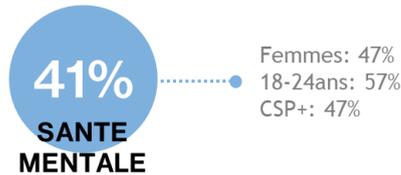
## **LES CHIFFRES CLES**

- Une majorité de Français (57%) ont rencontré davantage de problèmes de santé depuis le début de la crise sanitaire. Particulièrement les femmes (64%) et les 18-24 ans (72%).
- Des problèmes qui touchent principalement la santé « mentale » (anxiété, stress, dépression, troubles du sommeil). Et qui concernent 41% des Français (47% chez les femmes et 53% chez les plus jeunes).
- La santé physique n'est pas en reste : 36% souffrent de douleurs corporelles et musculaires, de problèmes neurologiques (maux de tête, vertige, migraines...), de problèmes digestifs, de problèmes ORL (rhume, angines, toux), de problèmes de peau...
- Dans un contexte économique et social incertain, l'inquiétude liée au risque d'infection au COVID-19 (46% des souffrants), le manque de pratique sportive (38%) et l'inquiétude pour sa situation professionnelle ou financière (31%) sont des sources majeures à l'origine de ces problèmes.
- Une part importante de souffrants (38%) a cherché à traiter ces problèmes par la consommation de compléments alimentaires, dans un contexte où la prise en charge de sa santé se réinvente et où l'automédication prend de l'ampleur.
- La prise de compléments alimentaires est plus courante pour traiter les problèmes de santé physique (32% parmi les souffrants de ces problèmes). Elle s'avère efficace pour 56% des souffrants ayant consommé des compléments alimentaires, et particulièrement pour traiter les rhumes, toux, angines et les problèmes digestifs – mais visiblement moins efficace pour les douleurs corporelles et musculaires et les problèmes de peau.
- Elle est moins courante pour les problèmes de santé mentale (24% parmi les souffrants) mais efficace pour 58%, et particulièrement pour atténuer les problèmes de stress, anxiété et dépression – mais visiblement moins efficace pour les troubles de sommeil.

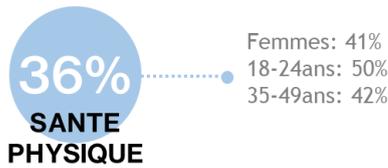
## Les principaux enseignements de l'enquête

**STRESS, ANXIÉTÉ, INSOMNIES, DOULEURS CORPORELLES... SONT LES PRINCIPAUX EFFETS DE LA CRISE SANITAIRE SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES FRANÇAIS**

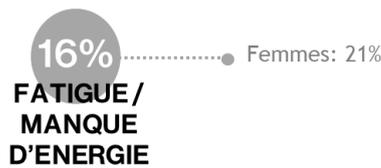
**57% des français ont rencontré davantage de problèmes de santé depuis le début de la crise sanitaire du COVID-19. Particulièrement parmi les femmes (64%) et les 18-24 ans (72%).**



Des problèmes qui touchent principalement la santé « mentale » (anxiété, stress, dépression, troubles du sommeil) et concernent 41% des français. Et qui sont davantage présents chez les femmes (47%), les plus jeunes (53%) et les CSP+ (47%).



Légèrement moindres, les problèmes de santé physique concernent également 36% des français : douleurs corporelles et musculaires, problèmes neurologiques (maux de tête, vertige, migraines...), problèmes digestifs, problèmes ORL (rhume, angines, toux), problèmes de peau... Là aussi les femmes (41%) et les plus jeunes (50%) semblent plus en souffrir, mais c'est aussi le cas des 35-49 ans (42%).



On constate aussi que 16% des français souffrent de fatigue chronique et de manque d'énergie, et 14% font face à des problèmes de gestion du poids. Encore une fois, les femmes en souffrent davantage (respectivement 21% et 19%).

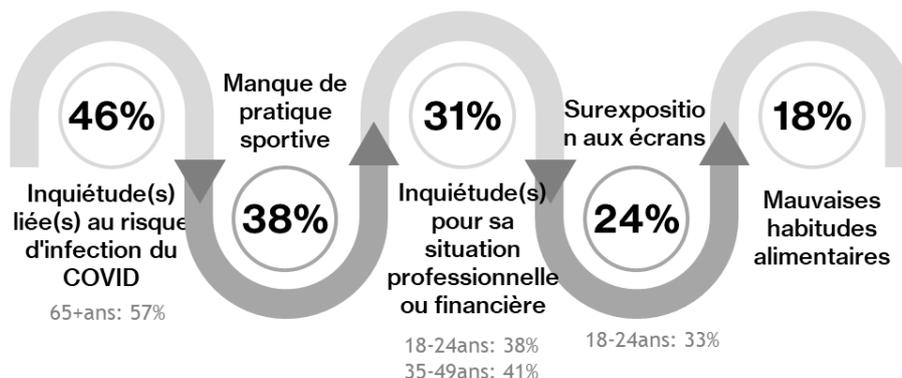


Principaux problèmes de santé rencontrés depuis le début de la crise sanitaire

Base: échantillon nat rép FR

A l'origine de ces problèmes : le contexte sanitaire, économique et social qui favorise l'inquiétude liée au risque d'infection au COVID-19 pour 46% des souffrants, le manque de pratique sportive pour 38% et l'inquiétude pour sa situation professionnelle ou financière pour 31% (18-24 ans : 38% et 35-49 ans: 41%).

24% évoquent également une surexposition aux écrans (particulièrement parmi les 18-24ans : 33%).



Origine des problèmes de santé rencontrés

Base: Souffrants de problèmes de santé

## UNE CONSOMMATION NON NEGLIGEABLE DE COMPLEMENTES ALIMENTAIRES POUR TRAITER LES PROBLEMES DE SANTE, A L'EFFET POSITIF POUR UNE PARTIE DES PROBLEMES RENCONTRES

La prise en charge de sa santé se réinvente avec une tendance à l'automédication qui prend de l'ampleur. Et la montée en puissance de la consommation des compléments alimentaires depuis le début de la crise sanitaire en témoigne.

Ainsi, 38% des souffrants ont cherché à solutionner les problèmes de santé rencontrés depuis la crise sanitaire par la prise de compléments alimentaires.

La prise compléments alimentaires est plus courante pour traiter les problèmes de santé physique : ils sont 32% à en avoir consommé parmi les souffrants vs. 24% parmi les souffrants de problèmes de santé mentale. Pour ces deux types de problèmes de santé, les CA ont joué de manière positive non négligeable : 56% des souffrants de problèmes de santé physique déclarent que la consommation de compléments alimentaires a permis de les atténuer vs. 58% pour les problèmes de santé mentale.

Dans le détail, les compléments alimentaires s'avèrent particulièrement efficaces pour atténuer les problèmes ORL type rhume, angines, toux (70% des souffrants de ces problèmes déclarent que cela a permis de les atténuer) ; les problèmes digestifs (61%) ; ainsi que les problèmes de santé mentale tels que le stress, anxiété, dépression (63%) ; et pour traiter la fatigue chronique et le manque d'énergie (59%).

Toutefois, ils semblent moins efficaces pour atténuer les douleurs corporelles et musculaires (47% déclarent que les compléments ont atténué le problème), les problèmes de peau (44%) et les troubles du sommeil (43%).

# 38%

**Des souffrants ont eu recours aux compléments alimentaires pour traiter les problèmes de santé rencontrés**

	Conso de CA, parmi les souffrants du problème	Réduction du problème parmi les souffrants ayant consommé des CA	
<b>Problèmes de santé physique</b>	32%	56%	<i>Effet positif des CA</i>
Problèmes digestifs	46%	61%	<i>Effet positif des CA</i>
Problèmes ORL (rhume, angines, toux...)	46%	70%	<i>Effet positif des CA</i>
Douleurs corporelles et musculaires	32%	47%	
Problèmes de peau	27%	44%	
<b>Problèmes de santé mentale</b>	24%	58%	<i>Effet positif des CA</i>
Stress, Anxiété, dépression	27%	63%	<i>Effet positif des CA</i>
Troubles du sommeil	28%	43%	
<b>Fatigue chronique et manque d'énergie</b>	34%	59%	<i>Effet positif des CA</i>

### **POUR CITER CETTE ETUDE, IL FAUT UTILISER A MINIMA LA FORMULATION SUIVANTE :**

« Étude Ifop pour Nutripure par questionnaire auto-administré en ligne du 11 au 13 Novembre auprès d'un échantillon de 1009 personnes représentatif de la population âgée de 18 ans et plus résidant en France métropolitaine. »