

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.

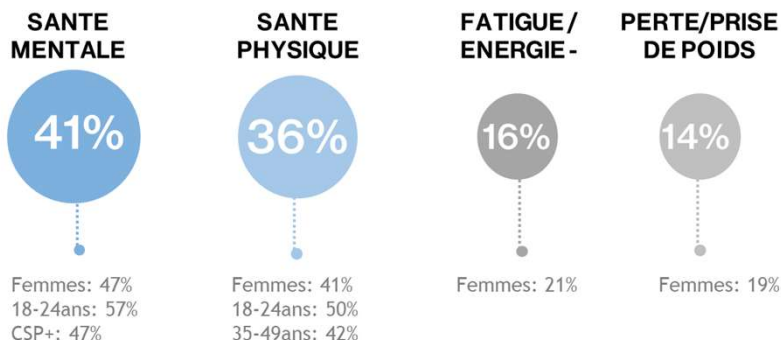
Une enquête réalisée pour la marque de compléments alimentaires Nutripure, auprès d'un échantillon national représentatif de 1009 Français.

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

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).

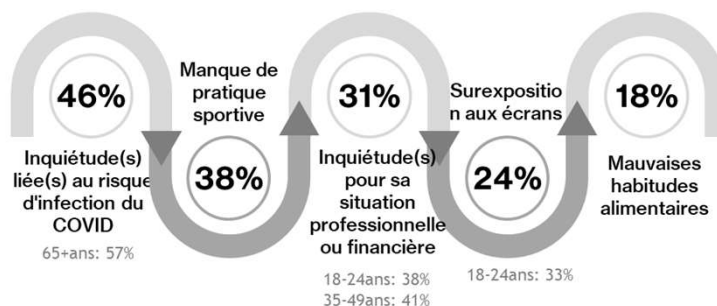
La santé physique n'est pas en reste : 36% souffrent de douleurs corporelles et musculaires, de problèmes neurologiques (maux de tête, vertige, migraines...), de problèmes digestifs, de problèmes ORL (rhume, angines, toux), de problèmes de peau...

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.



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

Base: échantillon nat rép FR



Origine des problèmes de santé rencontrés

Base: Souffrants de problèmes de santé

UNE CONSOMMATION NON NEGLIGEABLE DE COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR TRAITER LES PROBLÈMES DE SANTÉ RENCONTRES, APPORTANT UN EFFET POSITIF POUR UNE PARTIE DES PROBLÈMES RENCONTRES

38%

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

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.

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