

**2<sup>e</sup>**  
édition

# Baromètre prospectif santé & mieux-vivre

**Comment les Français  
cherchent-ils à se protéger  
dans un monde anxigène ?**

Avec le concours d'IPSOS

---

Juin 2023

G R O U P E  
**vyv**

Pour une santé  
accessible à tous



# Sommaire

- 05 — L'indice du mieux-vivre se dégrade
- 08 — L'après-covid, l'espoir déçu d'un monde meilleur
- 09 — Un bien-être psychologique fragilisé par le caractère anxiogène des crises
- 10 — Focus sur la perception du mieux-vivre par les femmes
- 12 — Un système de santé en inadéquation avec les attentes des Français
- 14 — Quels sont les virages à prendre pour soigner les Français demain ?
- 16 — Pour mieux vivre, trois stratégies

## **Pour sa deuxième édition, le baromètre prospectif santé et mieux-vivre a poursuivi son exploration des dynamiques relatives à la qualité de vie et la recherche d'amélioration de celle-ci.**

Du plus « micro » (vitalité physique, financière, mentale, affective, sociale, à l'échelle individuelle) au plus « macro » (compréhension et confiance en la trajectoire du monde) en passant par l'environnement quotidien (habitat, activité professionnelle), chacun de ces niveaux influe sur la santé mais également sur le mieux-vivre dans une interaction constante. La perception de son écosystème de vie, et sa capacité à agir sur ses multiples composantes (avec une impuissance croissante à mesure que l'on passe d'une échelle individuelle à un niveau plus macro), affecte la représentation que l'on se fait du mieux-vivre.

En 2022, l'ensemble des composantes s'est dégradé (inflation, anxiété, solitude, démissions, dégradation de la santé environnementale, défiance vis-à-vis des institutions, perte de sens et difficulté à se projeter dans l'avenir...), mettant en tension les écosystèmes de vie.

Le mieux-vivre revêt un caractère plus défensif : à défaut de pouvoir l'améliorer, comment protéger sa qualité de vie et sa santé ?

---

### **MÉTHODOLOGIE**

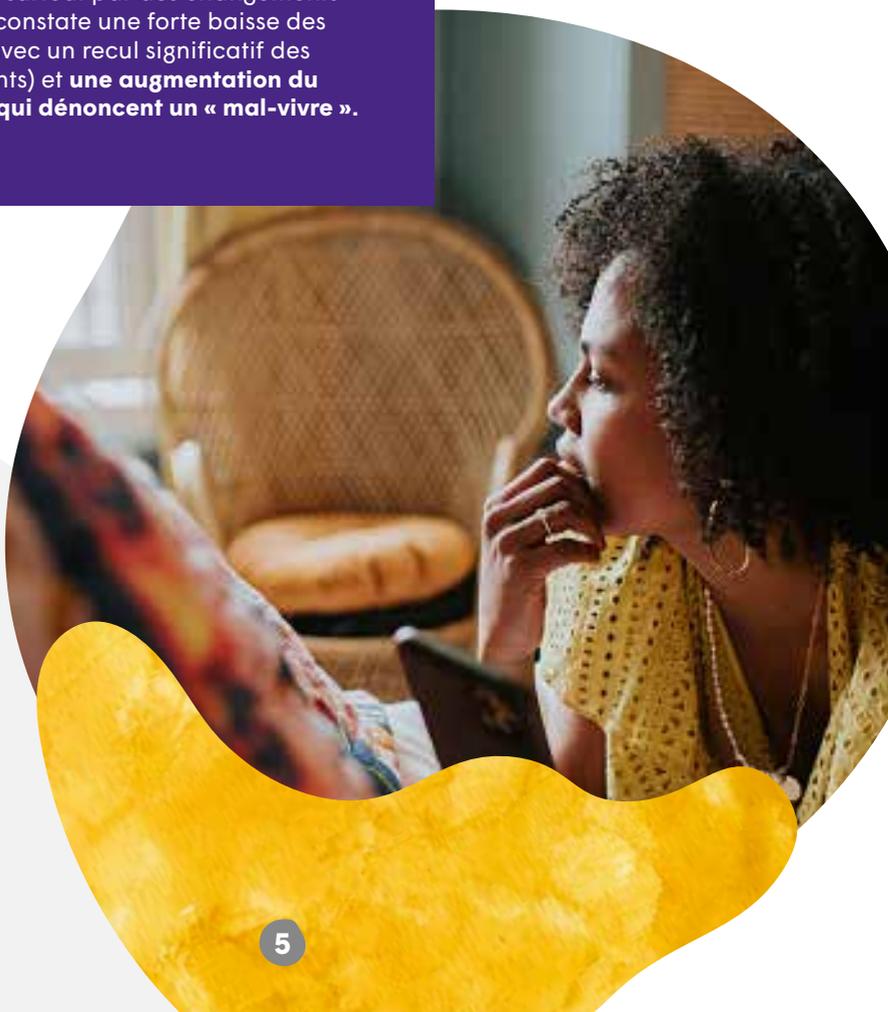
*Le Groupe VYV a travaillé avec IPSOS à la réalisation d'un cadrage prospectif sur les dynamiques à l'œuvre au sein de la société autour de la qualité de vie et de la recherche de l'amélioration de celle-ci.*

*Les chiffres et analyses statistiques présentés ci-après sont issus d'une enquête menée en ligne en septembre 2022 auprès d'un panel représentatif de 2 000 Français âgés de 16 à 75 ans (représentativité assurée selon la méthode des quotas sur le sexe, l'âge, la catégorie socioprofessionnelle individuelle, la région et la communauté d'agglomération, avec un redressement sur ces mêmes critères).*

## L'INDICE DU MIEUX-VIVRE SE DÉGRADE

Un **indice du mieux-vivre** a été construit pour mesurer les variations des perceptions dans la population française en agrégeant plusieurs dimensions : satisfaction globale vis-à-vis de sa vie, confiance dans son avenir personnel, perception de sa qualité de vie actuelle et à venir, perception de son état de santé.

- **En 2021**, l'indice du mieux-vivre était de **12,8/20** en moyenne pour les Français.
- **En 2022**, l'indice du mieux-vivre est en recul avec une baisse à **12/20** en moyenne. Ce recul se caractérise surtout par des changements dans les extrêmes : on constate une forte baisse des notes les plus hautes (avec un recul significatif des bonnes notes : - 11 points) et **une augmentation du nombre de personnes qui dénoncent un « mal-vivre »**.





**Stéphane Junique,**  
président du Groupe VYV

## Le mot du président

« Le Groupe VYV est le 1<sup>er</sup> acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France. Autour de ses trois métiers (Assurance, Soins et accompagnement, Logement), **il développe des offres complètes et personnalisées pour accompagner et protéger tous les individus tout au long de la vie.**

Afin d'être au plus près des besoins et des attentes des Français, **le Groupe VYV s'est attaché à mesurer de façon objective la perception que chacun a de sa vie et de ses difficultés.** Ce baromètre élaboré avec IPSOS en est l'instrument. Cette deuxième édition est marquée par les préoccupations croissantes des Français, en particulier sur notre système de santé.

L'année 2022, marquée par de nouvelles crises, a fait plonger la confiance des Français en l'avenir et **se dégrader la perception qu'ils ont de leur état de santé global.**

---

**87 % des Français se disent également préoccupés par l'avenir du système de santé en raison du manque de professionnels de santé et de personnel soignant, des délais d'attente, des déserts médicaux, de la crainte de la fermeture des services dans les hôpitaux, du coût des soins.**

Nul ne peut se résoudre à un tel constat. Alors que faire ? Continuer à avancer des propositions innovantes comme le fait Stéphanie Rist dans sa proposition de loi. Continuer à réformer l'hôpital comme cela est en cours. Mais cela ne suffira pas car les maux sont profonds et les effets à venir du vieillissement comme du changement climatique vont avoir un impact dévastateur sur notre système de soins s'ils ne sont pas pris à bras le corps.

Seul, l'État n'arrivera pas à relever tous les défis. Il doit mobiliser et s'appuyer sur **tous les acteurs capables d'agir positivement sur le droit à la santé.** Les mutuelles, parce qu'elles agissent pour l'accès aux soins, sont des acteurs précieux dans cette bataille.

Le combat du Groupe VYV pour rendre le droit à la santé effectif dans notre pays est d'abord un combat par l'action qui s'incarne dans nos presque 2 000 établissements de soins répartis sur le territoire, dans nos milliers d'actions de prévention, dans nos remboursements de soins, notre action sociale, dans nos logements labellisés santé et dans bien d'autres actions encore portées par 45 000 salariés et 10 000 militants. Notre groupe vient ainsi de prendre l'engagement d'investir 500 millions d'euros dans les territoires pour faciliter l'accès aux soins. »

Ce document rassemble les principaux enseignements de ce baromètre, qui sont, pour le Groupe VYV, autant de raisons d'agir.

## LES GRANDS ENSEIGNEMENTS

Dans un contexte de crises multiples et durables, **les Français sont plus nombreux à dénoncer un mal-vivre**. Le caractère anxiogène de ces crises (économique, environnementale, politique...) leur fait craindre une dégradation de leur qualité de vie qu'ils cherchent à contenir, en témoigne l'expression d'une demande de protection accrue dans tous les domaines de leur vie (travail, santé, environnement, finance, cadre de vie...).

**Les sources de préoccupations sont nombreuses** (situation professionnelle, précarité financière, guerre, écologie) **et génèrent un mal-être psychique important**. La santé mentale, perçue comme le 2<sup>e</sup> facteur clé d'une bonne qualité de vie, devient ainsi un enjeu de santé majeur. Plus particulièrement :

- **Les femmes apparaissent plus touchées que les hommes par le stress** et souhaitent prioritairement une amélioration de leur bien-être psychologique pour améliorer leur qualité de vie.
- **La montée de l'éco-anxiété**, citée par les Français comme l'une des principales causes de leur mal-être, illustre un niveau d'inquiétude croissant vis-à-vis de la crise environnementale.

**Face à un système de santé qui ne répond plus à leurs besoins, les Français expriment de nouvelles attentes et prônent particulièrement la prise en compte de leur bien-être dans toutes ses dimensions** (santé physique et psychologique, mais aussi alimentation, activité physique, esthétique...) et des suivis personnalisés. **Ils sont également ouverts à l'accompagnement par des professionnels non-médecins pour améliorer l'accès aux soins. Enfin, les Français témoignent de leur souhait de devenir plus acteurs de leur santé.**

## LES 5 CHIFFRES CLÉS DU BAROMÈTRE SANTÉ ET MIEUX-VIVRE

- **34 %** des Français **anticipent une dégradation de leur qualité de vie** dans les deux prochaines années, soit 12 points de plus qu'en 2021 ;
- **87 %** des Français se disent **préoccupés par l'avenir du système de santé** et le considèrent en inadéquation avec leurs attentes ;
- Ils sont **60 %** à plébisciter une **démarche préventive** et **65 %** tiennent à une **prise en compte de leur santé dans toutes ses dimensions** ;
- **70 %** des Français sont préoccupés par **l'impact du dérèglement climatique** ;
- **79 %** des Français estiment essentiel ou important de **mieux accompagner la santé des femmes**.



# L'après-covid : l'espoir déçu d'un monde meilleur

## UN ÉTIOLEMENT DE LA CONFIANCE EN L'AVENIR

En 2022, les perspectives de retour à la normale ont été entravées par de nouvelles crises (écologique, sanitaire, géopolitique, social et politique, économique) qui ont mis à mal l'optimisme des Français. Perçues comme plus fréquentes et plus violentes, ces crises entravent fortement la confiance en l'avenir, qu'il s'agisse de l'avenir du pays ou de l'avenir personnel. Le recul de cet indicateur habituellement stable marque une véritable rupture dans le regard porté sur les évolutions à venir.

- **Une crise de la confiance qui s'accroît**, en particulier confiance en son avenir personnel : - 7 pts vs 2021.
- **Seulement 18 % des Français estiment que les choses évoluent dans le bon sens ; 43 % pensent qu'elles empirent.**

## L'ANTICIPATION D'UN MOINS BIEN VIVRE

Dans ce contexte morose, davantage de Français anticipent un moins bien vivre dans les années à venir : **34 % estiment en effet que leur qualité de vie va se dégrader** dans les deux prochaines années. **+ 12 points vs 2021.**

- La sécurité financière constitue un enjeu majeur puisque **41 % anticipent en particulier une dégradation de leur situation financière.** + 21 pts vs 2021.

## UNE DEMANDE DE PROTECTION ACCRUE

Cette hausse des tensions sur le mieux-vivre provoque une recherche de qualité de vie plus défensive, orientée vers une demande forte de protection et de sécurité dans tous les domaines de la vie : santé, travail, environnement, finance, cadre de vie...

# Un bien-être psychologique fragilisé par le caractère anxigène des crises, qui envahissent l'espace mental

## UN ÉTAT D'ESPRIT DOMINÉ PAR L'INQUIÉTUDE

1 % des Français seulement dit n'être préoccupé par aucun sujet d'actualité. Les facteurs d'anxiété se multiplient avec en tête **la situation professionnelle, 1<sup>re</sup> source de mal-être psychique**. Vient ensuite **la situation financière, puis l'état du monde** comme 3<sup>e</sup> source d'anxiété (crise écologique, inflation, guerre...).

L'éco-anxiété, en particulier, devient l'une des causes du mal-être psychique : **70 % des Français sont préoccupés par l'impact du dérèglement climatique** (et plus d'un quart – 28 % - pensent qu'il faut engager une politique de décroissance pour ne pas épuiser les ressources de la planète) et **54 % sont préoccupés par leur propre impact écologique** (éco-culpabilité).

- Plus d'un tiers des Français (37 %) disent être souvent ou tout le temps stressés. + 4 pts vs 2021. **Être stressé le moins possible devient un enjeu de santé plus prégnant (+ 8 points par rapport à 2021).**

## LA SANTÉ MENTALE, 2<sup>e</sup> CONTRIBUTEUR D'UNE BONNE QUALITÉ DE VIE

Or, dans ce contexte où l'anxiété monte, **la santé mentale est perçue comme le 2<sup>e</sup> enjeu d'une bonne qualité de vie**, derrière celui de la sécurité financière.

- **78 % estiment en effet essentiel ou important de mettre en place une meilleure prise en charge de la santé mentale.**

## UNE CONCEPTION DE LA SANTÉ PLUS ÉTENDUE, DANS LAQUELLE LE BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE PÈSE DAVANTAGE

Tenant une place croissante dans un concept de santé de plus en plus multidimensionnel, la santé mentale est d'abord envisagée sous l'angle du mode de vie/de l'hygiène de vie avant le recours au cadre thérapeutique. Ainsi, prendre soin de sa santé mentale, c'est d'abord pratiquer une activité physique, avoir une vie sociale épanouissante, être au contact de la nature..., avant d'avoir recours à un professionnel.



FOCUS

## Et les femmes ? Les entraves au mieux-vivre ont chez elles une résonance psychologique plus forte

### PLUS EXPOSÉES AU STRESS

- **Les femmes se disent davantage que les hommes surmenées ou exposées à un stress récurrent, voire permanent. 44 % VS 31 % (femmes vs hommes) tout le temps ou souvent stressées.**

### PLUS INQUIÈTES

Elles montrent notamment un niveau de préoccupation supérieur à celui des hommes sur toutes les problématiques d'ordre économique, avec des inquiétudes fortes pour l'avenir sur leurs capacités à remplir leurs obligations financières, couvrir les dépenses de la vie quotidienne et les dépenses de santé, à faire face aux coûts des soins ou aux accidents de la vie et, dans une perspective à plus long terme, à financer leurs projets ou épargner pour leur retraite, anticipant des difficultés à maintenir leur niveau de vie lors du passage à la retraite, pour laquelle elles se sentent peu informées et insuffisamment préparées. Leur situation financière est par ailleurs moins confortable que celle des hommes : elles sont plus nombreuses à déclarer des bas revenus (inférieurs à 24 000 euros annuels).

- **Elles redoutent également plus que les hommes l'impact des technologies sur la santé physique et mentale (écrans, réseaux sociaux) et semblent également plus sujettes à l'éco-anxiété.**

## PLUS CONCERNÉES PAR LEUR SANTÉ

Les femmes sont plus nombreuses (que les hommes) à se sentir très concernées par leur santé.

- **35 % vs 27 % (femmes vs hommes) beaucoup concernées.**

Les femmes font plus attention que les hommes à leur hygiène de vie et se disent plus appétentes aux approches alternatives en santé/bien-être et approches de développement personnel. Elles souhaitent prioritairement une amélioration de leur bien-être psychologique pour améliorer leur qualité de vie et **attendent donc du système de santé une meilleure prise en charge de la santé mentale et des médecines alternatives.**

## À LA RECHERCHE D'UNE PLUS GRANDE ÉGALITÉ DES CHANCES

Enfin, pour les femmes, qui aspirent à davantage d'équité, le mieux-vivre, demain, en société, passera avant tout par une plus grande égalité des chances entre individus.



Mieux accompagner  
la santé des femmes  
est essentiel ou important  
pour l'avenir pour 79 %  
des Français.

# Le système de santé sous tension génère de fortes inquiétudes et est de plus en plus perçu en inadéquation avec les attentes des Français (+ 6 % par rapport à 2021)

## UN SYSTÈME DE SANTÉ EN PÉRIL

- 87 % des Français se disent préoccupés par l'avenir du système de santé.

Les plus grandes préoccupations autour du système de santé portent d'abord sur le **manque de professionnels de santé** et de personnel soignant, puis sont cités les **délais d'attente et déserts médicaux**, suivis de la crainte de la **fermeture des services dans les hôpitaux**. Viennent enfin les préoccupations autour du **coût des soins (reste à charge)**.

## UN ACCÈS AUX SOINS PROBLÉMATIQUE

Un meilleur accès aux services de santé (hôpitaux, médecins, pharmacies, etc.) est d'ailleurs plébiscité par les Français comme le 2<sup>e</sup> axe d'amélioration de leur cadre de vie, dans un contexte où la perception de l'état de santé global s'est dégradée.

- État de santé global pas satisfaisant : + 7 pts vs 2021.



## DE NOUVEAUX SUJETS DE PRÉOCCUPATION À PRENDRE EN COMPTE

Enfin, de nouveaux sujets de préoccupation autour de la santé émergent et prennent de l'ampleur :

- **l'impact des écrans sur la santé physique pour 46 %** des Français,
- **les effets à long terme du covid pour 39 %**,
- **les allergies pour 35 %**,
- ou encore **l'impact des nouvelles technologies sur la santé mentale (35 % d'entre eux) et les conduites addictives (34 %)**.

Ces « nouveaux maux » génèrent aussi des attentes en matière de solutions nouvelles de prises en charge.



### LA PRÉVOYANCE

- **85 % pensent qu'il est indispensable de se préparer à la retraite,**
- **85 % considèrent qu'il est indispensable de se protéger par une épargne et/ou solutions d'assurance face aux risques d'accidents graves de la vie (mais seule une part restreinte a mis en place des solutions concrètes).**

# Quels sont les virages à prendre pour soigner les Français demain ?

## Les attentes des Français

### UNE PRISE EN COMPTE GLOBALE ET PERSONNALISÉE DE LEUR SANTÉ

Les attentes des Français sur les façons de se soigner ou d'être soigné à l'avenir témoignent de la nécessité d'une **approche holistique** et sur mesure de la santé :

- **65 %** d'entre eux souhaitent la **prise en compte de leur bien-être de façon globale**, y compris de besoins connexes (ex. esthétique, moral, soutien social...);
- **73 %** d'entre eux veulent un interlocuteur qui les **oriente vers des solutions spécifiquement adaptées** à leur situation et leurs problématiques de santé et **54 %** des Français sont **prêts à faire analyser tous les aspects de leur corps** pour disposer d'un programme de santé personnalisé.

### PASSER DU CURATIF AU PRÉVENTIF

- **60 %** des Français plébiscitent une **démarche préventive** (consulter son médecin sur son état de santé même si on n'est pas malade);
- **Seul 1/3** le fait, nécessité de les **accompagner dans cette transition**.



## UNE OUVERTURE AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ NON-MÉDECINS

La place du médecin n'est pas sacralisée : **une majorité de Français se dit prête à intégrer d'autres interlocuteurs dans le parcours de santé (infirmier, pharmacien...).**

- **59 %** sont **ouverts à un interlocuteur de santé** autre qu'un médecin pour un vaccin.
- **55 %** sont **prêts à consulter un professionnel de santé autre** qu'un médecin pour bénéficier d'un rendez-vous plus rapidement.

C'est une **attente forte d'accompagnement** qui est exprimée avant tout, quel que soit l'interlocuteur.

- **79 %** des Français souhaitent être **suivis par un médecin ou un interlocuteur de santé qui les connaisse bien** et les accompagne dans le temps, signifiant ainsi le caractère indissociable de la santé et du lien humain.

## UN PATIENT PLUS ACTEUR

Pour prendre en charge soi-même une partie du soin,

- **49 %** des Français sont prêts à **réaliser eux-mêmes des examens** sans passer par un médecin ;
- **41 %** sont prêts à **avoir recours aux nouvelles technologies** pour suivre leur état de santé (type bracelet connecté) ;
- **33 %** se disent **intéressés par l'utilisation de cabines de santé** à distance.

Pour se faire son propre programme de santé,

- **45 %** sont intéressés par le fait de **s'inscrire dans un parcours de prévention** et de sport-santé pour améliorer leur santé ;
- **57 %** ont recours ou **souhaitent recourir aux compléments alimentaires** pour renforcer régulièrement leur organisme ;
- **46 %** ont essayé ou souhaitent essayer de nouvelles pratiques pouvant avoir un effet positif sur leur santé (cure détox, méditation, luminothérapie...).





« Les résultats de notre baromètre montre que les Français, dans cette société de tensions, sont en recherche constante de protection, de sécurité et d'amélioration de leur qualité de vie. En tant que 1<sup>er</sup> groupe mutualiste de santé et de protection sociale, nous défendons une santé accessible à tous en proposant des services et des solutions innovantes pour accompagner les Français dans tous leurs besoins de santé. »

**Delphine Maisonneuve,**  
directrice générale  
du Groupe VYV

## Pour mieux vivre, 3 stratégies sont déployées

### SÉCURISER, APAISER, STABILISER

La recherche de protection et de sécurité prévaut dans tous les domaines de la vie, de la recherche de protection contre les risques environnementaux à la protection des données en ligne, par exemple.

Le premier axe retenu pour améliorer le cadre de vie est celui de la sécurité.

Des attentes de consolidation du premier cercle social et la possibilité d'avoir des gens sur qui compter font aussi partie des priorités exprimées par les Français.

Le lien humain apparaît comme un levier fondamental pour apaiser et rassurer.

### SOIGNER / TROUVER UN MODE DE VIE QUI SOIGNE

Ainsi, prendre soin de sa santé mentale passe d'abord par son hygiène de vie (avant d'être envisagé sous un angle thérapeutique). Et, signe que la prévention intègre les usages et modes de vie :

- **63 % des Français font attention à leur hygiène de vie** (alimentation, activité physique, sommeil) pour prendre soin de leur santé.

Cet intérêt porté à l'intégration du préventif dans le quotidien, conjugué à un système de santé qui, tel qu'il existe aujourd'hui, ne semble plus répondre aux attentes, plaide pour une réinvention du soin à même de redonner du pouvoir d'agir au premier concerné, le patient.



L'ensemble des résultats de ce baromètre est disponible sur l'espace presse de la page [groupe-vyv.fr](https://www.groupe-vyv.fr)

## CHANGER

Pour mieux vivre, tout changer ou beaucoup de choses augmente de 5 pts vs 2021.

En particulier, la tendance au changement d'activité professionnelle est appelée à augmenter dans les prochaines années : les Français qui envisagent de changer d'activité professionnelle sont deux fois plus nombreux que ceux qui se sont lancés.

Les modes de vie hybrides exercent également un attrait (ex. partager son temps entre deux lieux de vie, adopter un mode de vie nomade).

Cette appétence pour un « autrement », « autre part » ou « autre chose » appelle un accompagnement de ces changements et transformations afin que ceux-ci puissent véritablement aboutir à un mieux-vivre.

**Les Français se situent en 2022 dans un entre-deux difficile, entre un monde d'avant qui a changé avec la crise sanitaire et un monde d'après qui n'existe pas encore.**

Dans une société en tension où la confusion face à l'avenir règne et où les informations sur la santé et le bien-être (parfois contradictoires) prolifèrent, la recherche de protection et de sécurité grandit.

Dans ce contexte, le rôle de tiers de confiance, à même de rassurer, orienter, soutenir, accompagner sur toutes les questions de santé, devient plus que jamais crucial.



# Le Groupe VYV, pour une santé accessible à tous



**Autour de ses trois métiers (Assurance, Soins et accompagnement, Logement), le Groupe VYV, 1<sup>er</sup> acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France, développe des offres complètes et personnalisées pour accompagner et protéger tous les individus tout au long de la vie.**

Le Groupe VYV et ses maisons œuvrent au quotidien pour être utiles à tous et à chacun : près de 11 millions de personnes protégées, 77 000 entreprises clientes en santé et en prévoyance, 5 200 collectivités territoriales et 17 ministères et établissements publics à caractère administratif.

Acteur engagé, avec plus de 45 000 collaborateurs et 10 000 élus, dont près de 2 600 délégués, le Groupe VYV innove et anticipe pour construire une société plus équitable et socialement responsable. Le Groupe VYV a fait du droit à la santé sa raison d’agir et défend ainsi une santé accessible à tous, en incarnant un projet de performance solidaire pour demain.

En 2022, le chiffre d’affaires sur le périmètre combiné du groupe est de plus de 10 milliards d’euros (hors CA du pilier logement). L’activité assurance représente 7,6 milliards d’euros dont 5,8 milliards d’euros de cotisations santé et 1,6 milliard d’euros de cotisations prévoyance.

VYV<sup>3</sup>, l’offre de soins et d’accompagnement, est organisé autour des pôles soins, produits et services et accompagnement, et de ses 1 700 établissements et services dans 81 départements. En 2022, le volume d’activité consolidé généré s’élevait à 2,4 milliards d’euros.





Pour plus de renseignements,  
contactez l'équipe  
**Mission prospective stratégique :**

**Maud Ligeon, Anne Madelin,  
Valérie Sahuc**

✉ [prospective@groupe-vyv.fr](mailto:prospective@groupe-vyv.fr)

**groupe-vyv.fr**



SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT

GROUPE  
**vyv**

Pour une santé  
**accessible à tous**



Groupe VYV, Union Mutualiste de Groupe soumise aux dispositions du Code de la mutualité, immatriculée au répertoire Siren sous le numéro Siren 532 661 832, numéro LEI 969500E06R1LL4U/F62. Siège social : 62-68 rue Jeanne-d'Arc 75013 Paris. Réalisation : Isabelle Bomey - @Gettyimages - 05/2023. Imprimé sur du papier issu de forêts gérées durablement par L'Imprimerie Solidaire, une imprimerie française inclusive qui a pour mission de favoriser l'intégration de travailleurs en situation de handicap.



0334-0723