



Sondage Ipsos - Les Trophées du bien-être

# “Le bien-être, une recherche quotidienne”

LES PERSONNALITÉS QUI REDONNENT LE MORAL AUX FRANÇAIS

*Dans le cadre de la 1ère Edition “Les Trophées du bien-être”, soirée événement qui a célébré le bien-être autour de 9 trophées, lundi 21 septembre au Théâtre de la Gaîté-Montparnasse,*

**L’Institut de sondage Ipsos et Les Trophées du bien-être** se sont associés dans la mise en place d’une enquête de référence permettant de dresser un panorama global des rapports complexes qu’entretiennent aujourd’hui les Français avec leur bien-être afin de comprendre où ils en sont exactement, déterminer leur état d’esprit général, voir si leur niveau de bien-être s’améliore ou se détériore.

## Sondage Ipsos-Les Trophées du bien-être “Le bien-être, une recherche quotidienne”

*Sondage réalisé auprès de 1005 personnes, constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus, interrogées du 3 au 12 août 2015 selon la méthode des quotas.*

LES PERSONNALITÉS QUI REDONNENT LE MORAL AUX FRANÇAIS

### OMAR SY ET SOPHIE MARCEAU

Au sein de ce classement des personnalités qui aideraient les Français à se sentir mieux, les personnes les plus citées sont des personnalités qui les font rire et notamment Omar Sy, très loin devant Florence Foresti, Jean Dujardin, ou encore Gad Elmaleh. Les Français gardent l’habitude de rire (79% avouent que cela leur arrive souvent) et c’est visiblement l’une des meilleures thérapies qui soient.

Et puis, on trouve aussi au sein de ce classement, des célébrités qui ont su à la fois conserver la forme, un réel dynamisme et un fort potentiel de séduction. Ce sont des personnalités comme Sophie Marceau (1<sup>ère</sup> chez les hommes et 2<sup>ème</sup> chez les femmes) ou Angelina Jolie mais aussi Georges Clooney ou encore Barack Obama. Leur capacité à marier dynamisme, charme et beauté malgré les épreuves du temps leur permet de truster une partie des premières places de ce classement.



## A savoir également...

### LES FRANÇAIS ET LE BIEN-ÊTRE, LA SIMPLICITÉ AU QUOTIDIEN

#### 67 % des Français considèrent que ce sont les petits plaisirs au quotidien qui leur procurent le plus de bien-être

Contrairement à ce que l'on pourrait penser, les Français considèrent que ce qui leur procure le plus de bien-être ne sont pas des moments exceptionnels que l'on arrive à avoir parce qu'ils sont rares (seulement 19% le pensent) comme les vacances vers des destinations lointaines et dépaysantes (14%). Ce dont ils estiment le plus avoir besoin, ce sont d'abord avoir des petits plaisirs au quotidien tout au long de l'année.

#### Les "trucs" qui marchent le plus pour gagner en bien-être : la déconnexion, voir ses amis, faire l'amour et se cultiver...

De l'avis même des Français, le moyen le plus efficace pour se sentir mieux lorsque ça ne va pas, c'est d'abord de déconnecter, quel que soit le moyen utilisé : ce peut être partir se promener, se balader (efficace pour 86% d'entre eux) ou bien dormir (76%). Les gestes sont simples, encore faut-il y penser, oser et prendre le temps de se reposer ou de s'évader. Si le contact avec les amis est aussi une aide, c'est plus en les voyant physiquement qu'en étant connecté avec eux : en buvant un verre (76% estiment que cela les aide) ou en les recevant à la maison (75%).

Les marques d'amour sont, elles aussi, considérées comme particulièrement efficaces : faire l'amour (75% disent que ça les aide à aller mieux), tout comme trouver un petit mot doux sur la table de la cuisine (75%).

Activités culturelles (sortie culturelle, lire un livre, écouter de la musique...) ou sportives restent aussi de formidables "booster" de bien-être.

---

*Enquête Ipsos-Les Trophées du bien-être « Le bien-être, une recherche quotidienne »,  
Premiers résultats dévoilés jeudi 17 septembre*

#### Le bien-être, un état difficile à atteindre pour les français !

*Un niveau de bien-être médiocre pour les Français (6.3/10)*

*Plus d'un Français sur 2 se déclare souvent stressé (54%)*

*1 Français sur 2 considère qu'il passe à côté de sa vie (47%)*

*1/3 des Français (32%) est dans le flou par rapport à son bien-être et ne sait pas ce qu'il peut faire pour se sentir mieux*

*59% des femmes avouent des niveaux de stress plus forts que les hommes (+10 pts)*

*61% des femmes estiment ne pas avoir de temps pour s'occuper d'elles (+ 4 pts)*

---

#### EN QUELQUES MOTS...

## Les Trophées du bien-être

Les Trophées du bien-être célèbrent le bien-être dans sa globalité, et mettent en lumière les créateurs de bien-être, tous ceux qui participent positivement à l'évolution de la société et proposent des approches novatrices pour la santé, le mieux-être et le bien-être. Les Trophées du bien-être récompensent une innovation médicale, un geste, une action, une œuvre, un produit du quotidien, une amélioration urbaine qui contribuent à créer le bien-être pour le plus grand nombre. Les Trophées du bien-être récompenseront, chaque année, des créateurs et des innovations pour célébrer une approche du bien-être intelligible, accessible et reproductible.

**9 TROPHÉES ONT ÉTÉ ATTRIBUÉS LORS DE CETTE PREMIÈRE ÉDITION :** • Trophée Soins de soi & Bien-être • Trophée Santé • Trophée Technologie appliquée au bien-être • Trophée Habitat et Environnement • Trophée Bien-être au travail • Trophée Rire, culture, Art & Bien-être • Trophée Goût & Nutrition • Trophée Dépassement de soi • Le Trophée Bien-être et Mieux-être Coup de Cœur du Jury

**LA CÉRÉMONIE DE REMISE DES TROPHÉES S'EST DÉROULÉE LUNDI 21 SEPTEMBRE 2015**

**AU THÉÂTRE DE LA GAÏTÉ MONTPARNASSE ET A ÉTÉ PRÉSENTÉE PAR PATRICK POIVRE-D'ARVOR EN PRÉSENCE DU JURY :**

David Douillet, Frédéric Saldmann (cardiologue, auteur de livres sur la santé), Sophie Ortéga (nutritionniste), Marc Tronson (Président des SPA Aquamoon), Carole Serrat (Sophrologue - Présentatrice sur MCS bien-être), Béatriz Arantés (Psychologue-Chercheur), ...

#### CONTACTS PRESSE

Camille Evrard : 06 82 98 09 41 / communication@lestropheesdubienetre.com



Plus d'infos sur [www.lestropheesdubienetre.com](http://www.lestropheesdubienetre.com)