

opinionway,

— POUR —

sofinscope

LE BAROMÈTRE QUI VOUS DONNE UN TEMPS D'AVANCE
SUR LA CONSOMMATION

Le bien-être, une nécessité sous contrainte budgétaire

Les Français et leur budget bien-être

Rapport d'étude | Mai 2026





opinionway

Crédits : dev-asangbam

La méthodologie

La méthodologie

Toute publication totale ou partielle doit impérativement utiliser la mention complète suivante :

« **Sondage OpinionWay pour Sofinco** »

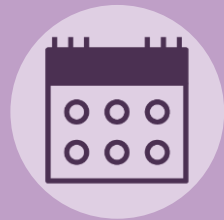
et aucune reprise de l'enquête ne pourra être dissociée de cet intitulé



Echantillon de **1003 personnes**, représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

L'échantillon a été constitué selon la méthode des quotas, au regard des critères de sexe, d'âge, de catégorie socioprofessionnelle, de catégorie d'agglomération et de région de résidence.

L'échantillon a été interrogé par **questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI** (Computer Assisted Web Interview).



Les interviews ont été réalisées **du 22 au 24 avril 2026**.
Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.

OpinionWay a réalisé cette enquête en appliquant les procédures et règles de la **norme ISO 20252**



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte **des marges d'incertitude** : 1,4 à 3,1 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



Le profil de l'échantillon

opinionway

Le profil de l'échantillon

Population française âgée de 18 ans et plus.

Source : INSEE

Sexe %

Hommes	48%
Femmes	52%

Age %

18 à 24 ans	10%
25 à 34 ans	15%
35 à 49 ans	24%
50 à 64 ans	24%
65 ans et plus	27%

Région %

Ile-de-France	18%
Nord-ouest	23%
Nord-est	22%
Sud-ouest	12%
Sud-est	25%

Activité professionnelle %

Catégories socioprofessionnelles supérieures 30%

Agriculteurs / Artisans / Commerçants / Chefs d'entreprise	5%
Professions libérales / Cadres	10%
Professions intermédiaires	15%

Catégories populaires 28%

Employés	16%
Ouvriers	12%

Inactifs 42%

Retraités	28%
Autres inactifs	14%

Taille d'agglomération %

Une commune rurale	21%
De 2000 à 19 999 habitants	18%
De 20 000 à 99 999 habitants	14%
100 000 habitants et plus	30%
Agglomération parisienne	17%



Les résultats

opinionway

” L'état de santé mentale et physique



1003
personnes

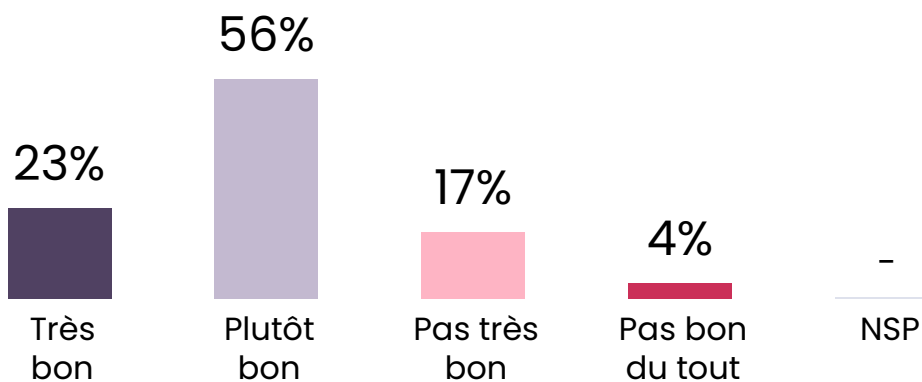
Q. Aujourd'hui, comment décririez-vous votre état... ? -



Votre état mental

79%
Bon

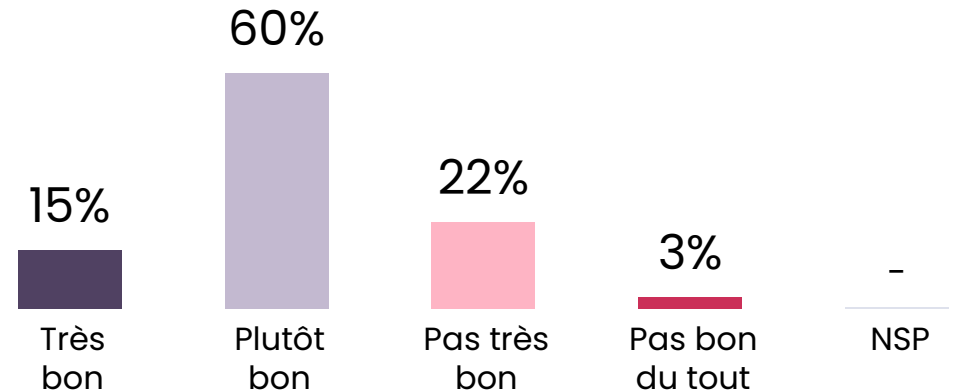
21%
Pas bon



Votre état physique

75%
Bon

25%
Pas bon



Les principales sources de stress



1003 personnes

Q. Diriez-vous que chacun des éléments suivants constitue pour vous une source importante de stress aujourd'hui ?

TOP 3 des sources

Une source de stress très importante

75%



L'avenir

76%



Le contexte économique et social

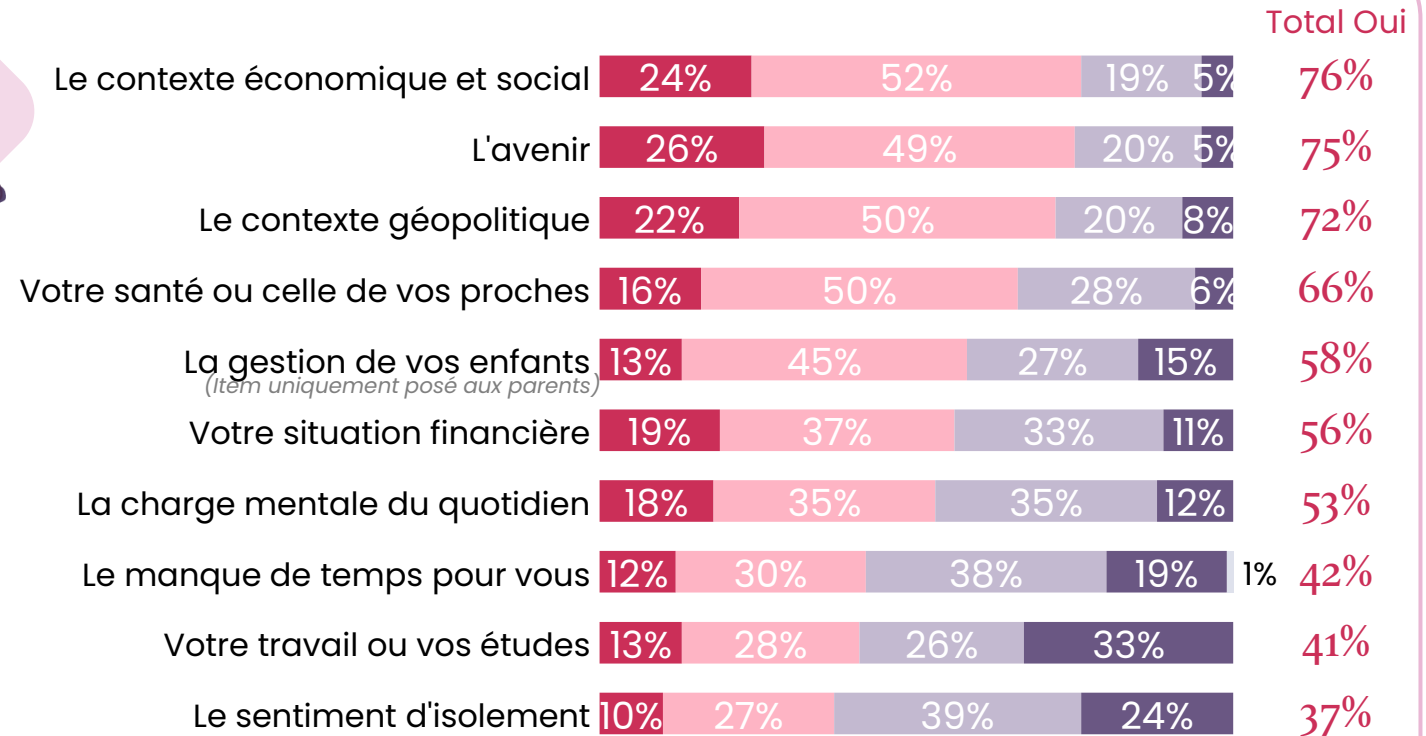
72%



Le contexte géopolitique



Dans le détail...



● Oui, tout à fait ● Oui, plutôt ● Non, plutôt pas ● Non, pas du tout ● NSP

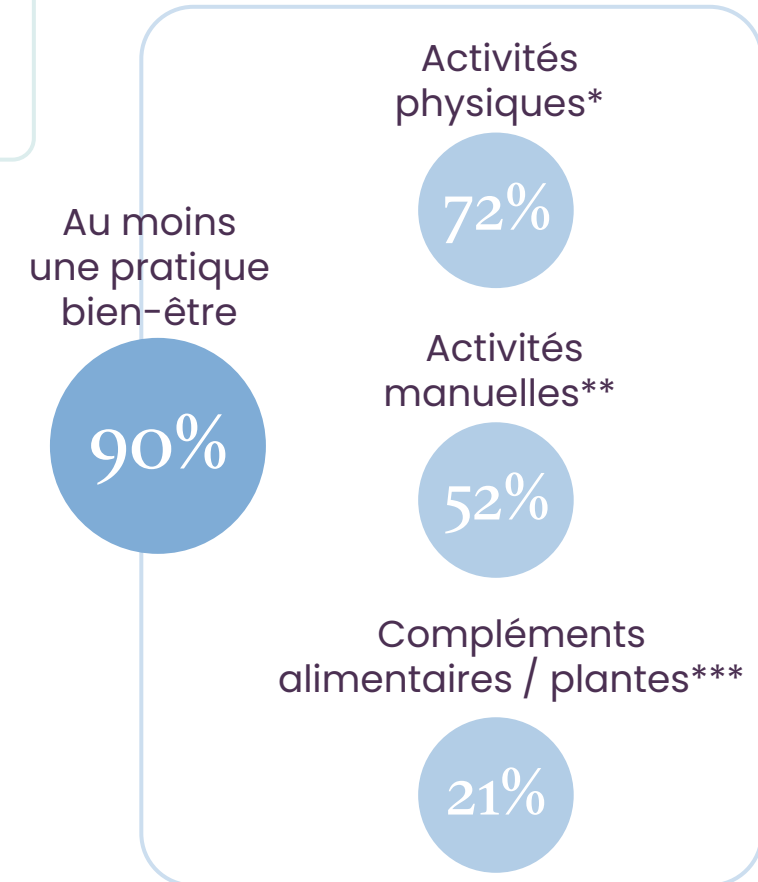
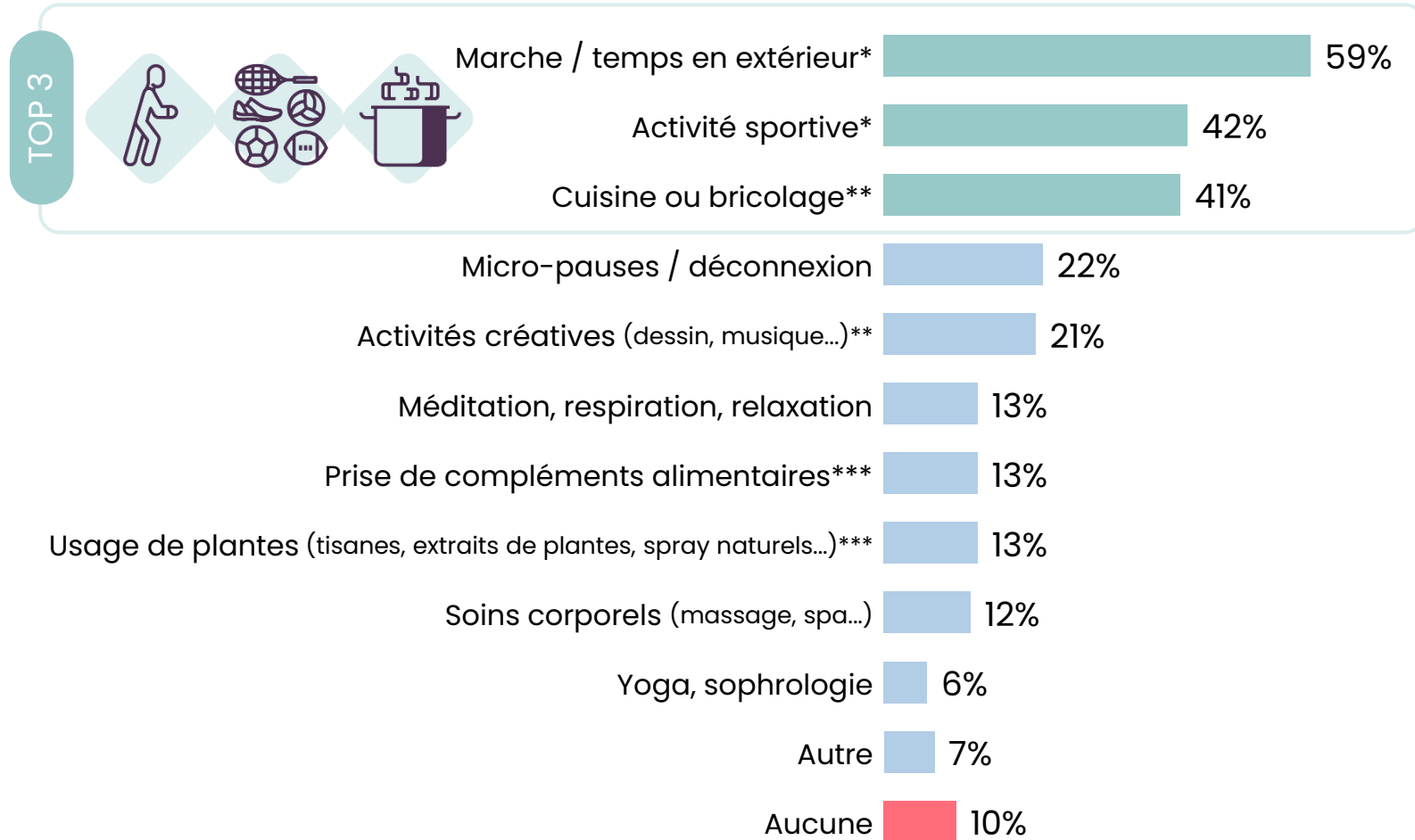
Les pratiques mises en place pour aller mieux



1003
personnes

Q. Parmi les pratiques suivantes, lesquelles utilisez-vous régulièrement pour vous sentir mieux mentalement ou physiquement ?

Plusieurs réponses possibles, total supérieur à 100%



” Le principal frein au bien-être



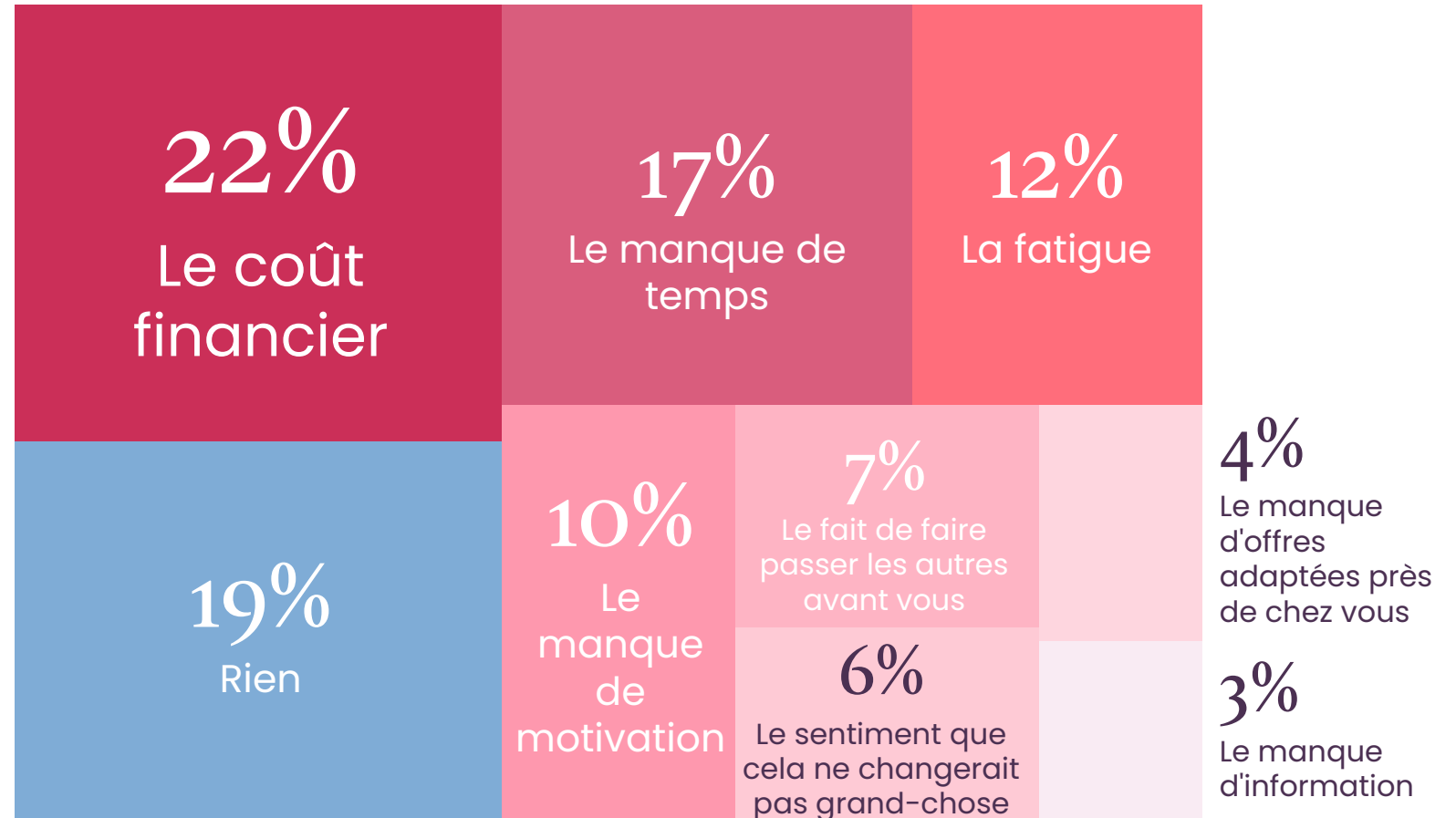
1003
personnes

Q. Qu'est-ce qui vous empêche le plus aujourd'hui de prendre soin de votre bien-être ?



Au moins
un frein

81%



” Le budget bien-être *réel* vs *idéal*



1003
personnes

Q. En moyenne, quel budget mensuel... ?

- Pouvez-vous aujourd'hui consacrer à votre bien-être (sport, accompagnement, soins, etc.) ?
- Aimeriez-vous pouvoir consacrer à votre bien-être (sport, accompagnement, soins, etc.) ?



Le budget consacré

58€

Le **budget**
mensuel
consacré



Le budget idéal

95€

Le **budget**
mensuel
idéal

” Le budget bien-être *réel*



1003
personnes

Q. En moyenne, quel budget mensuel pouvez-vous aujourd'hui consacrer à votre bien-être (sport, accompagnement, soins, etc.) ?



Le budget consacré

58€

Le **budget**
mensuel
consacré



102 € pour les personnes dont le revenu mensuel du foyer est supérieur ou égal à 5 000€

93 € pour les jeunes âgés de 25 à 34 ans

66 € pour les hommes

52 € pour les femmes

45 € pour les personnes dont le revenu mensuel du foyer est inférieur ou égal à 2 000€

41 € pour les personnes âgées de 35 à 49 ans

” Le budget bien-être *idéal*



1003
personnes

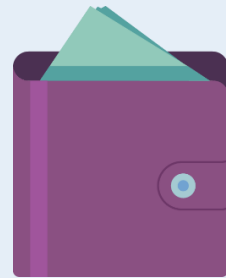
Q. En moyenne, quel budget mensuel aimeriez-vous pouvoir consacrer à votre bien-être (sport, accompagnement, soins, etc.) ?



Le budget idéal

95€

Le **budget**
mensuel
idéal



119 € pour les personnes dont le revenu mensuel du foyer est supérieur ou égal à 5 000€
(soit +17 € vs le budget réel)

148 € pour les jeunes âgés de 25 à 34 ans
(soit +55 € vs le budget réel)

93 € pour les hommes
(soit +27 € vs le budget réel)

98 € pour les femmes
(soit +46 € vs le budget réel)

95 € pour les personnes dont le revenu mensuel du foyer est inférieur ou égal à 2 000€
(soit +50 € vs le budget réel)

72 € pour les personnes âgées de 35 à 49 ans
(soit +31 € vs le budget réel)

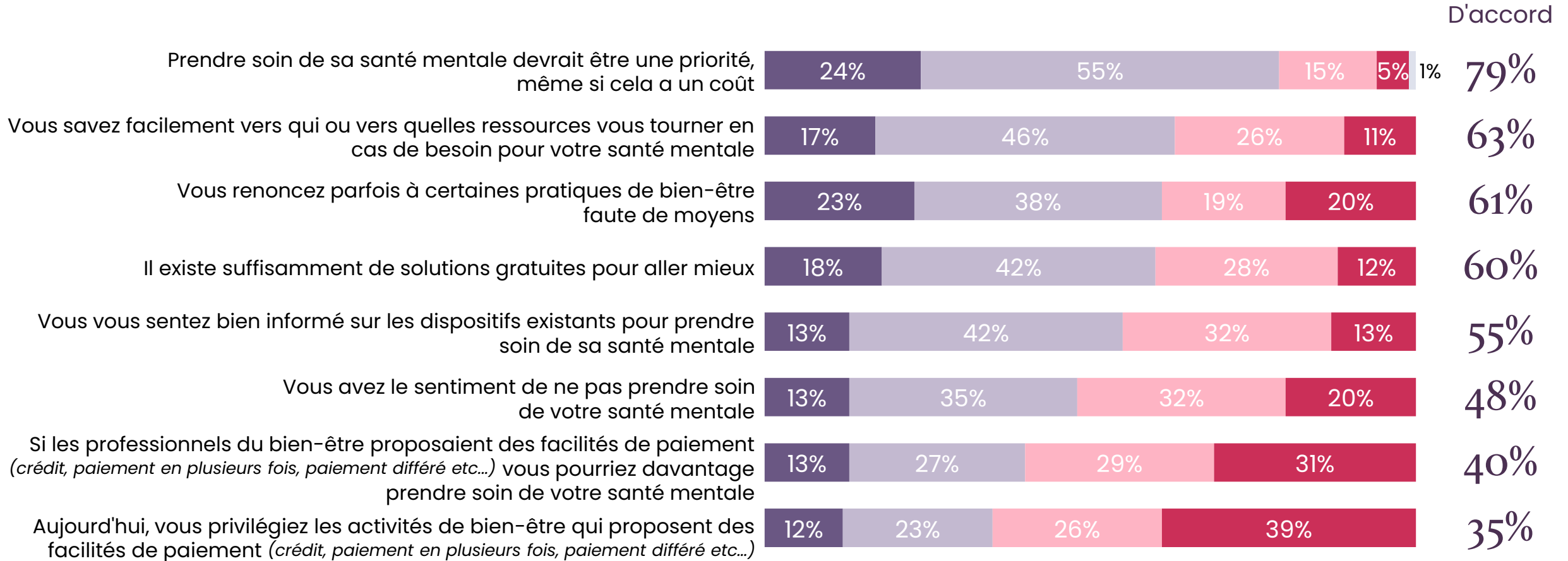


Les opinions relatives à la santé mentale et au bien-être



1003 personnes

Q. Diriez-vous que vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes ?



● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord ● Plutôt pas d'accord ● Pas du tout d'accord ● NSP

” Le besoin d’accompagnement pour son bien-être

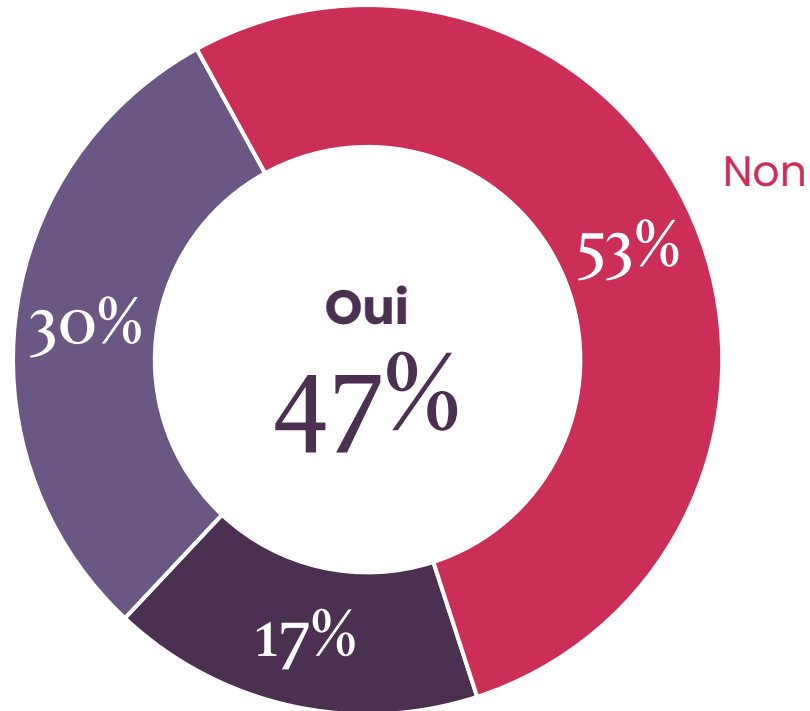


1003
personnes

Q. Avez-vous aujourd'hui le sentiment d'avoir besoin d'un accompagnement pour votre bien-être, votre santé mentale (psychologue, psychiatre, coach sportif, sophrologue, etc.) ?



Oui, mais vous n'en avez pas les moyens



Oui, et vous en avez les moyens

” Le support émotionnel procuré par les outils digitaux



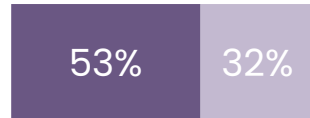
1003 personnes

Q. Diriez-vous que vous êtes d'accord avec les affirmations suivantes concernant l'usage d'outils digitaux (applications mobiles dédiées au bien-être, intelligence artificielle - ChatGPT, Claude, Gemini...) pour parler de votre moral ou de vos problèmes du quotidien ?

L'intelligence artificielle

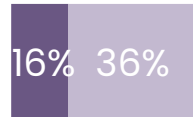
D'accord

L'intelligence artificielle ne remplacera jamais un psychologue



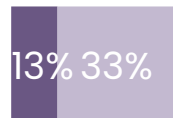
85%

L'intelligence artificielle permet de parler de sujets intimes sans crainte d'être jugé(e)



52%

Parler à une intelligence artificielle est plus facile que de parler à un psychologue



46%

Vous pourriez vous tourner vers une intelligence artificielle faute de pouvoir consulter un psychologue



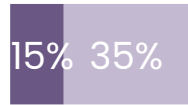
37%

Les outils digitaux

(applications mobiles dédiées au bien-être, intelligence artificielle)

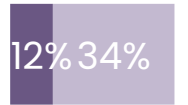
D'accord

...sont une bonne alternative quand on n'a pas les moyens de consulter un psychologue



50%

...peuvent réellement aider à aller mieux au quotidien

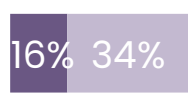


46%

Les applications

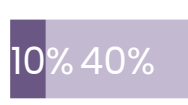
D'accord

Vous pourriez utiliser des applications mobiles de bien-être pour améliorer votre moral ou gérer votre stress si elles étaient gratuites ou peu coûteuses



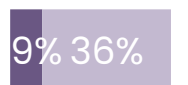
50%

Les applications mobiles de bien-être sont faciles à utiliser au quotidien pour gérer son stress ou son moral



50%

Les applications mobiles de bien-être permettent de mieux suivre son état émotionnel



45%

● Tout à fait d'accord ● Plutôt d'accord

opinionway

PARIS • BORDEAUX • VARSOVIE • CASABLANCA • ABIDJAN

Fondé en 2000 sur cette idée radicalement innovante pour l'époque, OpinionWay a été précurseur dans le renouvellement des pratiques de la profession des études marketing et d'opinion.

Forte d'une croissance continue depuis sa création, l'entreprise n'a eu de cesse de s'ouvrir vers de nouveaux horizons pour mieux adresser toutes les problématiques marketing et sociétales, en intégrant à ses méthodologies le Social Média Intelligence, l'exploitation de la smart data, les dynamiques créatives de co-construction, les approches communautaires et le storytelling.

Aujourd'hui OpinionWay poursuit sa dynamique de croissance en s'implantant géographiquement sur des zones à fort potentiel que sont l'Europe de l'Est et l'Afrique.

C'est la mission qui anime les collaborateurs d'OpinionWay et qui fonde la relation qu'ils tissent avec leurs clients.

Le plaisir ressenti à apporter les réponses aux questions qu'ils se posent, à réduire l'incertitude sur les décisions à prendre, à tracker les insights pertinents et à co-construire les solutions d'avenir, nourrit tous les projets sur lesquels ils interviennent.

Cet enthousiasme associé à un véritable goût pour l'innovation et la transmission expliquent que nos clients expriment une haute satisfaction après chaque collaboration - 8,9/10, et un fort taux de recommandation - 3,88/4.

Le plaisir, l'engagement et la stimulation intellectuelle sont les trois mantras de nos interventions.

Restons *connectés* !



Recevez chaque semaine nos derniers résultats d'études dans votre boîte mail en vous abonnant à notre newsletter !

Je m'abonne

Vos contacts OpinionWay

Eléonore Quarré

Responsable des études Société
Pôle opinion

Tel: 01 81 81 83 00
equarre@opinion-way.com

Lisa Corbineau

Cheffe de projets
Pôle opinion

Tel: 01 81 81 83 00
lcorbineau@opinion-way.com

esomar Corporate 2026

