

ÉTUDE



VERS UNE SANTÉ PLUS DURABLE ET RESPONSABLE DANS LE GRAND OUEST

Les difficultés d'accès aux soins

Pourquoi et comment devenir acteur de sa santé ?

Le travail, partie intégrante de la santé



Harmonie
mutuelle

GRUPE **vyv**

AVANÇONS *collectif*

» SOMMAIRE

Éditorial	03
En résumé	04
Méthodologie de l'étude	05

» Le rapport des habitants du Grand Ouest à leur santé et aux professionnels du secteur 06

Le rapport des habitants du Grand Ouest avec leur santé...	06
... et avec les professionnels du secteur de la santé	07
Des leviers individuels pour agir sur leur santé	09

» Le renoncement aux soins dans le Grand Ouest 14

Un constat alarmant	14
Un accès inégal aux praticiens de santé	17
Santé et pouvoir d'achat	20

» Le travail, une des composantes de la santé 22

La santé physique et mentale des actifs du Grand Ouest	22
L'entreprise, un des leviers de prévention pour la santé	25

Harmonie Mutuelle : une entreprise mutualiste à mission	29
---	----

» ÉDITORIAL

Pourquoi cette étude ?

Harmonie Mutuelle a le plaisir de vous partager ce livre blanc sur la santé des habitants du Grand Ouest.

Il met en évidence les résultats d'une enquête menée en 2023 auprès des habitants de la Bretagne, de la Normandie et des Pays de la Loire. Les données issues de l'étude ont permis de dresser un état des lieux complet sur le sujet, de leur accès aux praticiens à leurs habitudes individuelles, en passant par leur santé physique et mentale au travail.

On sait aujourd'hui que deux catégories de facteurs influencent notre santé :

- » ceux qui ne dépendent pas de nous – notre patrimoine génétique et la qualité des services de santé ;
- » ceux sur lesquels nous pouvons agir au quotidien – l'alimentation, l'activité physique, l'environnement, le travail, les conduites à risque...

Dans ce contexte, les résultats de cette étude aideront chacun à identifier les leviers d'actions permettant d'être acteur de sa santé, et cela selon son âge, sexe, métier ou encore lieu de vie.

» EN RÉSUMÉ

96 % des habitants du Grand Ouest considèrent la santé comme importante.
45 % estiment même qu'elle l'est encore plus depuis la crise sanitaire (p.6).

Parmi les acteurs de la santé en France, les habitants considèrent comme essentiel le rôle (p.7) :

- » des **médecins** généralistes (69 %) ;
- » du **personnel de santé** – infirmiers, aide-soignants, etc. (56 %) ;
- » des **spécialistes** – chirurgiens, pédiatres, dermatologues, etc. – et des professions paramédicales (50 %) ;
- » du **répondant** lui-même (42 %).

Pourtant, les habitants estiment que les services de santé **se sont dégradés** au cours des dernières années (p.8). En parallèle, une partie des habitants du Grand Ouest prend en main le sujet : 98 % d'entre eux mettent en place de **bonnes habitudes pour rester en bonne santé** (p.9). Et les résultats sont positifs !

On constate en revanche un important phénomène de **renoncement aux soins** (p.14). Il touche plus fortement les **jeunes** et les **femmes** – bien que ces dernières soient souvent responsables du sujet santé dans leur foyer. L'étude révèle plusieurs enjeux liés à l'**accessibilité aux soins** : la distance à parcourir pour rencontrer un praticien, les délais d'attente pour un rendez-vous, le coût...

Un autre prisme pertinent d'analyse de la santé des habitants du Grand Ouest est le **travail**. Les actifs y passent

un cinquième de leur temps. S'il a un fort impact sur leur bien-être (p.22), le lieu de travail offre aussi l'opportunité de mettre en place des actions en faveur de leur santé (p.25).

Découvrez dans cette étude un **état des lieux de la santé des habitants du Grand Ouest**, notamment celle des femmes et des jeunes, et la manière dont elle s'articule avec le travail comme lieu de vie. Surtout, découvrez les effets positifs des habitudes individuelles et de la prévention face à un **accès aux soins dégradé**.

Après tout, la majorité des problèmes de santé ne sont liés ni à la qualité du système de soins, ni à la génétique. Ils dépendent du **quotidien de chacun** : environnement, travail, activité physique, alimentation, etc.

Agir sur ces facteurs, c'est agir en faveur d'une **santé durable** !

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

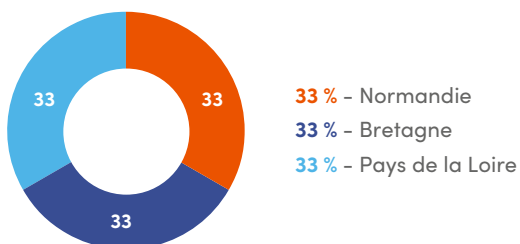
Cette étude terrain a été menée en mai 2023 par le **Groupe SIPA Ouest-France** pour Harmonie Mutuelle, auprès des habitants des trois régions du Grand Ouest : la Bretagne, la Normandie et les Pays de la Loire.



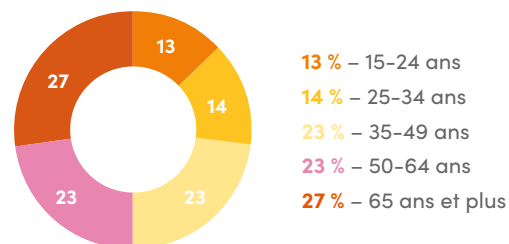
3 000 PERSONNES ONT ÉTÉ INTERROGÉES

52 % d'hommes | **48 %** de femmes

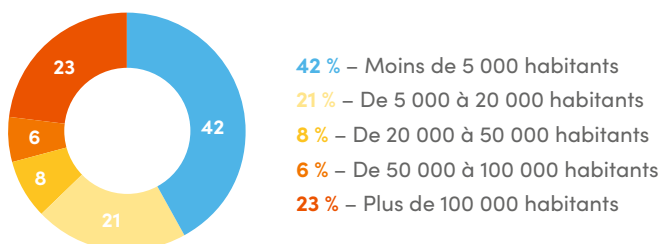
Répartition par région



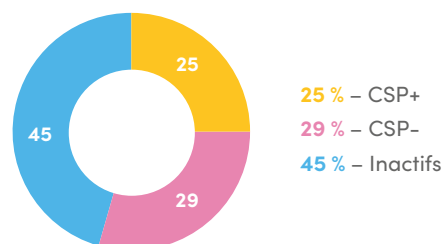
Répartition par classe d'âge



Répartition par taille de commune



Répartition par CSP* actuelle



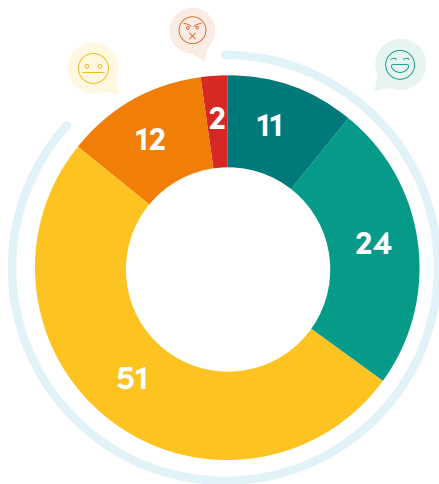


PARTIE 1 – LE RAPPORT DES HABITANTS DU GRAND OUEST À LEUR SANTÉ ET AUX PROFESSIONNELLS DU SECTEUR

La santé est-elle un **sujet important** pour les habitants du Grand Ouest ? S'estiment-ils en bonne santé ? Que pensent-ils de l'état actuel de l'écosystème de la santé ? Comment prennent-ils soin d'eux-mêmes ? Ci-dessous, un état des lieux.

LE RAPPORT DES HABITANTS DU GRAND OUEST AVEC LEUR SANTÉ...

Comment évaluent-ils leur santé ?

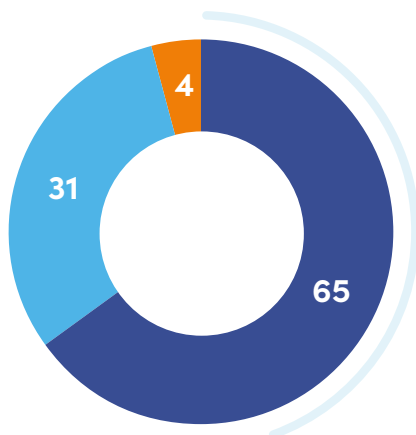


- 11 % – En excellente santé
- 24 % – En très bonne santé
- 51 % – En bonne santé
- 12 % – En santé médiocre
- 2 % – En très mauvaise santé

86 %

des habitants du Grand Ouest se considèrent comme étant en bonne santé.

À quel point est-elle importante pour eux ?



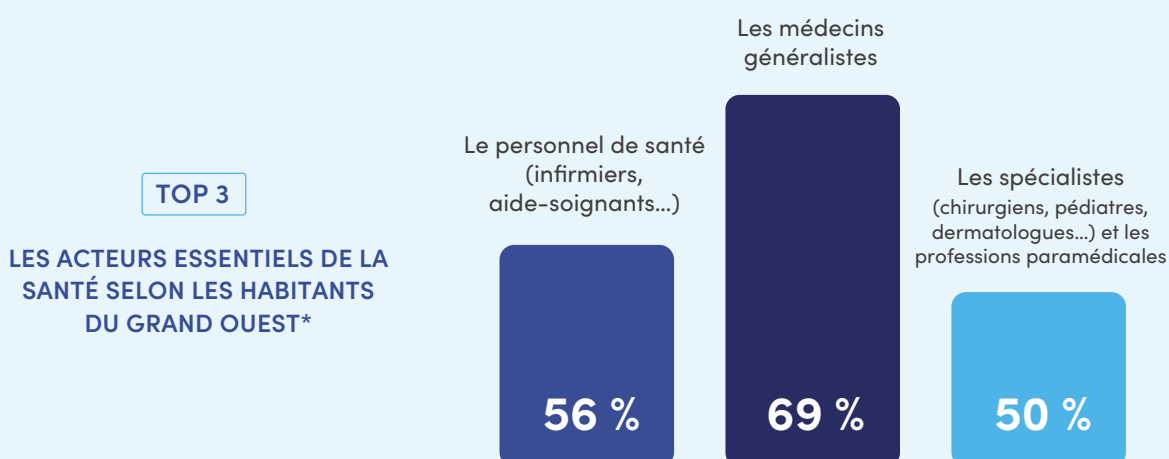
- 65 % – Très importante
- 31 % – Assez importante
- 4 % – Peu ou pas importante

45 %

d'entre eux estiment par ailleurs que le sujet a pris de l'importance depuis le COVID.

... ET AVEC LES PROFESSIONNELS DU SECTEUR DE LA SANTÉ

En France, de nombreux acteurs participent à la **préservation de notre santé** : les médecins et autres métiers des domaines médical et paramédical, la Sécurité sociale, les mutuelles, les assurances... Pour autant, les habitants du Grand Ouest ne leur accordent pas tous la même importance.



*Part des répondants estimant ces acteurs comme essentiels

Pour les habitants, les **professionnels des services de santé** jouent donc un rôle essentiel. Entre **53 %** et **60 %** d'entre eux pensent même qu'il deviendra **encore plus important** à l'avenir, selon le type de profession. Sont-ils pour autant satisfaits des services fournis ?





FOCUS

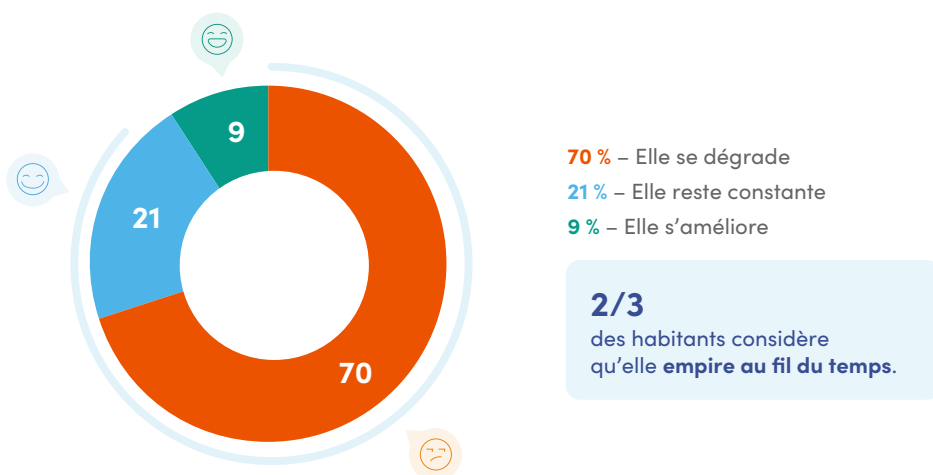
Prévenir plutôt que guérir

95 % des habitants du Grand Ouest ont souscrit à une complémentaire santé. Ils sont d'ailleurs **32 %** à citer les mutuelles comme acteurs essentiels à la préservation de leur santé. Ils les placent même **devant le gouvernement** et les entreprises du secteur !

En revanche, **44 %** n'ont pas souscrit à un contrat de prévoyance, destiné à les protéger face aux aléas de la vie. **11 %** ne savent même pas s'ils sont couverts par une prévoyance.

Les habitants de l'Ouest seraient-ils plus habitués à soigner plutôt qu'à **prévenir les aléas liés à la santé** ?

Que pensent-ils de l'évolution de la qualité des services de santé ces dernières années ?

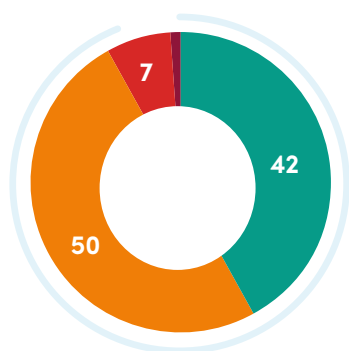


Le sentiment est **partagé par l'ensemble des Français**.
En 2021, ils étaient 74 % à faire ce même constat**.

DES LEVIERS INDIVIDUELS POUR AGIR SUR LEUR SANTÉ

Au-delà de leur relation contrastée avec les professionnels du secteur de la santé, une grande partie des habitants du Grand Ouest se considère aussi **responsable de son propre bien-être** physique – et agit pour le préserver.

Se considèrent-ils acteurs de leur santé ?

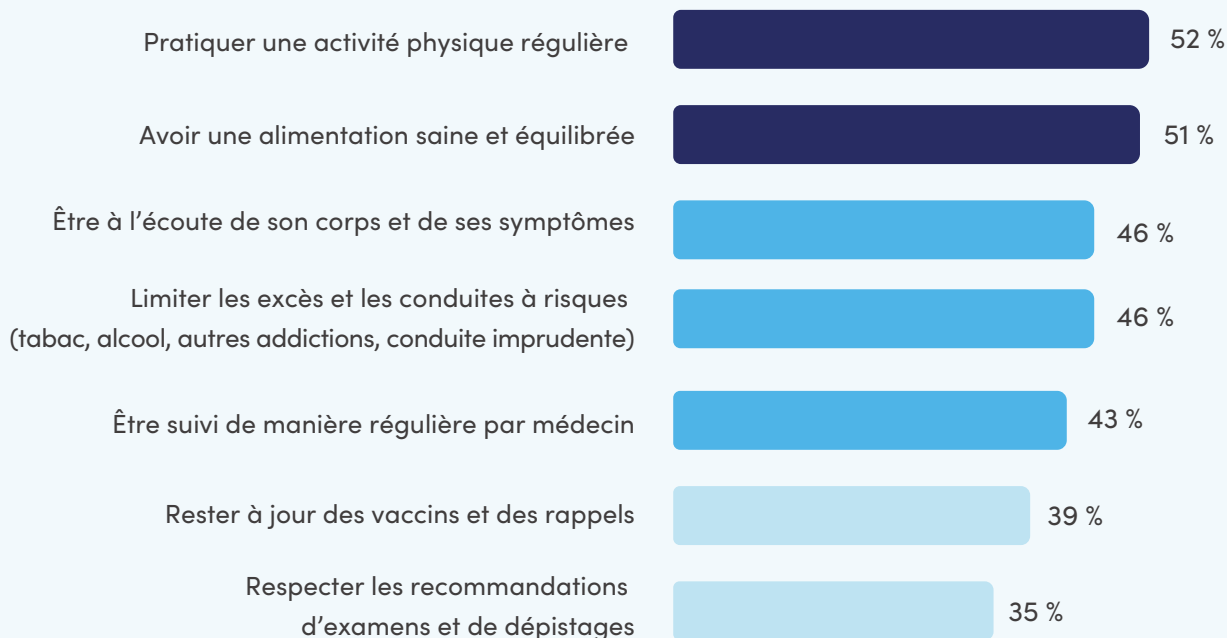


42 % – Tout à fait
50 % – Plutôt
7 % – Plutôt pas
1 % – Pas du tout

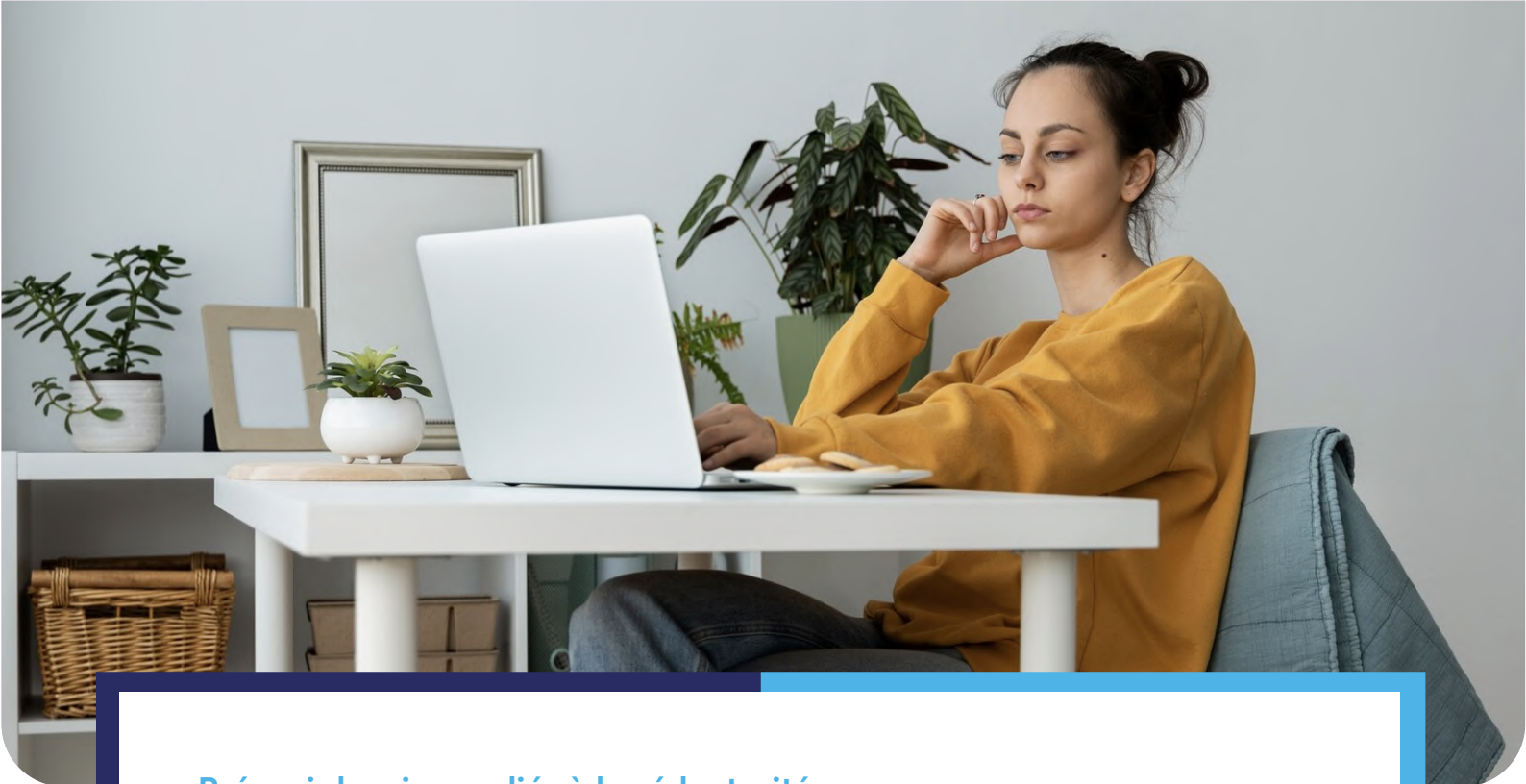
92 %

estiment donc jouer un rôle important dans la préservation de leur propre santé. Ils s'octroient d'ailleurs la **4^{ème} place** dans le classement des acteurs essentiels !

Quelles sont les pratiques des habitants du Grand Ouest pour rester en bonne santé ?



98 % des habitants affirment appliquer une ou plusieurs bonnes pratiques pour préserver leur santé.



Prévenir les risques liés à la sédentarité

« Au cours des 200 dernières années, notre niveau d'activité physique a été divisé par 8. De plus en plus de personnes passent 7 heures par jour assises dans un bureau, sans compter le temps que nous passons tous dans les transports. Nous arrivons à des **niveaux de sédentarité inédits** dans l'histoire de l'humanité ! Ce phénomène a été prouvé comme étant lié à l'apparition du diabète et d'accidents vasculaires cérébraux chez des personnes de plus en plus jeunes. L'homme est fait pour bouger – et il en a besoin. Nous devons **reconquérir le mouvement** en maintenant une activité physique régulière.

Stéphane Diagana

Double champion du monde d'athlétisme et ambassadeur Sport-Santé Harmonie Mutuelle



L'Organisation Mondiale de la Santé recommande d'ailleurs de **pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour**. La clé ? La régularité. Au-delà de la pratique d'un sport, il est possible d'intégrer l'activité physique dans son quotidien : en se déplaçant à vélo, en se promenant en famille, en jardinant, en choisissant les escaliers plutôt que l'ascenseur...

Des usages qui varient selon les caractéristiques démographiques

Les mesures que prennent les habitants du Grand Ouest pour préserver leur santé diffèrent selon l'âge, le **genre**, le **lieu de vie**, ou la **catégorie socioprofessionnelle** (CSP)*.

Des employés et des ouvriers encore à sensibiliser

Ces habitants sont moins nombreux à pratiquer **4 des 7 habitudes** pour rester en bonne santé les plus fréquemment déclarées :

- » l'activité physique (46 % le font, contre 52 % de l'ensemble) ;
- » l'alimentation équilibrée (40 % contre 51 %) ;
- » la limitation des excès – tabac, alcool, alimentation... (38 contre 46 %) ;
- » le respect des obligations vaccinales (36 % contre 39 %).

Les hommes plus actifs que les femmes

55 % des hommes pratiquent une activité physique régulière, contre **50 %** des femmes.

Celles-ci sont par contre plus assidues en matière de **suivi médical** : 40 % d'entre elles suivent les recommandations d'examens, contre seulement 29 % des hommes. Elles sont aussi plus à jour de leurs **vaccins et rappels** (42 % s'en assurent contre 36 % des hommes).



*Nomenclature de classement des métiers
(ex : cadres et professions intellectuelles
supérieures, employés, ouvriers ; etc.)

FOCUS

Les 15-24 ans, moins prévoyants

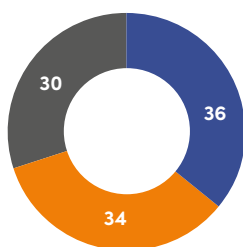
21 % d'entre eux se sentent **peu ou pas acteurs de leur santé**, contre seulement 8 % de l'ensemble des répondants. Ils sont aussi les moins nombreux à pratiquer les 7 bonnes habitudes citées !

En cause : le fait qu'une bonne partie des 15-24 ans **dépend encore de leurs proches** : 37 % déclarent que leur parent porte le sujet de la santé au sein du foyer, contre 6 % du total. Ils sont aussi en **meilleure santé** : 23 % se disent en excellente santé contre 11 % des répondants.

Pour comparaison, les répondants de **65 ans et plus** sont les plus nombreux à pratiquer 5 des 7 bonnes habitudes citées pour rester en bonne santé.

Agissant moins pour leur santé, les **jeunes** sont aussi moins prévoyants.

L'imprévoyance des 15-24 ans



36 % - Ont une prévoyance santé
 34 % - N'en ont pas
 30 % - Ne savent pas s'ils en ont une

Sensibiliser les jeunes au sujet de la prévoyance

« Les jeunes sont très éloignés du sujet de l'imprévoyance. C'est pourtant un pari risqué. Que se passe-t-il si je suis en arrêt maladie durant deux ans, par exemple ? Aujourd'hui, la Sécurité sociale prend en charge 50 % du salaire, mais pour le reste ? L'imprévoyance peut nous plonger, nous et notre famille, dans une **situation financière complexe**.

Les jeunes actifs font partie des profils prioritaires à sensibiliser en entreprise.

Un salarié sur deux n'est pas couvert par un contrat de prévoyance. La société peut mettre en place des actions de sensibilisation, via des réunions notamment.

Yannick Maréchal

Directeur d'Harmonie Mutuelle Bretagne



Du côté des territoires



Les Ligériens sont moins bons élèves que le reste de l'Ouest quand il s'agit de **limiter les excès** – alcool, tabac, alimentation... – (44 % s'en assurent contre 46 % de l'ensemble) et d'être régulièrement **suivi par un médecin** (41 % contre 43 %).



Globalement dans la tranche moyenne ou supérieure sur tous les sujets, les Bretons ont des progrès à faire pour ce qui est d'être à jour sur leurs **vaccins et rappels** (37 % le sont contre 39 % de l'ensemble).



Les Normands sont moins nombreux à déclarer pratiquer 4 des 7 habitudes listées, notamment le maintien d'une **alimentation saine** (46 % contre 51 % de l'ensemble) et la réalisation des **examens recommandés** (31 % contre 35 %).

Si la plupart des habitants du Grand Ouest respectent quelques règles de vie pour préserver leur santé, environ **1 personne sur 2** seulement pratique une **activité physique régulière** ! Ces pratiques jouent pourtant un rôle important en matière de santé.



FOCUS

Les habitudes individuelles : un moyen d'améliorer sa santé ?

Les répondants qui se déclarent « tout à fait acteur(s) de leur santé » sont plus nombreux à dire être :

- » en **excellente santé** (16 % d'entre eux le sont, contre 11 % de l'ensemble) ;
- » en **très bonne santé** (27 % le sont contre 24 %).

Ces bonnes habitudes seraient-elles une solution face aux difficultés d'accès aux soins ?

PARTIE 2 – LE RENONCEMENT AUX SOINS DANS LE GRAND OUEST



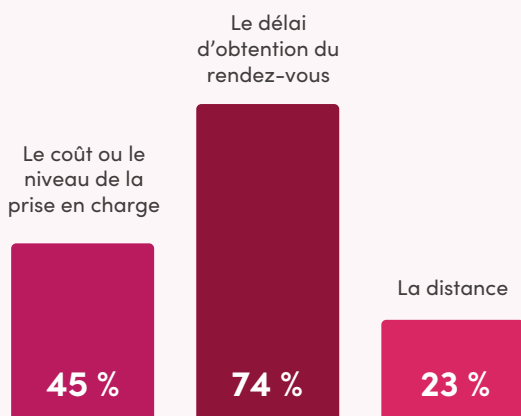
UN CONSTAT ALARMANT

58 % environ des habitants du Grand Ouest ont déjà renoncé à des soins. Ils sont aussi **48 %** à avoir renoncé à des examens médicaux.

La raison ? Les professionnels de la santé ne sont **pas assez accessibles**.

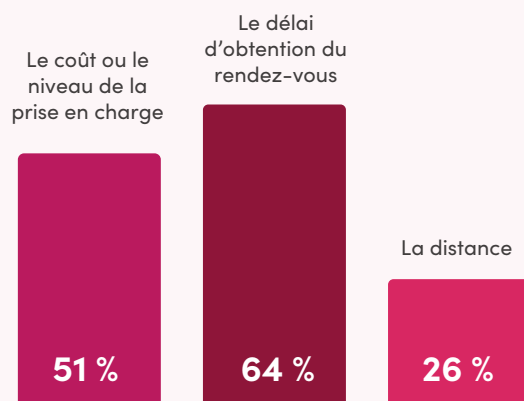
TOP 3

LES RAISONS DU RENONCEMENT AUX SOINS MÉDICAUX



TOP 3

LES RAISONS DU RENONCEMENT AUX EXAMENS MÉDICAUX





FOCUS

La santé des femmes : le paradoxe du renoncement aux soins

Coordination des parcours de soin, prise de rendez-vous médicaux, échanges avec le conseiller de la mutuelle... en matière de **gestion de la santé au quotidien**, la charge n'est pas répartie équitablement au sein des foyers.

Qui est responsable des sujets de santé dans votre foyer ?



Hommes



Femmes

- Moi-même
- Ma (mon) conjoint(e)
- Un de mes parents
- Quelqu'un d'autre

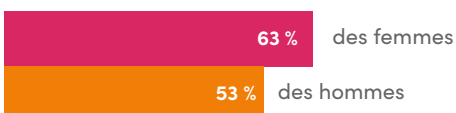
85 %

des femmes déclarent porter le sujet de la santé au sein de leur foyer (contre 65 % des hommes).

Les hommes sont aussi **2,5 fois plus nombreux** à déclarer leur conjoint(e) porteur(se) du sujet que les femmes.

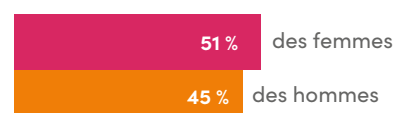
Avez-vous déjà renoncé à des soins chez un généraliste ou un spécialiste ?*

*Pourcentage des répondants ayant dit « Oui »



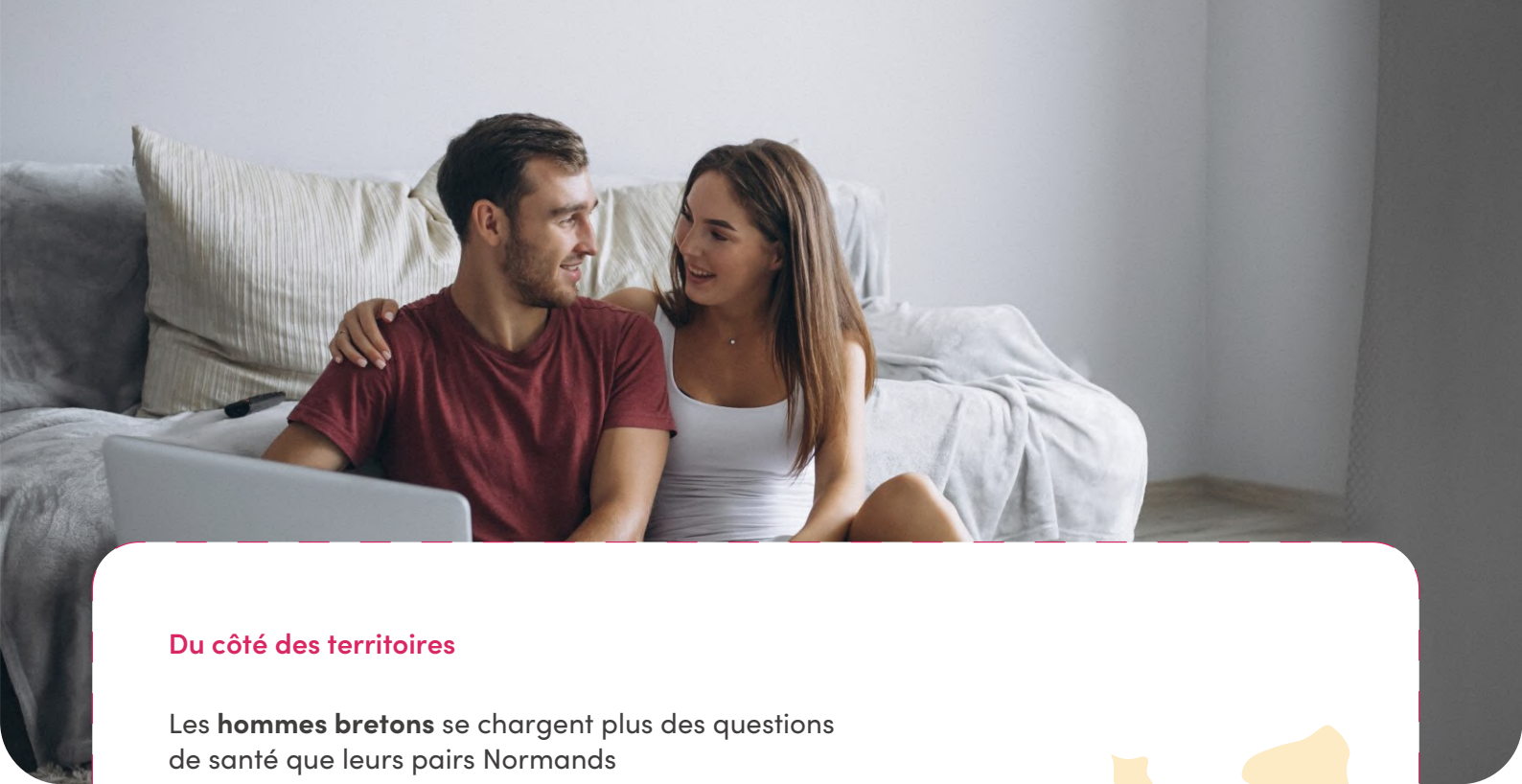
Avez-vous déjà renoncé à des examens médicaux ?*

*Pourcentage des répondants ayant dit « Oui »



Les femmes se déclarent aussi **en moins bonne santé** que les hommes – 30 % d'entre elles se disent en bonne ou très bonne santé, contre 40 % des hommes.

Par ailleurs, alors même que les femmes pilotent les questions de santé au sein de leur famille, elles renoncent plus souvent à leurs rendez-vous médicaux. D'ailleurs, les **gynécologues** arrivent à la **4^{ème} place** des spécialistes que les habitants renoncent le plus souvent à voir.



Du côté des territoires

Les **hommes bretons** se chargent plus des questions de santé que leurs pairs Normands et Ligériens.

» **71 %** s'en déclarent responsables (contre 64 % des Normands et 62 % des Ligériens).

» **22 %** désignent leur conjoint(e) comme responsable (contre 28 % des Normands et 30 % des Ligériens).

Quant aux femmes, pas de différence. Elles se sentent **toutes aussi responsables** du sujet vis-à-vis de leurs proches, quelle que soit la région.



« Beaucoup de femmes ne prennent pas le temps de s'occuper d'elles, car bien souvent, ce sont elles qui gèrent la santé de leurs proches, au détriment de la leur. Prendre les **rendez-vous de toute la famille** demande beaucoup de temps et d'énergie.

Pour faciliter l'accès aux soins des personnes qui manquent de temps, qui s'occupent de leurs enfants ou d'un parent dépendant, il existe par exemple des solutions de **téléconsultation**, disponibles 7 jours sur 7 et 24 h / 24, y compris les jours fériés.

Erika Delsahut

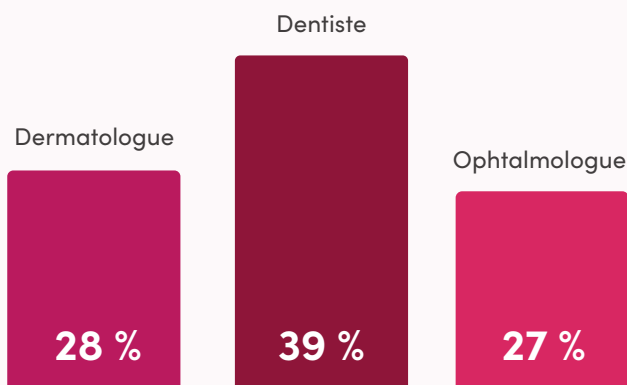
Présidente Harmonie Mutuelle sur le territoire du Calvados



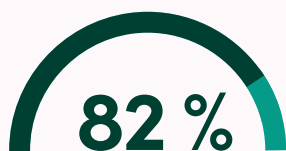
UN ACCÈS INÉGAL AUX PRATICIENS DE SANTÉ

La facilité d'accès aux professionnels de santé dépend aussi du **type de praticien**.
Y a-t-il une différence entre les spécialistes et les professionnels « du quotidien » ?

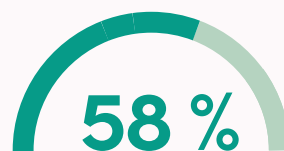
TOP 3
LES RENDEZ-VOUS AUXQUELS
LES HABITANTS DE L'OUEST
RENONCENT LE PLUS*



*Base : les habitants ayant déjà renoncé à des examens



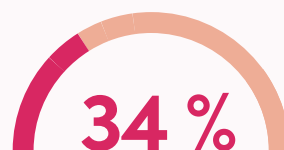
des répondants déclarent les
infirmiers « facile d'accès ».



déclarent les médecins
généralistes « faciles d'accès ».



seulement le pensent
des **ophtalmologues**.



le pensent des **dentistes**.

Les habitants du Grand Ouest sont plus enclins à **renoncer à voir des spécialistes**.
Ils ont beaucoup moins de mal à accéder aux médecins généralistes, aux infirmiers...



Des spécialistes plus éloignés du domicile des habitants

75 % des habitants du Grand Ouest vivent à **moins de 10 km d'un médecin généraliste**.

Ils vivent aussi à environ **4,6 km d'un pharmacien** et à **5,4 km d'un infirmier**.

En revanche, pour rencontrer un spécialiste, ils doivent parcourir plus du double de cette distance – de **10 à 16 km en moyenne**.

Des délais plus longs pour obtenir un rendez-vous

C'est bien connu, il est nécessaire d'anticiper les rendez-vous avec certains spécialistes.

La cause ? Une offre médicale qui se raréfie dans certaines zones du pays. Les habitants du Grand Ouest en ont conscience, et tolèrent des **délais beaucoup plus longs** pour un spécialiste que pour un médecin généraliste.

► **78 %** n'acceptent pas plus d'une semaine de délai pour un praticien du quotidien.

► **50 à 70 %** sont cependant prêts à attendre plus de deux semaines pour rencontrer un spécialiste.

Malgré cela, l'attente se révèle souvent plus longue, et reste la **cause principale** de leur renoncement aux soins.

Du côté des territoires

Plus d'un **répondant sur quatre** vit dans une commune de moins de 5 000 habitants. Les résultats de l'étude font écho aux difficultés d'accéder aux soins médicaux en dehors des centres urbains.

L'**accessibilité varie** aussi d'une région à l'autre pour certains professionnels.



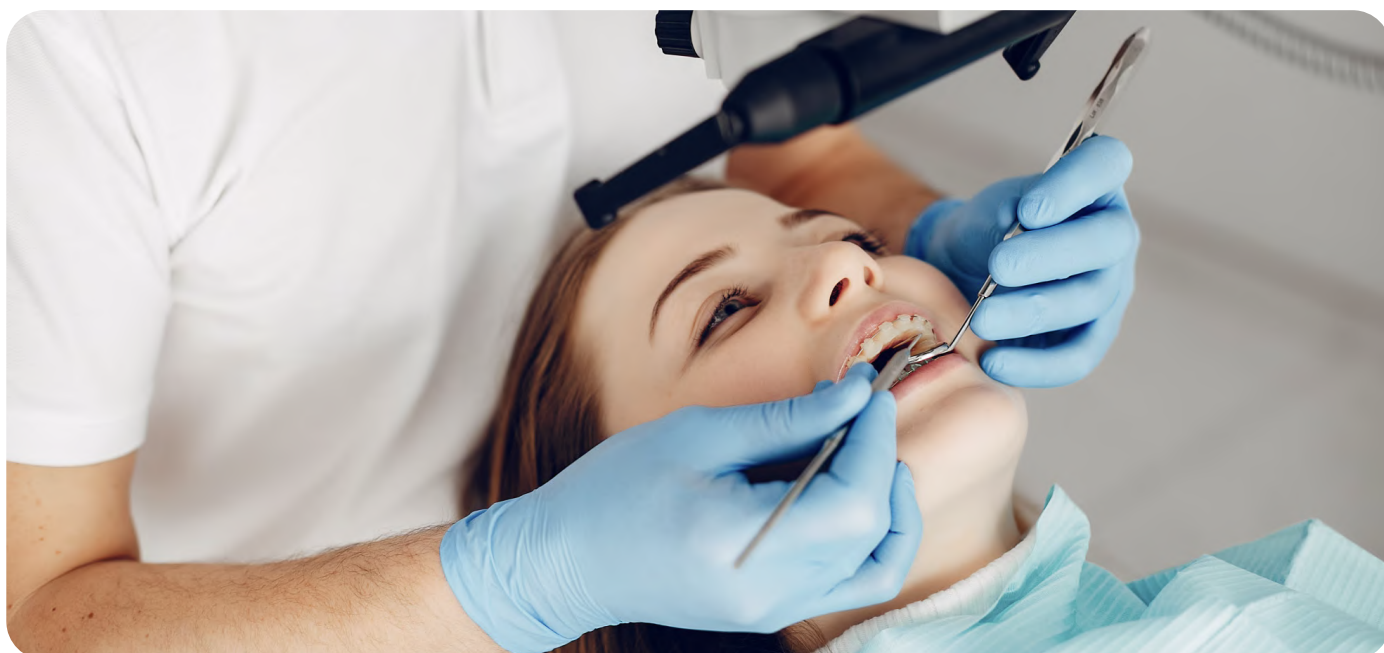
Les Ligériens ne sont que **54 %** à penser que les généralistes sont faciles d'accès.

Par contre, ils ont moins de mal à voir des **ophtalmologues** (33 % les déclarent faciles d'accès contre 29 % de l'ensemble) et des **dentistes** (39 % contre 34 %).

60 % des Bretons vivent à **moins de 5 km d'un médecin généraliste**, contre 56 % de tous les répondants.

Ils sont d'ailleurs **65 %** à penser qu'ils sont **faciles à rencontrer**, contre 58 % de l'ensemble.

Les Normands, quant à eux, ont un peu moins de difficulté à voir un **radiologue** : ils sont **57 %** à penser qu'ils sont faciles à rencontrer, contre 50 % de l'ensemble.





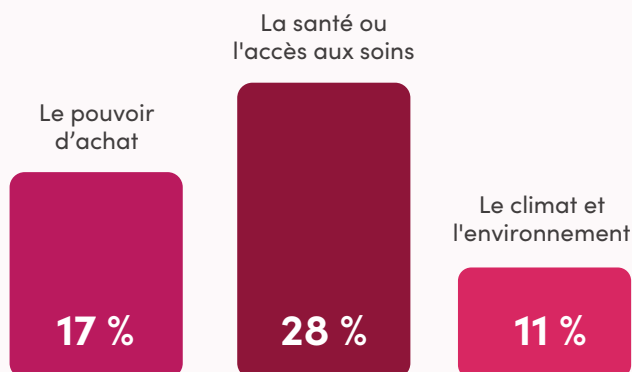
SANTÉ ET POUVOIR D'ACHAT

1/2

habitant ayant renoncé à des soins ou à des examens médicaux l'a fait en raison du **coût** que cela représentait, ou à cause d'une **prise en charge insuffisante**.

TOP 3

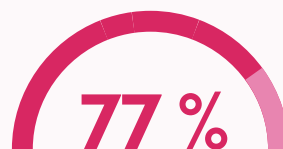
LES PRÉOCCUPATIONS MAJEURES DES HABITANTS DU GRAND OUEST*



*Part des répondants ayant cité ce sujet comme étant le plus important parmi 15 options



déclarent être dans une **situation financière tendue**, difficile voire très difficile.



se disent de plus en plus **attentifs à leurs dépenses** de santé.

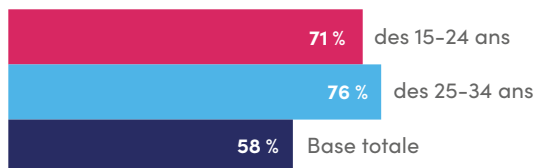
Les inquiétudes relatives à la dégradation du **pouvoir d'achat** expliquent en partie le renoncement au soin. Le sujet est intimement lié à celui de la **santé** – d'autant plus qu'une partie des répondants rencontre des **difficultés financières** au quotidien.



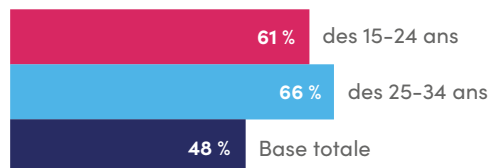
FOCUS

Renoncement aux soins des jeunes : une question de pouvoir d'achat ?

Ils renoncent plus souvent aux soins...

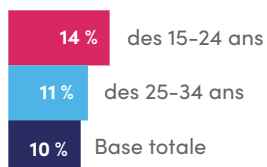


... et aux examens

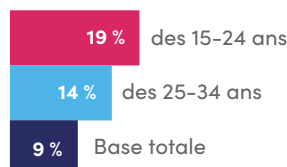


Pouvoir d'achat des jeunes : une situation contrastée

Ils sont nombreux à s'endetter pour couvrir les dépenses essentielles...



...et nombreux à être à l'aise financièrement



Deux faits expliquent cette apparente contradiction : les jeunes sont plus susceptibles d'être encore **soutenus financièrement** par leurs parents... et moins susceptibles d'avoir des **enfants à charge**.

Le rapport des jeunes à l'argent et à la santé

41 % des 25-34 ans déclarent que le **contexte économique** affecte leur santé mentale, contre 37 % de l'ensemble. Cette inquiétude peut influencer leurs décisions en matière de santé.

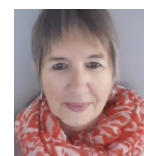
En contrepartie, seuls 80 % des jeunes se sentent **acteurs de leur santé**, contre 92 % de l'ensemble. Ils délèguent plus souvent la gestion de ces sujets à leurs proches. Plus en forme, ils s'en préoccupent aussi moins.

« Le nombre de personnes entre **15-34 ans** ayant déjà dû renoncer à des soins chez un médecin généraliste ou un spécialiste est bien supérieur à la moyenne des autres catégories d'âge.

On s'est rendu compte que cette tranche d'âge était très **isolée**. Elle est aussi moins sensibilisée aux problématiques de santé. Étudier, se loger et se nourrir font partie des priorités des jeunes, ce qu'on peut comprendre.

Patricia Leguérinel

Vice-présidente d'Harmonie Mutuelle en Ile-et-Vilaine

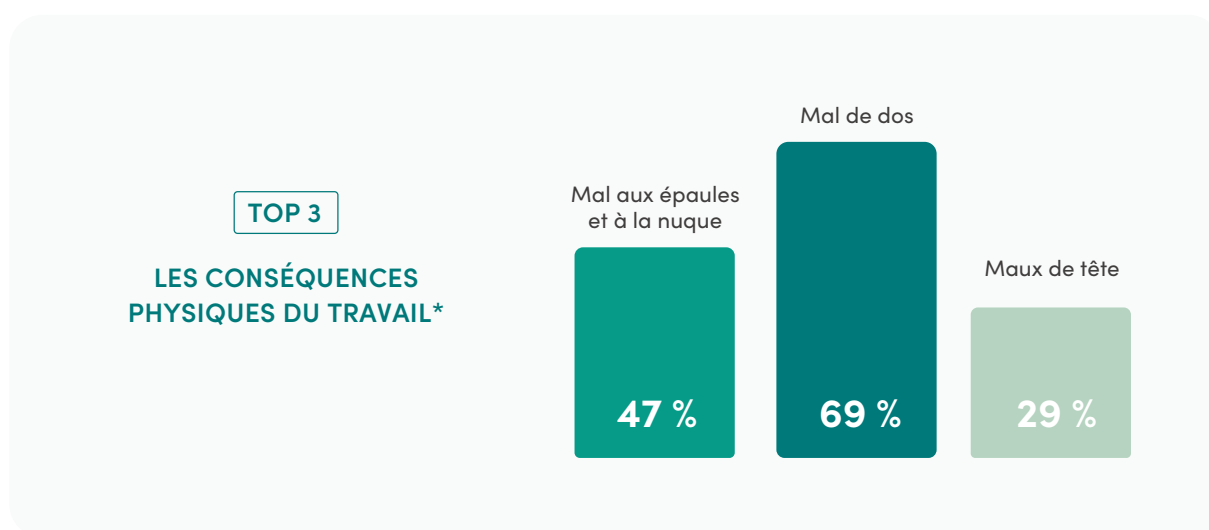


PARTIE 3 – LE TRAVAIL, UNE DES COMPOSANTES DE LA SANTÉ

3/4 des actifs déclarent que leur travail a des conséquences sur leur santé physique ou mentale.

En 2023, les Français ont passé un **cinquième de leur temps au travail** (DARES, Ministère du Travail). Partie intégrante de leur quotidien, il n'est pas dissociable des questions de santé. Comment affecte-t-il cette dernière ? Quel rôle peut-il jouer en matière de prévention ?

LA SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE DES ACTIFS DU GRAND OUEST



FOCUS

Des douleurs qui varient selon le type de métier



74 %

des actifs employés et ouvriers déclarent souffrir de maux de dos au travail contre **69 %** du total*.



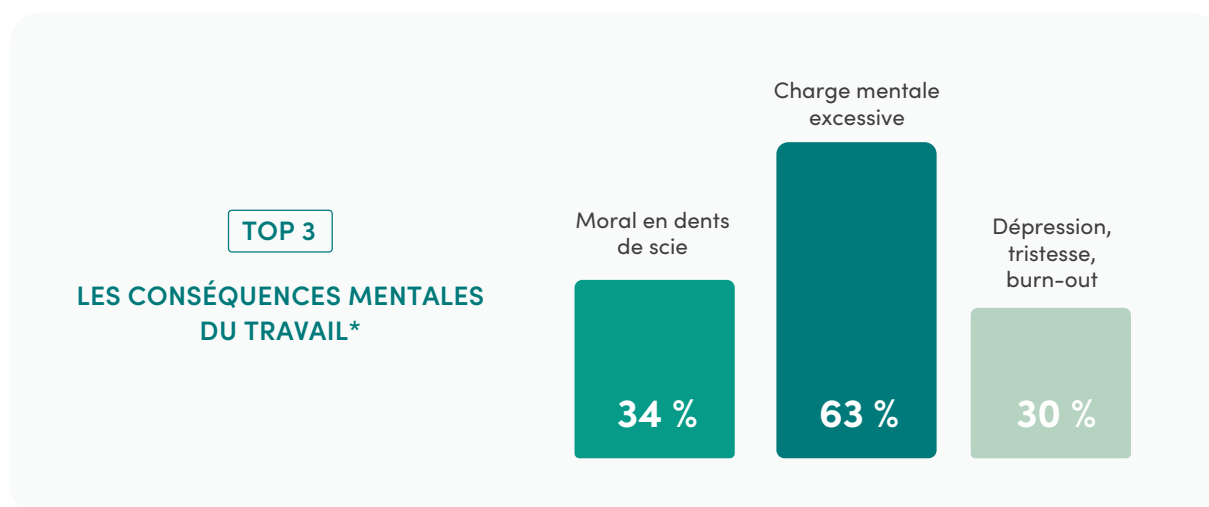
35 %

des cadres et dirigeants déclarent des maux de tête contre **29 %** de l'ensemble*.

*Base : actifs ayant déclaré des maux physiques liés au travail.

La charge mentale, un déterminant de la santé au travail

45 % des actifs déclarent être mentalement affectés par le travail, de manière négative. Quelles souffrances rapportent le plus souvent ces répondants ?



*Base : actifs ayant déclaré des maux physiques liés au travail.



FOCUS

La santé physique et mentale des femmes au travail

45 %

des femmes déclarent une fatigue physique contre **40 %** des hommes.

Elles déclarent surtout des **maux de dos** (32 % contre 27 % des hommes).

49 %

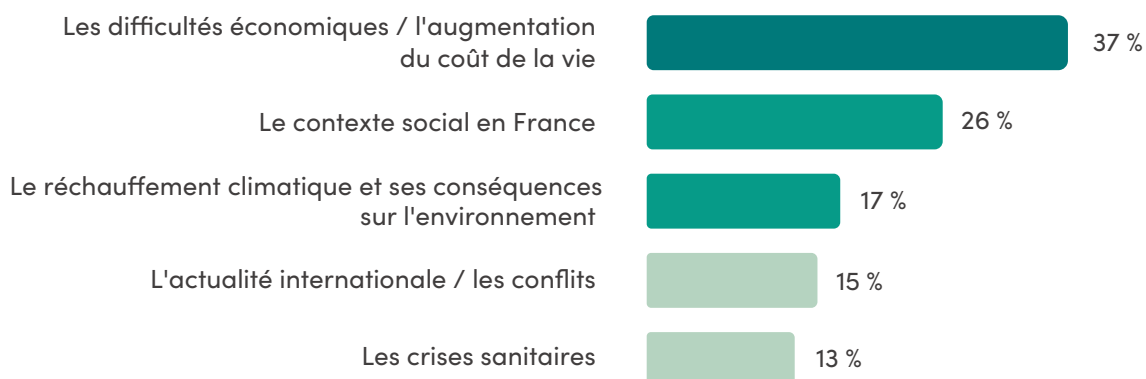
d'entre elles ressentent une fatigue nerveuse contre **42 %** des hommes.

Elles se plaignent surtout d'une **charge mentale excessive** (33 % contre 24 % des hommes).

Même au travail, les femmes ont tendance à déclarer **être en moins bonne santé** que leurs homologues masculins.

Les autres influences négatives sur la santé mentale des actifs

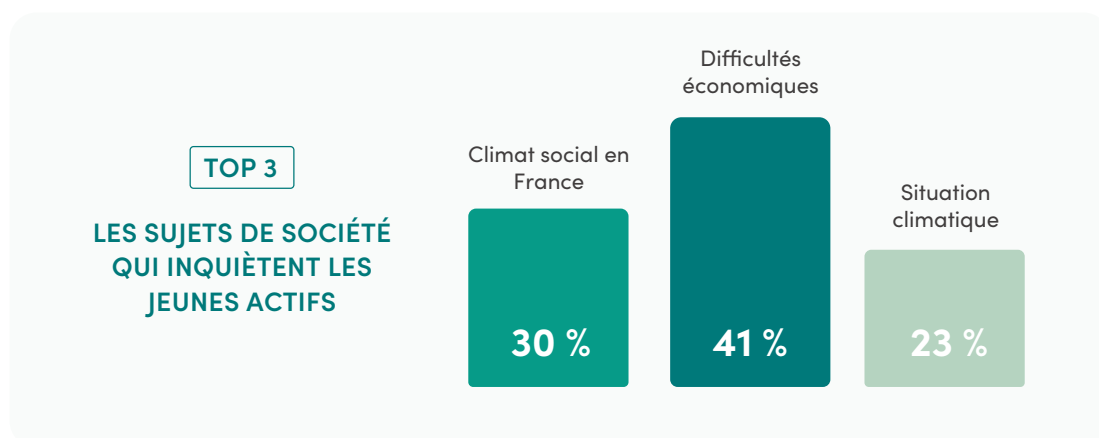
Si le travail et ses modes d'organisation affectent la santé mentale des actifs, ce n'est pas leur seule inquiétude...



FOCUS

La santé mentale des jeunes actifs face aux crises

Les actifs de **25-34 ans** sont les plus nombreux à voir leur santé mentale affectée par des **événements extérieurs** au travail.



« La pandémie a mis en lumière un aspect important de la santé des jeunes : la santé mentale. Beaucoup se posent des questions sur leur avenir, et l'éco-anxiété s'est beaucoup développée.

L'enquête souligne aussi que les 15-24 ans sont plus nombreux à avoir été affectés par le COVID. Seuls 20 % d'entre eux ont repris un rapport normal au travail après la crise sanitaire, contre 40 % des plus de 50 ans.

Emilien Girard

Administrateur Harmonie Mutuelle



L'ENTREPRISE, UN DES LEVIERS DE PRÉVENTION POUR LA SANTÉ

Complémentaire santé

42 % des habitants du Grand Ouest y ont souscrit via leur entreprise.

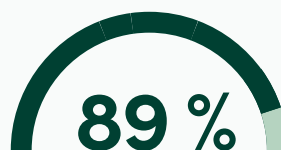
Contrat de prévoyance

33 % des actifs n'ont pas de prévoyance, contre **54 %** des inactifs.

L'entreprise peut donc favoriser la protection sociale et le bien-être des employés, par le biais des **avantages sociaux**... mais aussi des **conditions de travail**. Elle peut notamment agir sur l'**équilibre vie professionnelle / vie personnelle**.



des **actifs** estiment que leur équilibre de vie est respecté.



des **télétravailleurs** déclarent la même chose.

« L'entreprise a un rôle à jouer dans l'**amélioration de la santé mentale des actifs**. Elle peut par exemple aménager les horaires, développer l'entraide entre les collaborateurs par la mise en place de collectifs de l'écoute, ou proposer un système de don de jours de congé pour soutenir les salariés aidants. Elle peut aussi **encourager la prise en charge** psychologique, les dépistages et la prévention en matière de santé.

Fournir des places en crèche ou un soutien scolaire pour les enfants permet également de favoriser l'équilibre entre vie personnelle et vie professionnelle. L'important ? **Faire baisser la charge mentale**, parfois pesante pour les collaborateurs.

Stéphanie Evanno

Responsable des ressources humaines Pays de la Loire



Le lieu de travail est aussi un potentiel **lieu de remise en forme**. C'est notamment le cas pour les salariés : leur entreprise peut mettre en place des activités collectives, ou faciliter les initiatives individuelles.

« Le **sport au travail** participe du bien-être du collaborateur. Il permet d'améliorer les relations en favorisant un moment d'échange différent avec ses collègues et ses managers... et peut attirer de nouveaux talents !

Des solutions simples peuvent être mises en place sans avoir à construire une salle de sport au sein de ses locaux. L'entreprise peut, par exemple, **faire venir un coach** sur la pause méridienne, pour une pratique sportive adaptée aux envies des salariés et à leur niveau de maturité : renforcement musculaire, yoga, pilates, relaxation... ou quelque chose de plus intense, si l'entreprise est équipée de douches !

Frédérique Vallée

Directrice d'Harmonie Mutuelle Normandie



Les entreprises peuvent donc aider leurs salariés à rester en bonne santé via :

- la mise en place d'**initiatives diverses** (activités sportives, systèmes d'entraide et d'écoute) ;
- la **sensibilisation** (autour de la santé et des protections sociales) ;
- des **avantages sociaux** de qualité (une complémentaire santé avec un haut niveau de prise en charge, un contrat de prévoyance...).



FOCUS

Qu'en est-il de la santé des dirigeants ?

Les dirigeants d'entreprise dans le Grand Ouest agissent particulièrement sur leur propre santé. Mais comme les autres catégories démographiques, ils privilégient certaines habitudes.

Les dirigeants du Grand Ouest, acteurs de leur propre santé...

57 %

veillent à leur alimentation contre **50 %** de l'ensemble.

63 %

pratiquent une activité physique contre **51 %** du total.

53 %

évitent les excès et les conduites à risques, contre **45 %** de tous les répondants.

... renoncent malgré tout souvent aux soins

46 %

sont à jour de leurs vaccins et de leurs rappels, contre **38 %** du total.

39 %

vont régulièrement chez le médecin, contre **44 %** du total.

64 %

ont déjà renoncé à des soins médicaux, contre **58 %** du total.

« Tous les dirigeants d'entreprise ou presque se déclarent en bonne santé. **57 %** d'entre eux se déclarent en **excellente santé**, alors que les actifs du Grand Ouest dans leur ensemble ne sont que **31 %** à faire de même. L'**influence positive** de l'activité sportive, l'alimentation saine et toutes les autres habitudes du quotidien est prouvée !

Ils sont toutefois plus nombreux que les autres actifs à renoncer aux soins. En cause : un **manque de temps**, des amplitudes horaires conséquentes et un rythme de vie qui fait souvent passer leur santé au second plan.

Jean-Charles Trus

Directeur Harmonie Mutuelle Pays de la Loire



Dans un contexte où la qualité des services médicaux est remise en question, et où les difficultés d'accès à certains professionnels entraînent un phénomène inquiétant de **renoncement aux soins**, l'exemple des dirigeants d'entreprise confirme l'effet positif de la **prévention individuelle** sur la santé. Pratiquer une activité physique régulière, maintenir une alimentation saine, être à jour en matière de vaccins et de rappels : ces actions du quotidien contribuent à une **santé plus durable**.

C'est pourquoi, face aux défis de santé d'aujourd'hui, **Harmonie Mutuelle lance l'Éco-santé** – un mouvement qui facilite le passage à l'action, pour permettre à chacun d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé.

« L'Éco-santé, c'est à la fois une conviction et un mouvement. C'est la conviction que la santé est un bien commun dont nous devons prendre soin, à l'échelle individuelle et collective, pour la rendre durable. C'est aussi un mouvement qui consiste à donner les moyens d'agir sur sa santé.

Catherine Touvrey

Directrice Générale d'Harmonie Mutuelle



Nous sommes sur la bonne voie : **7 français sur 10 sont prêts à changer leur mode de vie pour préserver leur santé.***

Place à l'action !

» HARMONIE MUTUELLE : UNE ENTREPRISE MUTUALISTE À MISSION

Chez Harmonie Mutuelle, nous faisons le choix d'avancer collectif

Agir pour le bien de tous et de la société a toujours été au cœur de notre ADN. C'est pourquoi, en juillet 2021, nous sommes devenus Entreprise Mutualiste à Mission, dotée d'une raison d'être et d'objectifs sociaux et environnementaux à atteindre.

Notre *raison d'être* inscrite dans nos statuts

Agir sur les facteurs sociaux, environnementaux, et économiques qui améliorent la santé des personnes autant que celle de la société en mobilisant *la force des collectifs*

Harmonie Mutuelle suit une **vocation non lucrative** (bénéfices réinvestis dans le service aux adhérents) et un **fonctionnement démocratique** (grâce à l'implication de nos 2 000 adhérents élus).

Agir sur les facteurs qui déterminent la santé

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit la santé comme un état complet de bien-être physique, mental et social. Elle ne se résume donc pas seulement à l'absence de maladie ou d'infirmité.

De nombreux facteurs concourent à cette santé globale – ce sont les « déterminants de santé » : l'état physiologique, les antécédents génétiques...mais aussi l'accès aux soins, les conditions de vie, le logement, l'alimentation, les conditions de travail, les relations sociales, la qualité de son environnement...

En choisissant d'agir sur ces déterminants, nous nous engageons à avoir un impact positif sur la société.

Harmonie Mutuelle lance l'Éco-santé

Un mouvement pour apporter des solutions collectives, efficaces et durables aux défis de santé d'aujourd'hui

Avec ce mouvement, Harmonie Mutuelle, entreprise mutualiste à mission, souhaite accélérer le recours aux **solutions concrètes qui existent déjà** et en **construire collectivement de nouvelles**.

Pour y parvenir, elle structure le mouvement autour de **3 piliers**.

- **Agir plus tôt** pour faciliter et insérer, dans le quotidien des Français et au sein des entreprises, un recours plus important aux solutions de prévention existantes.
- **Agir plus vite** pour sensibiliser et orienter les Français vers des solutions de prise en charge rapides pour tous.
- **Agir autrement** pour accompagner un changement culturel de notre approche de la santé, et privilégier des solutions à impact positif sur l'écosystème et les ressources.

À travers cette démarche, Harmonie Mutuelle ambitionne d'embarquer avec elle tout son écosystème : ses salariés, ses élus, ses adhérents, ses entreprises clientes, ses partenaires, et plus largement le grand public.

REJOINDRE LE MOUVEMENT →

Notre accompagnement pour les entreprises

Pour la performance durable de votre entreprise, nous agissons ensemble sur tous les facteurs de santé de vos salariés. Nos solutions s'organisent autour de vos problématiques. Notre objectif est de vous accompagner pour vous aider à :



Optimiser vos dispositifs de protection sociale



Révéler tout le potentiel humain de votre entreprise



Nourrir vos politiques de prévention



Assister votre entreprise et vos salariés

Notre accompagnement pour les entrepreneurs



Protéger votre vie personnelle et votre famille



Accompagner votre vie professionnelle



Préparer votre avenir et votre retraite



Protéger, motiver et fidéliser vos salariés

Notre accompagnement pour les particuliers

Nous vous accompagnons à chaque moment de vie pour protéger votre santé, mais aussi pour :



Protéger votre famille en cas d'imprévus



Préparer votre retraite



Vous aider avec votre logement



Accompagner vos changements de situation professionnelle



Harmonie
mutuelle

GR O U P E **vyv**

CONTACT

HARMONIE-MUTUELLE.FR

09 80 98 08 80



Harmonie Mutuelle

Mutuelle soumise aux dispositions du livre II du Code de la Mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 538 518 473 - LEI n° 969500JLU5ZH89G4TD57.
Siège social : 143, rue Blomet - 75015 Paris. Groupe VYV, Union Mutualiste de Groupe soumise aux dispositions du Code de la Mutualité, immatriculée au répertoire Sirene sous le numéro Siren 532 661 832, numéro LEI 969500E0I6R1LLI4UF62.
Siège social : 62-68 rue Jeanne-d'Arc 75013 Paris.
4188A0323_CAAU. Crédits photos : Pexels