

**“opinionway**  
healthcare pour **Le Lab**  
**HEYME**

**Santé physique, santé mentale, règles,  
contraception, comportement alimentaire et  
usage des équipements numériques :  
étude auprès des femmes âgées de 14-28 ans**

30 janvier 2024



**ESOMAR**<sup>24</sup>  
Corporate



Photo de Joel Muniz sur Unsplash



# **Le contexte & les objectifs**





Créé en 2017, le Lab HEYME est un Fonds de dotation qui a pour objet d'organiser et de soutenir des actions à but non lucratif et d'intérêt général dans les domaines sociaux, de la santé et de l'éducation, auprès des jeunes adultes.

En 2020, Le Lab HEYME a lancé sa **propre enquête nationale** sur la santé numérique et les discriminations, en partenariat avec **l'association e-Enfance** (*association reconnue d'utilité publique agréée par le Ministère de l'Education Nationale*) et **l'institut OpinionWay**, dans le but de **dresser une représentation concrète de la santé numérique et des violences** (cyberharcèlement, discriminations) vécues par les **jeunes de 10 à 19 ans**, et les **représentations qu'ont leurs parents de leurs usages du numérique**.

Il s'agit pour ce début 2024 de mener à nouveau une enquête, cette fois-ci sur **la santé féminine** (*pathologies féminines, contraception, règles, usage des équipements numériques, etc.*) auprès des **jeunes femmes de 14 – 28 ans**.



# La méthodologie





# La méthodologie de l'enquête



Echantillon de **1001 femmes françaises entre 14 et 28 ans**, représentatif de cette population.

L'échantillon a été constitué selon la **méthode des quotas**, au regard des critères de d'âge, de région de résidence et d'activité/d'inactivité.



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



L'échantillon a été interrogé par :



Questionnaire

**questionnaire auto-administré en ligne sur système CAWI**  
(Computer Assisted Web Interview)



Les interviews ont été réalisées **du 09 au 17 janvier 2024**.  
Pour les remercier de leur participation, les panélistes ont touché des incentives ou ont fait un don à l'association proposée de leur choix.



Les résultats de ce sondage doivent être lus en tenant compte des marges d'incertitude : 1,5 à 3 points au plus pour un échantillon de 1000 répondants.



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

« **Sondage OpinionWay pour Le Lab HEYME** »

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



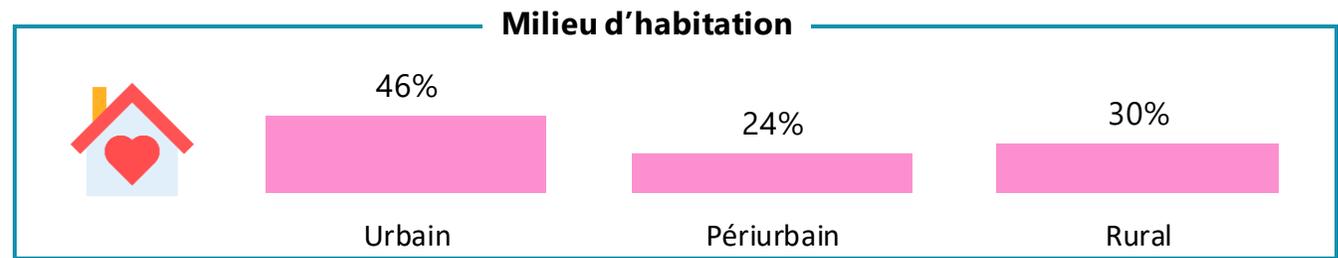
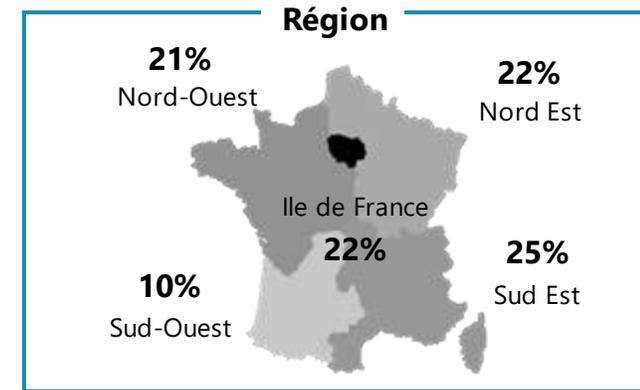
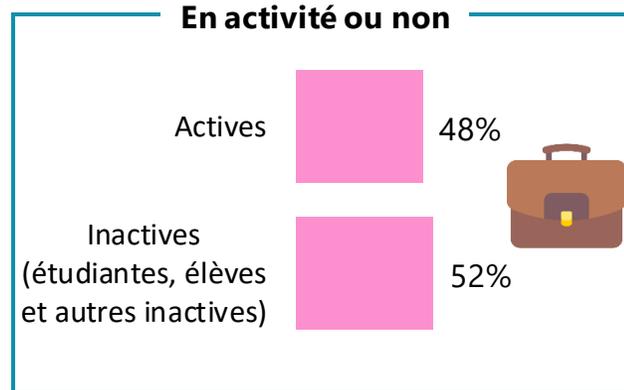
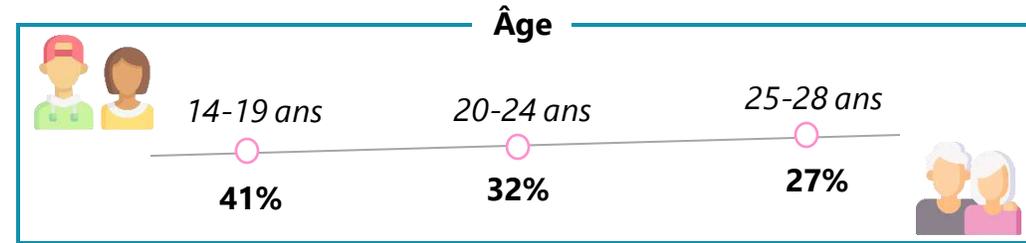
# Le profil de l'échantillon



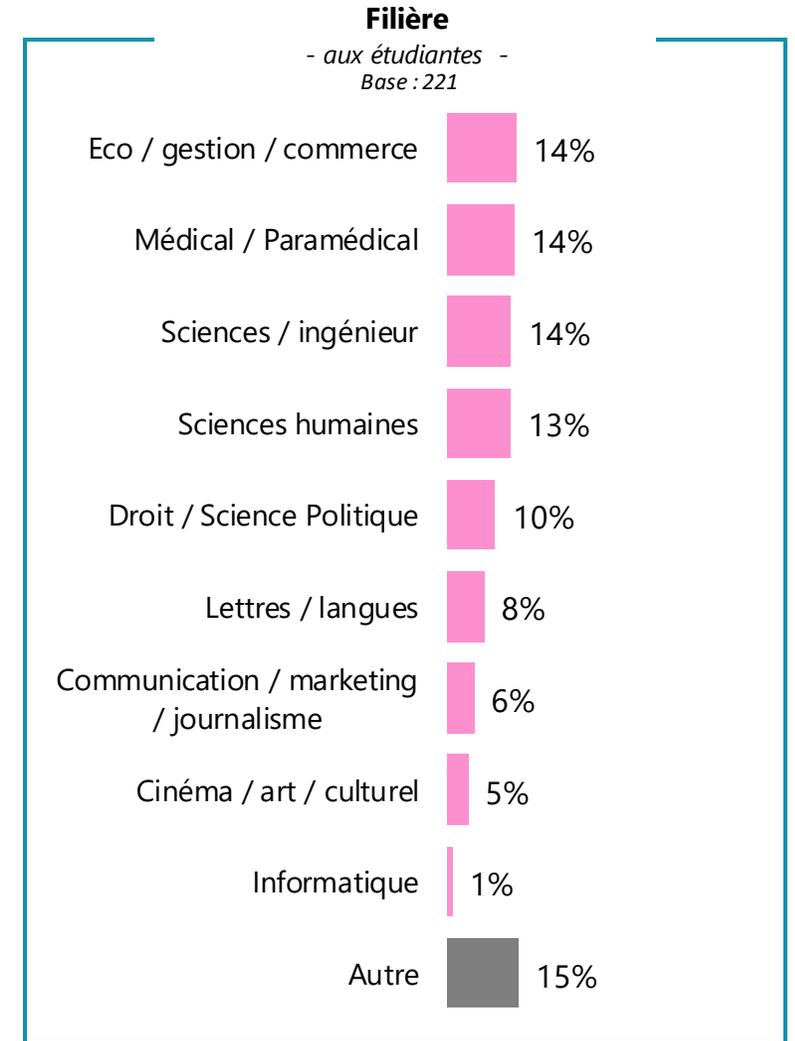
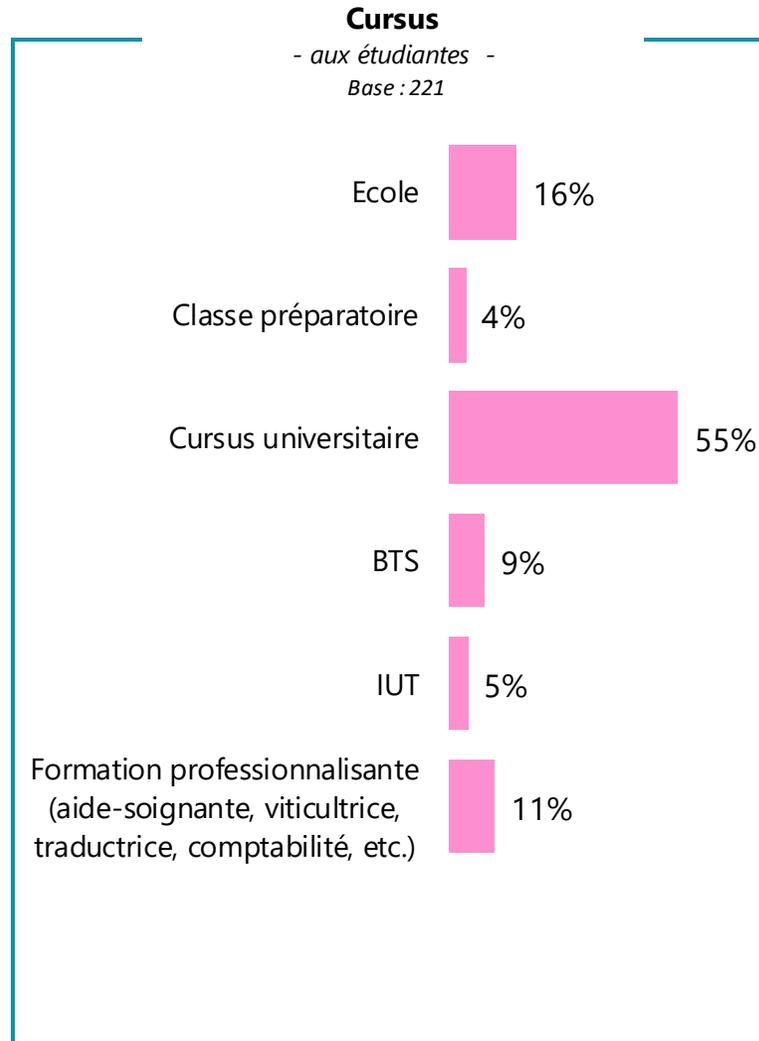
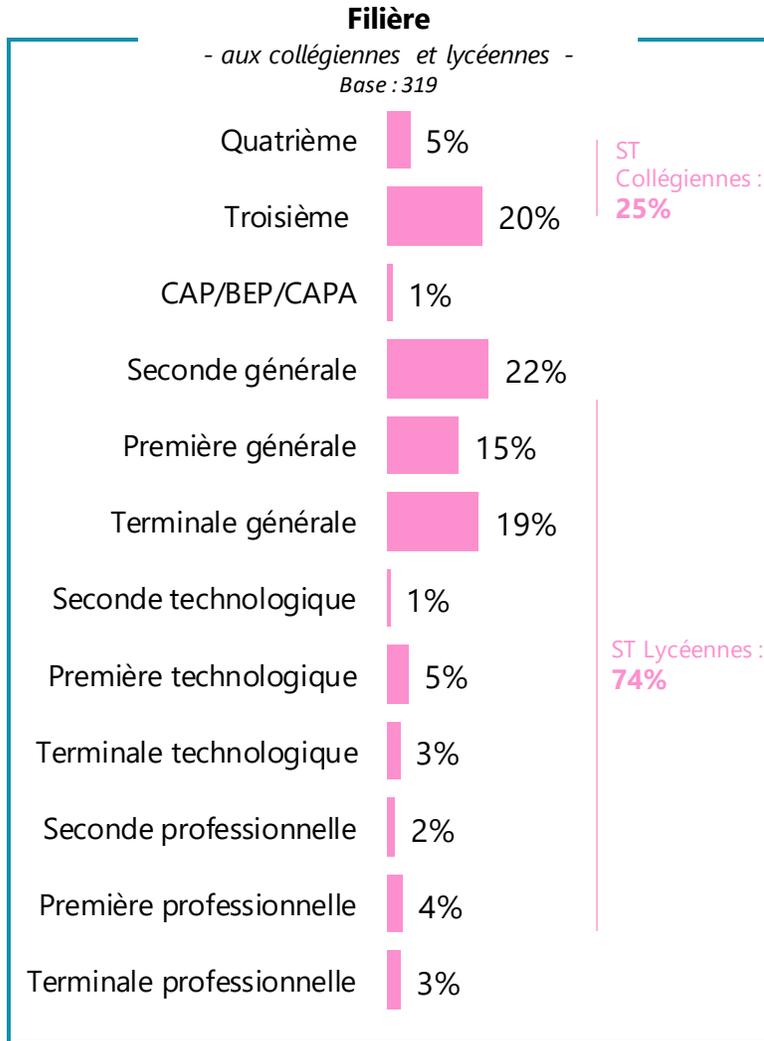
# “ Le profil de l'échantillon



Échantillon de **1001**  
Françaises âgées de 14-28 ans



# “ Détail du profil des collégiennes, lycéennes et étudiantes





# Les résultats





# 01

## Santé des femmes :

Si les femmes âgées de 14-28 ans considèrent majoritairement leur santé générale et mentale comme bonne, l'accès aux soins pourrait quant à lui être meilleur

Le médecin traitant est la principale référence pour obtenir des informations sur la santé



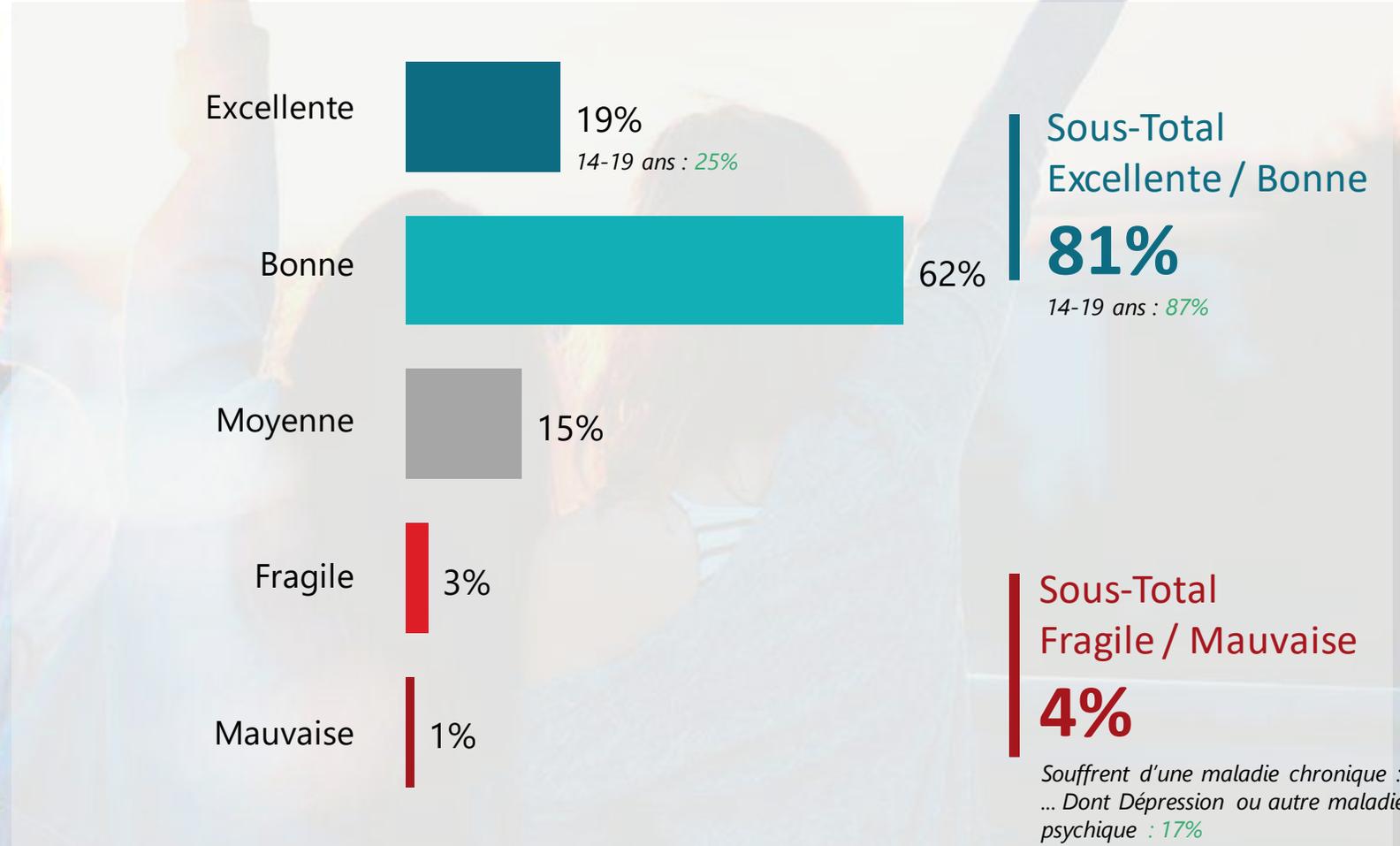


# 81% des femmes âgées de 14-28 ans semblent aujourd'hui en bonne santé en général, une proportion plus élevée auprès des 14-19 ans.



## A1. Aujourd'hui, comment qualifiez-vous votre santé en général ?

Base Ensemble : 1001



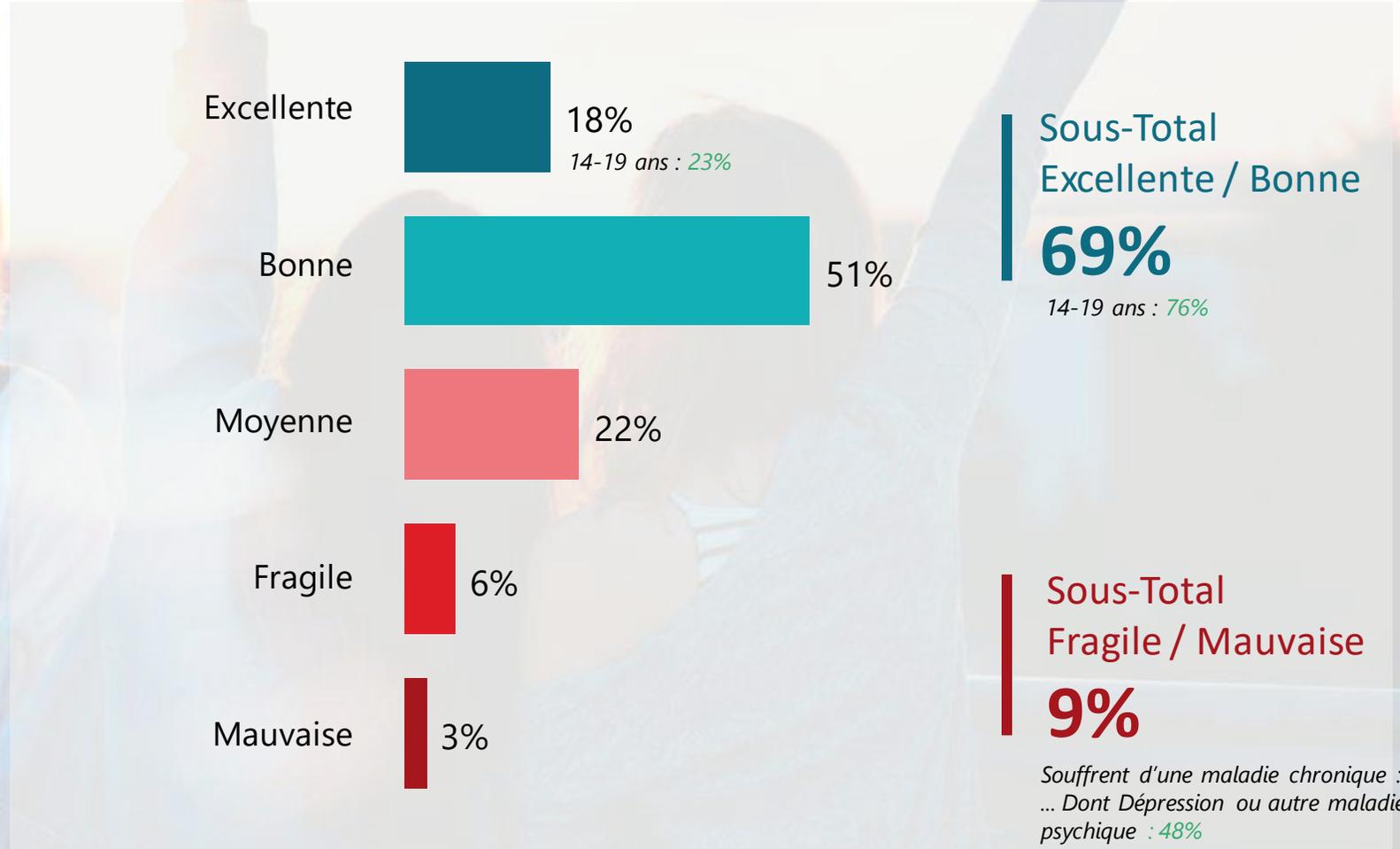


**Concernant leur santé mentale, près de 7 femmes âgées de 14-28 ans sur 10 la déclarent au moins bonne, de nouveau avec une proportion plus élevée auprès des 14-19 ans.**



A2. Et, plus particulièrement, comment qualifiez-vous votre santé mentale ?

Base Ensemble : 1001



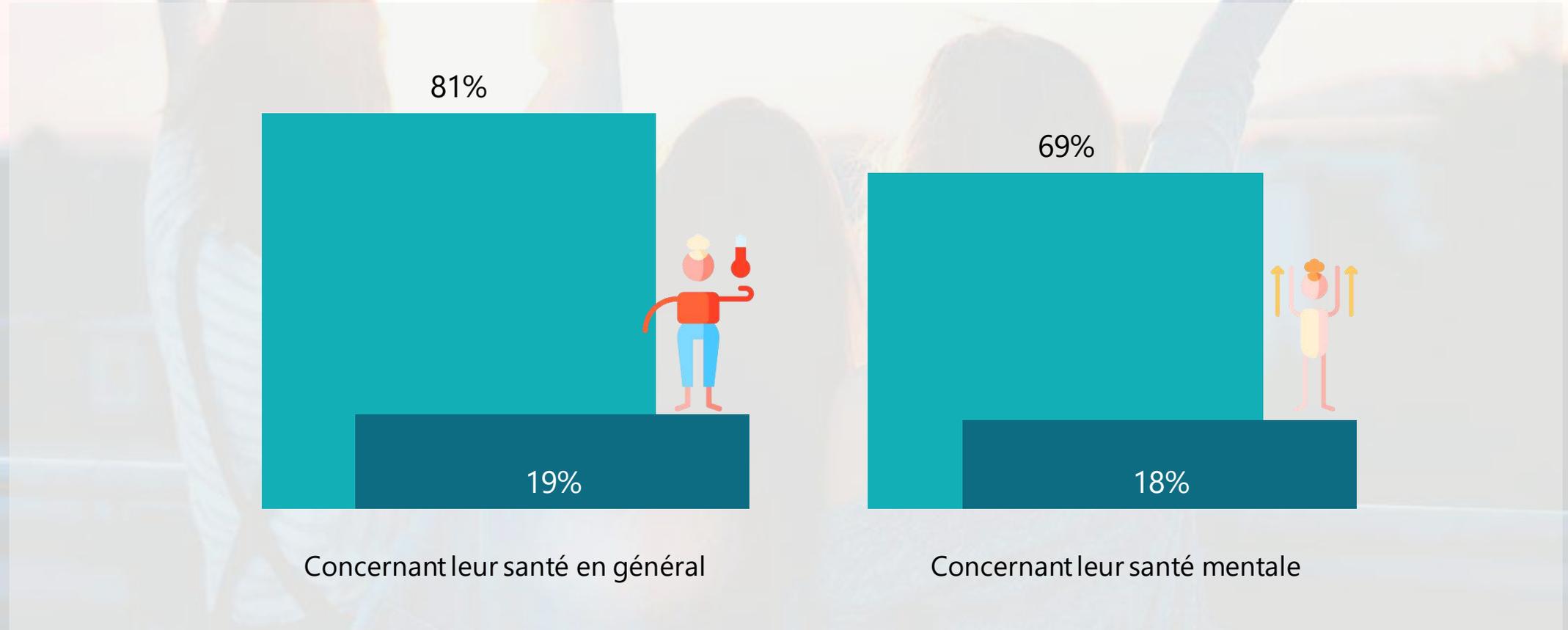


**Aujourd'hui, les femmes âgées de 14-28 ans estiment être en bonne santé, tant sur le plan général qu'en ce qui concerne leur santé mentale. Cependant, la part de celles qui la jugent excellente est relativement basse.**

A1. Aujourd'hui, comment qualifiez-vous votre santé en général? / A2. Et, plus particulièrement, comment qualifiez-vous votre santé mentale?



Base Ensemble : 1001



■ % de Sous-Total Excellente / Bonne  
■ ... dont % d'excellente



**Bien que les deux tiers des femmes âgées de 14-28 ans affirment ne pas souffrir de maladies chroniques, 34% d'entre elles sont touchées, principalement par une maladie psychique.**

**A3. Et, souffrez-vous d'une des maladies chroniques suivantes ?**



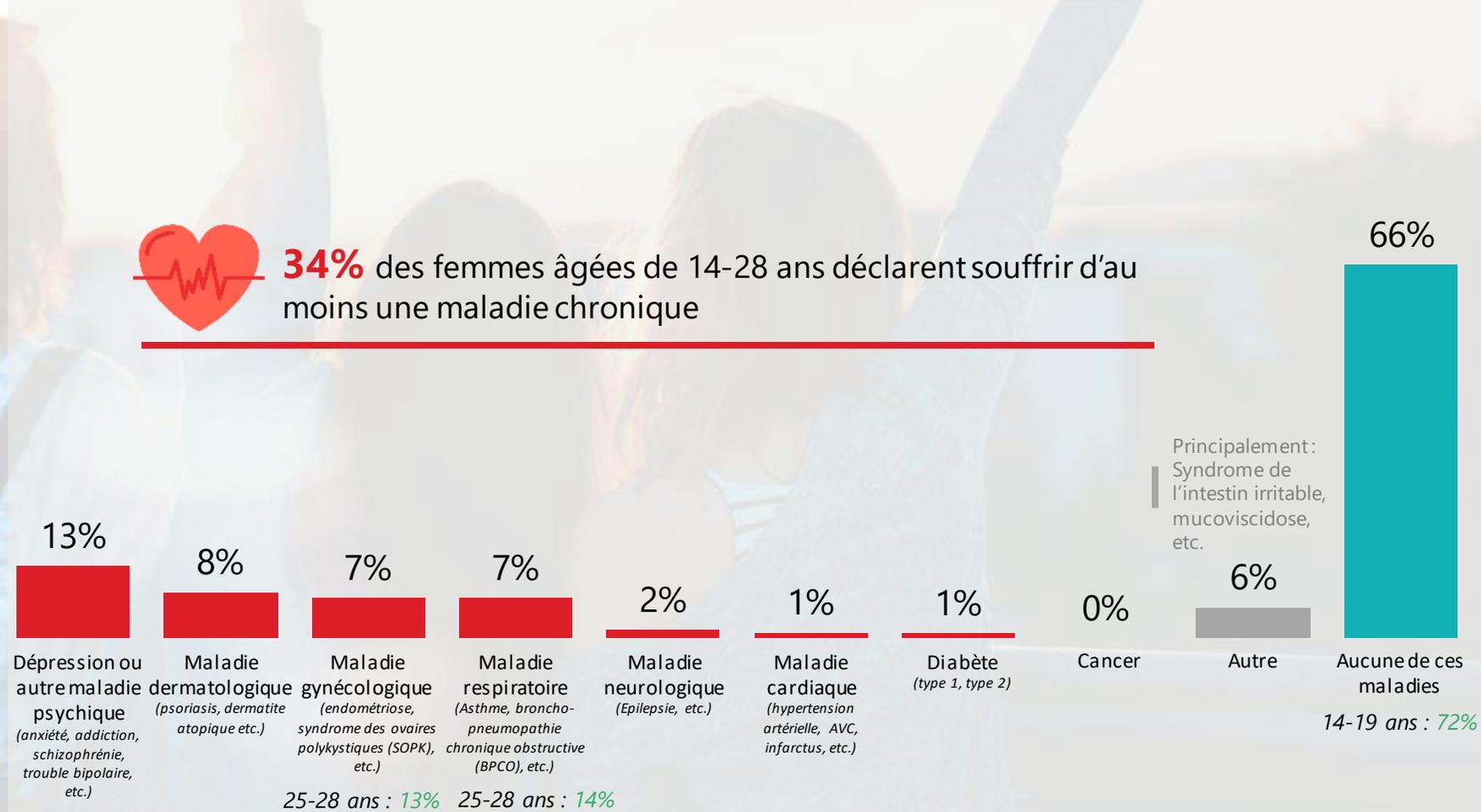
Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



**1,3**  
maladies citées en moyenne



**34%** des femmes âgées de 14-28 ans déclarent souffrir d'au moins une maladie chronique



Pictogramme de FlatIcon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash



# Le médecin généraliste, le dentiste et l’ophtalmologiste constituent les professionnels de santé les plus consultés, devant le gynécologue et le dermatologue.

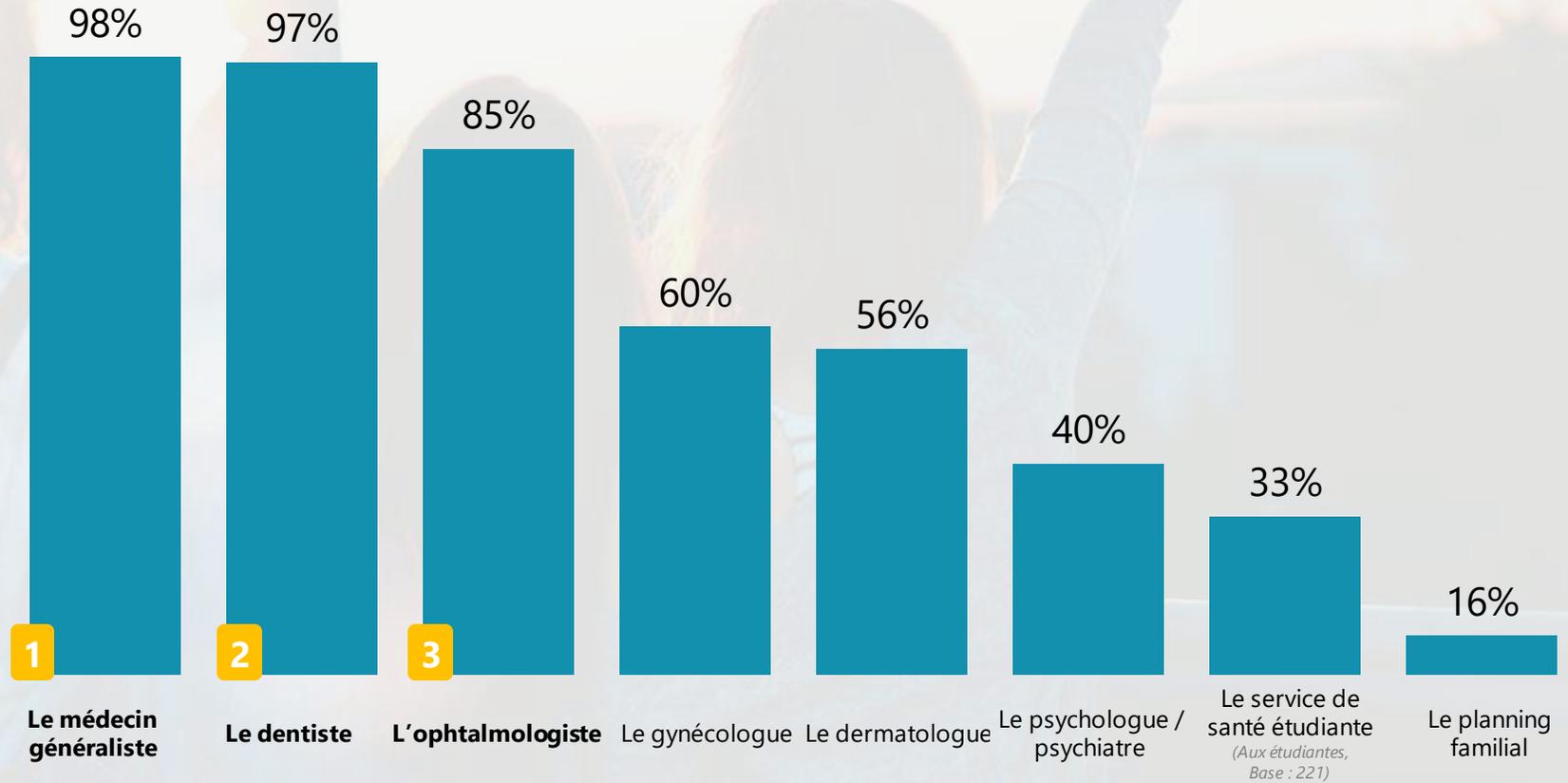
## A4. Quand pour la dernière fois avez-vous consulté les professionnels de santé suivants ?



Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



Ont déjà consulté chacun des professionnels de santé suivants





# Notons que la consultation de certains spécialistes diffère selon l'âge des femmes ou de la maladie chronique dont elles peuvent être atteintes.

## A4. Quand pour la dernière fois avez-vous consulté les professionnels de santé suivants ?



Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



Ont déjà consulté chacun des professionnels de santé suivants

	TOTAL	Age			Actives / Inactives		Souffrent d'une maladie chronique		
		14-19 ans	20-24 ans	25-28 ans	Actives	Inactives	Maladie dermatologique (psoriasis, dermatite atopique, etc.)	Dépression ou autre maladie psychique (anxiété, addiction, schizophrénie, trouble bipolaire, etc.)	Maladie gynécologique (endométriose, syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), etc.)
Effectifs	1001	409	320	272	403	598	82	135	75
Le médecin généraliste	98%	98%	97%	99%	98%	97%	100%	97%	98%
Le dentiste	97%	97%	95%	99%	98%	97%	99%	98%	99%
L'ophtalmologiste	85%	81%	84%	91%	87%	83%	85%	91%	98%
Le gynécologue	60%	38%	65%	86%	77%	44%	63%	67%	84%
Le dermatologue	56%	52%	56%	65%	61%	53%	75%	62%	74%
Le psychologue / psychiatre	40%	37%	40%	45%	41%	39%	36%	81%	58%
Le service de santé étudiante <i>[Aux étudiantes, Base : 221]</i>	16%	13%	16%	19%	18%	14%	20%	22%	23%
Le planning familial	5%	4%	11%	2%	-	11%	8%	10%	7%

■ Résultat significativement supérieur au total  
■ Résultat significativement inférieur au total



# Le médecin généraliste, le dentiste et l'ophtalmologiste constituent les professionnels de santé les plus consultés, devant le gynécologue et le dermatologue.



## A4. Quand pour la dernière fois avez-vous consulté les professionnels de santé suivants ?

Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%

	Sous-Total Ont déjà consulté	... dont Il y a moins de 1 an	... dont entre 1 et moins de 2 ans	... dont entre 2 et moins de 3 ans	... dont plus de 3 ans	Jamais
Le médecin généraliste	98%	81%	11%	4%	2%	2%
Le dentiste	97%	53%	23%	10%	11%	3%
L'ophtalmologiste	85%	35%	24%	11%	15%	15%
Le gynécologue	60%	37%	13%	5%	5%	40%
Le dermatologue	57%	12%	9%	9%	26%	43%
Le psychologue / psychiatre	40%	18%	5%	5%	12%	60%
Le service de santé étudiante <i>[Aux étudiantes, Base : 221]</i>	33%	14%	6%	6%	6%	67%
Le planning familial	16%	5%	2%	2%	7%	84%



# Au cours des 12 derniers mois, près d'un tiers des femmes âgées de 14-28 ans admettent avoir déjà dû renoncer à consulter un professionnel de santé. La disponibilité du professionnel ainsi que le coût de la consultation représentent les deux principales raisons évoquées.

A5. Au cours des 12 derniers mois, avez-vous dû renoncer à consulter au moins un professionnel de santé ? / A6. Et pour quelle(s) raison(s) avez-vous dû renoncer à consulter un professionnel de santé au cours des 12 derniers mois ?

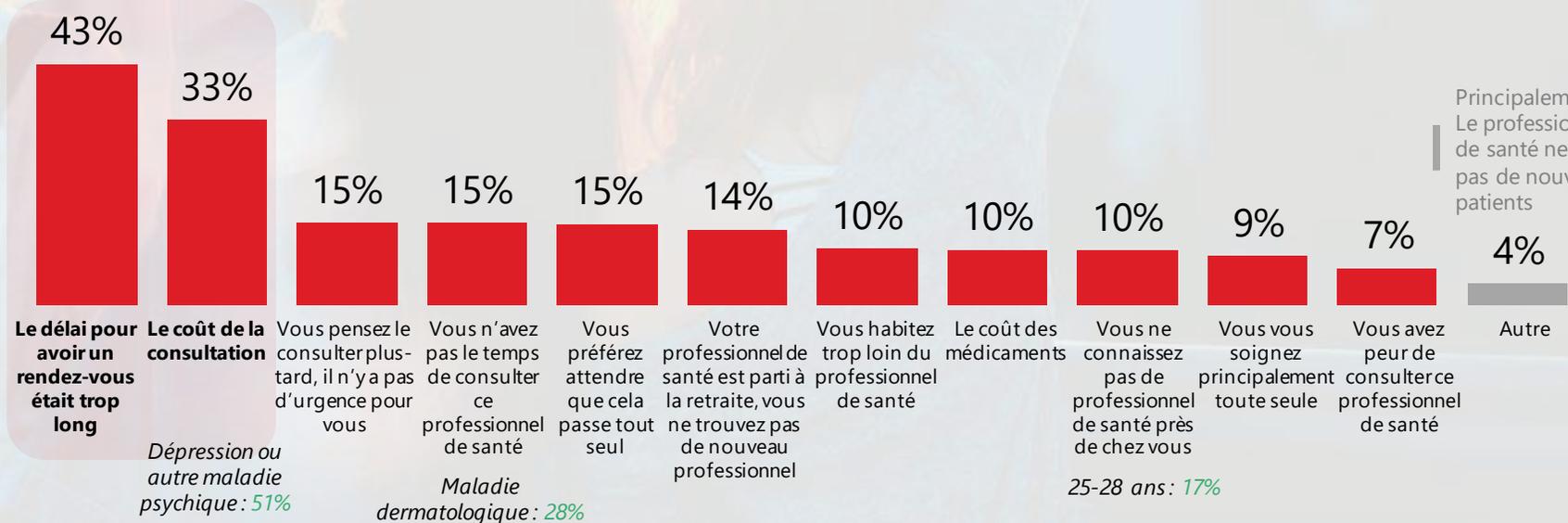


Base Ensemble : 1001 / Base Déclarent avoir déjà renoncé à consulter : 327 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



**32%** des jeunes femmes ont dû **renoncer à consulter** au moins un professionnel de santé au cours des 12 derniers mois.

- 25-28 ans : 41%
- Souffrent d'une maladie chronique : 44%
- ... Dont Maladie respiratoire : 46%
- ... Dont Maladie dermatologique : 45%
- ... Dont Dépression ou autre maladie psychique : 54%
- ... Dont Maladie gynécologique : 47%



Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash

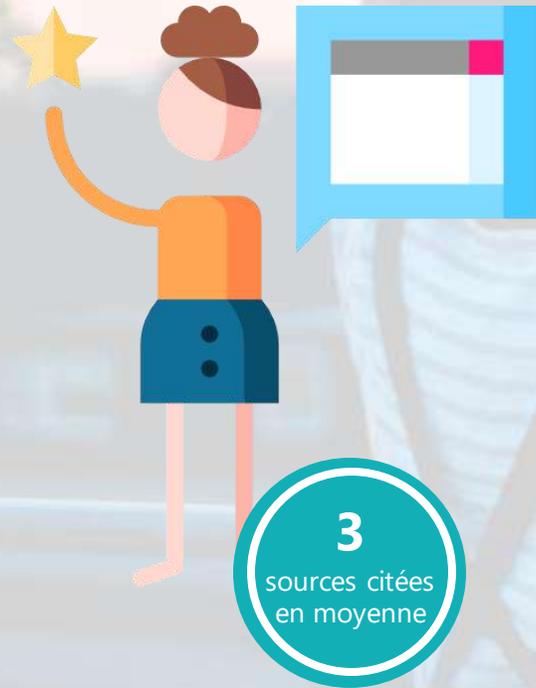


# Enfin, les professionnels de santé constituent les sources d'informations les plus utilisées pour s'informer en matière de santé, principalement le médecin traitant et le pharmacien. Les proches jouent aussi un rôle important, de même qu'internet.

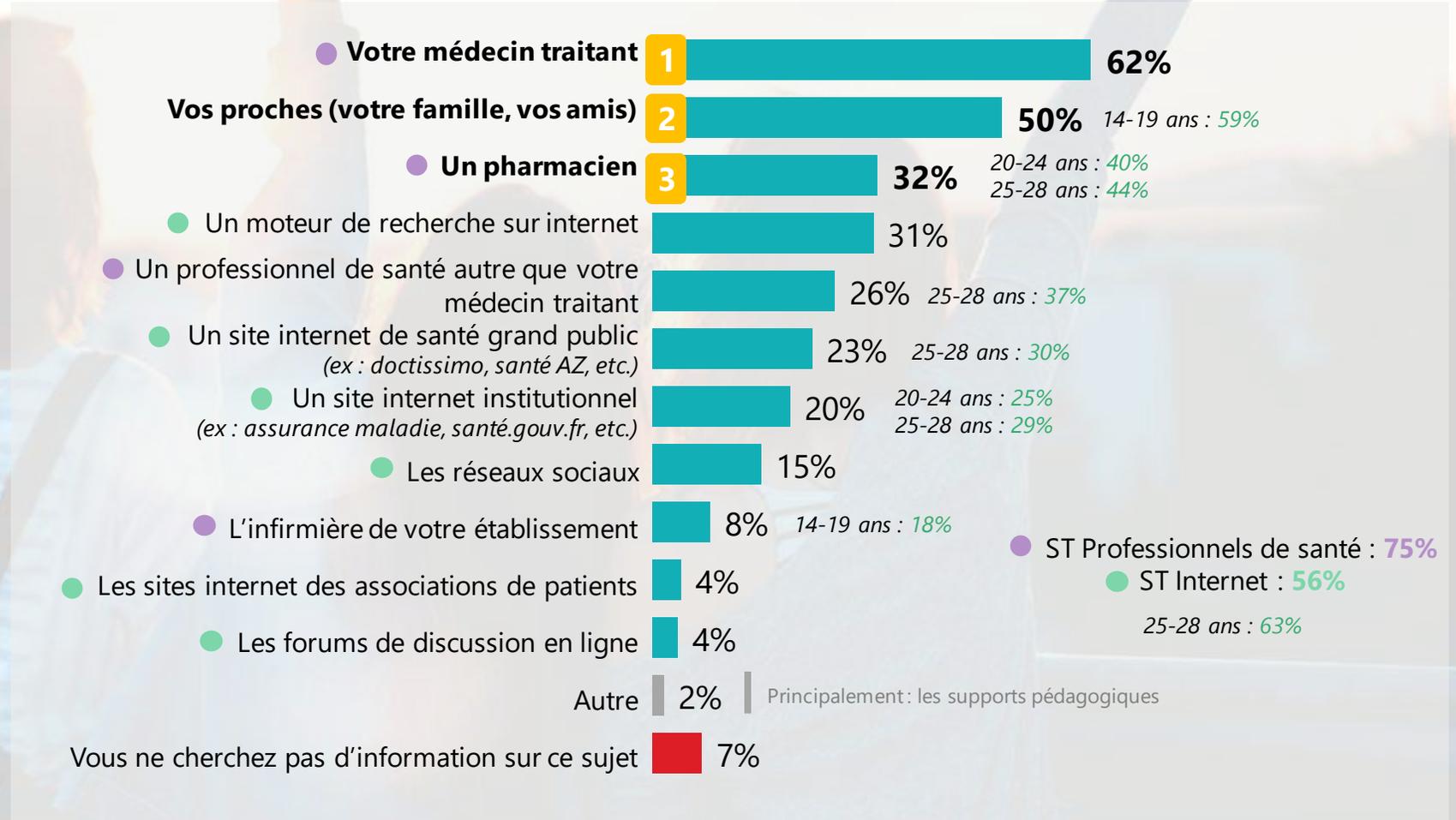
## E1. Parmi les sources d'informations suivantes, lesquelles utilisez-vous personnellement pour vous informer en matière de santé ?



Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



25-28 ans : 3,4





**Santé des femmes** : si les femmes âgées de 14-28 ans considèrent majoritairement leur santé générale et mentale comme bonne, l'accès aux soins pourrait quant à lui être meilleur

### **La santé des femmes âgées de 14-28 ans :**

Les femmes âgées de 14-28 ans estiment être en bonne santé que ce soit en général (81%) ou concernant leur santé mentale (69%). Notons que ce sentiment est plus élevé auprès des 14-19 ans. A ce titre, les deux tiers des femmes âgées de 14-28 ans déclarent ne pas souffrir de maladie(s) chronique(s). En revanche, 34% sont aujourd'hui atteintes d'une maladie chronique, principalement une maladie psychique.

### **Comportements des femmes âgées de 14-28 ans en termes de santé :**

Le médecin généraliste (98%), le dentiste (97%) et l'ophtalmologiste (85%) sont les principaux professionnels de santé consultés par les femmes âgées de 14-28 ans, avec des fréquences de consultation qui diffèrent selon l'âge de ces femmes.

En revanche, si un grand nombre de professionnels de santé est consulté, l'accès au soin diffère d'une femme à l'autre : 32% déclarent avoir déjà dû renoncer à consulter au moins un professionnel de santé au cours des 12 derniers mois. La disponibilité ainsi que le coût de la consultation représentent les deux principales raisons de renoncement à consulter un professionnel de santé auprès de ces femmes.

### **Recherche d'information :**

Enfin, les professionnels de santé représentent les sources les plus utilisées, notamment le médecin généraliste (62%) et les pharmaciens (32%) tout comme les proches (50%). Notons qu'internet au travers principalement des moteurs de recherche est aussi fortement utilisé par les femmes jeunes.





# 02

## Règles et vécu des périodes menstruelles :

Une période pendant laquelle les femmes de 14 à 28 ans font face à divers symptômes, pouvant perturber l'assiduité scolaire d'une partie non négligeable d'entre elles



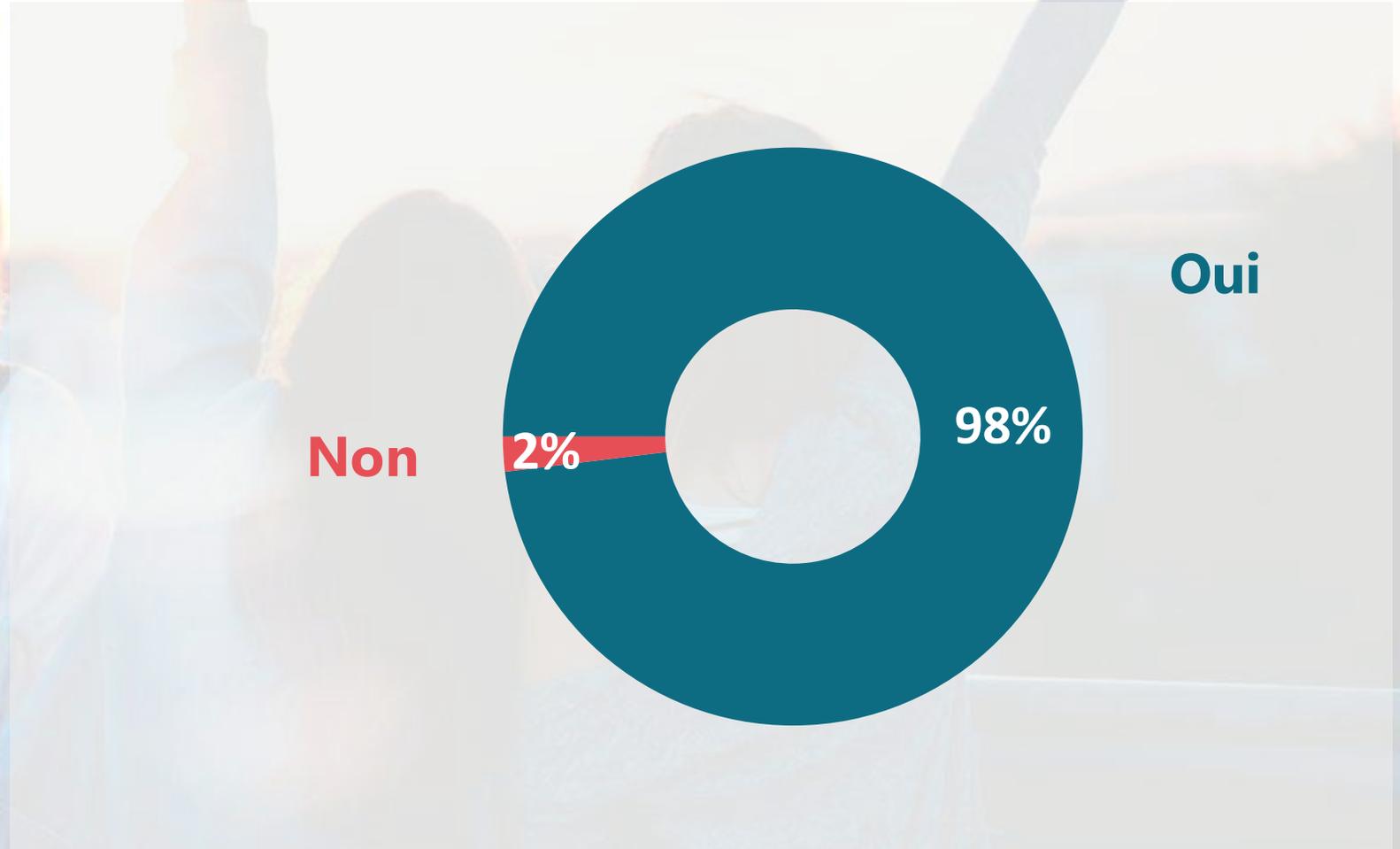
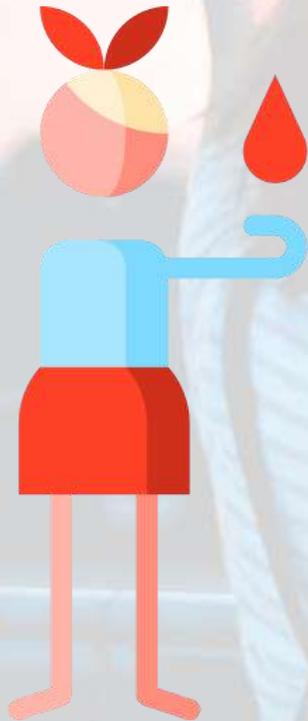


# La quasi-totalité des femmes âgées de 14-28 ans déclarent avoir déjà eu leurs règles.

B1. Pour commencer, avez-vous déjà eu vos règles ?



Base Ensemble : 1001



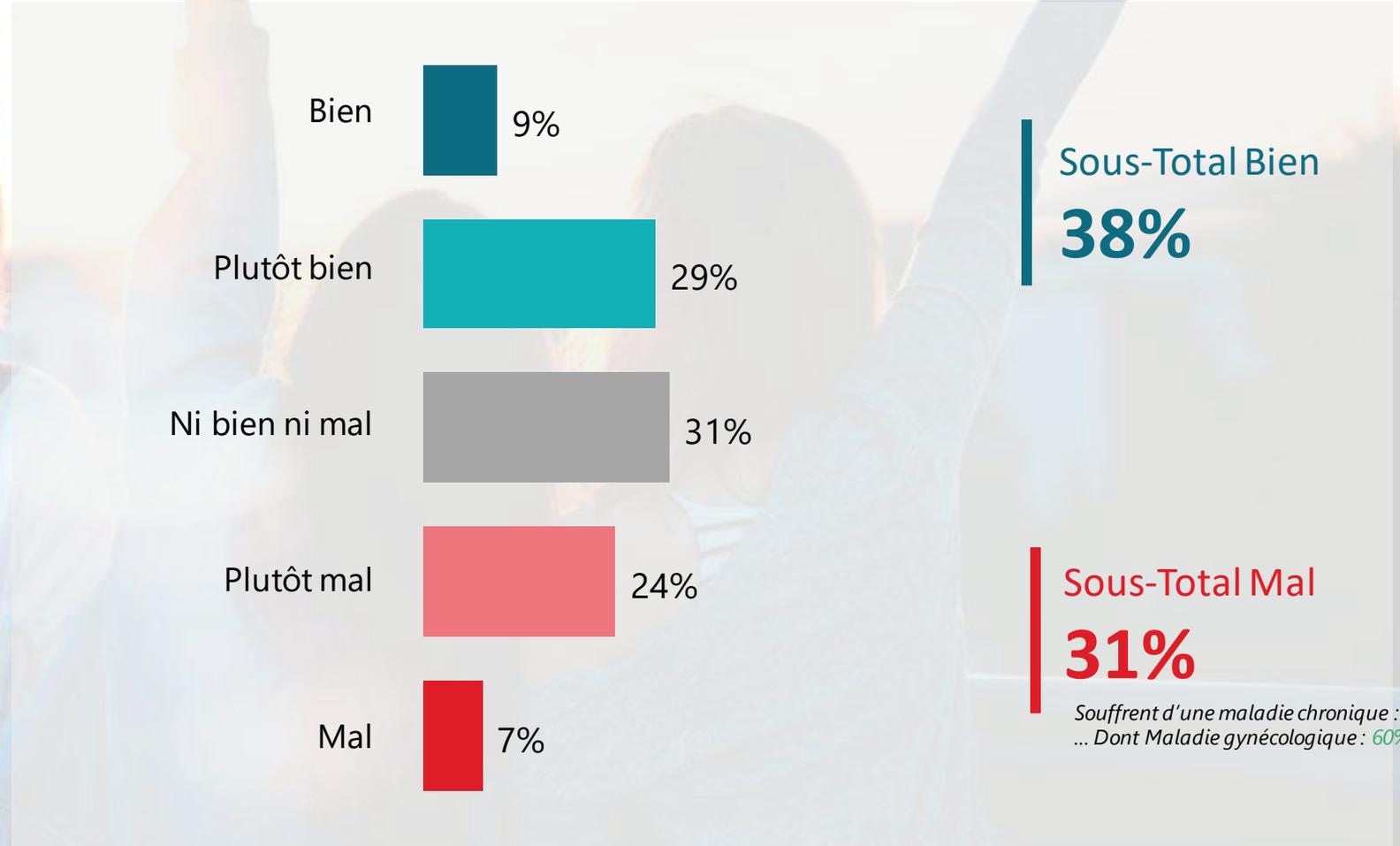
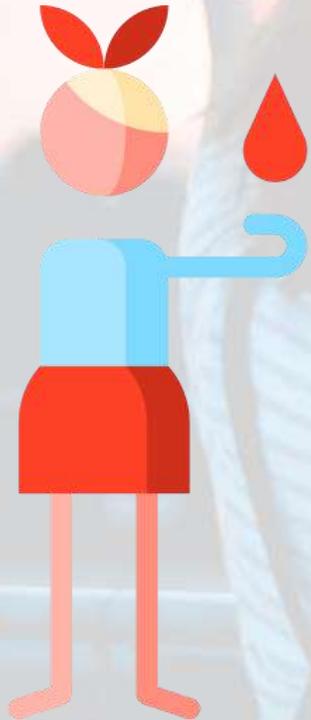


**Les femmes menstruées âgées de 14-28 ans ont un avis mitigé sur le vécu des périodes de règles : 38% déclarent bien le vivre, 31% mal le vivre et 31% ni bien ni mal. Notons que celles qui souffrent d'une maladie chronique (et plus particulièrement d'ordre gynécologique) déclarent majoritairement mal vivre ces périodes menstruelles.**

B3. D'une façon générale, comment vivez-vous vos règles ?



Base Déclarent avoir leurs règles : 981





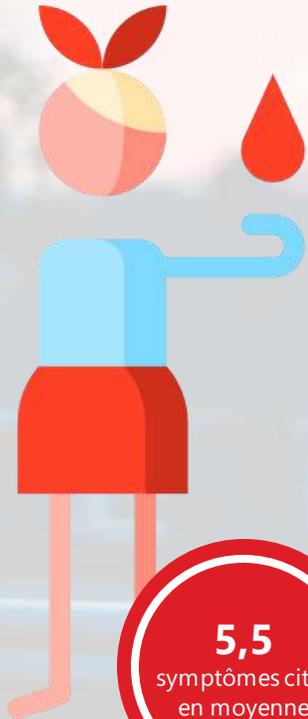
# Les périodes de règles sont synonymes de symptômes pour la quasi-totalité des femmes âgées de 14-28 ans : elles déclarent ressentir majoritairement des douleurs abdominales, de la fatigue, des changements d'humeur, de l'acné et des maux de tête.



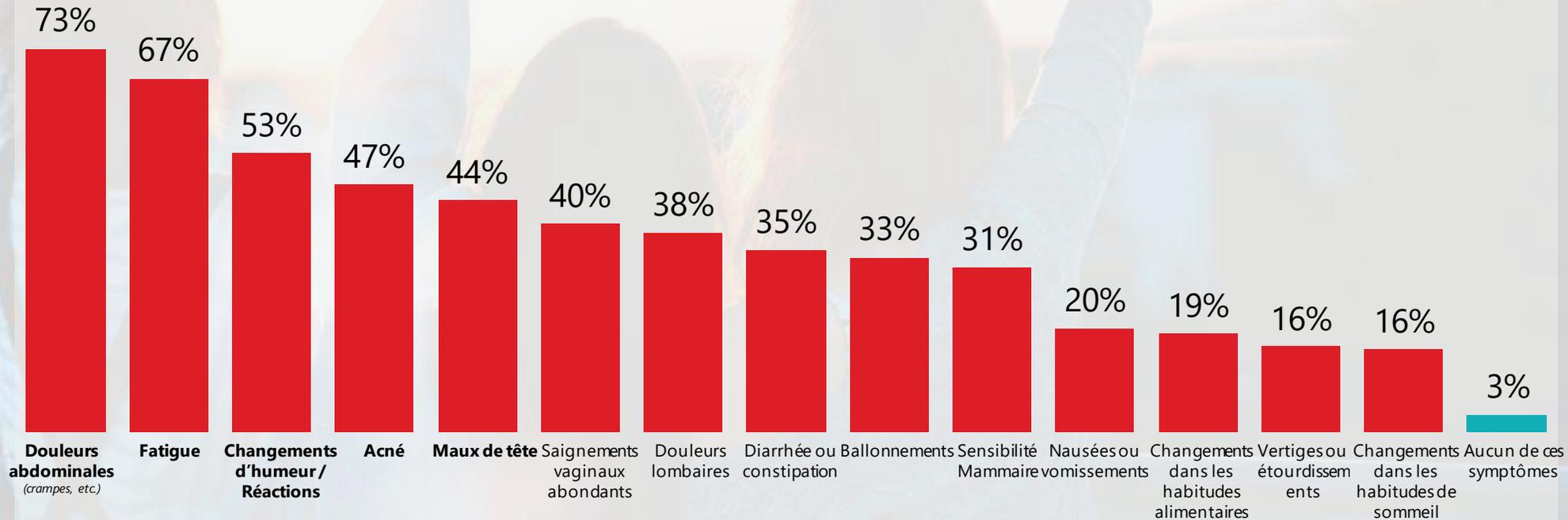
B2. Quels sont tous les symptômes liés aux règles dont vous avez déjà souffert personnellement ?

Base Déclarent avoir leurs règles : 981

**97%** des jeunes femmes qui ont leurs règles déclarent **ressentir des symptômes** à cause de ces dernières.



**5,5**  
symptômes cités  
en moyenne



20-24 ans : 6,2

25-28 ans : 6,2

Souffrent d'une maladie chronique : 6,6



# Des symptômes plus élevés chez les 20 ans et plus ainsi qu'auprès de celles qui souffrent d'une maladie chronique (dont une maladie gynécologique).

## B2. Quels sont tous les symptômes liés aux règles dont vous avez déjà souffert personnellement ?



Base Déclarent avoir leurs règles : 981

	TOTAL	Age			Actives / Inactives		Souffrent d'une maladie chronique		
		14-19 ans	20-24 ans	25-28 ans	Actives	Inactives	ST Souffrent d'une maladie chronique	... Dont Maladie gynécologique (endométriose, syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), etc.)	Aucune maladie chronique
		401	309	271	398	583	338	73	643
Effectifs	981								
ST Au moins un symptôme	97%	96%	96%	98%	96%	97%	100%	100%	95%
Douleurs abdominales (crampes, etc.)	73%	70%	73%	77%	73%	73%	80%	89%	69%
Fatigue	67%	64%	69%	71%	68%	67%	76%	79%	63%
Changements d'humeur / Réactions émotionnelles	53%	48%	56%	57%	56%	50%	64%	74%	47%
Acné	47%	40%	51%	53%	50%	44%	53%	53%	44%
Maux de tête	44%	42%	45%	46%	45%	43%	52%	60%	40%
Saignements vaginaux abondants	40%	36%	40%	45%	42%	37%	50%	63%	34%
Douleurs lombaires	38%	25%	48%	46%	47%	30%	48%	49%	33%
Diarrhée ou constipation	35%	17%	48%	45%	43%	27%	47%	60%	28%
Ballonnements	33%	23%	42%	39%	38%	29%	43%	47%	28%
Sensibilité mammaire	31%	18%	40%	42%	40%	23%	42%	42%	26%
Nausées ou vomissements	20%	15%	23%	23%	21%	19%	29%	41%	15%
Changements dans les habitudes alimentaires	19%	12%	23%	25%	23%	15%	27%	42%	14%
Vertiges ou étourdissements	16%	13%	21%	16%	16%	16%	25%	43%	12%
Changements dans les habitudes de sommeil	16%	14%	16%	18%	17%	15%	22%	30%	12%
Autre	0%	-	1%	1%	1%	0%	1%	1%	0%
Aucun de ces symptômes	3%	4%	4%	2%	4%	3%	-	-	5%

■ Résultat significativement supérieur au total  
■ Résultat significativement inférieur au total

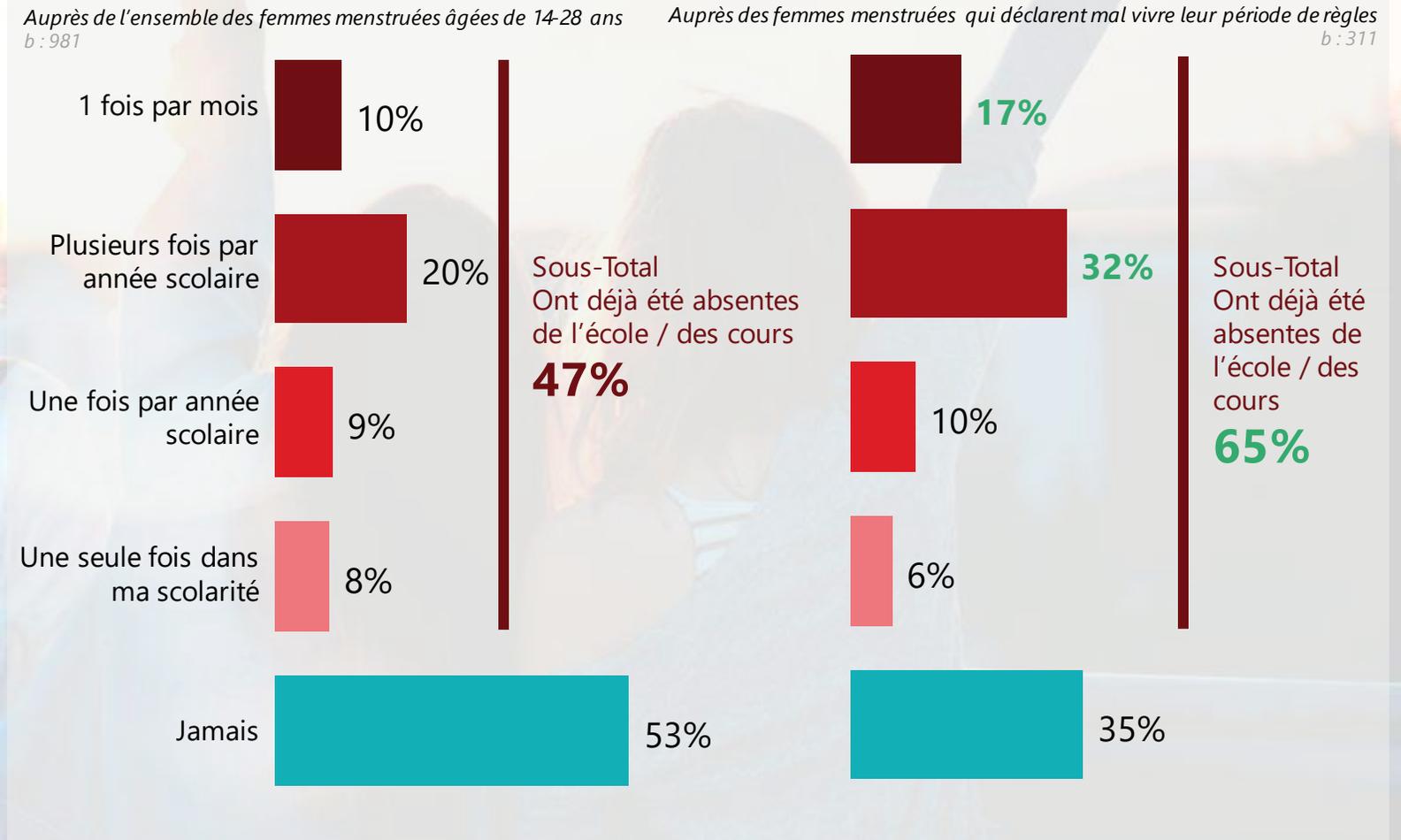


# Près d'une femme menstruée âgée de 14-28 ans sur deux déclare avoir déjà été absente de l'école / des cours à cause de ses règles. Une proportion nettement plus élevée auprès des femmes qui déclarent mal vivre ces périodes de règles.

B4. A quelle fréquence en moyenne avez-vous été absente de l'école / des cours durant votre scolarité à cause de vos règles ?



Base Déclarent avoir leurs règles : 981





# Les douleurs importantes constituent la cause principale des absences pendant les périodes scolaires.

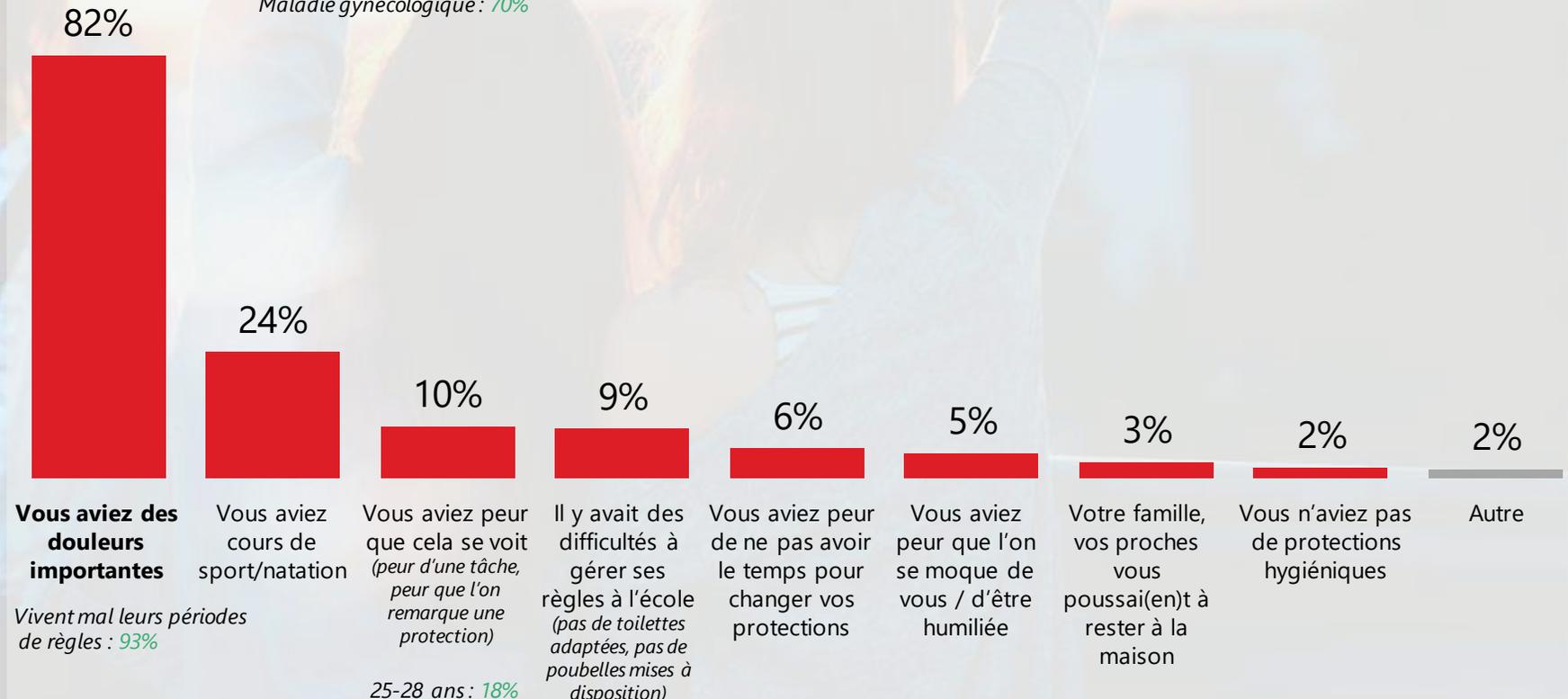
B4. A quelle fréquence en moyenne avez-vous été absente de l'école / des cours durant votre scolarité à cause de vos règles ? / B5. Et, quelles sont les principales raisons qui vous ont empêchée d'aller à l'école / en cours ?

 Base Déclarent avoir leurs règles : 981 / Base Déclarent avoir renoncé à se rendre en cours à cause de leurs règles : 460 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



**47%** des jeunes femmes qui ont leurs règles déclarent avoir dû **renoncer à se rendre en cours** durant leur scolarité à cause de leurs règles

14-19 ans : 53%  
Vivent mal leurs périodes de règles : 65%  
Maladie gynécologique : 70%



25-28 ans : 18%

XX% : Résultat significativement supérieur au total



**Règles et vécu des périodes menstruelles** : Une période pendant laquelle les femmes de 14 à 28 ans font face à divers symptômes, perturbant pour près de la moitié d'entre elles leur assiduité scolaire

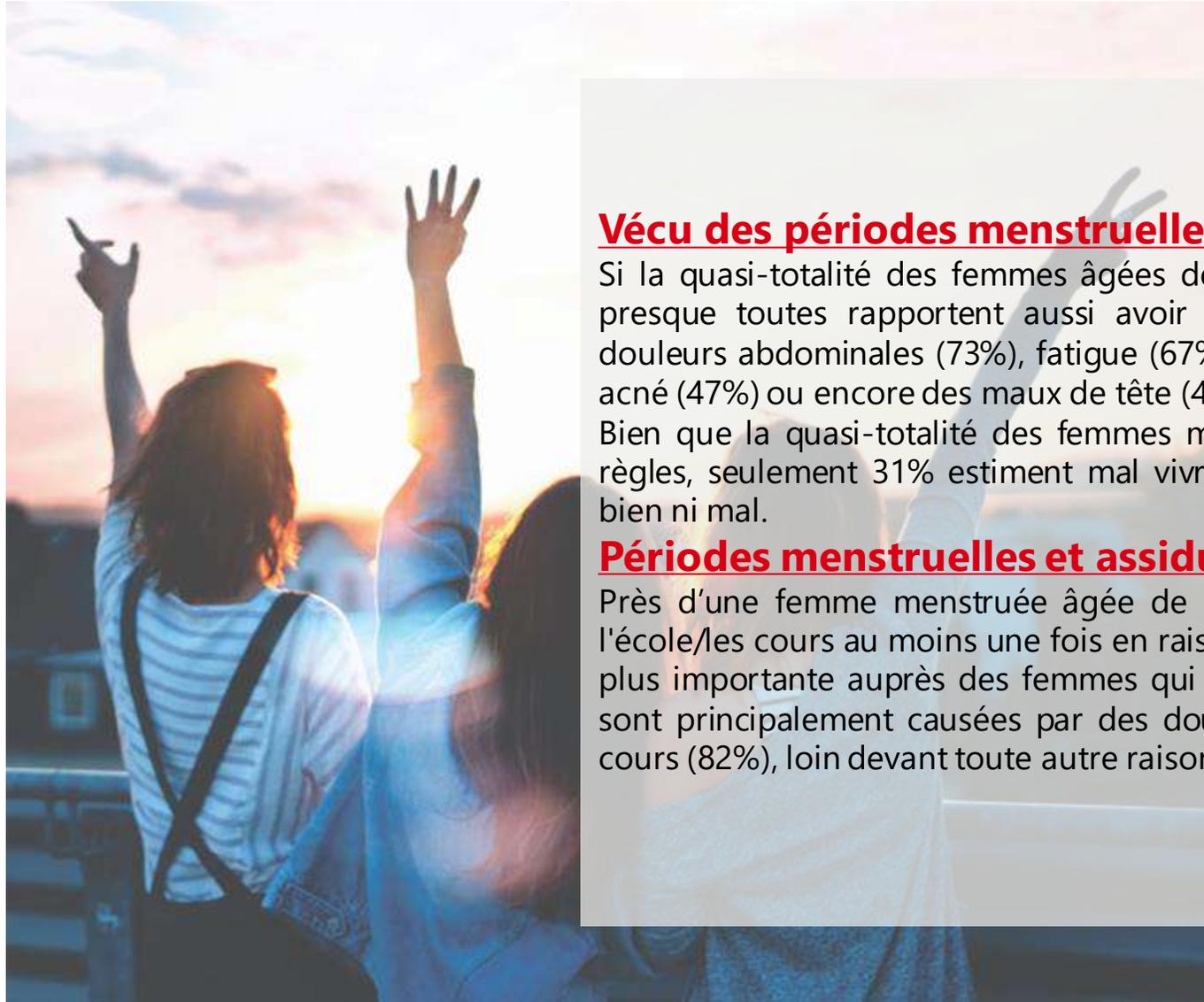
### **Vécu des périodes menstruelles**

Si la quasi-totalité des femmes âgées de 14 à 28 ans affirment avoir déjà eu leurs règles (98%), presque toutes rapportent aussi avoir souffert de symptômes pendant cette période (97%) : douleurs abdominales (73%), fatigue (67%), changements d'humeur/réactions émotionnelles (53%), acné (47%) ou encore des maux de tête (44%).

Bien que la quasi-totalité des femmes menstruées ait déjà souffert de symptômes pendant leurs règles, seulement 31% estiment mal vivre ces périodes, contre 38% qui les vivent bien et 31% ni bien ni mal.

### **Périodes menstruelles et assiduité scolaire**

Près d'une femme menstruée âgée de 14 à 28 ans sur deux (47%) déclare avoir déjà manqué l'école/les cours au moins une fois en raison de ses règles – une proportion logiquement nettement plus importante auprès des femmes qui déclarent mal vivre ces périodes de règles. Ces absences sont principalement causées par des douleurs importantes qui les empêchent d'aller à l'école/en cours (82%), loin devant toute autre raison.





# 03

## Contraception et vie sexuelle :

la pilule contraceptive et le préservatif externe constituent les principaux moyens de contraception



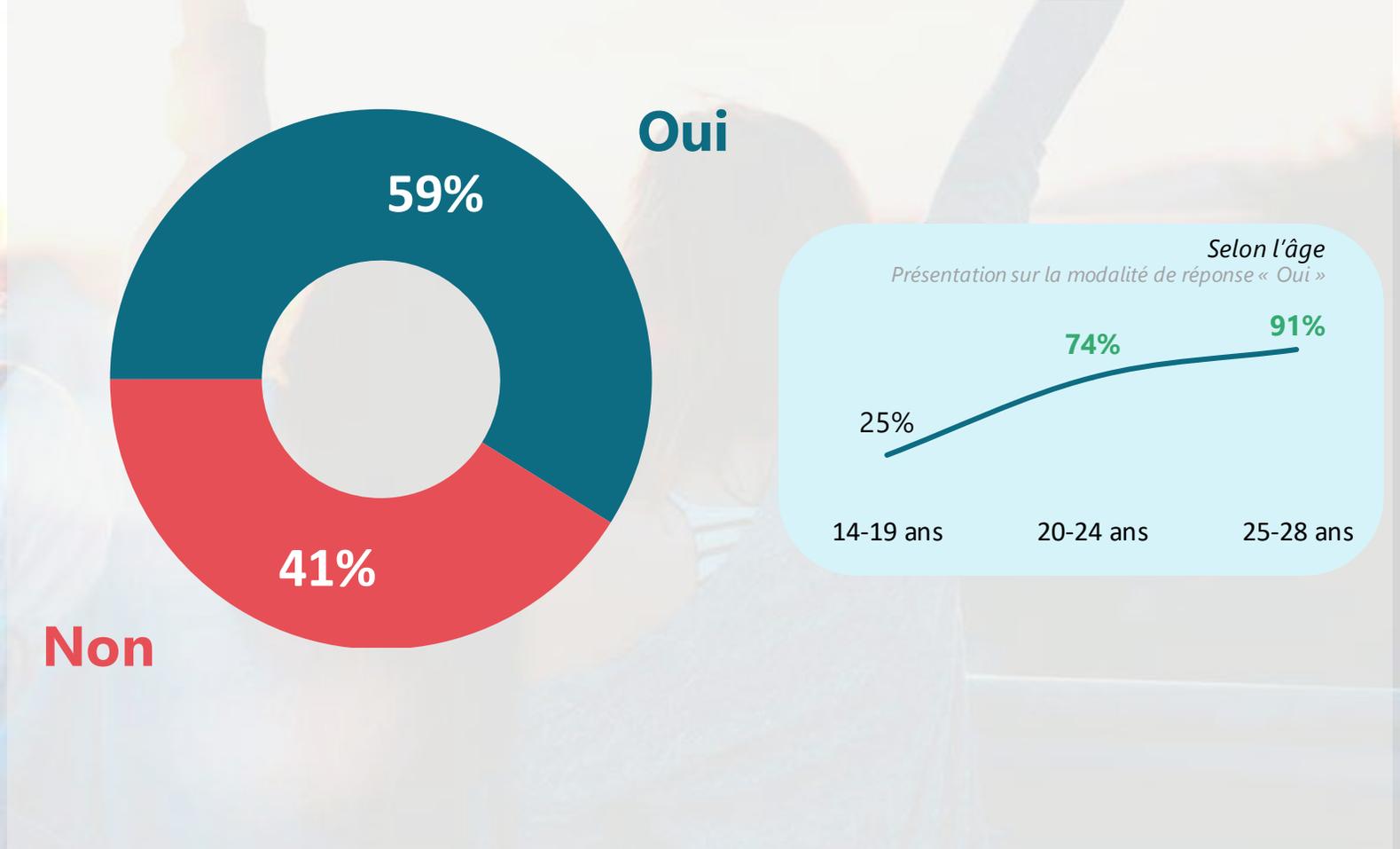


**Près de 3 femmes âgées de 14-28 ans sur 5 déclarent avoir déjà eu un rapport sexuel, une proportion nettement plus élevée auprès des plus de 20 ans.**



**C1. Avez-vous déjà eu un rapport sexuel ?**

Base Ensemble : 1001



Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash

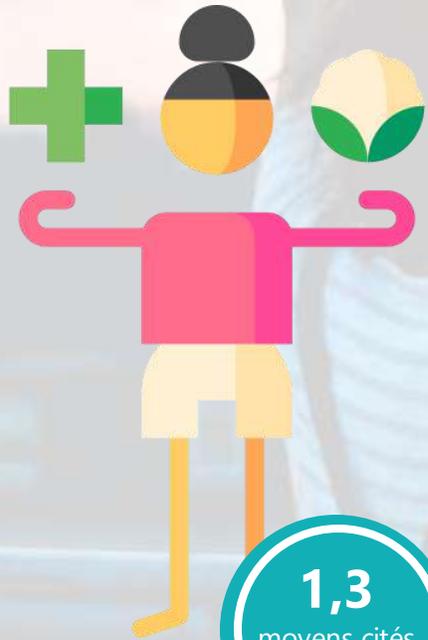


# 60% des femmes âgées de 14-28 ans déclarent utiliser aujourd'hui un moyen de contraception. La pilule et le préservatif masculin constituent les moyens les plus utilisés.

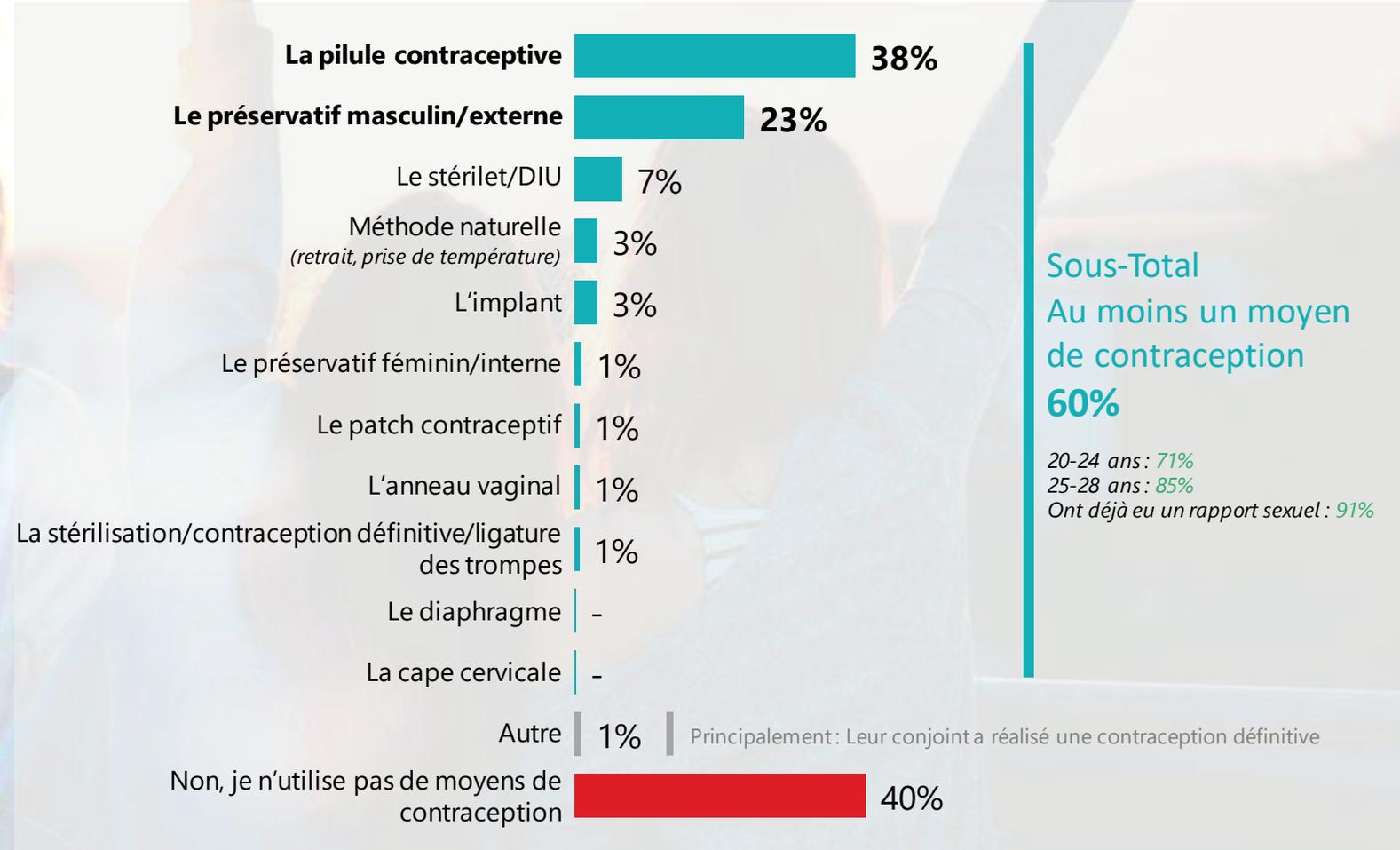
## C2. Utilisez-vous un ou plusieurs des moyens de contraception suivants ?



Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



**1,3**  
moyens cités  
en moyenne



**Sous-Total**  
Au moins un moyen  
de contraception  
**60%**

20-24 ans : 71%  
25-28 ans : 85%  
Ont déjà eu un rapport sexuel : 91%

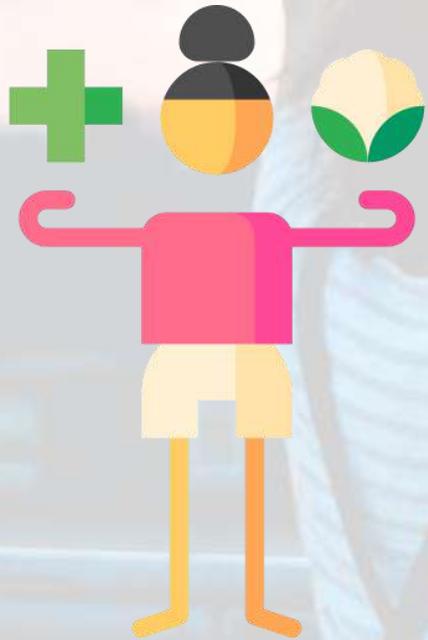


**Après de celles qui déclarent ne pas utiliser de moyen de contraception actuellement, c'est l'absence de rapports sexuels avec des hommes qui constitue la raison principale évoquée par plus des ¾ de ces femmes.**

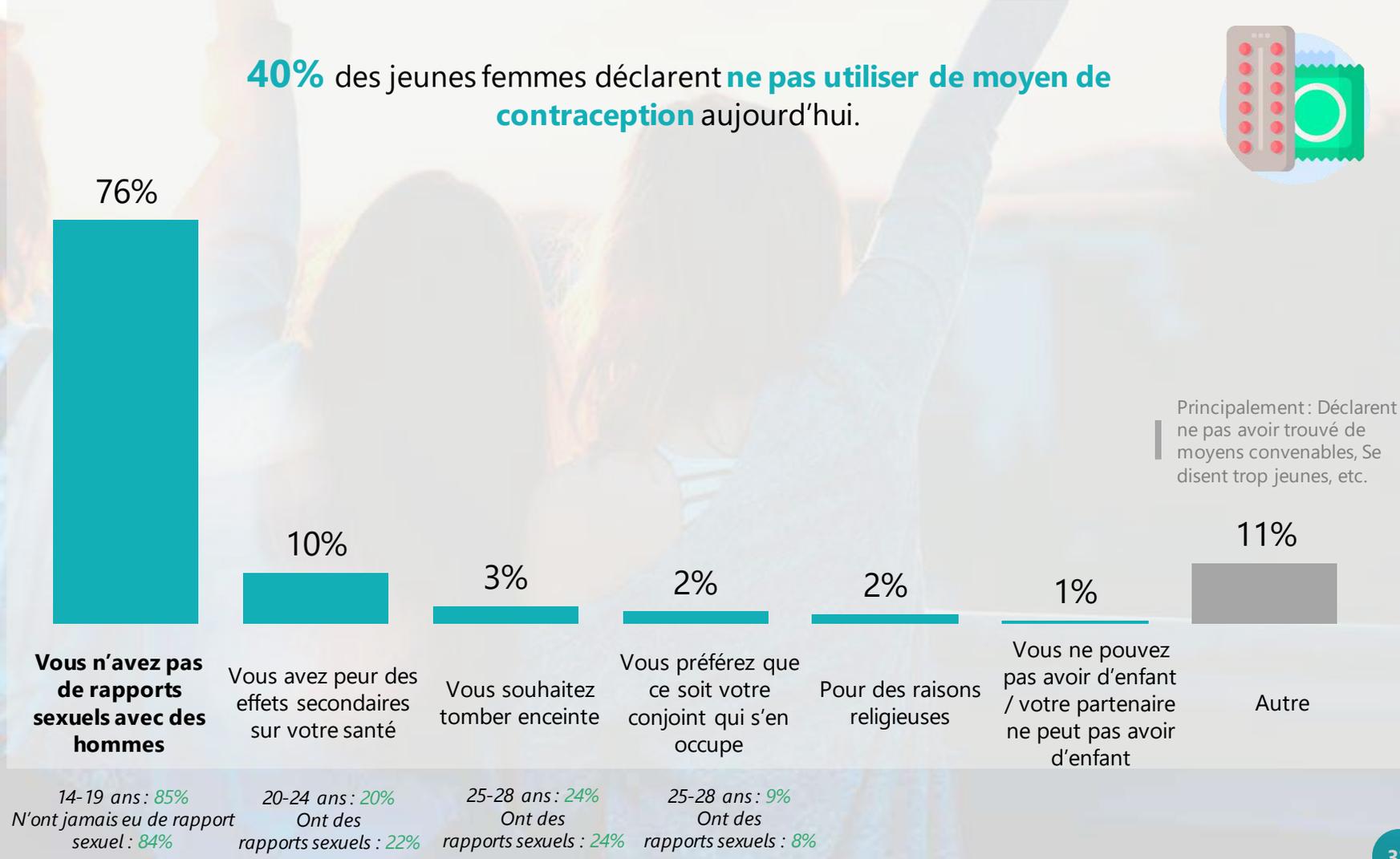
**C5. Pour quelle(s) raison(s) n'utilisez-vous pas de moyen de contraception ?**



Base Déclarent ne pas utiliser de moyen de contraception : 407/ Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



**40%** des jeunes femmes déclarent **ne pas utiliser de moyen de contraception** aujourd'hui.



14-19 ans : 85% N'ont jamais eu de rapport sexuel : 84%  
 20-24 ans : 20% Ont des rapports sexuels : 22%  
 25-28 ans : 24% Ont des rapports sexuels : 24%  
 25-28 ans : 9% Ont des rapports sexuels : 8%

XX% : Résultat significativement supérieur au total

Pictogramme de Flaticon  
 Photo de Simon Maage sur Unsplash

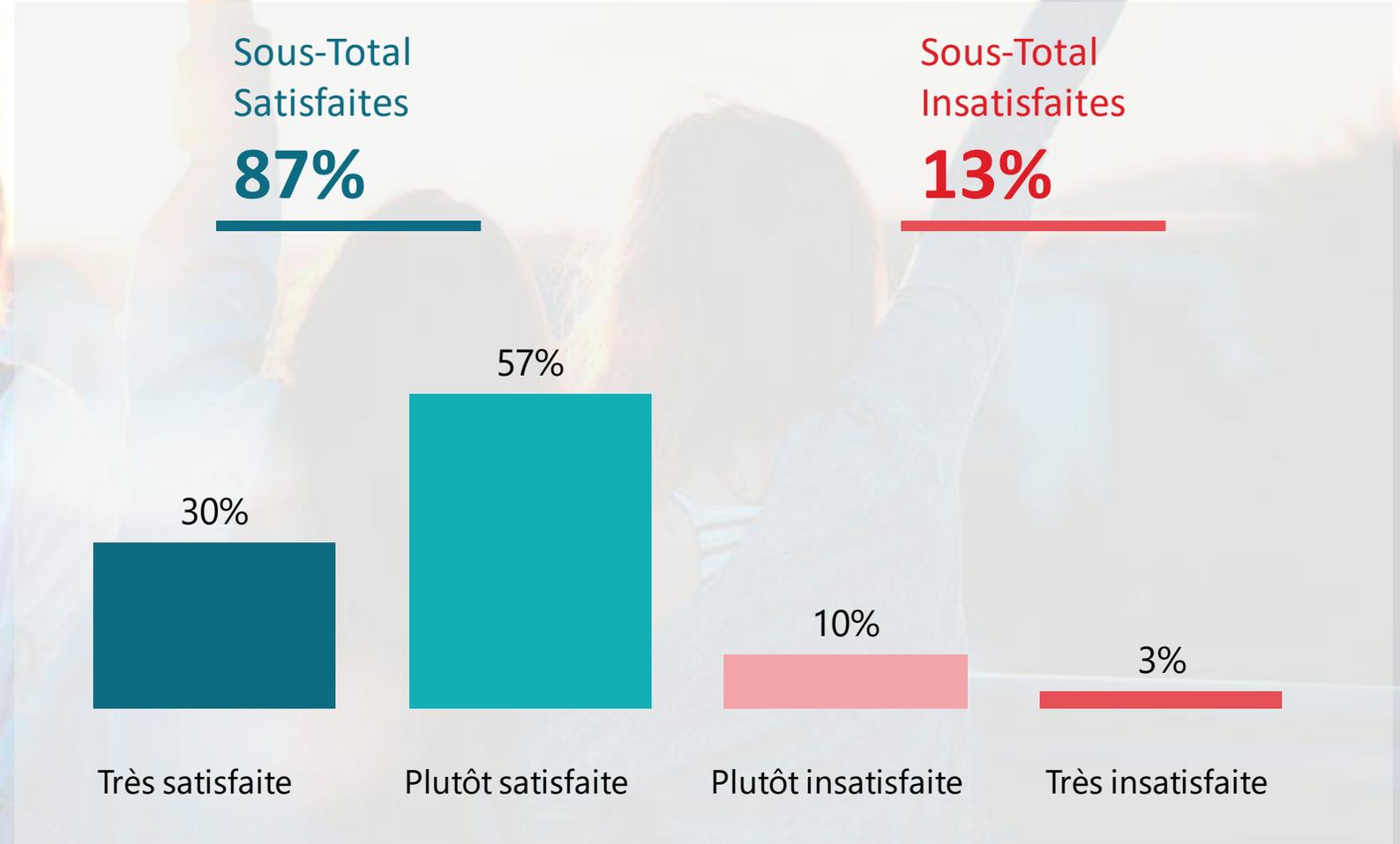
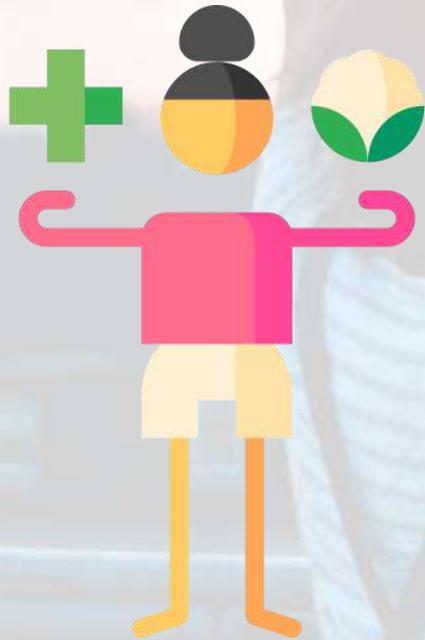


# Au global, 87% des femmes qui utilisent un moyen de contraception se disent satisfaites de leur contraception actuelle, mais seulement un tiers très satisfaites.

C3. Etes-vous satisfaite ou non de votre / vos moyen(s) de contraception actuel(s) ?



Base Déclarent utiliser au moins un moyen de contraception : 594



Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash

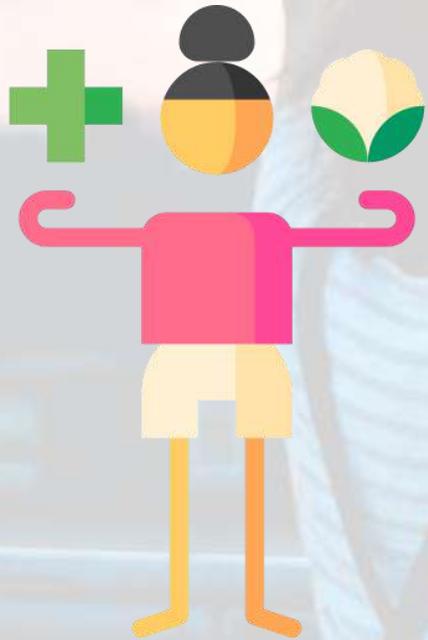


# 13% des femmes âgées de 14-28 ans se disent insatisfaites de leur(s) moyen(s) de contraception actuel(s) : les effets secondaires (qu'ils soient vécus ou imaginés) en constituent la principale raison.

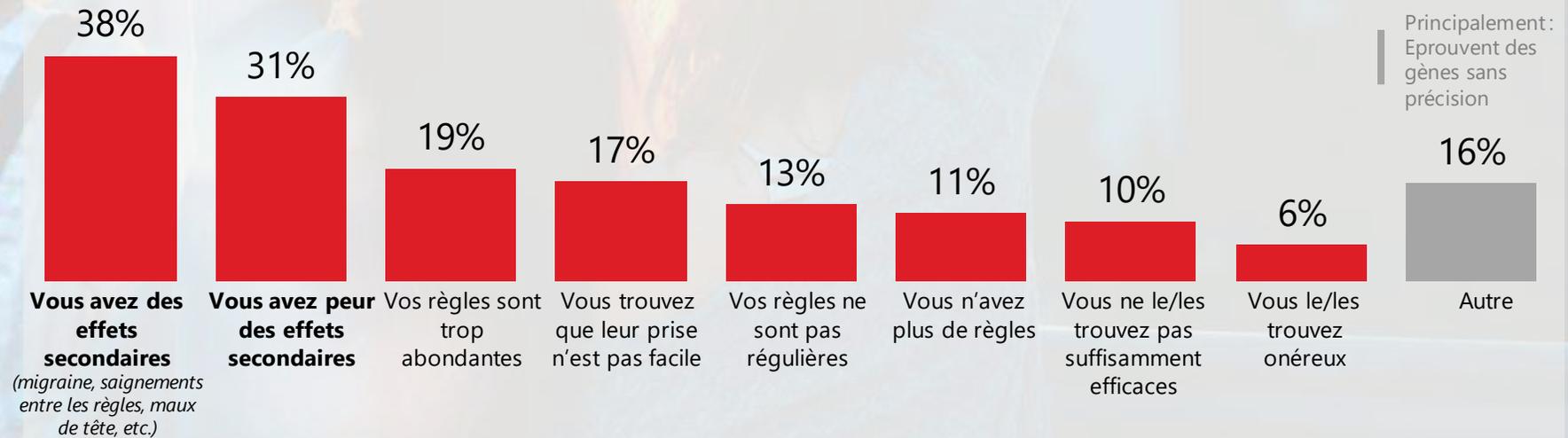


## C4. Pour quelle(s) raison(s) êtes-vous insatisfaite de votre / vos moyen(s) de contraception utilisé(s) actuellement ?

Base Déclarent utiliser au moins un moyen de contraception dont elles ne sont pas satisfaites : 77 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



**13%** des jeunes femmes déclarent **ne pas être satisfaites** de leur(s) moyen(s) de contraception utilisé(s) actuellement



Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash



***Contraception et vie sexuelle :*** La pilule contraceptive et le préservatif externe constituent les principaux moyens de contraception

### **Vie sexuelle**

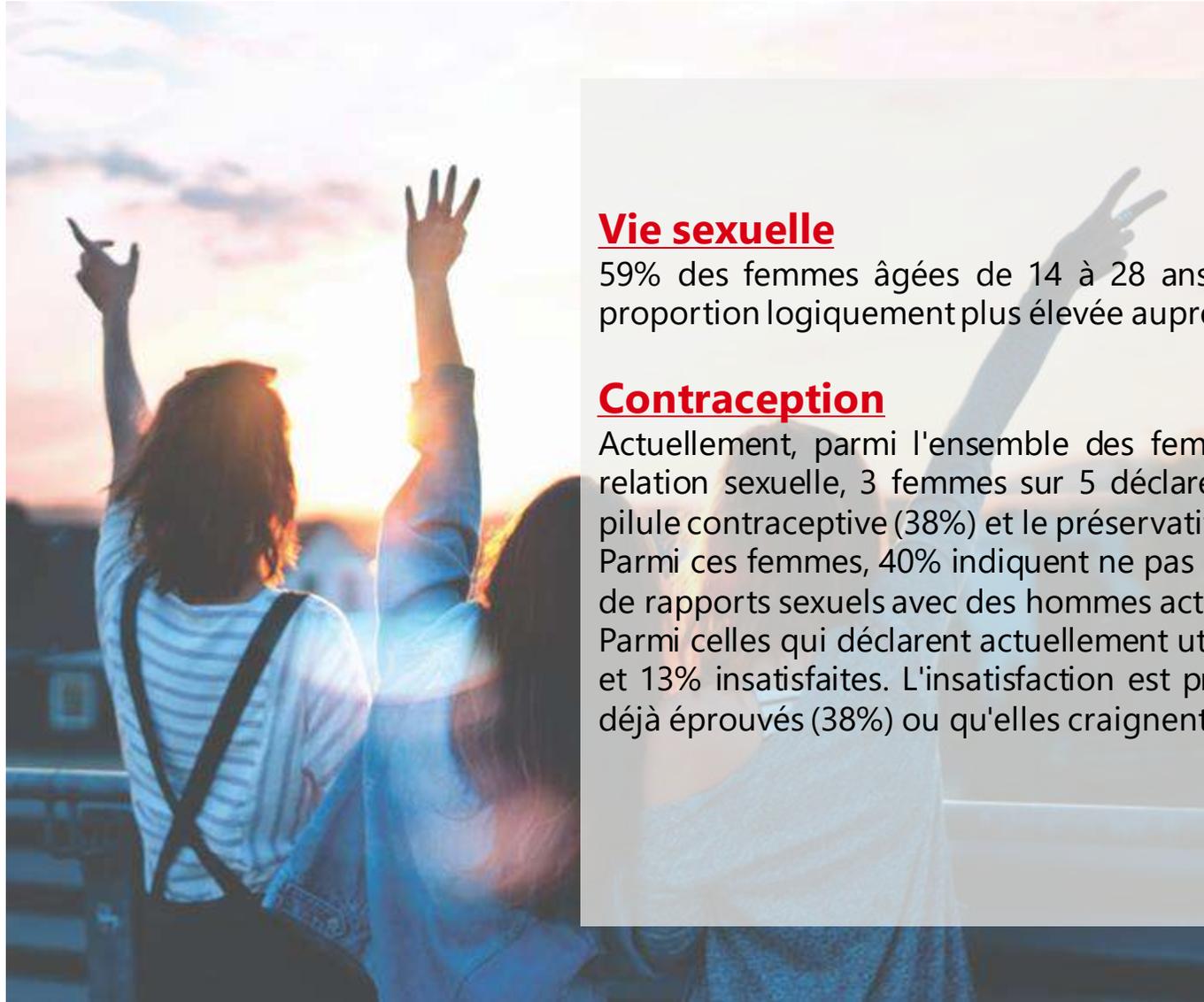
59% des femmes âgées de 14 à 28 ans déclarent avoir déjà eu une relation sexuelle, avec une proportion logiquement plus élevée auprès des 20 ans et plus.

### **Contraception**

Actuellement, parmi l'ensemble des femmes de 14 à 28 ans, que celles-ci aient ou non eu une relation sexuelle, 3 femmes sur 5 déclarent utiliser au moins un moyen de contraception, avec la pilule contraceptive (38%) et le préservatif masculin / externe (23%) en tête.

Parmi ces femmes, 40% indiquent ne pas utiliser de moyens de contraception en raison de l'absence de rapports sexuels avec des hommes actuellement (76%).

Parmi celles qui déclarent actuellement utiliser un moyen de contraception, 87% se disent satisfaites et 13% insatisfaites. L'insatisfaction est principalement liée aux effets secondaires, qu'elles en aient déjà éprouvés (38%) ou qu'elles craignent d'en avoir (31%).





# 04

## Comportement alimentaire :

un rapport à la nourriture plutôt sain pour une partie non négligeable des femmes de 14-28 ans





# Seules 4 femmes âgées de 14-28 ans sur 10 déclarent faire attention à avoir une alimentation variée et équilibrée.

## D1. Quel est votre rapport à la nourriture ?



Base Ensemble : 1001



Je fais attention à avoir une alimentation variée et équilibrée

41%

Ça dépend, je fais un peu de tout

26%

Je ne fais pas attention à ce que je mange

15%

Je mange quand j'ai faim, sans tenir compte des heures de repas

14%

Je fais attention à ce que je mange, je calcule toutes les calories

3%

Autre

1%

Absence de populations significativement supérieures à l'ensemble des femmes âgées de 14-28 ans.

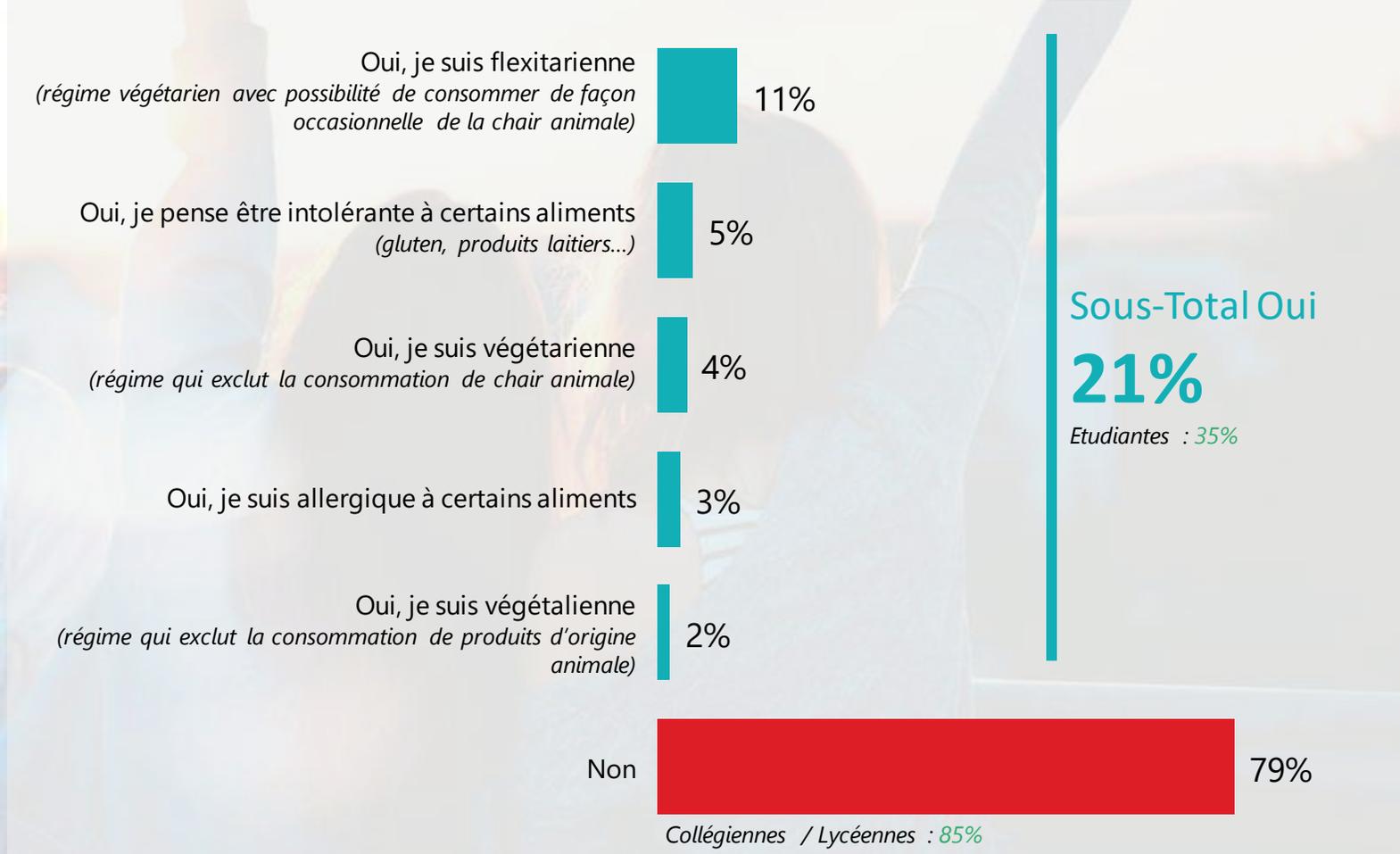


# Même si cela constitue une minorité, 21% des femmes âgées de 14-28 ans déclarent suivre aujourd'hui un régime alimentaire spécifique (principalement un régime flexitarien).

## D2. Suivez-vous un régime alimentaire spécifique (hors interdits religieux) ?



Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash



**Et, 1 jeune femme sur 5 déclare suivre ou avoir suivi un régime alimentaire dans le but de perdre du poids. Notons que ce comportement est plus élevé chez les 25-28 ans.**

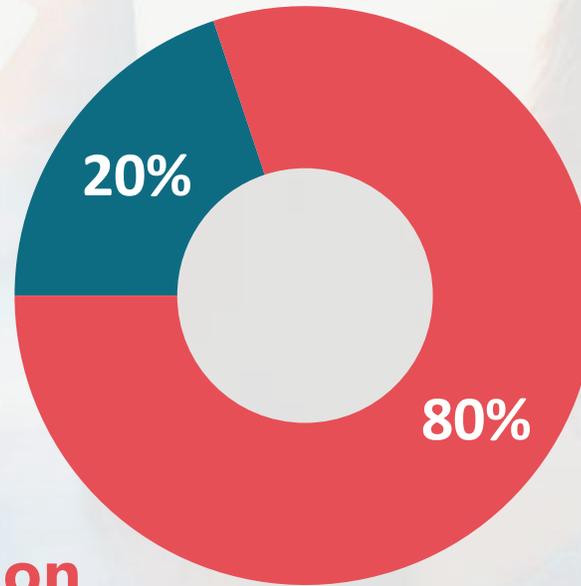


**D3. Et, suivez-vous un régime ou avez-vous suivi un régime alimentaire dans le but de perdre du poids ?**

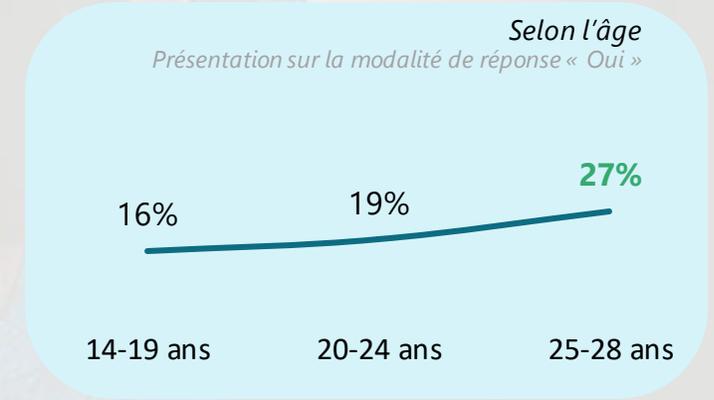
Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



Oui



Non



14-19 ans

20-24 ans

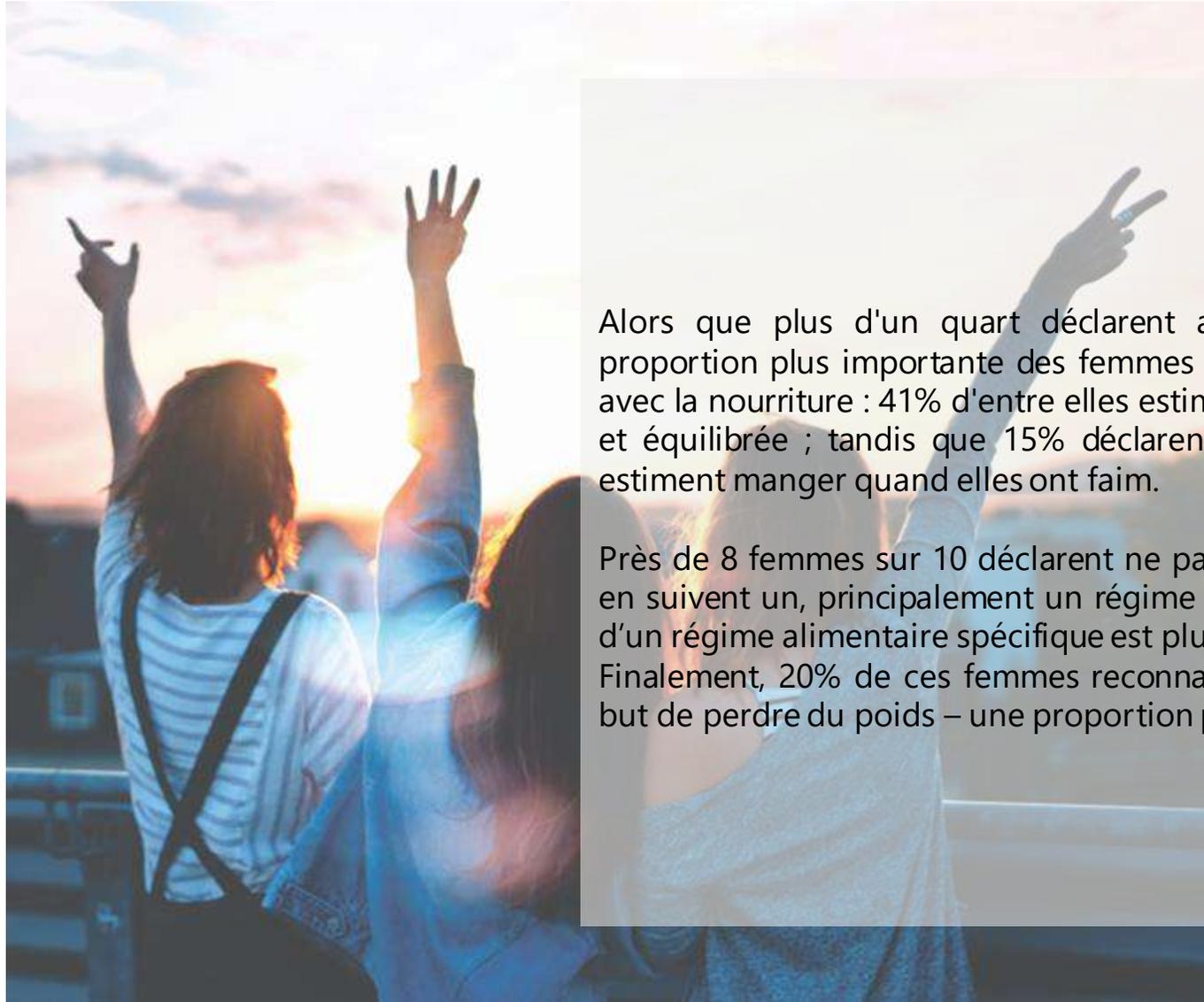
25-28 ans

Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash



## CONCLUSION

**Comportement alimentaire** : *Un rapport à la nourriture plutôt sain pour 4 femmes de 14-28 ans sur 10*



Alors que plus d'un quart déclarent adopter divers comportements alimentaires (26%), une proportion plus importante des femmes âgées de 14 à 28 ans estime entretenir une relation saine avec la nourriture : 41% d'entre elles estiment en effet faire attention à avoir une alimentation variée et équilibrée ; tandis que 15% déclarent ne pas prêter attention à ce qu'elles mangent et 13% estiment manger quand elles ont faim.

Près de 8 femmes sur 10 déclarent ne pas suivre de régime alimentaire spécifique, tandis que 21% en suivent un, principalement un régime flexitarien (11%). Notons qu'auprès des étudiantes le suivi d'un régime alimentaire spécifique est plus élevé (35%).

Finalement, 20% de ces femmes reconnaissent suivre ou avoir suivi un régime alimentaire dans le but de perdre du poids – une proportion plus élevée auprès des 25-28 ans (27%).



# 05

## Usage des équipements numériques et addictions :

un temps d'utilisation des outils numériques jugé comme trop élevé

une consommation des produits illicites qui reste minoritaire contrairement à celle des boissons alcoolisées



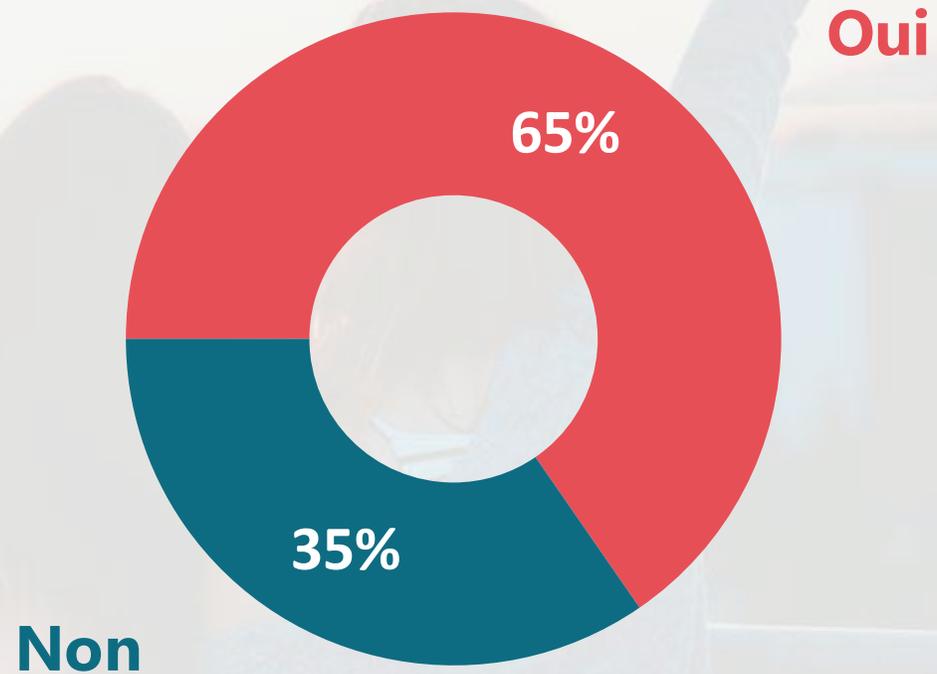
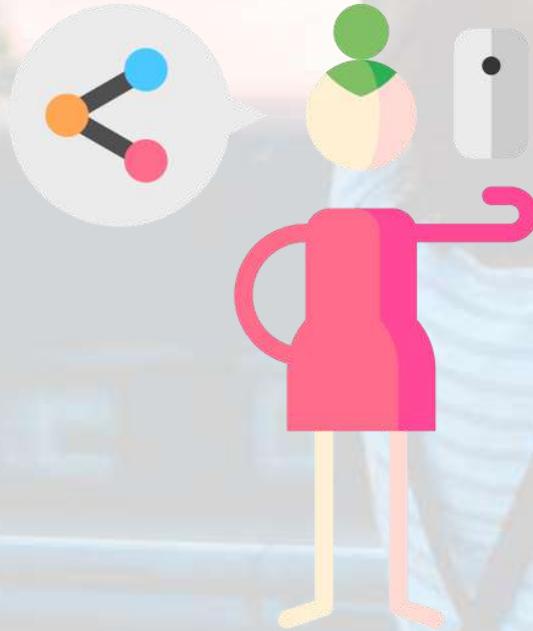


# Près des deux tiers des femmes âgées de 14-28 ans estiment passer trop de temps à utiliser des équipements numériques.

D4. Par rapport à votre usage des équipements numériques (smartphones, ordinateurs, téléviseurs, consoles de jeux, etc.), considérez-vous y passer trop de temps ?



Base Ensemble : 1001





# Dans le détail, les temps d'utilisation diffèrent selon si elles estiment consacrer trop de temps ou non à l'usage d'équipements numériques : auprès de celles qui estiment ne pas passer trop de temps, 82% déclarent y consacrer 4 heures ou moins par jour contre seulement 47% pour celles qui considèrent y consacrer trop de temps.

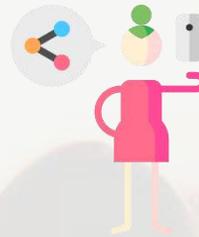
D4. Par rapport à votre usage des équipements numériques (smartphones, ordinateurs, téléviseurs, consoles de jeux, etc.), considérez-vous y passer trop de temps ? / D4a. En moyenne, combien de temps consacrez-vous à l'utilisation d'équipements numériques (smartphones, ordinateurs, téléviseurs, consoles de jeux, etc.) par jour ?



Base Ensemble : 1001

**35%** des jeunes femmes considèrent **ne pas passer trop de temps** dans l'usage d'équipements numériques

Base Estiment ne pas passer trop de temps à l'usage : 349

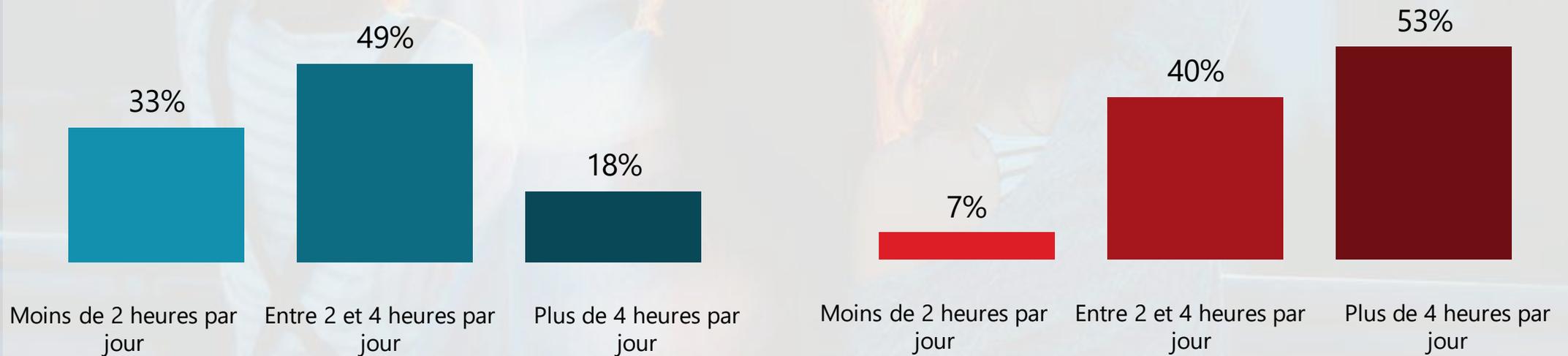


**65%** des jeunes femmes considèrent passer **trop de temps** dans l'usage d'équipements numériques

Base Estiment passer trop de temps à l'usage : 652

ST 4 heures ou moins /jour : **82%**

ST 4 heures ou moins /jour : **47%**



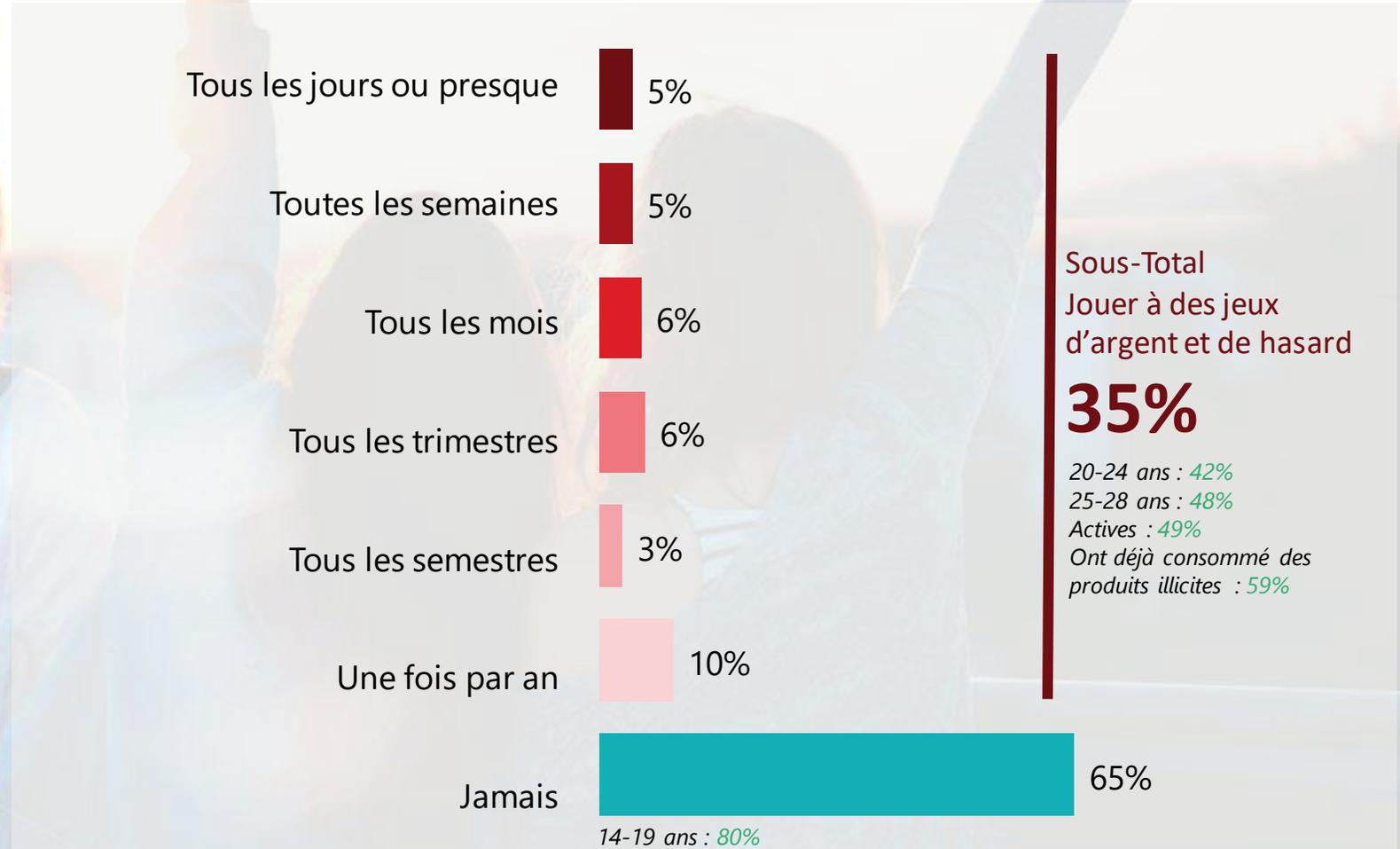
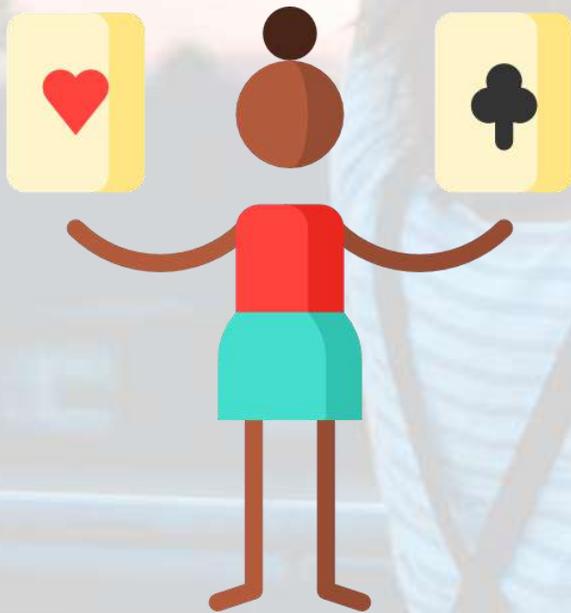


# Plus d'un tiers des jeunes femmes âgées de 14-28 ans déclarent jouer à des jeux d'argent et de hasard ; une proportion plus élevée auprès des 20 ans et plus et des consommatrices de produits illicites.



D5. A quelle fréquence jouez-vous à des jeux d'argent et de hasard (dans un lieu physique ou en ligne) ?

Base Ensemble : 1001



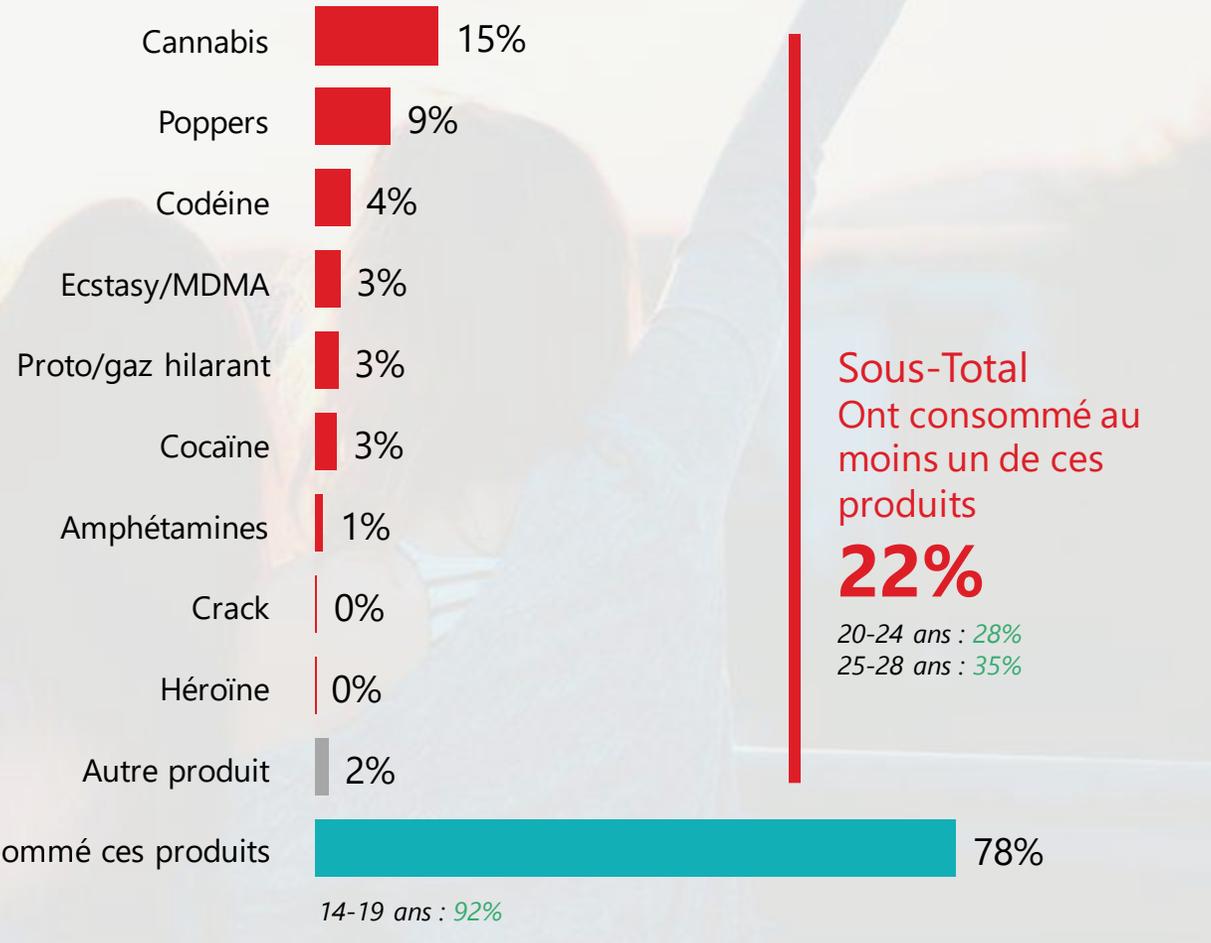
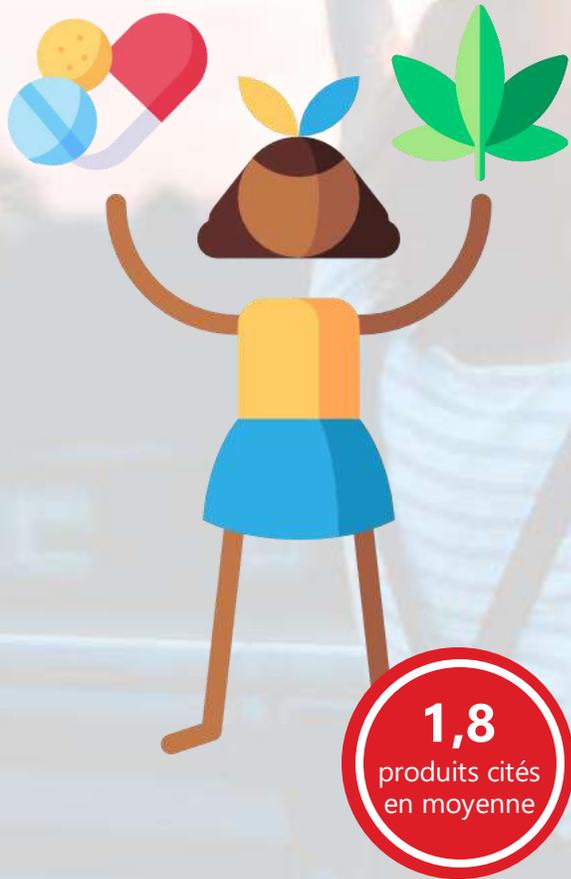


**Si plus des 3/4 des femmes âgées de 14-28 ans déclarent ne pas avoir déjà consommé de produits illicites, une proportion non négligeable admet l'avoir déjà fait, surtout en ce qui concerne le cannabis, avec une proportion plus élevée chez les 20 ans et plus.**

**D6. Vous est-il déjà arrivé de consommer les produits suivants ?**



Base Ensemble : 1001 / Plusieurs réponses possibles, résultats supérieurs à 100%



Pictogramme de Flaticon  
Photo de Simon Maage sur Unsplash



# Une consommation qui semble disparaître en période de stress ou de déprime pour plus de 2/3 d'entre elles.

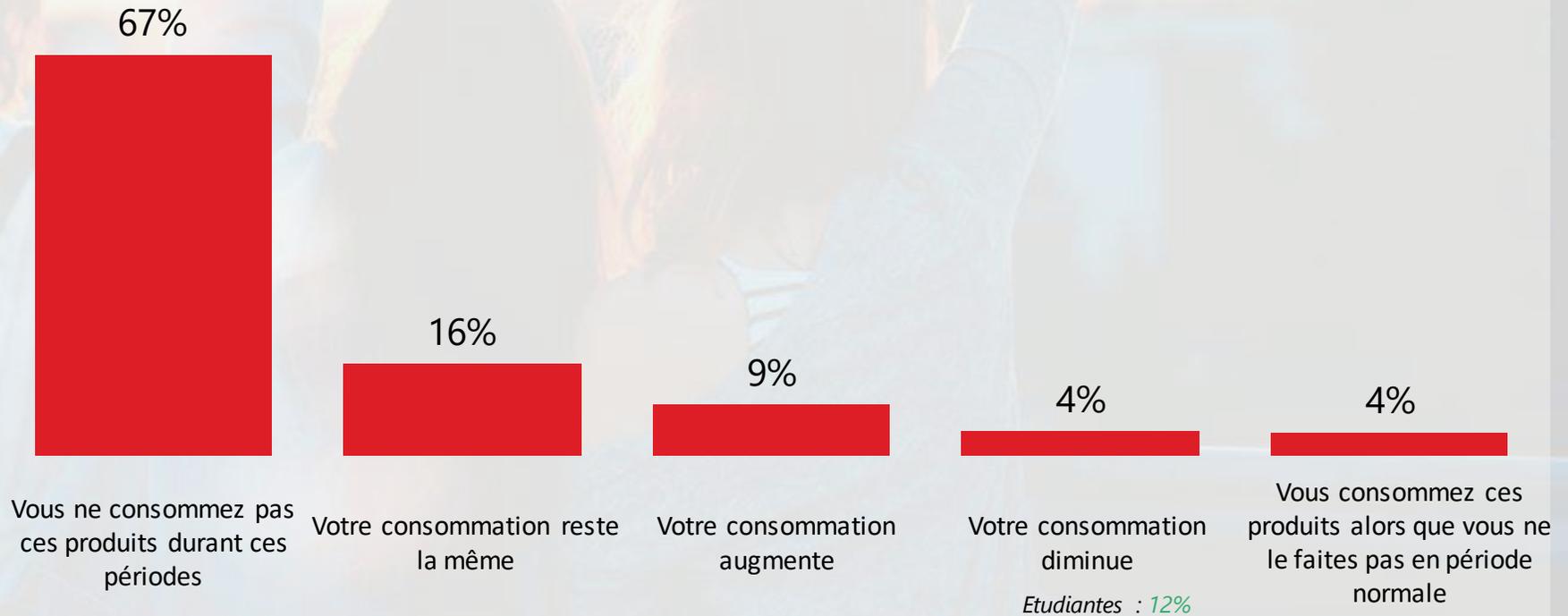
D7. Pendant des périodes de stress ou de déprime, comment évolue votre consommation de ces produits ?



Base Déclarent avoir déjà consommé des produits illicites : 211



**22%** des jeunes femmes déclarent **avoir déjà consommé des produits illicites**



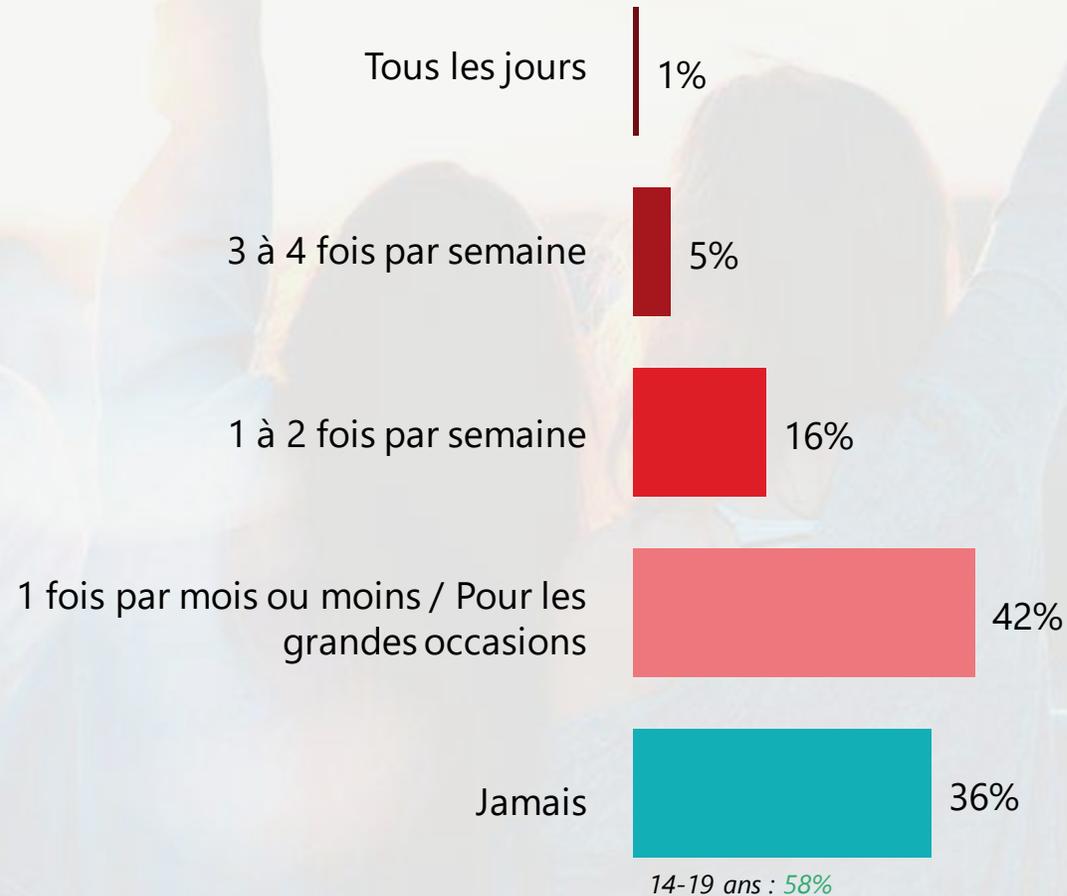
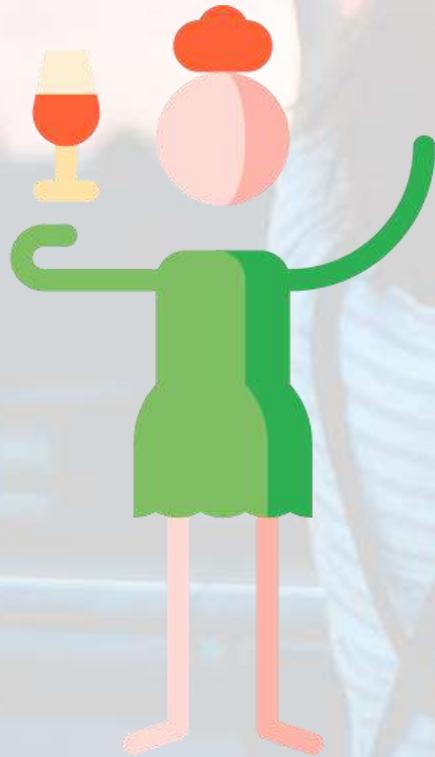


# Plus de 3 femmes âgées de 14-28 ans sur 5 admettent avoir consommé des boissons alcoolisées au cours des 12 derniers mois, une proportion plus élevée auprès des 20 ans et plus et des consommatrices de produits illicites.



D8. Au cours des 12 derniers mois, diriez-vous que vous avez consommé des boissons alcoolisées...

Base Ensemble : 1001



Sous-Total  
Ont consommé

**64%**

20-24 ans : 75%  
25-28 ans : 84%  
Ont déjà consommé des produits illicites : 92%

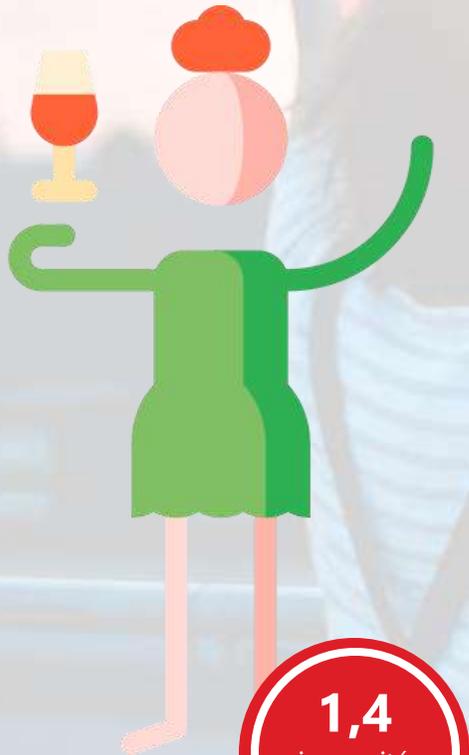


# Une consommation d'alcool principalement pour relâcher la pression / décompresser ... surtout auprès des 20-24 ans.



D9. Lorsque vous consommez de l'alcool, c'est ?

Base Déclarent avoir déjà consommé de l'alcool : 630



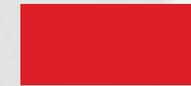
**1,4**  
raisons citées  
en moyenne

**Pour relâcher la pression / décompresser**



**49%**

Pour être plus à l'aise dans vos relations sociales (amis, etc.)



23%

20-24 ans : 58%  
Ont déjà consommé des produits illicites : 59%

Pour faire comme tout le monde



19%

14-19 ans : 30%

Pour ressentir le plaisir de l'ivresse



13%

20-24 ans : 20%

Par habitude



8%

Pour se sentir plus à l'aise lors de relations sexuelles



3%

Par besoin



2%

Autre



20%

Principalement : Pour fêter un événement, pour le plaisir sans précision, etc.



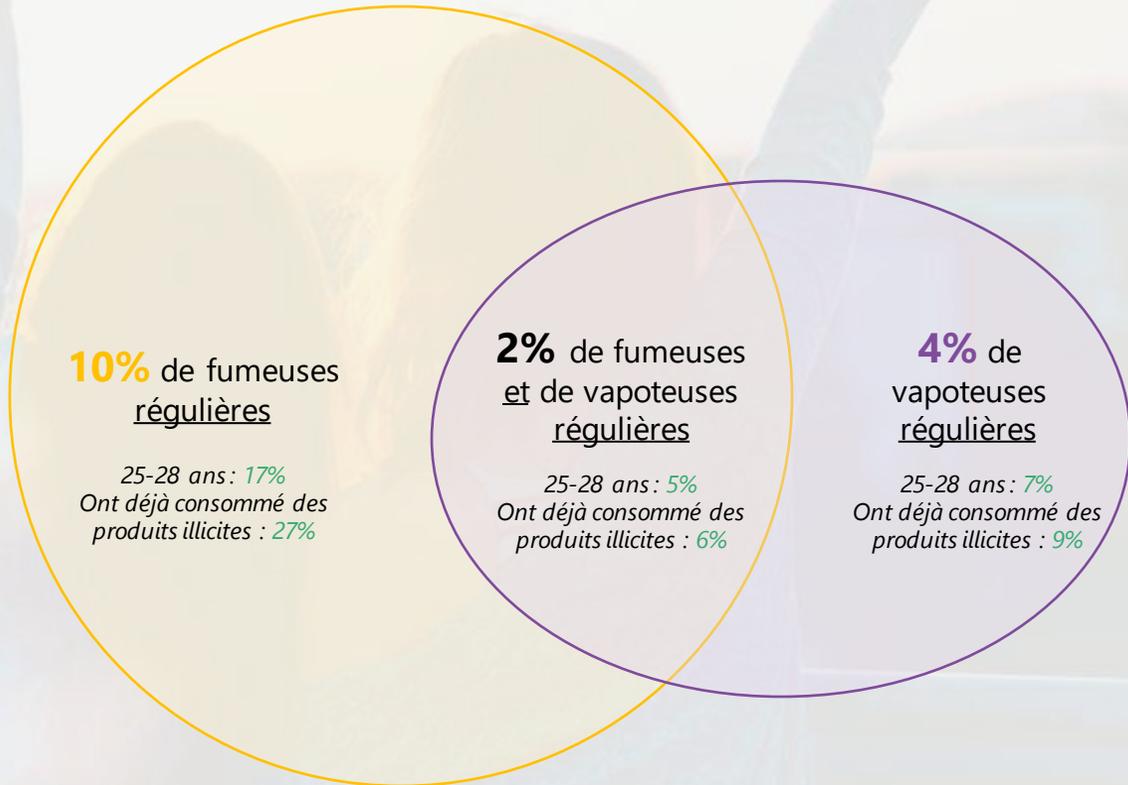
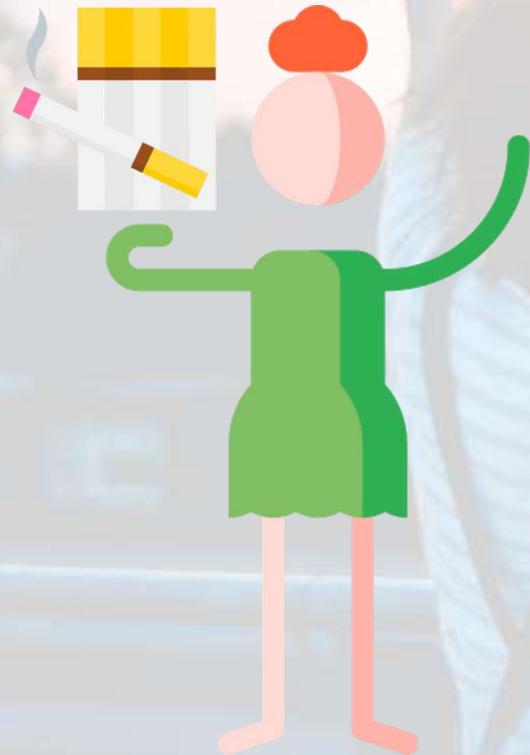
# Seulement 2% des femmes âgées de 14-28 ans déclarent fumer et vapoter de façon régulière.

D10. Actuellement, à quelle fréquence fumez-vous / vapotez-vous ?



Base Ensemble : 1001

Répartition des femmes âgées de 14-28 ans



► 89% des femmes ne déclarent ni fumer ni vapoter

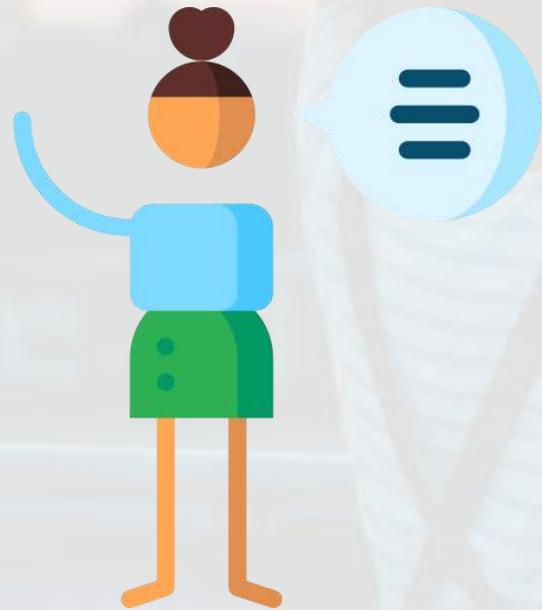


# Afin de limiter la consommation de certaines substances ou pratiques addictives, les jeunes femmes préconisent spontanément l'interdiction et la sanction au même niveau que la prévention et la sensibilisation.

D11. Finalement, selon vous que pouvons-nous faire pour limiter la consommation de certaines substances ou pratiques qui peuvent devenir addictives ?



Base Ensemble : 1001 / Question ouverte – réponses spontanées



## ST Interdiction / Encadrement / Sanctions (23%)

Les interdire / Arrêt de la vente, de la production / Devenir illégal (11%)  
 Limiter l'accès, la vente, la production (3%)  
 Plus de surveillance, de contrôles (3%)

## ST Prévention / Sensibilisation (23%)

Prévention / Sensibilisation / Plus de prévention : 8%  
 Sensibiliser aux risques, dangers, effets : 4%  
 De la prévention à l'école, au collège : 4%  
 Des témoignages / Cas concrets de personnes addictives / Sensibiliser aux conséquences : 3%

## ST Comportements / Alternatives (15%)

Ne jamais commencer : 6%  
 Trouver une alternative, s'occuper, remplacer l'addiction sainement : 4%  
 Avoir la volonté / Être motivée / Avoir le déclic : 3%  
 Faire du sport / Adopter une bonne hygiène de vie : 3%

## ST Consultation / Accompagnement / Aide (12%)

De l'aide / Un bon accompagnement : 3%

## ST Autres (11%)

Augmenter les prix, les taxes : 7%



**Usage des équipements numériques et addiction :** *Un temps d'utilisation des outils numériques jugé comme trop élevé par une forte majorité. Une consommation des produits illicites qui reste minoritaire contrairement à celle des boissons alcoolisées*

### **Usage des équipements numériques**

65% des femmes de 14 à 28 ans estiment consacrer trop de temps à l'utilisation de leurs équipements numériques, avec des temps d'utilisation qui varient selon qu'elles considèrent ou non y consacrer trop de temps : parmi celles qui estiment ne pas y consacrer trop de temps, 82% déclarent y passer moins de 4 heures par jour alors que parmi celles qui estiment y consacrer trop de temps, 53% déclarent y passer plus de 4 heures par jour.

### **Jouer aux jeux de hasard**

Alors que la plupart des femmes de 14 à 28 ans déclarent ne pas jouer à des jeux d'argent ou de hasard (65%), plus d'un tiers d'entre elles y ont déjà joué (35%), dont 16% au moins une fois par mois. Notons que ce comportement est plus important chez les 20 ans et plus, les actives et les consommatrices de produits illicites.

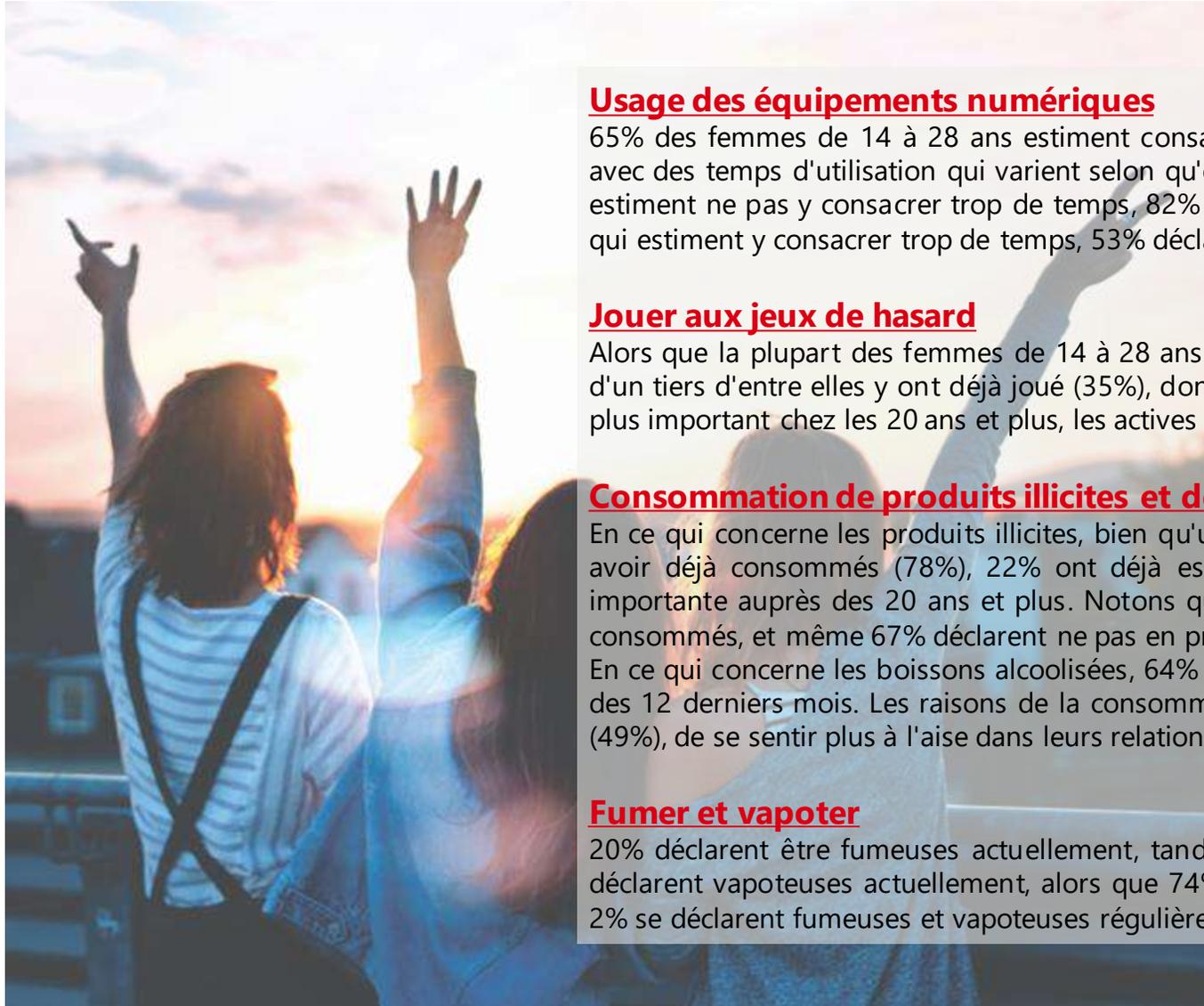
### **Consommation de produits illicites et de boissons alcoolisées**

En ce qui concerne les produits illicites, bien qu'une grande majorité des femmes de 14 à 28 ans déclarent ne pas en avoir déjà consommés (78%), 22% ont déjà essayé, principalement du cannabis (15%) – une consommation plus importante auprès des 20 ans et plus. Notons qu'en période de stress ou de déprime, ces produits ne sont pas plus consommés, et même 67% déclarent ne pas en prendre durant ces périodes.

En ce qui concerne les boissons alcoolisées, 64% des femmes de 14 à 28 ans déclarent en avoir consommées au cours des 12 derniers mois. Les raisons de la consommation incluent le besoin de relâcher la pression ou de décompresser (49%), de se sentir plus à l'aise dans leurs relations sociales (23%) ou pour faire comme tout le monde (19%).

### **Fumer et vapoter**

20% déclarent être fumeuses actuellement, tandis que 67% déclarent n'avoir jamais touché à une cigarette. 12% se déclarent vapoteuses actuellement, alors que 74% déclarent n'avoir jamais vapoté de leur vie. Notons que seulement 2% se déclarent fumeuses et vapoteuses régulières.





## RENDRE LE MONDE INTELLIGIBLE POUR AGIR AUJOURD'HUI ET IMAGINER DEMAIN

# WE ARE DIGITAL !

**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 !

[www.opinion-way.com](http://www.opinion-way.com)



### Envie d'aller plus loin ?

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

[newsletter!](#)

# “*opinionway*”

15 place de la République  
75003 Paris

PARIS  
CASABLANCA  
ALGER  
VARSOVIE  
ABIDJAN

#### **Nadia AUZANNEAU**

Directrice Générale Adjointe  
Directrice du département Santé, nutrition, bien-être  
Responsable RSE

[nauzanneau@opinion-way.com](mailto:nauzanneau@opinion-way.com)

01 81 81 83 42/06 86 28 69 75

#### **Anaïs PRUNIER**

Chargée d'études

[aprunier@opinion-way.com](mailto:aprunier@opinion-way.com)