



## Bien-être mental et bonne santé sont liés pour les Français

Le 23/10/2024

La santé mentale est un sujet essentiel sur le plan de la santé publique et un enjeu majeur de la prévention. Ainsi la Mgéfi, mutuelle spécialiste de la Fonction publique, a souhaité mener une étude avec l'institut Viavoice\* afin d'approfondir ce sujet en dressant un état des lieux du bien-être mental des Français, et plus particulièrement des agents publics. Constat : les Français attribuent en partie la bonne santé générale au bien-être mental, mais les actions de prévention restent peu pratiquées, ni même connues.

*\*Enquête réalisée en ligne du 19 au 30 avril 2024, auprès d'un échantillon de 1434 personnes représentatives de la population française, dont 568 agents publics.*

### 90 % des Français adoptent des réflexes quotidiens visant à prendre soin de leur santé mentale

Ce baromètre montre dans un premier temps que **36 % des Français interrogés placent le bien-être mental dans la liste des éléments qui contribuent le plus à un bon état de santé général** en quatrième position, après l'alimentation (59 %), le sommeil (51 %) et l'activité physique et sportive (49 %). S'ensuivent une bonne hygiène corporelle (28 %), la non-consommation d'alcool de tabac et de drogues (20 %) et l'environnement (qualité de l'air et condition de vie) pour 20 % d'entre eux. Singulièrement, recevoir des soins médicaux régulier n'arrive qu'en 8<sup>ème</sup> position pour 16 % des Français et seulement 10 % des agents publics, mettant l'accent sur l'alimentation.

*« Mettre un élément avant l'autre n'a pas vraiment de sens sur le plan scientifique. En réalité l'alimentation, le sommeil, l'activité physique et le bien-être mental sont tout aussi importants les uns que les autres. Mais ce classement reflète bien la perception liée à la communication faite sur la santé »,* commente le professeur Boris HANSEL, endocrinologue-nutritionniste. *« Nous sommes confrontés tous les jours aux messages de prévention sur l'alimentation, que ce soit à la télévision ou même sur les emballages des produits que nous achetons, comme le Nutriscore. Les Français savent que l'alimentation joue un rôle sur leur santé. On aurait souhaité que le bien-être mental soit au même niveau mais cela prouve qu'il y a encore du chemin à faire en matière de prévention pour donner à chacun les clés de compréhension. »*

Parmi les réflexes quotidiens mis en place par les répondants, on constate que :

- **76 %** déclarent être attentifs à la qualité de leur sommeil,
- **72 %** pratiquent une activité physique régulière,
- **70 %** surveillent leur alimentation.

#### Contact presse

Élise SAADA - Responsable du service communication : [esaada@mgefi.fr](mailto:esaada@mgefi.fr) | 01 56 41 07 56

## La santé mentale : Grande cause nationale 2025

Cette étude montre enfin que si le sujet de la santé mentale est bien pris en considération par les Français interrogés, ces derniers n'ont qu'une vision superficielle de ce qu'il faudrait faire, révélant ainsi l'insuffisance de la prévention en la matière. Seuls **45 % des interrogés déclarent mettre en place des actions pour prévenir le mal-être mental** telles que le suivi par un psychiatre, l'hypnose, le recours à des assistants sociaux ou à des lignes d'écoute spécialisées.

*« La Mgéfi a à cœur d'informer ses adhérents sur tous les aspects de la prévention et de les accompagner afin qu'ils puissent s'inscrire dans un parcours au quotidien. La prévention est en effet le point de départ d'une vie à la fois maîtrisée et accomplie. C'est pourquoi, depuis maintenant deux ans, la mutuelle s'engage au travers d'actions de prévention sur le thème de l'activité physique et du bien-être sur tout le territoire »,* explique Didier DEBORD, président de la Mgéfi. *« La Grande cause nationale 2025 sera, comme annoncé par le Premier ministre Michel BARNIER, dédiée à la santé mentale. La Mgéfi s'engage elle-aussi pour mettre en lumière ce sujet encore insuffisamment abordé. Afin de nourrir la réflexion, la mutuelle prépare un colloque en début d'année prochaine au Palais du Luxembourg et proposera des pistes de travail, identifiera des plans d'actions en santé publique et construira de nouvelles ressources à destination de ses adhérents »,* poursuit-il.

### À propos de la Mgéfi

Présidée par Didier DEBORD, la Mgéfi est la seule mutuelle référencée par les ministères économiques et financiers pour la protection sociale de leurs agents. La Mgéfi propose à ses adhérents une offre complète santé, prévoyance et services. Depuis le 1er janvier 2023, la Mgéfi fait partie du groupe Matmut, acteur engagé depuis plus de 60 ans auprès de ses 4,5 millions de sociétaires. Acteur citoyen et responsable, le groupe Matmut agit en faveur d'une société plus solidaire, inclusive et active face aux changements climatiques.

Au sein de la SGAM Matmut, la Mgéfi s'impose comme étant le pôle Fonction publique et s'inscrit dans une stratégie de développement aux bénéfices des agents publics.

### La Mgéfi en chiffres

316 132 personnes protégées

1200 militants

200 collaborateurs

Taux de satisfaction adhérents : 90%

Frais de gestion : 13,93%

Taux de redistribution : 85,6%



### Contact presse

Élise SAADA - Responsable du service communication : [esaada@mgefi.fr](mailto:esaada@mgefi.fr) | 01 56 41 07 56