

# ODOXA

## Les Français et les thérapies alternatives

The logo for Unadfi, featuring the word 'Unadfi' in a sans-serif font. The 'Un' is in white and the 'adfi' is in black, with a stylized orange and white graphic element to the left.

Union Nationale des Associations de Défense des Familles et de l'Individu  
victimes de sectes

*Présentation des résultats*

LEVÉE D'EMBARGO : JEUDI 11 MAI À 6H

CONTACT ODOXA

Erwan Lestrohan

Directeur Conseil

[erwan.lestrohan@odoxa.fr](mailto:erwan.lestrohan@odoxa.fr) / 06 72 42 84 71

*Sondage réalisé avec le soutien financier de la*

**miviludes**  
Mission interministérielle de vigilance  
et de lutte contre les dérives sectaires

 **GOVERNEMENT**  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

# Méthodologie



## Recueil

Enquête réalisée par Internet les **13 et 14 avril 2023**.



## Echantillon

Echantillon de **1005 personnes** représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.

*La représentativité de l'échantillon est assurée par la méthode des quotas appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, niveau de diplôme et profession de l'interviewé après stratification par région et catégorie d'agglomération.*

# Précisions sur les marges d'erreur

Chaque sondage présente une incertitude statistique que l'on appelle marge d'erreur. Cette marge d'erreur signifie que le résultat d'un sondage se situe, avec un niveau de confiance de 95%, de part et d'autre de la valeur observée. La marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon ainsi que du pourcentage observé.

Taille de l'Echantillon	Si le pourcentage observé est de ...					
	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10,0
200	3,1	4,2	5,7	6,5	6,9	7,1
300	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500	1,9	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600	1,8	2,4	3,3	3,7	4,0	4,1
800	1,5	2,5	2,8	3,2	3,5	3,5
900	1,4	2,0	2,6	3,0	3,2	3,3
1 000	1,4	1,8	2,5	2,8	3,0	3,1
2 000	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,2
3000	0,8	1,1	1,4	1,6	1,8	1,8

*Lecture du tableau : Dans un échantillon de 1000 personnes, si le pourcentage observé est de 20% la marge d'erreur est égale à 2,5% : le pourcentage réel est donc compris dans l'intervalle [17,5 ; 22,5].*

# Principaux enseignements

Les thérapies alternatives, un fort développement et une méfiance limitée des Français...  
...qui valident néanmoins la nécessité qu'elles soient mieux encadrées.

- Les thérapies alternatives ont une image positive chez les Français (70% de bonne image) et 57% d'entre eux considèrent qu'elles sont, de façon générale, au moins aussi efficaces que la médecine classique.
- Elles sont aujourd'hui en plein essor : plus d'1 Français sur 2 s'estime plus disposé qu'il y a 5 ans à y avoir recours (54%) et ils jugent fortement qu'elles compensent des problèmes du système de santé comme notamment la difficulté à obtenir des rdv avec des médecins (58%) et les déserts médicaux (54%).
- Les Français ont aujourd'hui fortement recours aux thérapies alternatives, notamment celles liées à la manipulation manuelle (51%), à la médecine traditionnelle (48%), aux plantes (45%) et aux énergies (39%). Elles sont suivies pour soigner des douleurs chroniques (40%, notamment par les personnes les plus âgées, plus souvent dans le cadre de thérapies liées à la manipulation manuelle) presque autant que pour accéder à des remèdes naturels (33%, notamment dans le cadre de thérapies liées aux plantes, à la médecine traditionnelle, à la recherche de causes psychologiques).
- Pour autant, elles s'inscrivent dans un cadre peu formel, entre un accompagnement limité (91% des pratiquants du jeûne l'ont fait en autonomie) et un choix des praticiens qui vient plus de la recommandation de l'entourage que de celle de professionnels de santé (52% contre 21% dans le cas de l'hypnose).
- Et elles suscitent des réserves : pour 63% des Français elles ne sont pas reconnues scientifiquement, 61% ne solliciteraient pas un praticien en thérapie alternative face à des symptômes inconnus et 56% estiment que les remèdes naturels peuvent avoir des effets secondaires nocifs.
- Au-delà de ce regard critique sur leur solidité, 71% des Français ont aussi en tête que les thérapies alternatives peuvent donner lieu à des dérives sectaires et 69% qu'un praticien en thérapies alternatives peut exercer une emprise sur une personne. Ils sont ainsi une nette majorité (81%) à considérer que l'Etat doit mieux réglementer et encadrer l'activité des praticiens en thérapies alternatives, un consensus large qui indique une aspiration à sortir du cadre informel dans lequel elles peuvent se situer.

# Synthèse des principaux enseignements (1/4)

## Les thérapies alternatives, un fort développement et une méfiance limitée des Français qui valident néanmoins la nécessité qu'elles soient mieux encadrées

**Les thérapies alternatives ont une image positive chez les Français (70% de bonne image) mais elles suscitent des réserves sur leur solidité scientifique, leur pertinence en cas de symptômes inconnus et leurs potentiels effets secondaires**

Alors que la médecine conventionnelle est plébiscitée par les Français qui sont 84% à en avoir une bonne image... il est important de souligner que les thérapies alternatives sont presque aussi populaires dans la population nationale (70% de bonne image).

A ce sujet, notons que certaines populations ont une image quasi-équivalente de la médecine conventionnelle et des thérapies alternatives : les 35-49 ans (respectivement 81% et 77% de bonne image), les demandeurs d'emploi (75% et 70%), les membres des foyers les plus modestes (79% et 74%) et les sympathisants écologistes (80% et 81%).

Pour 57% des Français, les thérapies alternatives sont au moins aussi efficaces que la médecine classique de façon générale. 58% des Français pensent également qu'on peut se fier aux diagnostics des praticiens proposant des thérapies alternatives et 58% estiment qu'on peut avoir confiance dans ces méthodes pour se soigner. Il existe également un consensus dans l'opinion sur l'apport de ces thérapies: 76% des Français jugent qu'elles sont complémentaires de la médecine.

Mais cette confiance médicale tire pour partie sa source dans une fausse croyance : 86% des Français pensent que les praticiens en thérapie alternative sont tenus au secret médical. Et les Français ont des jugements plus réservés sur leur capacité à soigner, leurs potentiels effets secondaires et expriment des doutes sur leur solidité.

- 64% des Français pensent que les thérapies alternatives sont moins efficaces que la médecine classique pour les pathologies graves et les maladies chroniques
- 63% des Français considèrent que les thérapies alternatives ne sont pas reconnues scientifiquement,
- 61% des Français indiquent que face à des symptômes inconnus, ils ne consulteraient pas un praticien en thérapie alternative en priorité,
- 56% estiment que les remèdes naturels peuvent provoquer des effets secondaires nocifs.

Mais les Français ne font pas tous preuve de cette méfiance : 16% d'entre eux ont déjà renoncé à un traitement médical au profit d'une thérapie alternative et ce comportement est plus répandu encore chez les plus jeunes (21% chez les 18-24 ans, 24% chez les 25-34 ans).

# Synthèse des principaux enseignements (2/4)

## **Des méthodes de soin fortement expérimentées par les Français, notamment celles liées à la manipulation manuelle (51%) et la médecine traditionnelle (48%)**

L'ostéopathie (46%), l'homéopathie (42%), les huiles essentielles (37%) et l'acupuncture (21%) sont les thérapies alternatives auxquelles les Français ont eu le plus recours. En termes de catégories, les plus expérimentées sont celles relatives à la manipulation manuelle (51%), aux médecines traditionnelles (48%), aux plantes (45%) et aux énergies (39%). En retrait, ¼ des Français ont déjà expérimenté une thérapie liée à la recherche de causes psychologiques (26%), ils ont notamment eu recours à la sophrologie (15%) et à l'hypnose (15%). Et 25% ont déjà eu recours à des thérapies liées à la spiritualité, des méthodes de soins plus prisées des moins de 35 ans (18-24 ans : 42%, 25-34 ans : 35%).

Enfin, moins d'1 Français sur 5 a déjà suivi une thérapie liée à l'alimentation (18%) mais leur expérimentation est significativement plus élevée chez les moins de 25 ans (30%) et les cadres (25%). Dans ce domaine, c'est au jeûne (9%) et à la détox alimentaire (9%) que les Français ont le plus eu recours.

## **Les thérapies alternatives s'inscrivent dans un cadre peu formel, entre accompagnement limité et recommandation des praticiens par l'entourage**

Des thérapies alternatives assez répandues sont très majoritairement pratiquées en autonomie, c'est le cas du jeûne (9% de pratiquants dont 91% en autonomie) et de la phytothérapie (11% de pratiquants dont 72% en autonomie). A l'inverse, d'autres thérapies alternatives sont majoritairement accompagnées par un praticien, c'est notamment le cas de l'homéopathie (62%), du magnétisme (75%), de la kinésiologie (78%), de la sophrologie (82%) ou de l'hypnose (85%).

Mais quand un praticien est consulté, il s'agit majoritairement d'un médecin uniquement dans le cas de l'homéopathie (80%) et de l'acupuncture (60%). Le magnétisme, l'hypnose et la sophrologie sont notamment suivis auprès de praticiens non-médecins dans la majorité des cas.

Pour identifier les praticiens qu'ils ont consultés pour leurs thérapies alternatives, il est aussi important de tenir compte du fait que les Français se sont plus basés sur une recommandation de leur entourage (81% pour le magnétisme, 65% pour l'acupuncture, 52% pour l'hypnose et 44% pour le jeûne) que sur celle d'un professionnel de santé (par exemple uniquement 24% pour l'acupuncture, 38% pour la kinésiologie, 21% pour l'hypnose).

Dans le même ordre d'idée, le niveau d'information des personnes sur les thérapies qu'elles suivent semble assez limité. Seule une minorité de Français se sentent notamment suffisamment informés sur ses effets secondaires potentiels quand ils suivent une thérapie alternative (42% pour l'acupuncture, 47% pour le magnétisme). Et ils sont également minoritaires à s'estimer assez informés durant la thérapie sur les qualifications du praticien : seules 41% des personnes ayant suivi une thérapie en magnétisme estiment qu'elles ont été assez averties sur les diplômes du praticien et leur reconnaissance officielle. Ces méthodes de soins s'inscrivent également dans un certain vide concernant les obligations des praticiens : uniquement 38% des personnes ayant expérimenté l'homéopathie se sont senties assez informées sur les obligations légales liées à l'exercice de la pratique.

# Synthèse des principaux enseignements (3/4)

## **Des thérapies suivies pour soigner des douleurs chroniques (40%) presque autant que pour accéder à des remèdes naturels (33%)**

Il est intéressant d'observer que la principale motivation à suivre une thérapie alternative est de soulager une douleur chronique. Cette motivation a été citée par 40% des répondants et même 52% des personnes ayant suivi une thérapie liée à la manipulation manuelle et 50% des 65 ans et plus.

Le souhait d'accéder à un remède naturel, non-invasif arrive en 2ème position des motivations à suivre une thérapie alternative (33%) et il semble concerner une population différente de celle qui s'est dirigée vers ces thérapies pour soigner une douleur. C'est notamment chez les personnes ayant suivi des thérapies liées aux plantes (52%), à la médecine traditionnelle (42%) et à la recherche de causes psychologiques (42%) que le besoin d'alternative à la médecine conventionnelle est le plus marqué.

Alors que 29% des pratiquants ont eu recours à une thérapie alternative pour soigner un problème ponctuel, 28% disent avoir fait ce choix pour acquérir une meilleure santé physique, c'est notamment une raison avancée par 39% des personnes ayant suivi une thérapie liée à la spiritualité et 37% de celles ayant suivi une thérapie liée à l'alimentation.

En moyenne, les Français qui suivent des thérapies alternatives y consacrent 173€ par an. Et les dépenses réalisées pour suivre ces thérapies sont très fortement corrélées au niveau de vie : la dépense moyenne des cadres est de 352€ annuels contre 158€ pour les ouvriers et 136€ pour les membres des foyers les plus modestes. La dépense moyenne est également plus importante chez les habitants de l'agglomération parisienne (251€) ou de grandes métropoles (207€) que dans les zones rurales (130€) ou les petites villes (120€). Et il est aussi intéressant de noter que deux catégories de thérapies concentrent les plus forts niveaux de dépenses annuelles des pratiquants : celles liées à la recherche de causes psychologiques (255€) et celles liées à l'alimentation (248€).

## **Des thérapies en plein essor et compensant des lacunes du système de santé... que les Français souhaiteraient voir régulées par l'Etat pour prévenir tout risque de dérives.**

Parmi les thérapies testées dans notre sondage, certaines ont majoritairement été expérimentées ces 5 dernières années et font ainsi figure de pratiques « montantes ». C'est notamment le cas de la méditation (74% de personnes l'ayant pratiqué l'ont fait au cours des 5 dernières années) mais aussi des Fleurs de Bach (61%), du jeûne (59%), de la sophrologie (59%), de la kinésiologie (58%) et de l'hypnose (56%).

Ces thérapies s'inscrivent indéniablement dans une phase dynamique de leur développement : 70% des Français estiment que leurs compatriotes sont aujourd'hui plus disposés qu'avant à y avoir recours. Et plus d'1 Français sur 2 (54%) se dit personnellement plus disposé qu'il y a 5 ans à avoir recours aux thérapies alternatives. Cette plus grande ouverture aux thérapies alternatives est même ressentie par 64% des cadres, 62% des 25-34 ans, 62% des 35-49 ans et 61% des femmes. Et si ces thérapies se développent c'est également car elles offrent des solutions aux difficultés qui se posent actuellement dans l'accès aux soins des Français. Dans notre sondage, ceux-ci ont majoritairement le sentiment que ces méthodes de soins compensent la difficulté à obtenir des rdv avec des médecins (58%), les déserts médicaux (54%), les consultations trop rapides, expéditives (52%), les pathologies mal soignées (52%) et la saturation des services hospitaliers (51%).

# Synthèse des principaux enseignements (4/4)

Ainsi, compte-tenu de leur capacité à donner des solutions aux difficultés dans les parcours de soins autant que par leur aspect complémentaire de la médecine, les thérapies alternatives suscitent une méfiance limitée.


- Dans l'esprit des Français, le recours à une thérapie alternative peut mener une personne à une rupture avec sa conception des soins (55%) et avec les institutions médicales (52%) mais, pour 61% d'entre eux, elle ne peut provoquer une rupture avec son entourage (seuls les cadres estiment majoritairement que ceci peut se produire).
- Et si 2/3 des Français estiment que les thérapies alternatives peuvent avoir des effets néfastes sur la situation financière des malades (67%), ils ne sont qu'1 sur 2 à considérer qu'elles peuvent détériorer leur santé physique (51%) ou mentale (48%).

Pour autant, compte-tenu de leurs réserves sur la solidité, la validation scientifique, les fondements des thérapies alternatives et leur pertinence face à une pathologie grave, mais peut-être aussi des faits divers réguliers auxquels ils sont exposés dans ce domaine, les Français conviennent qu'il existe des risques de dérives.

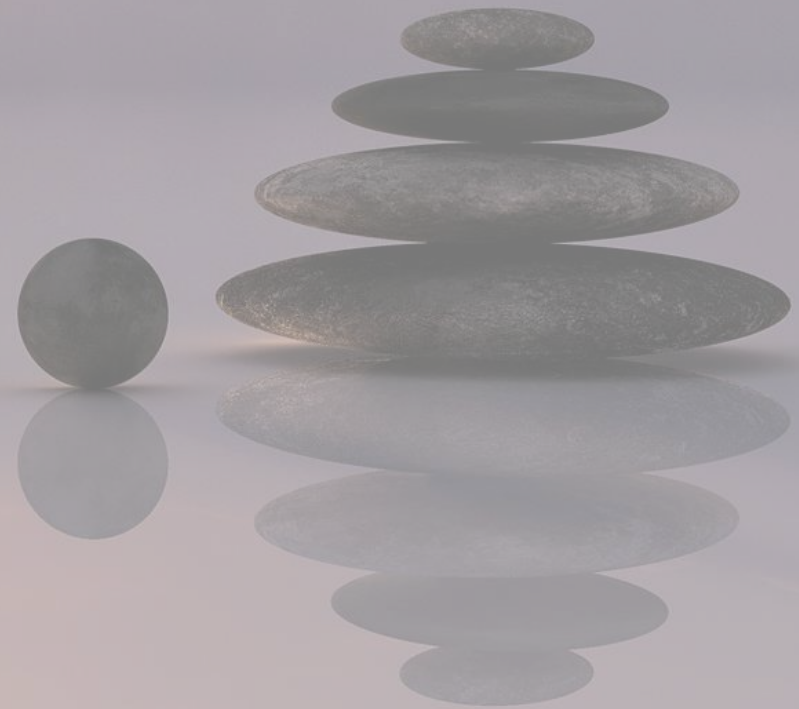
- 71% des Français valident que les thérapies alternatives peuvent donner lieu à des dérives sectaires,
- 69% qu'un praticien en thérapies alternatives peut exercer une emprise sur une personne,
- 59% que les théories en lien avec la pratique des thérapies alternatives peuvent amener à une radicalisation.

Dans ce contexte, une nette majorité de Français (81%) considèrent que l'Etat doit mieux réglementer et encadrer l'activité des praticiens en thérapies alternatives, un consensus large qui indique une aspiration à sortir du cadre informel dans lequel se situent parfois ces pratiques, pour capitaliser sur leurs apports et éviter leur dévoiement.





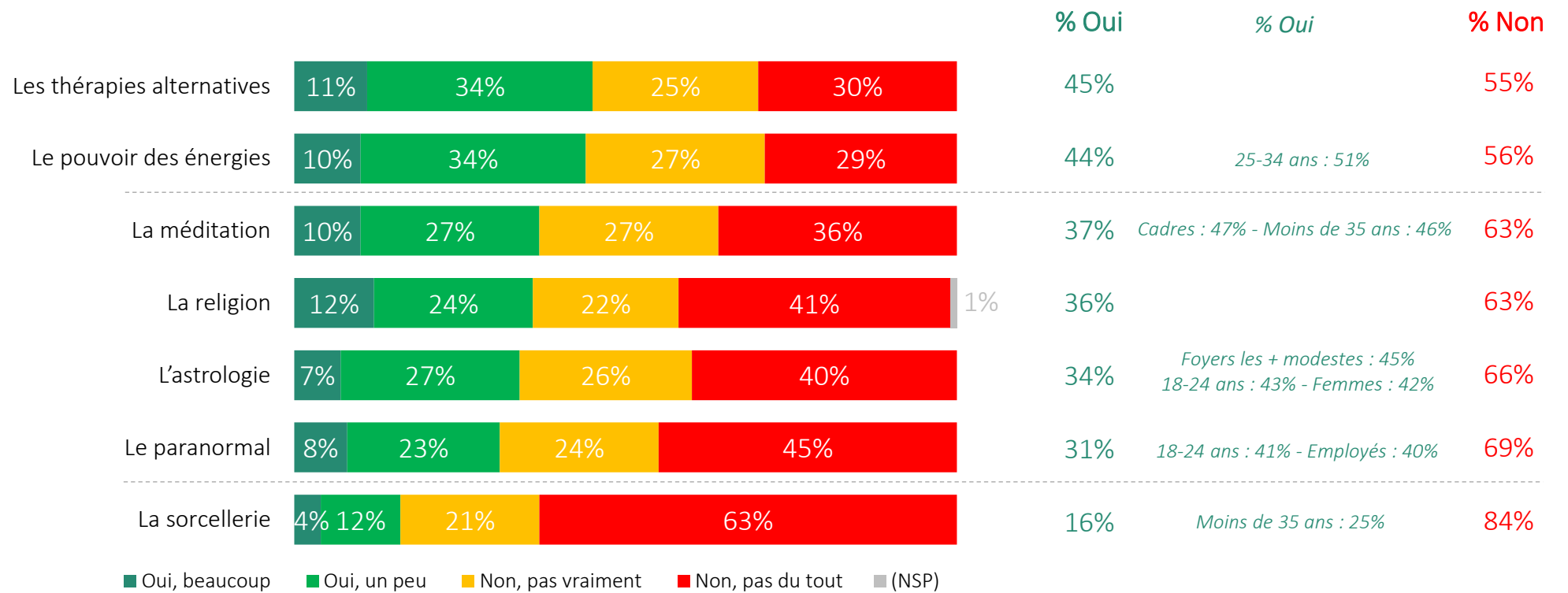
Les thérapies  
alternatives :  
opinions générales  
des Français



# Près d'1 Français sur 2 s'intéresse aux thérapies alternatives (45%) et au pouvoir des énergies (44%)



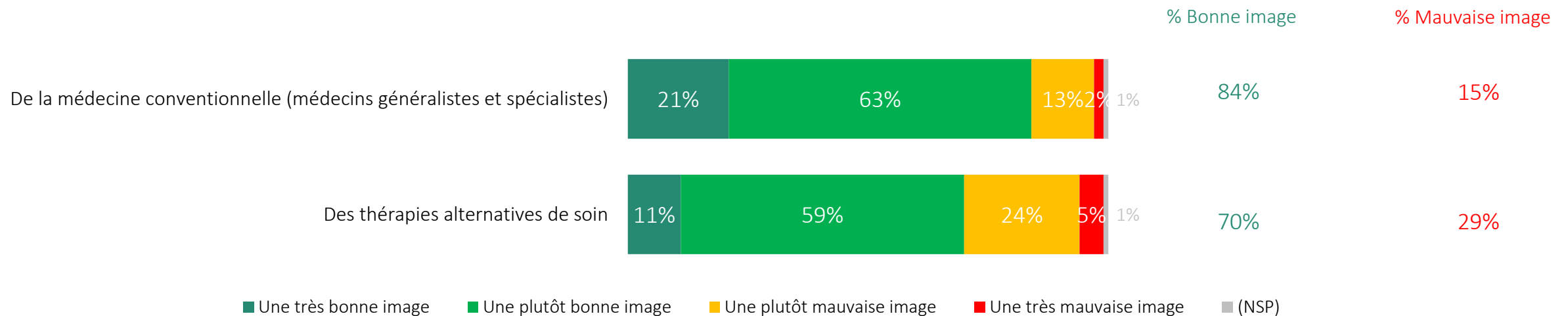
Pour chacun des sujets suivants, dites-nous si vous vous y intéressez beaucoup, un peu, pas vraiment ou pas du tout.



# Les Français ont une très bonne image de la médecine conventionnelle... ... mais aussi des thérapies alternatives.



On entend par thérapies alternatives toutes les pratiques non-médicales ayant une visée de soin dans les domaines de la santé, du bien-être et du développement personnel comme par exemple la naturopathie, l'homéopathie, le jeûne, la réflexologie, la méditation... Elles peuvent être liées à l'alimentation, aux plantes, aux énergies ou à la recherche de causes psychologiques, etc...  
Aujourd'hui, diriez-vous que vous avez une très bonne, une plutôt bonne, une plutôt mauvaise ou une très mauvaise image... ?



## Sur 100 Français

- 60 ont une bonne image de la médecine ET des thérapies alternatives
- 24 ont une bonne image de la médecine ET une mauvaise image des thérapies alternatives
- 10 ont une bonne image des thérapies alternatives ET une mauvaise image de la médecine
- 6 n'ont ni une bonne image de la médecine ni une bonne image des thérapies alternatives

# Image de la médecine conventionnelle et des thérapies alternatives - Profils détaillés

Une image presque équivalente de la médecine conventionnelle et des thérapies alternatives chez les 35-49 ans, les demandeurs d'emploi, les membres de foyers très modestes et les sympathisants EELV



On entend par thérapies alternatives toutes les pratiques non-médicales ayant une visée de soin dans les domaines de la santé, du bien-être et du développement personnel comme par exemple la naturopathie, l'homéopathie, le jeûne, la réflexologie, la méditation... Elles peuvent être liées à l'alimentation, aux plantes, aux énergies ou à la recherche de causes psychologiques, etc...

Aujourd'hui, diriez-vous que vous avez une très bonne, une plutôt bonne, une plutôt mauvaise ou une très mauvaise image... ?

		De la médecine conventionnelle	Des thérapies alternatives de soin
<b>Total</b>		<b>84%</b>	<b>70%</b>
<b>SEXE</b>	Hommes	87%	62%
	Femmes	83%	77%
<b>AGE</b>	18-24 ans	86%	64%
	25-34 ans	86%	70%
	35-49 ans	81%	77%
	50-64 ans	84%	69%
	65 ans et +	87%	66%
<b>ACTIVITE</b>	Salarié du secteur privé	83%	73%
	Salarié du secteur public	89%	74%
	Demandeurs d'emploi	75%	70%
	Indépendants	79%	59%
	Cadres	91%	72%
	Professions intermédiaires	84%	70%
	Employés	82%	75%
	Ouvriers	84%	76%
	Retraités	88%	67%

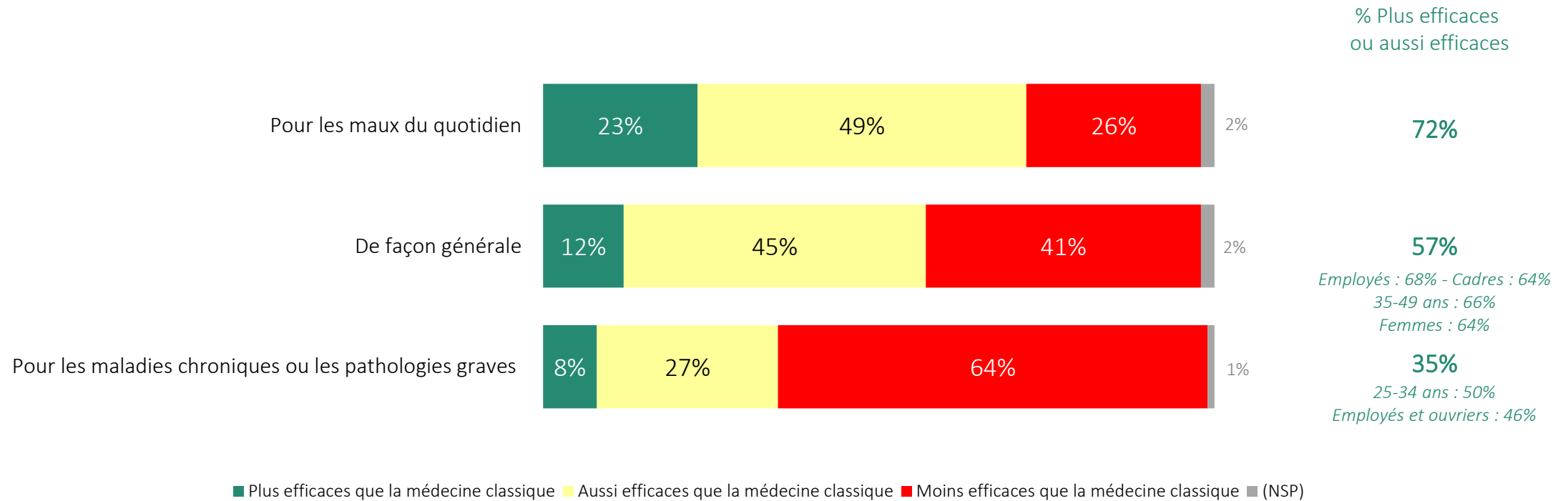
		De la médecine conventionnelle	Des thérapies alternatives de soin
<b>Total</b>		<b>84%</b>	<b>70%</b>
<b>HABITAT</b>	Communes rurales	84%	68%
	Petites villes	86%	79%
	Villes moyennes	83%	66%
	Métropoles	86%	70%
	Agglomération parisienne	83%	64%
<b>REVENUS</b>	Foyers les + modestes	79%	74%
	Foyers modestes	87%	71%
	Foyers aisés	86%	67%
<b>PROXIMITE POLITIQUE</b>	Foyers les + aisés	87%	68%
	Sympathisants de gauche	85%	73%
	La France Insoumise	87%	67%
	Le Parti socialiste	93%	69%
	Europe Ecologie les Verts	80%	81%
	Renaissance (ex-LREM)	90%	57%
	Sympathisants de droite	85%	70%
	Les Républicains	86%	72%
	Le Rassemblement National (ex FN)	87%	67%
	Sans proximité partisane	82%	72%

\* Foyers les plus modestes : revenu net mensuel < 1 500€  
 Foyers modestes : revenu net mensuel entre 1 500€ et 2 499€  
 Foyers aisés : revenu net mensuel entre 2 500€ et 3 499€  
 Foyers les plus aisés : revenu net mensuel > 3 500€

# Pour 57% des Français, les thérapies alternatives sont de façon générale au moins aussi efficaces que la médecine classique



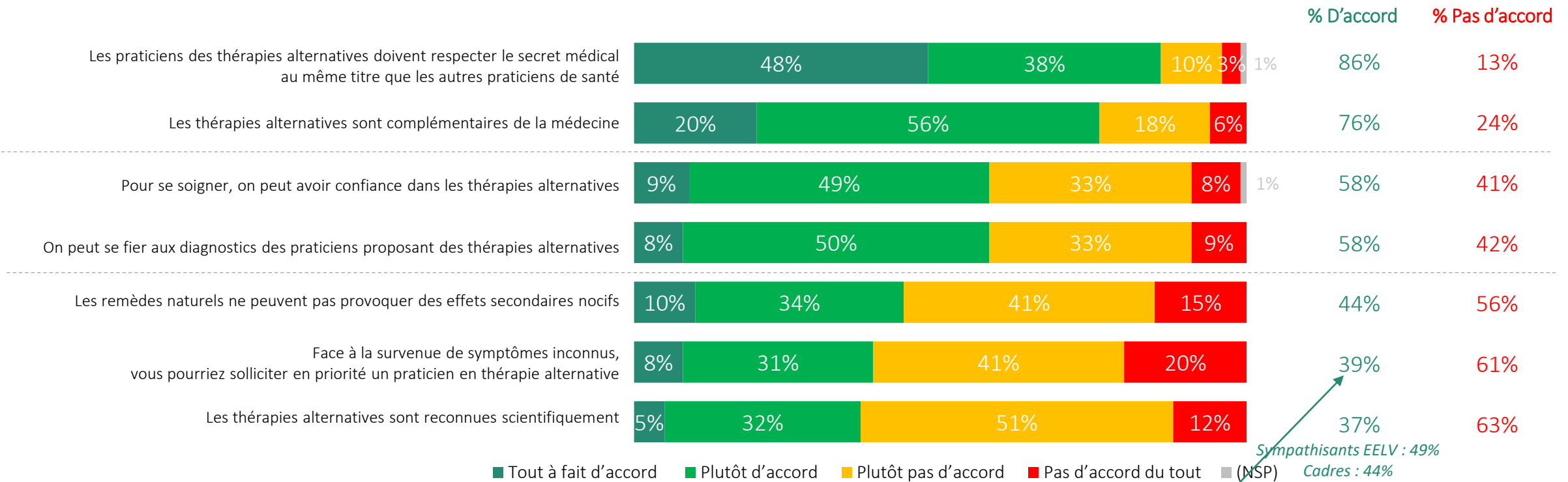
Aujourd'hui, estimez-vous que les thérapies alternatives sont globalement...



# Un consensus dans l'opinion sur la complémentarité des thérapies alternatives mais une réserve sur leur capacité à soigner, sur les diagnostics formulés et des doutes sur leur solidité



A propos des thérapies alternatives de soin, êtes-vous tout à fait d'accord, plutôt d'accord, plutôt pas d'accord ou pas d'accord du tout avec les affirmations suivantes ?



# 16% des Français ont déjà renoncé à un traitement médical au profit d'une thérapie alternative, un comportement plus répandu chez les plus jeunes



Vous-même, avez-vous déjà... ?

Souscrit volontairement à une mutuelle prenant en charge des thérapies alternatives



Renoncé à un traitement médical au profit d'une thérapie alternative



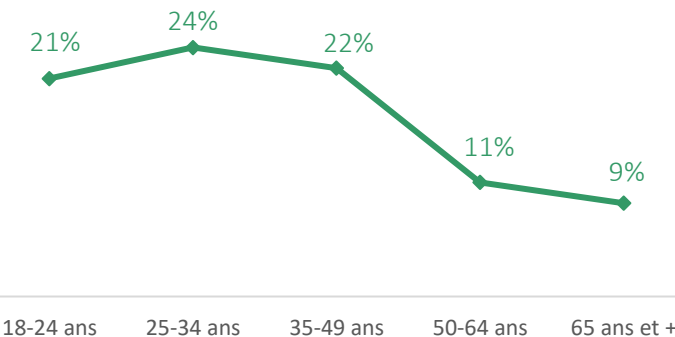
Envisagé une reconversion professionnelle dans le domaine des thérapies alternatives



■ Oui ■ Non ■ (NSP)

% Ont déjà renoncé à un traitement médical au profit d'une thérapie alternative

Employés : 29%  
Cadres : 25%





**Les thérapies  
alternatives :  
expérimentation**





# L'ostéopathie (46%), l'homéopathie (42%), les huiles essentielles (37%) et l'acupuncture (21%), thérapies alternatives auxquelles les Français ont eu le plus recours



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.

## EXPÉRIMENTATION DE CHAQUE THÉRAPIE ALTERNATIVE PAR LES FRANÇAIS

Au global, 89% des Français ont déjà eu recours à l'une de ces thérapies alternatives pour se soigner

L'ostéopathie	46%	La prière	8%	La sorcellerie	2%
L'homéopathie	42%	Le reiki	6%	La gemmothérapie	1%
Les huiles essentielles	37%	La médecine traditionnelle chinoise	6%	Le chamanisme	1%
L'acupuncture	21%	La médecine des ventouses	4%	Le féminin sacré	1%
Le magnétisme	16%	Le shiatsu	4%	Le crudivorisme	1%
La sophrologie	15%	L'étiopathie	4%	L'instinctothérapie	1%
L'hypnose	15%	La lithothérapie	4%	Le respirianisme	1%
La méditation	14%	Le pendule	4%	La méthode Access Bars	1%
Les Fleurs de Bach	13%	Le végétarisme	3%	La médecine anthroposophique	1%
Le yoga	13%	La chiropraxie	3%	La médecine prophétique	1%
La naturopathie	11%	La médecine ayurvédique	3%	L'agapothérapie	1%
La phytothérapie	11%	Le végétalisme	2%	L'ennéagramme	1%
La réflexologie	10%	Le qi gong	2%	La méthode Hamer	1%
La kinésiologie	10%	La macrobiotique	2%	L'exorcisme	0%
La détox alimentaire	9%	La fasciathérapie	2%		
Le jeûne	9%	La psychogénéalogie	2%		

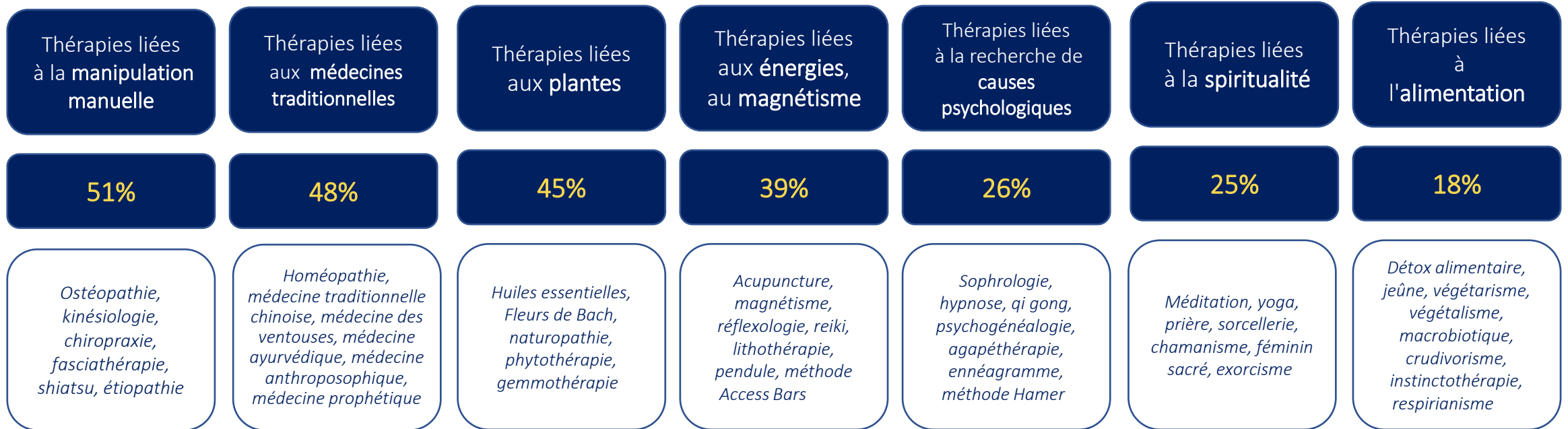
Aucune de ces thérapies alternatives : 11%

En termes de catégories, les thérapies les plus expérimentées sont celles relatives à la manipulation manuelle (51%), aux médecines traditionnelles (48%) et aux plantes (45%)



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.

### EXPÉRIMENTATION DE CHAQUE CATÉGORIE DE THÉRAPIE ALTERNATIVE PAR LES FRANÇAIS



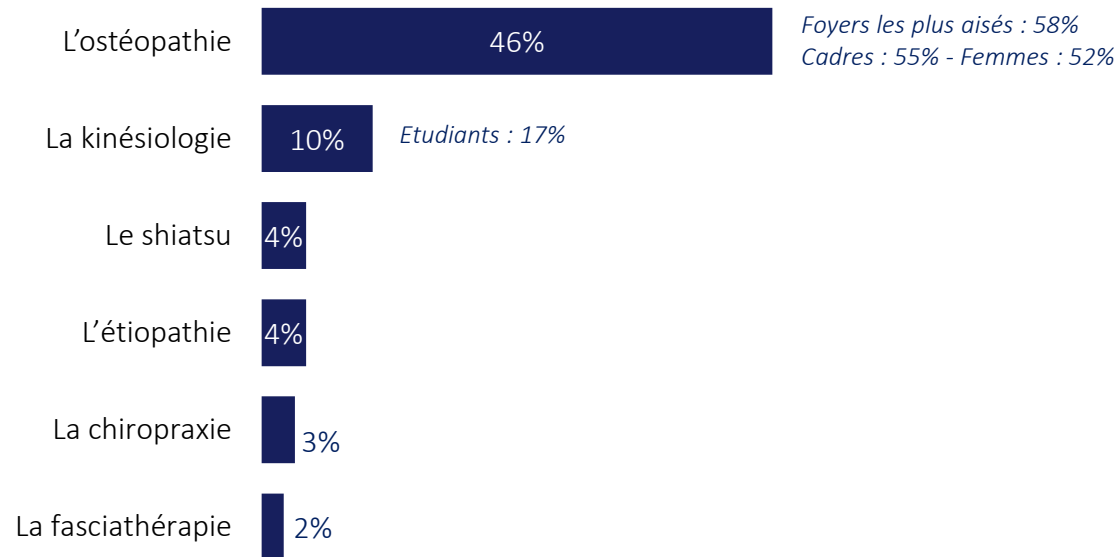
# Plus d'1 Français sur 2 a déjà eu recours à une thérapie liée à la manipulation manuelle



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.



*Cadres : 63%*  
*Foyers les plus aisés : 62%*  
*35-49 ans : 57%*  
*Femmes : 56%*



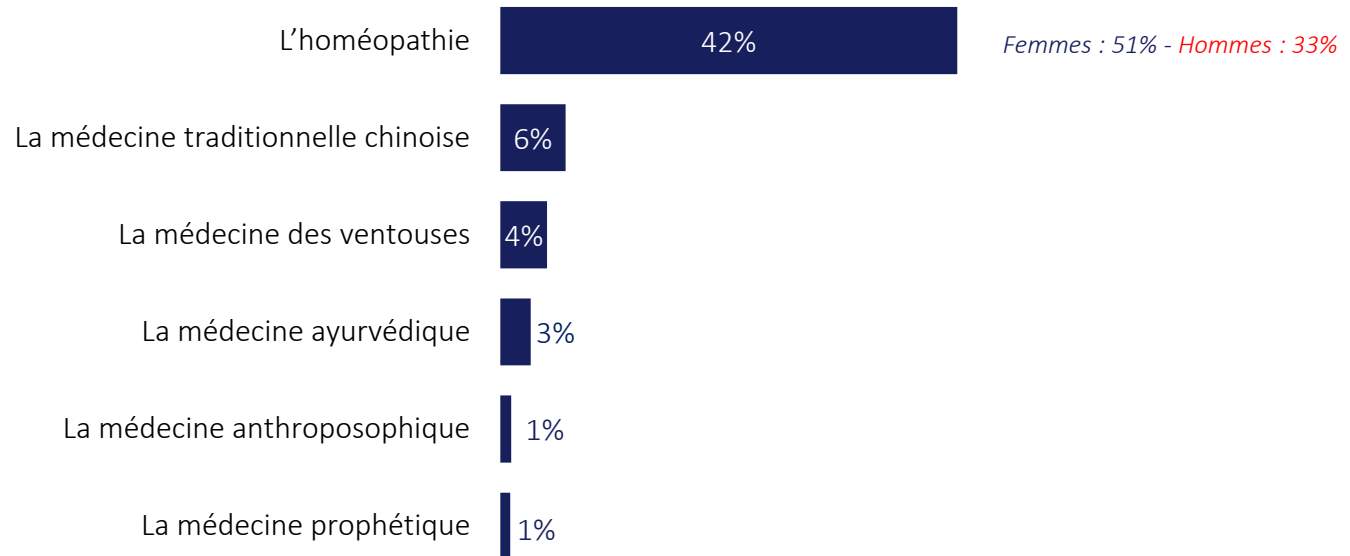
# 48% des Français ont déjà expérimenté les thérapies liées aux médecines traditionnelles et plus significativement les femmes (56%) et les habitants du Sud de la France (54%)



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.



*Femmes : 56% - Hommes : 39%*  
*Sud-Est : 54% - Sud-Ouest : 54%*  
*Agglomération parisienne : 38%*



# Au sein des 45% de Français ayant déjà eu recours aux thérapies liées aux plantes, ce sont les huiles essentielles (37%) qui ont été les plus expérimentées

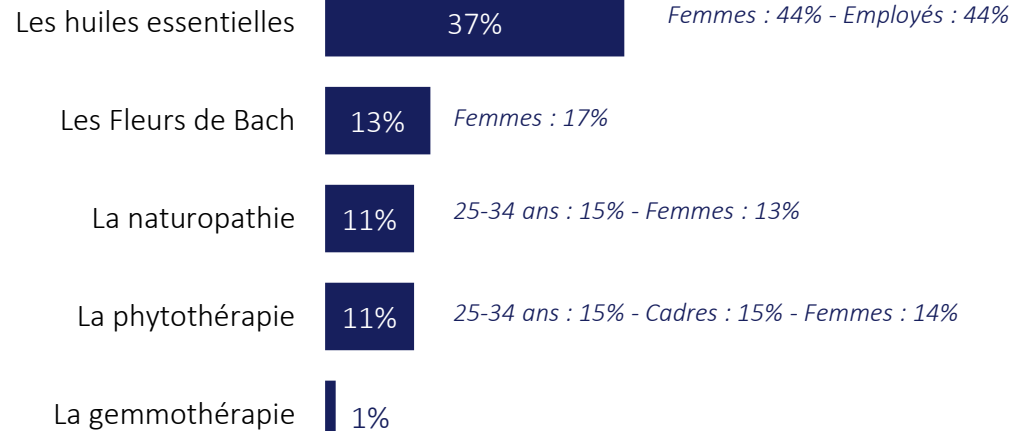


Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.

Thérapies liées  
aux plantes

45% des Français

Femmes : 54% - Hommes : 36%  
Employés : 53% - Cadres : 50%  
Sud-Ouest : 56% - Sud-Est : 52%  
Ruraux : 49% - Petites villes : 47%  
Agglo. parisienne : 34%



# 4 Français sur 10 ont suivi une thérapie liée aux énergies, notamment l'acupuncture (23%) et le magnétisme (16%)



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.

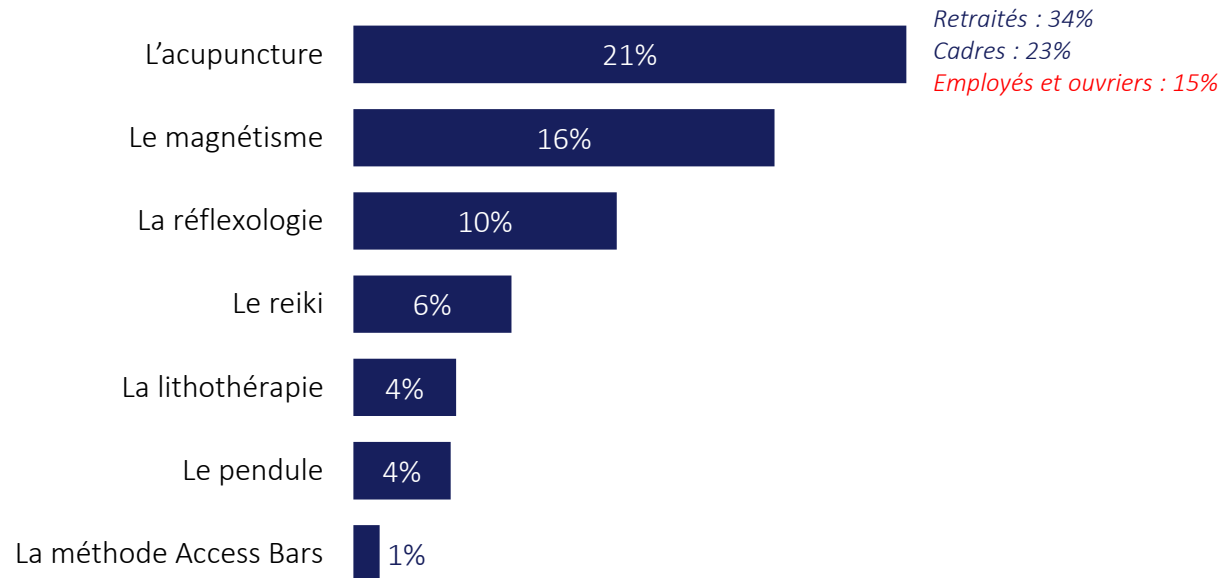
Thérapies liées  
aux énergies,  
au magnétisme

39% des Français

Femmes : 43% - Hommes : 35%

Cadres : 46%

65 ans et + : 44%



# ¼ des Français ont déjà expérimenté une thérapie liée à la recherche de causes psychologiques, ils ont notamment eu recours à la sophrologie (15%) et à l'hypnose (15%)

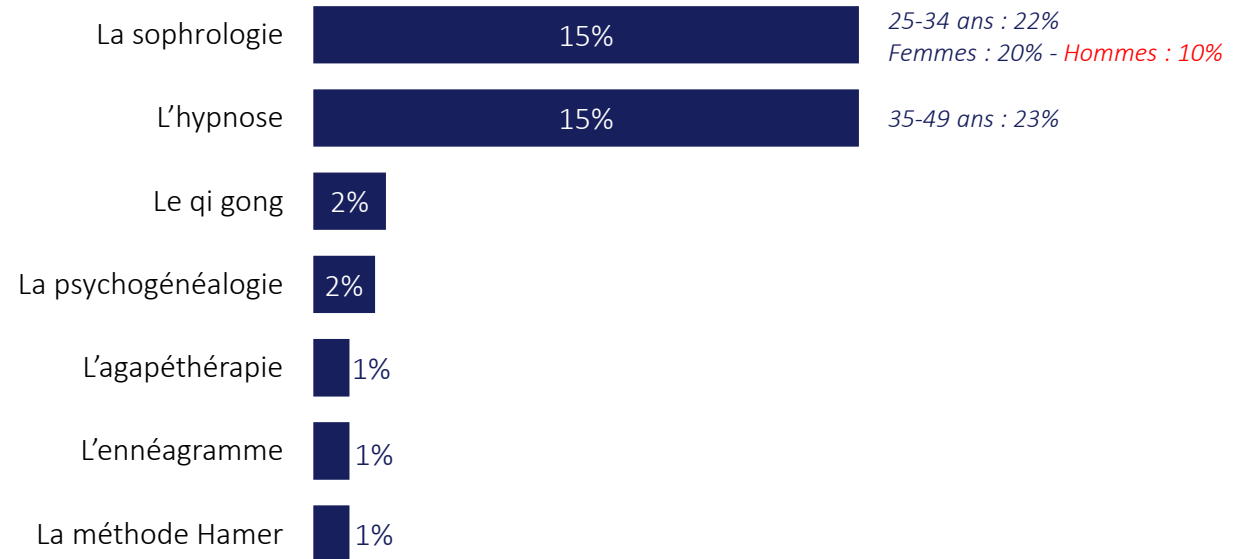


Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.

Thérapies liées  
à la recherche de causes  
psychologiques

26% des Français

Femmes : 32% - Hommes : 20%  
25-49 ans : 35% - 65 ans et + : 18%



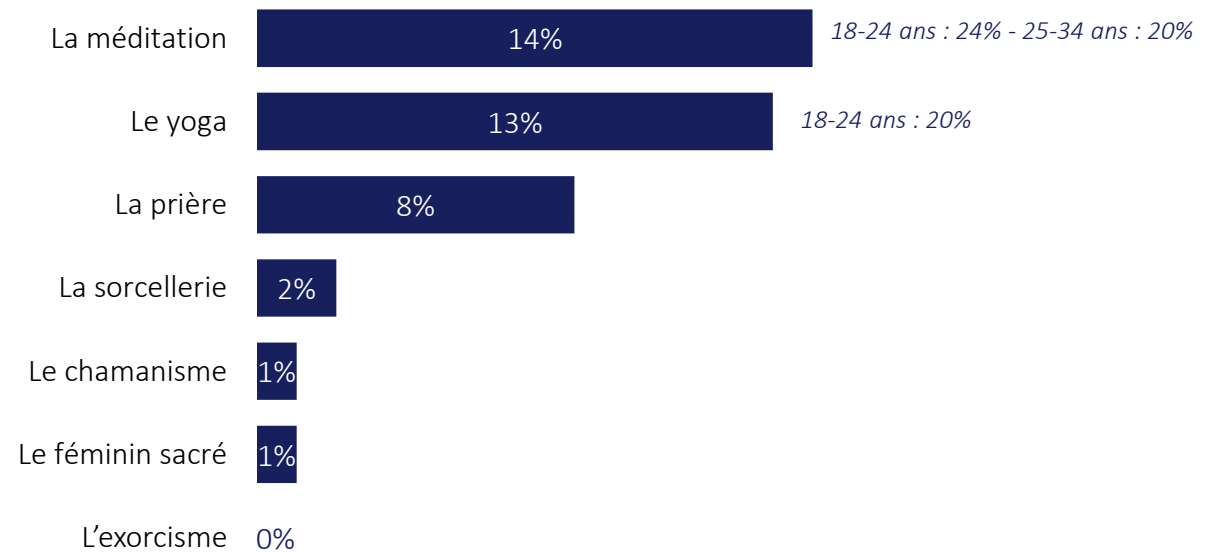
# 25% des Français ont déjà eu recours à des thérapies liées à la spiritualité, des méthodes de soins plus prisées des moins de 35 ans



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.



18-24 ans : 42% - 25-34 ans : 35%  
Foyers les plus modestes : 33%

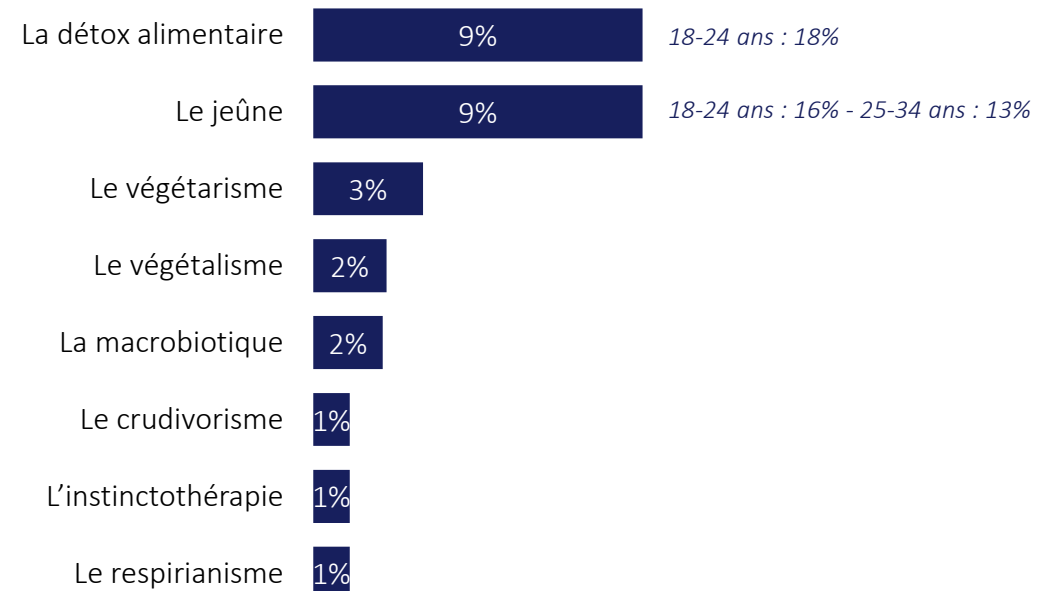
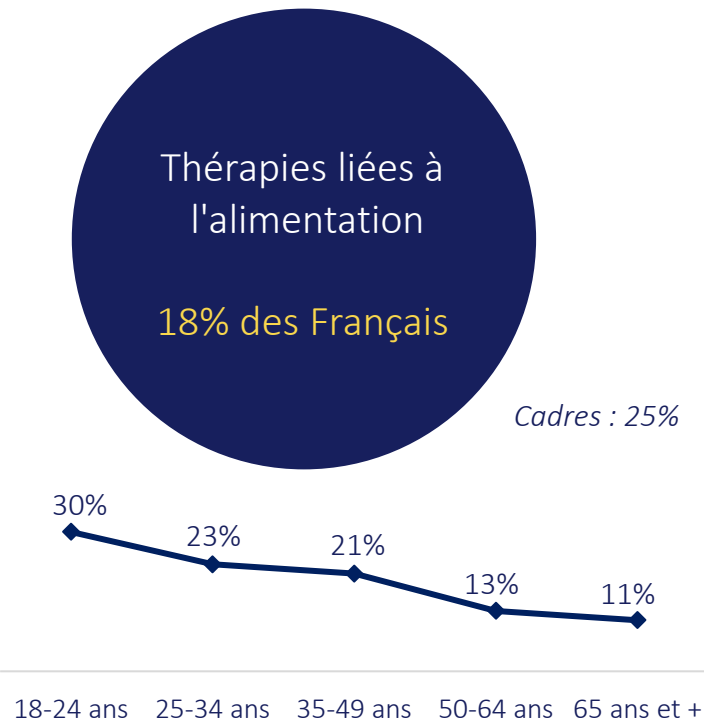




# Moins d'1 Français sur 5 a déjà suivi une thérapie liée à l'alimentation (18%) mais leur expérimentation est plus élevée chez les moins de 25 ans (30%) et les cadres (25%)



Parmi les suivantes, sélectionnez dans la liste ci-dessous les thérapies auxquelles vous avez déjà eu recours pour vous soigner ou recevoir des soins.

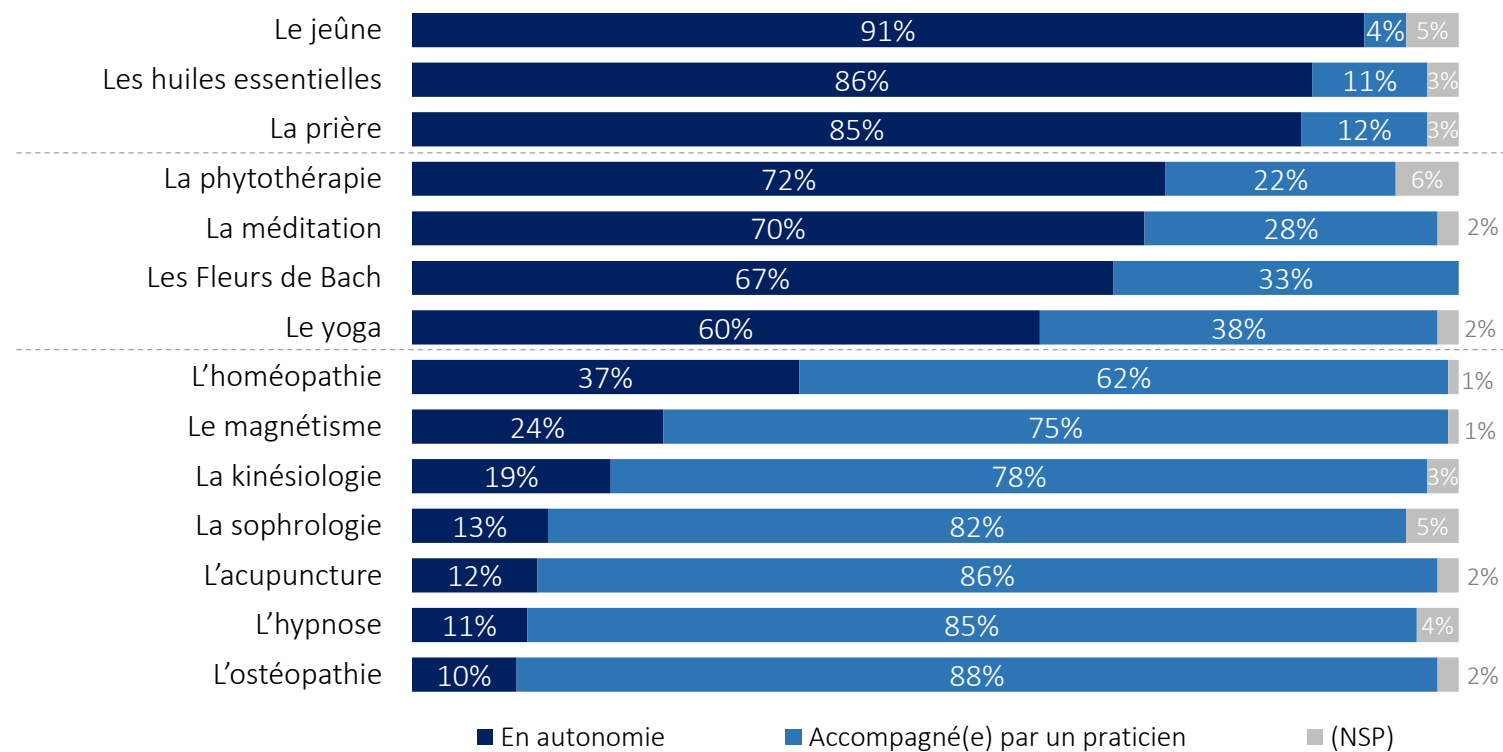


# Dans 91% des cas, le jeûne est pratiqué en autonomie, sans être accompagné par un praticien



A ceux ayant suivi chaque thérapie alternative

Pour chacune de ces thérapies que vous avez expérimentées, dites-nous si vous l'avez pratiquée en autonomie ou si vous avez été accompagné(e) par un praticien ?



# Quand un praticien est consulté, il s'agit majoritairement d'un médecin uniquement dans le cas de l'homéopathie (80%) et de l'acupuncture (60%)



A ceux ayant suivi chaque thérapie alternative et ayant consulté un praticien  
Quelle était l'activité du praticien que vous avez consulté ?

	L'acupuncture	Le magnétisme	L'ostéopathie	La kinésiologie	L'homéopathie	La sophrologie	L'hypnose
Médecin généraliste	60%	3%	23%	23%	80%	9%	6%
Dentiste	2%	0%	1%	5%	1%	4%	1%
Diététicien(ne)	1%	1%	1%	0%	4%	0%	1%
Aide-soignant(e)	1%	1%	1%	0%	1%	3%	0%
Ergothérapeute	1%	4%	0%	0%	1%	0%	3%
Rééducateur(rice)	1%	3%	2%	3%	1%	2%	1%
Infirmier(e)	3%	2%	2%	6%	1%	2%	4%
Kinésithérapeute	11%	9%	45%	58%	5%	8%	7%
Sage-femme	1%	2%	1%	3%	3%	5%	1%
Orthophoniste	1%	2%	1%	0%	1%	0%	0%
Podologue	2%	3%	1%	0%	0%	2%	0%
Psychologue	3%	4%	1%	6%	1%	12%	30%
Psychomotricien(ne)	2%	3%	0%	3%	0%	0%	2%
Autre / NSP	28%	71%	35%	24%	13%	61%	57%

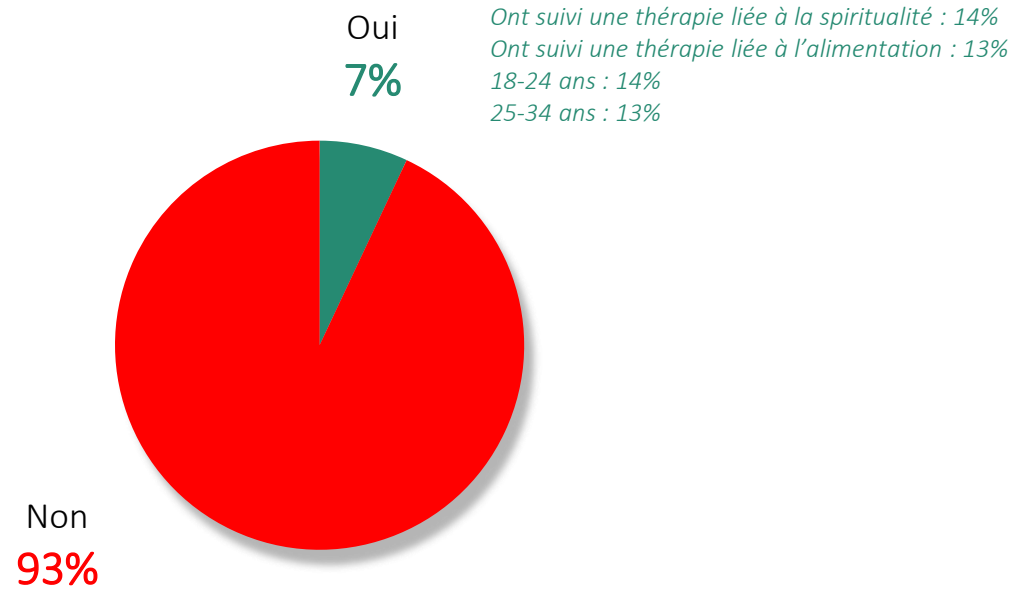
**i** Les totaux sont supérieurs à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.

# 7% des personnes ayant suivi une thérapie alternative avec un praticien l'ont déjà fait en distanciel



A ceux ayant suivi au moins une thérapie alternative et ayant consulté un praticien

Avez-vous déjà consulté un praticien en thérapies alternatives en distanciel ?



# Quand un praticien est consulté, il fait appel à d'autres techniques alternatives dans 23% des cas et dans 14% des situations il conseille même d'autres approches

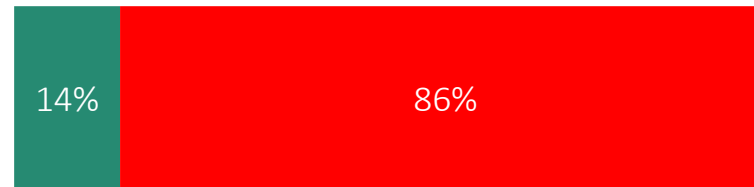


A ceux ayant suivi au moins une thérapie alternative et ayant consulté un praticien  
Le ou les praticien(s) que vous avez consulté(s)...

Faisai(en)t-il(s) appel à d'autres thérapies alternatives ?



Vous a(ont)-t-il(s) conseillé de recourir à d'autres pratiques alternatives dont vous ignoriez l'existence ?



■ Oui ■ Non ■ (NSP)

## % Oui

*Thérapies liées à l'alimentation : 43%*

*Thérapies liées à la spiritualité : 35%*

*Thérapies liées à la recherche de causes psychologiques : 34%*

## Autres thérapies utilisées

Acupuncture : 11 mentions

Hypnose : 10 mentions

Magnétisme : 7 mentions

Homéopathie : 7 mentions

Méditation : 6 mentions

Réflexologie : 6 mentions

*Thérapies liées à l'alimentation : 29%*

*Thérapies liées à la spiritualité : 21%*

*Thérapies liées à la recherche de causes psychologiques : 21%*

## Autres pratiques conseillées

Acupuncture : 7 mentions

Hypnose : 5 mentions

Méditation : 5 mentions

Réflexologie : 5 mentions

# La recommandation de l'entourage est le vecteur principal de connaissance de la thérapie alternative suivie et du praticien, nettement devant celle d'un professionnel de santé



A ceux ayant suivi chaque thérapie alternative

Comment avez-vous eu connaissance de cette pratique thérapeutique et/ou du praticien qui vous a accompagné ?

Plusieurs réponses possibles

	Le jeûne	Les huiles essentielles	La phytothérapie	Les Fleurs de Bach	L'acupuncture	Le magnétisme	L'ostéopathie	La kinésiologie	L'homéopathie	La sophrologie	L'hypnose	Le yoga	La méditation	La prière
Par la recommandation d'une personne de votre entourage (familial, amical, professionnel)	44%	64%	32%	60%	65%	81%	61%	40%	52%	46%	52%	43%	43%	46%
Par un encart publicitaire, un publi-reportage, ou un article dans un journal	7%	10%	9%	6%	3%	4%	2%	9%	3%	8%	7%	10%	13%	12%
Par une carte de visite, un tract ou flyer dans un commerce	2%	2%	3%	6%	3%	6%	1%	2%	1%	4%	4%	9%	4%	9%
Affiche, carte de visite, tract ou flyer trouvé chez un professionnel de santé	3%	2%	9%	4%	4%	7%	1%	10%	3%	7%	1%	11%	8%	5%
Sur recommandation d'un professionnel de santé	14%	19%	28%	38%	24%	9%	35%	38%	42%	24%	21%	10%	12%	7%
Par une publicité sur internet (site, blog, réseau social)	10%	11%	3%	6%	6%	5%	2%	3%	4%	3%	7%	19%	18%	6%
En consultant un livre en librairie	18%	13%	3%	13%	1%	5%	-	10%	5%	4%	4%	17%	16%	17%
Autre	30%	10%	17%	5%	12%	7%	8%	9%	8%	19%	14%	21%	13%	36%

# Quand ils suivent une thérapie alternative, seule une minorité de Français se sentent suffisamment informés sur ses potentiels effets secondaires, les qualifications du praticien ou les obligations légales



A ceux ayant suivi chaque thérapie alternative

Lorsque vous avez suivi cette thérapie, pensez-vous avoir été suffisamment informé(e) sur... ?

% OUI

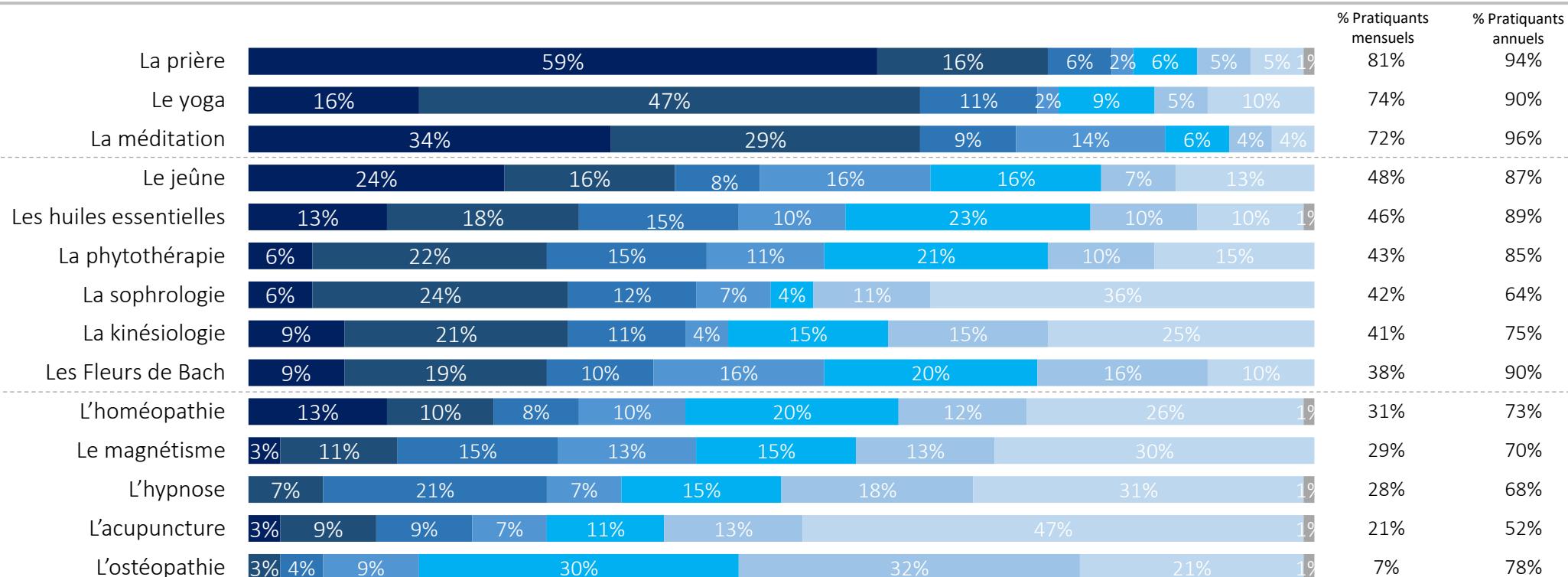
	Le jeûne	Les huiles essentielles	La phytothérapie	Les Fleurs de Bach	L'acupuncture	Le magnétisme	L'ostéopathie	La kinésiologie	L'homéopathie	La sophrologie	L'hypnose	Le yoga	La méditation	La prière
Son efficacité	84%	83%	71%	75%	81%	74%	83%	73%	71%	74%	80%	86%	83%	72%
Ses origines	63%	68%	58%	77%	68%	62%	53%	47%	55%	46%	67%	71%	64%	91%
Ses potentiels effets secondaires	68%	58%	56%	60%	42%	47%	57%	45%	50%	44%	55%	49%	48%	60%
La formation du praticien	35%	38%	39%	45%	62%	46%	75%	55%	50%	64%	65%	56%	44%	47%
Les diplômes du praticien, leur reconnaissance officielle	28%	36%	39%	31%	63%	41%	74%	53%	46%	51%	61%	49%	35%	44%
Les obligations légales de l'exercice de la pratique	31%	34%	28%	30%	50%	42%	60%	55%	38%	45%	57%	52%	34%	44%

# Alors que la prière, le yoga et la méditation sont majoritairement pratiqués mensuellement, le recours aux autres thérapies est plutôt trimestriel ou annuel



A ceux ayant suivi chaque thérapie alternative

Pouvez-vous préciser à quelle fréquence pratiquez-vous ou avez-vous pratiqué cette thérapie ?



■ Tous les jours ou presque ■ Plusieurs fois par mois ■ Au moins une fois par mois ■ Au moins une fois par trimestre ■ Plusieurs fois par an ■ Au moins une fois par an ■ Moins souvent ■ (NSP)



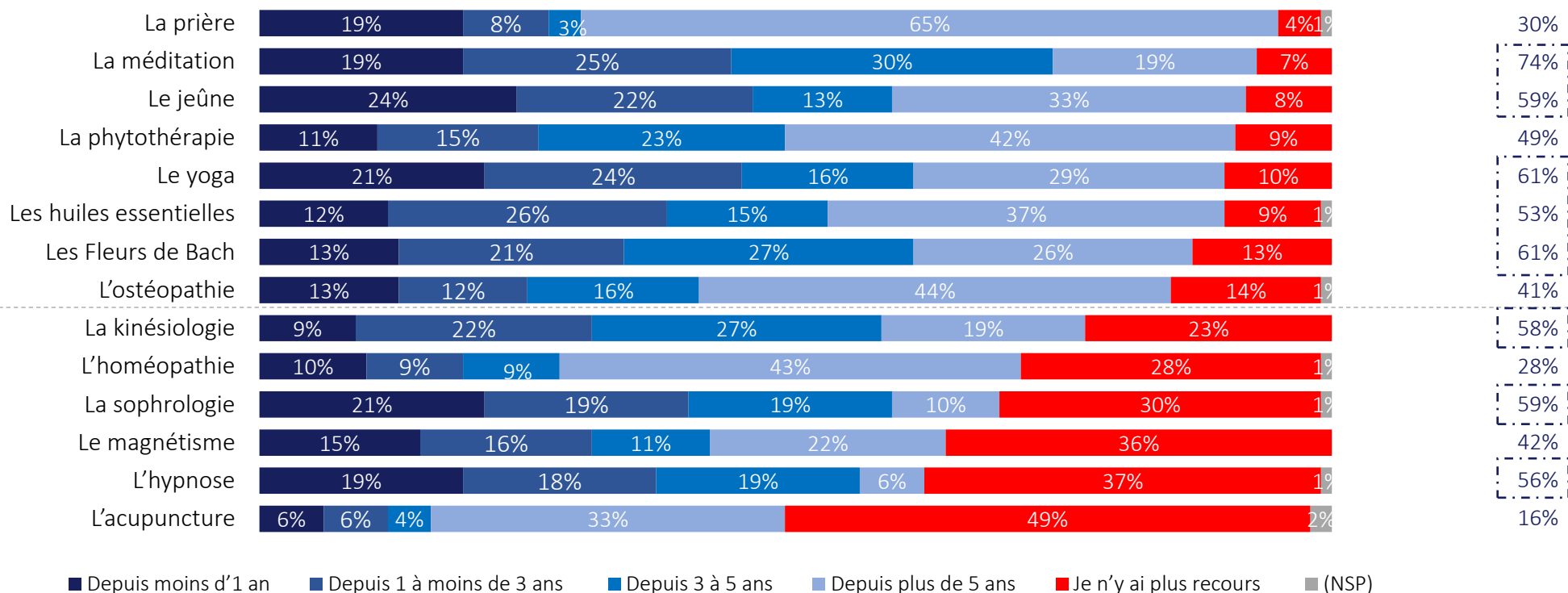
# Parmi les thérapies alternatives, la méditation, le jeûne, le yoga, la kinésiologie, la sophrologie et l'hypnose ont majoritairement été expérimentées ces 5 dernières années



A ceux ayant suivi au moins une thérapie alternative

Et plus précisément, depuis combien de temps y avez-vous recours ?

Recours depuis 5 ans ou moins



# En moyenne, les Français qui suivent des thérapies alternatives y consacrent 173€ par an, des dépenses fortement liées au niveau de vie

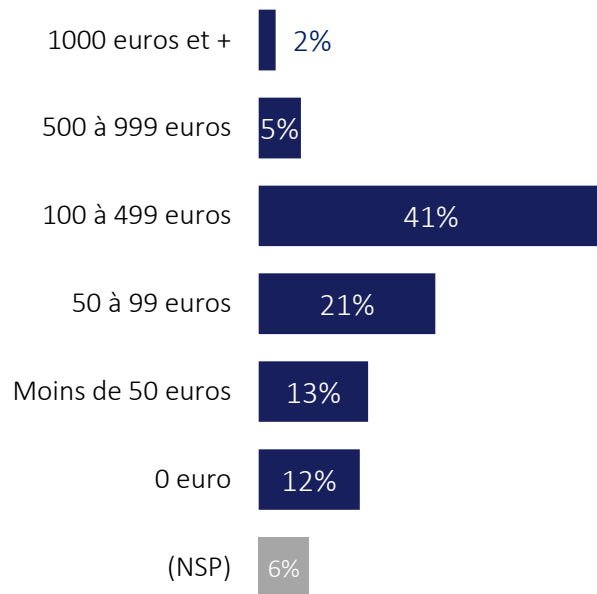


Aux Français ayant déjà suivi au moins une thérapie alternative (89% de la population nationale)

Globalement, concernant la thérapie ou les thérapies alternatives que vous suivez/avez suivies, pourriez-vous nous donner une estimation du budget que vous y consacrez chaque année en moyenne ?



**Budget annuel moyen : 173 €**



	Dépense moyenne annuelle	
<b>Sexe</b>	Hommes	171€
	Femmes	175€
<b>Age</b>	18-24 ans	167€
	25-34 ans	188€
	35-49 ans	166€
	50-64 ans	188€
	65 ans et +	158€
<b>Activité</b>	Demandeurs d'emploi	152€
	Indépendants	80€
	Cadres	352€
	Professions intermédiaires	153€
	Employés	149€
	Ouvriers	158€
<b>Habitat</b>	Retraités	155€
	Communes rurales	130€
	Petites villes	120€
	Villes moyennes	158€
	Métropoles	207€
	Agglomération parisienne	251€

	Dépense moyenne annuelle	
<b>Revenus</b>	Foyers les plus modestes	136€
	Foyers modestes	152€
	Foyers aisés	217€
	Foyers les plus aisés	198€

## Par thérapies suivies

Thérapies liées à la recherche de causes psychologiques : 255€  
Thérapies liées à l'alimentation : 248€

# Premières motivations à suivre une thérapie alternative : soulager une douleur chronique (40%), rechercher un remède naturel (33%), se soigner soi-même (29%) et acquérir une meilleure santé physique (28%)



Aux Français ayant déjà suivi au moins une thérapie alternative (89% de la population nationale)

Parmi les raisons suivantes, pourquoi avez-vous eu recours à une/des thérapie(s) alternative(s) ?



**i** Le total est supérieur à 100 car plusieurs réponses pouvaient être choisies.

Les thérapies  
alternatives :  
perspectives et  
attentes



# Un développement dynamique : plus d'1 Français sur 2 s'estime aujourd'hui plus disposé qu'il y a 5 ans à avoir recours aux thérapies alternatives

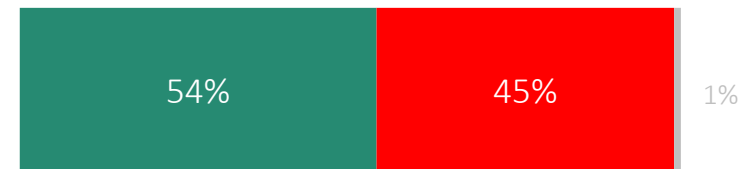


Par rapport à il y a cinq ans, diriez-vous que :

...les Français sont plus disposés qu'avant à avoir recours aux thérapies alternatives



...vous êtes plus disposé(e) qu'avant à avoir recours aux thérapies alternatives



*% Oui*

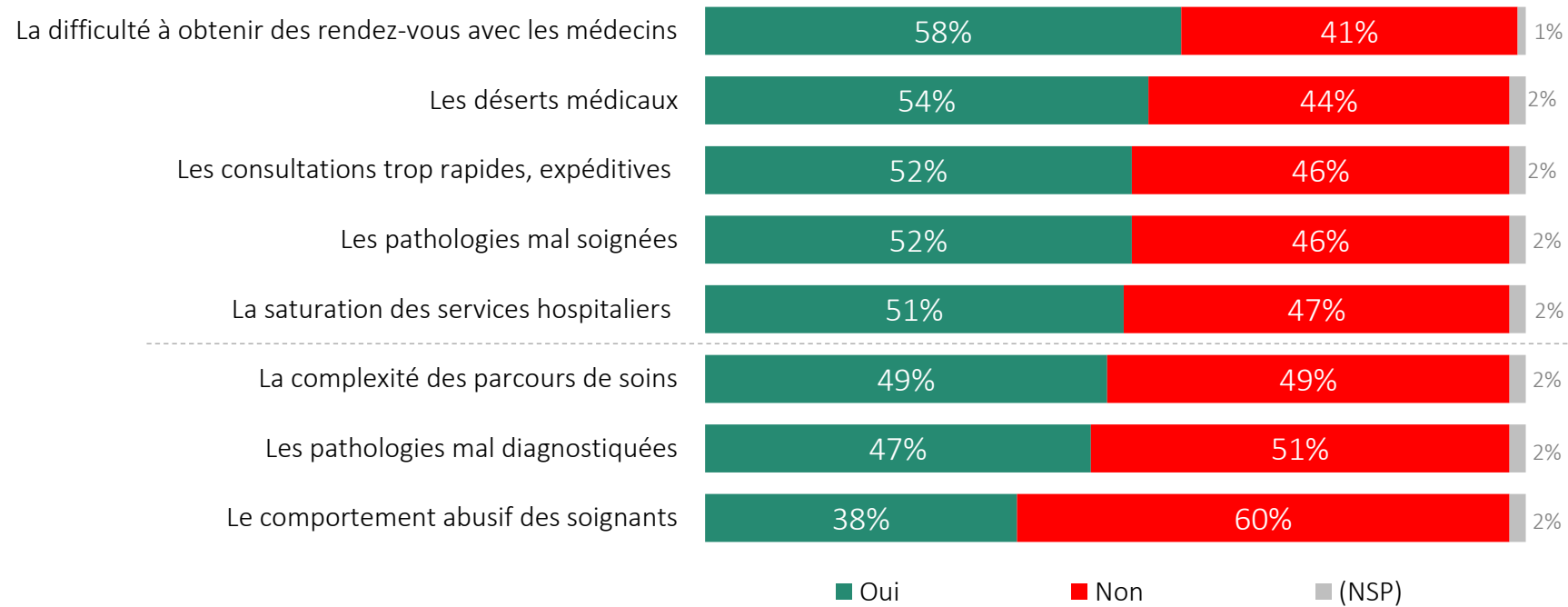
*Employés : 67% - Cadres : 64%  
25-34 ans : 62% - 35-49 ans : 62%  
Femmes : 61%*

■ Oui ■ Non ■ (NSP)

# Le sentiment majoritaire que les thérapies alternatives compensent la difficulté à obtenir des rdv avec des médecins, les déserts médicaux, la mauvaise qualité des soins et la saturation des hôpitaux



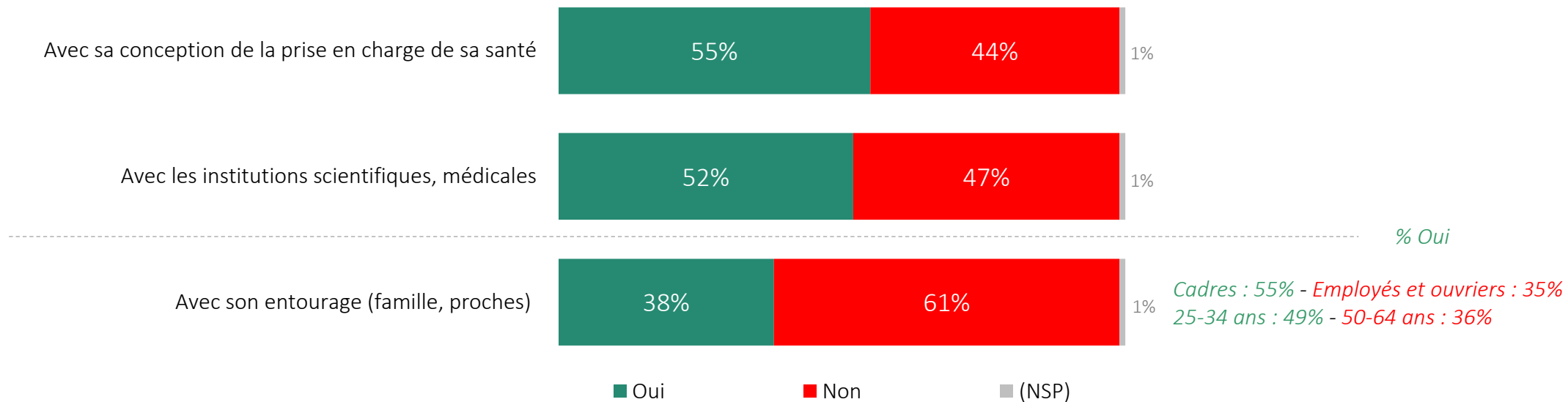
Pensez-vous que les thérapies alternatives permettent de compenser des insuffisances du système de santé français dans les domaines suivants ?



# Dans l'esprit des Français, le recours à une thérapie alternative peut mener à une rupture avec sa conception des soins ou avec les institutions médicales plus qu'avec son entourage



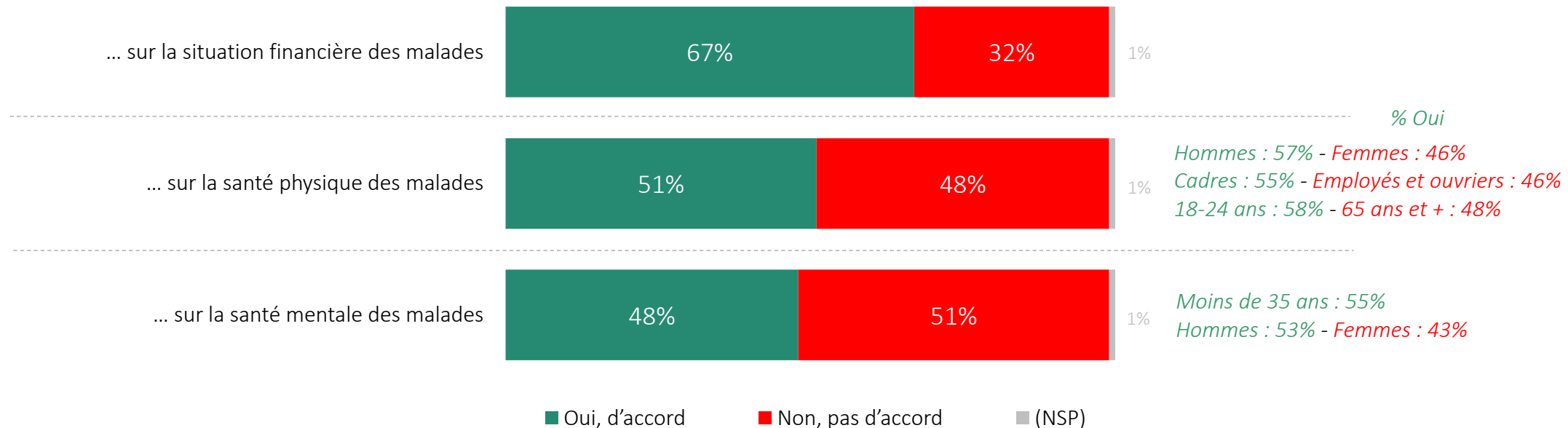
Pensez-vous que le recours à une thérapie alternative peut parfois mener une personne à une rupture...



# Si 2/3 des Français estiment que les thérapies alternatives peuvent avoir des effets néfastes sur la situation financière des malades, ils ne sont qu'1 sur 2 à considérer qu'elles peuvent détériorer leur santé physique (51%) ou mentale (48%)



Et êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?  
Les thérapies alternatives peuvent avoir des effets néfastes...





# 8 Français sur 10 souhaitent une implication de l'Etat pour mieux réglementer et encadrer les thérapies alternatives, sur fond de consensus autour du risque d'emprise qu'elles suscitent



Êtes-vous d'accord avec les affirmations suivantes ?

