



ÉTUDE HARMONIE MUTUELLE

BIEN-VIEILLIR : LE PARADOXE DES SÉNIORS SUR LA SANTÉ, ENTRE BONNES INTENTIONS ET DIFFICULTÉ À PASSER À L'ACTION

- **57 %** des seniors ont récemment reporté au moins un sujet lié à leur santé ;
- En matière de sport, **82 %** pensent qu'il vaut mieux éviter les activités à impact (course à pied...) pour préserver leurs articulations, alors qu'elles peuvent au contraire contribuer à la masse musculaire et à la mobilité ;
- En matière d'alimentation, **89 %** pensent qu'il faut manger à heure fixe pour bien digérer, alors que l'équilibre et l'espacement des repas comptent tout autant ;
- **41 %** aimeraient bénéficier de conseils simples et concrets pour mieux prendre soin d'eux.

Paris, le 16/09/2026 – *Sommeil, alimentation, activité physique, moral : une étude Harmonie Mutuelle¹, menée en partenariat avec Reworld Media révèle un paradoxe. Si les seniors identifient globalement les grands principes du bien-vieillir, des idées reçues bien ancrées continuent de brouiller leurs repères et freinent le passage à l'action en matière de santé. Face à ce constat, Harmonie Mutuelle réaffirme, au travers de son mouvement de l'Éco-santé, son engagement en faveur d'une prévention concrète et accessible.*

DES BONNES INTENTIONS MAIS UNE DIFFICULTÉ À PASSER À L'ACTION

Manger équilibré, bouger, bien dormir, préserver son moral : les seniors interrogés dans le cadre de l'étude ont bien intégré les principes de prévention en santé. **99 % savent qu'une alimentation équilibrée favorise une bonne digestion, 96 % qu'une activité physique régulière préserve les articulations, et 96 % que le mouvement aide à apaiser l'esprit.**

Toutefois, connaître ces principes ne suffit pas à les appliquer. **57 % des sondés disent ainsi avoir récemment reporté au moins une démarche liée à leur santé, le plus souvent un rendez-vous chez un spécialiste (25 %) ou un dépistage (21 %).** Un tiers d'entre eux (32 %) évoque un manque d'envie de s'y confronter, un quart (27 %) le manque de temps, et un autre quart (25 %) le sentiment que le sujet n'était pas prioritaire.

Ce paradoxe ne traduit donc pas un manque d'intérêt pour sa santé, mais **une difficulté à transformer des principes connus en gestes concrets et durables.**

ALIMENTATION, SOMMEIL, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET MORAL : DES IDÉES REÇUES QUI PERSISTENT

Si les seniors ont conscience des grands principes de prévention, certaines idées reçues bien ancrées continuent de brouiller les repères.

Côté alimentation, **89 % des seniors pensent qu'il faut manger à heure fixe pour bien digérer.** Un repère utile, mais insuffisant à lui seul : l'espacement et l'équilibre des repas comptent tout autant que l'heure affichée sur la montre.

Même logique du côté de l'activité physique : **82 % pensent qu'il faut éviter les activités à impact, comme la course à pied, pour préserver ses articulations.** Pourtant, adaptées à la condition de chacun et pratiquées progressivement, ces activités peuvent au contraire contribuer à entretenir la masse musculaire, la solidité des os et la mobilité.

¹ Étude quantitative menée par Reworld Media pour Harmonie Mutuelle auprès d'un échantillon de 1 209 personnes de 50 ans et plus interrogées en juillet 2026. Les résultats ont été redressés selon la méthode des quotas (âge et sexe), afin d'être représentatifs de la population française de 50 ans et plus.

En matière de sommeil, **46 % pensent que 6 à 7 heures de repos suffisent après 50 ans pour bien récupérer**. Or le besoin ne diminue pas avec l'âge : il faut généralement compter 7 à 8 heures de sommeil pour une récupération physique et mentale optimale. Même si le sommeil, avec l'âge, devient souvent plus léger ou plus fragmenté.

Enfin, en ce qui concerne le moral, **84 % pensent qu'il faut chercher à résoudre un problème immédiatement pour arrêter de cogiter**. Une réaction naturelle, qui peut pourtant avoir l'effet inverse : lorsque l'esprit rumine, vouloir tout régler dans l'instant entretient parfois la tension plutôt que de l'apaiser. Un temps de recul suffit parfois à voir la situation plus clairement.

« Ce que révèle cette étude, c'est que les seniors ne manquent ni d'information ni de bonne volonté. Ils sont en réalité très bien informés sur les grands principes de prévention. Ce qui leur manque, ce sont des repères fiables pour distinguer ce qui relève vraiment de la santé de ce qui relève de l'habitude ou de la croyance. C'est précisément le rôle que nous voulons jouer aux côtés de nos adhérents : accompagner, expliquer, défaire les fausses idées, sans jamais culpabiliser. C'est aussi tout le sens du mouvement de l'Éco-santé que nous portons chez Harmonie Mutuelle depuis 2024 avec un objectif fort : donner à chacun les moyens d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé. » explique **Benjamin Ostrowka, directeur Revenus et Solutions clients d'Harmonie Mutuelle**.

UN BESOIN D'ACCOMPAGNEMENT RENFORCÉ

Au-delà de la prise en charge de leurs soins et services en santé, les seniors attendent également de leur complémentaire d'être toujours aussi informés, orientés, et accompagnés dans leurs décisions. Interrogés sur les services qu'ils aimeraient voir proposés, **41 % des seniors disent ainsi vouloir bénéficier de conseils simples et concrets, tandis que 34 % aimeraient pouvoir faire le point sur leur situation**.

C'est pour répondre à cette attente qu'Harmonie Mutuelle a conçu **« Déclic », un dispositif de prévention pensé pour donner à chacun des repères fiables sur les évolutions liées à l'âge et favoriser le passage à l'action**. Construit autour des quatre piliers explorés par l'étude (alimentation, tonus, sommeil, moral), « Déclic » permet à chacun de tester ses connaissances, de télécharger gratuitement un guide conçu avec des experts, ou de s'inscrire à des défis pour expérimenter, à son rythme, de nouvelles habitudes.



À PROPOS D'HARMONIE MUTUELLE

1^{ère} mutuelle santé et prévoyance de France, membre fondateur du Groupe VYV, et entreprise mutualiste à mission depuis 2021, Harmonie Mutuelle protège plus de 5 millions de personnes et garantit son engagement de redistribution : l'engagement 80/20 et le dividende Éco-santé. Elle propose un modèle d'accompagnement intégré, fondé sur trois piliers stratégiques – la prévention, la santé, la prévoyance – et sur la multi-protection de ses adhérents et entreprises clientes (épargne-retraite, assurance vie, etc.). Cette approche globale lui permet d'offrir une couverture complète à chaque étape de leur vie. Partenaire privilégié des entreprises et branches professionnelles, elle accompagne plus de 180 000 entreprises et entrepreneurs dans la protection et le développement de leur capital humain.

Son ancrage territorial fort, soutenu par un collectif de près de 7 200 collaborateurs et délégués, ainsi que par un réseau de près de 200 agences locales, lui permet d'agir concrètement au plus près des besoins. Pour répondre aux nouveaux enjeux de protection sociale, Harmonie Mutuelle affirme que seul le pouvoir du collectif peut apporter des réponses efficaces notamment pour lutter contre les fractures sociales et territoriales.

Au-delà de son rôle d'assureur, Harmonie Mutuelle se distingue par un modèle singulier alliant performance économique et impact sociétal. La mutuelle s'engage ainsi à donner à chacun les moyens d'agir plus tôt, plus vite et autrement sur sa santé à travers un mouvement collectif et pionnier : l'Éco-santé. Premier acteur hors équipementier à faire bouger les Français, elle promeut également les bienfaits de l'activité physique sur la santé, mentale et physique, à travers plus de 500 événements sportifs organisés, chaque année, sur l'ensemble du territoire.

Harmonie Mutuelle

[Harmoniemituelle.fr](https://www.harmoniemituelle.fr)





À PROPOS DU GROUPE VYV

Union Mutualiste de Groupe (UMG) créée en 2017, le Groupe VYV est issu du rapprochement de plusieurs mutuelles et d'acteurs de l'économie sociale et solidaire. Il défend le droit à la santé pour tous et incarne la force du collectif.

Le Groupe VYV intervient à travers trois métiers : assurances & retraite, soins & accompagnement, logement. Avec 10 000 élus locaux et militants, dont près de 2 600 délégués élus parmi les adhérents et 49 000 collaborateurs, les mutuelles et entités du Groupe VYV s'engagent à favoriser la co-construction, le dialogue avec leurs publics, l'accessibilité pour toutes et tous, l'ancrage local et l'éco-responsabilité.

Son réseau d'agences et d'établissements, déployé sur l'ensemble du territoire, lui permet d'être au plus près des besoins des employeurs publics et privés, de protéger 10,3 millions de personnes, en accompagner et soigner 6 millions, et en loger près de 400 000.

Son chiffre d'affaires de 11,6 milliards d'euros et son résultat net de 288 millions d'euros en 2025 confirment sa place de premier acteur mutualiste de santé et de protection sociale en France.

Parce que la santé est un droit, le Groupe VYV, groupe mutualiste de santé et de protection sociale, agit grâce à ses mutuelles et à son réseau d'établissements de soins et de logements, pour que personne ne soit laissé de côté.



— SANTÉ ASSURANCES & RETRAITE - SOINS & ACCOMPAGNEMENT - LOGEMENT —



Pour une santé accessible à tous

www.groupe-vyv.fr



CONTACTS PRESSE

Agence Backbone

Elena Pieto - elena.pieto@backbone.consulting - 07 61 26 53 29

