LES FRANÇAIS, LEUR CERVEAU ET SON ENVIRONNEMENT

FRC
Fédération pour la Recherche sur le Cerveau
frcneurodon.org

45%
des Français se disent inquiets pour la santé de leur cerveau.

83%
des Français citent au moins* une maladie du cerveau dans leurs principales préoccupations.

Les maladies neurologiques	65%
Les troubles psychiques	31%
Les cancers	84%
Les maladies cardio vasculaires	59%
Le diabète	28%

** Plusieurs réponses possibles*

LES PRINCIPAUX ENNEMIS DU CERVEAU
POUR LES FRANÇAIS COMME POUR LES EXPERTS SCIENTIFIQUES

Selon les Experts* / Selon les Français

	Selon les Experts*	Selon les Français
DROGUE	79%	68%
ALCOOL	44%	39%
STRESS	60%	38%
MANQUE DE SOMMEIL	51%	38%
ALIMENTATION TROP RICHE	33%	21%
PEU OU PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE	40%	23%
L'ISOLEMENT SOCIAL	35%	25%

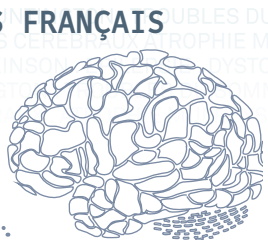
Mais **certains** de ces **facteurs** de risques sont **minorés** malgré leur dangerosité

- Tabac : 35% / 35%
- Pesticides : 31% / 26%
- Perturbateurs endocriniens : 28% / 23%
- Conditions de travail : 25% / 30%
- Pollution : 23% / 16%
- Hérédité : 22% / 37%
- Environnement conflictuel : 21% / 24%
- Ondes du téléphone : 20% / 2%

LE CERVEAU, UN ORGANE NÉGLIGÉ PAR LES FRANÇAIS

Les Français associent correctement certains facteurs de risques à plusieurs organes, mais n'ont pas conscience qu'ils concernent également le cerveau.

Notamment pour...



... UNE ALIMENTATION DÉSÉQUILIBRÉE :	Selon les Experts*	Selon les Français
cœur	98%	78%
système digestif	72%	78%
foie	86%	73%
cerveau	77%	21%

...UN MANQUE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE :	Selon les Experts*	Selon les Français
cœur	93%	87%
articulations	77%	76%
poumons	56%	45%
cerveau	77%	27%

Selon les Experts* / Selon les Français

POUR LES FRANCAIS, LES PRINCIPAUX ALLIÉS DU CERVEAU : LES ACTIVITÉS INTELLECTUELLES RÉGULIÈRES ET UNE BONNE QUALITÉ DE SOMMEIL

	Selon les Experts*	Selon les Français
Des activités intellectuelles et culturelles régulières	72%	53%
Une bonne qualité de sommeil	44%	47%
La pratique régulière d'une activité physique	63%	40%
Contenir son stress	30%	33%

Selon les Experts* / Selon les Français

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE TROP PEU ASSOCIÉE AUX BIENFAITS DU CERVEAU

Vous pratiquez une activité physique surtout pour...

Rester en forme physique	64%
Entretenir votre coeur	41%
Perdre du poids/garder la ligne	27%
Lutter contre les coups de blues	17%
Passer un bon moment entre amis, en famille	13%
Pour le plaisir, pour se sentir bien	1%

Seulement 28%* des Français **pratiquent** une activité physique pour leur **bien-être psychologique**

** Plusieurs réponses possibles*

DES FRANCAIS QUI VEULENT EN SAVOIR PLUS POUR ADOPTER LES BONS COMPORTEMENTS

62%
Insuffisamment informés sur ce qu'il est possible de faire au quotidien pour préserver la santé de son cerveau

59%
Insuffisamment informés sur les risques liés à la santé du cerveau

Les effets de **l'alimentation** et du **stress**, **sujets privilégiés** des Français

- Les effets de l'alimentation
- L'impact du stress
- L'impact des polluants du cadre de vie
- Le lien entre hygiène de vie et santé du cerveau

Plus d'informations sur **frcneurodon.org**

** Echantillon de 43 scientifiques experts du domaine, contactés par la FRC et interrogés en ligne du 11/12/2017 au 05/01/2018.*
Echantillon de 1001 personnes, représentatif de la population française de 15 ans et plus, interrogées par internet du 08 au 14/12/2017

Etude réalisée par BVA - Infographie : BVA en collaboration avec Grand M