



Les pratiques de soins complémentaires chez les Français

Quels sont les critères les plus importants pour choisir un praticien ?
Et quelles sont les principales attentes ?



METHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE



Le sondage a été diffusé par le biais d'un formulaire Google ouvert au grand public du 5 mai au 23 mai 2025.



Panel de 3044 personnes représentatif des français âgés de 18 ans et plus



Aide à la lecture des résultats détaillés :
Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage

Niveau d'information
et perception du **bien-être**





Le niveau d'information à l'égard des pratiques bien-être reste largement perfectible

Les résultats révèlent une répartition intéressante des opinions des Français sur leur niveau d'information concernant les disciplines du bien-être. Environ **42,9%** se sentent correctement informés mais **32,8%** estiment ne pas l'être suffisamment, soulignant un besoin d'amélioration de la diffusion d'informations. En revanche, **24%** estiment être suffisamment informés, soulignant l'importance de fournir des informations claires et accessibles.

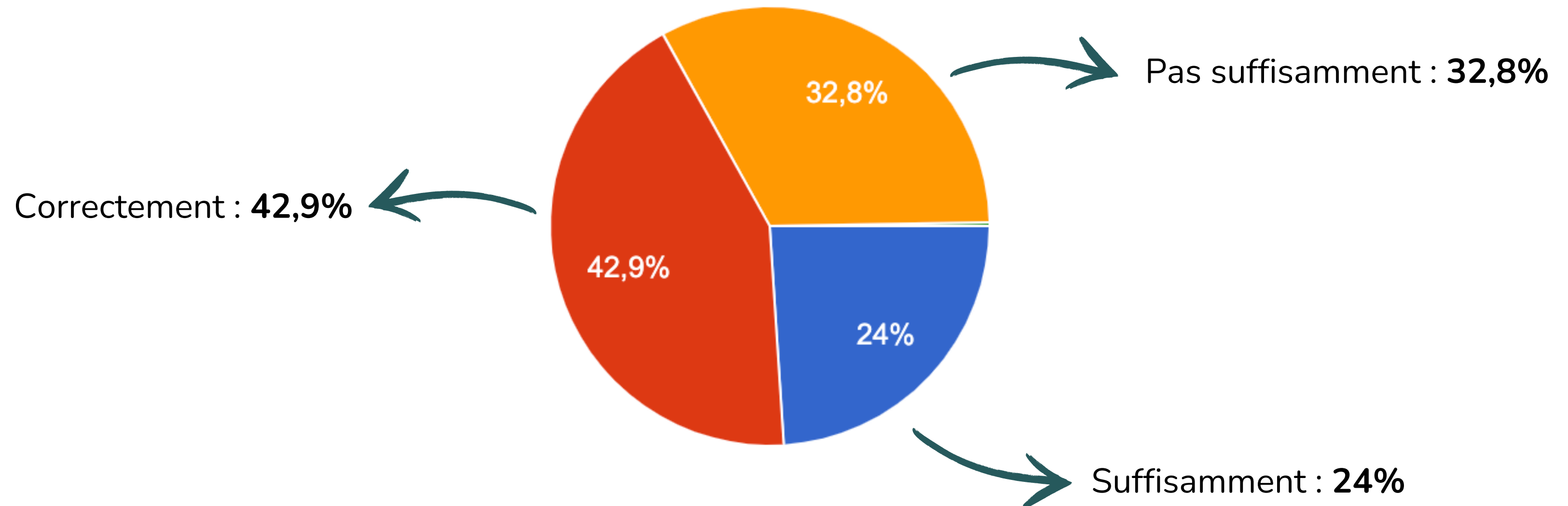


Près de 65 % des répondants considèrent les pratiques de bien-être comme utiles ou efficaces

Les pratiques de bien-être bénéficie d'une perception largement favorable : **41,5 %** des répondants les jugent utiles pour mieux gérer leur stress ou leurs émotions, tandis que **22,6 %** les trouvent efficaces sur la base de leur propre expérience. À l'inverse, seuls **12,5 %** les estiment trop chères ou peu accessibles, et **11,5 %** pointent un manque d'encadrement ou de clarté sur les professionnels à consulter. Ces résultats témoignent d'un intérêt marqué et d'une confiance croissante envers ces approches.

Est-ce que les Français se considèrent bien informés à l'égard des disciplines du bien-être ?

Environ un tiers des Français ressentent un déficit d'information



Motivations et critères de sélection



Les motivations variées des Français pour avoir recours aux pratiques de bien-être

Les principales raisons qui poussent les Français à consulter un praticien en bien-être révèlent une forte quête de développement personnel, mentionnée par **55 %** des sondés. En seconde position, **41,2 %** déclarent y avoir recours en complément d'un traitement médical. La curiosité ou l'envie de découvrir une nouvelle pratique motive **16,6 %** des répondants, tandis que **20,1 %** franchissent le pas suite à la recommandation d'un proche.



Les critères primordiaux dans la sélection d'un praticien en bien-être témoignent principalement d'un désir de garantie et de confiance

Lorsqu'il s'agit de choisir un praticien, les Français privilégient d'abord la clarté de la présentation de la pratique (**54,9 %**), suivie de près par les avis clients (**47,6 %**) et les recommandations personnelles (**44,8 %**). Le prix des prestations (**34,8 %**) et la facilité de prise de rendez-vous (**33,3 %**) sont également des critères importants, mais secondaires.

En revanche, les informations sur le niveau de formation (**23,3 %**), les possibilités de remboursement (**23,2 %**) et l'appartenance à un syndicat (**8,9 %**) pèsent moins dans la balance. Ces chiffres témoignent d'un besoin de transparence et de réassurance dans l'accompagnement.

Dans quels buts les Français consultent un praticien en bien-être ?



Pour le
développement
personnel : **55%**
(soit 1674 individus)



En complément d'un
traitement médical :
41,2%
(Soit 1253 individus)



Pour la curiosité - La
découverte d'une pratique :
16,6% (Soit 505 individus)



Recommandation
d'un proche : **20,1%**
(Soit 612 individus)

Ils adoptent ces pratiques bien-être pour diverses raisons : développement personnel, complément médical, curiosité ou encore sur recommandation d'un proche. Ces motivations reflètent la diversité des approches et des besoins. Ces pratiques deviennent ou sont essentielles pour de nombreux individus en quête d'équilibre.

A quels critères accordent ils le plus d'importance au moment de choisir un praticien ?



Le prix des prestations **34,8%**



La disponibilité et la prise de rendez vous **33,3%**



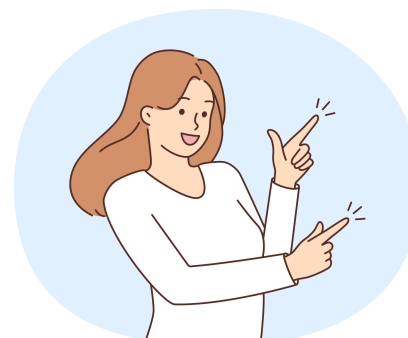
Les avis clients **47,6%**



Les informations sur les niveaux de formation **23,3%**



L'appartenance à un syndicat ou une fédération **8,9%**



Une recommandation **44,8%**



Possibilité d'un remboursement de la mutuelle **23,2%**

Spécialités dans le bien-être



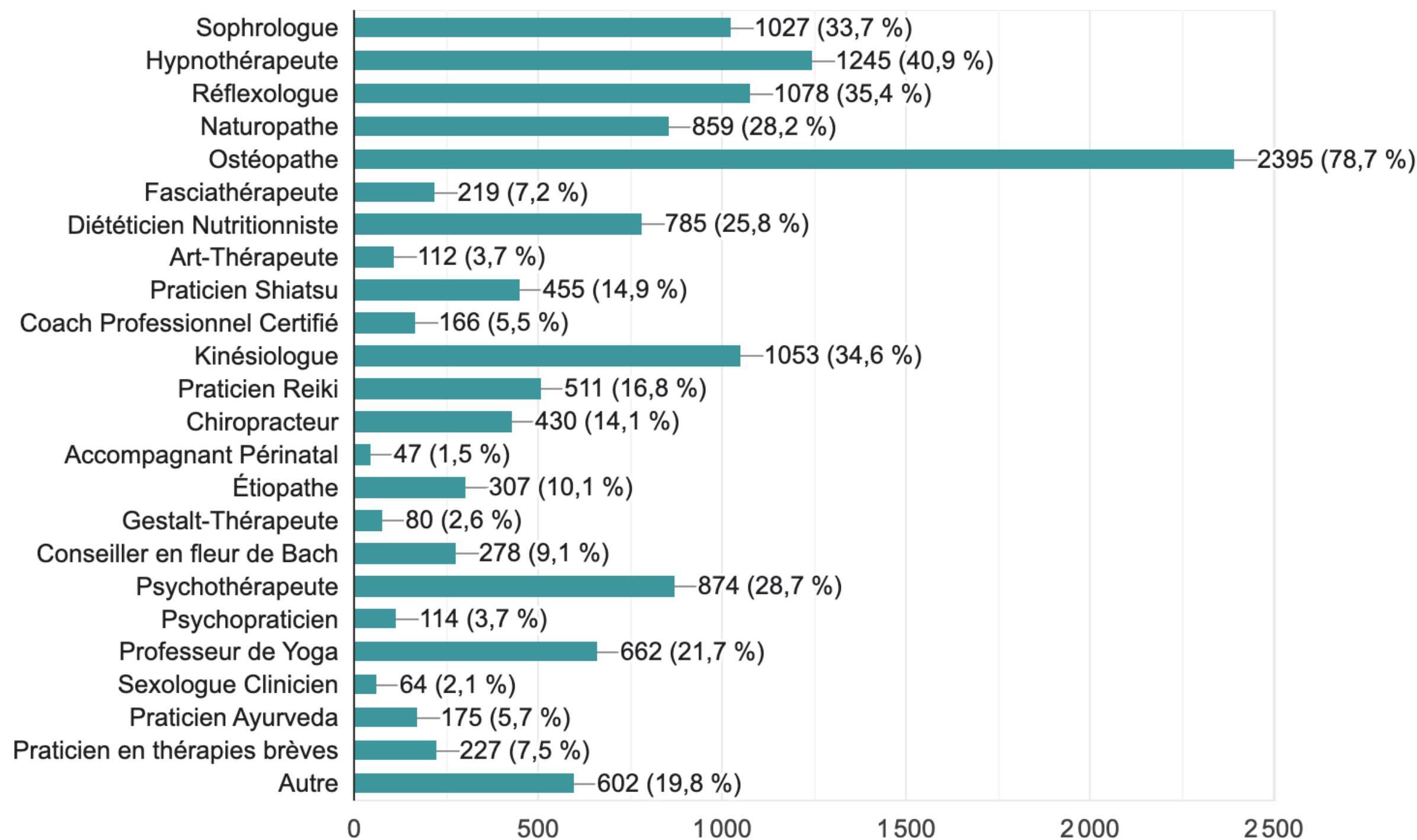


Certaines spécialités continuent de dominer les préférences des Français dans le domaine du bien-être

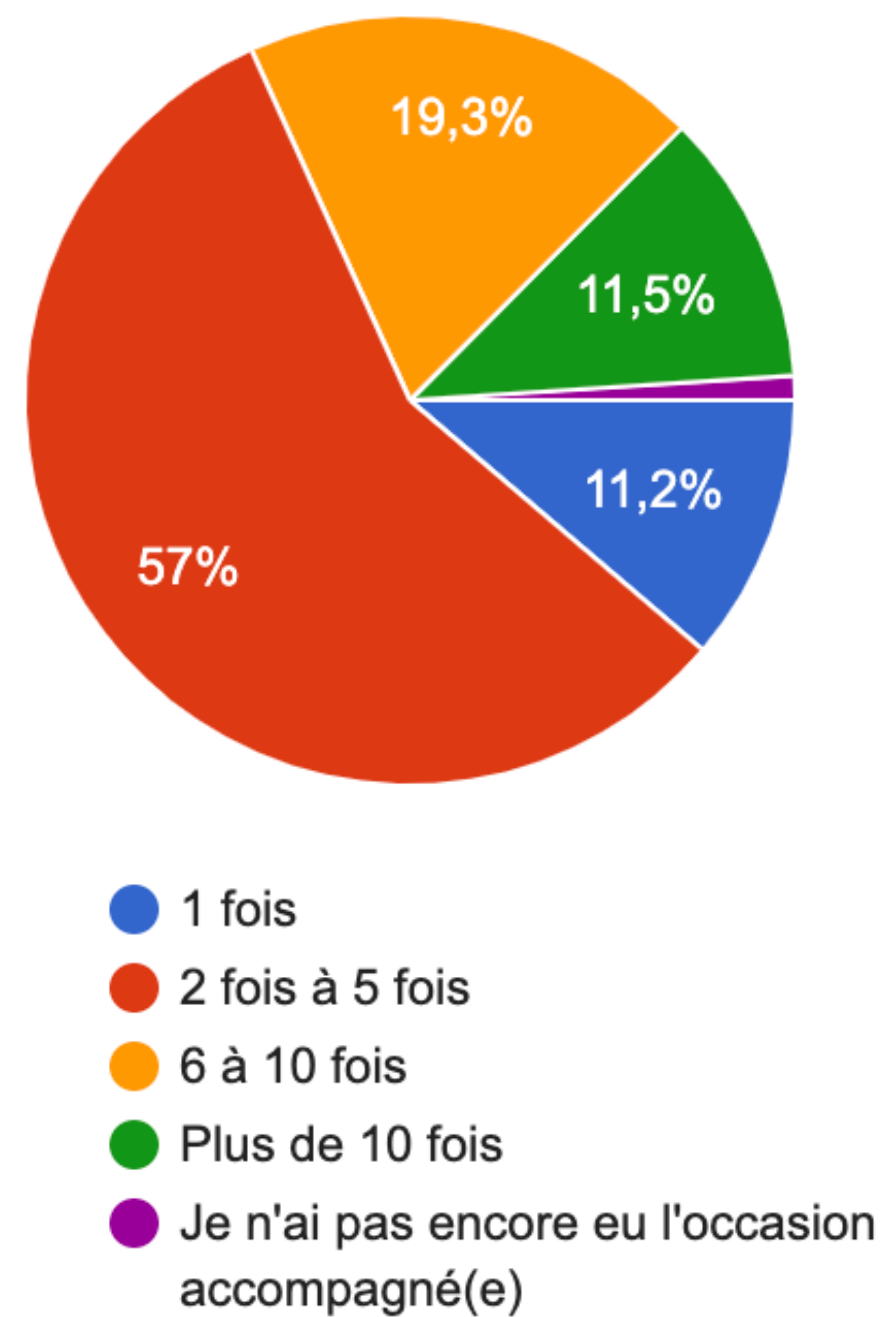
- Les Français confirment leur appétence pour les pratiques de bien-être, avec une nette prédominance pour l'ostéopathie, consultée par **78,7 %** des répondants.
- On retrouve ensuite l'hypnothérapie (**40,9 %**), la kinésiologie (**34,6 %**), la réflexologie (**35,4 %**), la sophrologie (**33,7 %**) et la naturopathie (**28,2 %**).
- Le reiki (**16,8 %**), le shiatsu (**14,9 %**) ou la diététique (**25,8 %**) connaissent également un succès.
- En **2023** et **2024**, l'ostéopathie et l'hypnothérapie étaient déjà en tête des spécialités les plus consultées, avec les praticiens en massage bien-être se classant également parmi les trois premiers choix des consultants.
- La majorité des répondants (**57 %**) indiquent consulter un praticien en bien-être entre 2 et 5 fois par an, signe d'un accompagnement suivi mais ponctuel.
- Un cinquième (**19,3 %**) y ont recours entre 6 et 10 fois par an, tandis que **11,5 %** déclarent consulter plus de 10 fois. À l'inverse, **11,2 %** n'ont eu qu'une seule séance dans l'année.

Plus de la moitié des Français déclarent avoir déjà consulté un ostéopathe, ce qui en fait le praticien le plus rencontré dans le domaine du bien-être

Quels spécialistes avez-vous déjà consultés ?



Combien de fois par an ?



Top 5 des pratiques les plus appréciées en 2025

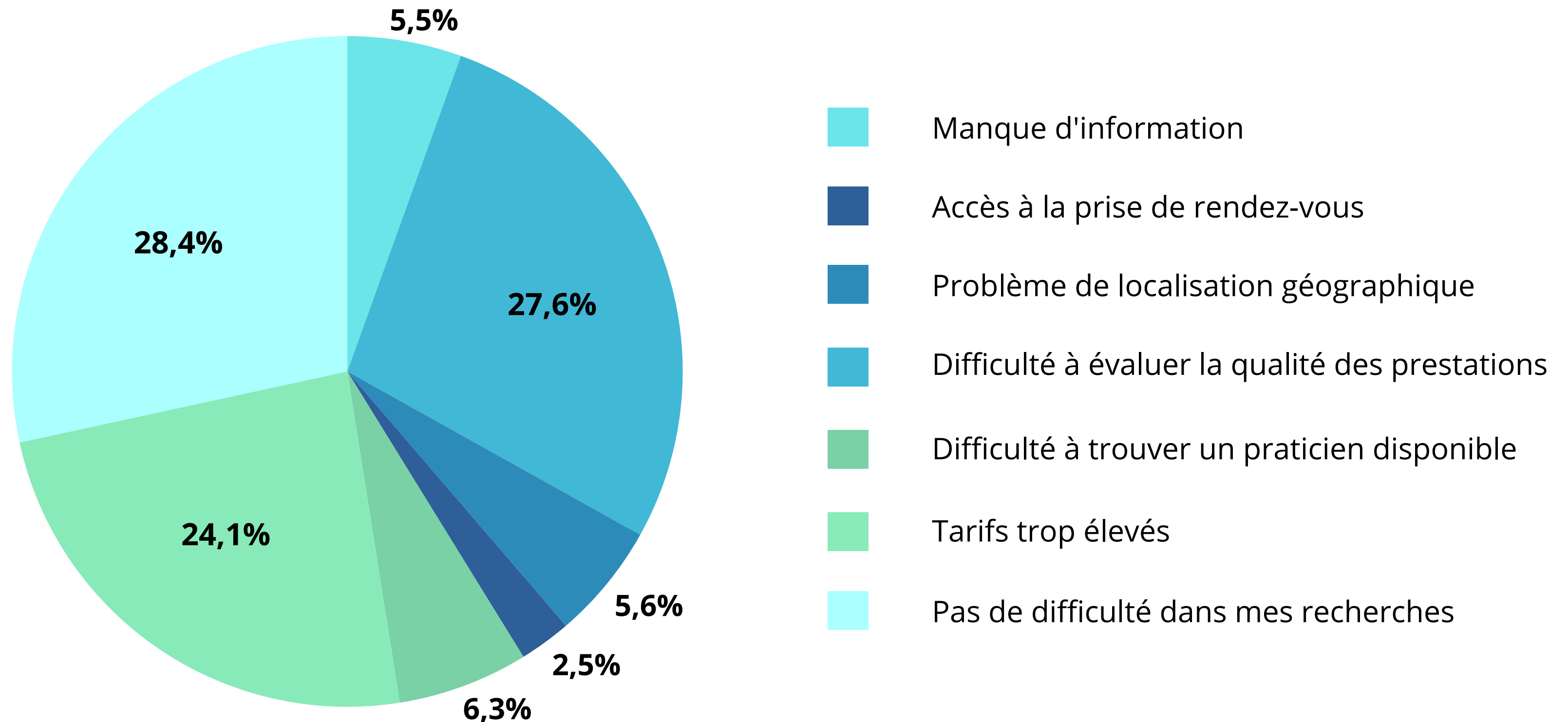
- 1 **Ostéopathe**
- 2 **Hypnothérapeute**
- 3 **Refléxologue**
- 4 **Kinésiologue**
- 5 **Sophrologue**



Dans leur quête de praticiens, les Français se retrouvent souvent confrontés à des défis de taille

- Dans leur recherche d'un praticien en bien-être, les Français rencontrent principalement deux obstacles : des tarifs jugés trop élevés pour **24,1 %** des répondants, et une difficulté à évaluer la qualité des prestations pour **27,6 %**.
- D'autres freins sont également cités, comme le manque d'informations disponibles (**5,6 %**), la difficulté à trouver un praticien disponible (**6,5 %**), ou encore des problèmes de localisation géographique (**6 %**).
- À noter toutefois que **28,4 %** des participants déclarent n'avoir rencontré aucune difficulté particulière dans leur recherche.

Quelle est la principale difficulté rencontrée dans votre recherche de praticiens ?



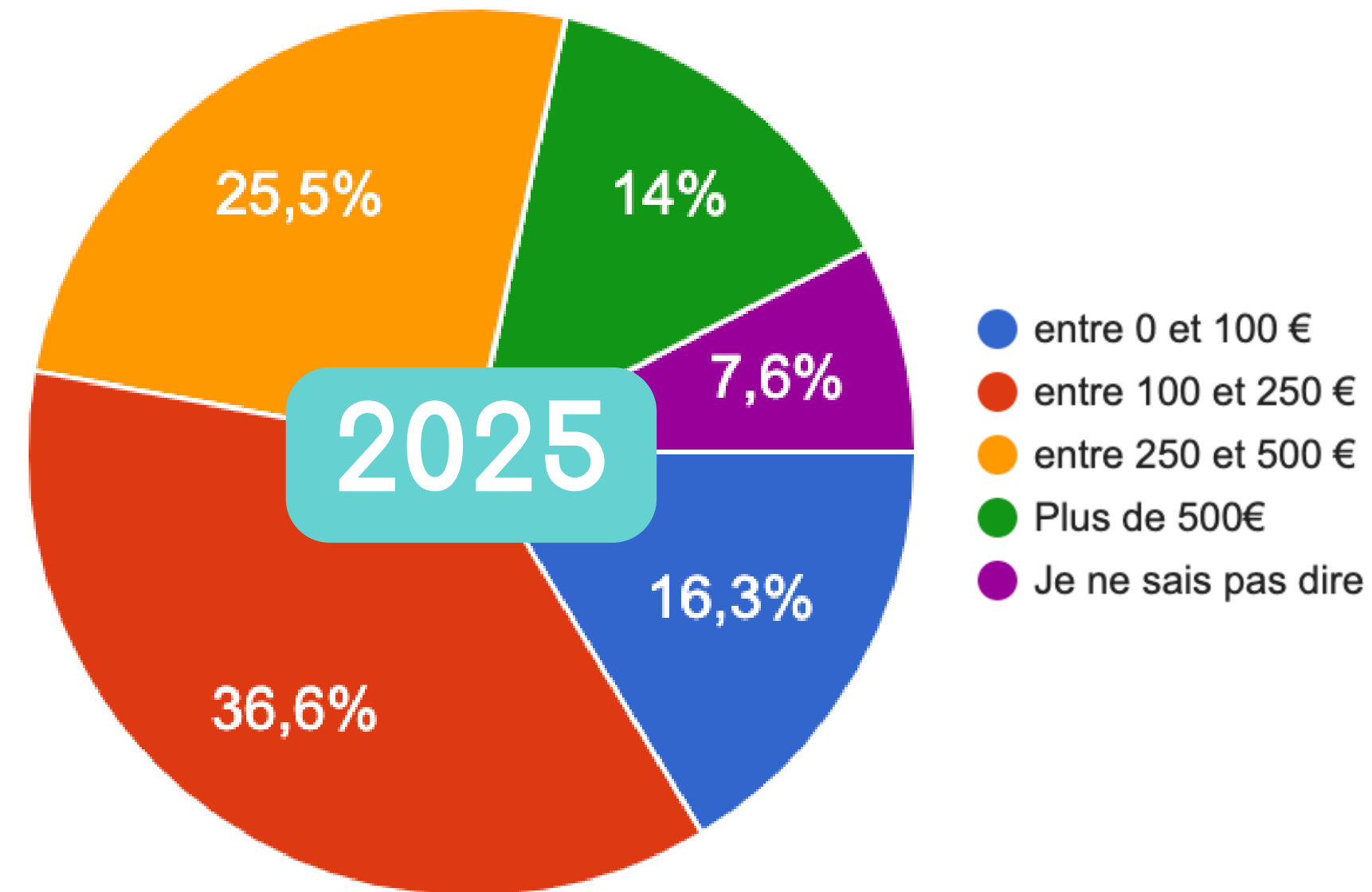
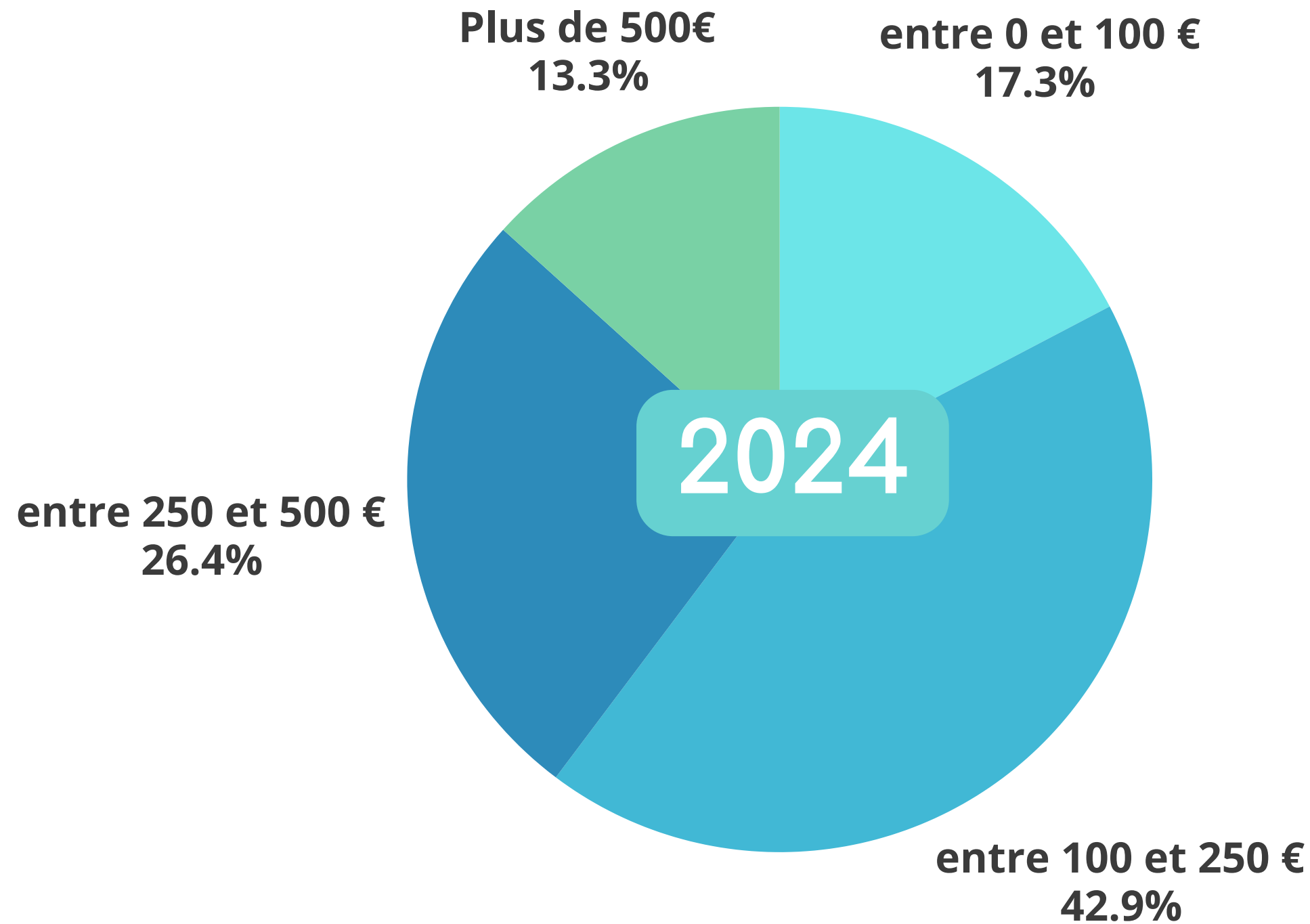
Questions financières et mutuelles



La question financière se positionne comme un enjeu majeur dans le domaine des pratiques de bien-être, révélant les choix et les priorités de chacun.

- Les Français accordent une attention particulière à leur bien-être, au vu de leur **engagement financier** dans les consultations.
- Côté budget, la majorité des répondants (**36,6 %**) consacrent entre 100 et 250 € par an à leurs consultations en bien-être, traduisant une démarche engagée mais modérée.
- Un quart (**25,5 %**) déclarent y investir entre 250 et 500 €, tandis que **14 %** allouent un budget supérieur à 500 € par an. À l'inverse, **16,3 %** restent en dessous de 100 €, et **7,6 %** ne savent pas estimer précisément leur budget annuel.

Quel budget accordez-vous par an à ces consultations ?



Top 5 des complémentaires santé les plus citées pour les remboursements

1



2



Groupama

3



4



5



AG2R LA MONDIALE

nostrum
care

Mention à Nostrum Care pour son engagement
et le nombre de pratiques remboursées

Analyse comparative des questionnaires de 2024 et 2025





Analyse en se concentrant sur les critères les plus importants pour les Français lors du choix d'un praticien

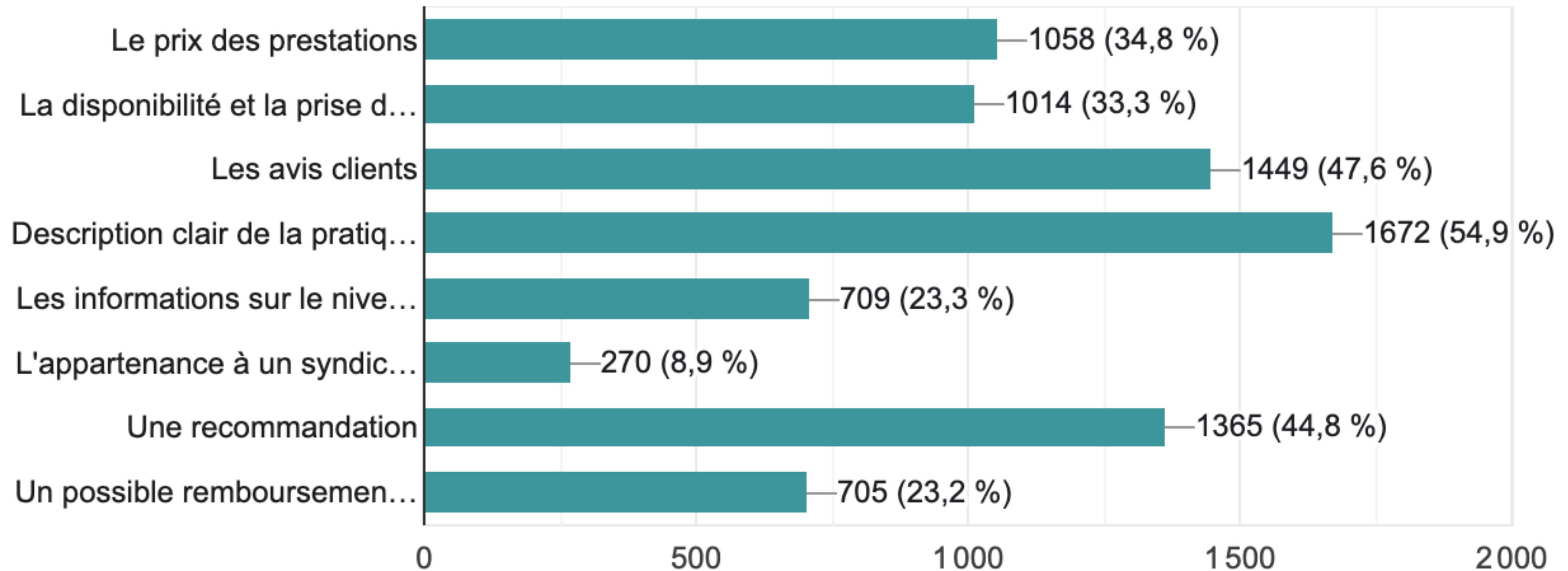
- **Vers une quête de clarté : le bouche-à-oreille cède du terrain**

Si la recommandation d'un proche reste un critère important (**44,8 %**), elle n'est plus la référence dominante pour choisir un praticien. En 2025, ce sont désormais des critères plus tangibles et structurés qui prennent le dessus. En tête : **la clarté et la qualité de la description de la pratique**, jugées prioritaires par **54,9 %** des répondants. Ce chiffre révèle une évolution nette des attentes vers plus de lisibilité et d'informations concrètes avant de consulter.

- **L'avis des autres, oui mais sous contrôle**

Les avis clients confirment aussi cette tendance : près de la moitié des répondants (**47,6 %**) s'y fient pour faire leur choix, illustrant un besoin croissant de validation collective, mais publique, à travers des témoignages vérifiés et visibles. Ce glissement progressif du bouche-à-oreille privé vers des repères numériques encadrés traduit une transformation des usages, portée aussi par le digital.

Quels critères les Français jugent-ils les plus importants au moment de choisir un praticien ?



MERCI D'AVOIR PARTICIPÉ À CE QUESTIONNAIRE

N'hésitez pas à commenter et à partager ces résultats
sur LinkedIn

