

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP**

RTL, Observatoire santé Pro-BTP

Vague 15 – Les Français et la mémoire

Octobre 2024

Jean-Daniel Lévy, Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion

Yanis Belaghene, Chargé d'études senior au Département Politique – Opinion

Gabriel Riedler, Chargé d'études au Département Politique – Opinion



Sommaire

Méthodologie d'enquête	P.3
Principaux enseignements de l'enquête	P.5
Des Français qui affichent une bonne mémoire	P.7
Des pertes de mémoire qui concernent une minorité de Français mais qui inquiètent	P.10
Les troubles de la mémoire : un sujet identifié et anticipé par les Français	P.14

Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **25** au **28 octobre** 2024.



Échantillon de **1013** personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe**, **âge**, **catégorie socioprofessionnelle**, **région** et **taille d'agglomération** de l'interviewé(e).



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.

Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

Taille de l'échantillon	5% ou 95%	10% ou 90%	20% ou 80%	30% ou 70%	40% ou 60%	50%
100 interviews	4,4	6,0	8,0	9,2	9,8	10
200 interviews	3,1	4,3	5,7	6,5	6,9	7,1
300 interviews	2,5	3,5	4,6	5,3	5,7	5,8
400 interviews	2,2	3,0	4,0	4,6	4,9	5,0
500 interviews	2,0	2,7	3,6	4,1	4,4	4,5
600 interviews	1,8	2,4	3,3	3,8	4,0	4,1
800 interviews	1,5	2,1	2,8	3,2	3,4	3,5
1 000 interviews	1,4	1,8	2,5	2,9	3,0	3,1
2 000 interviews	1,0	1,3	1,8	2,1	2,2	2,3
3 000 interviews	0,8	1,1	1,5	1,7	1,8	1,8
4 000 interviews	0,7	0,9	1,3	1,5	1,6	1,6
6 000 interviews	0,6	0,8	1,1	1,3	1,4	1,4

Note de lecture : dans le cas d'un échantillon de 1 000 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 1,8. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 8,2% et 11,8% (plus ou moins 1,8 points).



Principaux enseignements de l'enquête

Que retenir de cette enquête ?

- D'une manière générale, les Français identifient bien le fonctionnement de la mémoire. Pour la quasi-totalité d'entre eux, **la qualité de la mémoire peut être entretenue (93%), améliorée (92%) et constitue un avantage dans la vie (91%)**. Par ailleurs, 87% d'entre eux ont conscience que celle-ci se dégrade avec l'âge et qu'elle peut être influencée par le mode de vie (86%) ou des facteurs génétiques (70%). Des représentations de la mémoire qui sont surtout partagées par les plus âgés. En parallèle d'une bonne connaissance des composantes de la mémoire, **les Français considèrent eux-mêmes avoir une bonne mémoire de manière générale (82%)**. Plus précisément, ils se sentent particulièrement à l'aise en matière de mémoire visuelle (85%), auditive (81%) ou gustative (81%), bien que les trois quarts d'entre eux estiment également posséder une bonne mémoire sur les plans olfactif (75%) ou tactiles (74%).
- S'ils considèrent majoritairement avoir une bonne mémoire, les Français ne sont pas pour autant à l'abri de rencontrer certaines difficultés dans ce domaine : **près d'un tiers d'entre eux déclarent connaître au moins régulièrement des pertes de mémoire (31%)**, quand moins de 1 sur 5 indique ne jamais être concerné par ce phénomène (17%). Plus précisément, lorsqu'elles se produisent, ces pertes de mémoire concernent surtout des éléments relevant d'une importance peu marquée : le titre d'un livre ou d'un film (46% indiquent l'oublier au moins régulièrement), ce qu'ils avaient décidé de faire juste après avoir fini ce qu'ils sont en train de faire (36%), des mots (36%) ou encore ce qu'ils avaient envie de dire (33%). A l'inverse, des éléments de grande importance comme leur code de carte bleue (15%), un rendez-vous (18%) ou le nom de leurs proches (20%) sont moins susceptibles de faire l'objet d'un oubli de la part des Français. Des pertes de mémoire qui, même si elles ne concernent régulièrement qu'une minorité de Français, préoccupent plus de la moitié d'entre eux : **55% se disent inquiets à ce sujet, même si cette inquiétude reste relative (11% se sentent très inquiets)**. Logiquement, cette inquiétude est nettement plus marquée chez les personnes atteintes de pertes de la mémoire au moins régulièrement (76%).
- Connaisseurs du fonctionnement de la mémoire et préoccupés par le sujet des pertes de mémoire, les Français se montrent majoritairement capables d'identifier les signes d'un trouble de la mémoire, **que ce soit pour un proche (75%) ou, dans une moindre mesure, pour eux-mêmes (67%)**. Toutefois, dans les deux cas, l'identification des symptômes reste relative dans les deux cas : moins d'1 Français sur 5 estime qu'il saurait identifier de manière certaine les signes d'un trouble de la mémoire. Afin de prévenir, ces signes, les Français perçoivent comme efficaces certains comportements comme la pratique d'exercices sollicitant les capacités intellectuelles (92%), le sommeil (90%), les interactions sociales (88%) ou encore l'apprentissage de nouvelles choses (87%). Dans cette optique d'amélioration de la mémoire, 79% d'entre eux déclarent avoir déjà fait des jeux de mémoire (dont 42% régulièrement, par prévention) tandis qu'ils sont minoritaires à indiquer avoir déjà consommé des compléments alimentaires (42%). Enfin, la consultation d'un médecin concernant des problèmes de mémoire ne concerne aujourd'hui que **9% des Français**, même si parmi ceux qui ne l'ont jamais fait, 14% estiment en ressentir le besoin, notamment ceux concernés par des pertes de mémoire au moins régulièrement (28%).

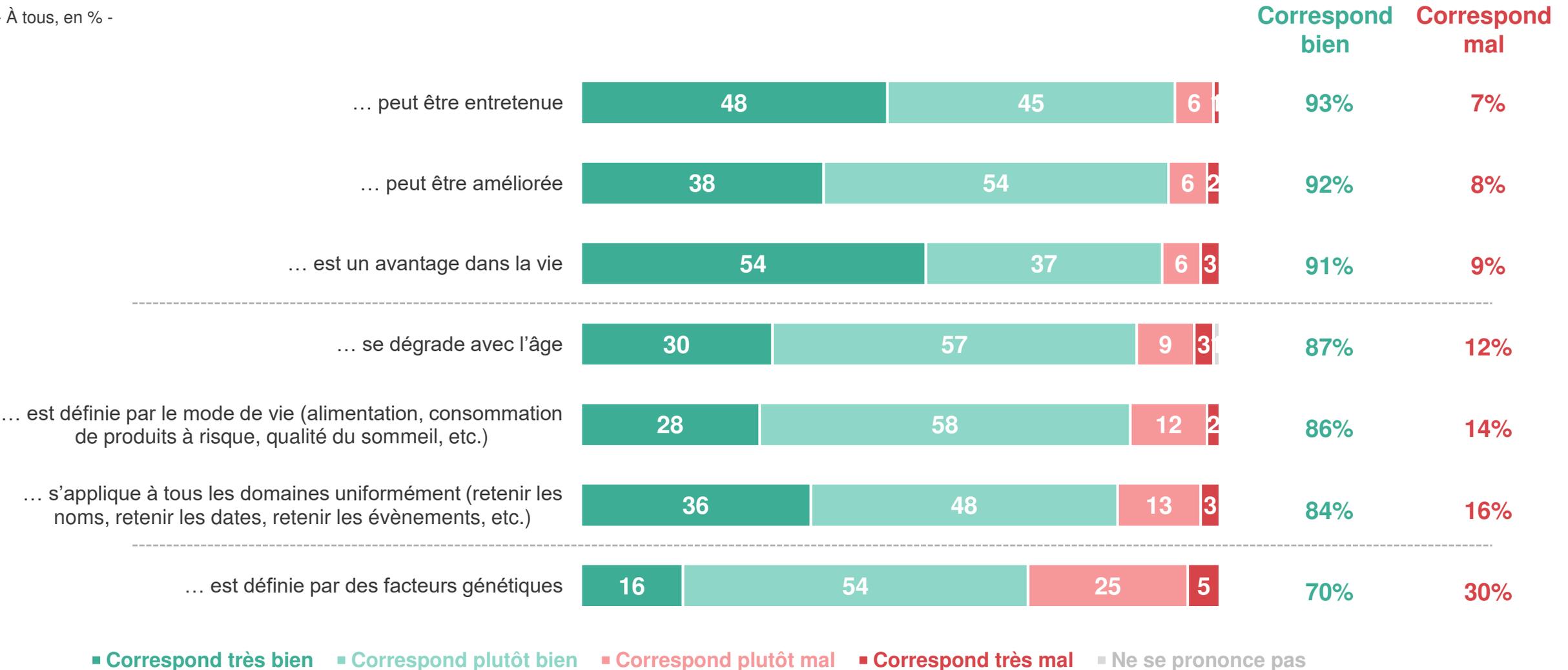


Des Français qui affichent une bonne mémoire

La quasi-totalité des Français estiment que la qualité de la mémoire peut être entretenue, améliorée et constitue un avantage dans la vie. La majorité d'entre eux considèrent également qu'elle se dégrade avec l'âge et peut être influencée par des facteurs extérieurs ou génétiques

Diriez-vous que chacune des affirmations suivantes correspond bien ou mal à l'idée que vous vous faites de la mémoire ? La qualité de la mémoire (capacité à retenir des choses, à se remémorer des éléments précis, etc.) ...

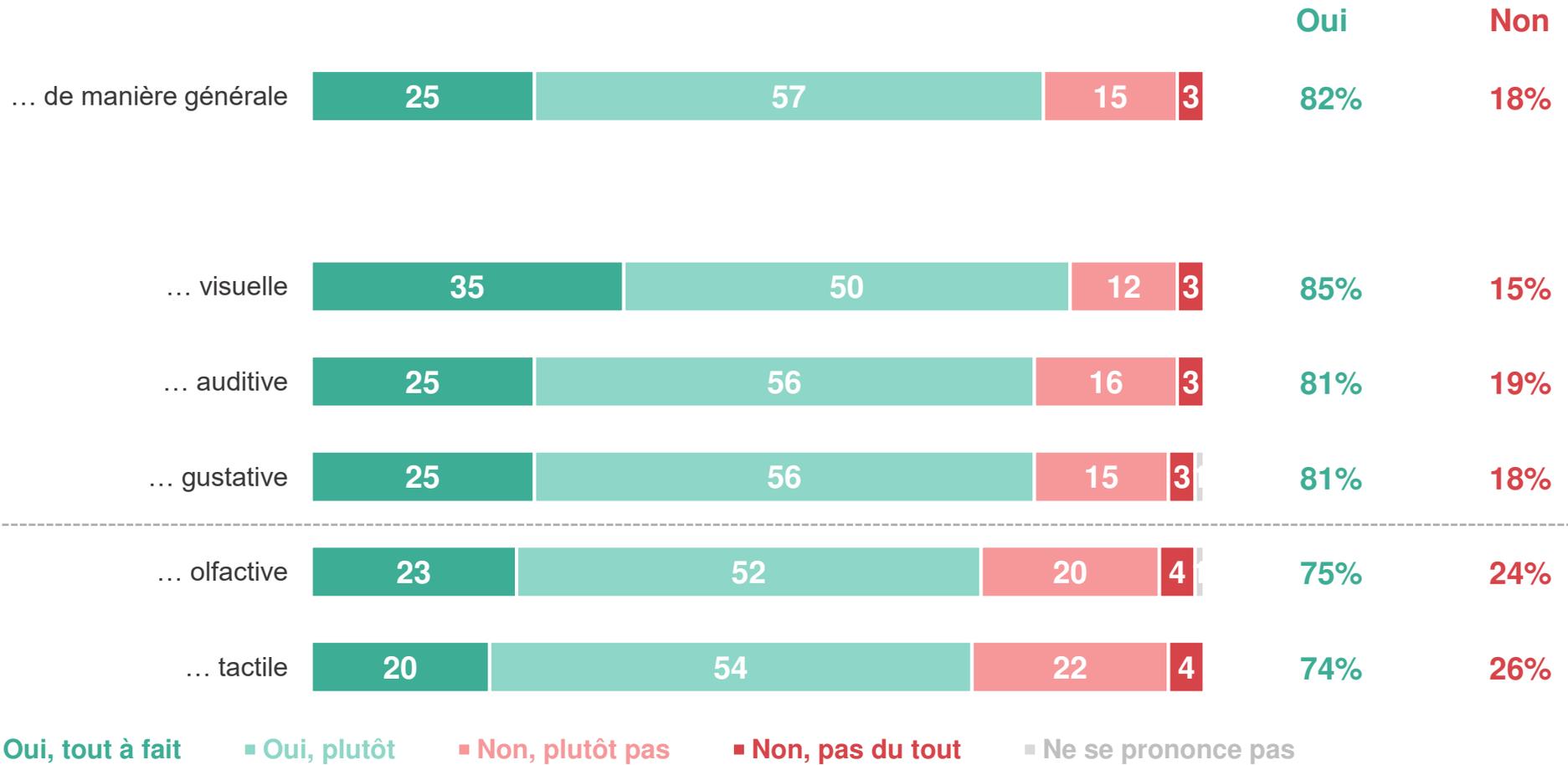
- À tous, en % -



De manière générale, les Français se font une idée positive de la qualité de leur mémoire : 8 sur 10 estiment en avoir une bonne. Plus précisément, ils sont une part similaire à juger positive leur mémoire d'un point de vue visuel, auditif ou gustatif

Vous-même, diriez-vous que vous avez une bonne mémoire... ?

- À tous, en % -





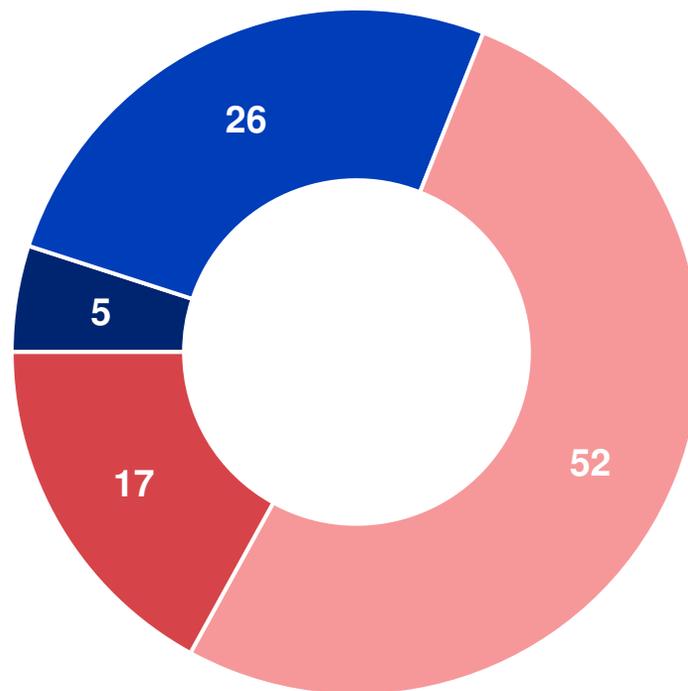
Des pertes de mémoire qui concernent une minorité de Français mais qui inquiètent

Si la majorité des Français déclarent avoir déjà expérimenter des pertes de mémoire, ils sont un tiers à faire part d'épisodes de pertes de mémoire réguliers

Vous arrive-t-il d'expérimenter des pertes de mémoire ?

- À tous, en % -

Au moins régulièrement : 31%



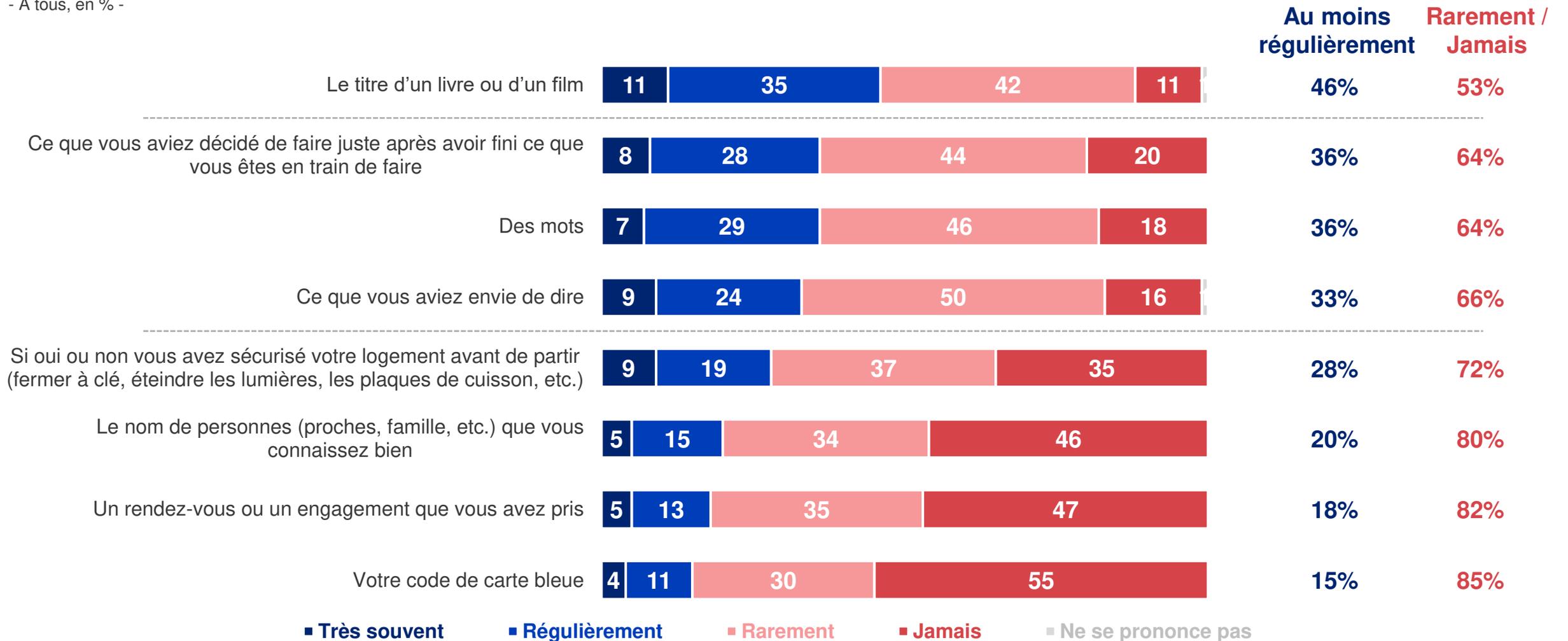
Rarement / Jamais : 69%

- Tous les jours ou presque
- Régulièrement
- Rarement
- Jamais

Dans le détail, l'oubli d'éléments de moindre importance (titre d'une œuvre, de mots, etc.) apparaissent comme les situations les plus fréquemment vécues par les Français ; le fait d'oublier régulièrement des éléments importants (code de carte bleue, rendez-vous, nom de personnes) concernant une minorité de personnes

Et plus précisément, vous arrive-t-il d'oublier... ?

- À tous, en % -



Les Français sont partagés concernant les pertes de mémoire : un peu plus de la moitié d'entre eux déclarent en être inquiets, même si cette inquiétude reste relative

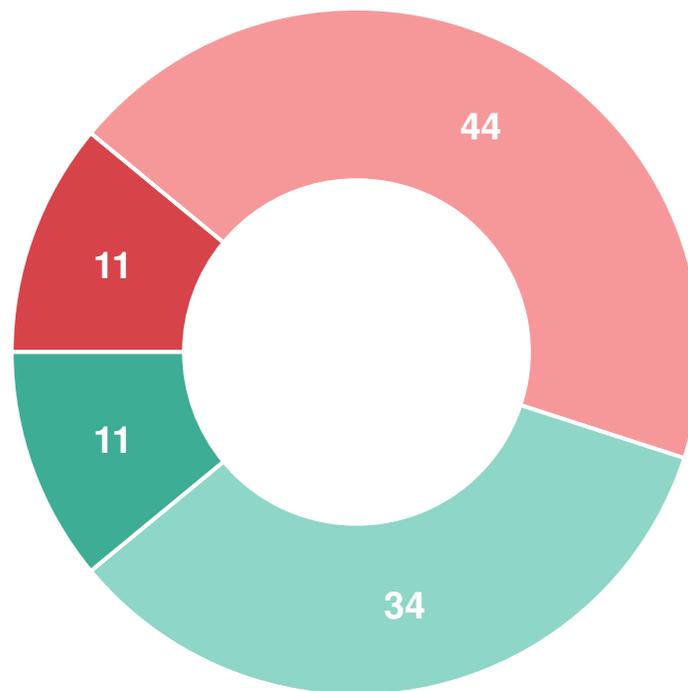
Et personnellement, diriez-vous que les pertes de mémoire... ?

- À tous, en % -

Ne vous inquiètent pas : 45%

N'ont jamais connu de perte de mémoire : 66%

- Vous inquiètent beaucoup
- Vous inquiètent un peu
- Ne vous inquiètent plutôt pas
- Ne vous inquiètent pas du tout



Vous inquiètent : 55%

65 ans et plus : 63%

Connaissent au moins régulièrement des pertes de mémoire : 76%



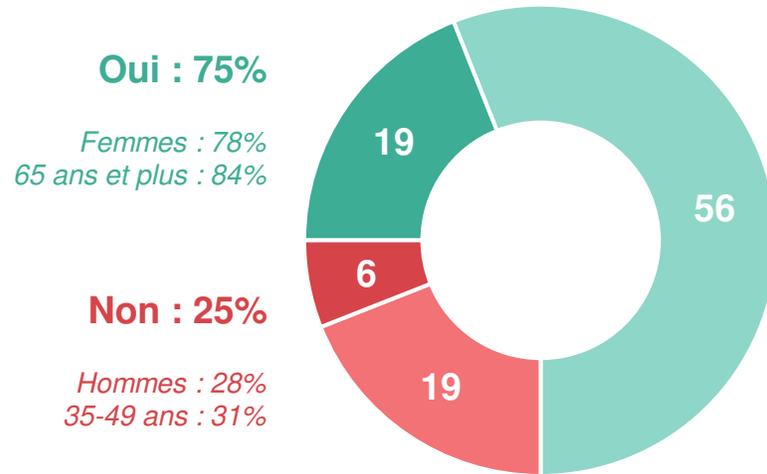
Les troubles de la mémoire : un sujet identifié et anticipé par les Français

Les Français se pensent davantage en mesure d'identifier un trouble de la mémoire chez les autres que pour eux-mêmes : les trois quarts d'entre eux déclarent qu'ils sauraient identifier les signes d'un trouble de la mémoire chez un proche et les deux tiers pour eux-mêmes ; même si cette identification des symptômes reste relative dans les deux cas

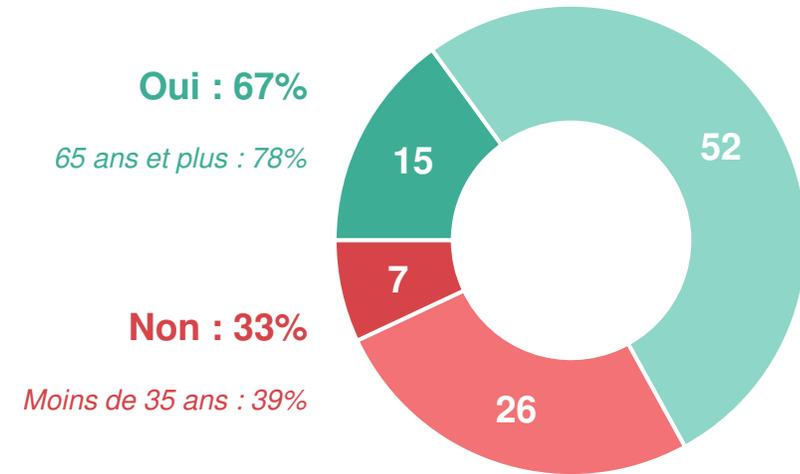
Personnellement, pensez-vous que vous sauriez identifier les signes d'un trouble de la mémoire... ?

- À tous, en % -

Chez un proche



Chez vous même



- Oui, certainement
- Oui, probablement
- Non, probablement pas
- Non, certainement pas

La pratique d'exercices sollicitant les capacités intellectuelles et le sommeil sont considérés comme les facteurs les plus efficaces pour préserver sa mémoire au quotidien

Personnellement, diriez-vous que chacun des facteurs suivants est efficace ou non pour préserver sa mémoire au quotidien ?

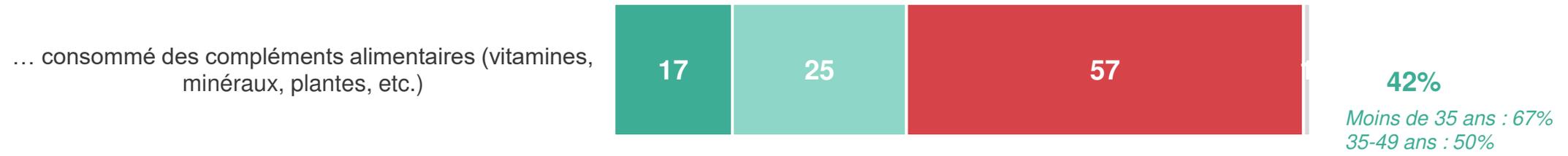
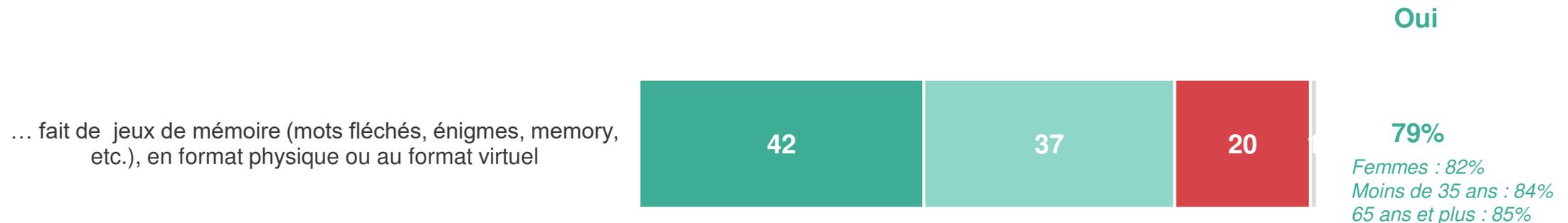
- À tous, en % -



Lorsque les Français souhaitent améliorer leur mémoire, ils indiquent le plus souvent avoir recours à des jeux de mémoire, en grande partie dans une optique de prévention au quotidien

Pour améliorer votre mémoire, avez-vous déjà... ?

- À tous, en % -

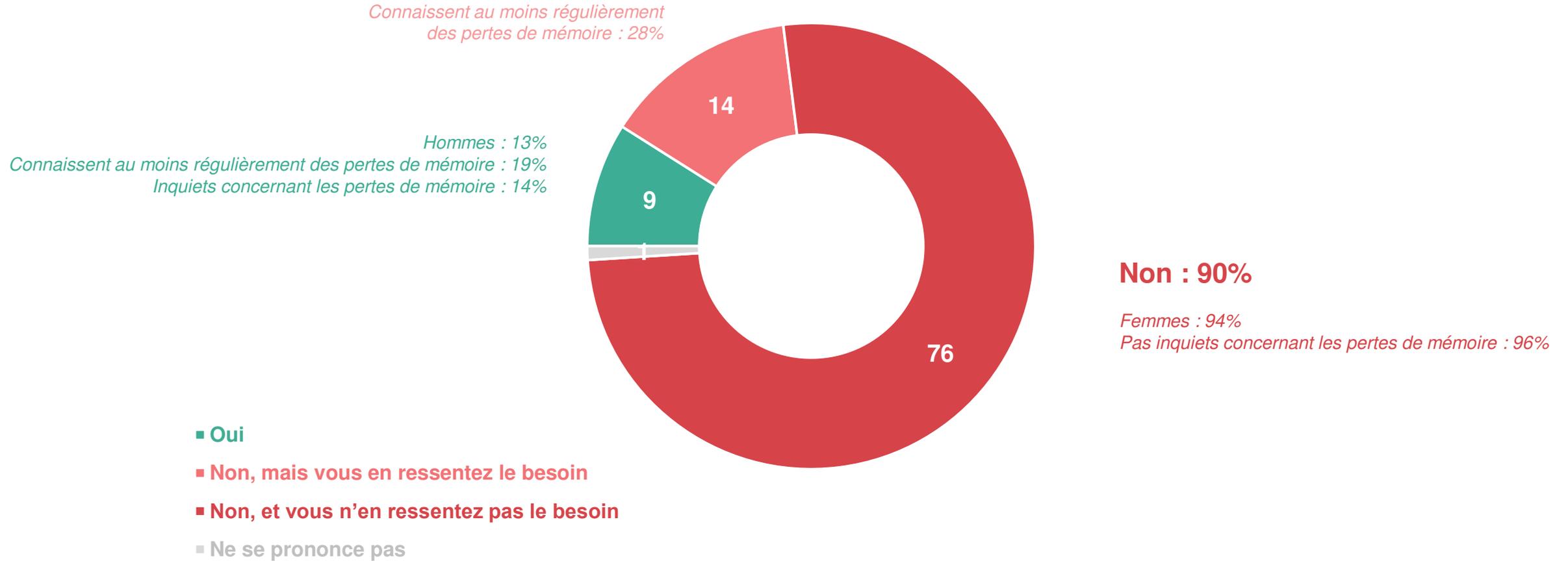


- **Oui, vous le faites régulièrement par prévention**
- **Oui, vous le faites occasionnellement dans un contexte particulier (examen, concours, etc.)**
- **Non, vous ne le faites jamais**
- Ne se prononce pas

1 Français sur 10 indique avoir déjà consulté un médecin concernant des problèmes de mémoire ; et parmi ceux qui ne l'ont jamais fait, 14% estiment en ressentir le besoin

Personnellement, avez-vous déjà consulté un médecin concernant des problèmes de mémoire ?

- À tous, en % -



Contacts

Merci de noter que toute diffusion de ces résultats doit être accompagnée des éléments techniques suivants : le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire** de l'étude, la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



www.harris-interactive.com



[Facebook](https://www.facebook.com/harrisinteractive)



[Twitter](https://twitter.com/harrisinteractive)



[LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/harrisinteractive)

Contacts Harris Interactive en France :

- Jean-Daniel Lévy – Directeur délégué – Stratégies politiques et d'opinion – 01 44 87 60 66 – jdlevy@harrisinteractive.fr