

Une étude



pour



**L'OBSERVATOIRE SANTÉ
PRO BTP**

RTL, Observatoire santé Pro-BTP

Vague 29 – Les Français et le mal de dos

Janvier 2026

Sylvain Reich, Directeur conseil au Département Politique – Opinion

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

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



Méthodologie d'enquête

P.3

Principaux enseignements de l'enquête

P.5

1 Des Français qui se montrent moyennement informés sur le mal de dos, qu'ils considèrent pourtant comme un problème de santé publique majeur P.7

2 Une grande majorité de Français déclarent souffrir de mal de dos, en particulier les 25-34 ans P.11

3 Les postures et mouvements du quotidien, principales causes du mal de dos identifiées par les Français P.15

4 Activité physique et thérapies manuelles, principales solutions identifiées par les Français pour soigner un mal de dos P.20



Terrain

Enquête réalisée en ligne du 23 au 26 janvier 2026.



Echantillon

Échantillon de **1013** personnes représentatif de la population française âgée de 18 ans et plus.



Quotas

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 ?

Des Français qui se montrent moyennement informés sur le mal de dos, qu'ils considèrent pourtant comme un problème de santé publique majeur

- **Le mal de dos fait l'objet d'un niveau de connaissance mitigé de la part des Français : seul un peu plus de la moitié d'entre eux se considèrent bien informés sur le sujet (54%) dont seulement 1 sur 10 de manière précise.** Les personnes déclarant être impactées par le mal de dos font part d'un niveau d'information similaire (54%), voire à peine supérieur chez celles dont l'impact sur leur quotidien est pourtant très important (63%).
- **Le mal de dos est considéré comme un problème de santé très fréquent par la quasi-totalité des Français (94%).** De plus, une majorité le perçoivent comme grave (75%) et touchant les personnes de tout âge (84%). Toutefois, une majorité de Français estiment également que le mal de dos n'est pas une fatalité (74%) et qu'il peut être soigné (78%).

Une grande majorité de Français déclarent souffrir de mal de dos, en particulier les 25-34 ans

- **Trois quarts des Français déclarent souffrir d'un mal de dos (75%) et près de 1 sur 5 (18%) indique que celui-ci a un impact très important sur leur vie au quotidien, et ce, en particulier chez les jeunes de 25 à 34 ans (33%).** Face à ce problème de santé, un peu plus de la moitié des Français déclarent avoir déjà consulté un professionnel de santé (53%), une pratique qui progresse peu selon l'âge à partir de 25 ans.

Les postures et mouvements du quotidien, principales causes du mal de dos identifiées par les Français

- Le mal de dos est également perçu comme étant pluriel, **les types de mal de dos les plus répandus selon les Français étant le mal de dos discal (52%) et neurologique (49%),** devant le mal de dos musculaire (45%) et articulaire (45%). Les Français associent une grande diversité de causes au mal de dos, qu'il s'agisse des **mauvaises postures** (88%), des **mouvements inadaptés** (82%), du surpoids (78%) ou encore de l'activité professionnelle (78%). En revanche, le stress (41%), le manque de sommeil (25%) et l'hérédité (23%) sont minoritairement perçus comme des facteurs causant le mal de dos.

Activité physique et thérapies manuelles, principales solutions identifiées par les Français pour soigner un mal de dos

- **L'activité physique adaptée et régulière (91%), la kinésithérapie (84%) et l'ostéopathie (78%) sont perçus comme étant les solutions les plus efficaces contre le mal de dos.** A noter que des solutions telles que les infiltrations (48%), l'ergothérapie (45%) et l'accompagnement psychologique (31%) apparaissent moins comme des solutions efficaces pour traiter ce problème de santé. **Enfin, les professionnels de santé spécialisés comme les kinésithérapeutes (93%), les ostéopathes (89%) et les médecins du sport (86%) apparaissent comme les acteurs les plus utiles pour soigner un mal de dos,** devant le médecin généraliste (77%), et ce, tant pour l'ensemble des Français que pour ceux déclarant souffrir d'un mal de dos ayant un fort impact sur leur vie quotidienne.

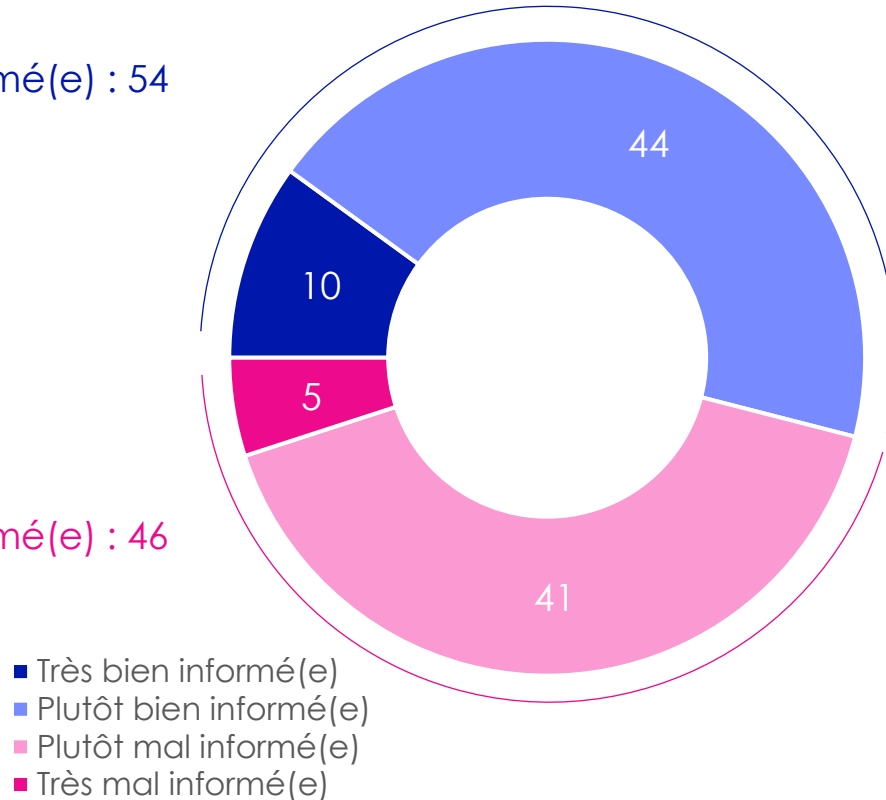
Des Français qui se montrent moyennement informés sur le mal de dos, qu'ils considèrent pourtant comme un problème de santé publique majeur

Le mal de dos fait l'objet d'un niveau de connaissance mitigé de la part des Français : seul un peu plus de la moitié d'entre eux se considèrent bien informés sur le sujet dont seulement 1 sur 10 de manière précise. Les personnes déclarant être impactées par le mal de dos font part d'un niveau d'information similaire, voire à peine supérieur chez celles dont l'impact sur leur quotidien est très important.

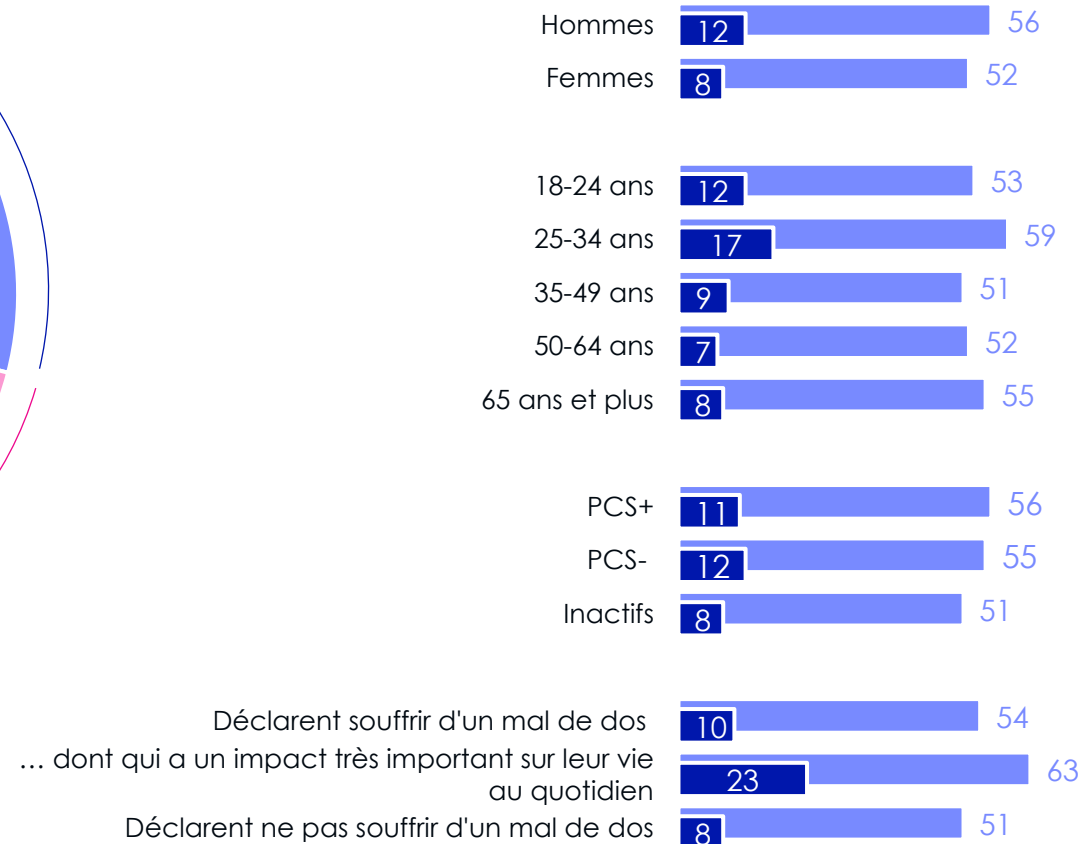
Niveau d'information sur le mal de dos

Bien informé(e) : 54

Mal informé(e) : 46



En % de : Très bien informé(e) / Bien informé(e)

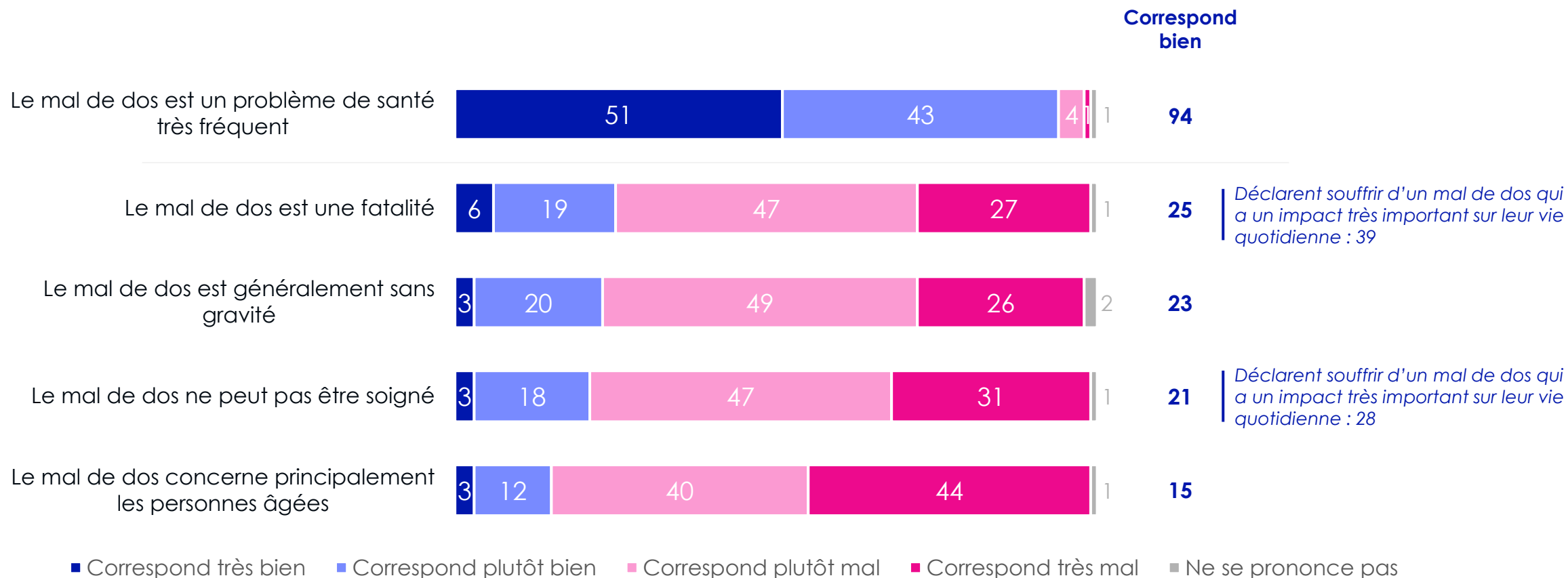


De manière générale, vous sentez-vous bien ou mal informé(e) sur le mal de dos ?

Base : A tous, en %

Le mal de dos est considéré comme un problème de santé très fréquent par la quasi-totalité des Français. De plus, une majorité le perçoit comme grave, et touchant les personnes de tout âge. Toutefois, une majorité de Français estiment également que le mal de dos n'est pas une fatalité et qu'il peut être soigné.

Représentations du mal de dos

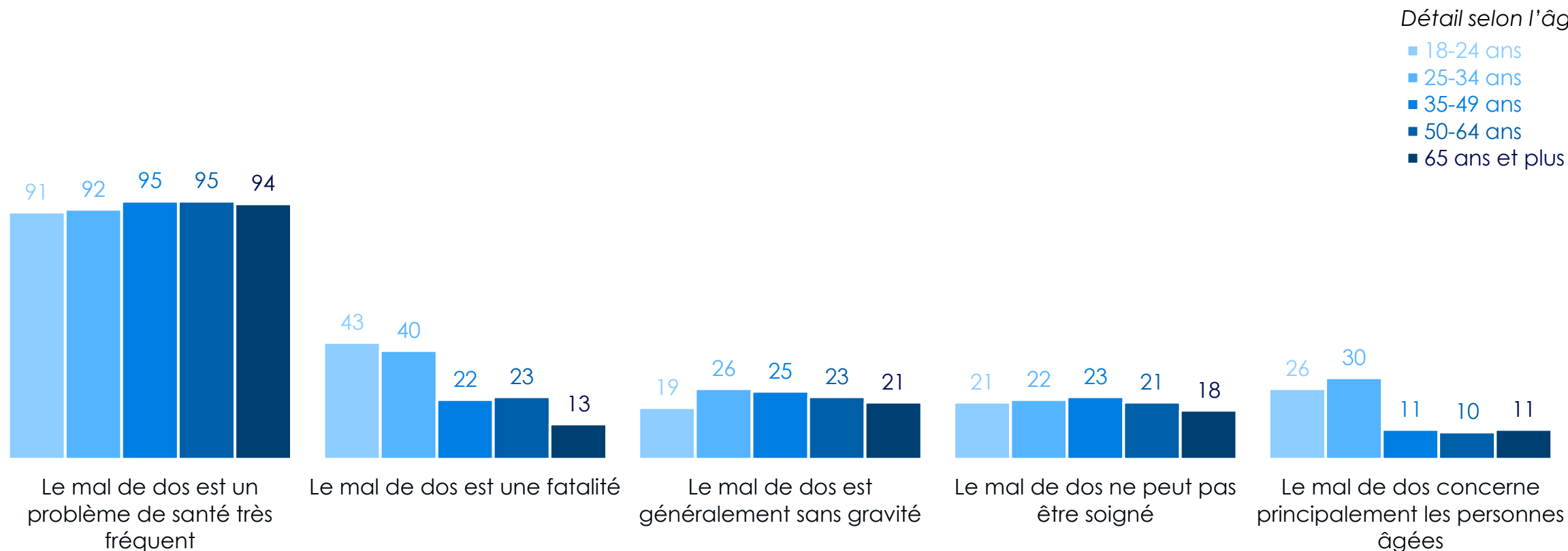


Et diriez-vous que chacune des affirmations suivantes correspond bien ou mal à l'idée que vous vous faites du mal de dos ?

Base : A tous, en %

Les Français âgés de moins de 35 ans estiment davantage que le mal de dos est une fatalité et qu'il concerne principalement les personnes âgées

Représentations du mal de dos de dos selon l'âge



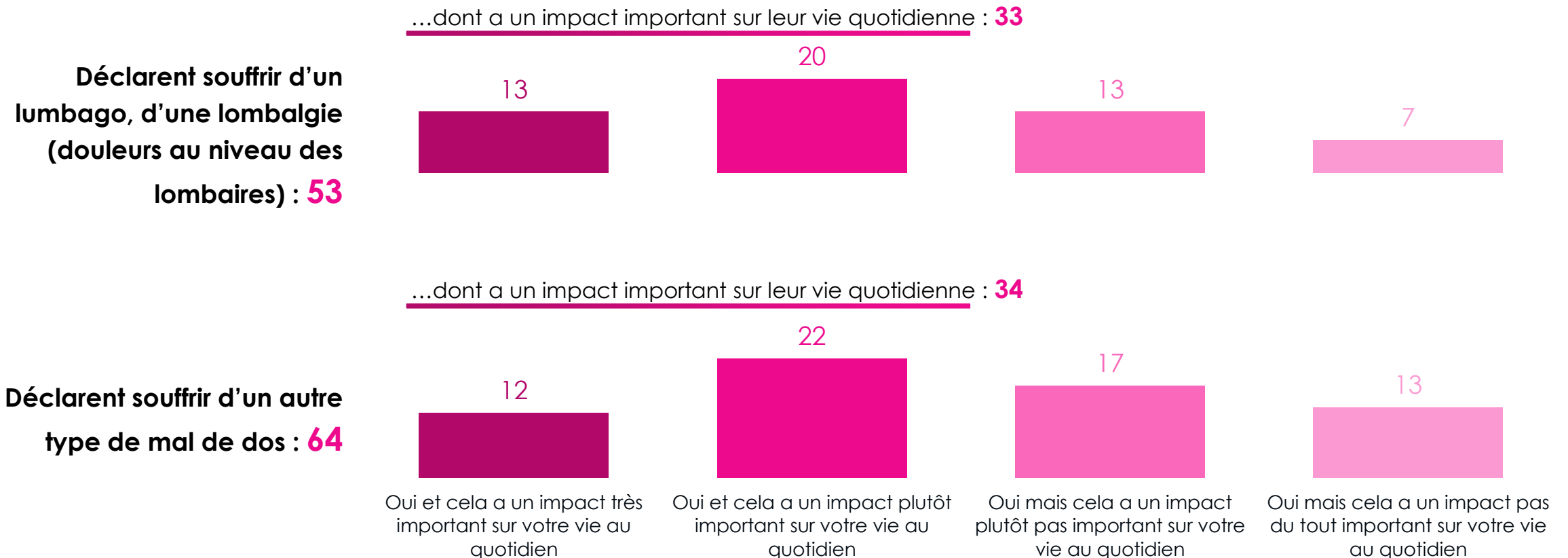
Et diriez-vous que chacune des affirmations suivantes correspond bien ou mal à l'idée que vous vous faites du mal de dos ?

Base : A tous, en % de « *Correspond bien* »

Une grande majorité de Français
déclarent souffrir de mal de dos, en
particulier les 25-34 ans

Trois quarts des Français déclarent souffrir d'un mal de dos, quel qu'il soit, et près de 1 sur 5 indique que celui-ci a un impact très important sur sa vie au quotidien

75% des Français indiquent souffrir de mal de dos, dont **18%** déclarent que celui-ci a un impact très important sur leur vie au quotidien



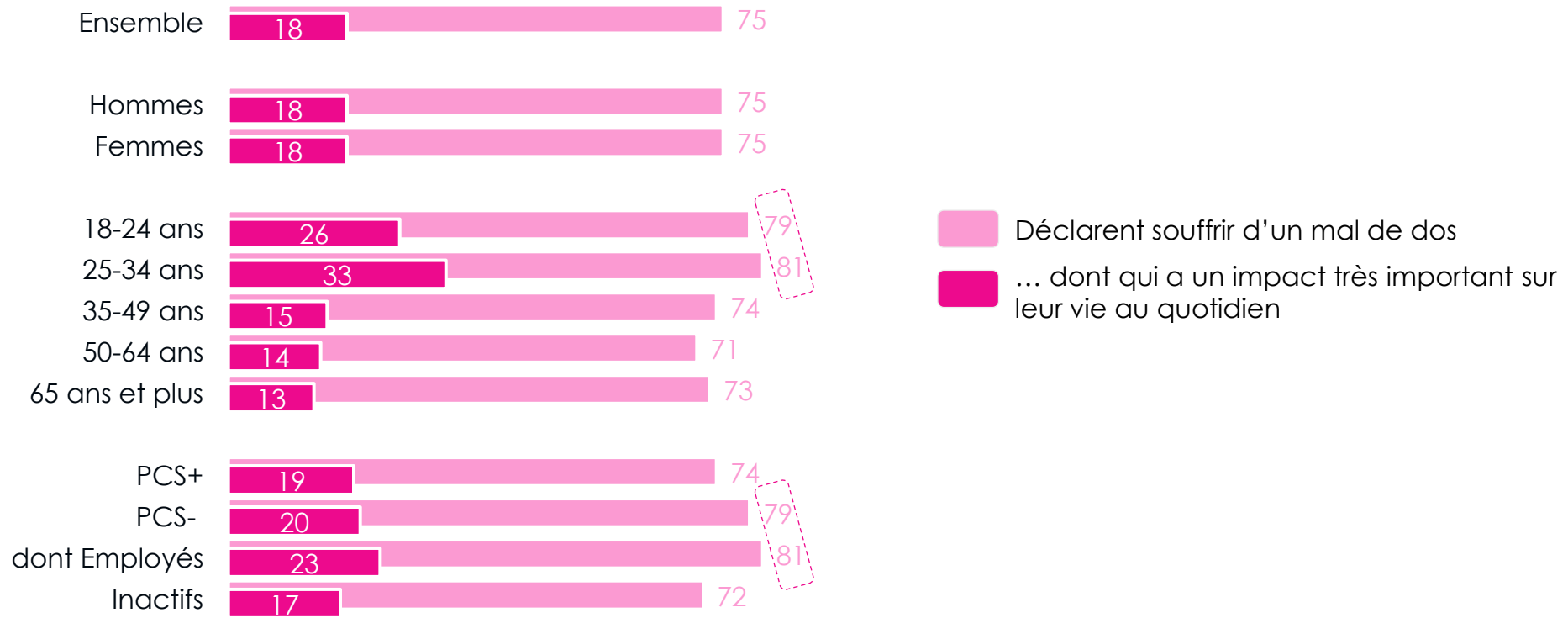
Personnellement, diriez-vous que vous souffrez... ?

Base : A tous, en %

Si le mal de dos concerne l'ensemble des Français peu importe leur sexe, les moins de 35 ans et les PCS- déclarent davantage en souffrir. Un tiers des 25-34 ans indiquent même que ce mal de dos a un impact très important sur leur vie au quotidien.

Ressenti d'un mal de dos selon des critères socio-démographiques

75% des Français indiquent souffrir de mal de dos, dont **18%** déclarent que celui-ci a un impact très important sur leur vie au quotidien

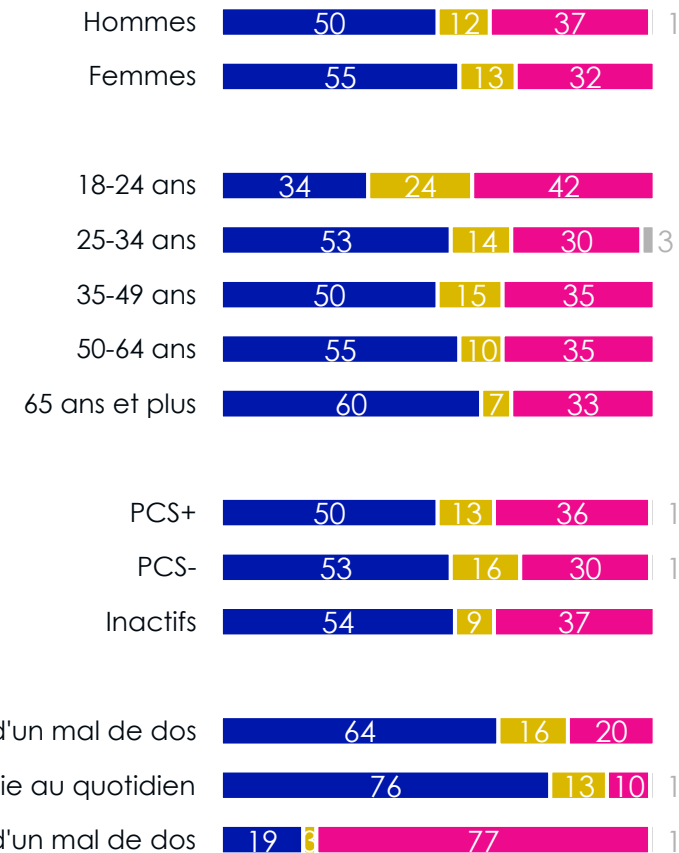
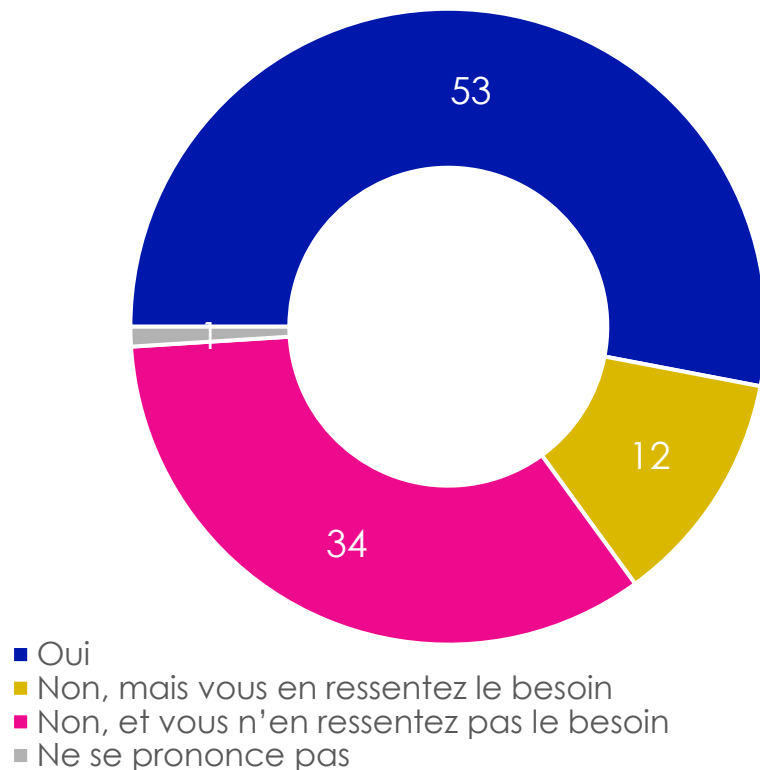


Personnellement, diriez-vous que vous souffrez... ?

Base : A tous, en %

Un peu plus de la moitié des Français déclarent avoir déjà consulté un professionnel de santé pour un mal de dos. A partir de 25 ans, cette proportion progresse très peu avec l'âge des répondants.

Consultation d'un professionnel de santé pour un mal de dos



Avez-vous déjà consulté un professionnel de santé pour un mal de dos ?

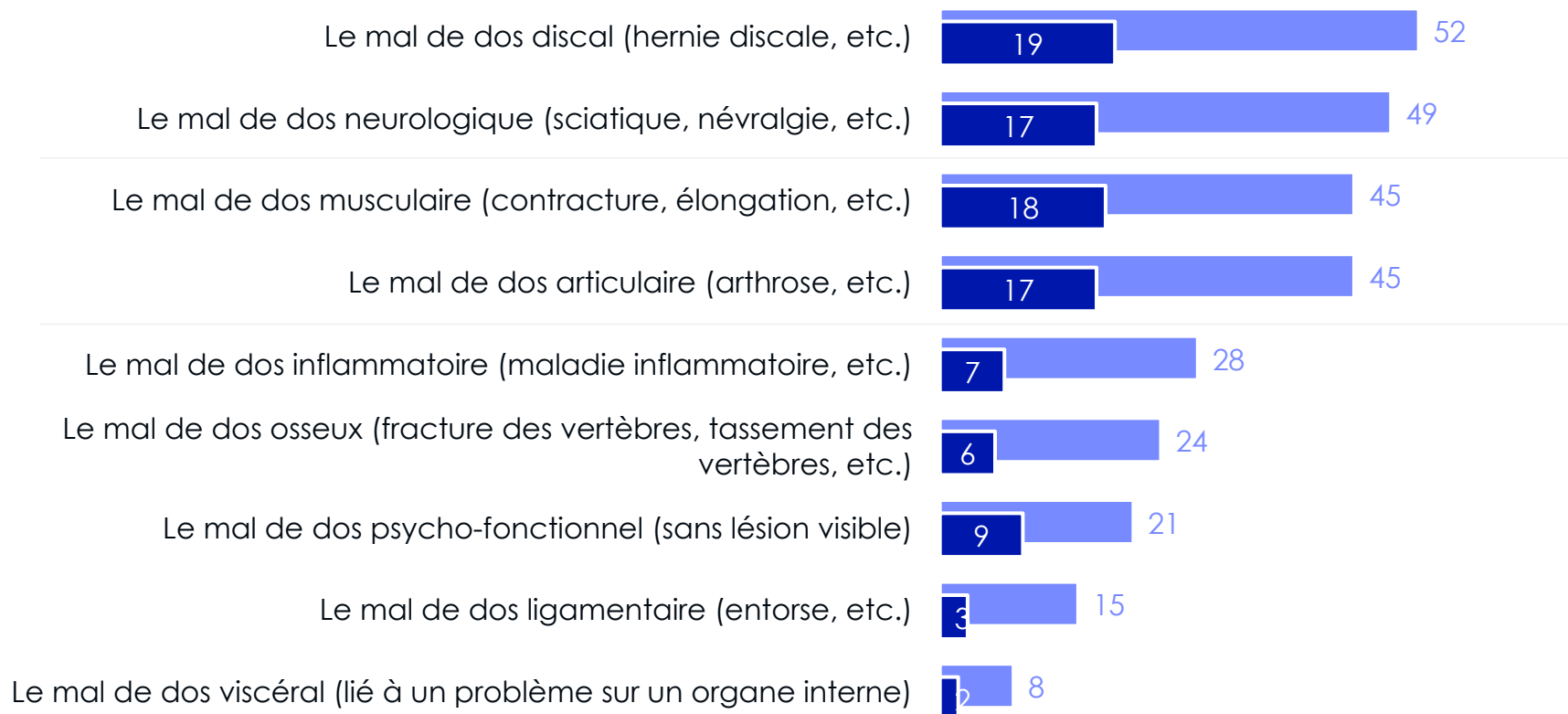
Base : A tous, en %

Les postures et mouvements du quotidien, principales causes du mal de dos identifiées par les Français

Le mal de dos discal et le mal de dos neurologique sont considérés comme les plus répandus par les Français, devant le mal de dos musculaire ou articulaire

Types de mal de dos perçus comme étant les plus répandus

En % de : Au total / dont : En premier



Selon vous, quels sont les types de mal de dos les plus répandus au sein de la population française ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Trois réponses possibles

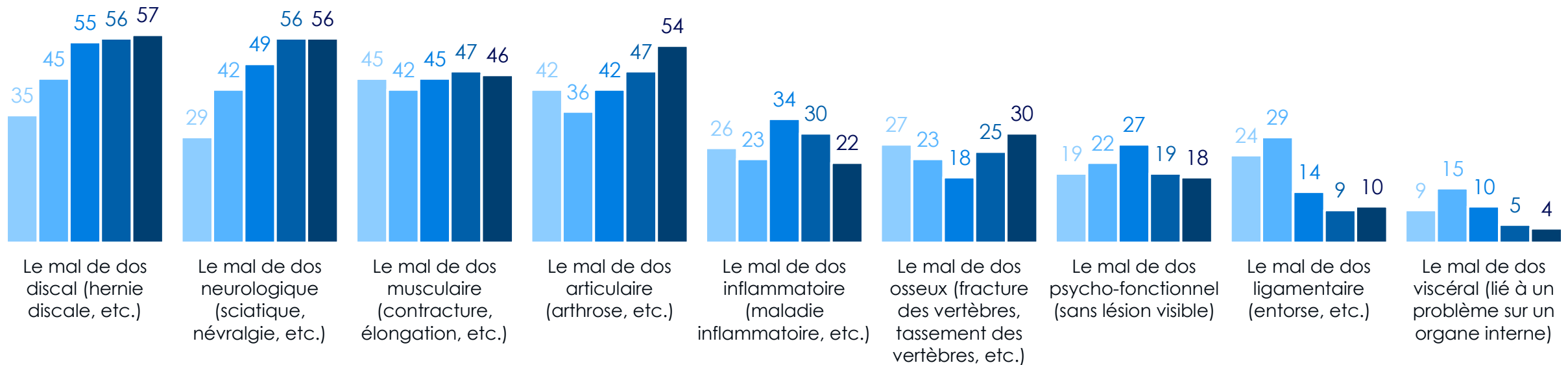
Base : A tous, en %

La perception de la fréquence des types de mal de dos varie selon l'âge : les plus âgés considèrent davantage que les maux de dos discal, neurologique ou articulaires font partie des plus répandus.

Types de mal de dos perçus comme étant les plus répandus selon l'âge

Détail selon l'âge

- 18-24 ans
- 25-34 ans
- 35-49 ans
- 50-64 ans
- 65 ans et plus



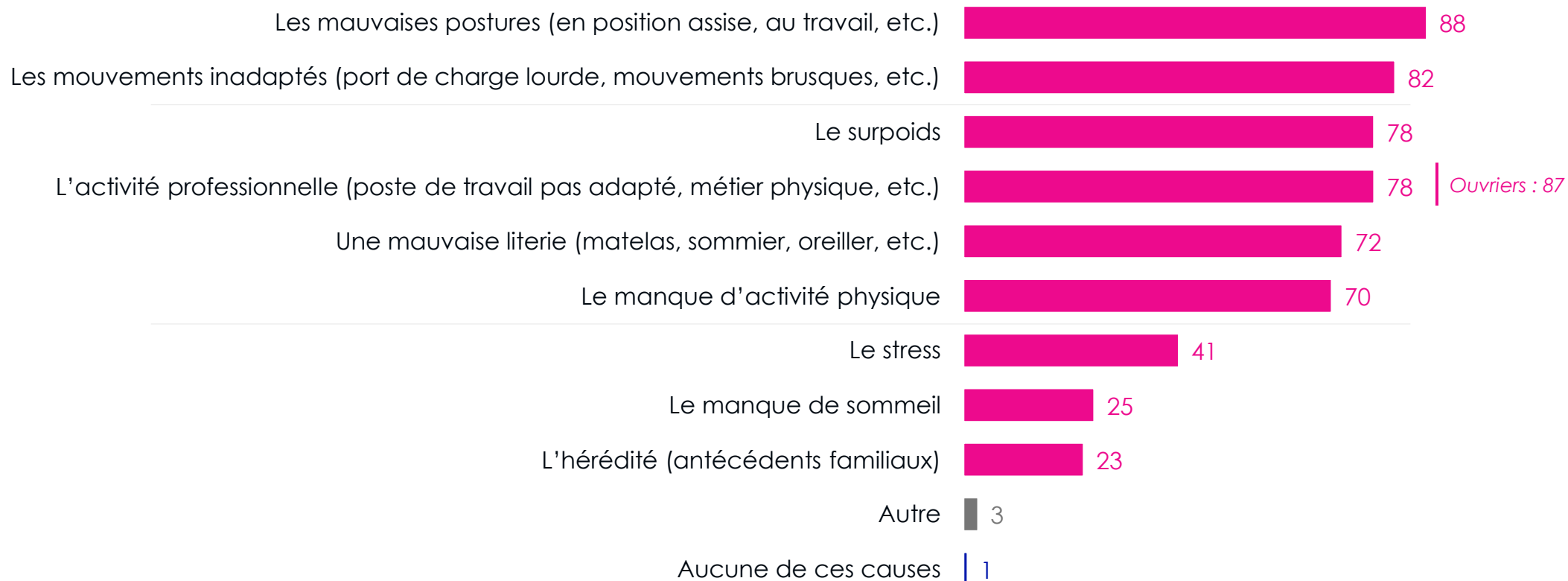
Selon vous, quels sont les types de mal de dos les plus répandus au sein de la population française ? En premier ? En deuxième ? En troisième ?

Trois réponses possibles

Base : A tous, en % de « Au total »

Selon les Français, les principales causes du mal de dos sont diverses, les mauvaises postures et les mouvements inadaptés arrivant en tête, suivis par le surpoids et l'activité professionnelle. En revanche, le stress, le manque de sommeil et l'hérédité sont minoritairement perçus comme des facteurs causant le mal de dos.

Principales causes du mal de dos

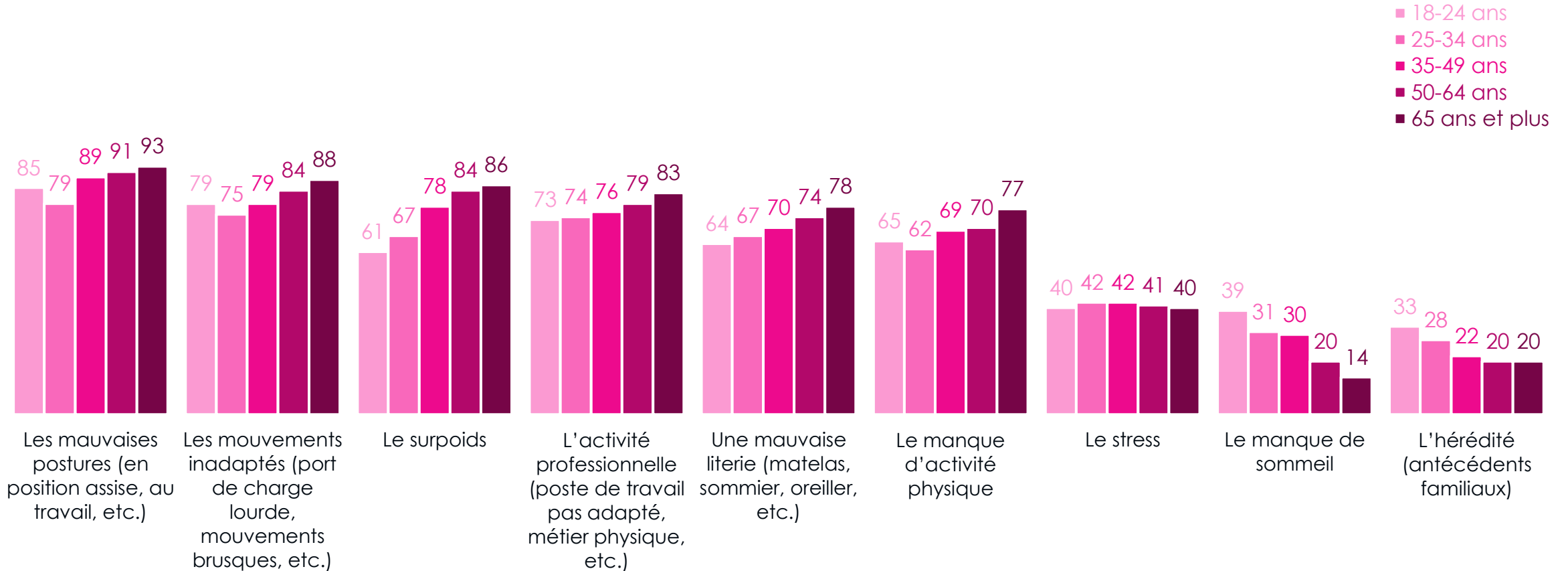


Selon vous, quelles sont les principales causes du mal de dos ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en %

De manière générale, l'attribution des causes de mal de dos tendent à se multiplier avec l'âge. A l'exception du stress, pareillement considéré, le manque de sommeil et l'hérédité sont davantage cités par les plus jeunes.

Principales causes du mal de dos selon l'âge



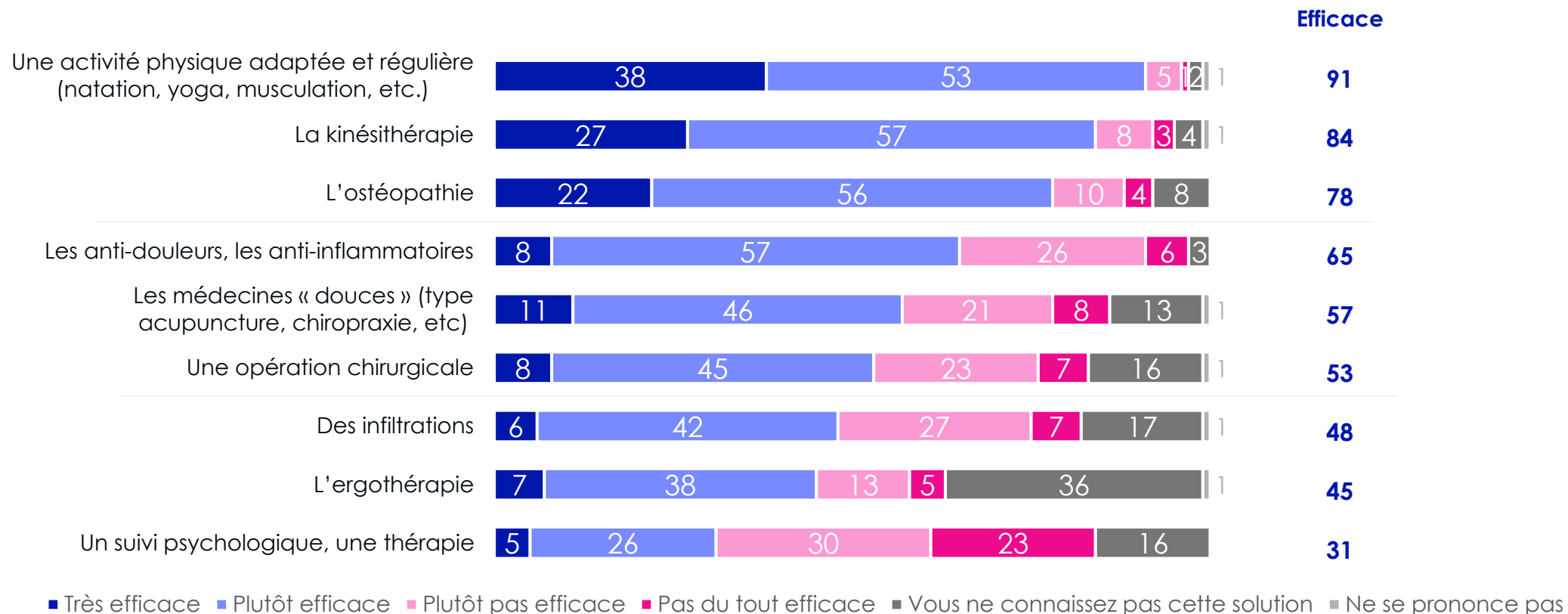
Selon vous, quelles sont les principales causes du mal de dos ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en %

Activité physique et thérapies
manuelles, principales solutions
identifiées par les Français pour
soigner un mal de dos

Les Français considèrent qu'une activité physique adaptée et régulière ainsi que le recours à la kinésithérapie et l'ostéopathie sont les solutions les plus efficaces pour aider une personne présentant un mal de dos.

Efficacité des différentes solutions contre le mal de dos



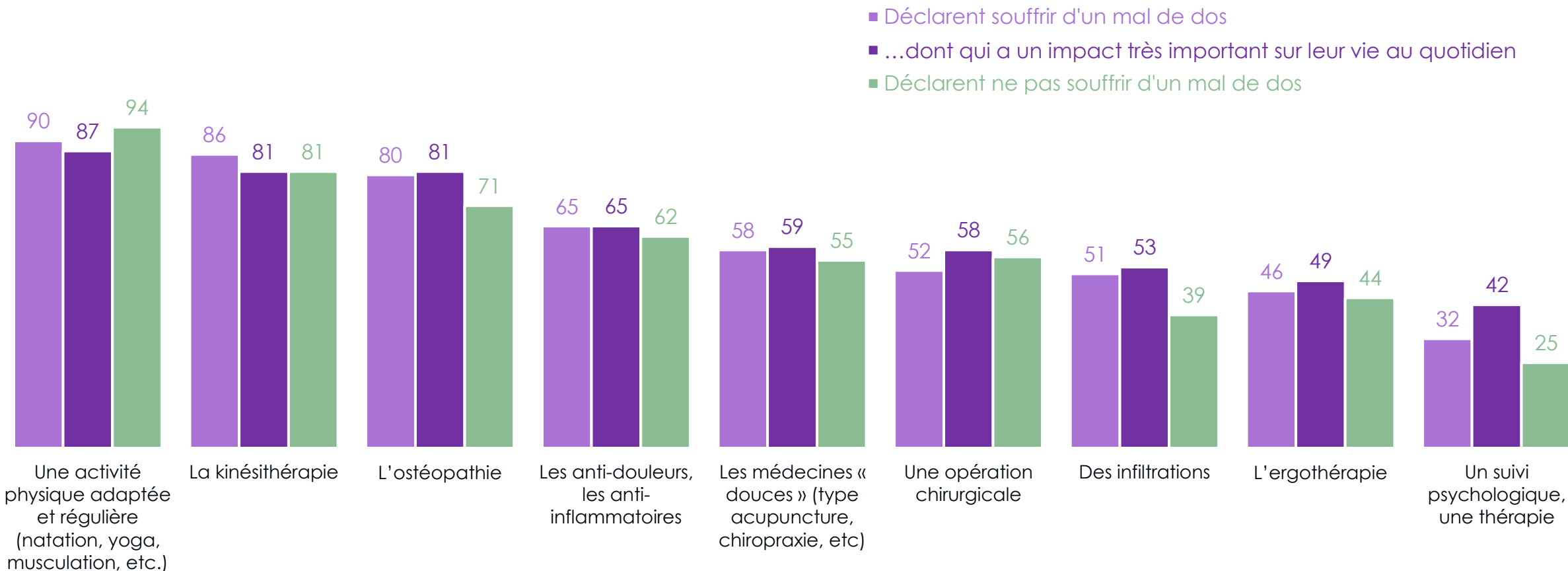
De manière générale, les Français les mieux informés au sujet du mal de dos jugent davantage l'ensemble de ces solutions comme étant efficaces

Chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle efficace ou pas efficace pour aider une personne présentant un mal de dos ?

Base : A tous, en %

Bien que peu perçus par l'ensemble des Français comme des solutions pour soulager le mal de dos, les infiltrations et l'accompagnement psychologique sont pourtant cités par près d'une personne sur deux touchée par un mal de dos ayant un fort impact sur sa vie quotidienne.

Efficacité des solutions suivantes contre le mal de dos, selon les personnes concernées



Chacune des solutions suivantes vous semblerait-elle efficace ou pas efficace pour aider une personne présentant un mal de dos ?

Base : A tous, en % de « Efficace »

Les professionnels de santé spécialisés comme les kinésithérapeutes, les ostéopathes et les médecins du sport apparaissent comme les acteurs les plus utiles pour soigner un mal de dos, devant le médecin généraliste.

Utilité perçue de différents professionnels de santé pour soigner un mal de dos

En % de : Utile / dont : Très utile

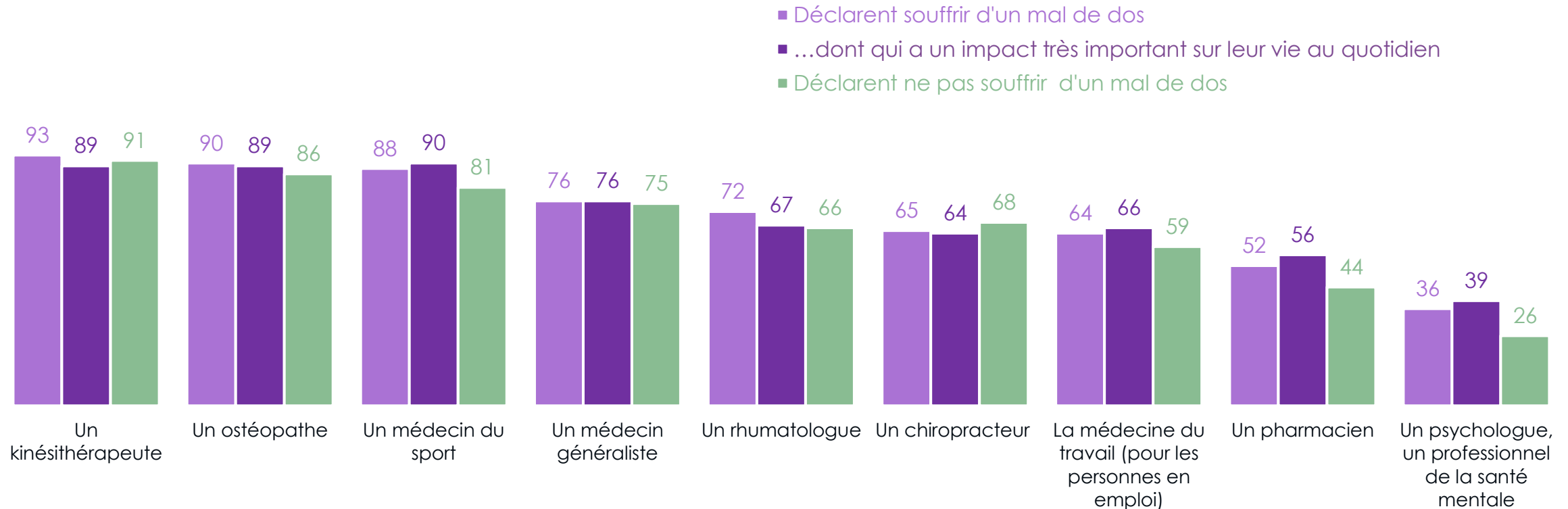


Chacun des professionnels de santé suivants vous semblerait-il utile ou pas utile pour aider une personne présentant un mal de dos ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en % de « Utile »

Les personnes déclarant souffrir d'un mal de dos ont des opinions semblables à l'ensemble des Français, concernant l'utilité des différents professionnels de santé.

Utilité perçue de différents professionnels de santé pour soigner un mal de dos, selon les personnes concernées



Chacun des professionnels de santé suivants vous semblerait-il utile ou pas utile pour aider une personne présentant un mal de dos ? – Plusieurs réponses possibles

Base : A tous, en % de « Utile »



Contacts Toluna – Harris Interactive en France :

Sylvain Reich

Directeur conseil – Politique et Opinion
sreich@toluna.com

Yanis Belaghene

Chargé d'études senior – Politique et Opinion
ybelaghene@toluna.com

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**.

Copyright © Toluna

All rights reserved. Nothing from this report is allowed to be multiplied, to be stored in an automated file, or to be made public electronically, mechanically, by photocopies, recording or any other manner, without written consent of Toluna.