DONNÉES RESALIB

BAROMÈTRE BIEN-ÊTRE RESALIB

2026

Les pratiques de soins complémentaires chez les Français

Comment les Français s'informent sur les pratiques de bien-être, comment ils choisissent leur praticien, et ce qu'ils en attendent.

2 373 répondants | Enquête en ligne | 16 mars – 7 avril 2026

Édition publiée en avril 2026

00 LE PRINCIPE DU BAROMÈTRE

Pourquoi faire ce baromètre du bien-être ?



Le bien-être et les médecines complémentaires occupent une place croissante dans le quotidien des Français. Pourtant, les données fiables sur les pratiques réelles restent rares.

Pourquoi nous l'avons lancé

Les études sur le sujet sont souvent ponctuelles, anciennes ou centrées sur le ressenti. Lancé en 2023, le baromètre Resalib comble ce manque : un rendez-vous annuel, ouvert au public, pour suivre ce que les Français pensent, consultent et attendent. Cette quatrième édition a été menée de mars à avril 2026.

Ce que nous mesurons

- **Les motivations**
  Pourquoi consulter, et comment choisir.
- **Les usages**
  Pratiques consultées, fréquence, budget.
- **Les attentes**
  Information, presse, difficultés.

UN RENDEZ-VOUS ANNUEL DEPUIS 2023

2023 — 2024 — 2025 — **2026**

Cette édition

NOTRE CONVICTION

L'équipe Resalib

Des chiffres partagés, c'est un secteur qui se comprend mieux et qui progresse.

Nous publions chaque édition en accès libre, avec sa méthodologie, pour que chacun puisse s'en servir. Avec plus de 80 000 praticiens référencés, nous voulons contribuer, à notre niveau, à faire évoluer le secteur du bien-être en France.

Ce que ces chiffres sont, et ne sont pas

Enquête en ligne auprès de personnes proches du bien-être : des indicateurs de tendances, pas une photographie représentative de la population française.

01 L'ESSENTIEL

L'essentiel de l'édition 2026

Quatrième édition du baromètre bien-être Resalib : une enquête en ligne menée de mars à avril 2026 pour comprendre comment les Français perçoivent les pratiques de soins complémentaires, comment ils choisissent leur praticien et ce qu'ils en attendent.

2 373	16 mars au 7 avril	Enquête en ligne
répondants	période de collecte	formulaire ouvert au public

66,7 % jugent les pratiques de bien-être utiles ou efficaces.

49,5 % estiment ne pas être suffisamment informés sur ces pratiques.

58,5 % consultent pour améliorer leur condition psychologique, première motivation citée.

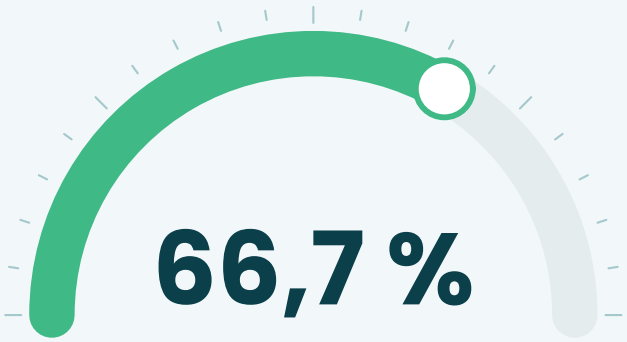
53,3 % placent la clarté de la présentation de la pratique en tête des critères de choix.

77,8 % ont déjà consulté un ostéopathe, la pratique la plus consultée.



Enquête en ligne, échantillon de répondants volontaires, non représentatif de la population française.

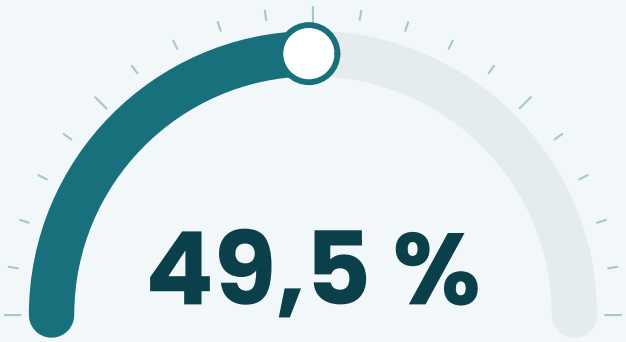
Une image positive, un besoin d'information



66,7 %

jugent les pratiques de bien-être utiles ou efficaces.

33,5 % les jugent utiles pour gérer stress et émotions, 33,2 % efficaces d'après leur expérience.



49,5 %

ne se sentent pas suffisamment informés sur ces pratiques.

Dont 7,3 % ne se sentent pas du tout informés.

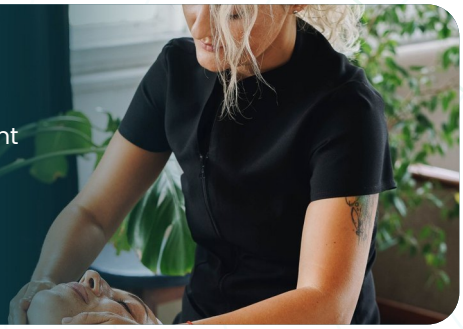
Niveau d'information déclaré



Base : 2 373 répondants.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).

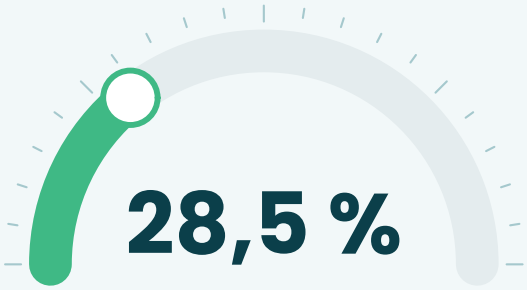
LE REGARD DE RESALIB

Les pratiques de bien-être sont perçues très favorablement : deux répondants sur trois les jugent utiles ou efficaces. Les réserves restent minoritaires : 8,7 % les trouvent trop chères ou peu accessibles et 15,2 % regrettent un manque d'encadrement ou de clarté sur les professionnels à consulter. Près d'un répondant sur deux ne se sent pas suffisamment informé.



03 PRESSE SANTÉ NATURELLE

Quelle presse santé naturelle lit-on ?

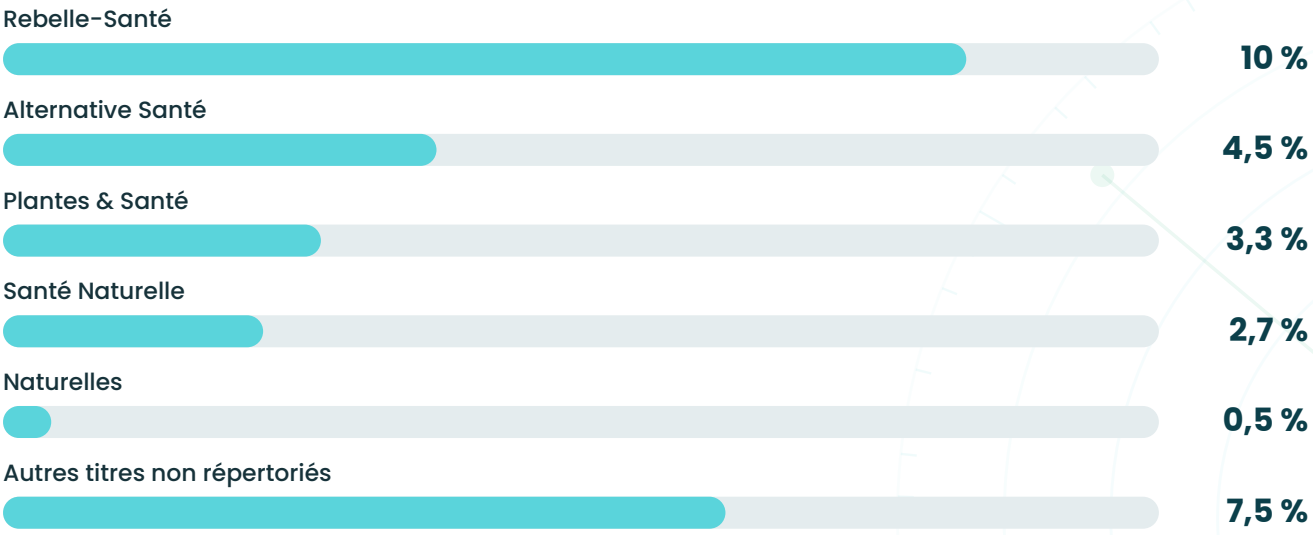


lisent au moins un magazine consacré à la santé naturelle.
71,5 % n'en lisent aucun.



Les titres les plus cités

Part de l'ensemble des répondants



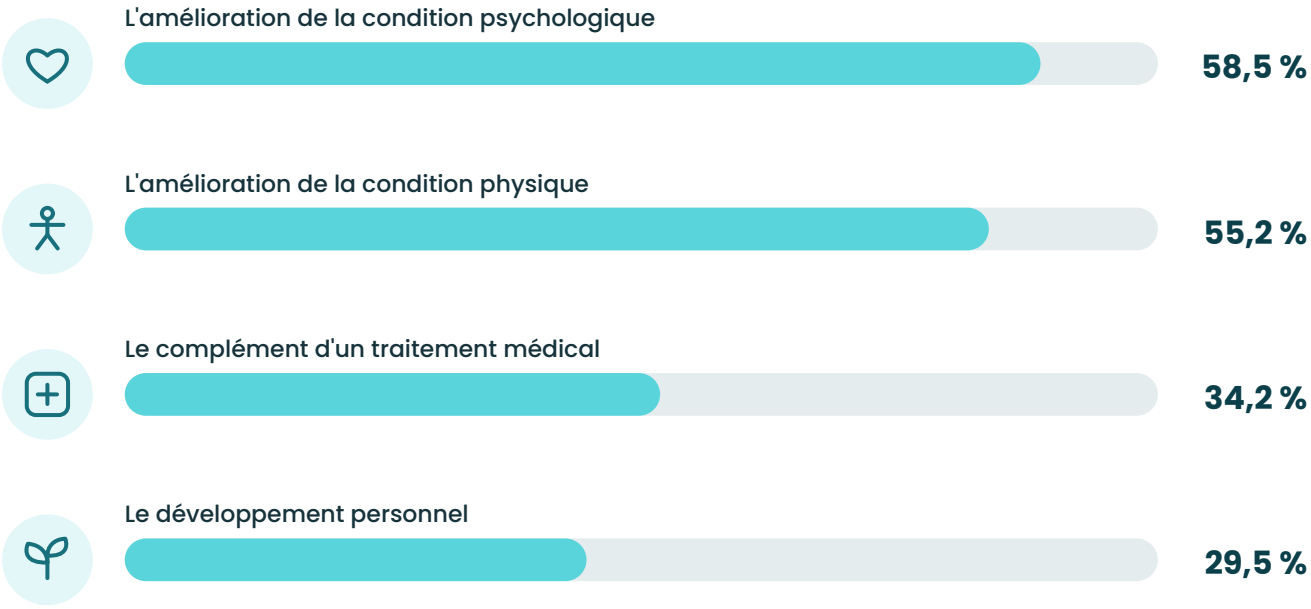
Base : 2 373 répondants. Plusieurs titres possibles : les parts sont calculées sur l'ensemble des répondants.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).

LE REGARD DE RESALIB

Environ un répondant sur quatre (28,5 %) lit un magazine consacré à la santé naturelle. Rebelle-Santé arrive en tête (10 %), devant Alternative Santé (4,5 %), Plantes & Santé (3,3 %) et Santé Naturelle (2,7 %). La presse spécialisée reste un canal minoritaire : 71,5 % des répondants n'en lisent aucune.

Pourquoi consulter un praticien ?

Plusieurs réponses étaient possibles : le total dépasse donc 100 %.



Base : 2 373 répondants. Plusieurs réponses possibles.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).

58,5 %
veulent améliorer leur condition psychologique : la première motivation (1 388 répondants).

55,2 %
veulent améliorer leur condition physique (1 310 répondants).

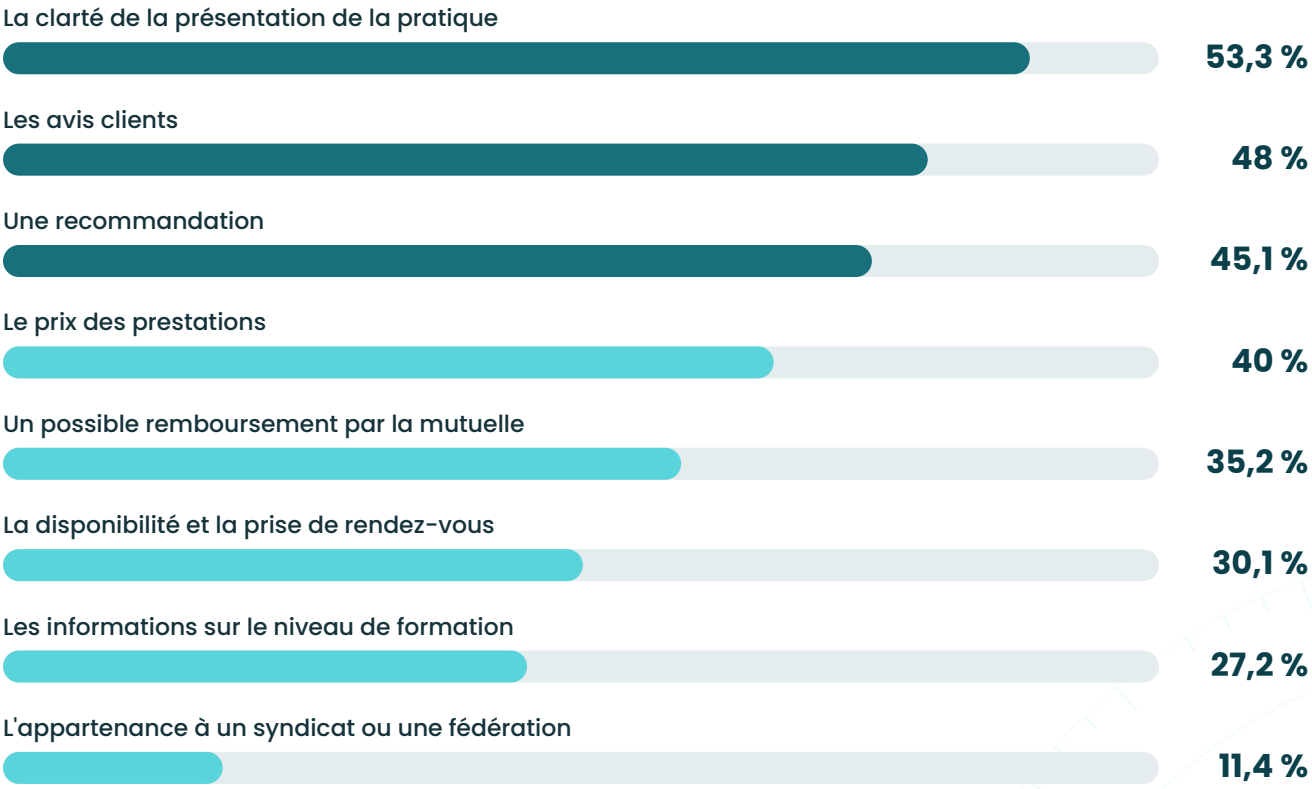
LE REGARD DE RESALIB

Plus de la moitié des répondants consulte pour améliorer sa condition psychologique (58,5 %) ou physique (55,2 %). Un tiers (34,2 %) y recourt en complément d'un traitement médical et 29,5 % pour son développement personnel : les pratiques de bien-être répondent d'abord à un besoin d'équilibre, souvent menées en parallèle d'un suivi médical.

Comment choisit-on son praticien ?

Les critères les plus importants

Plusieurs réponses possibles



Base : 2 373 répondants. Plusieurs réponses possibles.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).



53,3 %
citent la clarté de la présentation de la pratique.

48 %
tiennent compte des avis clients.

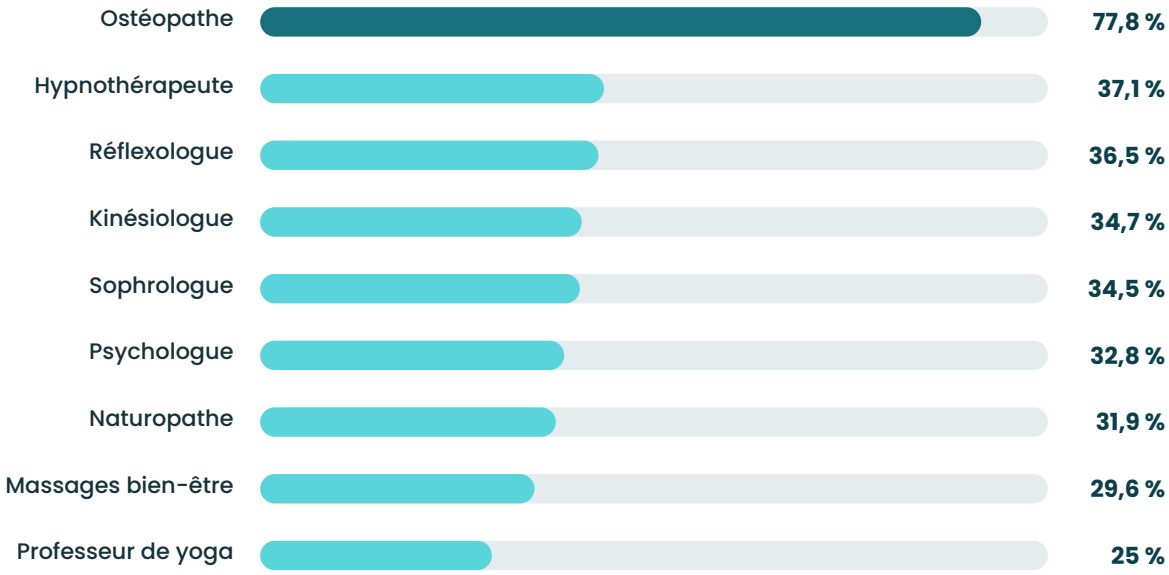
45,1 %
citent une recommandation parmi leurs critères.

LE REGARD DE RESALIB

Avant de choisir, les répondants cherchent d'abord à comprendre : la clarté de la présentation de la pratique (53,3 %) devance les avis clients (48 %) et les recommandations (45,1 %). Le prix (40 %) et les possibilités de remboursement (35,2 %) comptent aussi, tandis que la prise de rendez-vous (30,1 %), la formation (27,2 %) et l'appartenance à un syndicat (11,4 %) pèsent moins dans la balance.

Les pratiques bien-être les plus consultées

Part des répondants ayant déjà consulté chaque pratique. Plusieurs réponses possibles.



Les 16 autres pratiques consultées

Diététiciens nutritionnistes	**23,7 %**	Praticiens ayurvéda	**7,5 %**
Praticiens Reiki	**19 %**	Praticiens en thérapies brèves	**5,3 %**
Praticiens shiatsu	**18,9 %**	Art-thérapeutes	**4,3 %**
Psychothérapeutes	**16,5 %**	Coachs professionnels certifiés	**4,1 %**
Chiropracteurs	**15,7 %**	Gestalt-thérapeutes	**2,5 %**
Étiopathes	**12,3 %**	Psychopraticiens	**1,9 %**
Conseillers en fleurs de Bach	**12 %**	Sexologues cliniciens	**1,7 %**
Fasciathérapeutes	**8,3 %**	Accompagnants périnatals	**1,6 %**

Base : 2 373 répondants.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).

LE REGARD DE RESALIB

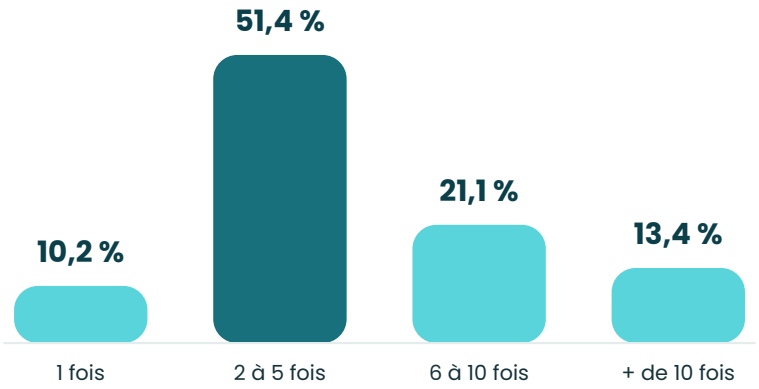
L'ostéopathie reste la pratique la plus consultée, à 77,8 %. L'hypnothérapie (37,1 %), la réflexologie (36,5 %), la kinésiologie (34,7 %) et la sophrologie (34,5 %) complètent le top 5. Ces résultats portent sur le panel interrogé, des personnes déjà proches du bien-être.



Fréquence et budget annuel

Consultations par an

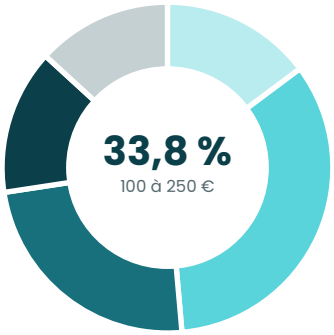
Répartition des répondants





Budget annuel

Part des répondants par tranche



Jusqu'à 100 €	14,8 %
100 à 250 €	33,8 %
250 à 500 €	24 %
Plus de 500 €	14,2 %
Ne sait pas estimer	13,2 %

Base : 2 373 répondants. Fréquence : hors 3,9 % de répondants pas encore accompagnés.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).

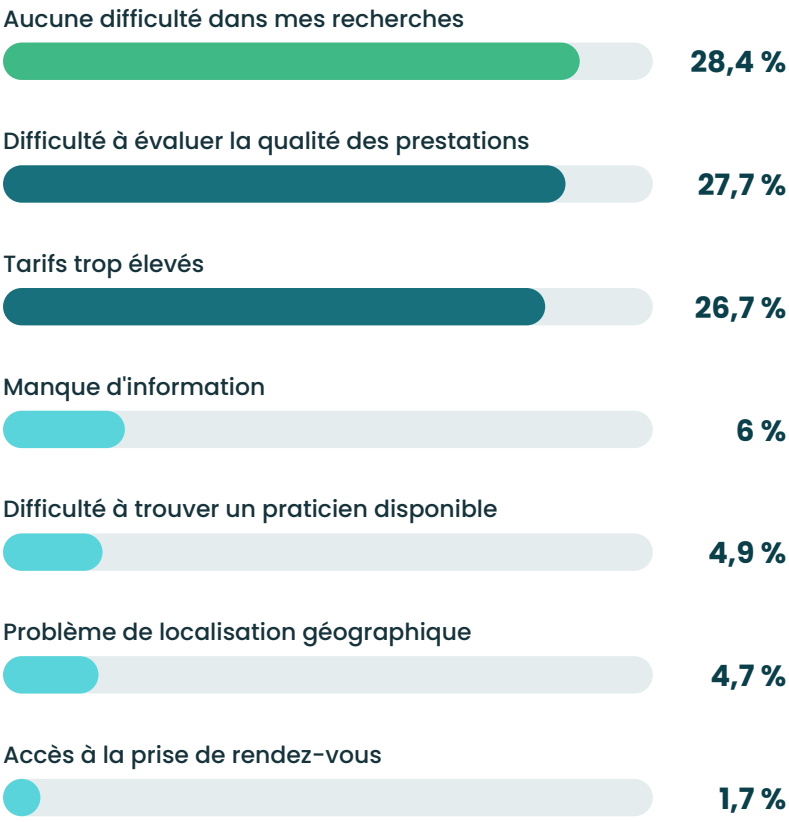
LE REGARD DE RESALIB

Près de la moitié des répondants (48,6 %) dépense moins de 250 € par an, et près de quatre sur dix (38,2 %) y consacrent 250 € ou plus (24 % entre 250 et 500 €, 14,2 % au-delà). Côté fréquence, 51,4 % consultent entre deux et cinq fois par an et 21,1 % entre six et dix fois.



Difficultés de recherche et mutuelles

Question posée : quelle est la principale difficulté rencontrée dans votre recherche de praticien ?



Complémentaires santé

Les plus citées pour les remboursements

1. Harmonie Mutuelle
2. Malakoff Humanis
3. Groupama
4. Aésio Mutuelle
5. AXA

Base : 2 373 répondants.
Source : Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne du 16 mars au 7 avril 2026 (échantillon non représentatif).

LE REGARD DE RESALIB

Près de trois répondants sur dix (28,4 %) n'ont rencontré aucune difficulté dans leur recherche. Pour les autres, les deux freins principaux sont la difficulté à évaluer la qualité des prestations (27,7 %) et des tarifs jugés trop élevés (26,7 %), loin devant le manque d'information (6 %), la disponibilité ou la localisation.



09 MÉTHODOLOGIE

Méthodologie et précautions de lecture

L'enquête

COLLECTE

Questionnaire en ligne (formulaire Google), ouvert au grand public du 16 mars au 7 avril 2026.

RÉPONDANTS

2 373 personnes.

DIFFUSION

Formulaire diffusé en ligne, notamment via la plateforme Resalib.

Comment lire les résultats

Le baromètre est un questionnaire **auto-administré**, diffusé auprès de personnes déjà proches du bien-être et des médecines complémentaires. Il ne s'agit pas d'un sondage au sens statistique : l'échantillon n'est **pas représentatif** de la population française.

Les résultats sont des **indicateurs de tendances** au sein d'une population engagée dans ces pratiques.

Citer ce baromètre

« Baromètre bien-être Resalib 2026, enquête en ligne auprès de 2 373 répondants, 16 mars – 7 avril 2026. Source : Resalib »

https://www.resalib.fr/etude-donnee-resalib/barometre-bien-etre-2026

À PROPOS DE RESALIB

Resalib est le premier réseau de médecines douces en France, avec plus de 80 000 praticiens référencés. Chaque année, le baromètre bien-être recueille l'avis des Français sur leurs pratiques, leurs attentes et leur information. Les autres éditions et études de Resalib sont réunies sur resalib.fr.

Photographies : Pexels.