

Aubervilliers, le 13 octobre 2025

Population & Sociétés n° 637 – octobre 2025
(sous embargo jusqu'au mercredi 15 octobre 2025 à 00h01)
English version below

Plus de 8 femmes sur 10 disent que la fatigue du travail pèse sur leur vie privée

*Une nouvelle enquête de l'Ined
révèle l'ampleur des tensions entre vie professionnelle et familiale*

En France, concilier emploi, parentalité ou aide à un proche est un défi pour une partie des actifs. À partir de l'enquête Familles et Employeurs* menée en 2024, Roméo Fontaine, Ariane Pailhé et Delphine Remillon (Ined) dressent un état des lieux des tensions ressenties entre vie privée et professionnelle et de leurs conséquences sur la santé, les perspectives d'emploi et de fécondité. Leurs résultats montrent que les femmes expriment plus souvent de la fatigue liée au travail que les hommes. Toutefois, les conditions d'emploi et les configurations familiales sont les principaux déterminants de ces tensions ressenties.

Des tensions largement partagées par les personnes en emploi

Selon l'enquête, près de 8 personnes en emploi sur 10 déclarent que la fatigue liée à leur emploi affecte leur vie privée. Plus de la moitié estiment que leur travail les empêche de consacrer autant de temps qu'elles le souhaiteraient à leur conjoint ou à leurs enfants. Les responsabilités familiales pèsent également sur l'activité professionnelle : 38 % des femmes et 27 % des hommes rapportent des difficultés de concentration au travail liées à leurs obligations familiales.

Familles et aidants plus exposés

Avoir de jeunes enfants ou aider régulièrement un proche en situation de handicap ou de perte d'autonomie accroît les tensions : environ 30 % des parents d'enfants de moins de 6 ans (contre moins de 19 % pour les personnes sans enfant) et 26 % des aidants décrivent ainsi un fort déséquilibre entre vie privée et professionnelle, contre 21 % des personnes sans proche à aider. Les mères seules sont particulièrement concernées.

Le rôle central des conditions de travail

Au-delà des situations familiales, les conditions d'emploi amplifient considérablement les difficultés. Travailler plus de 45 heures par semaine, exercer une profession indépendante ou subir des horaires atypiques accroît fortement les tensions. À l'inverse, l'autonomie dans l'organisation des horaires et la possibilité de travailler depuis son domicile un à deux jours par semaine semblent favoriser un meilleur équilibre.

Les vies familiale et professionnelle peuvent également s'enrichir mutuellement : pour près de quatre répondants sur cinq, les joies procurées par la vie familiale les aident à mieux travailler, tandis que 66 % des

femmes et 58 % des hommes estiment que leur emploi contribue à leur épanouissement personnel et à leur bien-être en famille.

Des tensions associées à un moins bon état de santé

Les personnes en emploi qui déclarent de fortes tensions ont trois fois plus de risques de se dire en mauvaise santé (50 % contre 17 % des autres) et présentent davantage de troubles du sommeil ou de symptômes dépressifs.

Des répercussions sur l'emploi, pas sur la fécondité

Les difficultés de conciliation encouragent à envisager une mobilité professionnelle à court terme, mais elles n'affectent pas les intentions d'avoir des (ou d'autres) enfants. La prochaine vague de l'enquête en 2027 permettra de suivre l'évolution de la réalisation de ces projets de vie.

CHIFFRES-CLÉS

- **85 % des femmes et 78 % des hommes disent que la fatigue liée au travail affecte leur vie personnelle.**
- **27% des hommes et 38% des femmes déclarent que leurs responsabilités familiales perturbent leur travail.**
- **15 % des actifs occupés aident régulièrement un proche en perte d'autonomie ou en situation de handicap.**
- **Les actifs occupés déclarant de fortes tensions ont 3 fois plus de risques de se dire en mauvaise santé que ceux déclarant de très faibles tensions**
- **35% des personnes ayant des horaires de travail extensifs (45 h ou plus) ressentent de fortes tensions.**

Ces résultats soulignent le rôle central des conditions d'emploi dans l'équilibre entre vie privée et professionnelle, au-delà des différences de genre. Ils éclairent les débats actuels sur l'organisation du travail, le soutien aux parents et aux aidants et les politiques de conciliation famille-travail, à un moment où le vieillissement démographique et les évolutions de l'emploi redessinent les trajectoires de vie.

➡ ***Pour en savoir plus, retrouvez l'étude complète dans le bulletin Population & Sociétés n° 637 ci-joint.***

***Enquête longitudinale Familles et Employeurs (FamEmp)**

Comment les individus concilient-ils travail et vie personnelle ? L'enquête longitudinale FamEmp, menée dans le cadre du projet LifeObs, analyse les tensions entre ces deux sphères et leurs effets sur les parcours professionnels, familiaux et la santé. Son approche originale associe un volet individuel et un volet employeurs, afin de croiser les expériences des salariés et les pratiques des entreprises. La première vague, réalisée en 2024, a permis de recueillir 41 000 questionnaires individuels et 9 000 questionnaires employeurs, enrichis par des données socio-fiscales et d'emploi. Cette enquête offre des données inédites pour les chercheurs, mais aussi pour les décideurs publics, les employeurs et les organismes de protection sociale. La présente publication est la toute première issue des résultats de cette enquête : d'autres suivront à partir de 2026.

Pour en savoir plus : <https://famemp.site.ined.fr/>

Auteurs : Roméo Fontaine (Ined), Ariane Pailhé (Ined) et Delphine Remillon (Ined)

Ci-joint *Population & Sociétés* n° 637, octobre 2025, intitulé : « *Tensions entre vie privée et vie professionnelle : qui sont les plus exposés ?* »

Lien vers la version française du bulletin, actif à partir du mercredi 24 septembre 2025 à 00h01 :

<https://www.ined.fr/fr/publications/editions/population-et-societes/tensions-entre-vie-privee-et-vie-professionnelle-qui-sont-les-plus-exposes/>

Pour vous inscrire à la lettre mensuelle sur les actualités de l'Ined, [cliquez ici](#)

Pour vous inscrire à la lettre mensuelle sur les publications scientifiques de l'Ined, [cliquez ici](#)

Pour consulter tous nos communiqués de presse, [cliquez ici](#)

À propos de l'Ined :

Fondé en 1945, l'Institut national d'études démographiques (Ined) est un organisme public de recherche ayant pour missions l'étude des populations sous tous leurs aspects, la diffusion des connaissances produites dans ces domaines et la formation à la recherche. L'appartenance disciplinaire des chercheur·e·s de l'Ined est variée : démographie bien sûr mais aussi sociologie, économie, histoire, géographie, statistique ou épidémiologie. Une part importante de la recherche porte sur la France, mais de nombreux travaux s'intéressent à d'autres aires géographiques. L'Ined a ainsi une longue tradition de recherches sur les Suds.

Ined Éditions, service des éditions de l'institut, contribue à la diffusion de ces savoirs dédiés aux sciences de la population, à travers des ouvrages, la revue trimestrielle bilingue *Population*, le bulletin mensuel de vulgarisation scientifique *Population & Sociétés* et une publication en ligne, Mémoires européennes du goulag (<https://museum.gulagmemories.eu/fr>). Les collections d'ouvrages s'organisent autour d'études sociodémographiques, historiques et méthodologiques.

Contacts presse :

service-presse@ined.fr | 01 56 06 20 11

Suivez-nous :   



PRESS Release

Aubervilliers, 13 October 2025

***Population & Societies* issue no. 637 – October 2025**

(under embargo until Wednesday 15 October 2025 at 00h01)

Work-related strain affects the private lives of more than 8 out of 10 women

*A new study by INED reveals difficulties
in reconciling work and private life*

In France, many people in paid work also look after children or elderly relatives, and these combined roles may be difficult to reconcile. Drawing on new data from the 2024 Families and Employers survey,* authors Roméo Fontaine, Ariane Pailhé, and Delphine Remillon (INED) examine the quality of respondents' work-life balance and examine its impact on health and fertility. The results show that women more often report work-related strain than men. However, family structure and employment characteristics are the main contributing factors.

Paid work as a source of work-related strain

Nearly 8 out of 10 employed people reported that work-related strain affects their private lives. More than half feel that their work prevents them from spending as much time as they would like with their partner or children. Family responsibilities also weigh heavily on professional activity: 38% of women and 27% of men report difficulty concentrating at work due to fatigue generated by family obligations.

Families and caregivers are more likely to experience strain

Having young children or caring regularly for a relative with a disability or loss of independence negatively impacts the work-life balance: around 30% of parents with children under the age of 6 (compared to less than 19% of people without children) and 26% of caregivers describe a significant imbalance between their private and working lives, compared to 21% of people without relatives to care for. Single mothers are particularly affected.

The decisive role of working conditions

In addition to family situations, conditions of employment significantly increase difficulties. Working more than 45 hours per week, being self-employed, or having atypical working hours negatively impacts the quality of the work-life balance. Conversely, freedom to choose one's working hours and the possibility of working from home one or two days per week seem to promote a better work-life balance.

Private and professional life can also be mutually enriching: for nearly four out of five respondents, the pleasures of family life help them to work better, and 66% of women and 58% of men believe that their job contributes to their personal fulfilment and helps them to enjoy family life.

A poor work-life balance may mean poor health

Actively working people who report a very poor work-life balance are three times more likely to say they are in poor health (50% compared to 17% of others) and are more likely to have sleep problems or a risk of depression.

Impact on employment, not on fertility

People with a poor work-life balance frequently consider short-term job mobility, but their intentions to have a(nother) child is not affected. The next wave of the survey in 2027 will track the progress of these life plans.

KEY FIGURES

- **85% of women and 78% of men report that work-related strain affects their private lives**
- **27% of men and 38% of women report that family responsibilities disturb their work**
- **15% of working people regularly care for a relative with a disability or loss of independence**
- **Working people with a very poor work-life balance are 3 times more likely to report being in poor health than those with a very good work-life balance**
- **35% of people working more than 45 hours per week report a very poor work-life balance**

These results highlight the central role of employment conditions in the work-life balance, more so than gender differences. They shed light on current debates on work organisation, support for parents and caregivers, and work-life balance policies at a time when demographic ageing and changes in employment are reshaping life trajectories.

➡ **To find out more, see the complete analysis in issue no. 637 of *Population & Societies*, attached.**

***Longitudinal Families and Employers survey (FamEmp)**

How do people balance work and private life? The longitudinal FamEmp survey, conducted as part of the LifeObs project, analyses the work-life balance and its effects on career paths, family life, and health. It associates an individual component with an employer component, making it possible to compare employees' experiences with employers' practices. The first wave of the survey, conducted in 2024, collected 41,000 individual questionnaires and 9,000 employer questionnaires together with socio-fiscal and employment data. The survey provides unique data for researchers and for public decision-makers, employers, and social protection organisations. This bulletin is the very first publication to present the results of this survey. Others will follow from 2026 onwards.

To find out more: <https://famemp.site.ined.fr/en/>

Authors: Roméo Fontaine (INED), Ariane Pailhé (INED), and Delphine Remillon (INED)

Please find attached the latest issue of *Population & Societies*, no. 637, October 2025, entitled “Work-life balance: who faces the most difficulties?”

Link to the English version of the bulletin, active from Wednesday, 15 October 2025 at 00:01:

<https://www.ined.fr/en/publications/editions/population-and-societies/work-life-balance-who-faces-the-most-difficulties/>

[Click here](#) to subscribe to the monthly newsletter on the latest developments at INED.

[Click here](#) to subscribe to the monthly newsletter on INED scientific publications.

[Click here](#) to see all our press releases.

About INED:

Founded in 1945, the Institut national d'études démographiques (French Institute for Demographic Studies, or INED) is a public research institute whose missions are to conduct research on all aspects of populations, disseminate related knowledge, and provide research training. INED researchers come from a broad range of disciplines, including not only demography but also sociology, economics, history, geography, statistics and epidemiology. A substantial proportion of research at INED is about France, but much of it focuses on other geographical areas. INED has a long tradition of studies on the Global South.

Ined Éditions, the Institute's publication department, contributes to the dissemination of this knowledge on the population sciences through books, the *Population* bilingual quarterly journal, the *Population & Societies* monthly general-readership newsletter, and an online publication, *European Memories of the Gulag* (<https://museum.gulagmemories.eu/fr>). The collections of works are organized into socio-demographic, historical, and methodological studies.

Press contacts:

service-presse@ined.fr | +33 (0)1 56 06 20 11

Follow us:   