

Ménage, repas, linge... près de 6 Français sur 10 ressentent une charge mentale domestique liée à la gestion du foyer

4.9.2026 - | Samsung Electronics France

58 %^[1] des Français interrogés déclarent que la gestion du foyer constitue une source non négligeable de charge mentale, en faisant la deuxième cause la plus répandue. Parmi eux :

- **80 % estiment que cette charge mentale réduit leur temps libre, cause de la fatigue (78 %), du stress (66 %) et impacte la qualité de leur sommeil (51 %) ;**
- **75 % jugent la planification des repas chronophage**
- **69 % déclarent rencontrer des difficultés à éliminer certaines taches ou odeurs persistantes lors du lavage**
- **73 % pensent que les appareils électroménagers connectés intégrant des fonctionnalités d'intelligence artificielle peuvent simplifier le quotidien et faire gagner du temps ;**
- **55 % considèrent la compatibilité entre les appareils comme un facteur clé pour adopter davantage les fonctionnalités connectées, révélant un fort potentiel de développement des écosystèmes connectés.**

Paris, 03 septembre 2026 – Préparer les repas, penser aux courses, lancer une machine ou encore gérer le linge... Derrière ces gestes du quotidien se cache une réalité bien connue de nombreux Français : la **charge mentale domestique**. Selon une étude menée en juin 2026 auprès d'un échantillon représentatif de **1 073** Français âgés de 25 à 64 ans, **58 %** déclarent que la gestion du foyer constitue aujourd'hui une source de charge mentale, faisant de celle-ci la deuxième forme de charge mentale la plus répandue après la charge parentale. Les femmes, les foyers avec enfants et les 25-44 ans sont les plus concernés.

INFOGRAPHIE DISPONIBLE EN PIERCE JOINTE

58 % des Français déclarent que la gestion du foyer constitue une source de charge mentale

Si la charge mentale est souvent associée aux responsabilités parentales ou professionnelles, la gestion du foyer s'impose désormais comme une préoccupation majeure : **58 % des Français** déclarent ressentir une charge mentale liée aux tâches domestiques, faisant de cette dernière la deuxième forme de charge mentale la plus fréquemment citée. Les femmes (**64%**), les 25-44 ans (**63%**) et les ménages avec enfants (**68%**) sont les plus concernés.

Cette charge mentale reflète le poids des tâches nécessaires au fonctionnement du foyer. **61 % des Français interrogés y consacrent plus d'une heure par jour en semaine.** Nettoyage, courses, préparation des repas, rangement ou encore gestion du linge rythment le quotidien, avec une implication plus forte des femmes que des hommes sur l'ensemble de ces activités, confirmant que leur répartition demeure un facteur important de la charge mentale domestique.

Zoom - La charge mentale domestique reste davantage portée par les femmes

Si la charge mentale domestique concerne une majorité de Français, elle ne se répartit pas de manière égale. L'étude montre que les femmes continuent d'assumer une part plus importante des principales tâches liées à la gestion du foyer et évaluent le poids de cette charge à **7/10**, contre **5,9/10** chez les hommes. Au-delà du volume de tâches réalisées, cet écart reflète aussi le poids de l'anticipation, de la planification et de la coordination du quotidien.

- **87 %** des femmes participent à la gestion du linge, contre **59 %** des hommes.
- **88 %** prennent en charge le rangement du foyer, contre **72 %** des hommes.
- **79 %** participent à la planification des repas et des courses, contre **64 %** des hommes.

Parmi les Français concernés, 8 sur 10 estiment que la charge mentale domestique réduit leur temps libre.

La charge mentale domestique ne se limite pas à l'exécution des tâches ménagères : elle englobe aussi tout le travail d'organisation et d'anticipation qui pèse sur l'esprit. Les Français concernés évaluent son intensité à **6,5/10** en moyenne.

Ses répercussions sont nombreuses. **80 %** des personnes interrogées et concernées déclarent qu'elle réduit leur temps libre, **78 %** qu'elle accroît leur fatigue, **69 %** qu'elle affecte leur humeur, **66 %** qu'elle augmente leur niveau de stress et **51 %** qu'elle dégrade la qualité de leur sommeil. Bien plus qu'une question d'organisation du foyer, la charge mentale domestique s'impose ainsi comme un véritable enjeu de bien-être et de qualité de vie.

Repas et linge : deux concentrés de charge mentale au quotidien

Les principales sources de charge mentale domestique se concentrent autour de deux moments clés du quotidien : la gestion des repas et celle du linge.

75 % des Français jugent que planifier les repas est chronophage, **65 %** estiment que la gestion de la liste des courses est source de contraintes et **52 %** reconnaissent oublier des aliments dans leur réfrigérateur jusqu'à leur date de péremption. Côté linge, **69 %** déclarent avoir des difficultés à éliminer certaines taches ou odeurs persistantes, **53 %** jugent les cycles de lavage trop longs, **48 %** font face à une accumulation régulière de linge et **46 %** craignent d'endommager leurs vêtements en choisissant un programme inadapté.

Ces résultats montrent que la charge mentale domestique se nourrit notamment de l'accumulation de décisions, d'oublis potentiels et de tâches répétitives qui rythment le quotidien des foyers. Autant de points de friction sur lesquels l'intelligence artificielle peut agir : côté linge, la technologie AI Wash[2] analyse le niveau de salissure et ajuste seule le cycle, la température et le dosage de lessive.

73 % des Français interrogés considèrent que les appareils électroménagers connectés intégrant des fonctionnalités d'intelligence artificielle simplifient le quotidien

Les résultats de l'étude montrent que les Français attendent avant tout des technologies capables de simplifier concrètement leur quotidien. **73 %** estiment que les appareils électroménagers connectés intégrant des fonctionnalités d'intelligence artificielle permettent de gagner du temps et de faciliter la gestion du foyer, tandis que **65 %** y voient un moyen de réduire leur consommation d'énergie.

Les fonctionnalités les plus attendues sont celles qui automatisent les tâches répétitives. Pour le linge, **78 %** des Français jugent utile qu'un lave-linge sélectionne automatiquement le cycle adapté et **76 %** apprécient le dosage automatique de la lessive. Dans la cuisine, **77 %** souhaitent recevoir des idées de recettes à partir du contenu de leur réfrigérateur et **72 %** plébiscitent les alertes de péremption.

Ces résultats montrent que les attentes envers l'intelligence artificielle sont avant tout très concrètes : gagner du temps, limiter les oublis et simplifier la gestion du foyer. Des attentes auxquelles Samsung répond déjà : AI Vision Inside[3] reconnaît les aliments placés dans le réfrigérateur, alerte avant leur date de péremption et suggère des recettes à partir de son contenu, tandis que le Mode AI Energy[4] permet de suivre et d'optimiser la consommation énergétique du foyer.

Près d'un Français sur deux non équipé se dit prêt à adopter ces technologies, mais 55 % évoquent un manque d'appareils compatibles

L'étude met en évidence un fort potentiel de développement des appareils électroménagers connectés. Si un tiers des Français utilisent déjà des fonctionnalités de connectivité, **près d'un non-utilisateur sur deux se dit intéressé** par leur adoption. Les bénéfices les plus souvent cités sont le gain de temps (**40%**), la simplicité d'utilisation (**15%**) et l'automatisation des tâches (**10%**).

Ces résultats soulignent le potentiel de développement de la maison connectée et justifie toutes les innovations proposées par les produits de la gamme Bespoke AI de Samsung : **55 %** des répondants ne disposent pas encore d'appareils compatibles, tandis que **28 %** restent à convaincre de leur utilité et **19 %** déclarent ne pas connaître les fonctionnalités existantes. Un enjeu de compatibilité au cœur de l'écosystème SmartThings[5], qui réunit les appareils du foyer dans une même application pour les piloter, les automatiser et suivre leur consommation depuis un point unique.

Autant d'irritants du quotidien auxquels la gamme Bespoke AI répond point par point : un lave-linge qui ajuste seul ses cycles (**AI Wash**), un réfrigérateur multi-portes qui suggère les repas et alerte avant péremption des aliments qu'il contient (**AI Vision Inside**), un four **Dual Cook** qui adapte la cuisson[6], pilotés depuis **SmartThings**, ou encore le **Mode AI Energy** pour le suivi de sa consommation énergétique.

[1] Étude menée par Samsung Electronics France en juin 2026 auprès d'un échantillon de 1 073 Français âgés de 25 à 64 ans, représentatif de la population française selon la méthode des quotas (âge, sexe, région).

[2] D'après un algorithme développé par l'IA et des tests internes réalisés avec le cycle « AI Wash+ » sur une charge de 2 kg. Le capteur de turbidité fonctionne pour toutes les charges, tandis que la détection des tissus s'applique aux charges de 2 kg et moins. Les résultats réels peuvent varier en fonction de l'utilisation. Coton, textiles délicats, serviettes, vêtements d'extérieur et denim. Consultez la disponibilité de la fonctionnalité sur les pages produits sur samsung.com

[3] À partir d'avril 2025, AI Vision Inside peut reconnaître 37 aliments comme les fruits et légumes frais. Si l'aliment n'est pas reconnaissable, il peut être répertorié comme un article inconnu. AI Vision Inside ne peut pas identifier ou répertorier les aliments dans les bacs de la porte du réfrigérateur ou dans le congélateur. Il reconnaît les aliments sur la base de modèles d'apprentissage profond qui peuvent être mis à jour périodiquement pour améliorer la précision. Consultez la disponibilité de la fonctionnalité sur les pages produits sur samsung.com

[4] Disponible via l'application SmartThings. L'application Samsung SmartThings fonctionne avec Android OS 8.0 (Oreo) ou une version plus récente, optimisée pour les smartphones Samsung. L'application SmartThings fonctionne également avec iOS 13 ou une version plus récente. Vous aurez besoin d'un compte Samsung pour bénéficier de cette fonctionnalité. Consultez la disponibilité de la fonctionnalité sur les pages produits sur samsung.com

[5] Disponible sur les appareils Android et iOS. Tous les appareils doivent être connectés au Wi-Fi ou à un autre réseau sans fil et enregistrés avec un seul compte Samsung. Les spécifications du système d'exploitation pris en charge, la configuration de l'écran, l'espace de stockage requis ainsi que les autres conditions d'utilisation de l'application SmartThings peuvent varier.

[6] Consultez la disponibilité de la fonctionnalité sur les pages produits sur samsung.com

https://news.samsung.com/fr/charge-mentale-domestique-electromenager?utm_medium=direct&utm_source=rss