

communiqué de presse

Paris, le 5 juin 2025

Baromètre Absentéisme Malakoff Humanis 2025 : pour y voir plus clair sur l'absentéisme des jeunes actifs et l'évolution de leur rapport au travail

Alors que de nombreuses études décryptent l'évolution du rapport au travail des jeunes actifs, le Baromètre Absentéisme 2025 de Malakoff Humanis apporte un éclairage nouveau sur leurs aspirations, leurs craintes ou leur engagement vis-à-vis du monde professionnel.

Si depuis plusieurs années, le baromètre Absentéisme de Malakoff Humanis montre que les 18-30 ans affichent un taux de prescription d'arrêts maladie supérieur à la moyenne des salariés – dont le taux reste stable mais toujours au niveau très élevé de 42% –, l'édition 2025 montre que l'absentéisme maladie progresse plus vite chez les jeunes que pour l'ensemble des salariés. Derrière ces chiffres se dessinent des aspirations fortes, telles qu'un besoin d'équilibre et de reconnaissance, mais aussi un attachement profond au travail, loin des clichés de désengagement.

Le dossier Absentéisme 2025 est disponible sur [LE COMPTOIR](#), le dispositif conçu par Malakoff Humanis pour éclairer les acteurs de l'entreprise sur les enjeux et les évolutions du monde du travail.

L'absentéisme maladie chez les moins de 30 ans : des arrêts plus nombreux, plus courts et davantage liés à des motifs psychologiques

En 2024, **49% des jeunes actifs se sont vu prescrire au moins un arrêt maladie**, soit **7 points au-dessus de la moyenne des salariés**¹. Depuis 2019, l'absentéisme maladie des moins de 30 ans a progressé de 3 points, là où celui de l'ensemble des salariés est resté stable, même si à un niveau toujours très élevé : 42%.

Pour les jeunes, comme pour l'ensemble des salariés, **la maladie ordinaire** reste le **premier motif** d'arrêt maladie : 44% des arrêts chez les moins de 30 ans, et 40 % pour l'ensemble des salariés. Arrivés en **deuxième position** au sortir de la période Covid, **les troubles psychologiques** se maintiennent à cette place pour l'ensemble des salariés. Et le nombre de jeunes concernés augmente : 22% des salariés de moins de 30 ans arrêtés l'ont été pour troubles psychologiques (+6 points par rapport à 2019).

39% des arrêts prescrits aux salariés de moins de 30 ans sont des arrêts courts (1 à 3 jours) contre 8% pour les arrêts longs (plus de 30 jours), et 30% d'arrêts courts pour l'ensemble des salariés.

Les jeunes sont plus nombreux à avoir demandé un arrêt maladie à leur médecin : 27% contre 20% pour l'ensemble des salariés. Cette tendance est en hausse de 11 points par rapport à 2019. Plus d'un quart des jeunes de moins de 30 ans ayant demandé un arrêt maladie déclare que leur état psychologique ne leur permettait pas de travailler (26% vs 15 % des jeunes actifs en 2020, et 22% pour l'ensemble des salariés en 2024).

¹ Baromètre Absentéisme Malakoff Humanis, Edition 2025 - Etude réalisée par Ifop pour Malakoff Humanis auprès d'un échantillon représentatif composé de 400 dirigeants d'entreprise et 3000 salariés du secteur privé, du 6 au 30 janvier 2025.

L'entrée dans la vie active : un « choc » pour de nombreux jeunes

Le début de carrière professionnelle se révèle parfois être un passage difficile pour certains jeunes. L'étude met notamment en lumière :

- **Le stress au travail chez les jeunes actifs** : 66 % des moins de 30 ans déclarent avoir un « emploi stressant », contre 54 % pour l'ensemble des salariés, et plus d'un sur deux se déclare épuisé professionnellement (+7 points par rapport à 2020)².
- **Le revers du télétravail** : à la fois très plébiscité par les jeunes et essentiel pour eux (37 % y ont recours vs 23 % en 2020), le télétravail est paradoxalement source d'isolement pour 23 % des jeunes, un chiffre bien supérieur à celui de l'ensemble des salariés (16 %)³.
- **Des attentes élevées liées au monde du travail** : l'exigence au travail est le premier motif d'ordre professionnel évoqué (37 %) pour les arrêts pour troubles psychologiques chez les jeunes.

Un attachement au travail qui reste fort, et une quête de sens et de reconnaissance

Les moins de 30 ans restent profondément attachés à leur travail et sont plutôt satisfaits de leurs conditions de travail. Loin d'être désengagés, ils expriment un haut niveau de satisfaction vis-à-vis de leur environnement professionnel : 79 % saluent une très bonne ambiance au travail (contre 75 % pour l'ensemble des salariés), et 57 % se sentent reconnus pour les efforts qu'ils fournissent (contre 54 %). Ils sont également très engagés : 81% d'entre eux déclarent chercher systématiquement à améliorer leur façon de travailler, preuve d'une volonté de progresser et de s'investir durablement³.

Selon les jeunes actifs, pour agir sur l'absentéisme maladie, l'entreprise pourrait diminuer ou réorganiser la charge de travail (pour 29 % d'entre eux, contre 23 % pour l'ensemble des salariés), faire davantage preuve de reconnaissance (24 % vs 29 %), proposer des horaires plus flexibles (20 % vs 18 %) et un meilleur suivi médical (20% vs 15 %)³.

Pour les dirigeants, l'absentéisme est un enjeu majeur : plus d'un sur deux (54 %) le considère comme une source de préoccupation. Et ils sont toujours plus nombreux à penser que le phénomène va continuer à augmenter : 41% en 2025, 37% en 2024 et 30% en 2020.

Face à ce constat, repenser le management intergénérationnel, le rapport au travail, l'accompagnement des salariés et les politiques de prévention devient une priorité stratégique. Ce n'est qu'en agissant sur ces leviers que les entreprises pourront durablement maîtriser l'absentéisme et renforcer l'engagement de toutes les générations.

Pour aider les entreprises à **comprendre et à agir** sur leur absentéisme, Malakoff Humanis les accompagne avec des **outils de diagnostic et d'aide au retour au travail**. Cet accompagnement fait partie d'une démarche articulée autour de trois grandes thématiques : Fragilités, Prévention santé & Absentéisme, et Accès aux soins. Une démarche centrée sur des services dont l'impact sur la santé ou la situation sociale des assurés est mesuré, et qui s'inscrit dans la mission redistributive de Malakoff Humanis. Ainsi, **l'accompagnement retour au travail proposé aux salariés en arrêt long a permis de réduire de 71 jours la durée de l'arrêt**. Et dans les entreprises qui bénéficient de l'accompagnement de Malakoff Humanis dans l'analyse de leur absentéisme et la mise en place de plans d'actions, **l'absentéisme a diminué de 4% en moyenne**.

² Baromètre Santé au travail Malakoff Humanis, Edition 2025

³ Baromètre Absentéisme Malakoff Humanis, Edition 2025

À propos de Malakoff Humanis

Acteur clé de la protection sociale paritaire et mutualiste, Malakoff Humanis accompagne entreprises et particuliers en santé, prévoyance, épargne et retraite complémentaire.

Avec 10,5 Mds€ de fonds propres, près de 400 000 entreprises clientes et plus de 9 millions de personnes protégées, Malakoff Humanis couvre 15 % du marché de la santé et de la prévoyance collectives. En épargne, Le Groupe a réalisé un chiffre d'affaires de 880 M€ en 2024.

En tant que caisse de retraite complémentaire Agirc-Arrco, Malakoff Humanis gère les cotisations de plus de 7 millions d'actifs et verse 44,4 Mds€ d'allocations à 6,3 millions de retraités.

Sur le plan social et sociétal le Groupe accompagne ses clients fragilisés, et est engagé sur le Handicap - à travers sa fondation Malakoff Humanis Handicap -, le Cancer, le Bienveillir et les Aidants. Plus de 200 M€ sont dédiés chaque année à ces actions.

www.malakoffhumanis.com

Contacts presse :

MALAKOFF HUMANIS

Élisabeth Alfandari : +33 7 60 09 25 30

elisabeth.alfandari@malakoffhumanis.com

PRIMATICE Conseil

Hugues Schmitt : +33 6 71 99 74 58

huguesschmitt@primatice.com

Victoria Rey : + 33 6 26 94 54 79

victoriarey@primatice.com