

Berne, le 15 octobre 2020

Étude sur le thème «Ce qui fait du bien aux gens»

La santé mentale est essentielle

Qu'est ce qui fait du bien aux personnes vivant en Suisse? Un sondage représentatif mandaté par Atupri Assurance de la santé révèle que, pour les Suisses et Suissesses, la santé mentale est le facteur principal de leur bien-être, qu'ils placent même avant l'exercice physique et l'alimentation. La situation entourant le COVID-19 a, en outre, un effet positif sur le comportement en matière de santé de la population suisse: les gens ont davantage tendance à s'offrir un petit plaisir et attachent une plus grande importance à un style de vie sain.

«Ce qui fait du bien est sain. Étant convaincus de cette approche, nous avons voulu savoir ce qui fait du bien aux gens en Suisse», explique Caroline Meli, responsable Marketing et Vente chez Atupri Assurance de la santé. En collaboration avec l'institut de recherches de marché et sociales DemoSCOPE, Atupri a réalisé en août 2020 l'étude «Ce qui fait du bien aux gens». Il en est ressorti un baromètre représentatif de la situation actuelle en matière de santé et d'humeur en Suisse ainsi qu'un bilan relatif à l'effet du Covid-19 sur le comportement en matière de santé – lequel met en avant des différences entre les jeunes et les personnes âgées, les sexes et les trois régions linguistiques Tessin, Suisse romande et Suisse alémanique. Dans le cadre de cette étude, 1254 Suisses et Suissesses, âgés entre 15 et 74 ans, ont été interrogés en ligne.

La psyché exerce le plus d'influence sur la santé

Plus de trois quarts des Suisses et Suissesses (72 %) estiment que la psyché exerce le plus d'influence sur leur santé personnelle. L'alimentation ainsi que le sport et l'exercice physique ont en revanche un effet mineur. À la question de savoir ce qui fait du bien à la psyché ou à l'âme, plus de la moitié des personnes interrogées répondent en premier lieu par «le sommeil» (54 %). Les aspects «nature» (50 %), «famille» (49 %) ainsi qu'«amis et connaissances» (46 %) sont également des facteurs importants pour la psyché. Dans ce contexte, des différences apparaissent dans les trois régions linguistiques: le facteur «famille» est plus important en Suisse italienne (53 %) qu'en Suisse alémanique (49 %) et en Suisse romande (48 %). En revanche, avec 54 %, les exclusions dans la nature – ou la nature en général – revêtent une plus grande importance en Suisse alémanique qu'en Suisse italienne (46 %) et en Suisse romande (40 %). Et qu'est-ce qui fait du bien à la population suisse en matière d'alimentation et d'exercice physique? Une image très nette apparaît eu égard à l'alimentation: non pas l'aspect santé est au premier plan, mais bien davantage le plaisir. D'autre part, les gens apprécient aussi parfois de s'offrir quelque chose d'un peu moins sain. Fabienne Bischof, experte spécialisée en alimentation auprès de la Société Suisse de Nutrition SSN le confirme: «Se faire plaisir ne s'oppose pas à une alimentation équilibrée, bien au contraire: savourer est un aspect important d'une alimentation équilibrée. En effet, les repas ne servent pas uniquement à l'approvisionnement d'énergie et de nutriments, mais sont également des moments de plaisir, de détente, de contact et d'échange avec les autres». Dans le contexte du sport, le temps que les gens se consacrent à eux-mêmes est un aspect central. Julia Schmid de l'Institut des sciences du sport de l'Université de Berne confirme le résultat: «Dans de nombreuses études, nous avons constaté que certains aspects de la détente, tels que faire le plein d'énergie et réduire le stress, sont d'importants facteurs de motivation pour faire du sport.»

Le Covid-19 a conduit les Suisses et Suissesses à adopter un style de vie plus sain

Le Covid-19 est omniprésent et influence notre vie sociale et professionnelle. Mais quelle influence a la pandémie sur le comportement en matière de santé de la population suisse? L'étude révèle que les gens ont davantage tendance à s'offrir un petit plaisir et attachent une plus grande importance à un style de vie sain. Cela s'applique en particulier à la jeune génération entre 15 et 34 ans. Là encore, des différences régionales se dégagent: en comparaison géographique, les romandes et les romands sont les premiers à attacher une plus grande importance à un style de vie sain depuis l'apparition de la pandémie de Covid-19. À la question suivante, à savoir ce que les gens ont davantage tendance à faire pour leur propre bien-être, les réponses sont dans toute la Suisse «plus de sport et d'exercice physique». En revanche, il est intéressant de constater que les gens ont moins souvent répondu par l'affirmative à la question de savoir s'ils se font davantage de souci pour leur santé.

En Suisse, les gens pourraient s'offrir plus souvent un petit plaisir

La population suisse se fait-elle suffisamment plaisir? L'étude révèle que, sur la base de l'auto-évaluation des personnes interrogées, il y a encore un potentiel d'amélioration. Près d'un tiers (31 %) estime trop rarement se faire plaisir. Plus de la moitié est satisfaite de sa manière de gérer les petits plaisirs dans la juste mesure. Et seules 7 % des personnes interrogées pensent se gâter trop souvent. Mais que signifie au juste «se faire du bien»? À cette question, un quart (28 %) des gens répondent «cuisiner ainsi que savourer un repas ou une boisson». Le sport et l'exercice physique viennent juste derrière, avec 24 %, tandis que s'octroyer une pause et prendre du temps pour soi ferme la marche avec 15 %.

L'humeur actuelle de la population: calme et sereine ainsi qu'heureuse

Les Suisses et Suissesses se sentent-ils bien? La réponse est très clairement «oui». Sur une échelle de bien-être de 1 (au plus bas) à 10 (au top), l'étude a fait ressortir une valeur moyenne de 7,8. Un cinquième des personnes interrogées a même indiqué la valeur maximale de 10. L'étude s'est également penchée sur l'humeur actuelle. Le résultat est réjouissant: près de trois quarts des personnes interrogées (73 %) s'estimaient au moment du sondage toujours ou souvent d'humeur «calme et sereine». Un peu moins (71 %) ont indiqué être toujours ou souvent heureuses. Les personnes interrogées estiment également leur état de santé actuel comme généralement bon. Bien un quart (28 %) l'ont même jugé «très bon». Environ la moitié (51 %) déclarent qu'il est «bon» et un sixième (17 %) l'ont estimé «moyen».

Aperçu des autres résultats

- Responsabilité personnelle: près de la moitié des personnes interrogées jugent qu'elles sont personnellement responsables de leur santé. Exactement un cinquième des participants soutiennent pleinement la déclaration: «Ma santé et son maintien sont l'une des choses les plus importantes dans ma vie».
- Pression liée à la santé: près de 44 % des Suisses et Suissesses ont le sentiment qu'on leur dicte ce qui est sain pour eux. La plus grande pression liée à la santé est exercée par les personnes interrogées elles-mêmes (42 %). Suivies de près par les médias (30 %) et la publicité (26 %).
- Tendances: en termes de tendances, il apparaît que les apps de sport ainsi que les séances de fitness numériques et les compteurs de pas sont les plus connus. Une fois connues, les offres sont utilisées dans la mesure suivante: les personnes interrogées utilisent principalement des apps de recettes (55 %), de sport (54 %), des wearables (40 %) et séances d'entraînement en ligne (39 %).

Portrait d'Atupri

Atupri est un assureur de la santé présent dans toute la Suisse et, avec plus de 200 000 assurés, compte parmi les plus grands prestataires indépendants de Suisse. Atupri offre des solutions individuelles et flexibles dans les domaines de l'assurance-maladie et l'assurance-accidents pour les particuliers. En tant qu'assurance de la santé leader sur le plan numérique, Atupri lance depuis 2016 des offres personnalisées et taillées à la mesure des besoins de ses assurés.

Le communiqué de presse ainsi que l'ensemble de l'étude sont disponibles sur www.atupri.ch/fr/sain/etude.

Les trois graphiques principaux de l'étude se trouvent au début.

Votre interlocutrice se tient à votre entière disposition pour une interview ou des informations complémentaires:

D^r Caroline Meli, responsable Marketing et Vente
Téléphone +41 31 555 08 53 – caroline.meli@atupri.ch
www.atupri.ch