

Supplément spécial Etude sur la santé CSS 2022

Comment se porte la population suisse?

Votre santé.
Votre partenaire.



Sommaire



Nous avons pris conscience de notre vulnérabilité

Page 4

Comment la Suisse gère-t-elle la maladie et la santé?

Page 6

Maîtriser la pression

Page 8

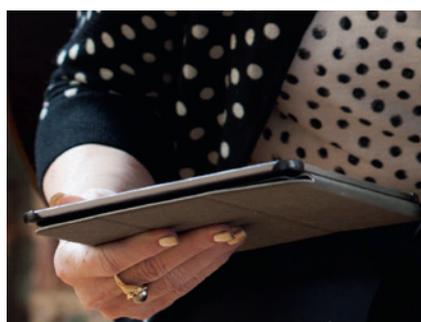
Vous trouverez l'étude sur la santé CSS 2022 sur



css.ch/etudesante

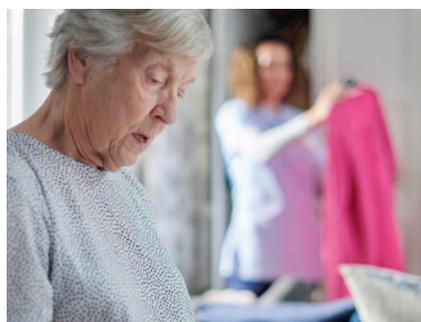
Qu'est-ce qui fait du bien à notre mental?

Page 10



Les guides numériques qui facilitent la vie

Page 12



Le dépistage précoce pour améliorer la qualité de vie

Page 14

Mentions légales

Edition et rédaction: CSS, Tribschenstrasse 21,
case postale 2568, 6002 Lucerne

Avant-propos

Chère lectrice, cher lecteur

En tant que numéro un de l'assurance de base, il nous importe de savoir comment la population suisse gère la santé et la maladie. C'est pourquoi nous avons lancé l'étude sur la santé CSS en 2020. Cette étude représentative est organisée pour la troisième fois cette année. Comme un sismographe, elle retrace les changements qui se sont produits depuis le début de la pandémie.

Commençons par le positif: dans sa grande majorité, la population suisse estime être en bonne santé. Quand il s'agit de santé psychique, plus de 70% des personnes interrogées affirment qu'elles se portent bien. Mais si nous regardons les résultats de plus près, il y a aussi de quoi s'inquiéter: le nombre de personnes qui sont malades, ou du moins, qui ne sont pas en parfaite santé, augmente de façon importante. Aujourd'hui, au moins une personne adulte sur trois ne se sent pas en parfaite santé, alors qu'il y a un an, ce n'était le cas que pour 22% de la population.

Cela contraste avec le débat public sur le coronavirus, devenu en grande partie silencieux. La pandémie, qui était un événement grave et visible, a évolué pour devenir un fardeau chronique et insidieux pour la santé publique.



Dans ce supplément de «CSS et vous?», nous revenons sur les principales conclusions de l'étude sur la santé CSS: un médecin nous parle de son quotidien au cabinet et des changements qu'il observe depuis le début de la pandémie. Trois personnes nous dévoilent leurs rituels quotidiens pour renforcer leur santé psychique. Et nous vous présentons trois start-up suisses qui veulent améliorer la santé mentale grâce à des outils numériques.

Je vous souhaite une lecture instructive.

Meilleures salutations

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Philomena Colatrella'. The signature is stylized and fluid.

Philomena Colatrella
CEO

Nous avons pris conscience de notre vulnérabilité

Dans son cabinet, au quotidien, Felix Huber* ne remarque pas de détérioration fondamentale de l'état de santé parmi la population. Il souligne toutefois que la pandémie de coronavirus a engendré de l'incertitude et une perception plus marquée de la maladie comme étant un fardeau.

Selon Felix Huber, les résultats de l'étude sur la santé CSS sont en contradiction avec le fait que l'état de santé de la population, malgré la pandémie de coronavirus, s'améliore en permanence d'un point de vue objectif.

«L'espérance de vie augmente, et le progrès médical rend possible beaucoup de nouveaux traitements», affirme le docteur Huber. D'un point de vue subjectif toutefois, le coronavirus a eu un impact important: «Ces deux dernières années, de très nombreuses personnes ont vécu la pandémie comme un événement menaçant, à l'issue incertaine. De plus, le coronavirus nous a davantage fait prendre conscience de notre propre vulnérabilité.» Cette impuissance a été une source d'angoisse pour beaucoup de gens, avec des conséquences sur leur santé psychique. «Il serait très intéressant de savoir comment cette peur se manifeste dans deux populations différentes, par exemple dans l'Appenzell et à Genève.»

Les hommes ont tendance à refouler leurs sentiments

Le résultat de l'étude sur la santé CSS, selon lequel les jeunes femmes sont toujours plus fréquemment en situation de souffrance psychique, se re-

coupe avec le ressenti de Felix Huber, «car chez les femmes, la souffrance psychique ressentie personnellement est en général nettement plus importante. Les hommes ont tendance à occulter les situations difficiles. Ils sont plutôt dans le déni, et face aux difficultés psychiques, ils ont tendance à consommer davantage d'alcool, voire à tomber dans la dépendance.» Felix Huber n'est pas du tout surpris par la problématique du stress évoquée dans l'étude par rapport aux exigences toujours croissantes de la vie professionnelle et au rythme de travail toujours plus soutenu. «C'est d'ailleurs très représentatif de notre vie en général, où tout va toujours plus vite.»

Si la situation liée à la pandémie redevient normale, Felix Huber part du principe que le bien-être subjectif de la population s'améliorera à nouveau ces prochaines années. «Néanmoins, la charge que représente subjectivement la maladie dépend de beaucoup de facteurs externes tels que le niveau de menace, la sécurité sociale et financière ou les perspectives de vie individuelles.» Il ajoute que même à l'avenir, il ne sera pas possible d'avoir beaucoup d'influence sur ces aspects au niveau individuel.



***Le docteur Felix Huber** est médecin indépendant et président de l'association mediX suisse, à laquelle sont affiliés dix réseaux de médecins régionaux.





**L'étude sur la santé CSS 2022
le montre:**



Une personne
adulte sur trois
ne se sent pas
en parfaite santé

Lors du premier sondage réalisé en mars 2020, au début de la pandémie de coronavirus, 22% des personnes interrogées avaient déclaré qu'elles n'étaient pas en parfaite santé, voire qu'elles étaient malades. En juin 2021, ce taux était de 27%. En juin de cette année, ce pourcentage a même augmenté pour atteindre 35%. L'état de santé s'est particulièrement détérioré entre juin 2021 et juin 2022.

De grands progrès ont certes été faits dans le domaine de la vaccination dans cet intervalle, et des variantes de virus entraînant moins de formes graves de la maladie se sont répandues, mais la transmissibilité plus élevée du virus et la suppression des mesures de prévention ont accéléré la circulation du virus. Tous ces éléments ont vraisemblablement laissé des traces: la pandémie est devenue un fardeau insidieux pour la santé publique.

L'étude

Comment la Suisse gère-t-elle la maladie et la santé?

Dans le cadre de notre étude menée chaque année, nous évaluons le bien-être des habitantes et habitants de Suisse et la façon dont ils gèrent leur santé et les maladies. Non seulement cette série d'études se concentre sur le comportement en matière de santé, mais elle intègre également l'idée que vivre avec une maladie, avec les craintes et les appréhensions que cela engendre, fait partie de la vie des gens.

Etude sur la santé CSS 2022

Etre en bonne santé ou malade en Suisse

L'institut de recherche Sotomo a réalisé l'étude sur la santé CSS. Pour l'étude, 2136 personnes de plus de 18 ans domiciliées en Suisse alémanique, romande et italienne ont été interrogées en ligne.



css.ch/etudesante



Interview de **Michael Hermann**, Sotomo, auteur de l'étude

Que pensez-vous des résultats de l'étude?

L'étude montre une évolution qui devrait nous pousser à la réflexion. Alors qu'au début de la pandémie, 22% de la population suisse estimait ne pas être en parfaite santé, ce pourcentage est maintenant passé à 35%. Même si le coronavirus a cessé de faire la une des journaux et si les unités de soins intensifs ne sont plus surchargées, la proportion de personnes en mauvaise santé ou en train de tomber malade n'a jamais été aussi élevée depuis 2020. La phase aiguë de la pandémie a laissé la place à une phase insidieuse ou chronique.

Quel résultat vous a le plus surpris, et pourquoi?

Un résultat dans le domaine de la santé mentale m'a marqué. L'étude montre que les personnes concernées par le burn-out désignent clairement en premier lieu le manque de reconnaissance au travail comme la cause de leur maladie. Nous parlons beaucoup de la pression de la performance et des frontières floues entre travail et temps libre comme facteurs de stress. Pourtant, il est manifestement souvent question d'un besoin d'estime. Ce constat m'a frappé et, en tant qu'employeur, je vais bien le garder en tête.

Quel est le point fort de cette étude?

Pour moi, la particularité de cette série d'études est que nous ne craignons pas les sujets et les questions sensibles. Non seulement nous nous intéressons à la santé et à la prévention, mais nous pensons que la maladie fait aussi partie de la vie. C'est pourquoi nous demandons à la population suisse comment elle gère ces sujets et de quoi elle a peur. Nous voulons ainsi contribuer à l'acceptation et à la levée de tabous.



Interview de **Torsten Butz**, chef Développement des modèles commerciaux et de l'innovation auprès de la CSS

Que fait la CSS dans le domaine du numérique?

Selon notre étude, 90% des Suissesses et des Suisses souhaitent que la transformation numérique du système de santé se poursuive. Nous nous engageons pour qu'à l'avenir, les soins soient d'un niveau qualitatif élevé et efficaces en termes de coûts. Dans cette optique, la transformation numérique constitue un moteur important. J'entrevois un grand potentiel, largement inexploité, dans les outils numériques, qui soutiennent les personnes assurées ainsi que les patientes et patients.

A quoi pensez-vous plus précisément?

Je pense aux applications et aux guides numériques, qui nous facilitent la vie pour tout ce qui concerne notre santé. Nous nous efforçons d'identifier à un stade précoce les nombreuses évolutions pertinentes, puis de les promouvoir en conséquence. Depuis plus de deux ans, nous investissons par exemple dans des start-up numériques avec un fonds de venturing spécifiquement créé à cette fin. Les produits et services développés par des start-up soutiennent les personnes au niveau de la prévention, du rétablissement ou de la prise en charge. La télémédecine, le diagnostic précoce ainsi que les traitements et outils numériques pour les malades chroniques occupent dans ce contexte une place centrale. Jusqu'à présent, nous avons soutenu cinq start-up dans ce cadre.

Avez-vous un exemple concret?

Avec «OnlineDoctor», on peut faire évaluer des problèmes cutanés en ligne par des dermatologues autorisés à pratiquer en Suisse de façon rapide et avantageuse. «Flow Neuroscience», de son côté, développe un appareil pouvant soigner la dépression à domicile. Le potentiel dans le domaine de la santé est loin d'être épuisé. Je me réjouis de faire avancer la transformation numérique avec mon équipe en charge de l'innovation, en collaboration avec d'autres domaines de la CSS et des partenaires externes.

Promouvoir le potentiel d'innovation

Pour accompagner les personnes assurées tout au long de leur parcours de santé, la CSS poursuit une approche bilatérale basée sur la transformation numérique intensive et sur l'innovation dans le domaine de la santé. Depuis 2020, elle investit notamment dans des start-up qui permettent aux personnes assurées d'accéder aux soins médicaux de demain grâce à des services et à des produits innovants.



css.ch/fr/swisshealth-ventures

Plus d'informations aux pages 12 et 13

Gagner
un bon
wellness

Concours:

Accordez un moment de répit à votre corps et à votre esprit dans les oasis de bien-être des Aqua Spa Resorts. Nous mettons en jeu 10 bons d'une valeur de 100 francs.

Question: Combien de temps en moyenne les hommes en Suisse ont-ils été malades dans la période entre juillet 2021 et juin 2022?

Communiquez-nous votre réponse et votre adresse à wettbewerb@css.ch

Délai de participation: 31.01.2023

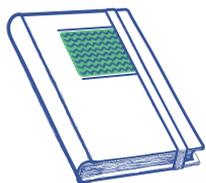
Maîtriser la pression

Selon l'étude sur la santé CSS, le stress professionnel est considéré comme un risque pour la santé. Il est même identifié comme le problème de santé publique numéro un. La profession devient de plus en plus un facteur de stress malsain. Dès lors, comment gérer les situations liées à la pression? Voici deux conseils pour diriger son attention et influencer les événements.

Diriger son attention

Quand nous nous sentons stressés, notre champ de vision est rétréci. Toute notre attention se porte sur le problème. Cela peut être utile à court terme, en cas de risque ou de menace, mais cela peut aussi amener à avoir une perspective biaisée. Si nous ne faisons rien pour y remédier, notre cerveau se concentre automatiquement jusqu'à trois fois plus intensivement sur les aspects négatifs.

Conseil: dans un moment de stress, il vaut la peine de porter son attention de façon tout à fait délibérée sur ce qui est positif. Sur quelque chose qui est bien, simple et facile. Sur une remarque bienveillante, sur un succès collectif ou sur un moment de bonheur.

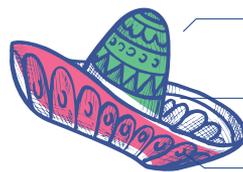


Vous pouvez par exemple noter les événements agréables, les moments d'épanouissement et de plénitude dans un «journal de gratitude». De cette manière, vous dirigez tout à fait délibérément votre attention sur le positif.

Découvrir son domaine d'influence et jouer avec celui-ci

Les changements font partie de la vie. Y a-t-il des comportements ou des relations que vous souhaiteriez changer? Ou avez-vous pris certaines habitudes dont vous voulez vous débarrasser? Le plus simple pour y parvenir est de travailler sur votre domaine d'influence.

Le sombrero du domaine d'influence



Domaine d'influence personnel: ici, votre action peut produire un grand effet

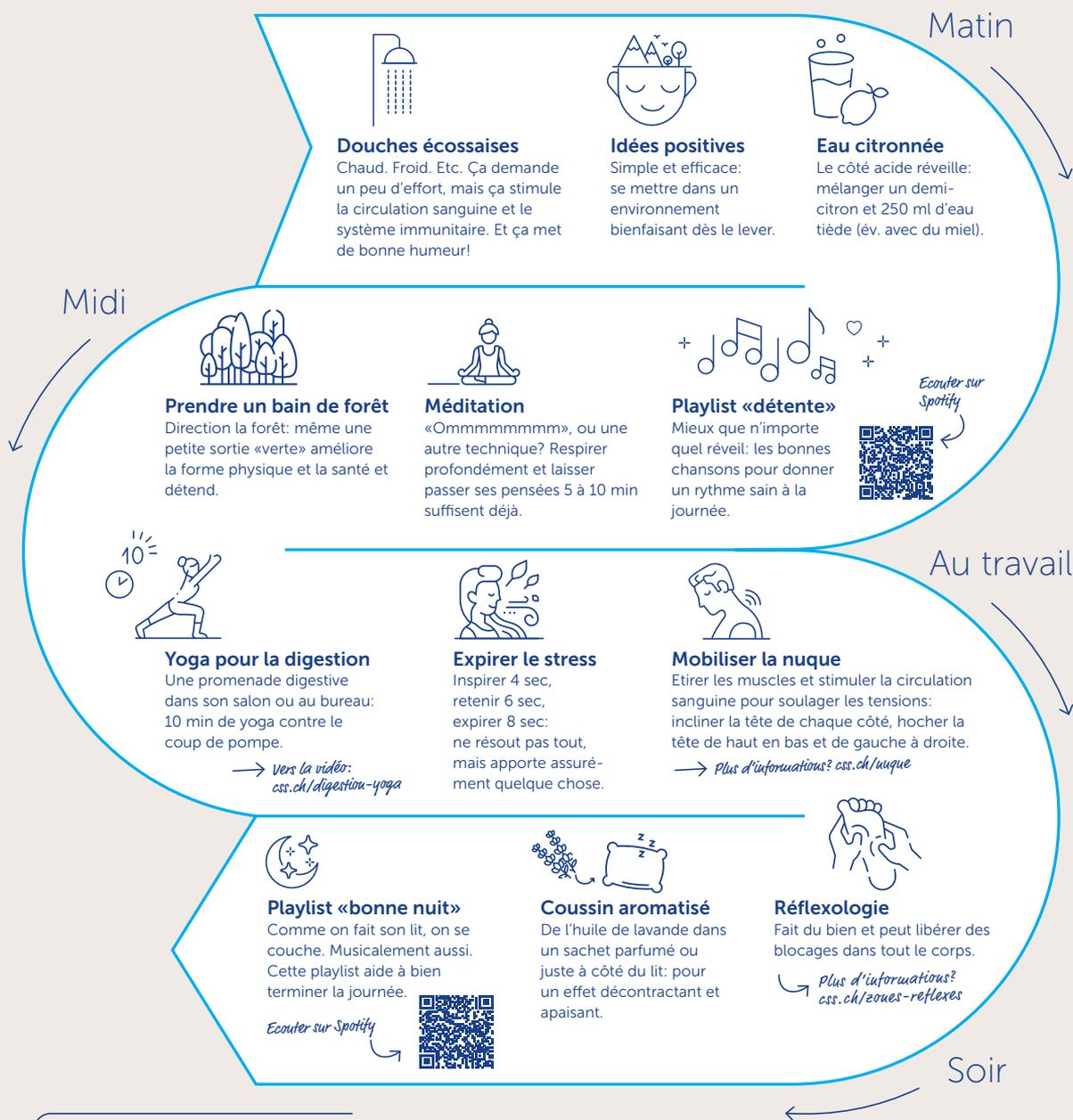
L'influence ne peut être qu'indirecte

Aucune influence ne peut être exercée

Conseil: pour modifier des structures légales, des règles en entreprise ou des décisions politiques, il faut malheureusement déployer beaucoup d'énergie. Le plus souvent, il vaut la peine de gérer de telles situations à son échelle, en apprenant à accepter ces circonstances et à exploiter le potentiel dans son domaine d'influence.

De la détente tout au long de la journée

Moins de stress, plus d'énergie: deux ou trois de ces exercices simples permettent déjà de retrouver de l'énergie au quotidien. Essayez par vous-même!



Encore plus de conseils:
css.ch/sante



Santé psychique

Qu'est-ce qui fait du bien à notre mental?

La série d'études révèle une détérioration de l'état de santé physique au fil de la pandémie. Une dégradation peut également être constatée en ce qui concerne le bien-être psychique, mais elle est moins marquée. Trois personnes expliquent comment elles renforcent leur santé psychique. Dans ce contexte, il y a autant de rituels et d'actions qu'il y a de personnes.

L'étude sur la santé CSS 2022 le montre:



55% des jeunes femmes sont en souffrance

Le pourcentage de personnes ayant une bonne constitution psychique est passé de 74% à 71% depuis 2021. Les jeunes femmes âgées de 18 à 30 ans notamment décrivent leur état psychique comme étant perturbé, voire pire. Le pourcentage très élevé de l'année passée (49%) a encore augmenté. Les jeunes hommes quant à eux sont particulièrement nombreux à aller mal, ou à ne pas aller très bien de façon fréquente (24%).



Michèle Bachmann médite tous les jours. La natation est aussi bénéfique pour son mental.



« Quand je nage, je me sens libre et j'oublie tous mes soucis, surtout quand je suis en plein air et quand je peux ensuite me sécher au soleil. Sous nos latitudes, c'est malheureusement assez rarement le cas. C'est pourquoi je médite tous les soirs pendant une demi-heure avant d'aller me coucher. Je commence par passer la journée en revue, puis j'essaie de ne plus penser à rien. Cela me fait énormément de bien et m'apaise. Après ma séance, je me sens très légère, presque comme si je planais. Je médite depuis l'âge de 16 ans et j'ai déjà suivi quelques cours de méditation depuis lors. Que la journée ait ou non été très stressante, ce petit moment de répit est devenu un rituel indispensable pour moi. La méditation m'évite aussi de ruminer et me permet en général d'avoir un sommeil paisible. »



Jonathan Agbenyega trouve la tranquillité par la promenade. La marche à pied quotidienne est indispensable pour lui.

« Aucun jour ne passe sans que j'aie marché quelque part, par tous les temps. La marche libère mon esprit, me donne de l'énergie et attire mon attention sur des choses qui m'échapperaient si je ne pratiquais pas cette activité: la diversité des espèces d'oiseaux par exemple, ou les différentes atmosphères qui règnent dans la nature. Leur perception n'est possible que grâce à la lenteur qui est liée à cette forme de mobilité. Pour marcher, il faut juste de bonnes chaussures et une tenue adaptée, ce qui est particulièrement pratique. J'ai le sentiment que mes promenades quotidiennes, que j'ai pris l'habitude de faire pendant la pandémie, me permettent de découvrir tellement plus de choses dans ce monde. Grâce à ma régularité, je reste en bonne forme physique et quand quelque chose ne se passe pas comme prévu, ce qui peut arriver dans la vie, je parviens à mieux le gérer. »



Nicolas Dula est une personne ouverte, et son optimisme lui donne beaucoup d'énergie.

« De manière générale, je suis une personne très optimiste, ouverte et qui ne se compare pas la vie. Je travaille dur, mais je sais aussi me récompenser en contrepartie, par exemple avec un bon repas à l'extérieur ou un voyage inspirant, tout à fait selon la devise: work hard, play hard. Je crois vraiment que les idées de quelqu'un et son état d'esprit sur la vie ont une grande influence sur la manière dont il se sent. Le bien-être psychique est bien sûr toujours lié aux conditions de vie; en effet, la seule force du mental ne suffit pas pour rester en bonne santé sur le plan psychique. A côté de mon travail, je n'ai que peu d'obligations familiales ou d'une autre nature pour le moment. Je suis donc assez libre dans la manière d'organiser mes temps de loisirs et plus généralement ma vie. Je sais profiter de ces moments de liberté, qui me permettent ainsi de faire le plein d'énergie. »

Transformation numérique

Les guides numériques qui facilitent la vie

Les guides numériques nous proposent des séances quotidiennes de méditation, enregistrent nos excursions à vélo ou calculent les journées fructueuses. Nous les connaissons mieux sous le nom d'applications. Elles nous aident à avoir des habitudes saines au quotidien. La CSS encourage le développement d'autres guides numériques innovants. Cette année, elle a lancé dans cette optique le Future of Health Grant en collaboration avec l'Innovation Park de l'EPFL à Lausanne. Ces trois start-up soutenues financièrement s'engagent dans le domaine de la santé psychique:

Future of Health Grant:

La santé numérique a un grand potentiel pour améliorer la qualité des traitements et atténuer les coûts de la santé. Future of Health Grant est un programme d'innovation destiné à encourager les start-up et les porteurs de projets dans le domaine de la cybersanté. Notre objectif est de promouvoir des solutions de santé numériques avec l'aide financière et le soutien de partenaires issus de la recherche et de l'économie.



css.ch/fr/health-grant

Neuria: manger sainement de façon ludique

L'obésité est une maladie de société, qui est devenue un véritable problème social. Les personnes concernées s'entendent souvent dire: «Mangez moins et mieux!» Logique, mais frustrant. Comme il s'agit dans la plupart des cas de contrôler durablement l'envie d'aliments malsains, un régime forcé est voué à l'échec dans 90% des cas. La start-up fribourgeoise Neuria a donc réfléchi à inverser le système. En collaboration avec une équipe de spécialistes en neurosciences, d'ingénieurs et de fabricants de jeux vidéo, elle développe des solutions pour provoquer un changement de comportement en ce qui concerne l'alimentation.

Neuria collabore avec des universités et des hôpitaux. Ensemble, ils ont identifié des exercices cognitifs dont l'exécution a une influence directe sur le centre de récompense du cerveau. L'idée est de modifier le circuit intégré du cerveau par l'utilisation de mécanismes de jeu (ludification) et par des méthodes en ligne. De cette manière, l'attrait des aliments non recommandés diminue, et la perte de poids se fait naturellement.



neuria.ch

Gossik: une aide en cas de TDAH

La start-up saint-galloise Gossik aide les personnes présentant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) à mieux gérer leur agenda. L'application peut être téléchargée sur smartphone et rappelle à tout moment le programme de la journée. Il est possible d'y ajouter des tâches à tout moment. Gossik définit un ordre de priorité des activités à accomplir et empêche toute tendance à la procrastination.



gossik.ch

Ylah: poursuivre sa psychothérapie en ligne

Ylah est une start-up bernoise qui s'adresse à des psychothérapeutes. Elle leur propose un tableau de bord à l'aide duquel elles et ils peuvent accompagner leurs patientes et patients entre deux séances et leur prescrire des exercices qui les aident à mieux faire face à leur quotidien. En bref: Ylah permet aux psychothérapeutes de recueillir en continu des informations sur l'état émotionnel des patientes et patients et sur l'effet de la thérapie.



ylah.ch/en



Démence

Le dépistage précoce pour améliorer la qualité de vie

Plusieurs dizaines de milliers de personnes développent une démence chaque année en Suisse. Malgré des décennies de recherche, aucun médicament qui pourrait enrayer l'évolution de cette maladie n'est encore disponible sur le marché.



***Le professeur Hans Heinrich Jung** est chef de service et directeur de la Memory Clinic à la clinique de neurologie de l'Hôpital universitaire de Zurich

Souffrir de démence est l'une des craintes les plus souvent exprimées par la population suisse. Une préoccupation tout à fait légitime, car depuis des années, les chiffres évoluent à un niveau élevé. Même si, depuis des décennies, des chercheuses et chercheurs du monde entier y consacrent leurs activités, aucun médicament susceptible de prévenir la maladie, voire de stopper son évolution, n'est encore commercialisé à ce jour.

«Nous connaissons les processus qui s'opèrent dans le cerveau d'une personne atteinte de la maladie d'Alzheimer, par exemple. En ce qui concerne les facteurs de risque aussi, notamment le grand âge, la prédisposition génétique ou les maladies chroniques comme le diabète, les faits sont bien connus», explique le professeur Hans

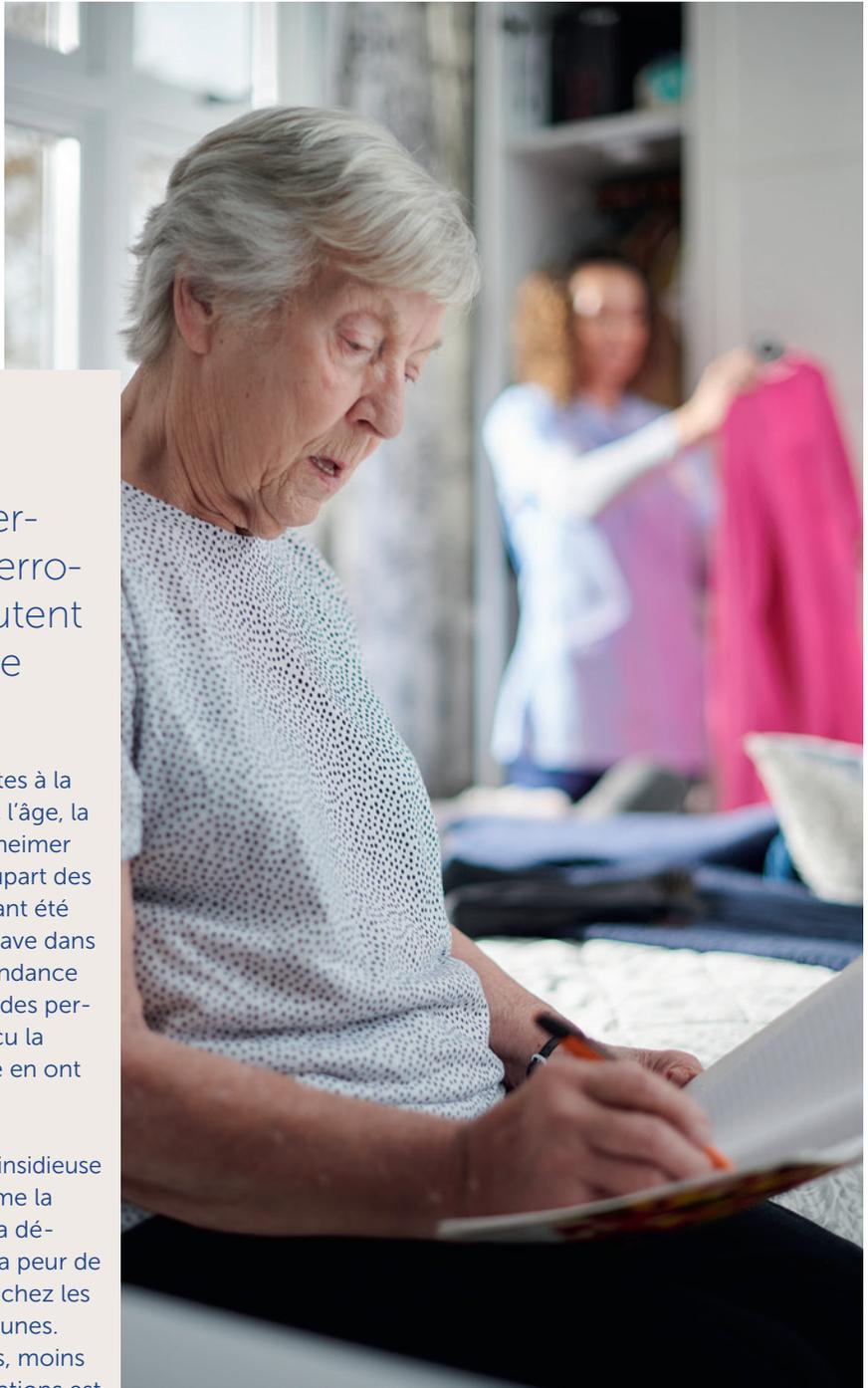
Heinrich Jung*. L'expert précise que des thérapies spécifiques pour la maladie d'Alzheimer sont certes en phase d'expérimentation, mais qu'elles ne sont pas encore autorisées en Suisse, ce qui s'explique par la complexité de la maladie. Il part également du principe que ces prochaines décennies, du fait de l'évolution démographique, le nombre de cas de démence en Suisse continuera d'augmenter.

L'importance du dépistage

Il est vrai que récemment, la presse a annoncé un formidable bond en avant, voire une révolution dans la recherche médicamenteuse. Mais cela n'est pas la première fois que de telles nouvelles font la une des journaux, c'est pourquoi il faut les interpréter avec prudence et attendre les résultats concrets des études. Hans Heinrich Jung insiste sur l'importance du dépistage précoce, surtout parce que les symptômes de la démence et d'une dépression pouvant être traitée sont très similaires et qu'il serait possible de les confondre.

En ce qui concerne le dépistage précoce, ce sont surtout les médecins de famille qui doivent faire preuve de vigilance, par exemple en orientant les personnes chez qui une démence est suspectée vers une clinique spécialisée. Le spécialiste ajoute qu'il n'est pas possible de prévenir une démence. «Mais des interventions précoces basées sur des traitements médicamenteux et non médicamenteux permettent d'atténuer les symptômes et de ralentir l'évolution de la maladie. Ainsi, les personnes concernées peuvent rester autonomes plus longtemps.»

Hans Heinrich Jung souligne l'importance d'opter pour un mode de vie sain. «Avoir une alimentation saine, éviter de consommer de l'alcool de façon excessive, avoir de bons contacts sociaux et faire du sport sont autant de facteurs qui contribuent à réduire le risque de démence.»



**L'étude sur la santé CSS
2022 le montre:**



75% des personnes interrogées redoutent la démence sénile

En ce qui concerne les atteintes à la santé qui se manifestent avec l'âge, la démence ou la maladie d'Alzheimer est citée en premier par la plupart des personnes. Les personnes ayant été confrontées à une maladie grave dans leur entourage proche ont tendance à la redouter davantage: 41% des personnes interrogées ayant vécu la démence d'un de leur proche en ont plus peur qu'avant.

Même si la perte de mémoire insidieuse est souvent considérée comme la première caractéristique de la démence dans le débat public, la peur de celle-ci n'est importante que chez les personnes interrogées plus jeunes. Plus les personnes sont âgées, moins la perte de mémoire et de relations est perçue comme une menace.

Informations sur
le thème d'Alzheimer:



alzheimer-schweiz.ch/fr

Elle remet de l'ordre dans votre santé.

Dictionnaire
médical



Recommandation
de prévention



Vérifier les
symptômes



Fixer un rendez-
vous médical



Commander des
médicaments



Dossier
personnel



Télémédecine



Contacteur des
professionnels



Well. La plateforme de santé
pour la Suisse.

