



Comment allez-vous?

Comment la Suisse gère
la maladie et la santé.

L'étude sur la santé CSS 2025

Votre santé.
Votre partenaire.



Commanditaire

CSS
Tribtschenstrasse 21
6005 Luzern

Prestataire

Forschungsstelle Sotomo
Binzstrasse 23
8045 Zürich

Auteurs (par ordre alphabétique)

Elia Heer
Michael Hermann
Sarah Pannen
Jake Stephan

L'étude met en évidence les évolutions qui posent de plus

Chère lectrice, cher lecteur

Saviez-vous que les troubles du sommeil étaient particulièrement répandus chez les jeunes adultes? Notre étude sur la santé CSS de cette année met en lumière un sujet que l'on associait jusqu'ici plutôt aux personnes âgées. Une mauvaise hygiène de sommeil déclenche un cercle vicieux: les personnes qui souffrent de fatigue et d'épuisement chroniques courent un risque accru de tomber malade, ont plus de peine à se concentrer et participent moins souvent à la vie sociale. En réalité, les personnes âgées de 18 à 35 ans se sentent plus fréquemment seules que les groupes plus âgés et sont aussi les plus touchées sur le plan psychique. Cela perturbe à son tour le sommeil – la qualité du sommeil étant toujours le résultat de multiples interactions.

Depuis 2020, la CSS évalue régulièrement l'état de santé de la population suisse. Il s'agit déjà de la sixième édition. L'étude met en évidence les évolutions qui posent de plus en plus de défis à notre système de santé et les domaines auxquels nous devons, en tant que société, prêter une attention particulière. Un exemple frappant: par rapport à 2020, le pourcentage de personnes qui se sentent en très bonne santé a diminué de moitié, pour atteindre 11%.

Dans ce contexte, une question se pose: qu'attend la population suisse des innovations dans le domaine de la santé? Nous avons notamment voulu connaître son opinion concernant la recherche sur la longévité, qui vise à permettre aux gens de vivre en bonne santé le plus longtemps possible. Pour la première fois, nous avons aussi demandé si des applications basées sur l'intelligence artificielle étaient utilisées pour l'autodiagnostic et quel était le degré de confiance envers l'intelligence artificielle. Les résultats vont vous surprendre.

Je vous souhaite une bonne lecture.



A handwritten signature in blue ink, consisting of several fluid, overlapping strokes that form a stylized representation of the name Philomena Colatrella.

Philomena Colatrella
CEO de la CSS

1	Etude sur la santé CSS	5
1.1	A propos de cette étude	5
1.2	Principaux résultats en bref	7

2	Santé et sommeil	11
2.1	Quel est l'état de santé de la Suisse?	11
2.2	Les troubles du sommeil sont problématiques	17

3	Santé mentale et solitude	24
3.1	Comment va la Suisse?	24
3.2	Les jeunes se sentent plus seuls	28

4	Promotion de la santé	32
4.1	Pression liée à l'obligation d'être en bonne santé	33
4.2	Mesures bénéfiques à la santé	36
4.3	Rapport de la société avec le surpoids	44
4.4	(In)satisfaction avec son corps et tentatives de perdre du poids	46

5	Innovations dans le domaine de la santé	51
5.1	L'injection contre le surpoids	52
5.2	Recherche sur la longévité	56
5.3	Soutien en cas de diagnostics médicaux par l'IA	61

6	Collecte des données et méthode	68
----------	--	-----------

Etude sur la santé CSS

1.1 A PROPOS DE CETTE ÉTUDE

Depuis 2020, l'étude sur la santé CSS s'intéresse à l'état de santé en Suisse. Cette année, la population de ce pays a donc été interrogée pour la septième fois. La série d'études montre les évolutions survenues depuis la période ayant commencé juste avant le début de la pandémie de coronavirus jusqu'à aujourd'hui. Elle se penche sur le comportement de santé, mais aussi sur le mal-être et la maladie ainsi que sur les craintes et les souffrances qu'ils engendrent.

Comme les années précédentes, une dégradation persistante de l'état de santé subjectif est observée en 2025. La proportion de personnes se sentant en très bonne santé a ainsi diminué de moitié par rapport à 2020. Le pourcentage de personnes ne se portant pas bien psychologiquement a également augmenté par rapport à la dernière étude. Les jeunes adultes sont très souvent affectés dans leur santé mentale.

L'étude de cette année révèle en outre qu'à plusieurs égards, les jeunes adultes sont nettement plus impactés que les autres tranches d'âge. Ils souffrent de problèmes de sommeil plus souvent que la moyenne, ressentent plus fréquemment une certaine solitude et sont plus rarement satisfaits de leur poids. Dans le même temps, ils ressentent très souvent la pression liée à l'obligation d'être toujours en bonne santé et performants.

Etude sur la santé CSS 2025

Les innovations dans le domaine de la santé ont constitué l'un des principaux axes de l'étude de cette année. Par rapport aux trois thèmes concrets de l'intelligence artificielle, des injections pour perdre du poids et la recherche sur la longévité, l'étude a cherché à déterminer l'état d'esprit de la population face aux nouvelles évolutions dans le domaine de la santé. On constate que celle-ci est partagée sur ces questions. Même si beaucoup de personnes sont sceptiques à l'égard des applications d'IA dans le domaine de la santé, un cinquième de la population a utilisé des applications d'auto-diagnostic basées sur l'IA l'année dernière. Près de 15% des personnes interrogées peuvent imaginer suivre un traitement avec des injections pour maigrir, et ce pourcentage passe à 25% parmi les personnes en surpoids (important). C'est la recherche sur la longévité qui remporte le plus franc succès: environ une personne interrogée sur deux estime qu'il est souhaitable de faire des recherches visant à prolonger la durée de vie en bonne santé.

Dans le cadre de l'enquête réalisée par l'institut de recherche Sotomo, 2807 personnes ont été interrogées entre le 4 et le 25 juin 2025. Les résultats sont représentatifs de la population linguistiquement intégrée de la Suisse romande, de la Suisse alémanique et du Tessin à partir de 18 ans.

1.2 PRINCIPAUX RÉSULTATS EN BREF

Santé et sommeil

Tendance négative pour l'état de santé subjectif: après de légers signes d'amélioration l'année dernière, la tendance négative au niveau de l'état de santé général subjectif de la population suisse se poursuit. Seulement 11% se sentent en très bonne santé, soit la moitié moins qu'il y a cinq ans (→fig. 1). 36% des personnes interrogées indiquent s'être senties souvent malades ou atteintes dans leur santé l'année dernière (→fig. 4). Le stress professionnel ainsi que le manque de sommeil et d'activité physique sont notamment considérés comme pesants (→fig. 6).

Les troubles du sommeil sont très répandus: une personne sur trois considère que son sommeil a été (plutôt) mauvais au cours de l'année écoulée. Pour les deux tiers de la population, il a été (plutôt) bon (→fig. 7). Seulement 20% des personnes interrogées ont été entièrement épargnées par les troubles du sommeil l'année dernière (→fig. 8). Les réponses les plus fréquentes ont été un sentiment de récupération altérée (37%), un manque de sommeil (31%) et des troubles liés au fait de se réveiller tôt (30%) ou dans la nuit (29%). Les conséquences de ces troubles du sommeil dans le quotidien ont été très perceptibles, notamment dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans: les personnes de cette tranche d'âge sont plus de deux tiers (69%) à avoir souffert l'année dernière, en raison de troubles du sommeil, d'épuisement et de fatigue, et 47% ont rencontré des difficultés de concentration (→fig. 10).

Santé mentale et solitude

L'état psychique est variable: la majorité de la population se porte bien sur le plan émotionnel et psychique, comme les années précédentes: 13% des personnes interrogées se sentent toujours bien, et 56% bien le plus souvent (→fig. 11). C'est l'état émotionnel des jeunes adultes qui est le plus mauvais: 29% d'entre eux n'ont pas le moral au beau fixe et 13% vont mal. La situation mondiale actuelle pèse sur le moral de beaucoup de personnes: 67% affirment que les évolutions politiques, économiques ou sociales ont un impact négatif sur leur état

psychique (→fig. 12). Les personnes ayant essayé d'obtenir une aide professionnelle pour leur santé mentale, soit 23% de la population, sont plus nombreuses que les années précédentes. Dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans, ce pourcentage atteignait même 41% (→fig. 13).

Les jeunes adultes se sentent particulièrement seuls: plus de la moitié de la population (54%) cherche du soutien dans son entourage personnel en cas de détresse psychologique (→fig. 14). Pour beaucoup de personnes, toutefois, cette possibilité n'est pas une évidence: 70% des personnes interrogées connaissent cette impression qu'il leur manque quelqu'un à qui parler de leurs problèmes (→fig. 15), et il est déjà arrivé à 71% d'entre elles de passer du temps seules alors qu'elles auraient aimé avoir de la compagnie. Une personne sur cinq (21%) s'est sentie seule ces derniers temps. C'est même le cas d'une personne sur trois (30%) dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans. Chez les personnes âgées de plus de 65 ans, ce pourcentage n'est que de 12% (→fig. 17).

Promotion de la santé

Beaucoup ressentent une pression liée à l'obligation d'être toujours en bonne santé: le sentiment de pression liée à l'obligation d'être toujours en bonne santé et performant/e reste élevé dans la population. Environ la moitié de la population (52%) perçoit cette pression. Et c'est même le cas de 78% des personnes dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans (→fig. 18). De plus, 41% se mettent la pression de mener un mode de vie sain au quotidien (→fig. 19).

Vivre sainement pour rester en bonne santé: la promotion de la santé vise à renforcer la santé de la population dans le but de réduire le risque de maladie. Une polarisation est toutefois observée par rapport à l'accent grandissant que la société met sur la santé: 52% de la population considère qu'il est (plutôt) important, et 43% en revanche estime qu'il est (plutôt) exagéré et moralisateur (→fig. 22). Toutefois, les mesures de promotion de la santé qui sont prises sur le plan politique et dans la société trouvent un large soutien dans la population: seulement 15% des personnes interrogées estiment que ces mesures sont actuellement trop nombreuses, tandis qu'elles sont 45%, et même 68%

dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans, à réclamer davantage de promotion de la santé en Suisse (→fig. 23). Les approches de promotion de la santé basées sur la responsabilité individuelle et le volontariat sont nettement mieux acceptées que les mesures contraignantes ou empiétant sur les droits individuels (→fig. 25). Tandis que les jeunes adultes considèrent que la responsabilité de promouvoir la santé publique revient davantage à des acteurs externes comme les politiques, les générations plus âgées attribuent plutôt cette tâche à chaque personne en elle-même (→fig. 24).

Surpoids et (in)satisfaction avec son corps: le surpoids est très répandu en Suisse et est considéré par 73% de la population suisse comme un risque considérable pour la santé en raison du manque d'activité physique (→fig. 27). Néanmoins, la majorité de la population (69%) se sent bien avec son propre poids: 22% très bien et 47% plutôt bien (→fig. 29). En cas d'insatisfaction, cela s'explique le plus souvent par des raisons esthétiques comme l'apparence et l'image corporelle (77%, fig. 30). En conséquence, les tentatives de perdre du poids sont répandues: plus de la moitié de la population (55%) a déjà essayé activement de perdre du poids (→fig. 31), mais pour près de deux tiers (65%), la dernière tentative en la matière a été infructueuse (sur le long terme) (→fig. 32).

Innovations dans le domaine de la santé

L'injection de l'espoir pour les personnes en surpoids: près de 15% de la population pourrait envisager d'utiliser elle-même des agonistes GLP1, également connus comme des injections pour perdre du poids ou sous les noms de produits Ozempic et Wegovy, ou l'ont déjà fait (→fig. 33). Extrapolé à la population résidente adulte permanente, cela correspond à environ un million de personnes potentiellement intéressées. Pour la grande majorité d'entre elles, les raisons de santé et le bien-être physique sont des préoccupations centrales (→fig. 34). La population est partagée sur la question de l'accès aux injections pour maigrir: 21% sont d'avis que personne ne devrait pouvoir les utiliser tandis que 48% approuvent leur accès, mais uniquement pour les personnes

présentant un surpoids important pour lesquelles d'autres méthodes de perte de poids ont échoué (→fig. 35).

Allongement de la durée de vie grâce à la recherche: la recherche sur la longévité poursuit l'objectif d'allonger la durée de vie en bonne santé. La moitié de la population pense qu'il est souhaitable de mener des recherches ciblées sur des méthodes médicales ou technologiques visant à prolonger la durée de vie en bonne santé. Un peu moins de la moitié (43%) porte toutefois un regard critique sur cette recherche (→fig. 38). 48% de la population pense que, dans les 50 prochaines années, on arrivera à augmenter l'espérance de vie de dix ans (→fig. 37).

IA entre utilisation et méfiance: l'intelligence artificielle (IA) fait de plus en plus son apparition dans le quotidien, et dans le domaine de la santé aussi. 18% des personnes interrogées considèrent aujourd'hui déjà que les applications basées sur l'IA font partie des sources d'information importantes pour elles en cas de symptômes physiques (→fig. 40). Environ une personne interrogée sur cinq a utilisé un chatbot IA pour obtenir un diagnostic l'année dernière, (→fig. 41) et dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans, cette proportion passe même à un tiers (→fig. 42). Même si l'usage des chatbots IA pour ses propres besoins est répandu, beaucoup de personnes expriment leur méfiance par rapport aux applications d'IA dans le domaine médical. La confiance dans un diagnostic médical posé par une ou un médecin est même moins grande si celle-ci ou celui-ci s'est aidé/e de l'IA (→fig. 43). Un quart des personnes interrogées a confiance dans le fait que les données de santé traitées par l'IA sont gérées de manière sécurisée et confidentielle (→fig. 44).

Santé et sommeil

La tendance négative observée depuis le début de la pandémie en ce qui concerne l'état de santé subjectif de la population suisse se poursuit cette année: les personnes sont plus nombreuses à se sentir malades ou pas complètement en bonne santé, et jamais elles n'avaient été aussi peu nombreuses, depuis le début la première étude, à évaluer leur état de santé comme très bon. La santé chancelante des personnes concernées pèse sur leur quotidien. Inversement, beaucoup de personnes considèrent que certains aspects de leur quotidien ont un effet délétère, notamment le stress lié au travail, le manque d'activité physique et le manque de sommeil. Une grande partie de la population souffre régulièrement de troubles du sommeil. Les jeunes adultes notamment sont souvent affectés dans leur quotidien par les conséquences négatives d'un mauvais sommeil.

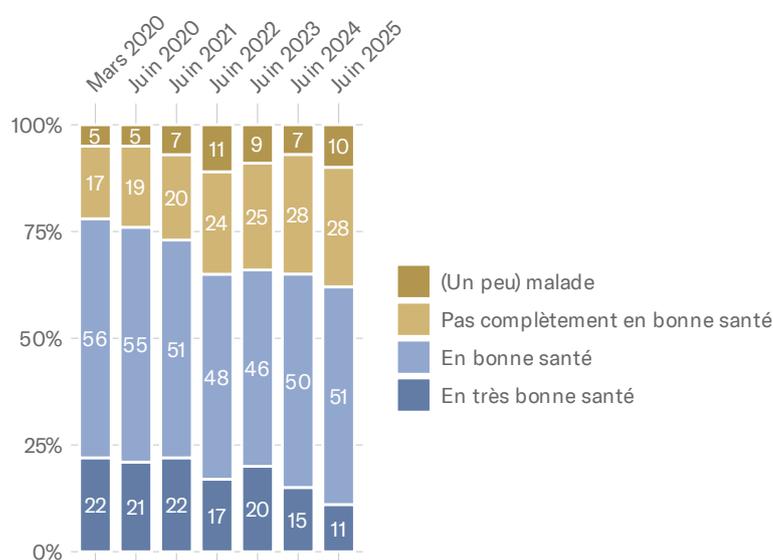
2.1 QUEL EST L'ÉTAT DE SANTÉ DE LA SUISSE?

L'évaluation de son état de santé par la population suisse n'a cessé de se dégrader au cours de ces cinq dernières années (fig. 1). Seulement une personne interrogée sur dix (11%) a l'impression d'être «en très bonne santé» actuellement. C'est le plus faible pourcentage enregistré depuis que l'enquête a commencé à être

réalisée en 2020. Il a diminué de moitié en l'espace de quelques années. Dans le même temps, la part de personnes présentant des atteintes à la santé tend à augmenter: 38% de la population se sent soit malade soit pas complètement en bonne santé. La tendance négative quant à l'état de santé général subjectif de la population suisse se poursuit, une évolution qui complique la vie de chaque personne prise individuellement, mais qui place aussi la société face à un défi.

Etat de santé personnel au fil des années (fig. 1)

«Comment évaluez-vous votre état de santé général?»



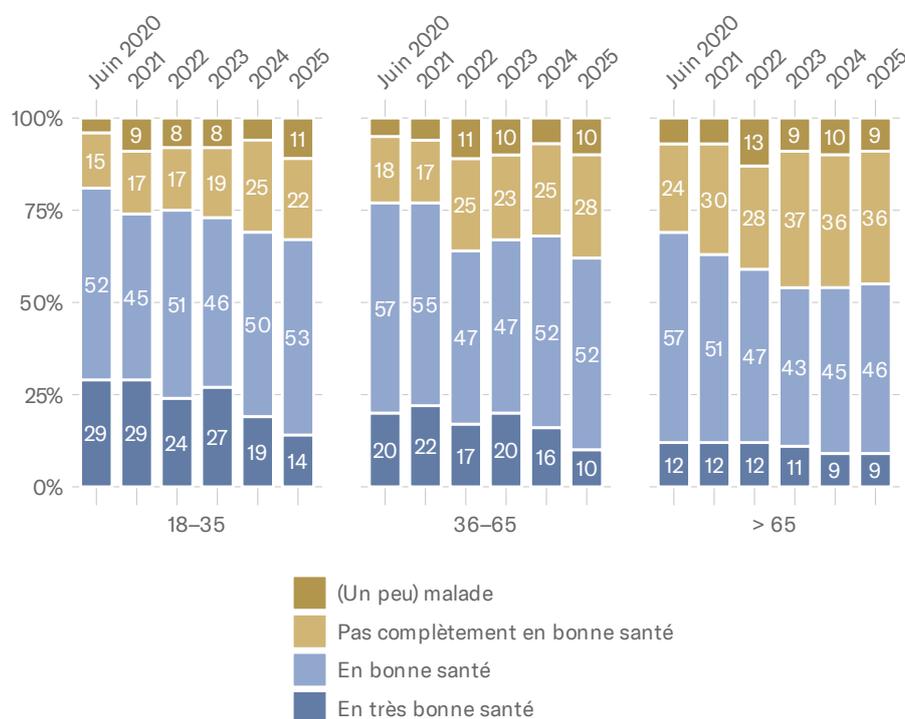
Seulement 11% de la population se sent en très bonne santé, le pourcentage le plus bas enregistré en l'espace de cinq ans.

Etude sur la santé CSS 2025

Un coup d'œil sur les différentes tranches d'âge montre que les jeunes adultes se sentent plus souvent en bonne santé (67%) que la tranche d'âge moyenne (62%) et les personnes âgées de plus de 65 ans (55%, fig. 2). Tandis que l'état de santé des personnes âgées de plus de 65 ans s'est stabilisé à un faible niveau au cours de ces trois dernières années, une tendance négative est plutôt observable dans les autres tranches d'âge.

Etat de santé personnel en fonction de l'âge (fig. 2)

«Comment évaluez-vous votre état de santé général?»

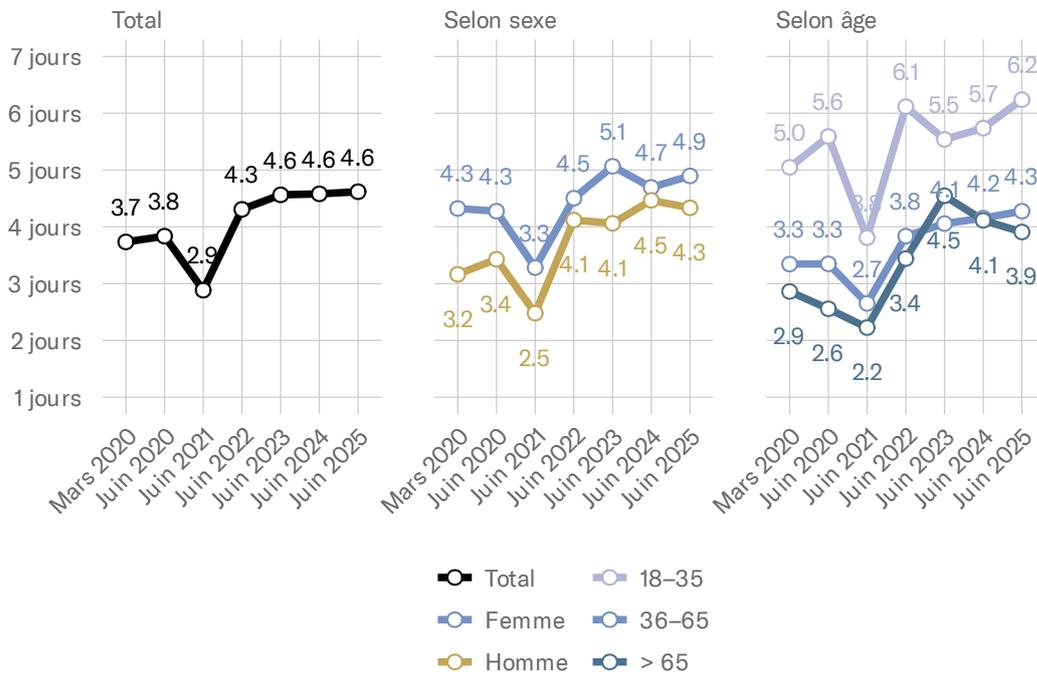


Deux évolutions majeures contribuent ainsi de façon déterminante à la détérioration de l'état de santé général subjectif de la population: d'une part, l'état de santé se dégrade au sein de la population adulte d'âge actif, et d'autre part, l'évolution démographique fait que la proportion de personnes âgées, donc plus souvent atteintes dans leur santé, augmente dans la population totale.

Etude sur la santé CSS 2025

Fréquence de la maladie – en fonction du sexe et de l'âge (fig. 3)

«Quand vous pensez aux douze derniers mois: combien de jours avez-vous été malade?»



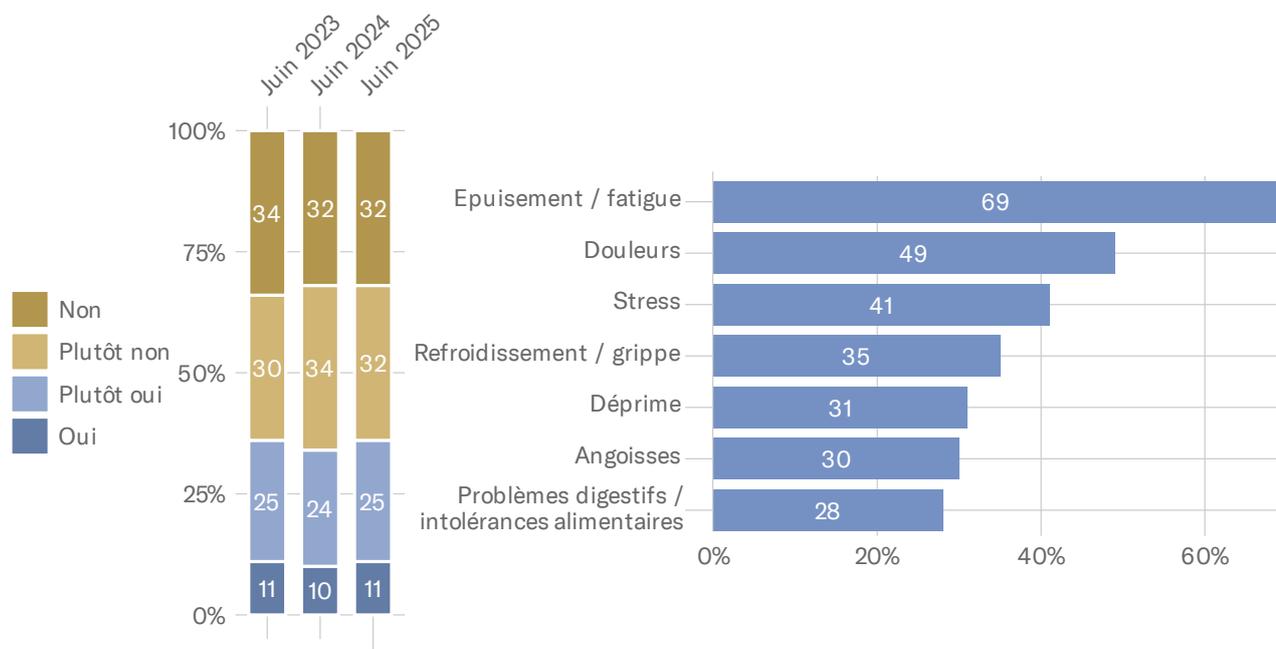
Malgré la part élevée de personnes ayant une santé chancelante, le nombre moyen de jours de maladie au cours de l'année écoulée dans la mémoire de la population est resté stable. Comme lors des deux années précédentes, il est de 4,6 jours par personne et par année en moyenne (fig. 3). Les jours de maladie ne se rapportent pas aux jours d'absence du travail, mais au nombre de jours lors desquels les personnes interrogées se souviennent s'être senties malades rétrospectivement. La différence entre les différentes tranches d'âges retient ici l'attention: les personnes interrogées âgées de moins de 36 ans, avec 6,2 jours de maladie, indiquent des chiffres en moyenne plus élevés que la tranche d'âge des 36 à 65 ans (4,3 jours) et que les personnes âgées de plus de 65 ans (3,9 jours).

Ce schéma est observable depuis le début de la série d'études et peut encore l'être dans les résultats de l'enquête de cette année. Il reste toutefois à savoir si les jeunes adultes se rappellent mieux leurs maladies, s'ils relient subjectivement certains symptômes

à la maladie de façon plus fréquente ou s'ils sont effectivement malades plus souvent que les autres tranches d'âge.

Etat de santé durant l'année écoulée (fig. 4)

«Au cours des douze derniers mois, vous êtes-vous souvent senti/e malade ou atteint/e dans votre santé?» (à gauche); si réponse «Oui» ou «Plutôt oui»: «De quels troubles avez-vous fréquemment souffert au cours des douze derniers mois?» (à droite)

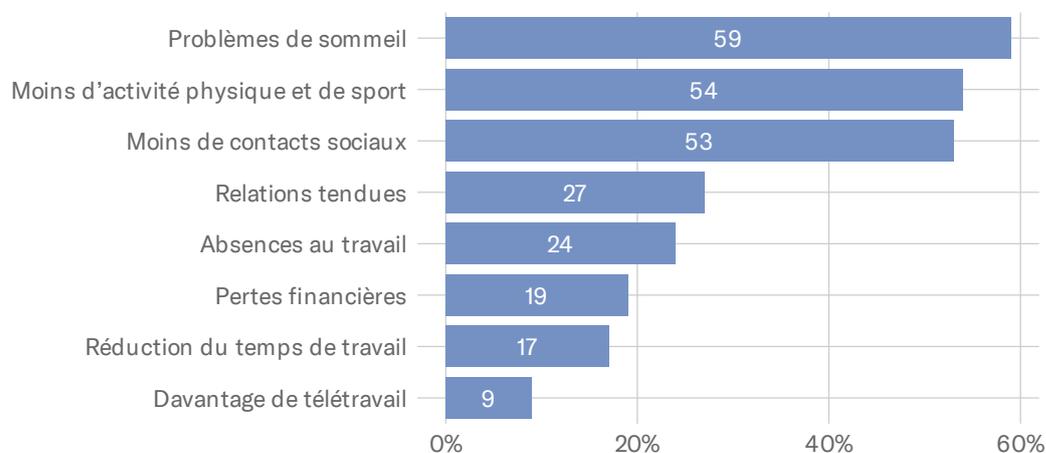


La proportion de personnes qui se sont souvent senties malades ou atteintes dans leur santé l'année dernière est également restée stable par rapport aux années précédentes (fig. 4). Plus d'une personne interrogée sur trois (36%) affirme avoir été concernée. Parmi les causes les plus fréquentes de la santé chancelante, l'épuisement et la fatigue ont été cités le plus fréquemment (69%), suivis des douleurs (49%) et du stress (41%). De plus, 35% des personnes interrogées ont mentionné un refroidissement ou une grippe et 28% des problèmes digestifs ou intolérances alimentaires. Ces résultats montrent donc que des troubles à la fois psychiques et physiques ont été à l'origine des atteintes à la santé de la population suisse de façon prépondérante.

Etude sur la santé CSS 2025

Impact sur le quotidien (fig. 5)

«Au cours des douze derniers mois, vous êtes-vous souvent senti/e malade ou atteint/e dans votre santé?»; si réponse «Oui» ou «Plutôt oui»: «Quel impact cela a-t-il sur votre quotidien?» – seulement les personnes qui ont été atteintes dans leur santé au cours des douze derniers mois



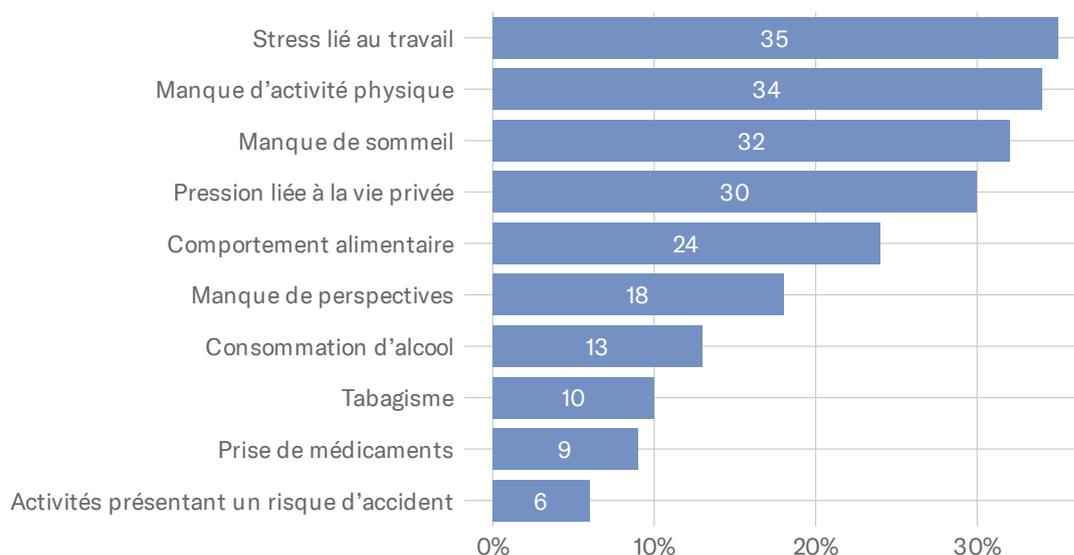
La figure 5 montre l'impact que les atteintes à la santé ont eu sur le quotidien des personnes concernées. La plupart des personnes ont souffert de troubles du sommeil en raison de leurs problèmes de santé (59%). Pour beaucoup de personnes interrogées, cela a aussi eu des conséquences sur l'activité physique et la participation à la vie sociale: 54% affirment avoir fait moins de sport et 53% ont évité les interactions sociales. Les atteintes à la santé vont donc bien au-delà des symptômes physiques et psychiques immédiats et ont un impact majeur sur plusieurs domaines de la vie quotidienne.

De la même manière que les maladies ont des répercussions négatives sur le quotidien des personnes concernées (fig. 5), certains aspects de la vie courante comme l'alimentation, l'activité physique, le sommeil et le stress peuvent à l'inverse favoriser la survenue de maladies. Il y a donc une interaction dynamique entre santé et maladie, dans laquelle causes et effets ne sont en général pas vraiment dissociables.

Etude sur la santé CSS 2025

Mauvais aspects du mode de vie (fig. 6)

«Quels aspects de votre mode de vie actuel évaluez-vous comme plutôt mauvais pour votre santé sur le long terme?»



A la question de savoir quels aspects de son mode de vie actuel la population suisse évalue comme mauvais pour sa santé sur le long terme, environ un tiers des personnes interrogées répondent le stress lié au travail (35%), le manque d'activité physique (34%) et le manque de sommeil (32%, fig. 6). Des risques de santé sont ainsi pointés, qui font partie du quotidien pour beaucoup de personnes, mais sont à la fois des facteurs d'épuisement chronique et augmentent la prédisposition à différentes maladies.

2.2 LES TROUBLES DU SOMMEIL SONT PROBLÉMATIQUES

Le sommeil est un facteur qui affecte de plus en plus la population suisse. L'augmentation des troubles du sommeil est notamment due aux nuisances plus importantes liées au bruit, au stress et à l'utilisation accrue des écrans.¹ Les troubles du sommeil chroniques ont de graves conséquences sur la santé: ils

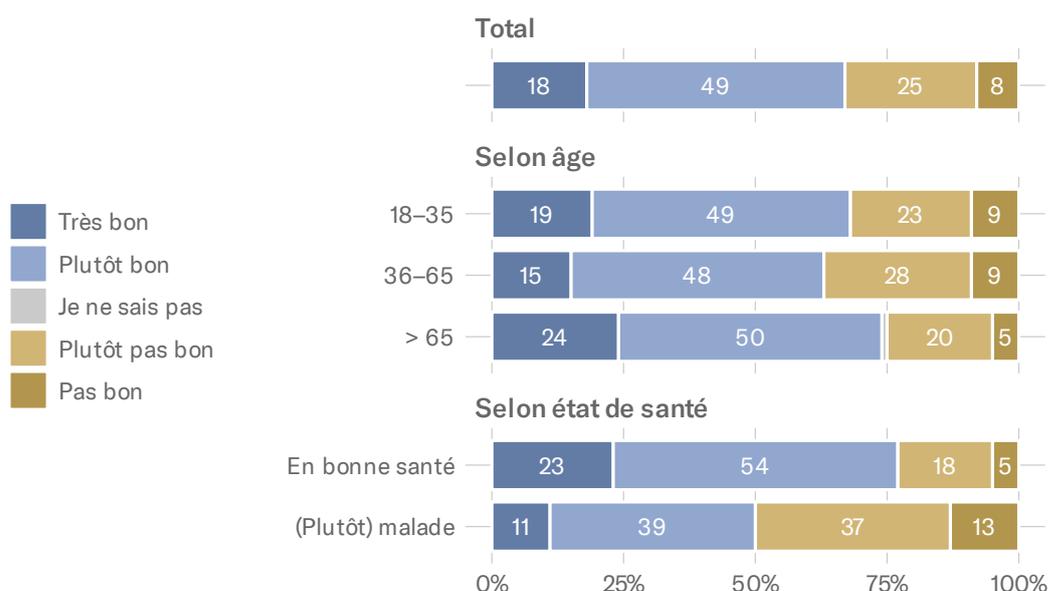
¹Troubles du sommeil dans la population (OFS), 10/2024

peuvent augmenter le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires, de diabète et de surpoids, et les personnes ayant des problèmes de sommeil sont plus sujettes aux infections et aux accidents dans leur quotidien.²

Une personne sur trois a évalué son sommeil au cours de l'année écoulée comme (plutôt) pas bon (fig. 7). Les personnes de la tranche d'âge moyenne, avec 37%, ont évoqué ce problème plus souvent que les jeunes adultes (32%) et les personnes âgées de plus de 65 ans (25%). Parmi les personnes ayant une santé chancelante, une sur deux a souffert d'un mauvais sommeil l'année dernière, contre seulement un quart des personnes en bonne santé (23%, fig. 7).

Evaluation du sommeil au cours des douze derniers mois (fig. 7)

«Quand vous pensez aux douze derniers mois: comment évaluez-vous votre sommeil?»



Une personne sur trois dort (plutôt) mal.

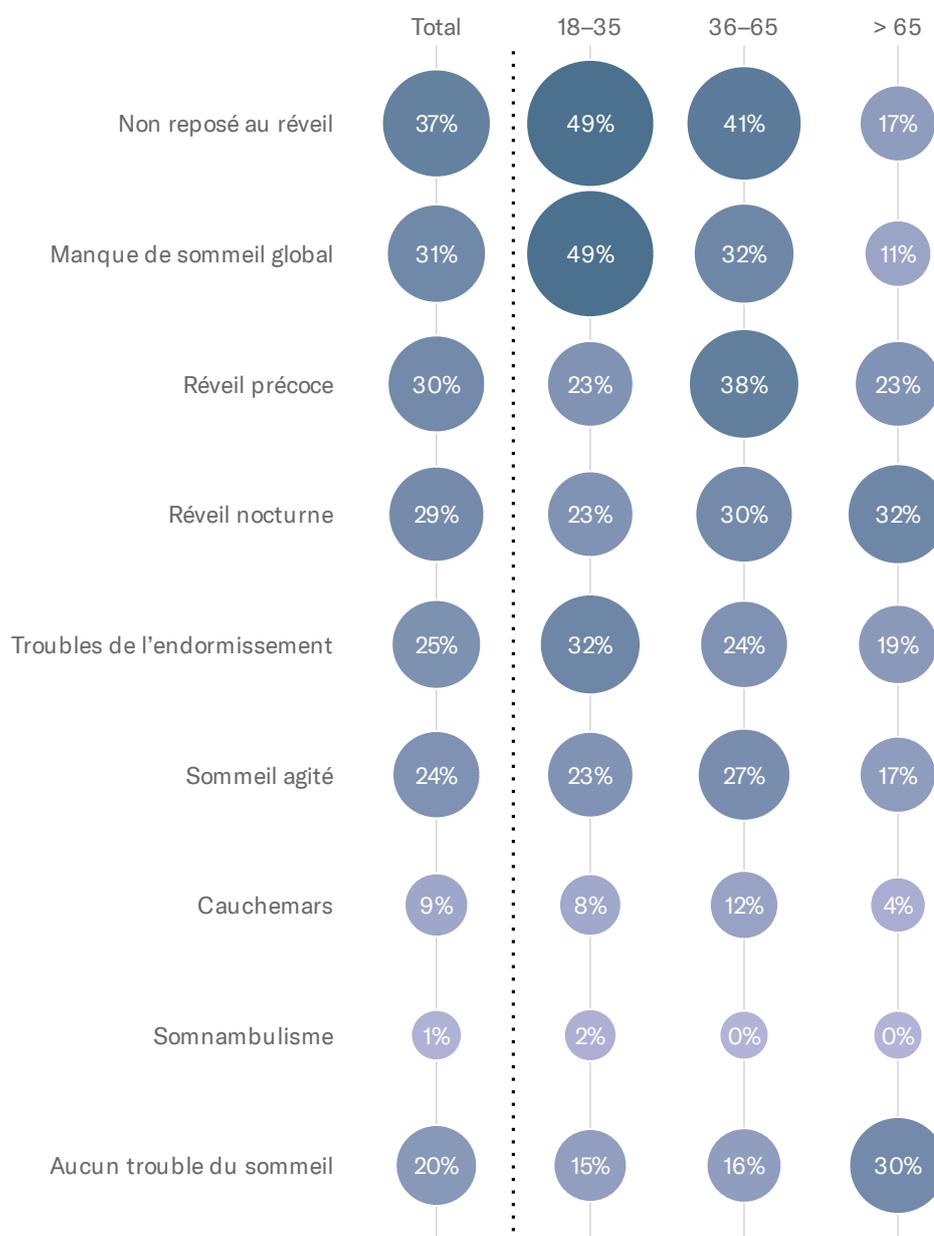
²Troubles du sommeil (Tagesanzeiger), 05/2025

Même si rétroactivement, une nette majorité de personnes interrogées évalue son sommeil de façon (plutôt) positive dans l'ensemble (fig. 7), le sommeil est source de difficultés pour beaucoup de personnes: seulement 20% de la population indique ne pas avoir été concernée par des troubles du sommeil réguliers l'année dernière (fig. 8). Chez les personnes âgées de plus 65 ans, ce pourcentage est nettement plus élevé (30%), tandis qu'il se situe aux environs de 15% dans la tranche d'âge inférieure.

Etude sur la santé CSS 2025

Troubles du sommeil durant l'année écoulée (fig. 8)

«Lesquels de ces troubles du sommeil avez-vous souvent vécus au cours des douze derniers mois?»



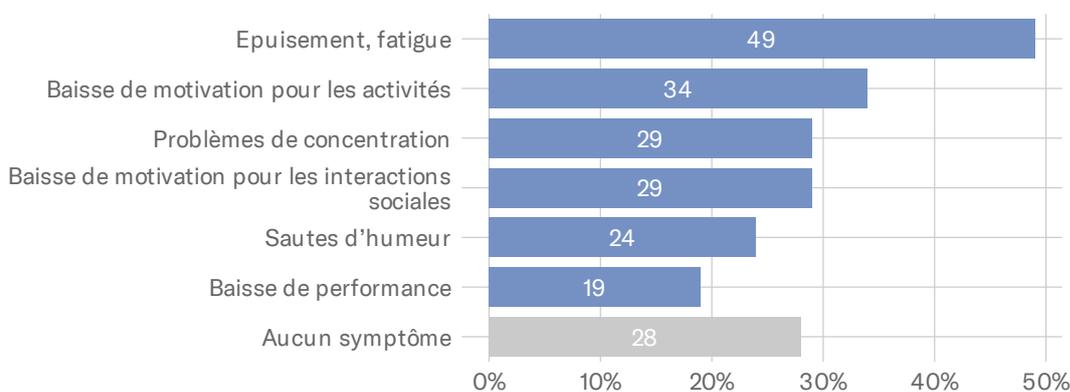
L'impact des troubles du sommeil sur le quotidien est représenté dans la figure 8. La réponse la plus fréquente a été le sentiment de ne pas être reposé/e au réveil. 37% des personnes interrogées ont régulièrement vécu cette situation l'année dernière. Le sentiment de manque de sommeil global (31%) et le réveil tôt le matin (30%) ont également été mentionnés fréquemment. Les troubles

se sont manifestés de façon particulièrement marquée chez les personnes âgées de moins de 36 ans. Dans cette tranche d'âge, quasiment une personne sur deux a affirmé ne pas s'être sentie reposée au réveil de façon régulière ou avoir manqué de sommeil global l'année dernière.

Les résultats, notamment la contradiction entre l'évaluation générale dans une large mesure positive de son propre sommeil (fig. 7) et le fait que les problèmes de sommeil sont largement répandus (fig. 8), indiquent que la population juge qu'il est normal d'avoir des troubles du sommeil occasionnels.

Symptômes dus à un mauvais sommeil au cours des douze derniers mois (fig. 9)

«Lesquels de ces symptômes dus à un mauvais sommeil avez-vous souvent ressentis au cours des douze derniers mois?»



Les symptômes dont souffre la population suisse parce qu'elle dort mal montrent à quel point le sommeil affecte le quotidien. Seulement 28% des personnes interrogées affirment ne pas avoir eu de symptômes réguliers imputables à des problèmes de sommeil (fig. 9).

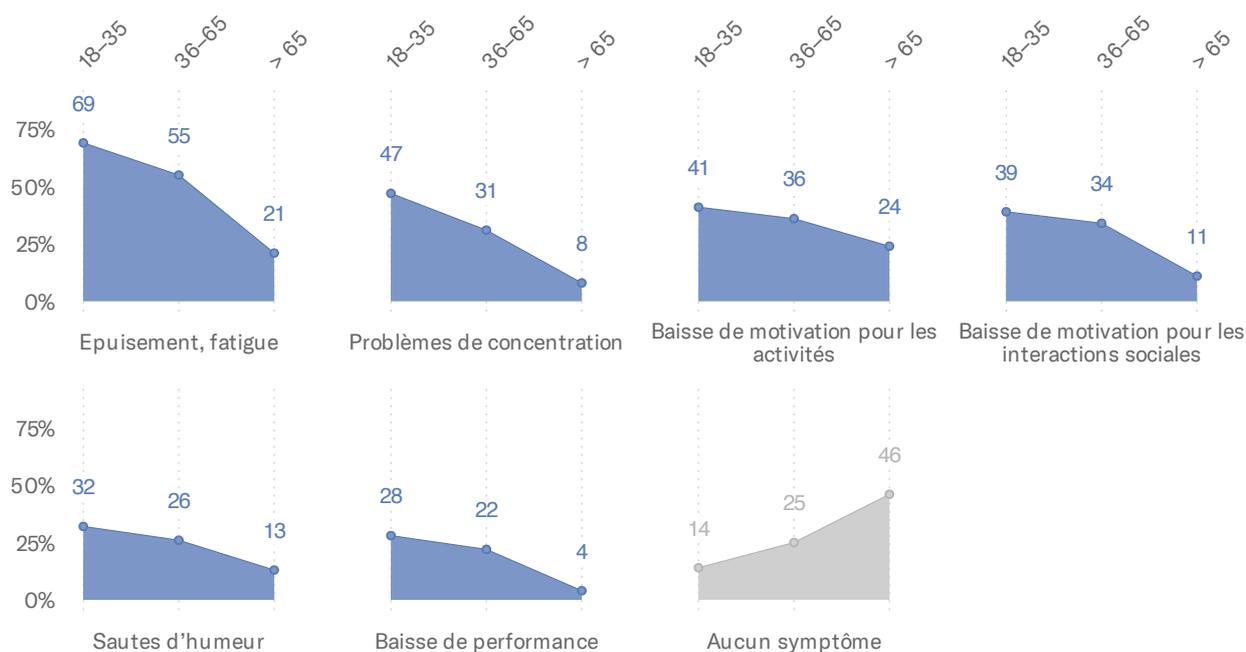
La tranche d'âge la moins affectée par les symptômes dus à un mauvais sommeil est celle des personnes de plus de 65 ans: 46% d'entre elles indiquent n'avoir nullement été affectées par ceux-ci. Au contraire, 25% des personnes de la tranche d'âge des 36 à 65 ans et seulement 14% des personnes âgées de 18 à 35 ans affirment n'avoir subi aucune gêne régulière au quotidien en raison d'une mauvaise qualité de sommeil. Parmi les jeunes adultes, les personnes les plus affectées par les symptômes dus à un mau-

Etude sur la santé CSS 2025

vais sommeil sont les parents d'enfants en bas âge. Cependant, indépendamment de la parentalité, un niveau de troubles plus élevé peut être observé dans cette tranche d'âge par rapport aux autres.

Symptômes dus à un mauvais sommeil au cours des douze derniers mois – en fonction de l'âge (fig. 10)

«Lesquels de ces symptômes dus à un mauvais sommeil avez-vous souvent ressentis au cours des douze derniers mois?»



Les symptômes rapportés qui sont dus à un mauvais sommeil affectent à la fois la santé physique et mentale et ont un impact sur la vie sociale (fig. 10). L'année dernière, 69% des jeunes adultes ont régulièrement souffert d'épuisement et de fatigue dus à un mauvais sommeil. 47% ont fait état de problèmes de concentration. De plus, 41% ont affirmé avoir une baisse de motivation pour les activités de la vie courante et 39% une baisse de motivation pour les interactions sociales. Ces multiples répercussions montrent qu'un sommeil altéré a des conséquences perceptibles qui vont bien au-delà des mauvaises nuits et qu'il impacte fortement le quotidien des personnes concernées.

Un sommeil altéré affecte très souvent le quotidien des jeunes adultes.

Pour beaucoup de personnes, un sommeil récupérateur est donc tout sauf une évidence. Parmi les causes des troubles du sommeil figurent l'utilisation des écrans, en plus du stress et de la détresse psychologique.³ Chez les jeunes adultes, qui sont très souvent exposés aux problèmes dus à un sommeil altéré dans leur vie quotidienne, ces facteurs de risque pourraient tout particulièrement entrer en ligne de compte. Ces résultats soulignent l'importance de mieux sensibiliser la population à la santé du sommeil et de faire un travail d'explication ciblé sur les facteurs de risque.

³Troubles du sommeil dans la population (OFS), 10/2024

Santé mentale et solitude

La santé mentale est un défi persistant pour la population suisse. Cette année, il n'a pas été possible de confirmer les signes d'une amélioration de l'état psychique de la population observés l'année dernière, et le pourcentage de personnes qui n'a pas le moral au beau fixe ou qui va mal se situe à nouveau aux environs d'un tiers. Par rapport aux études précédentes, les personnes sont plus nombreuses à s'être souciées d'une aide professionnelle pour leur santé mentale. La détresse psychologique affecte tout particulièrement les jeunes adultes: le sentiment de solitude et l'absence de personne à qui parler sont plus fréquemment évoqués dans cette tranche d'âge. Dans l'ensemble, environ une personne interrogée sur cinq s'est sentie seule ces derniers temps.

3.1 COMMENT VA LA SUISSE?

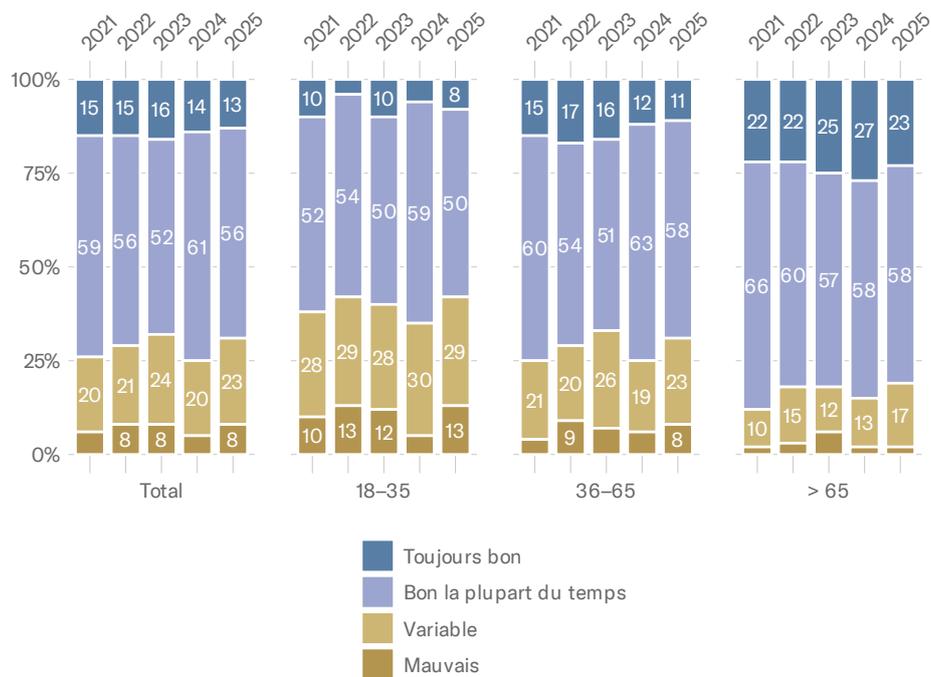
Plus des deux tiers de la population affirment se sentir bien sur le plan émotionnel ou psychologique. C'est tout le temps le cas pour 13%, et au moins la plupart du temps pour 56% (fig. 11). Malgré de légères variations, l'état psychique de la population suisse est donc dans une très large mesure resté stable au cours de ces dernières années. Les signes d'un éventuel renversement de tendance positif décelés l'année dernière n'ont pas pu être confir-

més par les résultats de l'étude de cette année. Les chiffres se rapprochent de leur niveau de 2023, toutes tranches d'âge confondues. Les jeunes adultes évaluent moins bien leur état psychique que les autres tranches d'âge. Parmi les personnes âgées de 18 à 35 ans, 42% estiment ne pas avoir le moral au beau fixe ou aller mal. A titre de comparaison, ce pourcentage est de 19% chez les personnes âgées de plus de 65 ans.

La détresse psychologique affecte plus souvent les jeunes adultes.

Bien-être personnel – en fonction de l'année et de l'âge (fig. 11)

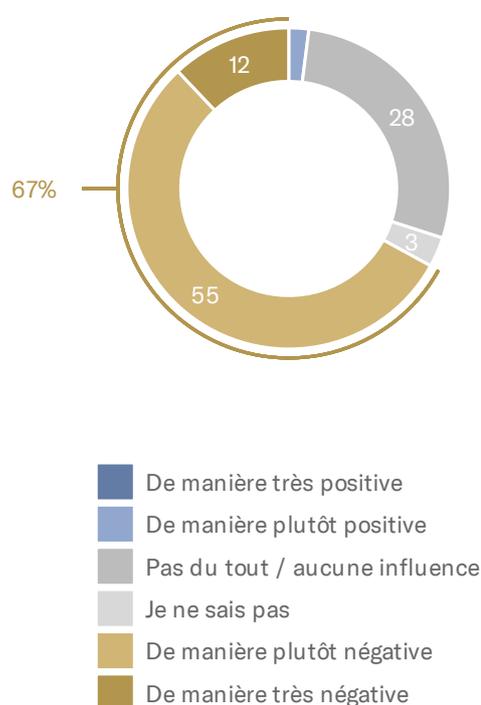
«Comment est votre état émotionnel et psychologique?»



Même si la majorité de la population se porte bien la plupart du temps, la situation mondiale actuelle a une influence sur son état émotionnel, par exemple par rapport aux évolutions politiques, économiques ou sociétales. Plus d'une personne interrogée sur trois affirme que les évolutions survenant dans le monde ont un impact négatif (55%), voire très négatif (12%), sur son état psychique (fig. 12).

Impact de la situation mondiale actuelle sur l'humeur (fig. 12)

«Comment la situation mondiale actuelle (p. ex. évolutions politiques, économiques ou sociales) impacte-t-elle votre humeur et votre état émotionnel en ce moment?»



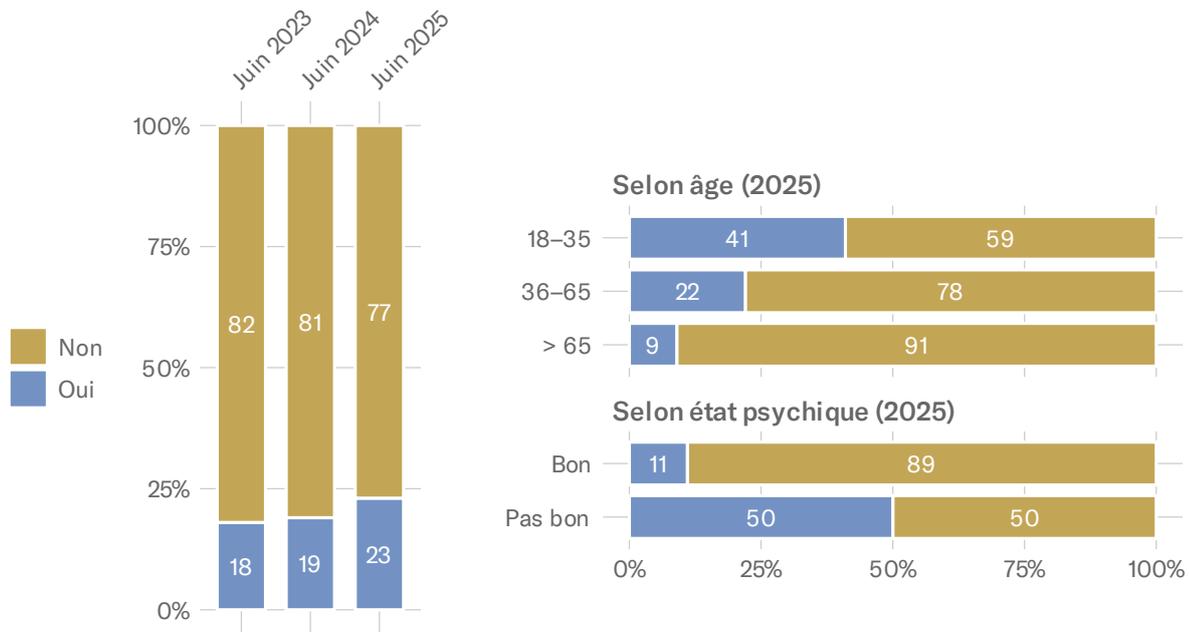
Quand la santé mentale est déséquilibrée, un soutien professionnel peut jouer un rôle décisif. Par rapport aux années précédentes, les résultats de l'enquête de cette année révèlent une légère hausse des personnes qui sollicitent une aide professionnelle pour leur santé mentale (fig. 13). Le pourcentage est particulièrement élevé chez les personnes dont l'état psychique est plutôt mauvais au moment de l'enquête. Dans ce groupe, une personne sur deux a essayé l'année dernière de recourir à une aide professionnelle. De plus, les différences entre les tranches d'âge retiennent particulièrement l'attention: les personnes de

Etude sur la santé CSS 2025

moins de 36 ans se sont souciées de faire appel à un soutien professionnel à une fréquence quatre fois plus élevée (41%) que les personnes de plus de 65 ans (9%).

Recherche d'une aide professionnelle (fig. 13)

«Au cours des douze derniers mois, avez-vous essayé de recevoir une aide professionnelle pour votre santé mentale?»



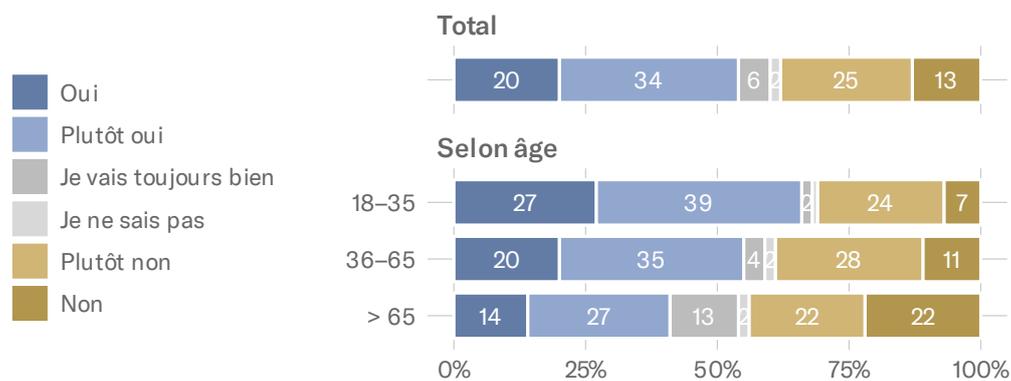
Cette observation pourrait s'expliquer par les deux raisons suivantes: d'une part, la détresse psychologique est plus importante chez les jeunes adultes (fig. 11). D'autre part, la moins grande stigmatisation des problèmes psychiques chez les jeunes pourrait jouer un rôle. Alors que, dans les générations plus âgées, les problèmes psychologiques restent encore souvent un sujet tabou, beaucoup de jeunes gens se montrent aujourd'hui plus ouverts au thème de la santé mentale. Pour eux, c'est une évidence d'en prendre soin, et ils pourraient donc aussi avoir moins de blocages par rapport à la sollicitation d'une aide professionnelle quand ils ne vont pas bien.

3.2 LES JEUNES SE SENTENT PLUS SEULS

En plus du soutien professionnel, l’environnement social joue aussi un rôle essentiel pour la santé psychique. Pour beaucoup de personnes, l’entourage personnel apporte un soutien émotionnel au quotidien et en cas de problèmes, elles jugent important de pouvoir se confier à quelqu’un de proche. Plus de la moitié de la population s’adresse à des personnes de confiance quand cela ne va pas bien sur le plan psychologique (fig. 14). Comme pour la sollicitation d’une aide professionnelle, on observe ici aussi une nette différence en fonction de l’âge. Tandis que les deux tiers des personnes âgées de 18 à 35 ans (66%) se confient à leur entourage en cas de détresse psychologique, c’est le cas de 41% seulement des personnes de plus de 65 ans. Cela pourrait à la fois s’expliquer par le fait que la détresse psychologique est répandue parmi les jeunes adultes (fig. 11), mais aussi par celui que cette tranche d’âge est davantage disposée à s’ouvrir aux autres au sujet de ses problèmes.

Contact avec l’entourage en cas de problèmes psychologiques (fig. 14)

«Vous adressez-vous à votre entourage si vous n’allez pas bien psychologiquement?»

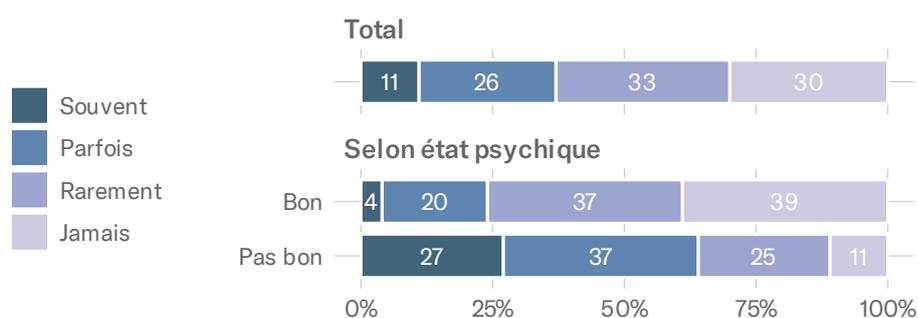


Parler de ses problèmes peut avoir un impact positif sur l’état psychique, tout à fait selon le proverbe «Un chagrin partagé est un chagrin diminué de moitié». Pourtant, tout le monde ne peut pas compter à tout moment sur son entourage pour le soutenir. Plus des deux tiers de la situation (70%) se sont déjà retrouvés dans la situation de n’avoir personne à qui parler de

ses problèmes. 33% des personnes interrogées ressentent rarement cette impression et, pour 37% d'entre elles, c'est parfois ou souvent le cas (fig. 15). Les personnes concernées peuvent alors facilement entrer dans un engrenage dans lequel isolement social et détresse psychologique se renforcent mutuellement. Les personnes ayant une santé mentale chancelante souffrent d'autant plus de l'absence de soutien dans leur entourage: 27% d'entre elles ont souvent l'impression qu'il leur manque quelqu'un à qui parler de leurs problèmes et 37% l'ont parfois. A titre de comparaison, seulement 4% des personnes qui se portent bien pour le moment ressentent souvent cette impression et 20% l'éprouvent parfois.

Sentiment de manquer de quelqu'un à qui parler (fig. 15)

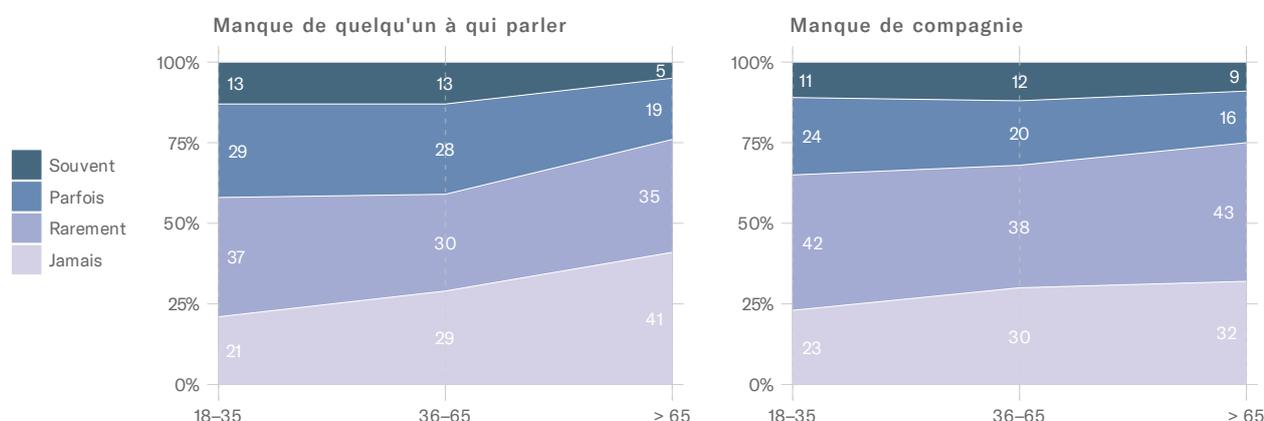
«A quelle fréquence avez-vous l'impression qu'il vous manque quelqu'un à qui parler de vos problèmes?»



Des différences peuvent également être observées entre les tranches d'âge. 41% des personnes âgées de plus de 65 ans affirment ne jamais avoir l'impression qu'il leur manque quelqu'un à qui se confier. Dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans, ce pourcentage est de 21% seulement (fig. 16, à gauche). On peut toutefois se demander si la forte impression des personnes plus jeunes qu'il leur manque quelqu'un à qui parler s'explique par un besoin plus important d'échanger ou une disponibilité moins grande de leur environnement social. Dans le même temps, des différences dans la nature des échanges comme les contacts personnels par rapport à la communication virtuelle via les réseaux sociaux pourraient jouer un rôle décisif en ce qui concerne le besoin d'interlocutrices et interlocuteurs à qui se confier.

Impression de manquer de quelqu'un à qui parler et de manque de compagnie (fig. 16)

Manque de quelqu'un à qui parler: «A quelle fréquence avez-vous l'impression qu'il vous manque quelqu'un à qui parler de vos problèmes?»; manque de compagnie: «A quelle fréquence passez-vous du temps seul/e alors que vous aimeriez avoir de la compagnie?»

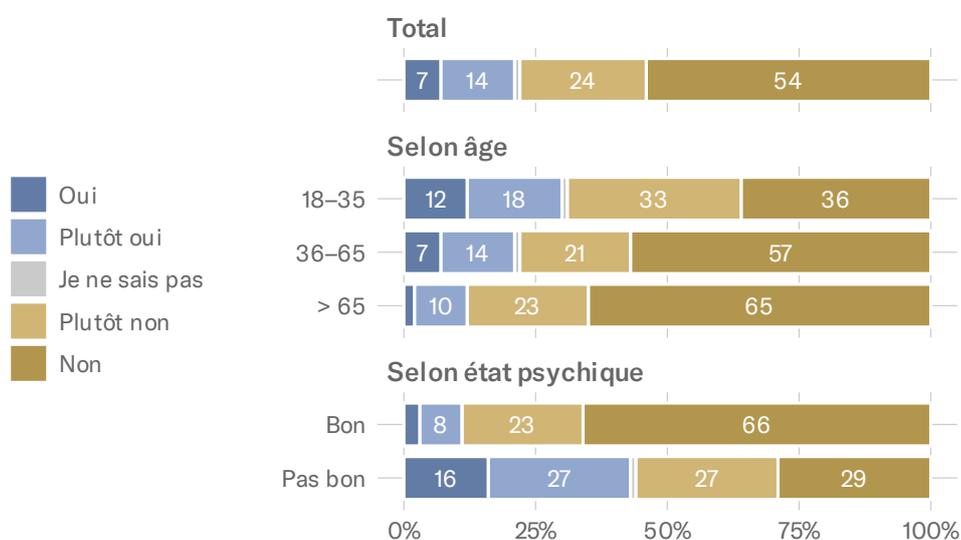


La situation se présente de façon similaire en ce qui concerne le besoin de compagnie. 71% des personnes interrogées connaissent le sentiment de passer du temps seules alors qu'elles aimeraient avoir de la compagnie. Pour la majorité, toutefois, cela n'est que rarement le cas (40%). Plus les personnes interrogées sont jeunes, plus elles sont fréquemment concernées pour le souhait inassouvi de compagnie (fig. 16, à droite). Reste à savoir si ces différences sont plutôt liées à un besoin accru des jeunes et au fait que les personnes s'habituent à être seules avec l'âge ou s'il y a effectivement des différences au niveau de la disponibilité de l'environnement social. Dans l'ensemble, il s'avère que la solitude sociale est un phénomène répandu, qui concerne de nombreuses personnes, même si elle prend une ampleur variable.

Une personne sur cinq se sent seule.

Sentiment de solitude (fig. 17)

«Vous êtes-vous déjà senti/e seul/e ces derniers temps?»



Cette situation est confirmée quand on demande directement à la population si elle se sent seule: 21% des personnes interrogées affirment s'être senties (plutôt) seules ces derniers temps (fig. 17). On observe ici aussi une souffrance plus importante chez les personnes plus jeunes, ce qui concorde avec le bien-être général et le souhait d'avoir des contacts sociaux. 30% des personnes âgées de moins de 36 ans affirment se sentir seules, contre 21% pour les personnes de 36 à 65 ans et 12% pour celles de plus de 65 ans.

Dans les périodes difficiles notamment, l'aide de l'entourage social peut apporter un soutien décisif, mais beaucoup de personnes n'ont pas toujours cette possibilité (fig. 16). Le sentiment de solitude (fig. 17) et le souhait d'échanger (voir fig. 16 et fig. 15) sont très fréquents chez les jeunes et les personnes psychologiquement fragiles.

Promotion de la santé

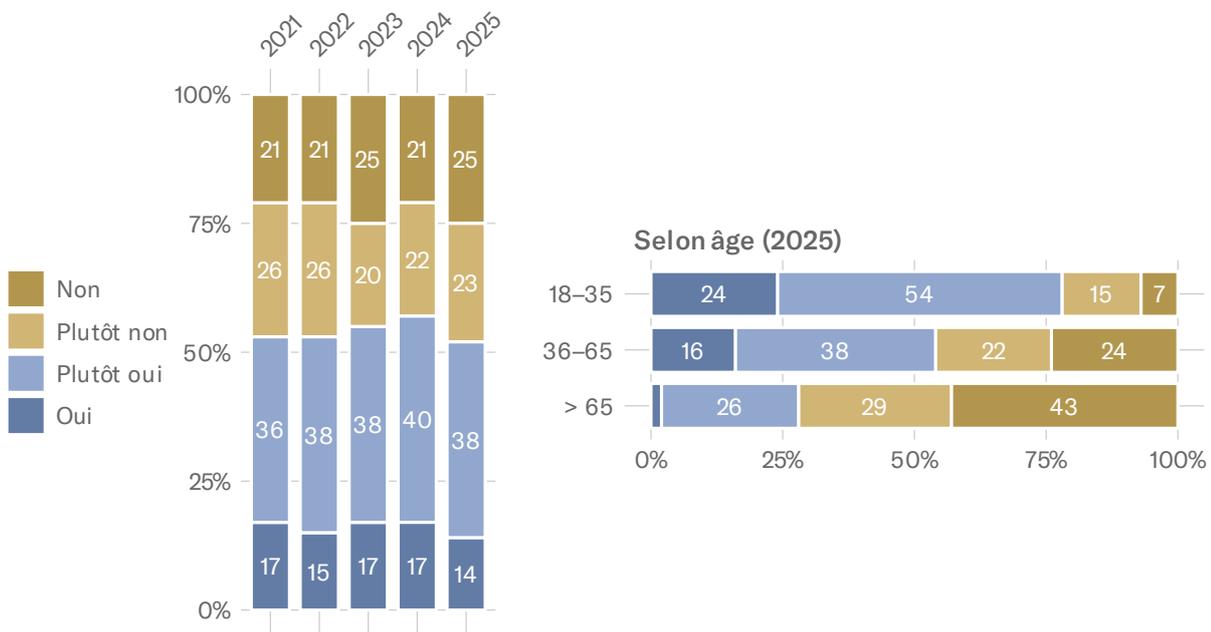
Une grande partie de la population suisse s'efforce activement de faire quelque chose pour sa santé. Tandis que les jeunes adultes ont tendance à imputer à des acteurs externes comme les politiques la responsabilité de la promotion de la santé, les générations plus âgées considèrent plutôt que cette dernière est une tâche individuelle. Près de la moitié de la population réclame davantage de mesures préventives de promotion de la santé en Suisse. Les personnes sont notamment favorables à l'intégration de la promotion de la santé dans le programme éducatif scolaire, aux campagnes d'information et à la réglementation des produits de consommation nocifs pour la santé. Dans ce contexte, le thème du poids corporel devient pertinent: plus de la moitié de la population a déjà essayé de perdre du poids, mais sans y parvenir (durablement) le plus souvent. Néanmoins, la plupart des personnes interrogées se sentent bien avec leur poids actuel.

4.1 PRESSION LIÉE À L'OBLIGATION D'ÊTRE EN BONNE SANTÉ

Pour beaucoup de personnes, la pression liée à l'obligation d'être en bonne santé et performant/e est perceptible au quotidien. Même si ce sentiment contraignant a légèrement diminué par rapport à l'année précédente, la proportion de la population qui a l'impression de devoir toujours «fonctionner» s'est maintenue à un niveau stable au fil des ans. Environ la moitié de la population de la population (48%) ressent cette pression (fig. 18). C'est surtout le cas des jeunes adultes: tandis que seulement 28% des personnes âgées de plus de 65 ans perçoivent cette pression, c'est le cas de plus des trois quarts (78%) des personnes de moins de 36 ans.

Pression liée à l'obligation d'être en bonne santé et performant/e (fig. 18)

«Ressez-vous une pression liée à l'obligation d'être toujours en bonne santé et performant/e?»



Le mode de vie personnel a un lien direct avec la santé et la performance. Un mode de vie sain, qui se caractérise par le fait d'avoir une activité physique suffisante, une alimentation équilibrée et de dormir assez, est une condition essentielle pour

être en bonne santé. Il diminue le risque de souffrir de certaines maladies. Depuis quelques années, la société est beaucoup plus sensible à l'importance de cette corrélation. Cependant, cette tendance a un revers: plus d'un tiers de la population (37%) ressent la pression sociale de devoir satisfaire aux attentes d'un mode de vie sain et, pour une proportion encore plus importante de personnes (41%), les exigences fixées dans ce domaine sont une source de pression (fig. 19).

Pression personnelle et de la société liée à un mode de vie sain (fig. 19)

Pression personnelle: «Vous mettez-vous la pression de mener un mode de vie sain au quotidien (p. ex. faire beaucoup de sport, manger sainement, dormir suffisamment)?»; pression de la société: «Sentez-vous une pression de la société vous poussant à mener un mode de vie sain au quotidien (p. ex. faire beaucoup de sport, manger sainement, dormir suffisamment)?»



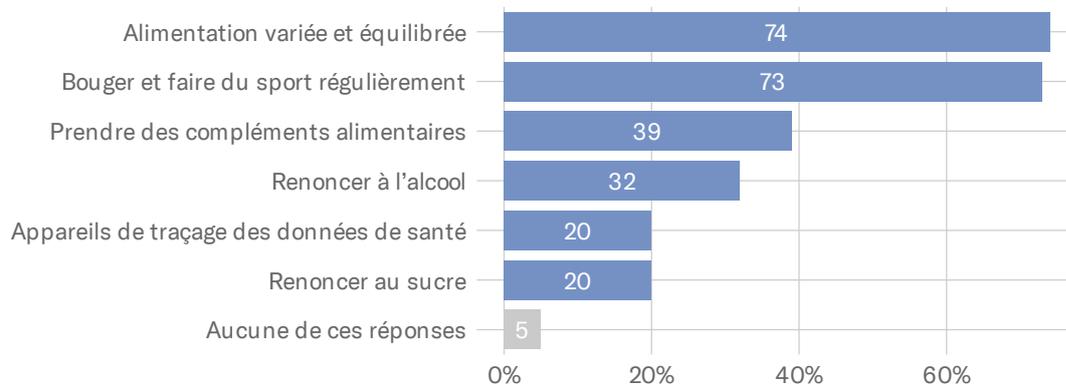
Que ce soit de sa propre initiative ou en raison d'une pression venant l'extérieur, une grande majorité de la population suisse fait activement quelque chose pour améliorer sa santé. Seulement 5% des personnes interrogées affirment ne prendre délibérément aucune mesure dans ce domaine (fig. 20). Une activité physique régulière et une alimentation équilibrée sont très répandues. Près des trois quarts des personnes interrogées veillent à adopter des comportements bénéfiques à la santé dans leur quotidien.

Plus d'un tiers ressent la pression liée à l'obligation de vivre sainement.

Etude sur la santé CSS 2025

Activités de promotion de la santé (fig. 20)

«Lesquelles de ces choses faites-vous principalement pour améliorer votre santé?»

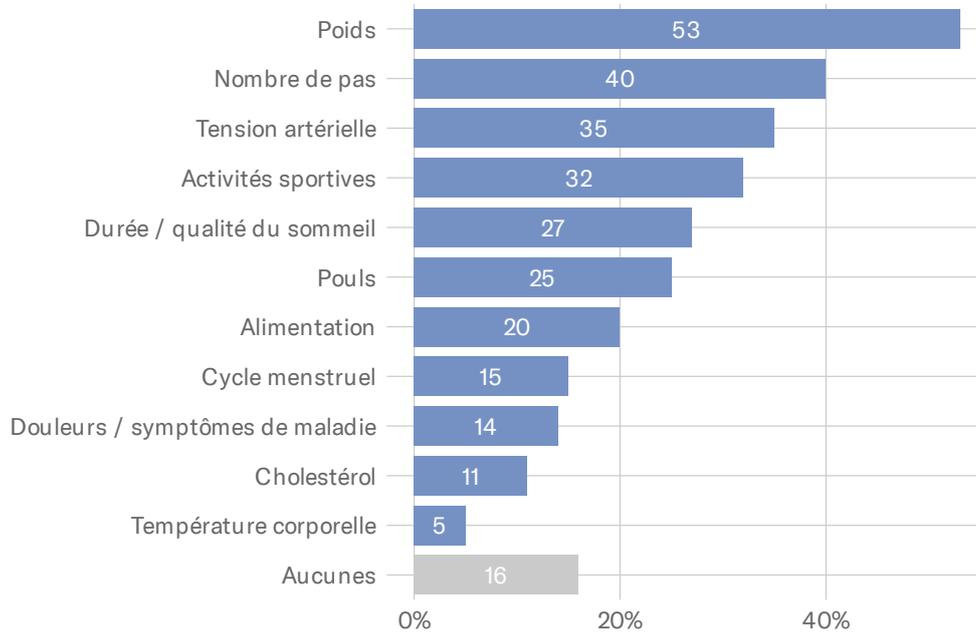


Grâce aux technologies numériques comme les smartphones et les applications de santé, jamais il n'avait été aussi facile de mesurer et de surveiller en permanence son propre corps. Cette possibilité peut inciter à un mode de vie dans lequel on se soucie davantage de sa santé, mais elle comporte aussi le risque d'augmenter la pression liée à l'exigence de s'améliorer en permanence.

Etude sur la santé CSS 2025

Traçage des données de santé (fig. 21)

«Quelles données en lien avec la santé mesurez-vous ou consignez-vous vous-même régulièrement?»



Afin de pouvoir mieux suivre au quotidien les changements au niveau des facteurs liés au mode de vie, une grande partie de la population enregistre régulièrement des données relatives à la santé. 84% des personnes interrogées affirment qu'elles mesurent certaines valeurs. Il s'agit le plus souvent du poids (53%) et du nombre de pas journaliers (40%, fig. 21).

4.2 MESURES BÉNÉFIQUES À LA SANTÉ

Les maladies non transmissibles comme le diabète, le cancer, les maladies cardiovasculaires et des voies respiratoires sont en augmentation dans le monde, ce qui place la société, la politique et le système de santé face à un défi.⁴ Dans le même temps, le nombre de personnes concernées par le surpoids ne cesse d'augmenter, avec de lourdes conséquences pour la santé, la qualité

⁴Global Burden of Disease Study 2021 (The Lancet), 04/2024

de vie et l'espérance de vie.⁵ La promotion d'un mode de vie sain compte donc parmi les objectifs prioritaires de la stratégie nationale Prévention des maladies non transmissibles.⁶ La promotion de la santé englobe les mesures qui visent à faciliter et soutenir un mode de vie sain au quotidien, que cela soit par un travail d'explication (p. ex. labels pour les denrées alimentaires), par des offres ciblées (p. ex. programmes d'activité physique) ou par des conditions-cadres politiques (p. ex. prescriptions sur les composants dans les denrées alimentaires). Son objectif est d'empêcher et de retarder la survenance de maladies et d'éviter leurs conséquences pour la population.

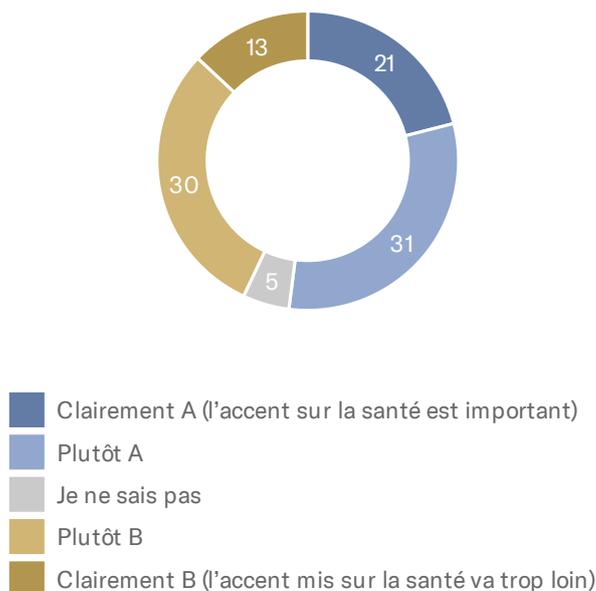
Les parties prenantes du domaine de la santé publique doivent donc trouver un juste équilibre entre le droit à la liberté de choix individuelle et la responsabilité sociale. La population est partagée au sujet de l'attention accrue que porte la société à la santé. Tandis que 52% des personnes interrogées estiment que l'accent grandissant que met la société est (plutôt) important, 43% pensent qu'il va (plutôt) trop loin et est moralisateur (fig. 22).

⁵ Etude synoptique sur le surpoids chez les adultes (The Lancet), 09/2024

⁶ Stratégie de promotion de la santé de la Confédération, des cantons et de la Fondation Promotion Santé Suisse (OFSP)

Accent sur la santé: important ou moralisateur? (fig. 22)

«Avec quelle affirmation êtes-vous plutôt d'accord? A: L'accent grandissant que la société met sur la santé est important, car il contribue à ce qu'un plus grand nombre de personnes mènent une vie saine, autonome et épanouie. B: L'accent grandissant que la société met sur la santé va trop loin. Il est moralisateur et peut provoquer une pression de la perfection, un sentiment de culpabilité et une exclusion sociale.»



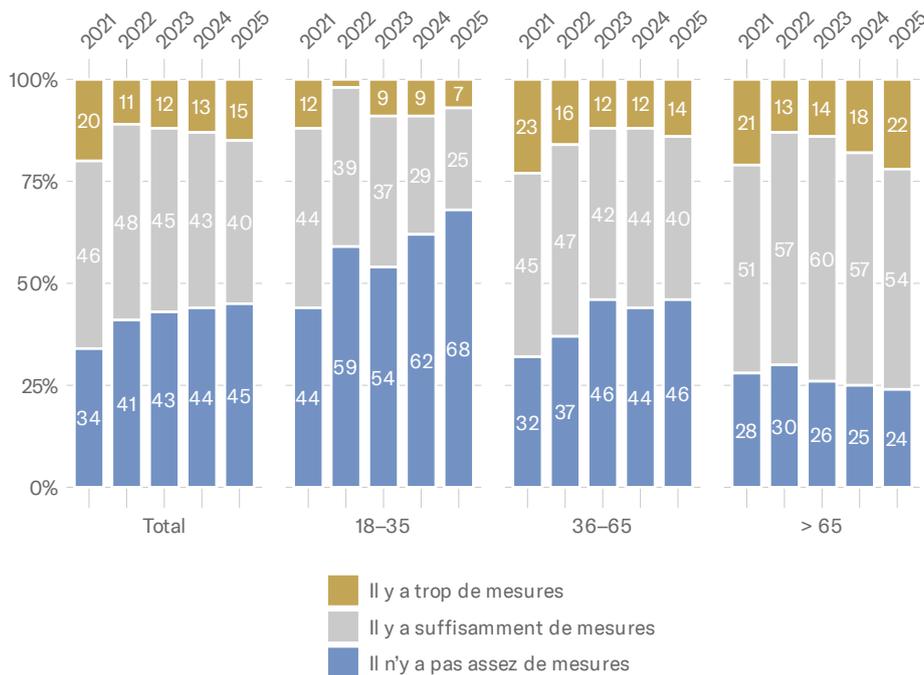
Même si les avis sont partagés au sujet de l'accent mis sur la santé par la société, les mesures de promotion de la santé engagées en Suisse jouissent d'un soutien relativement important. Seulement 15% de la population estime que les mesures de promotion de la santé dans leur ampleur actuelle vont trop loin (fig. 23). Par opposition, 45% sont d'avis que l'on fait encore trop peu de choses pour promouvoir la santé en Suisse. Comme les années précédentes, une nette majorité se prononce donc en faveur d'un maintien ou d'un développement des mesures dans ce domaine. Une différence entre les générations retient l'attention: tandis que, parmi les personnes âgées de plus de 65 ans, une majorité (54%) se prononce en faveur du statu quo, 68% des moins de 36 ans

sont favorables à un élargissement des mesures de promotion de la santé. Ce pourcentage a continué d'augmenter au cours de ces dernières années.

Pratiquement la moitié de la population réclame davantage de mesures de promotion de la santé.

Importance accordée à la promotion de la santé (fig. 23)

«Comment évaluez-vous l'importance accordée à la promotion de la santé en Suisse?»



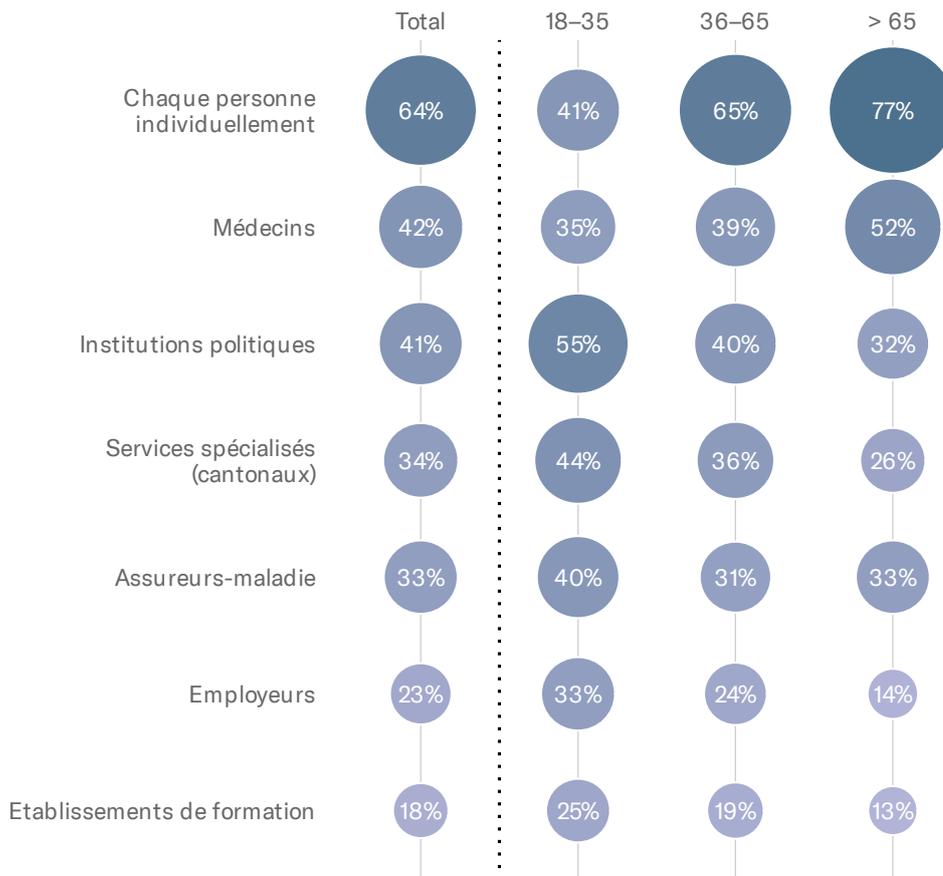
La question relative à la responsabilité peut fournir une explication possible des différences liées à l'âge dans l'évaluation des mesures de promotion de la santé. Alors que plus de la moitié des personnes de moins de 36 ans (55%) estime que la respon-

Etude sur la santé CSS 2025

sabilité de la promotion de la santé et de la prévention revient aux politiques, 77% des personnes de plus de 65 ans sont d'avis qu'il appartient d'abord à tout un chacun de veiller à sa propre santé (fig. 24). Cela révèle des différences fondamentales entre les générations dans l'état d'esprit et dans la conception des responsabilités en matière de promotion de la santé. Les jeunes s'attendent donc plutôt à ce que «les autres» assument (conjointement) la responsabilité de leur santé tandis que les personnes plus âgées considèrent davantage que celle-ci relève de chaque personne prise individuellement. Ces différences pourraient à la fois s'expliquer par des points de vue générationnels et par des évolutions de l'état d'esprit au cours de la vie.

Responsabilité de la promotion de la santé (fig. 24)

«Selon vous, quelles personnes ou institutions sont principalement responsables de la promotion de la santé et de la prévention?»

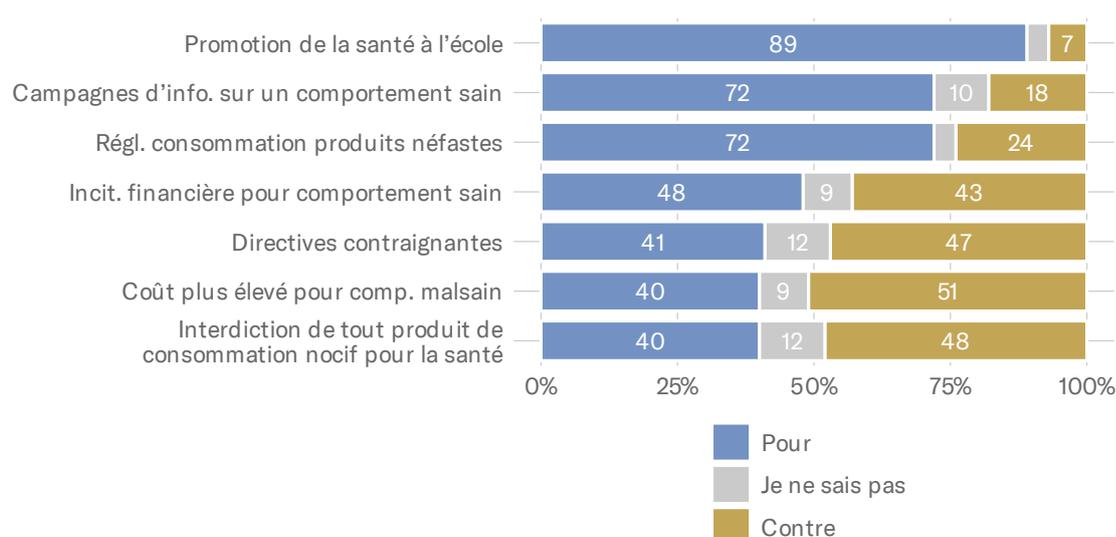


Les raisons d'un mode de vie malsain peuvent être multiples. Il manque souvent des conditions adéquates ou des incitations en faveur d'un comportement sain au quotidien. L'éventail des mesures possibles de prévention et de promotion de la santé est donc large. Pourtant, toutes ne génèrent pas le même écho parmi la population (fig. 25).

Les personnes interrogées sont très favorables à l'idée de poser des jalons dès les premières années de l'enfance: 89% d'entre elles souhaitent que la promotion de la santé soit intégrée dans les programmes d'éducation scolaire. Les campagnes d'information sur les comportements sains et les mesures politiques de réglementation de la consommation nocive pour la santé sont largement acceptées (par 72% pour chacune d'elles).

Types de mesures de promotion de la santé (fig. 25)

«Quels types de mesures de promotion de la santé et de prévention faudrait-il prendre en Suisse?»



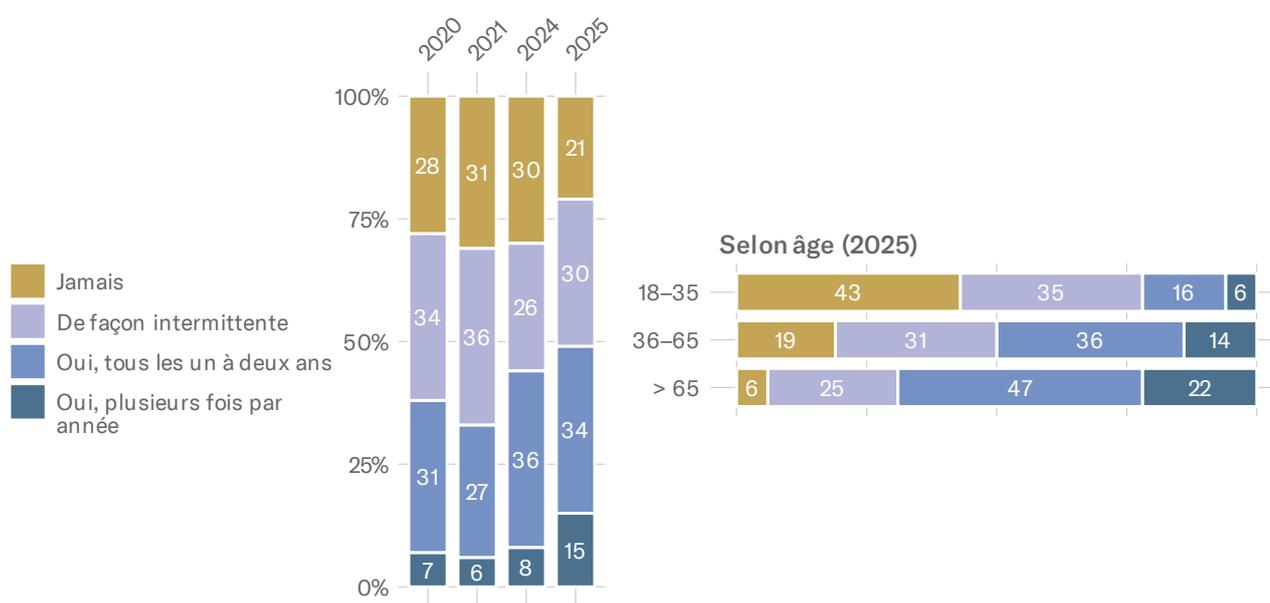
La promotion de la santé dans le cadre de la formation scolaire est la mesure la plus appréciée.

Toutefois, quand les personnes commencent à avoir l'impression que certaines mesures pourraient restreindre la liberté personnelle, l'assentiment diminue de façon marquée. On observe donc une polarisation de la population face aux approches qui visent des exigences contraignantes (41% de personnes favorables), des interdictions de la consommation nocive pour la santé (40% de personnes favorables) ou des coûts plus élevés en cas de comportement délétère (40% de personnes favorables) (fig. 25). Les mesures qui misent sur un travail d'explication et sur la responsabilité individuelle sont donc nettement mieux acceptées que celles qui peuvent être perçues comme moralisatrices.

Etude sur la santé CSS 2025

Examens préventifs (fig. 26)

«Vous rendez-vous chez le médecin pour des examens préventifs?»



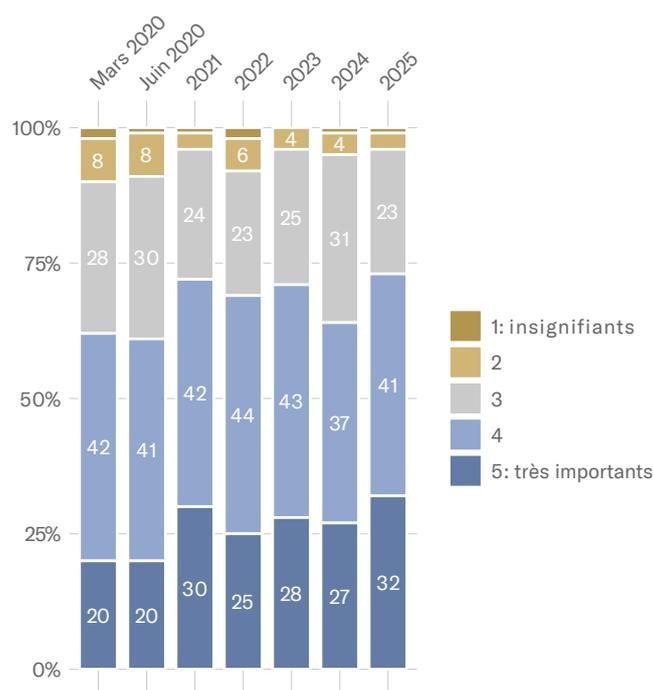
Promouvoir un mode de vie sain et dépister les maladies à un stade précoce: ce sont les deux principaux objectifs de la promotion de la santé. Les examens préventifs apportent une contribution importante à cet égard. Par rapport aux années précédentes, leur sollicitation a augmenté dans l'ensemble de la population (fig. 26). Il faudra attendre les prochaines années pour savoir s'il est toutefois possible d'en inférer une tendance positive durable. Actuellement, pratiquement la moitié des personnes interrogées (49%) indique se rendre chez le médecin pour un contrôle au moins chaque année ou tous les deux ans. 30% le font de façon irrégulière et 21% n'ont encore jamais sollicité d'examen préventifs jusqu'à présent. Même dans la tranche d'âge moyenne, dans laquelle les examens préventifs jouent un rôle tout à fait décisif pour la détection précoce des maladies, pratiquement une personne interrogée sur cinq (19%) ne s'est jamais rendue chez le médecin pour un examen préventif.

4.3 RAPPORT DE LA SOCIÉTÉ AVEC LE SURPOIDS

Le nombre de personnes en surpoids augmente dans le monde et la Suisse est également touchée. Actuellement, 43% de la population suisse est en surpoids ou obèse (surpoids important). Il y a encore une trentaine d'année, moins d'une personne sur trois (30%) était concernée par le surpoids en Suisse. Aujourd'hui, c'est donc le cas de près de la moitié de la population.⁷ Face à cette évolution, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) parle aujourd'hui déjà d'une épidémie mondiale.⁸

Surpoids dû au manque d'activité physique (fig. 27)

«Comment évaluez-vous les effets des dangers suivants pour la société? Surpoids dû au manque d'activité physique»



Près des trois quarts de la population (73%) considèrent que les effets du surpoids dû au manque d'activité physique sont importants pour la société (fig. 27). Au cours de ces cinq dernières an-

⁷Excès de poids en Suisse (OFS)

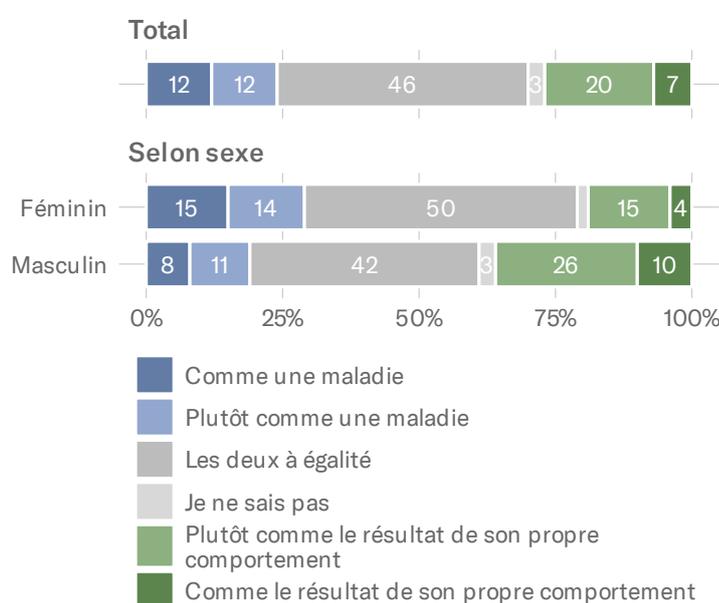
⁸Epidémie d'obésité (OMS)

nées, la sensibilisation au surpoids et au risque qu'il engendre pour la santé a plutôt augmenté.

Selon la doctrine médicale, l'obésité est une maladie complexe qui est engendrée et influencée par une interaction entre différents facteurs. En plus de la prédisposition génétique, le mode de vie, la détresse psychologique ainsi que des aspects sociaux et les conditions environnementales jouent notamment un rôle prépondérant.⁹

Perception de l'obésité (fig. 28)

«Comment considérez-vous un surpoids important (obésité)?»



Quelle est la perception de la population à cet égard? 46% des personnes interrogées considèrent les causes de l'obésité comme une interaction entre maladie et résultat de son propre comportement (fig. 28). Près d'un quart (24%) d'entre elles voit l'obésité plutôt exclusivement comme une simple maladie, tandis que pour 27%, c'est surtout le résultat d'un comportement personnel. Les femmes ont tendance à considérer que l'obésité est avant tout une maladie à une fréquence un peu plus grande que les hommes.

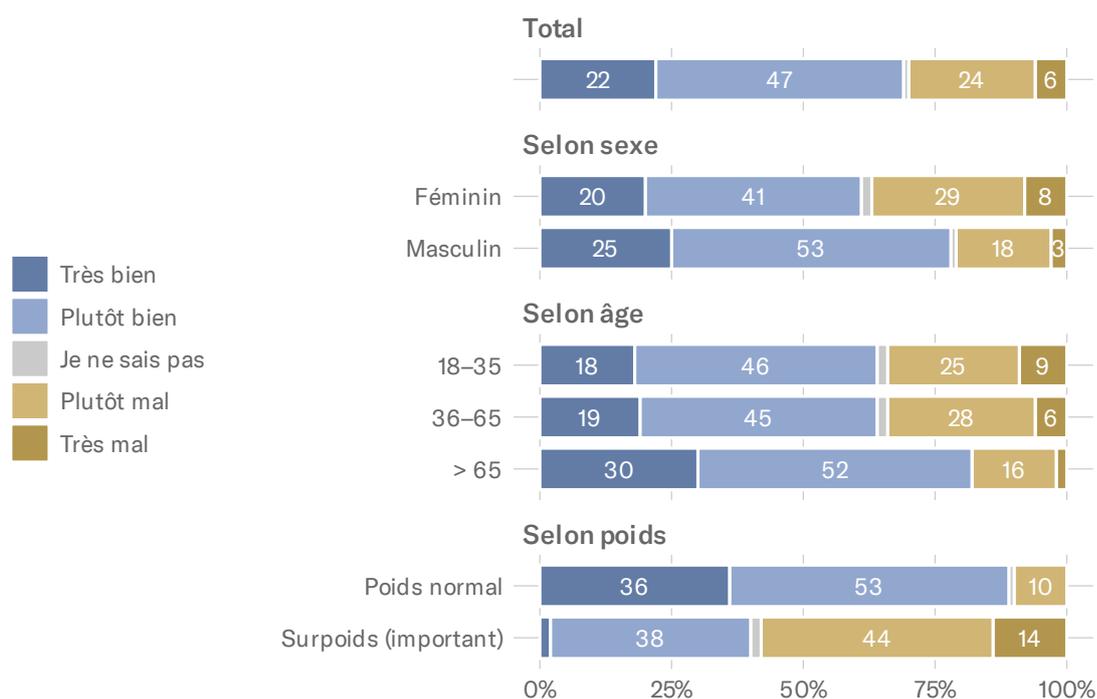
⁹ Etude synoptique sur le surpoids chez les adultes (The Lancet), 09/2024

4.4 (IN)SATISFACTION AVEC SON CORPS ET TENTATIVES DE PERDRE DU POIDS

Dans quelle mesure la population suisse est-elle satisfaite de son poids corporel? Une nette majorité (69%) se sent bien avec son poids actuel. 22% des personnes interrogées se sentent très bien avec celui-ci et 47% plutôt bien (fig. 29). Cette satisfaction est très importante chez les hommes (78%), les personnes âgées de plus de 65 ans (82%) et les personnes ayant un IMC normal (89%). L'insatisfaction augmente à mesure que le poids corporel est plus élevé: 44% des personnes en surpoids (important) se sentent plutôt mal avec leur poids, et 14% très mal.

Satisfaction par rapport au poids (fig. 29)

«Comment vous sentez-vous avec votre poids actuel?»



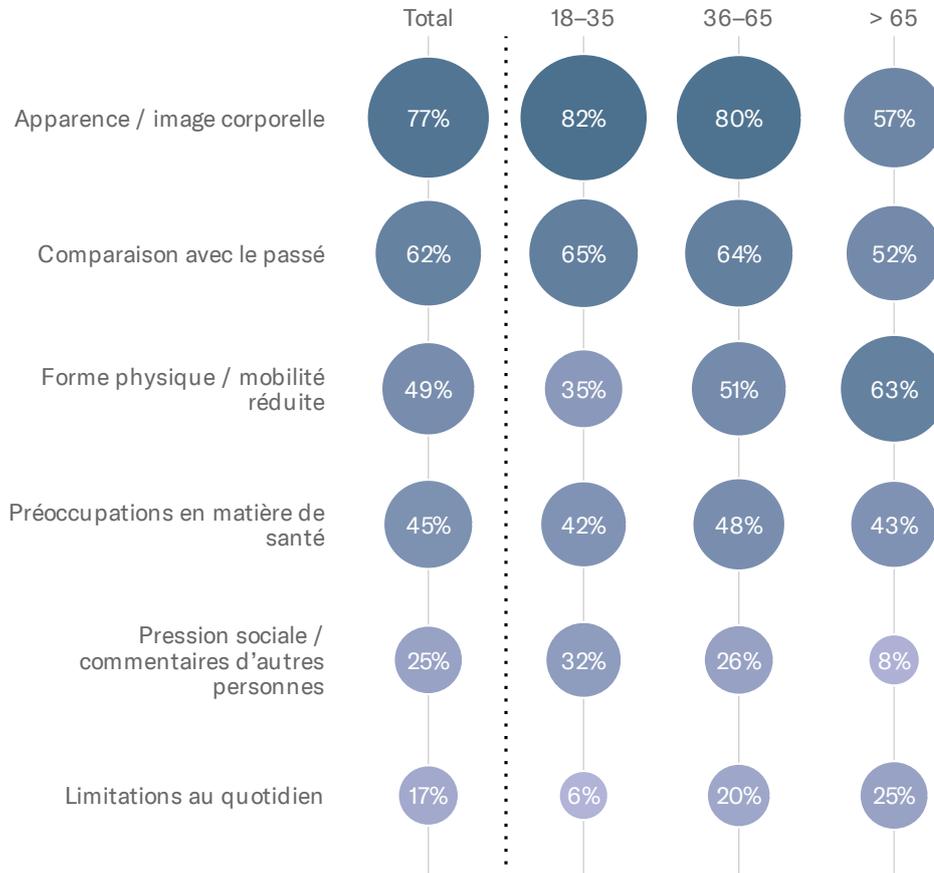
Deux personnes sur trois se sentent bien avec leur poids actuel.

A noter que les préoccupations en matière de santé sont mentionnées par moins d'une personne sur deux (45%) comme cause du mal-être avec son poids corporel (fig. 30). Pour la plupart des personnes (77%), ce sont des aspects visuels comme l'apparence et l'image corporelle qui expliquent le mal-être avec le poids actuel. Les considérations esthétiques et la comparaison avec l'ancien poids ont une importance nettement plus grande pour les personnes actives que pour celles ayant atteint l'âge de la retraite. Dans l'ensemble, les risques de santé liés au surpoids semblent donc plutôt jouer un rôle subalterne et, bien souvent, les personnes concernées n'en prennent conscience qu'au moment où les conséquences sur la santé comme l'hypertension se sont manifestées.

Etude sur la santé CSS 2025

Mauvais sentiment par rapport au poids (fig. 30)

«Pourquoi vous sentez-vous mal avec votre poids actuel?» – seulement les personnes qui se sentent (plutôt) mal avec leur corps

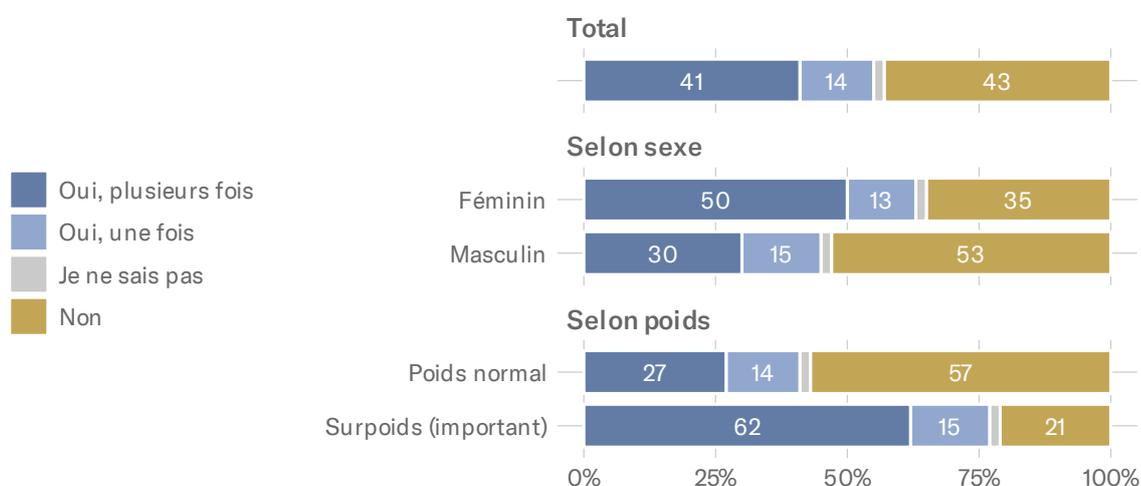


Plus de la moitié de la population a déjà essayé activement de perdre du poids par le passé, dont 14% une fois et 41% même plusieurs fois (fig. 31). Les femmes ont tendance à avoir fait plus de tentatives en la matière que les hommes. Les efforts pour perdre du poids sont particulièrement marqués chez les personnes en surpoids (important): 62% d'entre elles affirment avoir essayé plusieurs fois de perdre du poids, et 15% ont déjà fait une tentative.

Etude sur la santé CSS 2025

Tentatives de perdre du poids par le passé (fig. 31)

«Avez-vous déjà essayé activement de perdre du poids par le passé (p. ex. en suivant un régime, en faisant du sport)?»

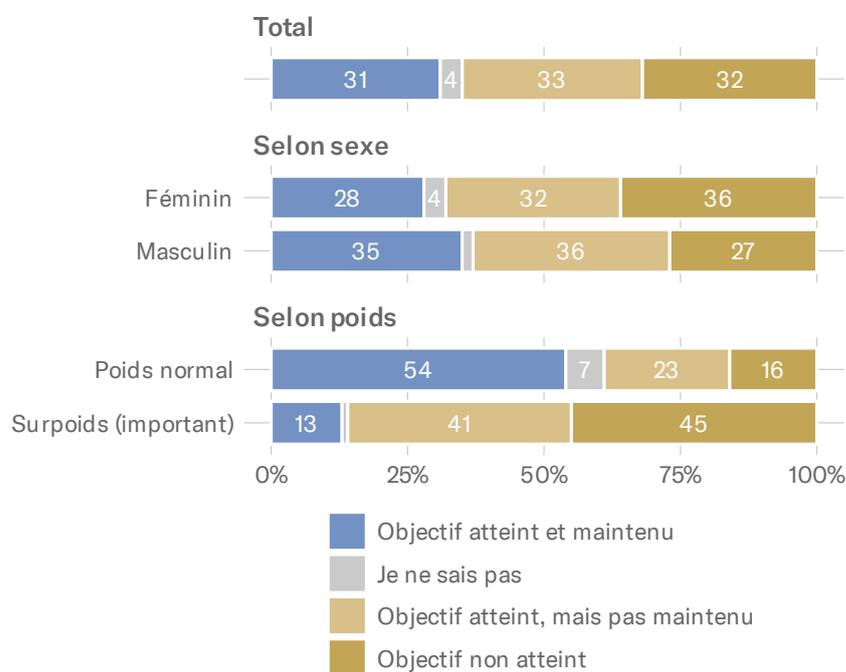


Cependant, essayer de perdre du poids ne veut pas dire réussir à maigrir. Les personnes en situation de surpoids ou d'obésité ont notamment souvent échoué dans leurs tentatives de perdre du poids (fig. 32). Seulement 13% affirment avoir atteint leur poids visé lors de leur dernière tentative de maigrir et avoir réussi à maintenir ce poids durablement. 41% indiquent avoir été concernées par l'effet yoyo: elles ont certes atteint leur objectif, mais elles ont repris du poids par la suite. Cet effet a également pu être observé chez les personnes ayant un poids normal, mais à une fréquence beaucoup moins importante (23%).

Etude sur la santé CSS 2025

Objectif de poids atteint (fig. 32)

«Avez-vous atteint votre poids visé lors de votre (plus récente) tentative de perte de poids?» – seulement les personnes qui ont déjà essayé activement de perdre du poids



Globalement, seule une personne sur trois a réussi à maigrir sur le long terme lors de sa dernière tentative de perdre du poids (fig. 32). Un tiers des personnes a été concerné par l'effet yoyo, et un autre tiers a échoué avant même d'atteindre le poids visé.

Les méthodes classiques de perte de poids atteignent donc souvent leurs limites, et bien souvent, les succès sur le long terme ne sont pas au rendez-vous. Comme le surpoids gagne du terrain dans le monde entier, il y a un besoin croissant, en plus des exigences relatives à un mode de vie sain et à la prévention du surpoids, de développer des stratégies efficaces et applicables au quotidien, grâce auxquelles les personnes concernées peuvent perdre du poids de façon durable.

Innovations dans le domaine de la santé

Société polarisée au sujet des innovations en matière de santé: si une partie de la population se montre ouverte, le scepticisme est prédominant dans l'autre camp. Les injections pour maigrir suscitent un vif intérêt. Il y a un désaccord sur la question de savoir s'il est souhaitable de mener des recherches ciblées visant à prolonger la durée de vie en bonne santé. Pour beaucoup, l'intelligence artificielle (IA) fait déjà partie intégrante de la gestion de la santé au quotidien sous la forme de chatbots basés sur l'IA, par exemple pour obtenir des informations ou un premier diagnostic en cas de symptômes. Dans le même temps, une partie de la population a une attitude carrément sceptique face à l'IA dans le domaine de la santé, même si celle-ci est utilisée comme soutien par les médecins.

5.1 L'INJECTION CONTRE LE SURPOIDS

Les agonistes GLP1, également connus comme des injections pour perdre du poids ou sous les noms de produits Ozempic et Wegovy, sont des médicaments développés à l'origine pour traiter le diabète, mais qui sont aujourd'hui utilisés aussi pour la perte de poids. Leur administration dans la durée peut avoir une efficacité contre l'obésité. Les effets secondaires les plus fréquents sont les nausées ainsi que les douleurs gastro-intestinales. Toutefois, aucune étude exhaustive n'a à ce jour été menée au sujet des conséquences sur la santé à long terme. Dans le débat public, des voix critiques s'élèvent en outre de plus en plus pour mettre en garde contre un effet yoyo, notamment chez les personnes qui n'utilisent pas le médicament correctement ou qui interrompent le traitement.¹⁰

En Suisse, une partie des coûts des injections pour maigrir est prise en charge par les assurances-maladie depuis le printemps 2024.¹¹ Jusqu'à présent, plus de 40 000 personnes se sont déjà fait prescrire des injections pour maigrir, les femmes à une fréquence plus grande que les hommes.¹²

15% de la population peut envisager utiliser des injections pour perdre du poids.

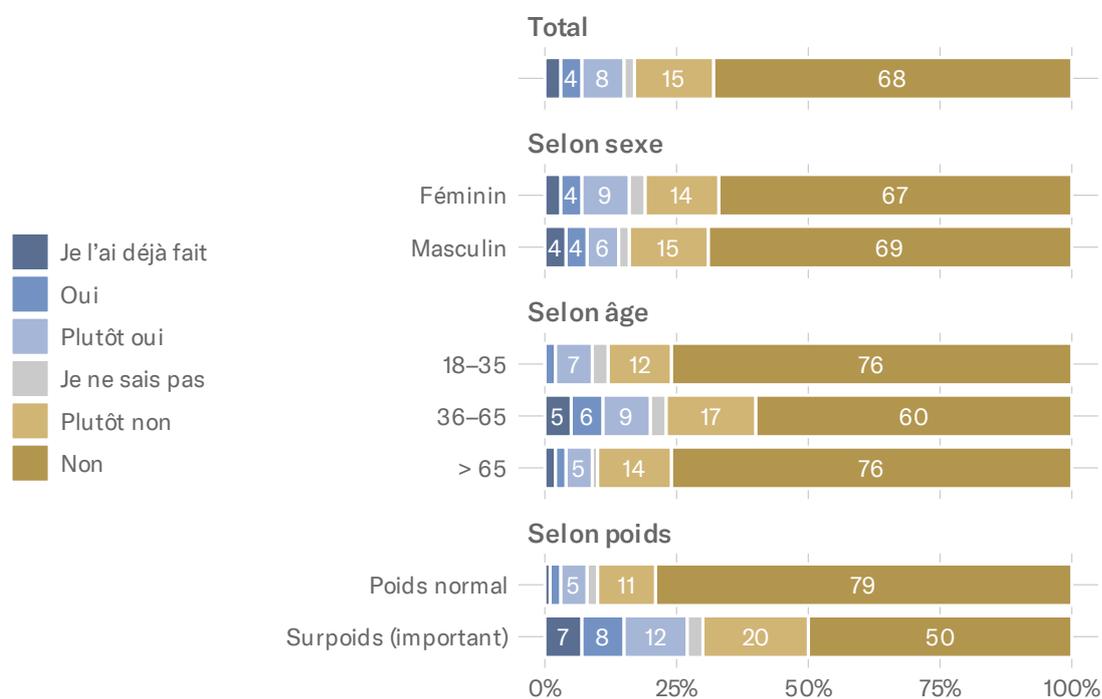
¹⁰ Injections pour perdre du poids (Tagesanzeiger), 07/2025; Etude synoptique sur les agonistes GLP1 (Diabetes, obesity and metabolism), 04/2025

¹¹ Assurances-maladie et injections pour perdre du poids (SRF), 03/2024

¹² Médicament contre l'obésité (Tagesanzeiger), 06/2025

Utilisation d'injections pour perdre du poids (fig. 33)

«Pourriez-vous personnellement envisager d'utiliser des injections pour perdre du poids?»

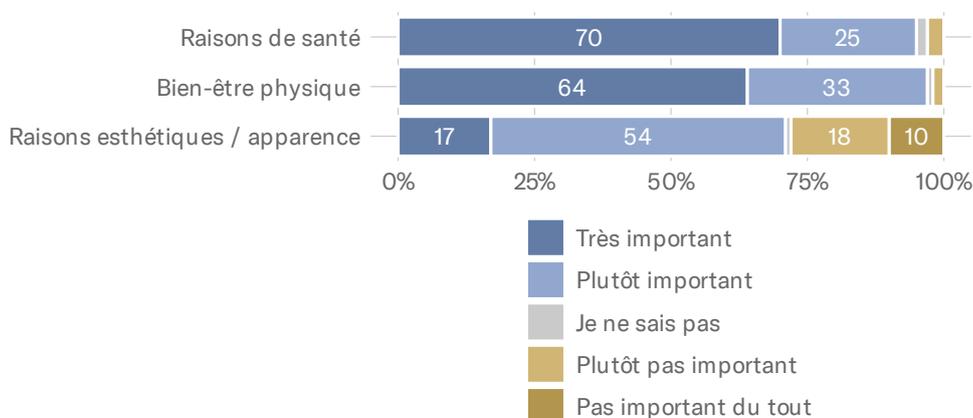


L'intérêt de principe dans la population dépasse largement l'utilisation à ce jour: 15% des personnes interrogées peuvent envisager d'utiliser personnellement des injections pour maigrir ou l'ont déjà fait (fig. 33). Transposé à la population résidente adulte permanente, cela correspondrait à plus d'un million de personnes potentiellement intéressées. Il reste toutefois à savoir si celles-ci rempliraient les conditions d'une prise en charge des coûts par l'assurance-maladie. L'intérêt des personnes de la tranche d'âge moyenne (36 à 65 ans) est particulièrement marqué. Parmi celles-ci, une sur cinq (20%) affirme avoir déjà eu recours à l'injection ou pouvoir envisager d'en bénéficier à l'avenir. Les personnes présentant un surpoids important ne manifestent pas un intérêt plus important: elles sont 7% à avoir déjà utilisé ce médicament, et 20% affirment être intéressées par celui-ci. Les femmes s'y intéressent beaucoup plus que les hommes.

Etude sur la santé CSS 2025

Ouverture à l'égard des injections pour perdre du poids (fig. 34)

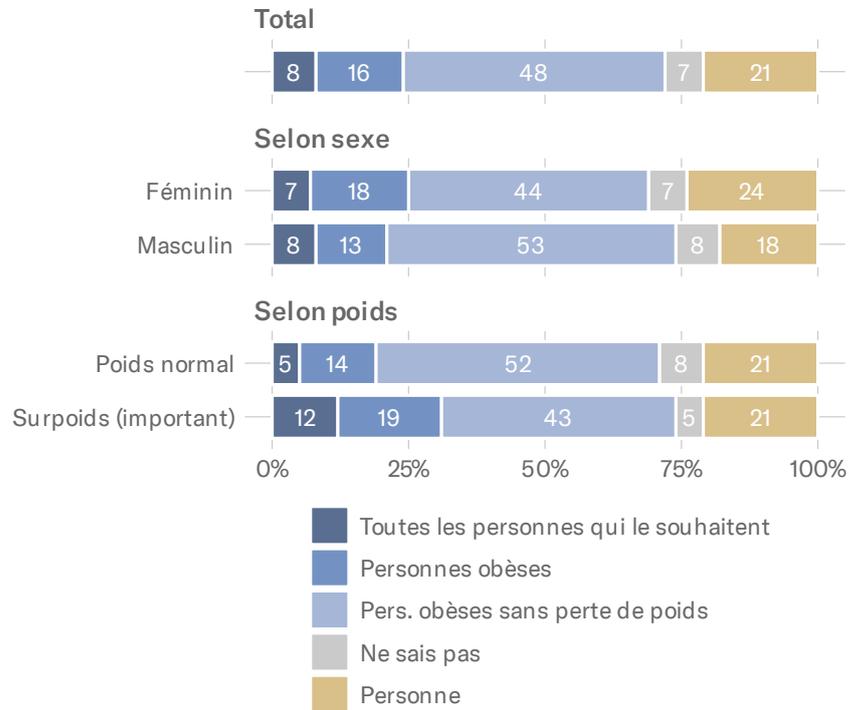
«Dans quelle mesure les aspects suivants sont-ils importants dans votre manière de considérer les injections pour perdre du poids et la perte de poids qui en résulte?» – seulement les personnes qui peuvent envisager d'utiliser elles-mêmes des injections pour maigrir



Qu'est-ce qui incite les personnes à envisager d'utiliser des injections pour perdre du poids? Pour une nette majorité d'entre elles, les raisons de santé et le bien-être physique sont des préoccupations centrales. Plus de 90% des personnes qui seraient intéressées par une utilisation mentionnent ces aspects comme principale motivation et près des deux tiers d'entre elles considèrent même qu'ils sont «très importants» (fig. 34). Les raisons esthétiques jouent également un rôle, même si comparative-ment, celui-ci est subalterne: 17% estiment qu'elles sont «très importantes» et 54% «plutôt importantes». Chez les personnes intéressées par les injections pour maigrir, le souhait d'avoir un corps en bonne santé semble donc peser davantage encore que les raisons purement esthétiques. Cela s'explique peut-être par le fait que, dans cette tranche d'âge, la souffrance est particulièrement importante et que la volonté de franchir une étape et d'opter pour les injections pour maigrir augmente notamment quand les raisons de santé entrent en ligne de compte.

Accès aux injections pour perdre du poids (fig. 35)

«Selon vous, qui devrait avoir accès aux injections pour perdre du poids (p. ex. Ozempic, Wegovy)?»



En Suisse, les assureurs-maladie ne prennent en charge les coûts des injections pour maigrir que pour les personnes ayant un surpoids important ou très important, qui se soucient par ailleurs d’avoir une alimentation saine et de pratiquer régulièrement une activité sportive.¹³

Une large majorité de la population est favorable à la limitation des injections pour maigrir à certains groupes de personnes (fig. 35). Seulement un cinquième (21%) est d’avis que personne ne devrait en principe avoir accès aux injections pour perdre du poids. D’autre part, 8% se prononcent en faveur d’un accès illimité, indépendamment de savoir si certaines conditions sont remplies. L’opinion la plus répandue est la suivante: environ la moitié des personnes interrogées (48%) estime que l’injection devrait être réservée aux personnes obèses pour lesquelles d’autres tentatives de perdre du poids sont restées infructueuses jusqu’à présent. Il est notable que les femmes se positionnent

¹³Assurances-maladie et injections pour perdre du poids (SRF), 03/2024

plus souvent que les hommes sur la question, qu'elles soient clairement approbatrices ou sceptiques. Les personnes en surpoids ont tendance à être favorables à un accès moins restrictif par rapport aux personnes ayant un poids normal.

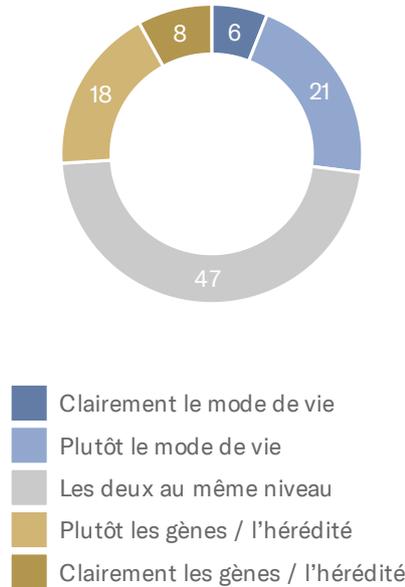
5.2 RECHERCHE SUR LA LONGÉVITÉ

Peut-on soi-même contrôler sa durée de vie, par exemple en ayant un mode de vie sain, ou nos gènes sont-ils un facteur déterminant pour une longue vie? Des études scientifiques récentes arrivent à la conclusion que le mode de vie joue un rôle plus décisif que le patrimoine génétique en ce qui concerne l'espérance de vie.¹⁴ La majorité de la population estime toutefois que la génétique joue un rôle au moins aussi important que le mode de vie (fig. 36). 47% pensent que la génétique et le mode de vie ont le même impact sur la durée de vie. 26% des personnes interrogées sont même d'avis que les facteurs génétiques sont plus importants. Seulement 27% des personnes interrogées partagent le point de vue selon lequel le mode de vie a une influence plus grande sur la durée de vie. La majorité de la population suisse sous-estime donc l'impact qu'elle peut avoir sur sa longévité.

¹⁴Vieillir en bonne santé (Tagesanzeiger), 02/2025

Facteurs d'influence sur la durée de vie (fig. 36)

«Selon vous, qu'est-ce qui a le plus d'impact sur la longévité?»



Un domaine de recherche relativement nouveau poursuit l'objectif ambitieux de permettre à toutes les personnes, indépendamment de leur prédisposition génétique ou de leur style de vie actuel, de vivre nettement plus longtemps en bonne santé: la recherche sur la longévité. Les chercheuses et chercheurs dans ce domaine travaillent sur différentes approches comme la réparation ciblée des dommages cellulaires, l'utilisation de médicaments censés ralentir les processus liés à l'âge ou les interventions génétiques. Leur objectif est de freiner le processus de vieillissement, voire de l'inverser.¹⁵

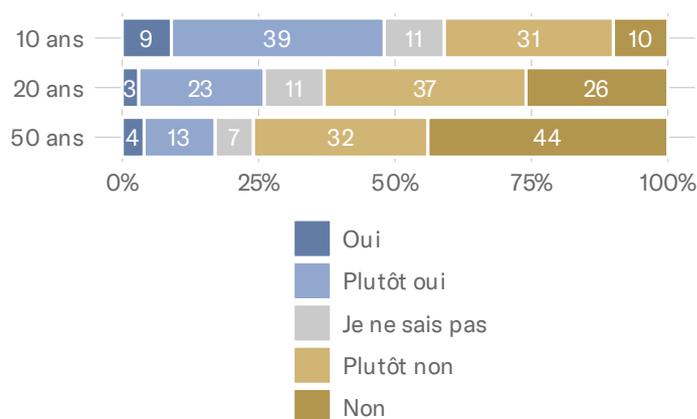
Au cours de ces dernières années, la recherche sur la longévité a gagné l'attention du grand public de façon croissante, ce qui se

¹⁵ Recherche sur la longévité (Tagesanzeiger), 05/2025

reflète dans les attentes de la population: 48% pensent que, dans les 50 prochaines années, on arrivera à augmenter l'espérance de vie moyenne de dix ans (fig. 37). Un allongement plus important est toutefois jugé irréaliste par la majorité. Seulement 26% jugent réaliste une augmentation de 20 ans, et il n'y a que 17% des personnes qui pensent qu'un allongement de 50 ans sera possible.

Probabilité de succès de la recherche sur l'augmentation de l'espérance de vie (fig. 37)

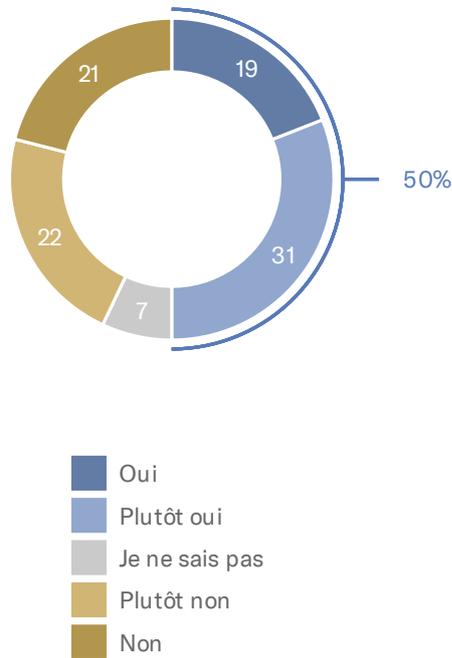
«Qu'en pensez-vous: dans les 50 prochaines années, arrivera-t-on à augmenter l'espérance de vie de [10 | 20 | 50] ans?»
– Pour les personnes interrogées, seul un nombre a été indiqué à chaque fois.



Une partie de la population porte un regard critique sur les objectifs de la recherche sur la longévité. 43% des personnes interrogées affirment que, pour elles, il n'est clairement pas ou plutôt pas souhaitable de mener des recherches ciblées sur des méthodes médicales ou technologiques visant à prolonger la durée de vie en bonne santé (fig. 38). Peut-être que ces personnes éprouvent de la méfiance à l'égard de la recherche sur la longévité ou qu'elles ne voient nullement le besoin d'une recherche dont l'objectif explicite est d'augmenter l'espérance de vie.

Recherche sur l'allongement de la durée de vie (fig. 38)

«Pensez-vous qu'il serait souhaitable de mener des recherches ciblées sur des méthodes médicales ou technologiques visant à prolonger la durée de vie (en bonne santé)?»

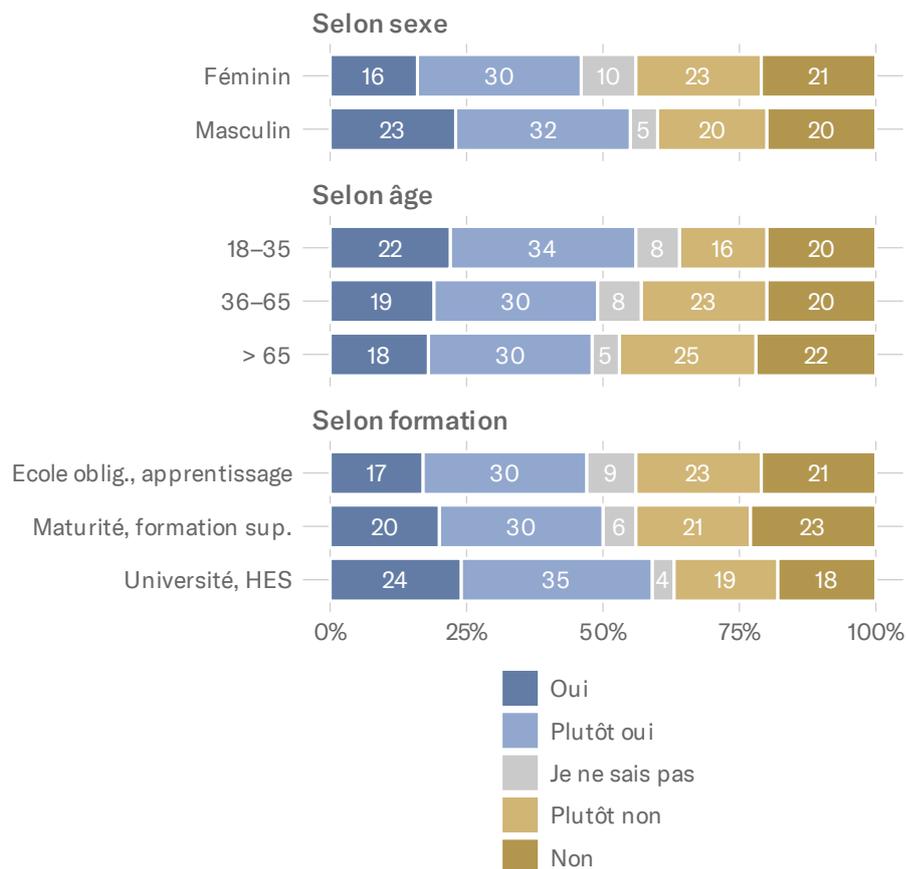


De façon générale, les femmes sont plus sceptiques que les hommes à l'égard de la recherche sur la longévité. 46% des femmes portent sur elle un regard positif et 44% d'entre elles y sont plutôt défavorables. 55% des hommes jugent utile ce domaine de recherche et 40% estiment qu'il ne l'est pas (fig. 39). Des différences peuvent également être observées entre les tranches d'âge. Les jeunes gens ont tendance à avoir un état d'esprit plus positif que les personnes plus âgées à l'égard de la recherche sur la longévité. 56% des personnes de la tranche d'âge 18 à 35 ans trouvent que son existence est souhaitable, contre 48% des personnes de plus de 65 ans.

43% sont en principe défavorables à la recherche visant à prolonger la durée de vie en bonne santé.

Recherche sur l'allongement de la durée de vie (fig. 39)

«Pensez-vous qu'il serait souhaitable de mener des recherches ciblées sur des méthodes médicales ou technologiques visant à prolonger la durée de vie (en bonne santé)?»



C'est parmi les personnes titulaires d'un diplôme universitaire que l'assentiment est le plus important. 59% des personnes interrogées ayant suivi une formation dans une université ou une

haute école spécialisée ont un état d'esprit positif à l'égard de la recherche sur la longévité. Cela pourrait s'expliquer par le fait que ces personnes, du fait de leur formation dans des institutions de formation tertiaires, ont été plus fréquemment en contact direct avec la recherche et qu'en conséquence, elles ont en règle générale une attitude plus positive face à la science.

Dans l'ensemble, la population suisse est ambivalente sur la question de la recherche sur la longévité. De nombreuses personnes voient un certain potentiel dans l'allongement de la durée de vie, mais dans le même temps, une partie considérable de la population émet des réserves fondamentales au sujet des objectifs ambitieux que la recherche sur la longévité s'est parfois fixés.

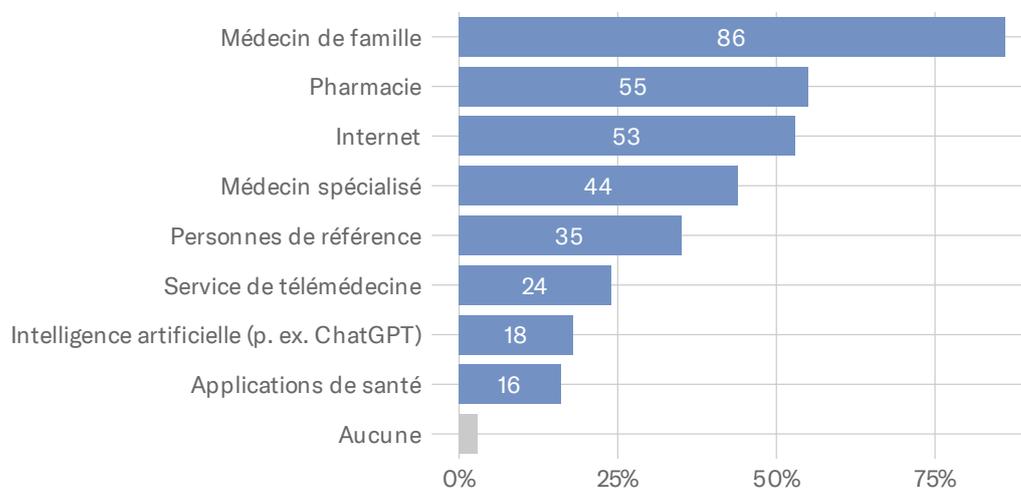
5.3 SOUTIEN EN CAS DE DIAGNOSTICS MÉDICAUX PAR L'IA

Les nouvelles applications dans le domaine de l'intelligence artificielle (IA) représentent l'un des progrès technologiques les plus visibles de ces dernières années. Aujourd'hui, tout le monde peut interagir directement avec une IA grâce aux chatbots basés sur l'IA comme ChatGPT. Même si cette technologie est encore très jeune, beaucoup de personnes utilisent déjà l'OA, même dans le domaine sensible de la santé. Aujourd'hui déjà, de nombreuses personnes comptent sur elle pour obtenir de informations quand elles ont des symptômes qu'elles ne parviennent pas à classer leurs symptômes (fig. 40).

18% des personnes interrogées indiquent que les applications reposant sur l'IA font partie des sources d'information importantes pour elles quand elles ne peuvent classer leurs symptômes physiques. Ces technologies ont donc déjà une importance quasiment similaire à la télémédecine (24%). Cependant, les personnes continuent de consulter le plus souvent leur médecin de famille (86%), puis leur pharmacie (55%) et Internet en général (53%).

Sources d'information en cas de symptômes (fig. 40)

«Pour les symptômes d'une maladie que vous ne pouvez pas classer: quelles sont les sources d'information les plus importantes pour vous?»

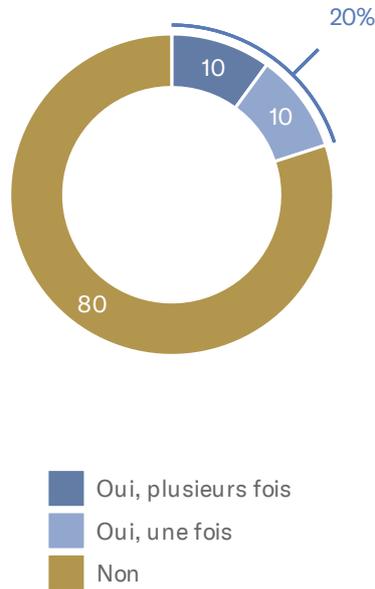


Au cours des douze derniers mois, près d'un cinquième de la population adulte de Suisse a utilisé au moins une fois un chatbot basé sur l'IA pour obtenir un premier diagnostic à la suite de symptômes (fig. 41). La moitié de celle-ci (10% de la population globale) l'a même fait plusieurs fois.

Un cinquième a demandé un diagnostic à un chatbot IA l'année dernière.

Utilisation des chatbots IA en cas de symptômes (fig. 41)

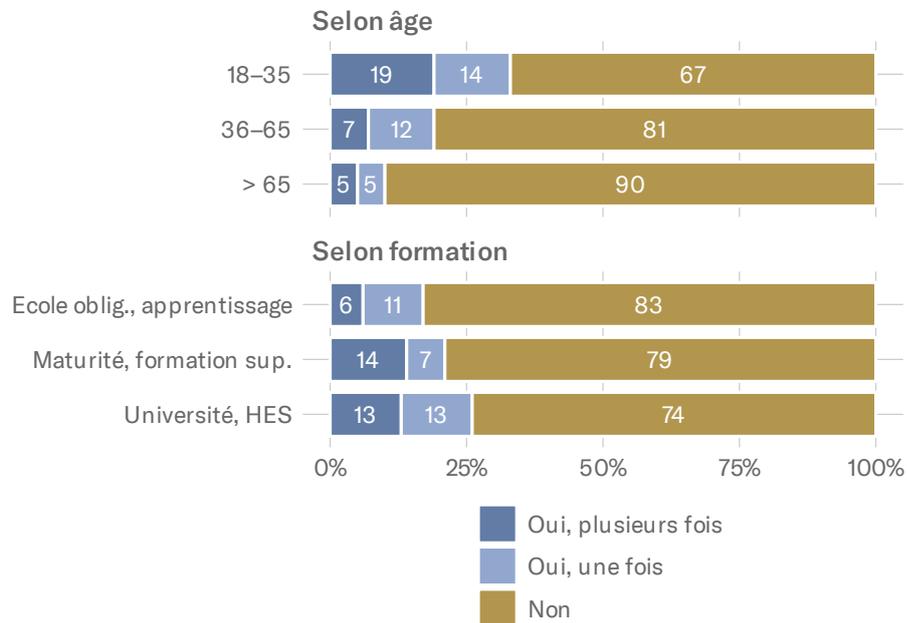
«Au cours des douze derniers mois, avez-vous utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour obtenir un premier diagnostic à la suite de symptômes de maladie?»



L'utilisation des auto-diagnostic basés sur l'IA est très répandue chez les jeunes adultes. Un tiers des personnes de la tranche d'âge des 18 à 35 ans a eu recours à une telle application l'année dernière (fig. 42). On observe également une corrélation entre niveau de formation supérieur et utilisation plus fréquente. Les personnes au bénéfice d'un diplôme universitaire ont tendance à faire évaluer leurs symptômes plus fréquemment que les personnes d'un niveau de formation inférieur.

Utilisation des chatbots IA en cas de symptômes (fig. 42)

«Au cours des douze derniers mois, avez-vous utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour obtenir un premier diagnostic à la suite de symptômes de maladie?»



Les spécialistes médicaux recourent de plus en plus eux aussi aux applications basées sur l'IA. En plus de faciliter les processus administratifs, les applications d'IA sont déjà utilisées de façon isolée pour soutenir les médecins au niveau des diagnostics médicaux. Les médecins y ont très souvent recours pour évaluer les résultats en radiologie, domaine dans lequel ils se servent de l'IA comme aide d'interprétation des images.¹⁶

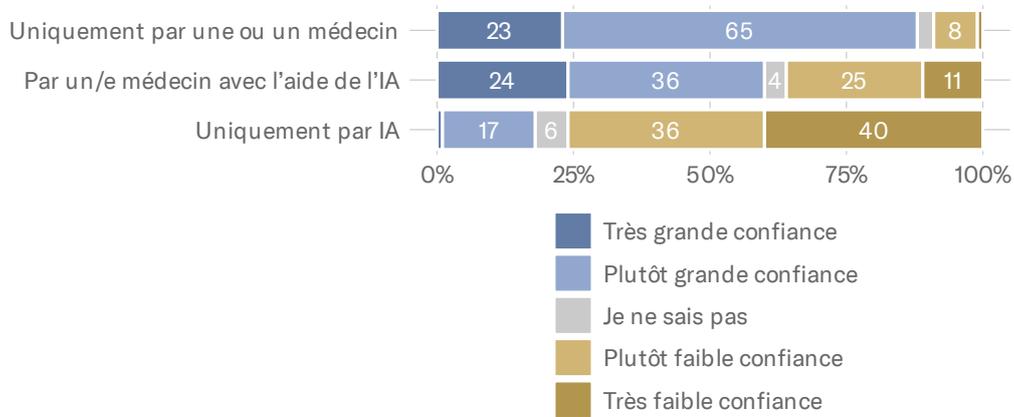
La confiance dans les diagnostics médicaux purement basés sur l'IA est néanmoins encore faible dans la population, comme le montre la figure 43. Seulement 18% des personnes interrogées affirment qu'elles feraient entièrement confiance ou plutôt confiance à un diagnostic qui a exclusivement été posé par l'IA. La confiance dans les diagnostics des médecins est beaucoup plus grande. 88% des personnes interrogées leur font confiance.

¹⁶ Progrès dans le domaine de la santé grâce à l'IA (Tagesanzeiger), 07/2025

Etude sur la santé CSS 2025

Confiance dans les procédures de diagnostic avec et sans IA (fig. 43)

«Quelle confiance accorderiez-vous à un diagnostic médical basé sur l'analyse de vos symptômes au moyen des procédures suivantes?»



A noter que la confiance dans les diagnostics posés sur la base d'une association entre expertise médicale et aide de l'IA est nettement moins grande que celle dans les évaluations purement médicales. Seulement 60% des personnes interrogées affirment faire confiance à un tel diagnostic mixte, soit près de 30% de moins qu'en cas de diagnostic médical sans IA. Selon les expertes et les experts, la collaboration entre l'homme et l'IA peut déboucher sur de meilleurs résultats.¹⁷ Néanmoins, une partie considérable de la population se montre carrément sceptique au sujet de la fiabilité des applications d'IA dans le contexte médical. Peut-être que ces personnes se méfient encore de la nouvelle technologie et qu'elles ne veulent donc pas que celle-ci soit appliquée dans un domaine aussi important que la santé.

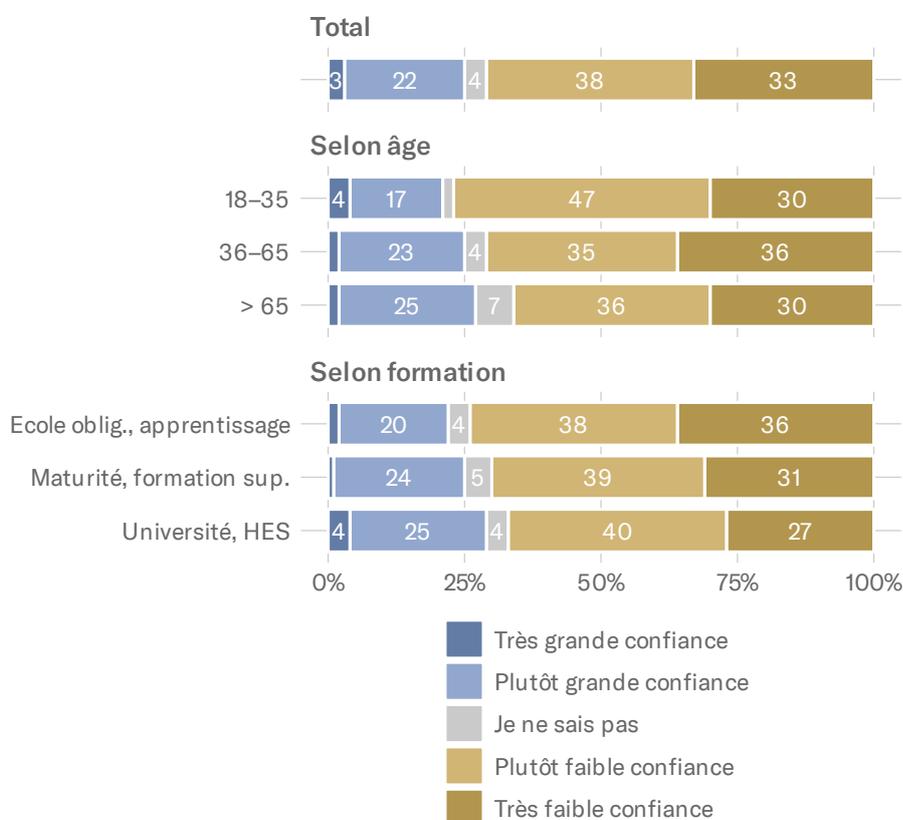
Un autre point critique du point de vue de la population concerne la gestion des données de santé dans le contexte des applications d'IA (fig. 44). 71% des personnes interrogées affirment qu'elles ont très peu ou peu confiance dans le fait que les données de santé traitées par les systèmes d'IA soient gérées de manière sécurisée ou confidentielle.

¹⁷ Progrès dans le domaine de la santé grâce à l'IA (Tagesanzeiger), 07/2025

Etude sur la santé CSS 2025

Confiance dans la sécurité des données traitées par l'IA (fig. 44)

«Quel est votre degré de confiance dans le fait que les données de santé traitées par l'intelligence artificielle (IA) sont gérées de manière sécurisée et confidentielle?»



Ce scepticisme est particulièrement prononcé chez les jeunes. Seulement 21% de la tranche d'âge des 18 à 35 ans ont confiance dans la sécurité du traitement de leurs données. Peut-être que cela reflète la position d'une partie des «digital natives», qui ne croient pas qu'il soit encore possible aujourd'hui d'avoir une véritable sphère privée dans l'espace numérique, ce qui toutefois ne veut pas forcément dire qu'ils se sentent de ce fait davantage perturbés que les générations plus âgées. Chez les personnes ayant un faible niveau de formation, le pourcentage de faible confiance est tout aussi bas (22%).

Beaucoup de personnes en Suisse se montrent donc encore plutôt sceptiques au sujet de l'utilisation de l'IA dans le domaine de la santé. La confiance dans un diagnostic diminue même quand le personnel médical a recours au soutien de l'IA pour

poser un diagnostic. De plus, peu de personnes ont confiance dans le fait que les données de santé sont gérées de manière confidentielle et sécurisée dans les applications basées sur l'IA. Dans le même temps, un pourcentage considérable, notamment de personnes plus jeunes, utilise déjà des applications d'IA pour l'auto-diagnostic de leurs symptômes.

Malgré certaines réserves, les applications d'IA jouent donc aujourd'hui déjà un rôle important pour une partie de la population en tant que moyen avantageux et facile d'accès de clarifier les questions de santé. Si les applications d'IA sont utilisées malgré le scepticisme à leur égard, c'est peut-être parce que leur consultation, contrairement à un traitement médical, n'entraîne en général aucune mesure thérapeutique immédiate. Quand il s'agit du diagnostic définitif, une partie de la population fait toutefois davantage confiance au jugement de médecins humains qu'aux applications d'IA. Le fait que de nombreuses personnes ne sont pas conscientes du rôle que l'IA joue aujourd'hui déjà dans le système de santé pourrait être à l'origine de ce point de vue.

Collecte des données et méthode

Les données ont été collectées entre le 4 et le 25 juin 2025. L'ensemble de l'enquête porte sur la population résidente intégrée linguistiquement de la Suisse romande, de la Suisse alémanique et du Tessin. Le sondage a été réalisé sur la base du panel en ligne de Sotomo. Une fois les données corrigées et contrôlées, il a été possible d'utiliser les réponses de 2807 personnes pour l'analyse.

Le fait que les personnes prenant part à l'enquête se recrutent elles-mêmes (opt-in) peut entraîner des biais dans la composition de l'échantillon. Des méthodes statistiques de pondération sont appliquées pour que l'échantillon concorde avec les principaux critères sociodémographiques de la population. Les critères suivants ont été pris en considération lors de la pondération: sexe, âge, éducation, parti et région linguistique. Cette méthode garantit une forte représentativité de la population résidente de Suisse. Pour le présent échantillon global, l'intervalle de confiance de 95% (pour une part de 50%) est de +/-1.9 point de pourcentage.

SOTCMO