

Comment allez-vous?

Comment la Suisse gère
la maladie et la santé.

L'étude sur la santé CSS 2026

Votre santé.
Votre partenaire.

CSS

Commanditaire
CSS
Tribschenstrasse 21
6005 Luzern

Prestataire
Institut de recherche Sotomo
Binzstrasse 23
8045 Zürich

Auteurs (par ordre alphabétique)
Elia Heer
Michael Hermann
Sarah Pannen

SOTOMO

Un rapport à la santé en évolution



Chère lectrice, cher lecteur

L'étude sur la santé CSS 2026 met en lumière certaines évolutions surprenantes, d'autres inquiétantes.

Surprenantes, car pour la première fois depuis le début de la série d'études en 2020, la population confère autant d'importance à l'alimentation qu'au patrimoine génétique dans la survenue de maladies.

Inquiétantes, car 44% des jeunes adultes âgés de 18 à 35 ans considèrent leur consommation de réseaux sociaux, d'actualités et de vidéos comme délétère pour leur santé. A titre comparatif, cette part passe à 19% chez les 36 à 65 ans et à seulement 8% chez les plus de 65 ans.

Les différentes tranches d'âge se rejoignent dans une utilisation toujours plus fréquente des chatbots IA pour obtenir des réponses à des questions de santé. Ainsi, en l'espace d'une année, la part de celles et ceux qui interprètent leurs symptômes à l'aide de ces outils a plus que doublé, passant de 20% à 42%.

Ce phénomène constitue à la fois une opportunité et un risque. En effet, à l'ère de l'intelligence artificielle, il est crucial d'être à même de discerner le vrai du faux. C'est également pour cette raison que la CSS tient à renforcer les compétences en matière de santé de la population.

Les résultats de cette étude nous confortent dans cette démarche. La santé est de plus en plus perçue comme une variable sur laquelle chacune et chacun peut agir, ce qui se voit notamment dans la plus grande importance accordée à l'activité physique qu'en 2025.

Il s'agit maintenant de poursuivre sur cette lancée en permettant une prévention efficace et en accompagnant la population dans son cheminement vers une vie saine. Etre assureur-maladie ne se résume pas à soutenir ses assurées et assurés en cas de maladie. C'est aussi contribuer à ce qu'ils restent en bonne santé aussi longtemps que possible.

Je vous souhaite une agréable lecture.

Mirjam Bamberger

CEO de la CSS
Mirjam Bamberger

1	**Etude sur la santé CSS**	**5**
1.1	A propos de cette étude	5
1.2	Principaux résultats en bref	7
2	**Maladie et bien-être**	**12**
2.1	Est-on en bonne santé en Suisse?	12
2.2	Qu'est-ce qui nuit à la santé?	15
2.3	Comment se porte la population suisse sur le plan émotionnel?	20
3	**Intelligence artificielle dans la santé au quotidien**	**27**
3.1	Docteur chatbot IA pour les questions et les diagnostics	28
3.2	Soutien émotionnel des chatbots IA	32
4	**Alimentation: entre plaisir et conscience**	**37**
4.1	Alimentation comme facteur de maladie et pollution	37
4.2	Influence mutuelle des émotions et de l'alimentation	43
4.3	Dans quelle mesure la Suisse se nourrit-elle (sainement)?	46
4.4	Nécessité d'agir pour les aliments ultratransformés	50
5	**Collecte des données et méthode**	**53**

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. Sa population a été interrogée pour la huitième fois cette année. 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 contraintes qui y sont associées.

Tout d'abord une bonne nouvelle: la tendance négative quant à la perception subjective de l'état de santé de la population suisse ne se poursuit pas. En 2026, les personnes qui se sentent en bonne santé sont à nouveau plus nombreuses que l'année précédente. A cette période, la proportion de personnes se sentant partiellement en bonne santé ou malades avait atteint son plus haut niveau depuis le début de la pandémie. La gestion des troubles psychiques a évolué différemment: ces dernières années, de moins en moins de personnes déclarent se tourner vers leur entourage quand elles ne vont pas bien psychologiquement.

L'étude de cette année montre par ailleurs que beaucoup de gens ont recours à l'intelligence artificielle (IA) pour s'informer sur des aspects liés à la santé. L'année dernière, deux fois plus de personnes que l'année précédente ont interrogé un chatbot IA pour s'autodiagnostiquer en cas de symptômes de maladie, et s'en sont parfois servi pour un soutien émotionnel. Dans le même temps,

beaucoup de jeunes adultes trouvent que leur consommation de médias a un effet délétère sur leur santé.

La population accorde une importance croissante à son propre comportement en lien avec l'apparition de maladies. Pour la première fois depuis le début de la série d'études, l'alimentation est considérée comme un facteur d'influence tout aussi important dans l'apparition de maladies que la prédisposition génétique. Le revers de la médaille: beaucoup de gens ont du mal à mettre en œuvre les recommandations nutritionnelles, tandis que d'autres se mettent eux-mêmes sous pression face à l'exigence d'avoir une alimentation saine.

Dans le cadre de l'étude réalisée par l'institut de recherche Sotomo, 2459 personnes en tout ont été sondées entre le 18 juin et le 9 juillet 2026. 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

Maladie et bien-être

Stabilisation de la perception subjective de l'état de santé: alors qu'une tendance légèrement négative s'était dessinée depuis le début de la pandémie, la perception subjective de l'état de santé général de la population s'est à nouveau améliorée par rapport à l'année précédente. Les deux tiers se sentent en très bonne santé ou en bonne santé (66%), et un tiers des personnes, plutôt atteintes dans leur santé ou malades (34%; fig. 1). La proportion de personnes s'étant senties souvent malades l'année dernière est également restée stable (36%), la cause la plus fréquemment citée étant l'épuisement et la fatigue (62%), suivie des douleurs (50%) et du stress (41%; fig. 2).

La consommation de médias nuit à la santé des jeunes adultes: les personnes restent plus nombreuses à être confrontées au quotidien à des problèmes physiques (42%) plutôt que psychiques (26%) (fig. 4). La proportion de la population ayant l'impression de devoir toujours «fonctionner» a diminué par rapport aux années précédentes. Toutefois, une personne sur deux se met encore sous pression par rapport à l'obligation de performance (47%; fig. 5). Les facteurs liés au mode de vie comme le sommeil (38%), l'activité physique (35%) et le stress professionnel (33%) sont cités comme les principaux risques pour sa propre santé (fig. 6). Chez les jeunes adultes, un autre facteur lié au mode de vie est observé: ce sont eux qui perçoivent le plus souvent leur consommation de médias comme néfaste pour leur santé (44%).

La plupart s'isole en cas de stress émotionnel: au cours de ces dernières années, l'état émotionnel s'est maintenu à un niveau relativement constant (fig. 9). En revanche, la communication ouverte au sujet des troubles émotionnels et psychiques tend à reculer: alors qu'en 2024, 57% des personnes interrogées se tournaient encore vers leur entourage quand elles n'allaient pas bien sur le plan psychologique, ce pourcentage a diminué de moitié cette année (fig. 10). Le chiffre suivant traduit la même évolution: 64% de la population a en général tendance à s'isoler plutôt qu'à

échanger avec les autres en cas de stress émotionnel (fig. 11). Cependant, tout le monde n'a pas la possibilité de chercher du soutien dans son environnement social. Une personne sur six (16%) ne peut compter que sur un faible soutien de son entourage, voire sur aucun soutien, face à un revers majeur (fig. 12), et environ une personne sur quatre s'est sentie seule ces derniers temps. Ce sentiment est particulièrement fréquent chez les jeunes adultes et les célibataires (fig. 13).

Intelligence artificielle dans la santé au quotidien

Les chatbots IA se sont bien établis dans le quotidien de santé: l'année dernière, deux fois plus de personnes (42%) que l'année précédente (20%) ont utilisé un chatbot IA pour s'autodiagnostiquer en cas de symptômes de maladie (fig. 14). Ce pourcentage a même atteint 62% chez les jeunes adultes (fig. 15). Une partie de la population a également déjà échangé avec un chatbot IA sur des questions liées à son mode de vie (32%) et en cas de stress émotionnel (14%) (fig. 16). Dans l'ensemble, les chatbots IA ont gagné en importance en tant que source d'information en cas de symptômes de maladie: pour les symptômes physiques, l'IA fait aujourd'hui partie des principales sources pour plus d'un quart (28%) des personnes interrogées, soit nettement plus que l'année précédente (18%). Pour les symptômes psychiques, le pourcentage a également augmenté (de 11% à 16%; fig. 17). Environ une personne sur quatre pourrait envisager de se tourner à l'avenir vers un chatbot IA en cas de problèmes psychiques (fig. 18).

Les chatbots IA sont utilisés comme une personne de confiance: une personne ayant une santé mentale fragilisée sur quatre (28%) a eu recours à un chatbot IA l'année dernière pour trouver du soutien quand elle n'allait pas bien sur le plan émotionnel ou psychique (fig. 19). Parmi les jeunes adultes, c'est le cas pour une personne sur cinq. Et pour certains d'entre eux, les moments de solitude ont été plus faciles à supporter de ce fait. Pour plus d'une personne se sentant seule sur quatre (27%) ayant utilisé un chatbot IA pour un usage privé l'année dernière, cela a eu comme conséquence qu'elle s'est sentie moins seule (fig. 20). Six personnes sur dix ont eu l'impression d'être le plus souvent bien comprises lors de leurs échanges avec un

chatbot IA (fig. 21). Quasiment une personne utilisatrice de l'IA sur cinq (18%) a déjà confié à un chatbot IA des choses qu'elle n'avait encore jamais racontées à personne (fig. 22).

Alimentation: entre plaisir et conscience

L'alimentation est considérée comme un facteur de maladie tout aussi important que la génétique: la population attribue plus d'importance que l'année précédente à des facteurs liés au mode de vie comme l'alimentation et l'activité physique dans le développement des maladies (fig. 23). Pour la première fois, elle mentionne tout aussi souvent l'alimentation que la prédisposition génétique parmi les principaux facteurs de maladie (chacun 59%). Pour la plupart des personnes interrogées, la santé est une préoccupation prioritaire (91%) dans le contexte de la nourriture, à côté du plaisir (98%). Suivent ensuite les considérations éthiques et écologiques (fig. 24). Plus d'une personne sur quatre (28%) renonce délibérément à certains aliments d'origine animale dans son alimentation (fig. 25). Le régime alimentaire flexitarien est le plus répandu (20%), suivi par les régimes végétarien (5%) et végane (2%).

Davantage de sucreries en cas de frustration émotionnelle: plus d'une personne sur trois (39%) pense souvent à la nourriture dans la vie de tous les jours, même quand elle n'a pas faim (fig. 28). Pour 8% de la population, de telles pensées parasitent l'esprit. Les scientifiques appellent ce phénomène le «food noise». Inversement, le mal-être émotionnel a un impact sur le comportement alimentaire chez beaucoup de personnes. Une personne sur deux se tourne davantage vers les sucreries quand elle ne va pas bien (fig. 29). Dans de telles situations, près d'un tiers consomme plus de plats tout prêts (31%), et une personne sur quatre mange alors moins de fruits et de légumes. Une personne sur six (16%) affirme en outre qu'elle boit plus d'alcool dans les moments difficiles émotionnellement.

La population a du mal avec les recommandations nutritionnelles: les Recommandations nutritionnelles suisses constituent un défi pour la population, notamment pour les aliments végétaux. Seulement une personne sur cinq environ consomme régu-

lièrement les quantités recommandées de fruits et légumes, de céréales, de légumineuses et de fruits oléagineux (fig. 30). Les principaux obstacles à une alimentation plus saine sont les habitudes bien enracinées (39%), le manque de motivation (36%) et le manque de temps (35%; fig. 31). La volonté d'avoir une alimentation saine peut toutefois avoir un côté négatif: près d'une personne sur deux (45%) se met elle-même sous pression par rapport à cet aspect (fig. 32), et plus de la moitié (59%) a occasionnellement ou fréquemment mauvaise conscience à cause de son comportement alimentaire (fig. 33). Les jeunes adultes sont particulièrement touchés.

Obligation d'étiquetage du degré de transformation souhaitée: la population estime que l'Etat a une responsabilité à assumer face à la gestion des aliments ultratransformés. Plus des trois quarts des personnes interrogées (78%) sont d'avis qu'il devrait prendre des mesures pour informer la population des aliments ultratransformés (fig. 34). De plus, elles sont quasiment aussi nombreuses (76%) à être favorables à un étiquetage obligatoire du degré de transformation des aliments, par exemple avec un système de feux tricolores (fig. 35).

Maladie et bien-être

La perception subjective de l'état de santé de la population suisse s'est légèrement améliorée par rapport à l'année précédente, inversant ainsi la tendance négative observée depuis le début de la pandémie. Le sommeil altéré, le manque d'activité physique et le stress professionnel sont très souvent perçus comme mauvais pour la santé. De plus, beaucoup de jeunes adultes pensent que leur propre consommation de médias nuit à leur santé. De façon générale, les personnes sont de plus en plus nombreuses à s'isoler plutôt qu'à se tourner vers leur entourage quand leur santé mentale est fragilisée. Les jeunes adultes notamment ont souvent tendance à se replier sur eux-mêmes. Ce sont également eux qui sont très fréquemment touchés par la solitude.

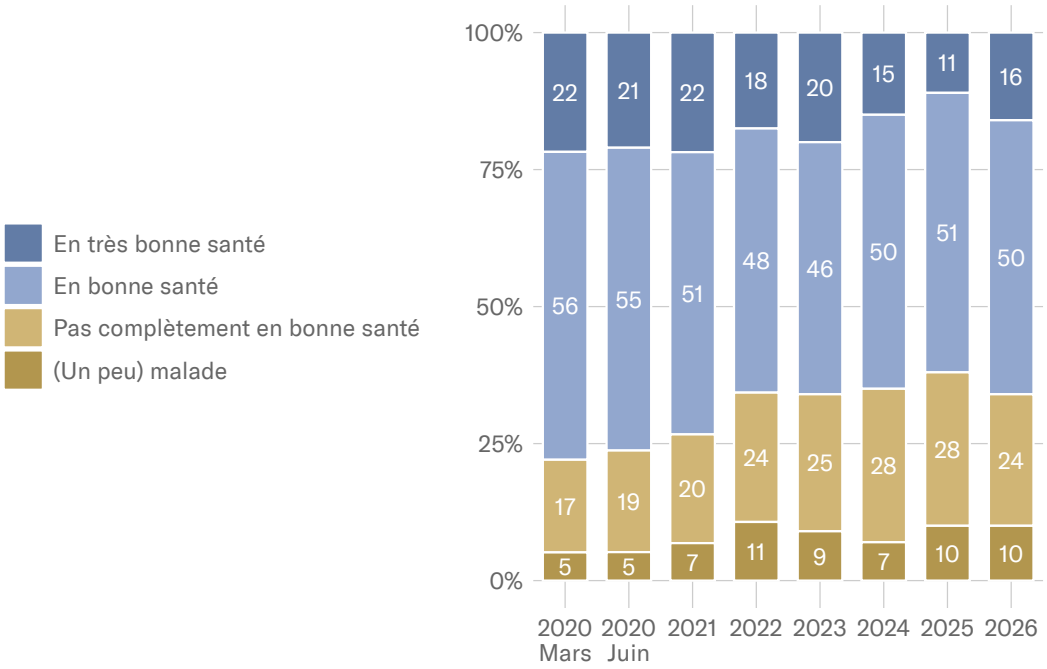
2.1 EST-ON EN BONNE SANTÉ EN SUISSE?

La tendance négative observée depuis le début de la pandémie en ce qui concerne la perception subjective de l'état de santé de la population suisse ne se poursuit pas cette année: en 2026, les personnes qui se sentent en bonne santé sont à nouveau plus nombreuses que l'année précédente. Près de deux tiers des personnes interrogées perçoivent ainsi leur état de santé général comme

très bon ou bon (66%, fig. 1), les 34% restants se sentant plutôt atteints dans leur santé ou malades.

Etat de santé général au fil du temps (fig. 1)

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

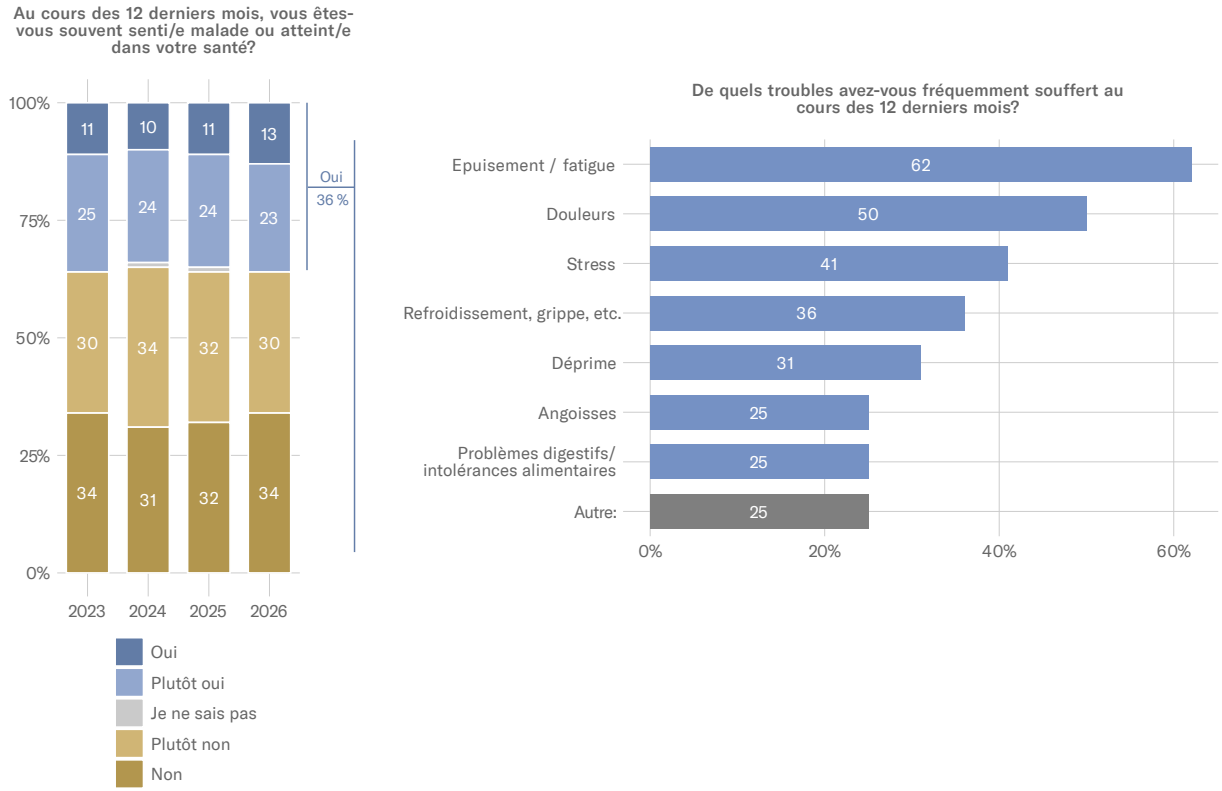


Après un faible niveau enregistré l'année précédente, deux tiers des personnes interrogées se sentent à nouveau en bonne santé cette année.

Le pourcentage de personnes s'étant senties souvent malades ou atteintes dans leur santé durant l'année écoulée est également resté stable (36%, fig. 2). Parmi les causes les plus fréquentes, l'épuisement et la fatigue sont arrivés en tête (62%, fig. 2), suivis des douleurs (50%) et du stress (41%).

Etat de santé et troubles de santé au cours de l'année écoulée (fig. 2)

A gauche: «Au cours des 12 derniers mois, vous êtes-vous souvent senti/e malade ou atteint/e dans votre santé?»; à droite (uniquement les personnes ayant été atteintes dans leur santé au cours des 12 derniers mois): «De quels troubles avez-vous fréquemment souffert au cours des douze derniers mois?»

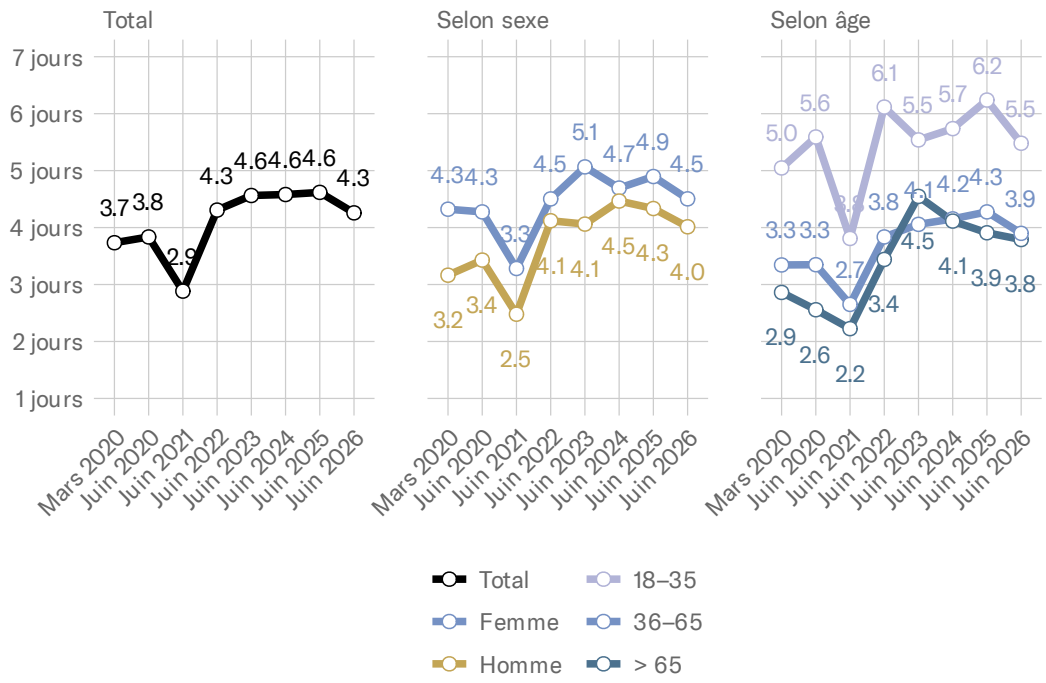


Combien de jours la population suisse s'est-elle effectivement sentie malade l'année dernière? 4,3 jours par personne en moyenne, un chiffre similaire à celui des années précédentes, lors desquelles il avait été fait état d'environ 4,6 jours de maladie (fig. 3). Les jeunes, avec 5,5 jours de maladie, ont indiqué à plusieurs reprises des chiffres en moyenne plus élevés que la tranche d'âge des 36 à 65 ans (3,9 jours) et que les personnes âgées de plus de 65 ans (3,8 jours). Une différence peut également être observée entre les sexes: les femmes, avec 4,5 jours

de maladie en moyenne, se sont senties un peu plus souvent malades que les hommes (4,0 jours).

Jours de maladie au cours de l'année écoulée: en fonction du sexe et de l'âge (fig. 3)

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



Un grand nombre de facteurs physiques et psychiques influencent l'état de santé individuel. Dans la perception de la population suisse, quels sont les aspects de leur vie qui nuisent particulièrement à leur santé? Un éclairage est porté sur cette question ci-après.

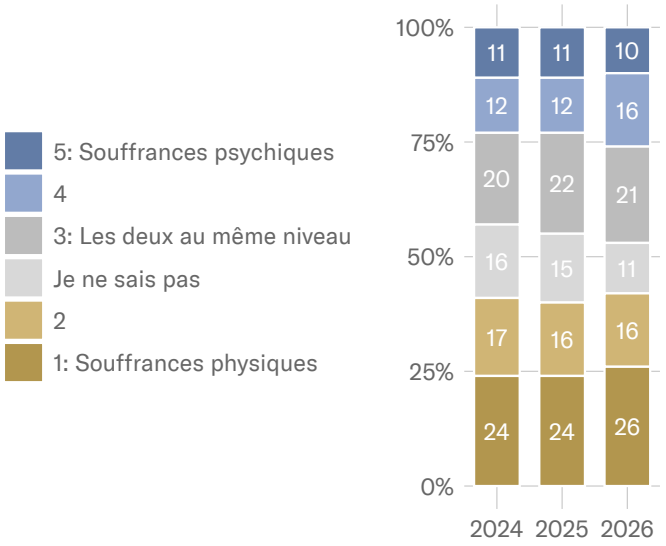
2.2 QU'EST-CE QUI NUIT À LA SANTÉ?

Quand on demande à la population si elle se sent plutôt affectée par des troubles physiques ou psychiques dans son quotidien, 42% répondent les douleurs physiques, comme les années précédentes (fig. 4). Pour un quart des personnes interrogées (26%), les problèmes psychiques sont en revanche prédominants. Le

pourcentage a donc légèrement augmenté par rapport à l'année précédente (23%).

Troubles quotidiens au fil du temps (fig. 4)

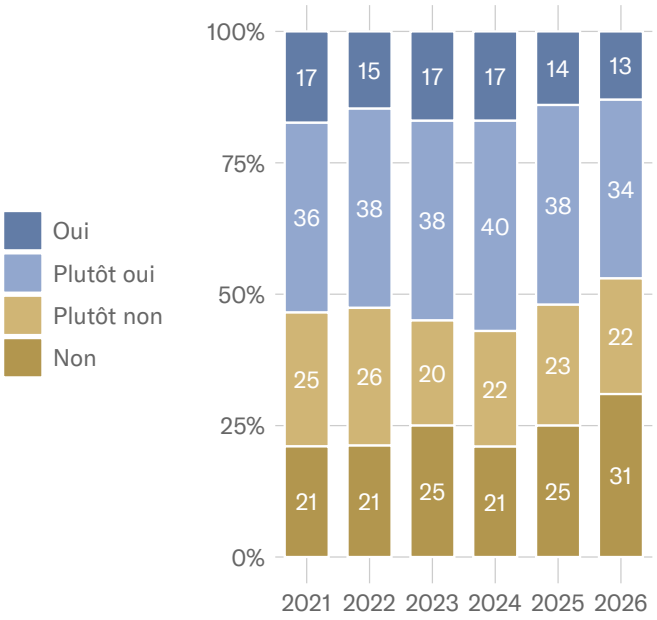
«Dans votre quotidien, souffrez-vous plutôt sur le plan physique ou sur le plan psychique?»



L'exigence de devoir être toujours en bonne santé et de performance peut également être source de troubles psychiques. Quasiment une personne sur deux ressent cette pression (47%, fig. 5). Une tendance positive se dessine toutefois à ce niveau par rapport aux années précédentes. Alors qu'en 2024, 57% des personnes interrogées ressentaient une certaine pression liée à l'obligation d'être toujours en bonne santé et performantes, c'est encore le cas de 47% seulement cette année. Il faudra attendre les prochaines années pour savoir si cette pression de devoir toujours «fonctionner» va diminuer durablement.

Pression liée à l'obligation d'être en bonne santé et de performance au fil du temps (fig. 5)

«Etre en bonne santé, être performant: est-ce pour vous une source de pression?»

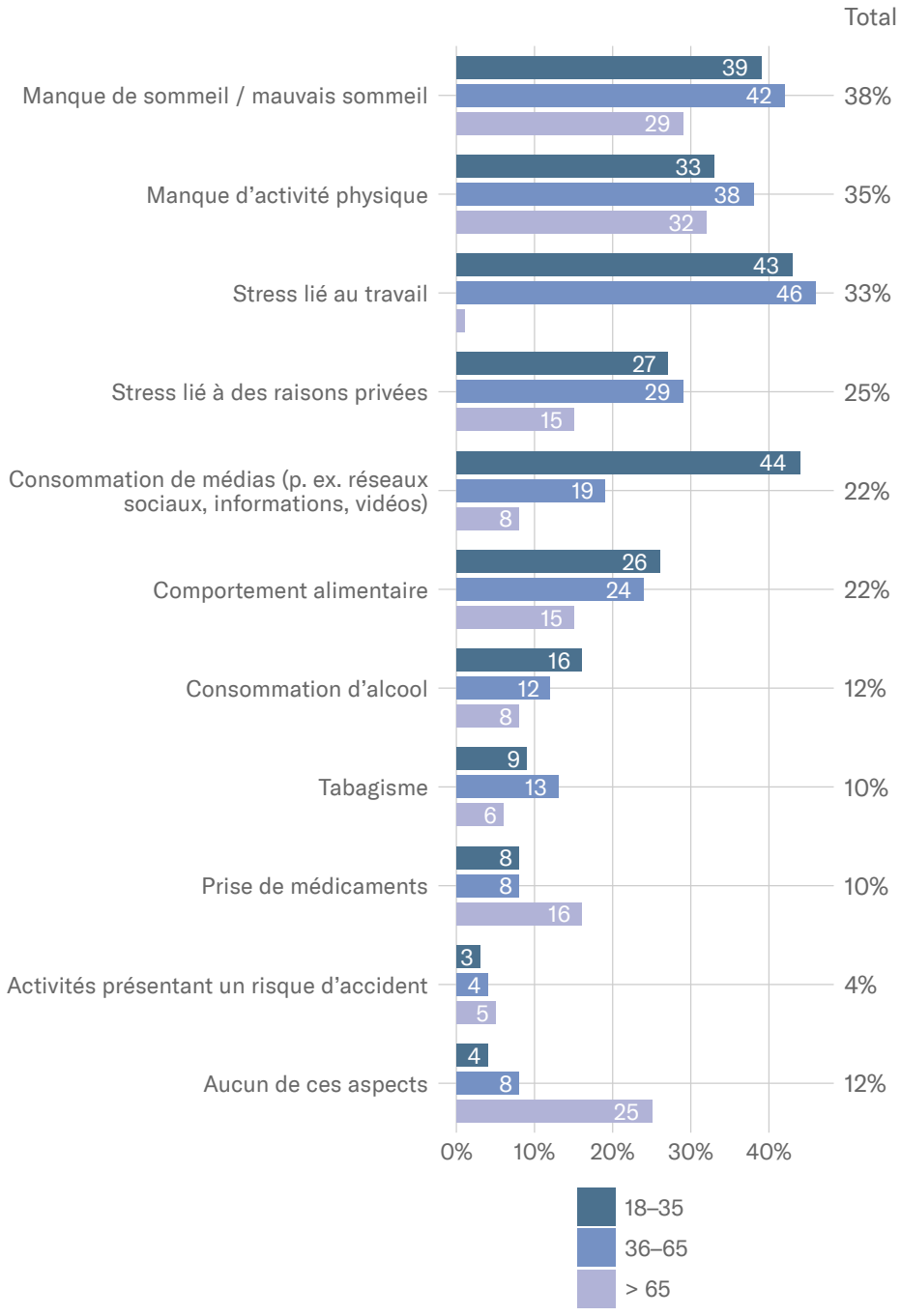


Quand on demande à la population quels aspects de son mode de vie actuel elle juge nuisibles pour sa santé à long terme, le manque de sommeil ou le mauvais sommeil est cité le plus fréquemment (38%), puis le manque d'activité physique (35%) et le stress professionnel (33%, fig. 6). Au premier plan, on trouve donc des facteurs qui font partie du quotidien de beaucoup de personnes, mais qui sont à la fois des causes d'épuisement chronique et qui augmentent la prédisposition à différentes maladies.

44% des jeunes adultes jugent délétère leur consommation de médias.

Facteurs liés au mode de vie qui nuisent à la santé de façon globale et en fonction de l'âge (fig. 6)

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

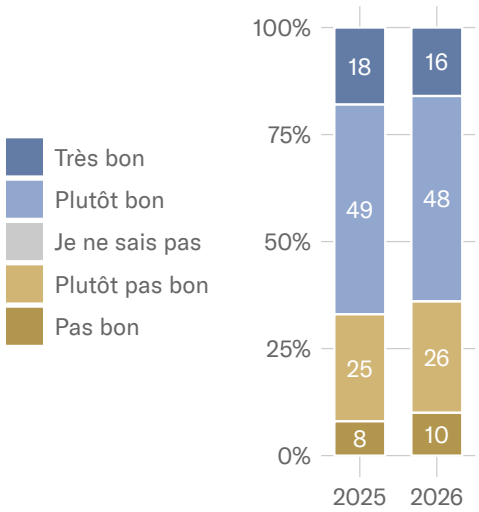


La charge que les jeunes adultes déclarent ressentir en raison de l'utilisation de médias comme les réseaux sociaux, les messages ou les vidéos est également frappante. Il s'agit de l'aspect nuisible pour la santé cité le plus fréquemment, avec 44%, dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans. Aucun autre facteur lié au mode

de vie ne présente une différence aussi importante par rapport aux autres groupes d'âge. Une différence intergénérationnelle est toutefois également observable pour d'autres aspects: les personnes âgées de moins de 65 ans perçoivent nettement plus souvent leur comportement alimentaire et leur stress comme problématiques pour leur santé à long terme que celles âgées de plus de 65 ans. Le mode de vie des jeunes est-il effectivement moins sain à cause de ces aspects? Ou remettent-ils simplement en question leur mode de vie parce qu'ils ont une vision plus critique et se soucient davantage des questions de santé? Cela reste à corroborer. C'est désormais dans la tranche d'âge moyenne que la charge ressentie est la plus élevée, en raison du manque de sommeil, du manque d'activité physique ainsi que du stress professionnel et privé.

Qualité du sommeil au cours de l'année écoulée au fil du temps (fig. 7)

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



L'évaluation de la qualité de son sommeil révèle que non seulement le sommeil est perçu comme le problème de santé personnel le plus fréquent de façon générale (fig. 6), mais qu'il représente aussi une difficulté concrète au quotidien pour une partie

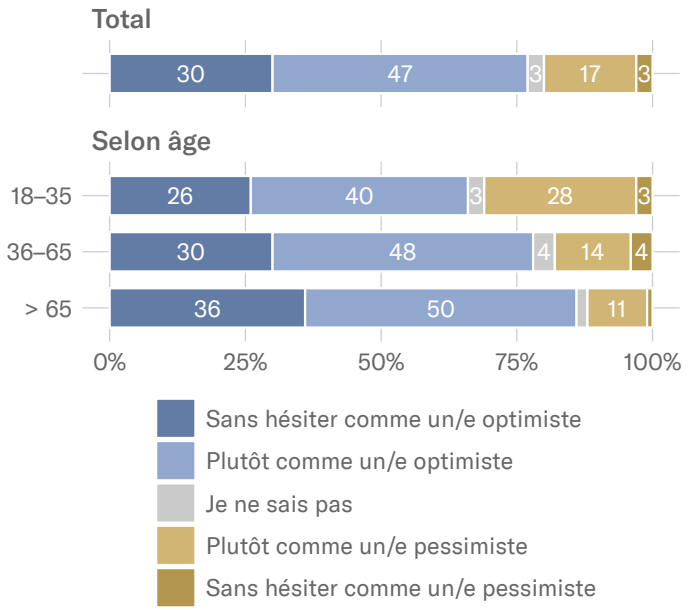
importante de la population (fig. 7). Plus d'une personne sur trois (36%) affirme avoir dormi plutôt mal au cours des douze derniers mois, voire ne pas avoir dormi du tout. Par rapport à l'année précédente (33%), ce pourcentage a légèrement augmenté.

2.3 COMMENT SE PORTE LA POPULATION SUISSE SUR LE PLAN ÉMOTIONNEL?

La population suisse a une attitude positive face à la vie. Plus des trois quarts (77%) des personnes interrogées se déclarent plutôt optimistes ou clairement optimistes. Seulement une personne interrogée sur cinq a tendance à se considérer comme pessimiste (fig. 8). Une tendance claire liée à l'âge se dégage dans ce contexte: tandis que 66% des jeunes adultes affirment être optimistes, pratiquement tout le monde partage cette attitude positive dans la tranche d'âge des plus de 65 ans (86%). Il reste à déterminer si cet effet lié à l'âge s'explique par une plus grande expérience de la vie ou s'il reflète des différences fondamentales entre les générations.

Etat d'esprit optimiste ou pessimiste face à la vie (fig. 8)

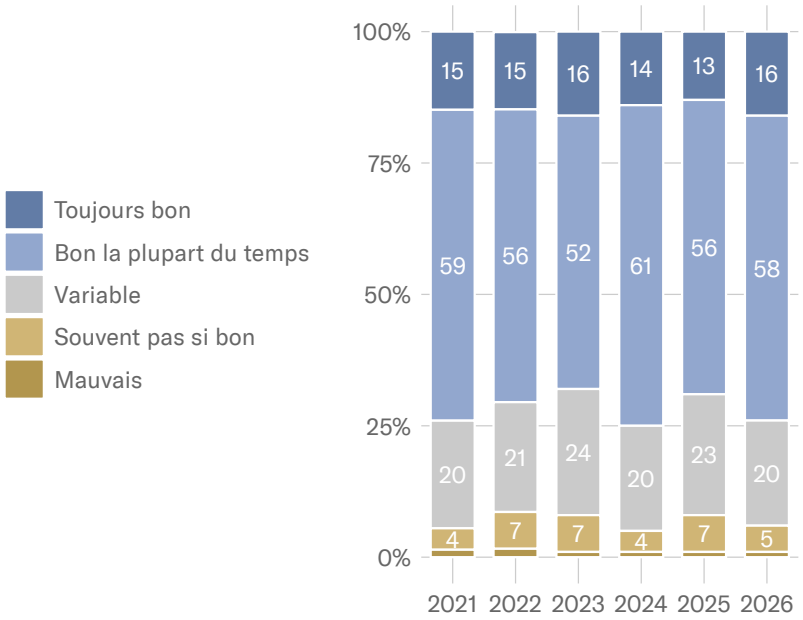
«Quand vous pensez à votre état d'esprit de base face à la vie: vous décririez-vous plutôt comme une personne optimiste ou pessimiste?»



Mais comment se porte aujourd'hui la population suisse de façon tout à fait générale? Environ les trois quarts des personnes interrogées se sentent toujours bien (16%) ou le plus souvent bien (58%, fig. 9) sur le plan émotionnel.

Bien-être émotionnel au fil du temps (fig. 9)

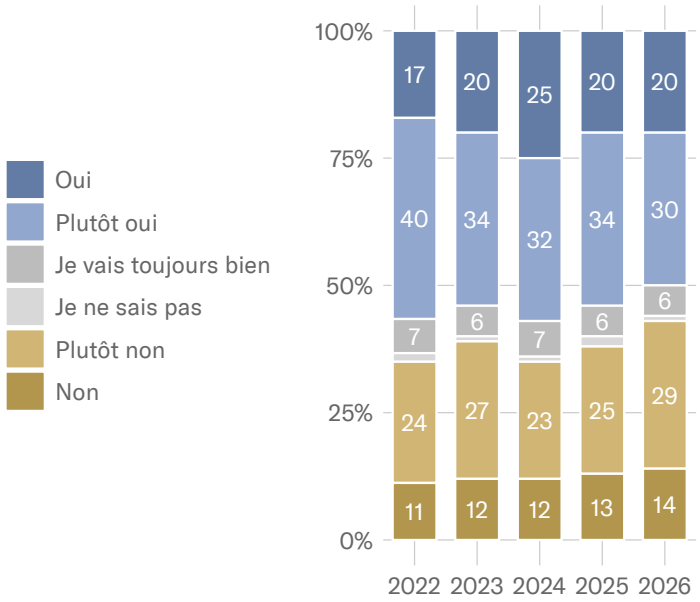
«Comment est votre état émotionnel et psychologique?»



Malgré de légères variations, le bien-être émotionnel de la population est donc dans une très large mesure resté stable au cours de ces dernières années. Un nouveau schéma apparaît toutefois en ce qui concerne la gestion des troubles psychiques: au cours de ces dernières années, de moins en moins de personnes se sont tournées vers leur entourage quand elles n'allaient pas bien sur le plan psychologique (fig. 10). Tandis qu'en 2024, environ une personne sur trois seulement (35%) ne s'était pas du tout adressée à son entourage ou ne l'avait plutôt pas fait, c'était le cas de quasiment une personne sur deux l'année dernière (43%). Des échanges ouverts au sujet de ses troubles psychiques dans son cercle de connaissances semblent donc moins répandus aujourd'hui. Les raisons de cette évolution sont incertaines. S'explique-t-elle par un besoin moins important d'avoir des échanges interpersonnels? Manque-t-il des possibilités de le faire? Ou les problèmes psychiques sont-ils devenus plus tabous?

Gestion des troubles psychiques au fil du temps (fig. 10)

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



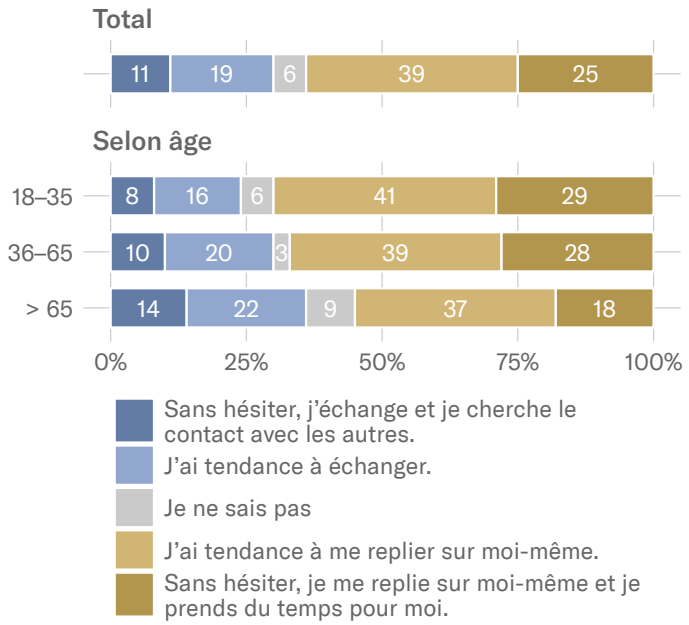
Moins de gens s'adressent à leur entourage quand ils ne vont pas bien.

Beaucoup de personnes ont tendance à s'isoler en cas de troubles psychiques au lieu de chercher à échanger avec les autres, comme le montre aussi la réaction à laquelle tend la population quand son quotidien est éprouvant sur le plan émotionnel. 64% des personnes interrogées affirment avoir tendance à s'isoler dans une telle situation, tandis que seulement 30% d'entre elles cherchent plutôt le contact avec les autres (fig. 11). La tendance à l'isolement est particulièrement marquée chez les jeunes adultes. Dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans, les personnes interrogées sont nettement plus nombreuses (70%) que chez

les plus de 65 ans (55%) à affirmer s'isoler en cas de stress émotionnel.

Réaction au stress émotionnel au quotidien (fig. 11)

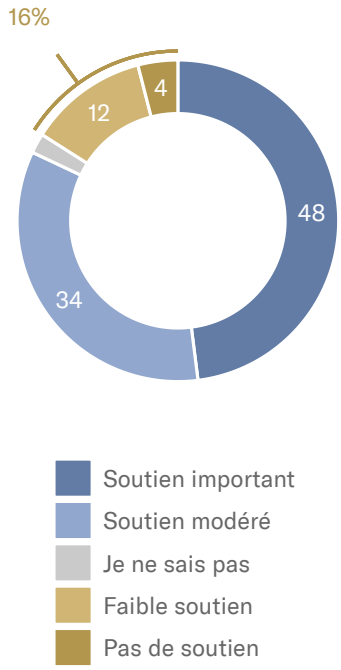
«Quand vous vous sentez stressé/e sur le plan émotionnel ou psychologique dans votre quotidien: comment avez-vous plutôt tendance à réagir?»



La manière dont les épreuves émotionnelles sont gérées dépend dans une mesure déterminante des ressources sociales. Quand un revers important est notamment essuyé sur le plan privé, professionnel ou de la santé, le soutien de l'entourage social peut jouer un rôle décisif. Toutefois, tout le monde ne peut pas compter de la même manière sur un tel filet de sécurité, comme le montre la figure 12. Si environ trois personnes sur quatre espèrent en effet bénéficier d'un grand soutien (48%) ou d'un certain soutien (34%) de leur entourage personnel dans une telle situation, la réalité est très différente pour environ un sixième de la population: 16% partent du principe qu'ils ne pourraient compter que sur un faible soutien (12%), voire sur aucun soutien (4%) si une telle situation venait à se produire.

Soutien en cas de revers (fig. 12)

«Quand vous essuyez un revers (vie privée, vie professionnelle ou santé): à quel point pourriez-vous compter sur le soutien (p. ex. émotionnel, pratique) de votre entourage personnel dans une telle situation?»

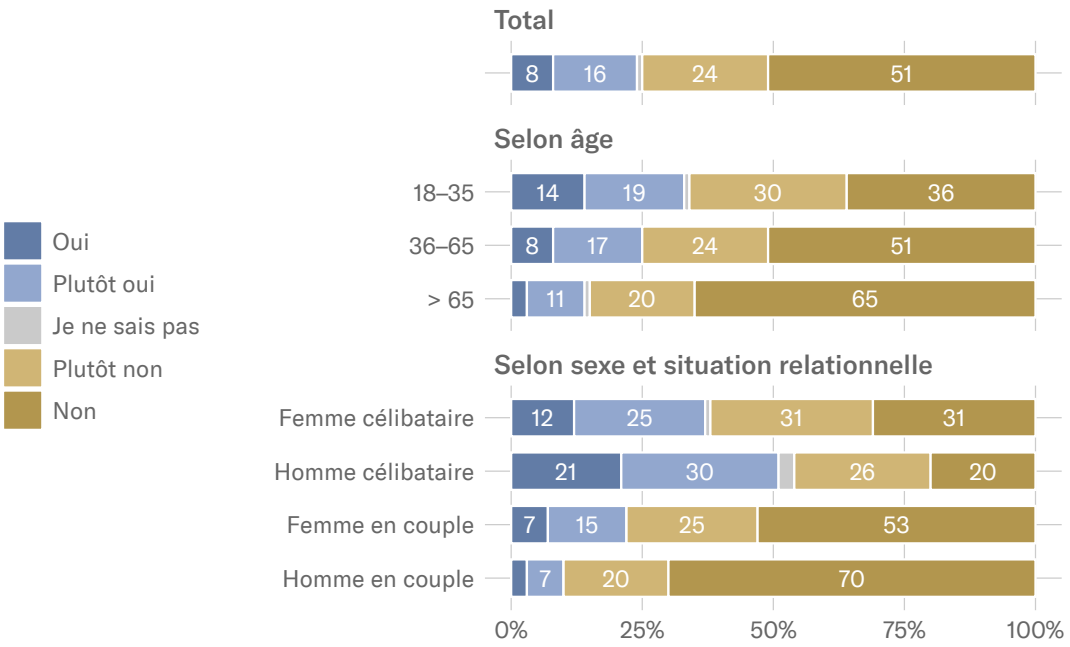


Une personne sur six ne pourrait pas vraiment compter sur son entourage en cas de revers important.

Quand on demande à la population si elle s'est sentie seule ces derniers temps, environ une personne sur quatre (24%) affirme avoir été touchée par la solitude (fig. 13). Chez les jeunes adultes (33%), le sentiment de solitude est nettement plus répandu que dans la tranche d'âge des 36 à 65 ans (25%) et dans celle des plus de 65 ans (14%).

Sentiment de solitude (fig. 13)

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



Les personnes célibataires sont en outre très fréquemment touchées par la solitude, avec une différence marquée entre les sexes. Tandis qu'un homme célibataire sur deux (51%) s'est senti seul ces derniers temps, cela n'a été le cas que pour seulement une femme célibataire sur trois environ (37%). Dans les couples, ce schéma est inversé: les femmes en couple (22%) se sentent deux fois plus seules que les hommes en couple (10%), malgré leur relation. Il n'est toutefois pas possible de déterminer quel rôle jouent dans ce contexte la situation relationnelle elle-même ainsi que les éventuelles différences au niveau de la qualité et de la taille du réseau social en dehors du couple.

Malgré un état de santé général stable, les facteurs liés au mode de vie qui nuisent à la santé comme le manque de sommeil, le stress et le manque de lien social marquent le quotidien de beaucoup de gens en Suisse. Qu'il s'agisse de l'isolement dans les moments difficiles ou des sentiments de solitude, ce sont les jeunes adultes qui sont très souvent touchés.

Intelligence artificielle dans la santé au quotidien

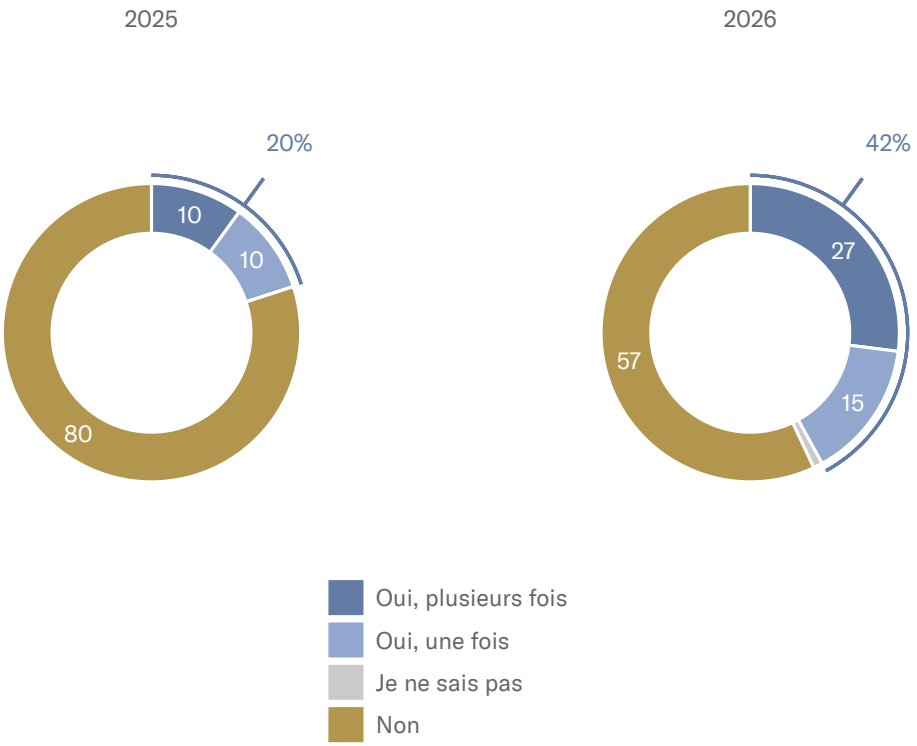
L'intelligence artificielle (IA) occupe une place toujours plus importante dans le quotidien de la santé de la population suisse. Par rapport à l'année précédente, le pourcentage de personnes ayant l'année dernière utilisé un chatbot IA pour un premier diagnostic en cas de symptômes de maladie a doublé. En cas de stress émotionnel aussi, certaines personnes, notamment les jeunes adultes, ont déjà recouru à l'aide d'un chatbot IA. Les personnes qui se confient à l'IA se sentent pour la plupart bien comprises par celle-ci. En cas de solitude notamment, les chatbots IA semblent jouer de plus en plus le rôle de personne de confiance.

3.1 DOCTEUR CHATBOT IA POUR LES QUESTIONS ET LES DIAGNOSTICS

Plus de 40% de la population (42%) a utilisé un chatbot IA au moins une fois l'année dernière pour obtenir un premier diagnostic en cas de symptômes de maladie (fig. 14). Ce pourcentage a donc pour ainsi dire doublé par rapport à l'année précédente (20%).

Utilisation de chatbots IA en cas de symptômes de maladie au fil du temps (fig. 14)

«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?»

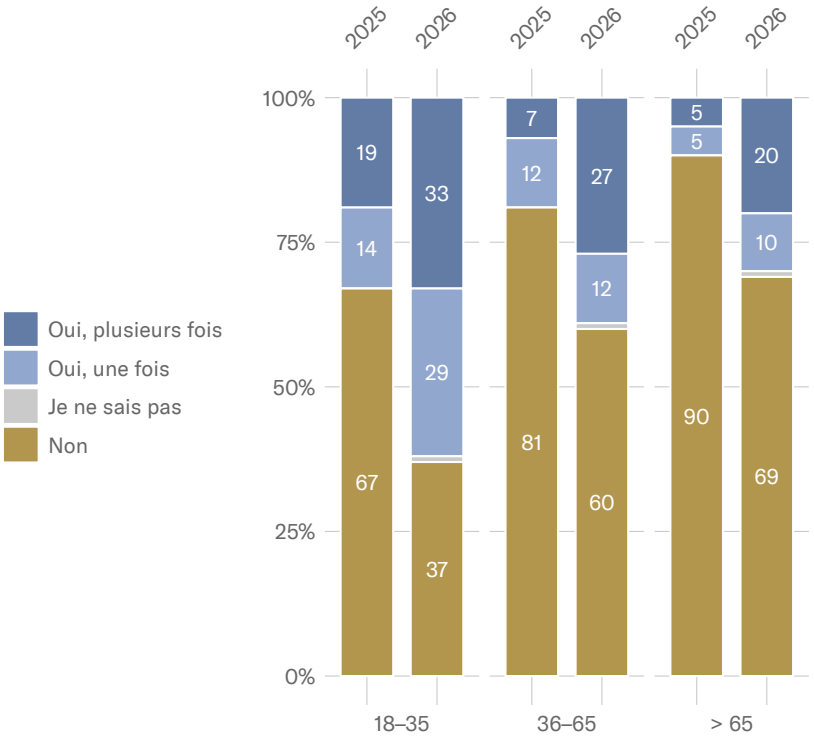


Il est intéressant de relever que cette augmentation sensible est observable dans toutes les tranches d'âge (fig. 15). Chez les plus de 65 ans, l'utilisation a même triplé, passant de 10% à 30%. Dans le même temps, bien plus de la moitié (62%) des personnes de la tranche d'âge des 18 à 35 ans a déjà utilisé un chatbot IA comme premier interlocuteur en cas de symptômes de maladie l'année dernière, et un tiers l'a même fait à plusieurs reprises.

Quatre personnes sur dix ont utilisé des chatbots IA pour s’autodiagnostiquer, soit deux fois plus que l’année précédente.

Utilisation de chatbots IA en cas de symptômes de maladie au fil du temps et en fonction de l’âge (fig. 15)

«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?»

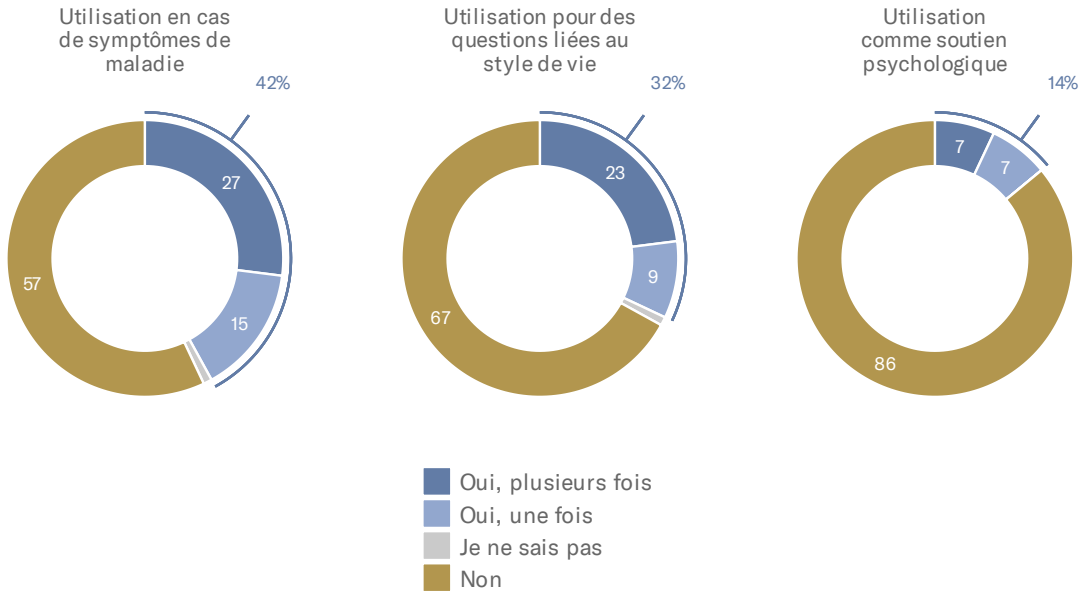


Les chatbots IA ont déjà fait leur apparition dans le quotidien de la population dans d’autres domaines de la santé. Environ un tiers des personnes interrogées (32%) affirme avoir utilisé un chatbot IA au moins une fois l’année dernière pour obtenir

des réponses à des questions concernant son mode de vie, par exemple sur des thèmes comme l'alimentation, l'activité physique ou la pleine conscience (fig. 16, au milieu). De plus, 14% des gens ont déjà utilisé un chatbot IA pour obtenir du soutien quand ils n'allaient pas bien émotionnellement ou psychologiquement (fig. 16, à droite).

Utilisation de chatbots IA pour des thèmes relatifs à la santé (fig. 16)

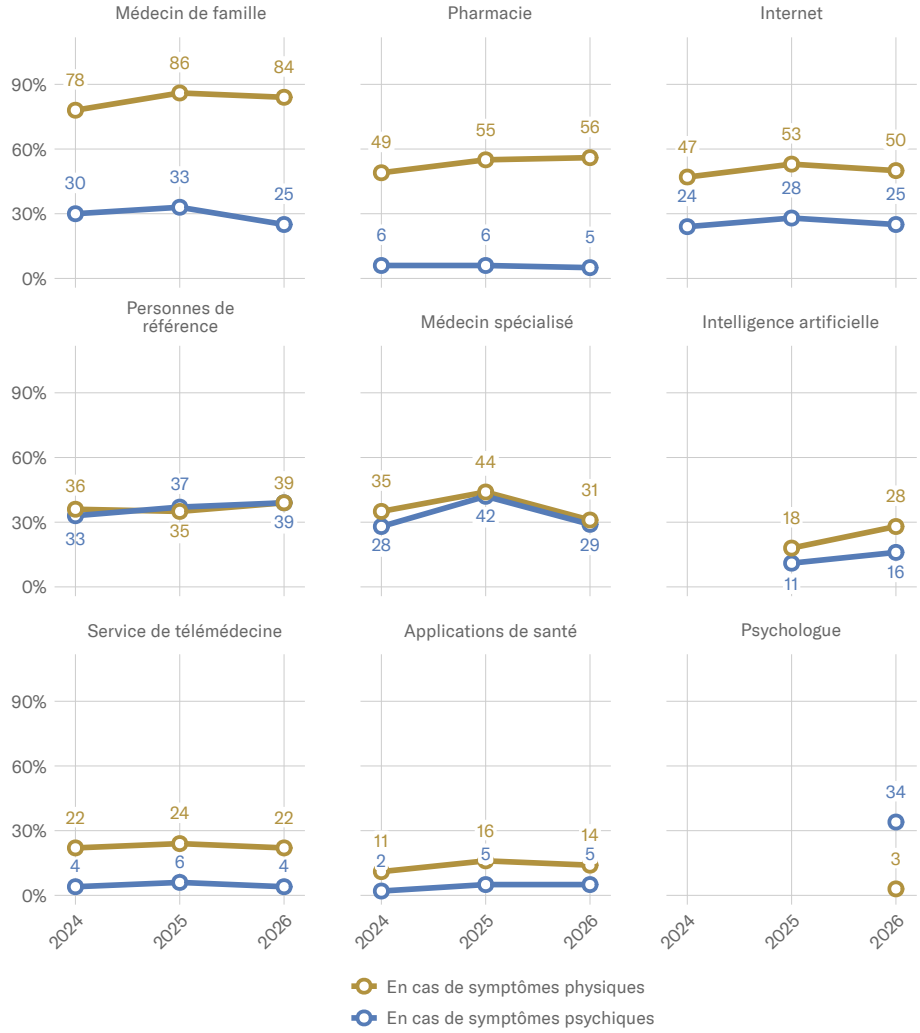
«Au cours des douze derniers mois, avez-vous utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour obtenir [un premier diagnostic à la suite de symptômes de maladie]? (à gauche) | [des réponses aux questions sur votre mode de vie (p. ex. alimentation, activité physique, pleine conscience)] (au milieu) | [du soutien quand vous n'alliez pas bien sur le plan émotionnel ou psychologique] (à droite)]?»



L'IA occupe toujours plus de place dans le quotidien de la santé. Cela se voit aussi à l'importance que la population accorde aux chatbots IA par rapport à d'autres sources d'information pour interpréter les symptômes de maladie. Plus d'un quart de la population (28%) cite les chatbots IA parmi ses principales sources d'information en cas de symptômes physiques, soit nettement plus que l'année précédente (18%, fig. 17). En ce qui concerne les symptômes psychiques, le pourcentage a également augmenté (de 11% à 16%) par rapport à l'année précédente.

Sources d’information en cas de symptômes (fig. 17)

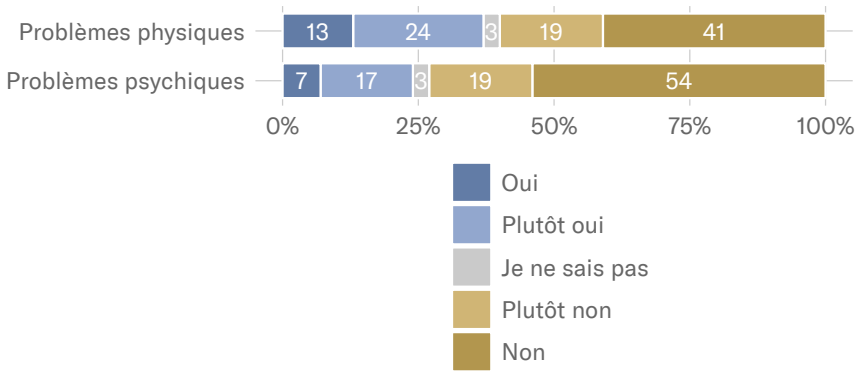
«Pour les symptômes d’une maladie que vous ne pouvez pas classer: quelles sont les sources d’information les plus importantes pour vous?»; un/e psychologue a été consulté/e pour la première fois en 2026



Les médecins, Internet et l’entourage personnel continuent toutefois d’être mentionnés nettement plus souvent parmi les principales sources d’information. Cela pourrait indiquer que même si les chatbots IA ont gagné en importance, ils viennent plutôt compléter d’autres sources d’information et prestataires de santé au lieu de les remplacer. Ce n’est qu’avec le temps que l’on pourra mesurer les effets à long terme de l’apparition rapide des chatbots IA dans les usages de santé quotidiens sur le système de santé dans son ensemble.

Disposition à utiliser des chatbots IA en cas de problèmes physiques ou psychiques (fig. 18)

«Vous adresseriez-vous à l'avenir à un chatbot IA en cas de problèmes physiques ou psychiques?»



Mais comment la population voit-elle l'avenir avec le Docteur chatbot IA? La figure 18 indique que plus d'une personne sur trois peut envisager de s'adresser à un chatbot IA à l'avenir en cas de problèmes physiques (37%, fig. 18). En ce qui concerne les problèmes psychiques, environ une personne sur quatre (24%) pourrait l'envisager, soit nettement plus que la part de personnes qui s'est effectivement servie d'un chatbot IA à cette fin l'année dernière (14%, fig. 16). Cette ouverture laisse à penser que les chatbots IA pourraient jouer un rôle encore plus important à l'avenir en tant qu'interlocuteurs pour les questions de santé, notamment en cas de troubles psychiques.

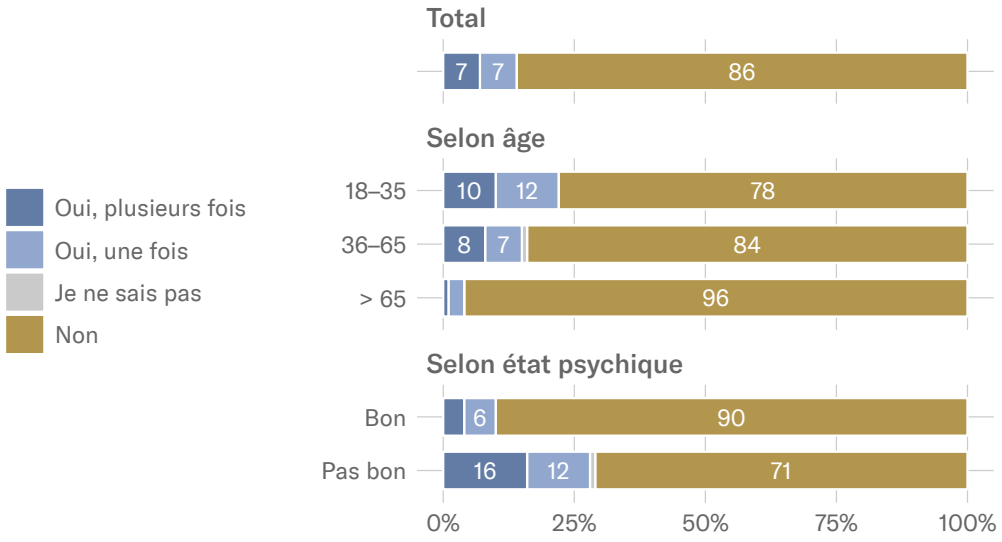
3.2 SOUTIEN ÉMOTIONNEL DES CHATBOTS IA

Pour 7% de la population, un chatbot IA a rempli au moins une fois la fonction de soutien émotionnel ou psychologique l'année dernière, et il l'a même fait plusieurs fois pour 7% supplémentaires (fig. 16, fig. 19). A cet égard, l'IA est particulièrement appréciée chez les jeunes adultes. Plus d'une personne âgée de moins de 36 ans sur cinq (22%) a utilisé un chatbot IA pour un soutien émotionnel l'année dernière. Les personnes qui vont plutôt mal psychologiquement en ce moment y ont recours plus souvent.

Plus d’un quart des personnes ayant une santé mentale fragilisée (28%) a demandé au moins une fois de l’aide à un chatbot IA au cours des douze derniers mois.

Utilisation de chatbots IA pour un soutien émotionnel ou psychologique (fig. 19)

«Avez-vous, au cours des 12 derniers mois, utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour obtenir un soutien quand vous n’alliez pas bien sur le plan émotionnel ou psychologique?»



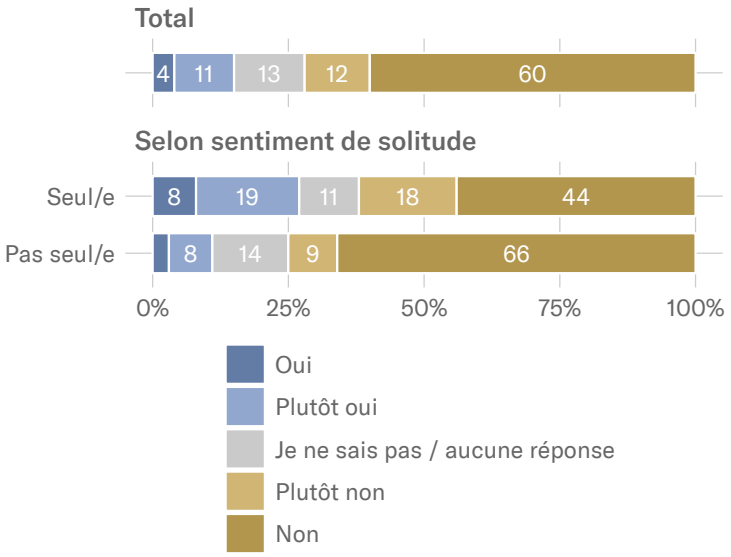
Une personne sur sept a cherché du soutien auprès d’un chatbot IA en cas de baisse de moral.

Pour quelques utilisatrices et utilisateurs de l’IA, les moments de solitude ont été plus faciles à supporter l’année dernière grâce aux échanges avec un chatbot IA. 15% indiquent s’être sentis parfois moins seuls de ce fait (fig. 20). Cela est très souvent le cas pour les personnes dont la vie a davantage été marquée par la solitude ces derniers temps. Ainsi, les échanges avec un chatbot ont permis de se sentir moins seule à plus d’une personne sur

quatre (27%) qui se sert de l'IA pour un usage privé en lien avec sa solitude.

Impression de se sentir moins seul/e grâce à un chatbot IA (fig. 20)

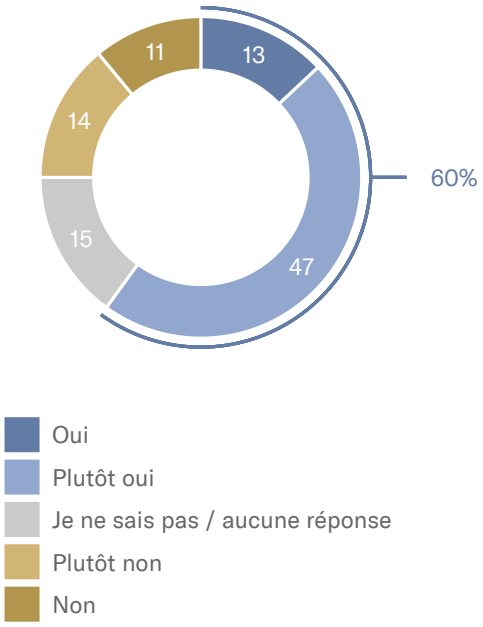
«Si vous avez utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour des requêtes privées au cours des 12 derniers mois: dans quelle mesure les affirmations suivantes relatives à vos échanges avec un chatbot IA sont-elles vraies? J'ai eu l'impression de me sentir moins seul/e grâce à mes échanges avec un chatbot IA.» – Uniquement les personnes qui affirment avoir utilisé un chatbot IA pour des requêtes privées l'année dernière (63% des personnes interrogées)



Mais comment se sentent de façon très générale les utilisateurs et utilisatrices de l'IA quand ils échangent sur des sujets personnels avec un chatbot IA? Six personnes sur dix (60%) ayant utilisé un chatbot IA pour des requêtes privées l'année dernière se sont en général senties bien comprises (fig. 21). Pour un quart d'entre elles, cela n'a pas vraiment été le cas.

Sentiment d'être compris/e par un chatbot IA (fig. 21)

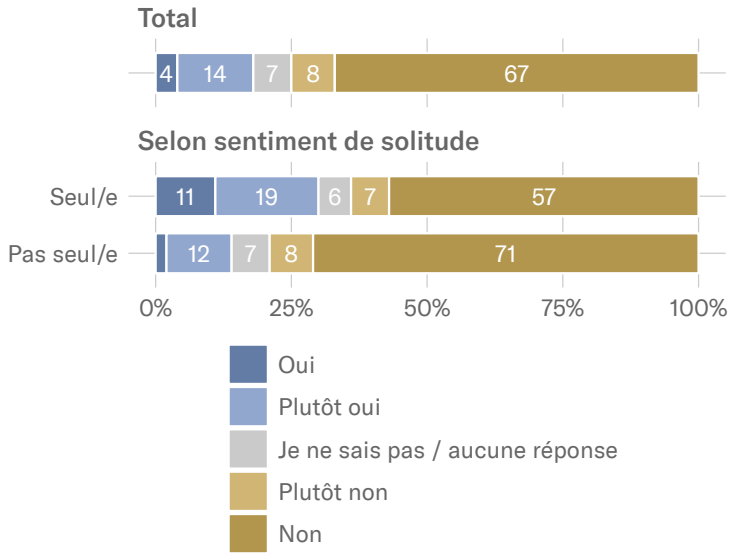
«Si vous avez utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour des requêtes privées au cours des douze derniers mois: dans quelle mesure les affirmations suivantes relatives à vos échanges avec un chatbot IA sont-elles vraies? J'ai eu l'impression d'avoir été la plupart du temps bien compris/e par le chatbot IA.» – Uniquement les personnes qui affirment avoir utilisé un chatbot IA pour des requêtes privées l'année dernière (63% des personnes interrogées)



L'année dernière, pratiquement une personne utilisatrice de l'IA sur cinq (18%) a confié à un chatbot des choses qu'elle n'avait encore racontées à personne (fig. 22) – que ce soit par manque d'interlocutrices ou interlocuteurs ou parce que, sur de nombreux sujets, le seuil d'inhibition à l'égard des personnes réelles est plus élevé. Pour les personnes qui se sont senties seules ces derniers temps notamment, les chatbots IA semblent avoir joué de plus en plus le rôle de personne de confiance. L'année dernière, quasiment une personne seule sur trois (30%) a confié à un chatbot IA quelque chose qu'elle n'avait partagé avec personne d'autre.

Choses confiées à un chatbot IA (fig. 22)

«Si vous avez utilisé un chatbot IA (p. ex. ChatGPT) pour des requêtes privées au cours des 12 derniers mois: dans quelle mesure les affirmations suivantes relatives à vos échanges avec un chatbot IA sont-elles vraies? Il y a des choses que je ne peux confier qu'à un chatbot IA, pas à une personne.» – Uniquement les personnes qui affirment avoir utilisé un chatbot IA pour des requêtes privées l'année dernière (63% des personnes interrogées)



L'IA s'est fait une place dans le quotidien de la santé de la population suisse, que ce soit pour l'autodiagnostic, comme source d'information en cas de symptômes de maladie ou comme soutien émotionnel en cas de baisse de moral. Pour les personnes qui sont touchées par la solitude notamment, un chatbot IA a plus souvent pris le rôle de personne de confiance qu'auprès d'autres groupes de personnes.

Alimentation: entre plaisir et conscience

Pour la première fois depuis le premier sondage de 2020, la population suisse mentionne l'alimentation aussi souvent que la prédisposition génétique parmi les principaux facteurs de développement de maladies. Beaucoup de gens ressentent au quotidien la pression de devoir se nourrir sainement. La population estime qu'il incombe à l'Etat de gérer les risques que présentent les aliments ultratransformés pour la santé et elle est favorable à ce que le degré de transformation des aliments soit obligatoirement mentionné sur les étiquettes.

4.1 ALIMENTATION COMME FACTEUR DE MALADIE ET POLLUTION

De nombreux aspects ont un impact sur l'état de santé individuel. Tandis que certains facteurs comme l'âge, le sexe ou le patrimoine génétique ne peuvent être influencés, d'autres peuvent l'être – du moins partiellement. Quand on interroge la population au sujet des facteurs qu'elle juge déterminants par rapport au fait de tomber gravement malade, elle accorde une importance croissante à la capacité d'action individuelle (fig. 23).

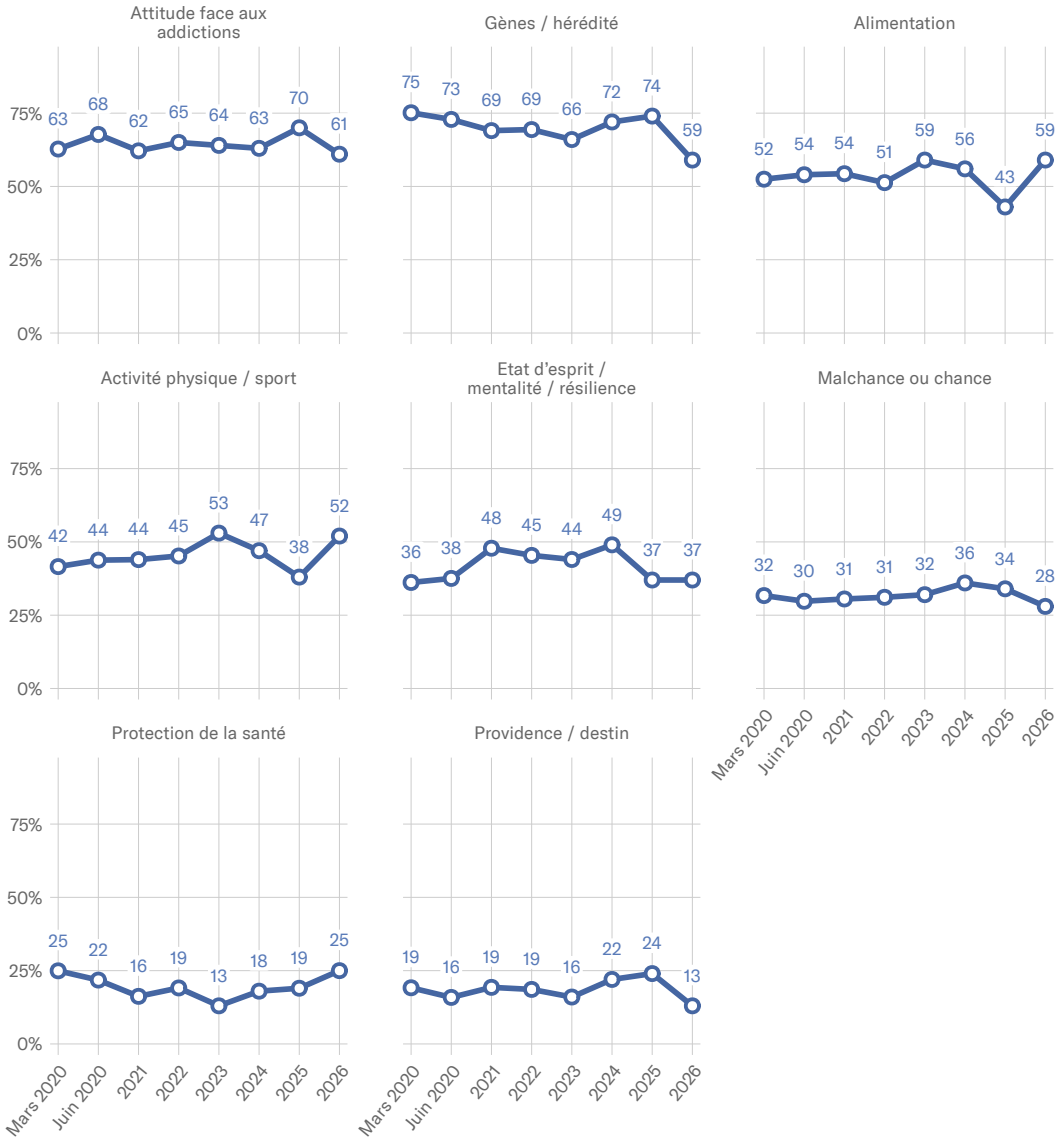
Par rapport aux années précédentes, les aspects liés au mode de vie comme l'alimentation, l'activité physique et la protection de la santé ont eu tendance à prendre de l'importance aux yeux de la population, tandis que des facteurs non modulables comme la génétique, le destin et la malchance sont plus rarement jugés significatifs. Dans l'ensemble, la consommation de substances addictives (61%), suivie des facteurs génétiques (59%) et de l'alimentation (59%), comptent toutefois parmi les causes de maladie les plus fréquemment citées.

Pour la première fois depuis le début de la série d'études, le comportement alimentaire est ainsi considéré tout aussi souvent que la prédisposition génétique comme déterminant pour l'apparition de maladies. Il reste toutefois à savoir si cette évolution traduit une sensibilisation accrue de la société à l'égard du mode de vie ou si les mesures de prévention dans le domaine de l'alimentation produisent leur effet. Il faudra attendre les prochaines années pour savoir si la population perçoit durablement l'alimentation comme un facteur susceptible de favoriser les maladies.

L'alimentation est jugée tout aussi importante que la génétique par rapport au risque d'apparition de maladie.

Facteurs de maladie importants au fil du temps (fig. 23)

«Quels sont, selon vous, les facteurs les plus importants pour savoir si une personne va tomber gravement malade?»

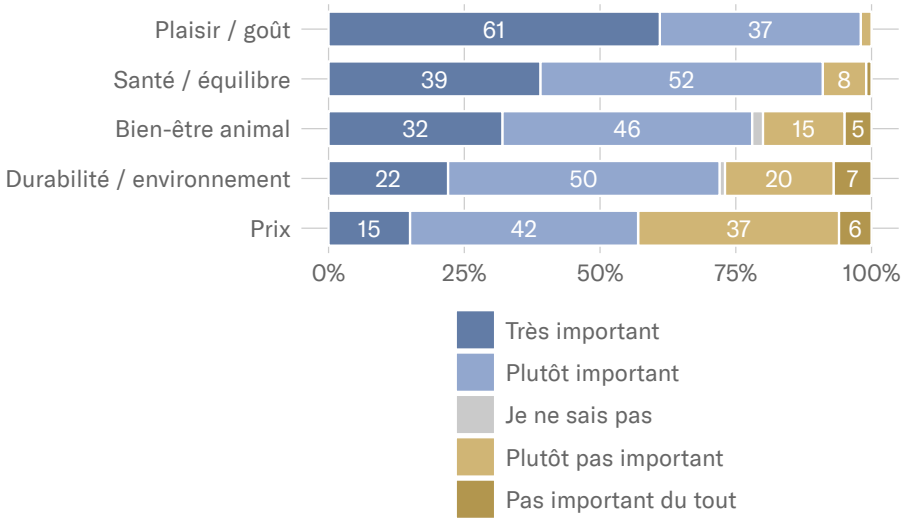


Toutefois, elle ne se limite pas à un simple facteur de santé ou de maladie, mais touche à des aspects culturels, écologiques et émotionnels du quotidien. Quand on interroge la population sur l'importance des différentes facettes de l'alimentation, une tendance claire se dégage (fig. 24). Le plaisir et le goût arrivent en première place. Ils sont importants pour la quasi-totalité des personnes interrogées (98%), et même très importants pour 61% d'entre elles. La santé et l'équilibre viennent juste derrière, avec 91%. Les aspects éthiques et écologiques, comme le bien-être

animal (78%) et la durabilité (72%), jouent un rôle important pour une nette majorité. Ils sont même cités plus fréquemment que le prix (57%), qui est l'aspect considéré comme le moins déterminant. Toutefois, le rôle du prix varie en fonction des moyens financiers personnels. Tandis que les coûts jouent un rôle important dans plus des trois quarts des cas (79%) chez les personnes dont le revenu mensuel est inférieur à CHF 4000, ce pourcentage n'est que de 41% chez les personnes ayant un revenu mensuel supérieur à CHF 10 000.

Priorités au niveau de l'alimentation (fig. 24)

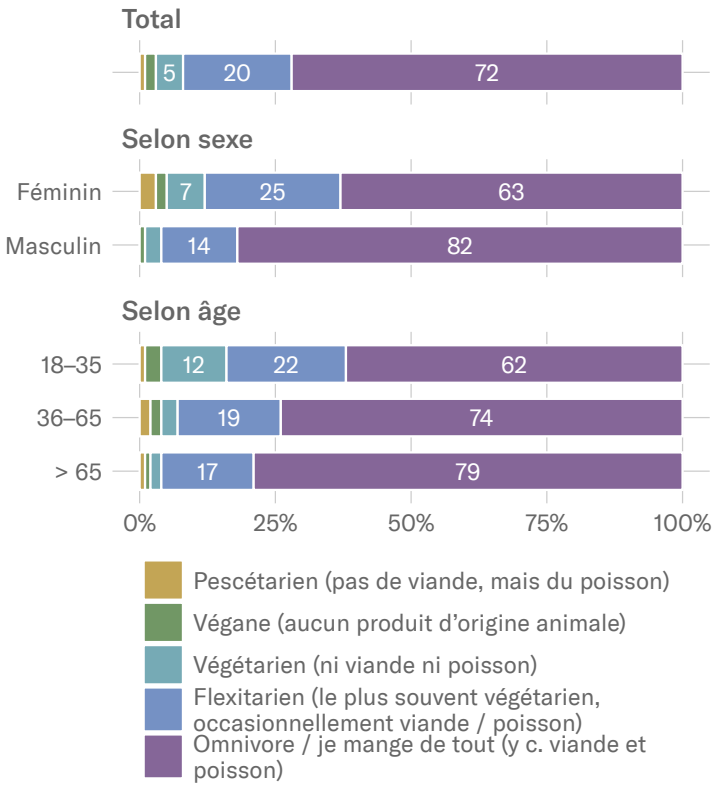
«En ce qui concerne votre alimentation en général: quelle importance accordez-vous aux aspects suivants?»



Plus d'une personne sur quatre (28%) renonce délibérément à consommer certains aliments d'origine animale (fig. 25). Le régime flexitarien (20%) représente le moyen le plus répandu d'y parvenir. Il est essentiellement composé d'aliments d'origine végétale, la viande et le poisson étant consommés occasionnellement. De plus, 5% de la population a un régime strictement végétarien, et 2% un régime végane. Les jeunes adultes (38%) et les femmes (37%) renoncent nettement plus souvent à certains aliments d'origine animale, tandis que cela est plus rarement le cas parmi les personnes plus âgées (tranche d'âge moyenne: 26%, plus de 65 ans: 21%) et chez les hommes (18%).

Régime alimentaire (fig. 25)

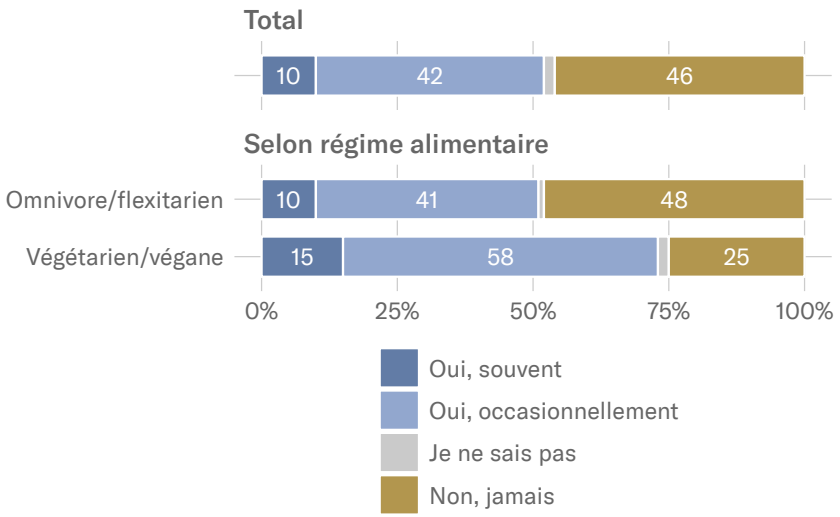
«Lequel des régimes suivants décrit globalement le mieux votre alimentation?»



Dans l'ensemble, plus d'une personne sur deux (52%) indique avoir occasionnellement ou fréquemment mauvaise conscience à cause des impacts environnementaux de son comportement alimentaire, par exemple par rapport au bien-être animal, au climat et à l'utilisation des sols (fig. 26).

Mauvaise conscience à cause des impacts environnementaux du comportement alimentaire (fig. 26)

«Avez-vous parfois mauvaise conscience en raison des conséquences environnementales de votre comportement alimentaire (p. ex. bien-être animal, climat, utilisation des sols)?»



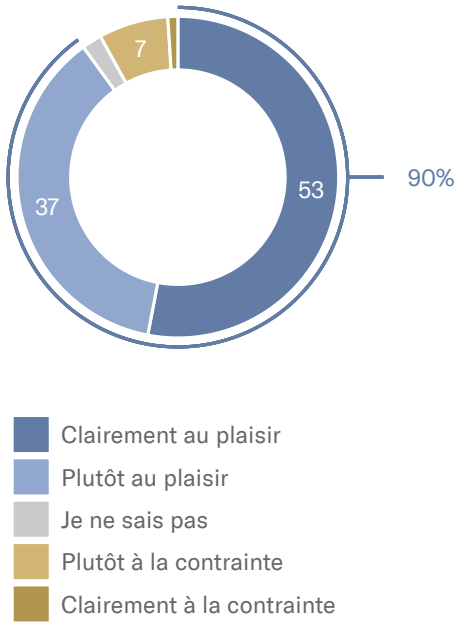
Il est intéressant de relever que les personnes végétariennes ou véganes précisément éprouvent nettement plus de remords (73%) que celles ayant un régime omnivore ou flexitarien (51%). C'est surprenant dans la mesure où elles contribuent elles-mêmes déjà à une alimentation plus respectueuse de l'environnement par le fait de renoncer aux aliments d'origine animale. Cela peut s'expliquer par le fait que les personnes qui accordent de l'importance à l'environnement et au bien-être animal préfèrent s'abstenir de consommer des produits d'origine animale, mais évaluent leur comportement à l'aune de critères plus exigeants, ce qui les rend plus sensibles à leurs empreintes environnementales résiduelles.

4.2 INFLUENCE MUTUELLE DES ÉMOTIONS ET DE L'ALIMENTATION

Manger est-il un plaisir ou une contrainte? Quel lien fondamental la population suisse entretient-elle avec la nourriture? Dans sa grande majorité, elle l'associe à quelque chose de positif. Pour neuf personnes interrogées sur dix (90%), manger est en général plutôt un plaisir, et même un plaisir indiscutable pour plus de la moitié d'entre elles (53%) (fig. 27).

Manger: un plaisir ou une contrainte? (fig. 27)

«Associez-vous le thème de l'alimentation plutôt au plaisir ou à la contrainte?»



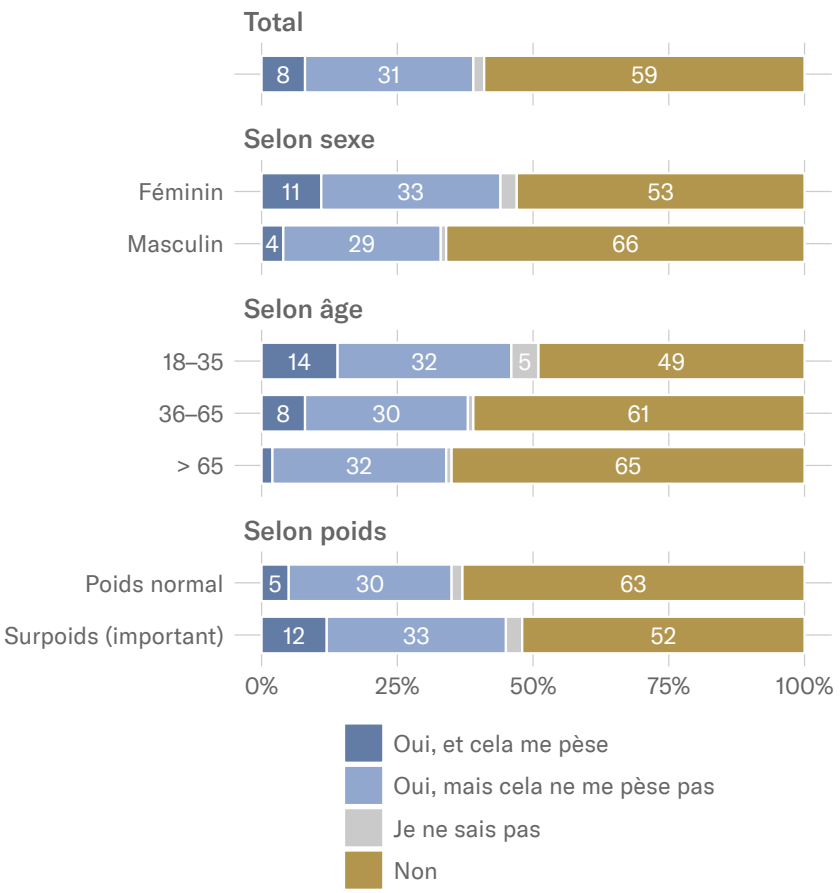
Toutefois, les repas ne sont pas uniquement une source de plaisir pour la population. Quand les pensées tournent toujours autour de la nourriture, même quand on n'a pas faim, cela peut devenir pesant. Dans la littérature scientifique, ce phénomène est appelé le «food noise» ou «appel de la nourriture»: il désigne les pensées intrusives et envahissantes liées à la nourriture, qui parasitent l'esprit, malgré l'absence de faim.[1] Globalement, plus

[1] Food noise: definition, measurement, and future research directions (Nutrition & Diabetes), 07/2025

d'une personne sur trois (39%) admet qu'elle pense souvent à la nourriture, même quand elle n'a pas faim (fig. 28). Même si, pour la plupart d'entre elles (31%), cela reste sans conséquence sur le quotidien, de telles pensées sont ressenties comme intrusives et envahissantes par 8% de la population. Les femmes (11%) et les personnes en surpoids (12%) sont plus souvent touchées par les signes de «food noise». Des différences claires peuvent également être observées entre les générations. Plus les personnes interrogées sont jeunes, plus elles pensent souvent à la nourriture alors qu'elles n'ont pas faim, et plus elles ressentent cela comme une situation pesante. Chez les jeunes adultes, une personne sur sept (14%) estime même que cela est pesant au quotidien.

Penser à la nourriture, même en étant rassasié/e (fig. 28)

«Pensez-vous souvent à la nourriture, même quand vous n'avez pas faim?»

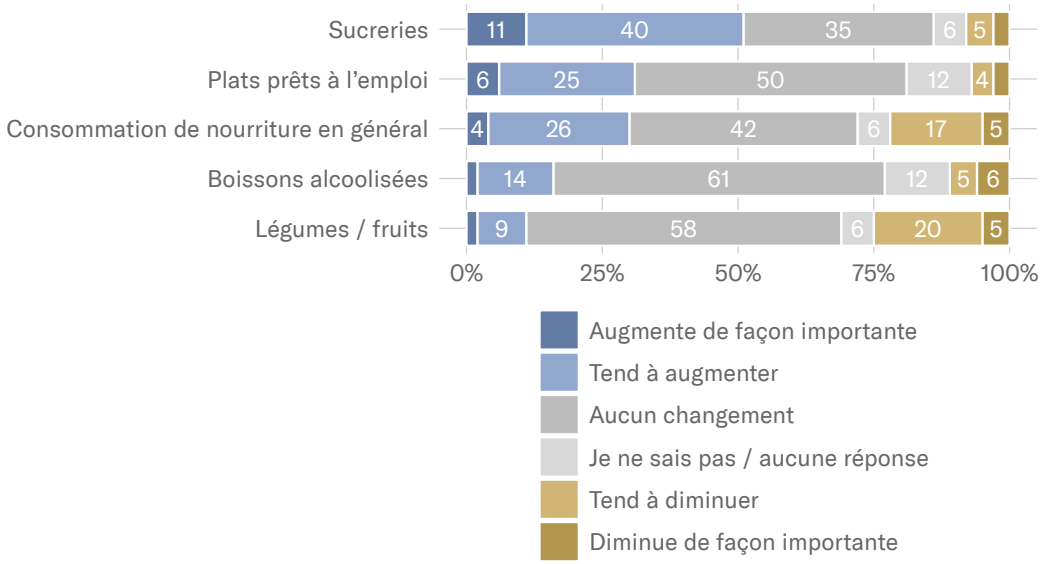


Inversement, l'état émotionnel peut également influencer le comportement alimentaire. Les gens ont tendance à avoir une

alimentation malsaine quand ils ne sont pas bien sur le plan émotionnel et consomment alors pour la plupart des sucreries: une personne sur deux (51%) déclare manger plus d'aliments sucrés quand elle est dans cet état (fig. 29). Dans de tels moments, certaines personnes semblent aussi perdre l'envie de cuisiner. Un peu moins d'un tiers (31%) a alors recours aux plats tout prêts et une personne sur quatre consomme moins de fruits et légumes (25%).

Manger ou boire en réponse à un mal-être émotionnel (fig. 29)

«Quand vous n'allez pas bien sur le plan émotionnel ou psychologique: en quoi cela modifie-t-il la quantité de ce que vous mangez ou buvez pour les produits suivants?»



Une personne sur deux mange davantage de sucreries quand elle ne va pas bien.

Un état émotionnel fragilisé a un effet variable sur la quantité globale de nourriture consommée. Tandis que 30% des personnes affirment manger plus quand elles sont frustrées, 22% d'entre elles ont tendance à perdre l'appétit et mangent donc moins. Chez certaines personnes, la consommation d'alcool varie en fonction de l'état émotionnel: tandis que rien ne change pour 61% d'entre elles, elles sont 11% à boire moins d'alcool et 16%, soit près d'une personne sur six, à augmenter leur consommation de boissons alcoolisées quand elles ne vont pas bien.

4.3 DANS QUELLE MESURE LA SUISSE SE NOURRIT-ELLE (SAINEMENT)?

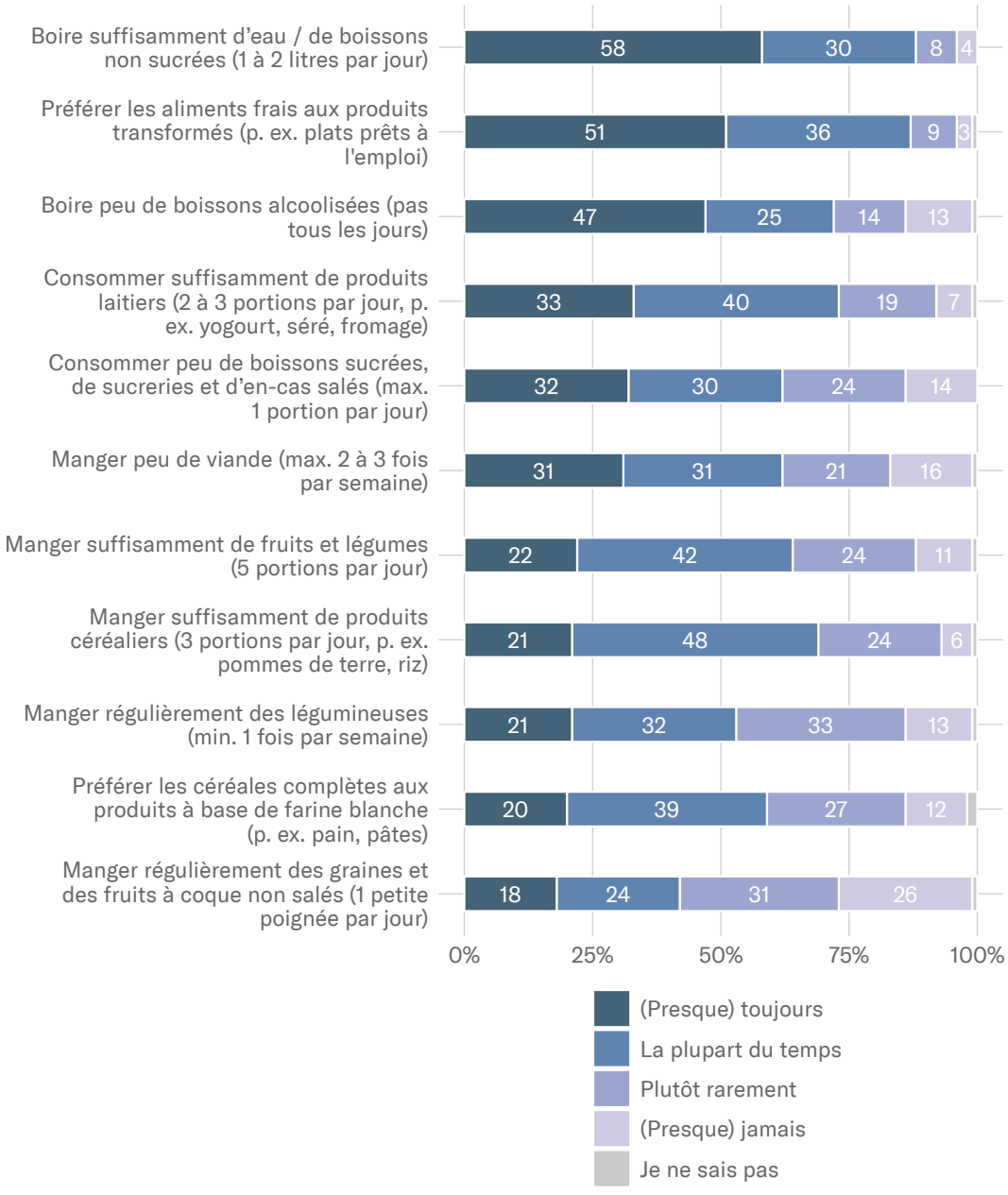
En 2024, l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires et la Société Suisse de Nutrition ont édité des Recommandations nutritionnelles actualisées pour la population suisse.[2] Ces recommandations poursuivent désormais une approche globale, qui met davantage l'accent, en plus de la promotion de la santé, sur des aspects relatifs au développement durable et au plaisir. La figure 30 montre la mesure dans laquelle la population estime qu'elle met déjà en pratique ces recommandations nutritionnelles aujourd'hui, sciemment ou non.

Le plus facile, selon les personnes interrogées, est d'atteindre l'apport journalier recommandé de liquides d'un à deux litres (58%) et de privilégier au quotidien les aliments frais par rapport aux produits transformés industriellement (51%). En revanche, seulement un tiers environ des personnes interrogées estime réussir à consommer les deux à trois portions journalières recommandées de produits laitiers (33%), à limiter sa consommation de sucreries, de boissons sucrées et de snacks salés à une portion par jour au maximum (32%) et à manger de la viande deux ou trois fois par semaine au maximum (31%).

[2] Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes (OFAS / SSN), 2024

Mise en œuvre des Recommandations nutritionnelles suisses (fig. 30)

«Quand vous pensez aux 4 dernières semaines: dans quelle mesure avez-vous mis en œuvre les Recommandations nutritionnelles suisses dans votre alimentation?»; seules les personnes non véganes sont prises en considération pour les produits laitiers.

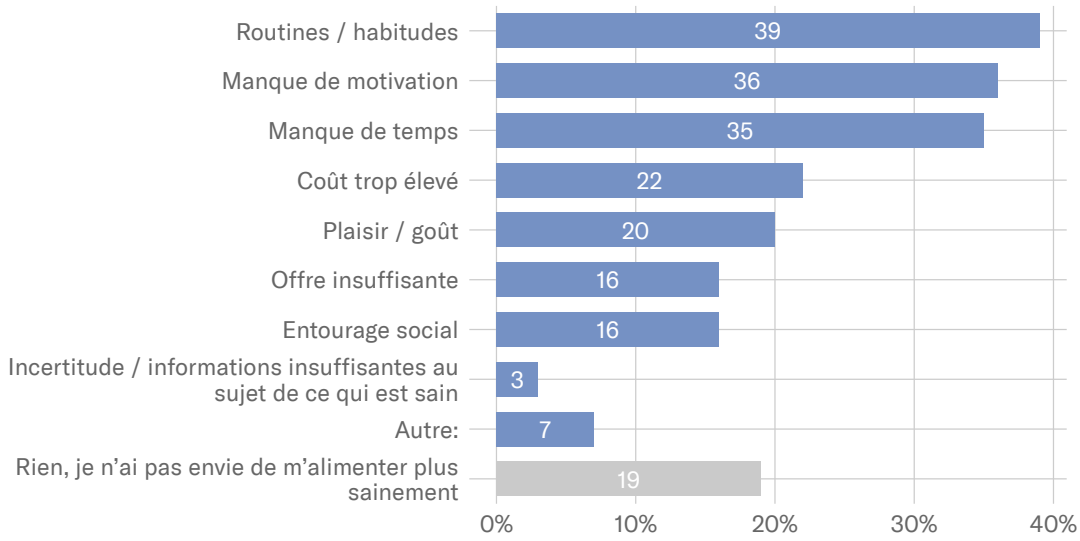


Le plus difficile pour la population est de suivre les recommandations relatives à la consommation de végétaux: seule une personne sur cinq déclare parvenir à manger les cinq portions journalières recommandées de fruits et légumes (22%), à respecter l'apport recommandé de produits céréaliers (21%), de légumineuses riches en fibres (21%), d'aliments complets (20%) ainsi que de graines et de fruits oléagineux (18%).

Mais qu'est-ce qui empêche la population de se nourrir plus sainement? La figure 31 montre que la difficulté d'adopter une alimentation saine provient surtout des habitudes quotidiennes développées individuellement. Les routines et les habitudes mises en place (39%), le manque de motivation (36%) et le manque de temps (35%) sont les obstacles les plus souvent cités. Les aspects tels que le coût (22%) et le goût (20%) jouent un rôle relativement moins important, mais entrent tout de même en ligne de compte pour environ une personne sur cinq. Mais tout le monde ne souhaite pas que les choses changent: près d'un cinquième de la population (19%) indique ne pas du tout vouloir s'alimenter plus sainement.

Obstacles à une alimentation saine (fig. 31)

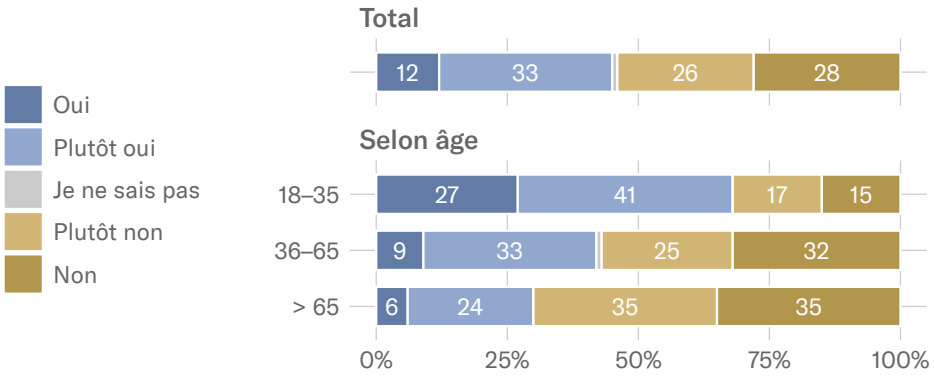
«Qu'est-ce qui vous empêche de vous alimenter (encore) plus sainement?»



Toutefois, un régime alimentaire sain n'a pas forcément que des bienfaits sur la santé, mais peut aussi devenir contraignant et engendrer une pression liée à l'obligation d'être en bonne santé (fig. 32). Quasiment une personne sur deux (45%) déclare se mettre sous pression en raison des exigences qu'elle s'impose pour avoir une alimentation saine. Ce sentiment est particulièrement répandu chez les jeunes adultes: plus des deux tiers (68%) affirment être affectés par cette contrainte, contre 30% chez les plus de 65 ans, qui sont donc nettement moins concernés.

Pression que l'on s'impose de manger sainement (fig. 32)

«Vous mettez-vous la pression de manger sainement?»



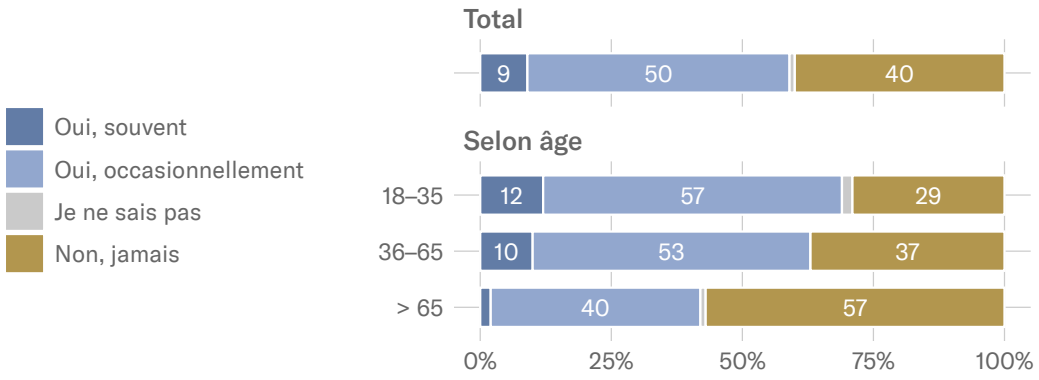
Près d'une personne sur deux s'impose la pression de manger sainement, surtout chez les jeunes adultes.

En outre, plus de la moitié de la population (59%) affirme avoir occasionnellement, voire fréquemment mauvaise conscience à cause de son propre comportement alimentaire, par exemple après avoir mangé trop rapidement ou de façon malsaine (fig. 33).

Plus les personnes interrogées sont jeunes, plus ces remords sont répandus. Tandis que, dans la tranche d'âge des 18 à 35 ans, plus des deux tiers (69%) ont souvent ou occasionnellement mauvaise conscience à cause de leur comportement alimentaire, c'est le cas de moins de la moitié des personnes de plus de 65 ans (41%).

Mauvaise conscience en raison de son propre comportement alimentaire (fig. 33)

«Votre comportement alimentaire vous donne-t-il parfois mauvaise conscience à l'égard de vous-même (p. ex. parce que vous mangez de façon malsaine, trop vite)?»



4.4 NÉCESSITÉ D'AGIR POUR LES ALIMENTS ULTRATRANSFORMÉS

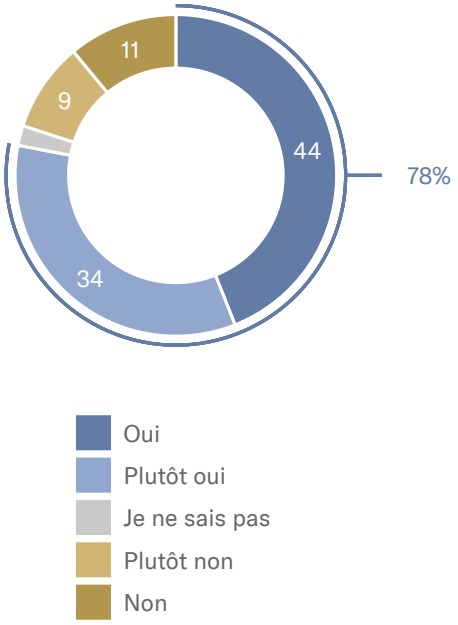
L'impact sur la santé des aliments ultratransformés est un aspect qui est devenu toujours plus central dans les débats de société sur le thème de l'alimentation au cours de ces dernières années.[3] Les aliments ultratransformés passent en général par plusieurs étapes de transformation industrielle lors desquelles ils perdent leurs structures naturelles, parallèlement à l'ajout fréquent d'additifs. Les sauces, la charcuterie et certains plats préparés comptent parmi ces aliments. Selon l'état actuel des connaissances, ils peuvent avoir un impact négatif sur la santé et augmenter le risque de développer certaines maladies (p. ex.

[3] Postulat sur les aliments ultratransformés, 03/2023; Conséquences des plats prêts à l'emploi sur la santé (SRF), 02/2021; Effets des aliments ultratransformés (SRF), 12/2025

diabète, maladies cardiovasculaires, cancer).[4] Les sociétés de discipline médicale recommandent donc de privilégier des aliments peu transformés, ou le moins possible, comme les légumes, les fruits, le pain ou le yogourt.[5]

Mesures d'information de l'Etat sur les aliments ultratransformés (fig. 34)

«L'Etat devrait-il prendre des mesures pour informer la population au sujet des aliments ultratransformés?»



La population estime que l'Etat a une responsabilité à assumer face à la gestion des aliments ultratransformés. Plus des trois quarts des personnes interrogées (78%) sont d'avis qu'il devrait prendre des mesures d'information de la population (fig. 34).

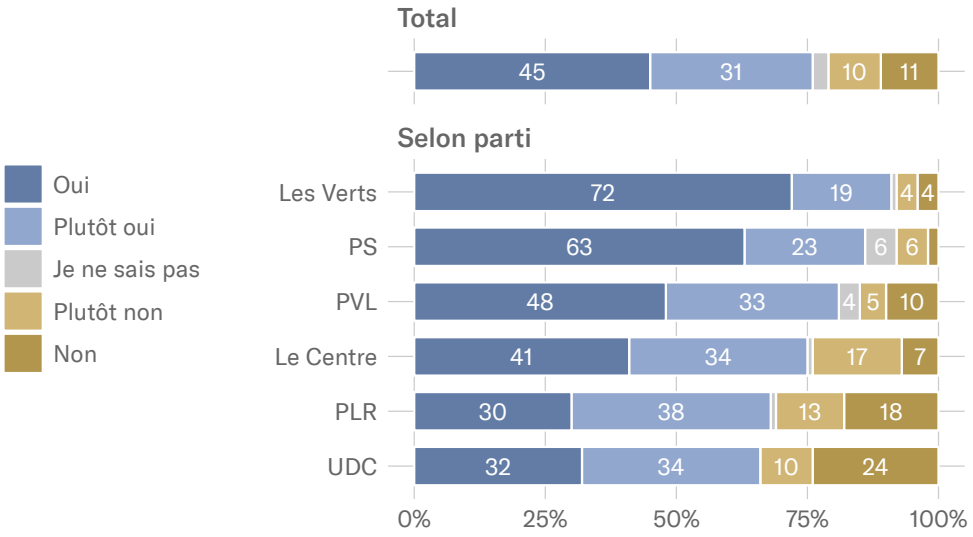
Un pourcentage quasiment aussi élevé (76%) approuve en outre une identification obligatoire du degré de transformation des aliments en Suisse, par exemple sous la forme d'un système de feux tricolores. Il est intéressant de souligner que cette mesure de promotion de la santé rencontre un large soutien, tous partis confondus. Alors que les deux tiers de l'électorat UDC (66%) sont favorables à un étiquetage transparent du degré de transformation, ce pourcentage atteint même 91% dans l'électorat des Vert-e-s.

[4] Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes (Conséquences sur la santé des aliments ultratransformés) (BMJ), 02/2024

[5] Recommandations nutritionnelles suisses pour les adultes (OFAS / SSN), 2024

Etiquetage du degré de transformation des aliments (fig. 35)

«L'étiquetage des aliments en Suisse devrait-il obligatoirement comporter une indication sur le degré de transformation (p. ex. selon un système de feux tricolores)?»



Trois personnes sur quatre sont favorables à une obligation d'étiquetage du degré de transformation.

Dans l'ensemble, il apparaît clairement que, dans la vie de tous les jours, la population suisse perçoit l'alimentation non seulement comme une source de plaisir, mais de plus en plus aussi comme un facteur de risque important pour l'apparition de maladies. Les efforts pour s'alimenter plus sainement sont donc d'autant plus grands, tout comme le souhait de mesures pour soutenir cette démarche.

Collecte des données et méthode

Les données ont été collectées entre le 18 juin et le 9 juillet 2026. La population de référence du sondage est constituée de 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 2459 personnes pour l'analyse.

Les personnes ont été invitées à participer au sondage en prenant en considération la répartition des principales caractéristiques sociodémographiques dans la population. Les écarts éventuels dans la composition de l'échantillon de la population ont ensuite été compensés au moyen d'une méthode de pondération statistique. L'échantillon pondéré est représentatif de la population résidente de la Suisse par rapport aux principales caractéristiques sociodémographiques. Les caractéristiques suivantes ont été prises en considération lors de la pondération: sexe, âge, éducation, orientation politique et région linguistique. Pour le présent échantillon global, l'intervalle de confiance de 95% (pour une part de 50%) est de +/-2,0 points de pourcentage.

SOTOMO