

25.08.2025 – 10:05 Uhr

La santé avant la longévité: le pragmatisme de la prévention en Suisse

Zurich (ots) -

Selon une nouvelle étude de la Fondation Sanitas assurance Maladie, la population suisse considère que la prévention relève de sa propre responsabilité. La motivation vient du plaisir et du confort au quotidien, et non d'une projection dans l'avenir. La longévité n'a donc pas vraiment la cote, l'alimentation végétane est vue avec scepticisme.

La nouvelle étude représentative "Observatoire de la prévention en Suisse" de la fondation Sanitas Assurance Maladie montre que la population fait déjà beaucoup de choses pour sa santé, mais pour des raisons pragmatiques. La qualité de vie et le bien-être comptent avant tout pour elle, et non le fait de vivre aussi longtemps que possible. La prévention est importante, mais au quotidien, elle reste souvent une question de motivation personnelle et est davantage influencée par des objectifs à court terme que par une volonté de longévité. Point intéressant: en ce qui concerne la motivation, le comportement et la responsabilité, des différences claires apparaissent entre les jeunes et les personnes plus âgées.

Principales conclusions de l'étude

- La santé passe avant la durée de vie: pour 80% de la population, vieillir en bonne santé est plus important que de vivre le plus longtemps possible.
- La Suisse, un peuple qui bouge: la majorité de la population suisse fait suffisamment d'exercice, notamment les jeunes et les personnes de plus de 65 ans. Les activités sportives douces sont les plus répandues. En revanche, les personnes d'âge moyen ont plus de difficulté à intégrer l'activité physique dans leur quotidien professionnel et familial.
- La majorité des personnes interrogées surestiment leur comportement alimentaire: alors qu'elles pensent avoir une alimentation saine, elles négligent souvent les principaux groupes d'aliments recommandés.
- Aucune confiance dans l'alimentation végétane: ce type de régime est considéré comme plutôt mauvais pour la santé, contrairement à l'alimentation végétarienne, au poisson et à la viande.
- La prévention est une motivation secondaire: si la prévention des maladies est citée comme argument par les personnes ayant une bonne hygiène de vie, elle est devancée par le plaisir, la joie et les objectifs à court terme comme le contrôle du poids.
- La prévention relève de la responsabilité individuelle, mais une aide est bienvenue: notamment les incitations de la part des assureurs maladie, des employeurs ou même de l'État (réductions d'impôts, programmes de bonus). Les interdictions et les restrictions sont moins bien accueillies.

La longévité n'est pas un objectif très répandu, et elle motive rarement la prévention

Si la plupart des personnes ont déjà entendu parler de cette tendance à vouloir vivre le plus longtemps possible en bonne santé à l'aide des connaissances et des technologies les plus récentes, elle est rarement un véritable mode de vie. Seule une minorité de 13% vit consciemment selon ces principes. Pour la majorité des personnes interrogées, ce qui compte, c'est une vie active et en bonne santé jusqu'à un âge avancé - et non vivre le plus longtemps possible coûte que coûte.

La prévention est de la responsabilité de chacun

Aux yeux de la population, la prévention relève clairement de la responsabilité individuelle (environ 80% des personnes interrogées sont de cet avis). Parallèlement, l'État, les caisses maladie et les employeurs se voient attribuer une part de responsabilité et les mesures incitatives de ces acteurs sont saluées. La possibilité de pouvoir déduire les coûts de prévention des impôts ou les programmes de bonus des caisses maladie seraient particulièrement appréciés. D'autres approches d'information et de régulation trouvent un écho particulièrement favorable auprès des plus jeunes.

À propos de l'étude

L'observatoire de la prévention en Suisse est une étude réalisée par l'institut de recherches et d'études de marché intervista sur mandat de la Fondation Sanitas Assurance Maladie. L'objectif est de mettre en évidence les attitudes et les comportements actuels de la population autour de la promotion de la santé et de la prévention. En 2025,

l'étude s'est penchée sur le sujet très actuel de la longévité. L'enquête a été réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 2064 personnes âgées de 18 à 74 ans en Suisse alémanique, romande et italienne. Elle s'est déroulée du 6 au 18 mars 2025.

L'étude "Observatoire de la prévention en Suisse" se trouve ici: <https://www.sanitas.com/fr/a-propos-de-sanitas/engagements/fondation-de-sanitas/la-solidarite-a-l-ere-numerique/sondages/praevention-en-suisse.html>

Contact:

Fondation Sanitas Assurance Maladie: Isabelle Vautravers, directrice de la Fondation Sanitas Assurance maladie: isabelle.vautravers@sanitas.com ou 079 641 25 78

intervista: Felix Bernet, membre du Comité de direction: felix.bernet@intervista.ch ou 031 511 39 03

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100005121/100934178> abgerufen werden.