

12.05.2026 - 10:05 Uhr

Ensemble, c'est mieux pour la santé: les relations sociales ont-elles un effet préventif?

Zurich (ots) -

Pour une majorité de la population suisse, les relations sociales étroites et les activités communes vont de pair avec une plus grande satisfaction et un mode de vie plus sain. C'est ce que révèle un nouveau sondage représentatif de la fondation Sanitas Assurance Maladie. Selon l'âge, les personnes prennent différemment soin d'elles-mêmes: les plus âgées investissent davantage dans la prévention au quotidien, entretiennent plus activement leurs relations sociales et se rendent plus souvent dans la nature. Les médicaments pour perdre du poids, tels que les "injections pour maigrir", laissent beaucoup de personnes sceptiques, toutes classes d'âge confondues.

La deuxième édition de l'"Observatoire de la prévention suisse" de la fondation Sanitas Assurance Maladie confirme que la population suisse prend au sérieux la prévention en matière de santé et s'en occupe activement. Pour une majorité de personnes, l'activité physique régulière et la préparation des repas font partie du quotidien. L'enquête représentative actuelle met également en exergue le rôle des relations sociales étroites ainsi que l'influence de l'âge sur les comportements en matière de santé.

Principales conclusions de l'étude

- Les relations sociales et les activités communes sont un atout pour la santé: les personnes qui ont davantage de personnes de confiance se sentent mieux physiquement et mentalement, dorment mieux, sont moins stressées, bougent davantage et, selon elles, ont une alimentation plus saine.
- Chacun doit assumer sa prévoyance santé, mais aussi les coûts? Une grande majorité (80%) estime que l'individu est le premier responsable de sa santé. La responsabilité des coûts doit néanmoins être partagée.
- Scepticisme à l'égard des injections pour maigrir: une grande majorité des personnes interrogées (78%) ne se voit pas recourir à des injections pour perdre du poids. En revanche, le financement solidaire de ces médicaments coûteux n'est pas remis en cause.
- Différences d'une génération à l'autre: dans quel domaine les boomers sont-ils meilleurs? Les personnes plus âgées sont davantage satisfaites de leur état de santé et moins stressées que les jeunes adultes et les adultes d'âge moyen. En ce qui concerne les activités physiques légères au quotidien, les plus de 60 ans sont plus actifs que les jeunes adultes.
- Détox numérique pour réduire le stress: pour environ la moitié de la population, les pauses "déconnectées" permettent de réduire le stress. Un quart considérant aussi que les jeux vidéo ont un effet apaisant. À l'inverse, les messages push et la disponibilité permanente sont perçues comme une source de stress. De même que les réseaux sociaux pour environ un quart des personnes interrogées.

Les personnes de confiance et les activités communes ont un effet préventif

Pour la plupart des personnes, manger et bouger a une connotation sociale: les repas sont pris en commun au moins une fois par jour et environ la moitié des activités physiques se pratiquent en groupe. Les personnes qui sont davantage entourées se sentent mieux physiquement et mentalement, dorment mieux, sont moins stressées, estiment avoir une alimentation plus saine et bougent plus au quotidien. Les relations sociales semblent favoriser un comportement sain et le bien-être.

Les injections pour maigrir ne sont pas un produit lifestyle

Mode de vie sain ou traitement médical? Les médicaments destinés à réguler le sommeil ou les injections pour maigrir promettent des résultats plus rapides. Les personnes qui y sont plutôt favorables sont celles qui sont insatisfaites de leur santé mentale. Pourtant, les médicaments GLP-1, tels que les injections pour maigrir, entraînent un scepticisme important chez la majorité des personnes interrogées (78%). Rares sont celles qui envisagent d'y recourir pour régler un problème de poids. Ces injections sont donc encore loin de devenir un produit lifestyle. Malgré une opinion généralement négative, une majorité (59%) soutient le principe actuel de financement solidaire, reposant sur la prise en charge par l'assurance de base en cas de diagnostic correspondant.

Les plus âgés se sentent en meilleure santé et sont plus actifs

Les personnes de plus de 60 ans sont nettement plus satisfaites de leur état de santé que les plus jeunes et se

sentent moins stressées. De plus, elles sont plus actives sur le plan physique et préparent plus souvent elles-mêmes leurs repas à partir de produits frais. Chacune entretient son mental à sa manière, en fonction de son âge. Alors que pour les adultes en âge de travailler, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est essentiel au bien-être psychique, les personnes plus âgées ont quant à elles un besoin crucial de relations sociales et d'activité physique au quotidien et dans la nature. En général, les personnes de plus de 60 ans entretiennent davantage leur bien-être psychique. Quand il s'agit de ce que l'on peut faire soi-même pour renforcer sa santé mentale, l'activité physique et les sorties dans la nature figurent en tête de liste, toutes classes d'âge confondues. Au fil de la vie, ces deux aspects gagnent en importance.

Prévoyance santé: chacun décide, la collectivité finance

Qui, selon la population suisse, est responsable de la prévoyance santé et de la prévention? Comme l'année dernière, environ 80% des personnes interrogées estiment que chacun est en premier lieu responsable de soi, l'État, les caisses maladie et les employeurs étant co-responsables. Par rapport à l'année dernière, la proportion de personnes qui considèrent que les caisses maladie sont les principales responsables a légèrement augmenté. Un cinquième des jeunes adultes partage cet avis. En ce qui concerne la responsabilité financière de la prévoyance santé, 27% des participants à l'enquête estiment qu'elle incombe à l'individu, tandis qu'un peu moins de la moitié l'attribue aux caisses maladie ou à l'État, et donc au système. La responsabilité individuelle est donc particulièrement prisée lorsqu'il s'agit de prendre des décisions et d'agir, tandis que les coûts sont volontiers répercutés sur la collectivité.

À propos de l'étude

L'Observatoire de la prévention 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 approches et les comportements actuels de la population suisse autour de la promotion de la santé et de la prévention. En 2026, l'étude a principalement porté sur le rôle des relations sociales et l'influence de l'âge sur les comportements en matière de santé. L'enquête a été réalisée auprès d'un échantillon représentatif de 2037 personnes âgées de 18 à 84 ans en Suisse alémanique, romande et italienne. Elle s'est déroulée du 20 au 29 janvier 2026 sur le panel en ligne intervista.

Retrouvez ici le rapport d'étude et le rapport détaillé "Observatoire de la prévention suisse 2026":

<https://www.sanitas.com/praeventionsradar-2026>

Contact:

Fondation Sanitas Assurance Maladie: Isabelle Vautravers, directrice de la fondation:

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/100005121/100940032> abgerufen werden.