

Anne-Linda Frisch M.A. | Prof. Dr. Peter J. Schulz

Alimentation, activité physique et poids corporel: Connaissances, attitude et perception de la population suisse

Résumé des résultats obtenus suite à l'enquête
menée auprès de la population en 2006 et 2009

Lugano, 10 Mars 2010

sur la demande de Promotion Santé Suisse



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Alimentation, activité physique et poids corporel: Connaissances, attitude et perception de la population suisse

Résumé des résultats obtenus suite à l'enquête menée auprès de la population en 2006 et 2009

Depuis 2007, la fondation Promotion Santé Suisse a initié, coordonné et soutenu, à l'aide de son programme « poids corporel sain », différentes mesures au niveau national et cantonal, dans le but d'augmenter, en Suisse et d'ici à 2018, la proportion d'enfants et d'adolescents ayant un poids corporel dans la norme. Accompagnant ces mesures, des enquêtes sont menées régulièrement auprès de la population sur les thèmes de l'alimentation, de l'activité physique et du poids corporel.

Un premier sondage de la population a eu lieu en novembre / décembre 2006, et un second en novembre / décembre 2009. Pour cela, 1'441 et 1'008 Suissesses et Suisses de plus de 16 ans ont été interrogés par téléphone en novembre 2006 et 2009 respectivement, à propos, entre autre, de leur perception du problème du surpoids, de leurs connaissances de ses causes et conséquences, de leur savoir sur les liens entre alimentation, activité physique et poids corporel, ainsi que de leur implication personnelle et leur disposition à agir en vue d'un mode de vie plus sain.

Les résultats principaux ressortant de la comparaison des enquêtes de 2006 et 2009 sont les suivants :

1. En l'espace des trois ans séparant la première mesure de 2006 et la seconde de 2009, on n'enregistre pratiquement aucune variation pour la plupart des questions, exception faite, par exemple, de celles portant sur les connaissances, sur la disposition à mener une vie plus saine, ou encore sur l'interprétation du surpoids comme étant un problème de société.
2. En 2009, en Suisse, environ un enfant sur cinq, une femme sur trois et un homme sur deux est en surpoids ou obèse. La réelle proportion d'hommes en surpoids est sous estimée par la majorité des hommes (74 pour cent). Les

femmes, au contraire, tendent à surestimer un peu plus souvent la réelle proportion de femmes en surpoids (41 pour cent). Hommes et femmes ne se différencient toutefois pas lorsqu'il s'agit d'estimer la proportion d'enfants en surpoids en Suisse. La majorité des hommes et des femmes la surestiment.

3. Il existe, aussi bien en 2006 qu'en 2009, un décalage entre la perception de sa propre alimentation et activité physique, et celle des autres. L'alimentation et l'activité physique propres sont évaluées plus positivement que celles des autres personnes. Quatre adultes sur cinq sont de l'avis qu'ils se nourrissent finalement sainement, et trois sur cinq pensent qu'ils bougent suffisamment pour leur santé.
4. En comparaison à d'autres problèmes d'ordre social – p. ex. la pollution, la diffusion du SIDA ou l'abus d'alcool – l'interprétation du surpoids comme problème social en Suisse s'est fortement répandue au cours des trois dernières années. En 2009, tout juste la moitié de la population est de l'avis qu'il s'agit d'un problème (extrêmement) important, contre lequel il faut faire quelque chose. L'interprétation du poids insuffisant comme un problème d'ordre social est au contraire moins répandue et seul un quart des répondants considère qu'il est nécessaire d'agir.
5. Le niveau de connaissance de la population suisse à propos des causes du surpoids et à propos du rôle d'une alimentation saine pour un poids corporel sain a sensiblement augmenté au cours des trois dernières années.
6. Indépendamment de l'année, la grande majorité des Suisses et Suissesses sont convaincus qu'ils peuvent bien, voire très bien juger si leur poids corporel est sain ou pas. Toutefois, seul 30 pour cent des personnes en surpoids jugent leur poids corporel comme étant dangereux pour leur santé. 40 pour cent pensent que le fait d'être en surpoids ne met pas en danger leur santé. 21 pour cent des personnes en surpoids considèrent avoir un poids normal. Moins clairement – mais tout de même dans la plupart des cas – les Suisses et Suissesses jugent également élevée leur capacité à reconnaître une alimentation, resp. une activité physique, saine ou malsaine.

7. De manière générale la majorité de la population suisse est contente de son poids corporel, toutefois, le degré de contentement varie selon les groupes de différents poids. Qui plus est, entre 2006 et 2009, on ne constate pas de différence claire concernant le degré de contentement par rapport au poids corporel personnel.
8. Parmi les personnes satisfaites de leur poids, on observe moins souvent qu'elles seraient prêtes à modifier leurs habitudes durant les six prochains mois afin de vivre plus sainement. Ceci est valable principalement pour les groupes de personnes en surpoids et obèses. Leur motivation à changer certaines habitudes en vue de vivre plus sainement a augmentée, entre 2006 et 2009, plus fortement que pour les groupes des personnes avec un poids insuffisant ou normal.
9. En 2009 également, deux tiers de la population suisse pense qu'il appartient à tout un chacun de se nourrir sainement, de faire du sport, d'être trop gros ou trop mince. À l'inverse, un quart trouve que l'État doit créer des conditions qui permettent aux individus de se comporter plus sainement. Les Romands se différencient à ce propos significativement des Suisses allemands et des Tessinois, en cela que seule la moitié d'entre eux se considère responsable et qu'un bon tiers considère l'État comme responsable.
10. Comme pour les années précédentes, les Suissesses et Suisses soutiennent des mesures de promotion de la santé, qui ne leur coûtent pas personnellement de l'argent et qui ne leur imposent pas certains comportements (p. ex. investissements dans le réseau de pistes cyclables, alimentation saine dans les écoles etc.). Les mesures qui pèsent directement sur les individus (p ex. augmentation des coûts liés au trafic routier, taxation de la quantité de graisses et sucres dans les aliments) sont en majorité rejetées.
11. Les Suisses continuent à ne pas être d'accord entre eux, lorsqu'il s'agit de dire si trop ou juste assez d'argent est investi dans des mesures de promotion de la santé. Deux personnes sur cinq pensent que c'est trop peu, deux sur cinq que c'est exactement ce qu'il faut, et seule une personne sur cinq pense que c'est trop (8 pour cent) ou ne veut/peut pas s'exprimer à ce sujet (11 pour cent).

12. En 2009 – comme en 2006 – un tiers de la population suisse a déjà entendu parler au moins une fois de la fondation Promotion Santé Suisse. 5 pour cent des Suissesses et Suisses admettent même la connaître. En comparaison à 2006, il s'agit de 6 pour cent de personnes en plus, qui ont déjà entendu parler, ou connaissent, la fondation.