



Marchés

Obésité: que sait la Suisse?

Une nouvelle étude montre comment la population suisse perçoit le surpoids et l'obésité et comment les personnes concernées souhaitent améliorer leur mode de vie.

TEXTE: RÉDACTION

Depuis l'année 2000, l'OMS reconnaît l'obésité comme une maladie chronique complexe. L'Enquête suisse sur la santé 2022 a montré que 31 % des personnes résidant en Suisse âgées de 15 ans et plus étaient en surpoids et 12 % obèses. Selon l'OMS, le surpoids est principalement dû au manque d'activité physique et à une alimentation trop riche en calories.

Mode de vie: majoritairement moyen

En novembre 2025, YouGov Suisse a réalisé une étude sur mandat de Medbase AG | impuls Plattform, dans laquelle environ 1500 personnes âgées de 18 à 79 ans ont été interrogées sur le thème du surpoids et de l'obésité. Seuls 31 % des sondés ont évalué leur mode de vie comme sain, tandis que deux tiers le qualifiaient de moyen. Les personnes interrogées ont identifié les domaines suivants dans lesquels elles souhaitent améliorer leur mode de vie:

- plus d'activité physique (54 %)
- alimentation équilibrée (44 %)
- réduire le stress/renforcer la santé mentale (43 %)
- optimiser le sommeil (30 %)

Information et stigmatisation

Bien que 85 % des personnes interrogées connaissent le terme «obésité», seule environ la moitié sait à partir de quel indice de masse corporelle elle commence. La stigmatisation liée au poids corporel est très répandue en Suisse: sur 1187 personnes interrogées, 76 % ont déjà vécu ou entendu dire que quelqu'un avait été désavantagé ou traité avec mépris en raison de son poids.

Objectif: améliorer la santé

Pour la majorité (56 %) des sondés en surpoids ou obèses, la préservation et l'amélioration de la santé arrivent en tête des priorités. La prévention ou la réduction des maladies joue également un rôle important avec 44 %. Pour 36 % des personnes interrogées, l'augmentation de la capacité physique constitue un autre objectif. Seuls 20 % citent l'amélioration de l'apparence comme motivation.

Le manque de motivation, en particulier chez les personnes âgées de 60 à 79 ans, et le manque de temps sont les principaux obstacles à un mode de vie sain. Le stress privé et professionnel ainsi que le manque de sommeil compliquent encore la mise en œuvre d'habitudes saines. Il est intéressant de noter que la proportion de personnes s'alimentant de manière équilibrée augmente avec l'âge. Chez les 60 à 79 ans, elle atteint son niveau le plus élevé avec 51 %.

Mesures de réduction du poids

Trois quarts des personnes en surpoids ont déjà pris des mesures pour réduire leur poids. Les plus fréquentes sont: changement d'alimentation, régimes et programmes d'exercice physique. Les régimes à court terme semblent être les moins couronnés de succès. Les raisons le plus souvent invoquées pour l'abandon des mesures sont le manque de motivation ou de discipline (47 %), l'absence de résultats (33 %) et le manque de temps au quotidien (25 %). <

Sources:

Enquête suisse sur la santé 2022 | YouGov Switzerland 2025 | Lara Brunner, impuls.migros.ch/fr