

Communiqué de presse du 1^{er} juin 2022

Étude exclusive : Une personne sur cinq a mangé différemment pendant la pandémie

Martigny, le 1^{er} juin 2022. Une nouvelle enquête représentative du Groupe Mutuel vise à déterminer si le comportement de la population suisse en matière d'alimentation a changé pendant la pandémie de coronavirus, et comment. Pour commencer, les Suisses ont fait preuve de beaucoup d'autodiscipline: deux tiers des personnes interrogées se sont mises aux fourneaux et la majorité n'a pas consommé davantage d'alcool ou de friandises.

Avez-vous consommé plus de sucre? Avez-vous cuisiné? Avez-vous consommé plus d'alcool? Voici quelques-unes des questions relatives à l'alimentation et à la santé que le Groupe Mutuel a posées dans son enquête. Une étude représentative (1226 participant-e-s de 15 à 79 ans) réalisée fin avril 2022 par l'institut d'études de marché LINK pour le compte du Groupe Mutuel fournit des informations sur la manière dont les Suisses et Suissesses considèrent s'être alimentés pendant la pandémie.

De nouveaux comportements alimentaires, sans plus d'alcool ou de sucre

Une personne sur cinq indique avoir changé ses habitudes alimentaires pendant la pandémie, en particulier parce qu'elle avait davantage le temps de cuisiner ou qu'elle avait pris plus de repas chez elle. En comparaison avec les autres groupes d'âge, les moins de 30 ans sont plus nombreux à rapporter avoir changé leurs habitudes. La plupart des personnes interrogées n'ont pas consommé plus d'alcool pendant la pandémie. Cette proportion est d'ailleurs plus élevée chez les femmes. Un constat également relayé par une étude menée par [Addiction Suisse](#).

Plus de deux tiers des personnes interrogées rapportent avoir peu augmenté leur consommation de produits sucrés et de sucre, voire pas du tout, en particulier dans la tranche d'âge des 45 à 79 ans. Malgré tout, une personne sur cinq a ressenti l'envie de manger plus sainement après la pandémie.

Des variations de poids modérées

Un tiers des personnes interrogées confie que la pandémie a eu un effet sur leur poids. Certaines en ont perdu, d'autres en ont pris: en comparaison avec les autres groupes d'âge, les 30 à 44 ans sont plus nombreux à avoir pris du poids.

Les principales différences entre les hommes et les femmes concernent la consommation de viande et l'équilibre alimentaire. La plupart des personnes sondées mangent de la viande rouge une à deux fois par semaine. De plus, cette étude montre clairement que les hommes mangent plus de viande que les femmes. 13% des hommes déclarent être végétariens, tandis que chez les femmes, cette part atteint 21%.

La plupart des personnes interrogées indiquent suivre plus ou moins les recommandations des nutritionnistes. Cela concerne particulièrement les femmes et la Suisse romande. Près d'un quart des personnes sondées ne suivent pas ce genre de recommandations.

Le comportement alimentaire a entraîné des problèmes psychologiques, en particulier chez les plus jeunes

Aucune des personnes interrogées ou presque n'a rencontré de problèmes physiques ou psychologiques liés à son comportement alimentaire pendant la pandémie. Cependant, en comparaison avec les autres groupes d'âge, les 15 à 29 ans étaient plus nombreux à présenter des problèmes psychologiques liés à l'alimentation. En Suisse italienne, 5% des individus de tous les groupes d'âge interrogés ont rencontré des problèmes psychologiques déclenchés par un changement des habitudes alimentaires.

L'alimentation a un impact non négligeable sur notre santé. En effet, il existe une forte corrélation entre bon nombre de maladies, en particulier de maladies cardiovasculaires, et ce que nous mettons dans nos assiettes. Ces maladies ont donc également un impact sur les coûts des soins de santé. Pour cette raison, le Groupe Mutuel s'engage fortement en matière de prévention, afin de promouvoir une alimentation saine et équilibrée.



Personne de contact pour les médias

Pascal Vuistiner, Responsable des relations médias en Suisse Romande
Tél. 058 758 32 08, Mobile 079 537 88 17, pvuistiner@groupemutuel.ch

À propos du Groupe Mutuel

Avec plus de 2800 collaboratrices et collaborateurs répartis dans toute la Suisse, le Groupe Mutuel est au service de 1,3 million de clients individuels et de 27 000 entreprises.

Seul assureur global de Suisse, le Groupe Mutuel se positionne comme le partenaire de référence dans le domaine de la santé et de la prévoyance pour les clients privés et les entreprises. Son chiffre d'affaires dépasse les 5,3 milliards de francs. Grâce à des solutions adaptées à chacun, dans l'assurance de base (LAMal) et les assurances complémentaires (LCA), il figure au 3ème rang des assureurs santé en Suisse. Le Groupe Mutuel propose également une palette de produits complète dans la prévoyance individuelle et les assurances de patrimoine. L'assureur basé à Martigny offre aux entreprises de toutes tailles des solutions pour la perte de gain maladie, l'assurance-accidents (LAA) ainsi que la prévoyance professionnelle (LPP). Dans le domaine des assurances santé pour entreprises, le Groupe Mutuel se situe au 5ème rang national.