

Communiqué de presse du 31 mai 2021

La moitié de la Suisse fait moins de sport

Martigny, le 31 mai 2021. Un nouveau sondage représentatif du Groupe Mutuel démontre les conséquences de la pandémie de coronavirus: 45% des Suissesses et des Suisses font moins de sport. Et la santé mentale en souffre aussi, puisque 40% des jeunes adultes vont moins bien.

En Europe, la Suisse est le troisième pays le plus sportif, derrière la Finlande et la Suède. Cette place sur le podium vacille à cause du coronavirus, comme le montre un sondage représentatif du Groupe Mutuel. En effet, 45% des Suissesses et des Suisses ont moins bougé au cours de l'année écoulée. Sur une échelle de 1 à 6, le niveau de forme physique a diminué de 4,1 à 3,6. Le groupe des 30 à 44 ans est particulièrement touché par le manque d'exercice lié au coronavirus – les Suisses alémaniques un peu plus que les Romands.

La Suisse, pays des infrastructures sportives

Quelque 68% des personnes interrogées invoquent la fermeture des installations sportives et des centres de fitness comme raison du manque d'exercice. «En Suisse, nous sommes très gâtés en termes d'infrastructures sportives. Si on nous les enlève, nous sommes un peu perdus», déclare Kariem Hussein, champion d'Europe du 400 mètres haies et ambassadeur de l'assureur national. Le manque de motivation a également posé problème à 34% de la population, alors que pour 32%, le manque d'interaction avec les amis et les coéquipiers a été à l'origine de la baisse de leur envie de pratiquer un sport.

En outre, d'autres sports ont été pratiqués sporadiquement: 15% de la population ont été plus actifs depuis l'apparition de la pandémie qu'avant. Parmi ces personnes, le nombre de Suisses romands et de jeunes est plus important. Ces derniers étaient surtout motivés par le besoin d'air frais et de nature, par l'impact sur leur propre santé et par l'augmentation de temps libre grâce au télétravail. Les sports les plus populaires sont la randonnée, pratiquée par 43% des personnes interrogées, le fitness et le jogging, avec respectivement 32 et 26%, ainsi que le ski, le snowboard, le yoga et le vélo.

La santé mentale en souffre aussi

Le manque d'exercice, l'absence d'interactions sociales et l'anxiété économique ont également entraîné une dégradation de la santé mentale. Selon le sondage, les jeunes et les femmes sont particulièrement touchés par ce phénomène: 40% des jeunes de 18 à 25 ans et 38% des femmes interrogées ont déclaré que leur santé mentale s'était détériorée depuis le début de la pandémie. Particulièrement touchés par coronavirus, le Tessin et la Suisse romande s'en sortent moins bien.

Le manque d'exercice menace la santé

Le manque d'exercice physique à l'échelle nationale peut avoir de lourdes conséquences. Il favorise l'apparition de diverses maladies telles que les crises cardiaques, les accidents vasculaires cérébraux et le diabète, qui peuvent être fatales à long terme. Des chercheurs américano-canadiens attribuent déjà près de 8% des décès dans le monde au manque d'activité physique. En Suisse, 2% des décès étaient déjà liés à la sédentarité en 2017. Une personne est considérée comme physiquement inactive si elle fait moins de 150 minutes d'exercice par semaine à intensité modérée ou moins de 75 minutes de manière intensive.

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 2700 collaboratrices et collaborateurs répartis dans toute la Suisse, le Groupe Mutuel est au service de 1,3 million de clients individuels et de 25 500 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.

Informations sur l'enquête

Période de réalisation: 24 au 30 mars 2021

Nombre d'entretiens réalisés: 1225

Groupe cible: résidentes et résidents des trois régions linguistiques de la Suisse, âgés de 18 à 79 ans et disposant d'un accès Internet

Méthode: questionnaire par Internet

Enquête conduite par: Link Institut