



Comment la Suisse  
gère la maladie et  
la santé.

# Bonjour la Suisse.

# Bonjour la vie.

L'étude sur la santé CSS 2021.

Votre santé.  
Votre partenaire.



## **Commanditaire**

CSS Versicherung  
Tribtschenstrasse 21  
6005 Luzern

## **Prestataire**

Institut de recherche sotomo  
Dolderstrasse 24  
8032 Zürich

## **Auteurs (par ordre alphabétique)**

Julie Craviolini  
Michael Hermann  
David Krähenbühl  
Virginia Wenger

# Préambule à l'étude sur la santé CSS

Chère lectrice, cher lecteur

La pandémie de coronavirus et les mesures de protection de la santé ont complètement bouleversé notre quotidien et notre manière de vivre ensemble en société. Le plus grand assureur de base en Suisse voulait savoir quel impact les dix-huit derniers mois avaient eu sur le bien-être de la population. L'étude de santé CSS a également examiné la gestion sociétale des maladies et ses conséquences sur le système de santé. L'étude a été effectuée pour la première fois l'année dernière et est réalisée chaque année.

En voici les principales conclusions: près de 60% des personnes interrogées affirment que la pandémie n'a pas influencé leur disposition à se faire vacciner. Cette valeur étonne. En effet, le débat sur le sujet domine depuis des mois le discours public. L'étude montre aussi que, malgré la crise, la population suisse se porte majoritairement bien, tant physiquement que mentalement. Un examen plus approfondi permet toutefois d'obtenir une image plus nuancée. La situation est frappante chez les jeunes femmes. La moitié d'entre elles décrivent leur état psychique comme étant perturbé, voire pire. Les jeunes en particulier estiment aussi que la société montre trop peu de compréhension pour les personnes malades, en particulier celles souffrant de troubles psychiques. Plus de la moitié de la population (dont de nombreux jeunes) se sent sous pression pour être toujours en bonne santé et performante.

Bien que nous en sachions à l'heure actuelle beaucoup plus sur les maladies psychiques, la crainte de la stigmatisation reste grande. Il s'agit pourtant des affections les plus répandues: en Suisse, près d'une personne sur cinq est concernée. Avec l'étude de santé CSS, nous voulons apporter une contribution au débat public et lever le tabou lié aux troubles psychiques. Par ailleurs, nous voulons nous engager en faveur d'une société plus ouverte d'esprit, dans laquelle personne n'a à avoir honte de ses antécédents médicaux.



A handwritten signature in black ink, appearing to be 'P. Colatrella', written in a cursive style.

**Philomena Colatrella**  
CEO de la CSS Assurance

---

<b>1</b>	<b>A propos de cette étude</b>	<b>3</b>
1.1	Objectifs et contenus	3
1.2	L'essentiel en bref	4

---

<b>2</b>	<b>Être en santé, être malade</b>	<b>8</b>
2.1	Situation sanitaire actuelle	8
2.2	La dimension psychique	11
2.3	(Manque de) compréhension pour les maladies	13
2.4	Maladies graves	20

---

<b>3</b>	<b>Séquelles de la pandémie</b>	<b>24</b>
3.1	Répercussions psychiques de la pandémie	24
3.2	Répercussions physiques de la pandémie	28
3.3	Perception des séquelles de la pandémie	30

---

<b>4</b>	<b>Santé et société</b>	<b>34</b>
4.1	Confiance dans le système de santé	34
4.2	Espérances de vie et de santé	36
4.3	Ce qui influence la santé	39
4.4	Le fossé de la vaccination	40

---

<b>5</b>	<b>Collecte des données et méthode</b>	<b>44</b>
5.1	Collecte des données et échantillon	44
5.2	Pondération représentative	44

# A propos de cette étude

## 1.1. OBJECTIFS ET CONTENUS

Au début de mars 2020, Sotomo avait réalisé pour la première fois, en collaboration avec l'assurance maladie CSS, un sondage sur l'antagonisme entre santé et maladie en Suisse. La présente étude montre comment seize mois de pandémie ont agi sur la perception et le comportement de la population. Depuis le début de la pandémie de Covid-19, la maladie, la santé et la mort sont au cœur du débat public.

Cette étude montre désormais comment l'expérience cuisante des dix-huit mois écoulés a modifié l'attitude de la société à l'endroit de la maladie et ses attentes face au système de santé. L'étude examine comment une situation de crise durable se répercute sur la santé de la population et son comportement en matière de santé. La référence directe au sondage, qui précédait tout juste le premier semi-confinement, permet une comparaison chronologique saisissante. On constate combien les dimensions physique et mentale de la santé interagissent dans le contexte de la pandémie. L'état de santé global s'exprime dans l'état de santé psychique et inversement. L'étude montre qu'en dépit d'un intense débat médiatique sur les séquelles psychiques de la crise sanitaire, les sondés sont toujours plus nombreux – surtout parmi les jeunes gens – à être d'avis que la société montre trop peu de bienveillance pour le fait d'être malade, en particulier psychologiquement malade. Plus de la moitié

de la population, et en son sein surtout des jeunes, se sent sous la pression « d'être toujours en bonne santé et performant ». Au lieu de stimuler la sensibilité face aux maladies, la pandémie a accru la pression à être sans cesse en forme et opérationnel.

Pour réaliser cette étude, 2274 personnes de Suisse alémanique, romande et italienne ont été interrogées. Le sondage s'est déroulé du 22 juin au 7 juillet 2021 sur la base du panel en ligne de Sotomo. Une pondération statistique a permis de rendre les résultats représentatifs de la population suisse linguistiquement intégrée de 18 ans et plus. De précédentes enquêtes ont été réalisées début mars 2020 et en juin 2020. Pour permettre la comparaison entre le moment du déchaînement du Covid-19 en Suisse avec les conditions actuelles, la dernière collecte de réponses de juin 2021 a été mise en rapport avec celle de mars 2020.

## 1.2. L'ESSENTIEL EN BREF

### Être en santé, être malade

Moins en santé mais aussi moins souvent malade : La pandémie de Covid-19 a laissé des traces sur la situation sanitaire : la part des personnes qui s'estiment en bonne ou très bonne santé est tombée de 78 à 73% (fig. 1). Mais en même temps le nombre de jours de maladie a nettement reculé en comparaison avec le sondage précédent. Alors que juste avant la pandémie une personne sur trois déclarait ne pas avoir vécu un seul jour de maladie depuis un an, cette part a augmenté à 44% (fig. 2). Les mesures de prévention contre le Covid-19 ont contribué à ce que les maladies transmissibles diminuent de façon générale, quand bien même la situation sanitaire globale est un peu moins bonne qu'auparavant.

Fardeau psychique chez de jeunes femmes : Le niveau psychique joue un rôle important dans une situation sanitaire accablante. Certes, malgré la crise, la population suisse est majoritairement en bonne santé psychique (fig. 5). Mais la situation est préoccupante parmi les jeunes femmes jusqu'à 30 ans. La moitié d'entre

elles décrivent leur état de santé comme « couci-couça » ou pire (fig. 6).

(Manque de) compréhension face aux maladies : En dépit du débat continu sur les questions liées à la santé depuis le début de la pandémie, l'impression de se heurter à un manque de compréhension quand on est malade a fortement augmenté, en particulier parmi les jeunes adultes. La moitié d'entre eux admet avoir déjà eu une maladie (fig. 8). C'est de très loin en cas de maladie psychique que cette absence de compréhension est redoutée (fig. 11).

Pression sur la performance et la santé : Une explication à cette peur de se heurter à un manque de compréhension est la pression ressentie pour être performant et en santé. Plus de la moitié de toutes les personnes interrogées et presque les trois quarts des 18 à 35 ans se sentent sous la pression d'être toujours en bonne santé et performants (fig. 9).

Le Covid-19 n'est qu'une maladie parmi tant d'autres : Pour à peu près un quart des personnes âgées de moins de 50 ans, la plus grave maladie de leur vie fut de nature psychique (fig. 13). Dans la première moitié de l'existence, les maladies psychiques sont dans l'ensemble le type de maladie le plus significatif. Malgré l'omniprésence de la pandémie, seules 2% des personnes interrogées affirment à l'inverse que le Covid-19 aura été à ce jour leur plus grave expérience de maladie (fig. 15).

### Répercussions de la pandémie

La pandémie a renforcé le psychisme des plus solides : Reste que la pandémie n'a pas eu que des effets désavantageux sur l'état mental de la population. Pour 28% des adultes de Suisse, l'expérience des seize mois écoulés a augmenté leur capacité de résistance face aux situations de crise (fig. 16). Il s'agit pour l'essentiel de personnes qui se décrivent elles-mêmes comme en bonnes dispositions psychiques (fig. 17). Parmi les personnes en moins bonne situation psychique, la crise a, en revanche, entraîné beaucoup plus souvent de la solitude et des humeurs dépressives. Le fossé entre les psychiquement solides et les moins solides s'est élargi.

Les plus âgés en meilleure forme, les jeunes plus atones : La pandémie a agi de manière différenciée sur l'état physique des jeunes et des âgés. Les personnes de moins de 30 ans qui enregistrent le nombre de leurs pas sur une appli en faisaient en moyenne 1000 de plus par jour avant la pandémie qu'au moment du sondage. En revanche, les personnes de plus de 40 ans ont fait en moyenne 300 pas de plus depuis la pandémie. En plus de la modification des habitudes de consommation, cela s'est reporté sur le poids corporel : en effet, les personnes de plus de 60 ans n'ont pris en moyenne qu'un kilo, tandis que les personnes de moins de 50 ans ont pris 2,5 kilos (fig. 22).

Désaccord sur le Covid long : Un peu plus d'un tiers des personnes interrogées (36%) juge correctes les appréciations générales sur les séquelles à long terme du Covid-19. Reste qu'elles sont aussi 34% à estimer que le Covid long est plutôt surfait alors que 30% pensent qu'il est minimisé dans le débat (fig. 24).

### Santé et société

Confiance dans le système de santé : La confiance des Suisses dans le système de santé demeure élevée. Mais il est intéressant de noter que la confiance dans la qualité du personnel médical est un peu plus basse qu'avant la pandémie. La confiance dans l'information, la transparence et les procédures administratives s'est elle aussi un peu réduite (fig. 27). A propos des procédures administratives, une majorité espère des améliorations par le biais d'une numérisation accrue dans le système de santé (fig. 29).

La qualité de la vie l'emporte sur une vie aussi longue que possible : La pandémie de Covid-19 a non seulement focalisé l'attention sur la maladie mais aussi sur la mort. On constate ainsi que les sondés sont près de 80% à juger souhaitable une existence en bonne santé mais plus courte à une vie plus longue mais avec des limitations. Avec l'âge, cependant, l'incertitude augmente quant à la variante préférée (fig. 30). Par rapport au temps d'avant la pandémie, la part de celles et ceux qui pensent qu'en matière de santé on mise trop sur des mesures coûteuses destinées à prolonger l'existence plutôt que sur la qualité de la vie a notablement augmenté. Une claire majorité de 58%



est désormais de cet avis, alors qu'en mars 2020 ils n'étaient que 48% (fig. 32). Il semble que la pandémie ait contribué à un changement de paradigme dans l'appréciation de la durée de vie et de la qualité de vie.

Ce que la santé influence : Les Suisses sont 44% à penser que l'état d'esprit personnel a une influence importante sur la probabilité de tomber malade. Comparé au sondage de 2020, ce pourcentage a notablement augmenté (fig. 33).

Les vaccino-sceptiques se fient à leur capacité de résistance mentale : Dans l'ensemble, les personnes qui ne se font pas vacciner se considèrent comme en meilleure santé que celles qui sont vaccinées ou entendent le faire aussitôt que possible (fig. 34). De même, 78% des personnes qui ne veulent pas se faire vacciner contre le Covid-19 estiment que le danger du Covid long est gonflé (fig. 35). Les gens qui se montrent critiques à l'égard de la vaccination attribuent au mental, vu comme facteur d'influence sur la santé et la maladie, une place prépondérante (fig. 36).

# Être en santé, être malade

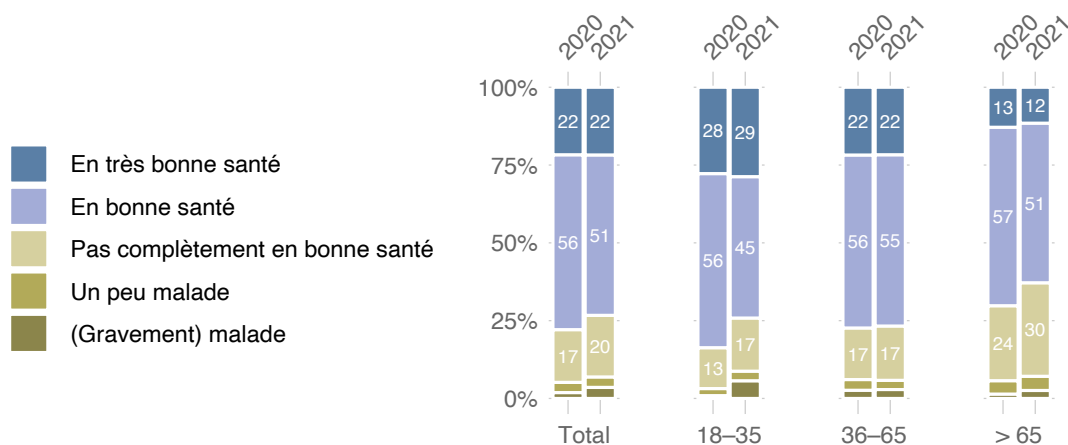
## 2.1. SITUATION SANITAIRE ACTUELLE

La pandémie de Covid-19 a laissé des traces dans l'état de santé de la population suisse. Au terme du sondage de juin 2021, la part des adultes qui s'estiment en bonne ou en très bonne santé a diminué de 78 à 73% par rapport à mars 2020 (fig. 1). Cela signifie qu'un quart des adultes ne se sent pas entièrement en bonne santé ou se sent carrément malades. En l'occurrence, c'est en particulier la perception personnelle modifiée des jeunes adultes qui frappe : la part de celles et ceux qui ne se sentent pas tout à fait en bonne santé ou carrément malades a grimpé de 16 à 26%. Cette nette évolution montre que l'interminable crise sanitaire a constitué un fardeau direct ou indirect pour leur santé. Tandis que la situation sanitaire de la classe d'âge moyenne est demeurée constante, la part des plus de 65 ans qui se perçoivent comme en très bonne santé ou simplement en santé a plongé de 70 à 63%.

La part des personnes qui se jugent en bonne ou très bonne santé a diminué.

## Etat de santé personnel - selon l'âge (fig. 1)

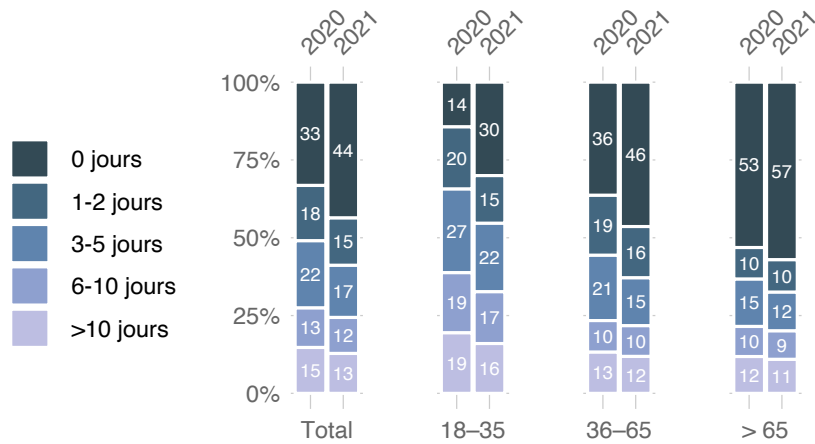
«Comment évaluez-vous votre état de santé général?»



L'évolution du nombre de jours de maladie contraste avec le changement de l'état de santé général. Ce nombre a baissé par rapport au dernier sondage. Peu avant la pandémie, une personne sur trois déclarait encore ne pas avoir été malade un seul jour depuis une année. Cette proportion se situe désormais à 44%. Autrement dit, une personne moyenne a été malade un jour de moins environ. Comme mentionné ci-dessus, la pandémie a certes eu des répercussions légèrement négatives sur l'état de santé en général mais, en même temps, elle a contribué à ce que le nombre de jours de maladie aigus recule. Manifestement, les mesures de prévention ordonnées, telles que le port du masque, la réduction des contacts et la distanciation ont contribué à ce que, malgré la propagation du nouveau coronavirus, dans l'ensemble moins de gens sont tombés malades en Suisse. Cela souligne l'efficacité de ces mesures et met en évidence que le nombre de jours de maladie n'est pas en rapport direct avec l'état de santé ressenti.

## Fréquence d'un état maladif - selon l'âge (fig. 2)

«Quand vous pensez aux douze derniers mois : combien de jours avez-vous été malade?»

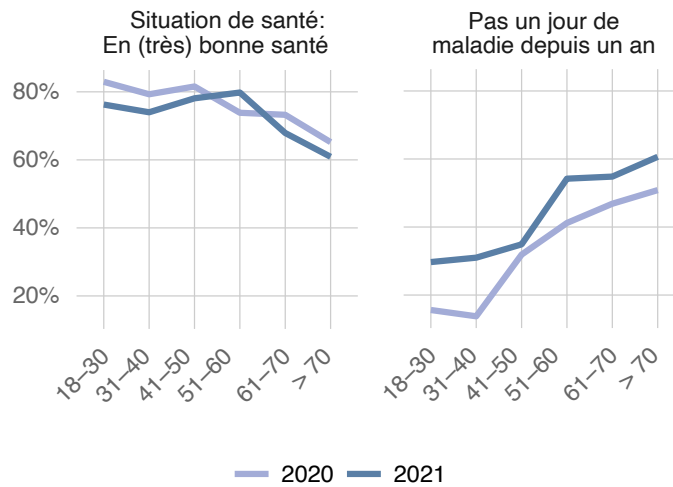


Avant la pandémie déjà, les personnes âgées ont plus souvent déclaré ne jamais être malades, quand bien même elles jugeaient leur état de santé général moins positivement que les plus jeunes. Parmi les personnes âgées, les maladies chroniques qui ne peuvent se mesurer par des jours particuliers jouent un rôle plus important que les maladies aiguës. Par ailleurs, même hors périodes de pandémie, les personnes âgées ont moins de contacts que les plus jeunes et donc un moindre risque de se faire infecter. Comme le montre la figure 3, durant la dernière période de sondage il y a eu plus de personnes de toutes les classes d'âge qui n'ont jamais été malades du tout que lors des sondages précédents. Mais en même temps la part de celles qui se sont senties en parfaite santé a légèrement diminué dans toutes les classes d'âge.

La pandémie de Covid-19 a modifié au moins provisoirement le caractère de la bonne santé en Suisse. La pandémie a paradoxalement diminué le nombre des jours de maladie aiguë, alors même que ces derniers doivent souvent être précisément attribués à des maladies transmissibles virales ou bactériennes. Pourtant, l'ensemble de la crise sanitaire a eu un effet globalement négatif sur l'état de santé ressenti.

## Fréquence de la maladie et de la bonne santé - selon l'âge (fig. 3)

«Quand vous pensez aux douze derniers mois : combien de jours avez-vous été malade?», «Comment évaluez-vous votre état de santé général?»

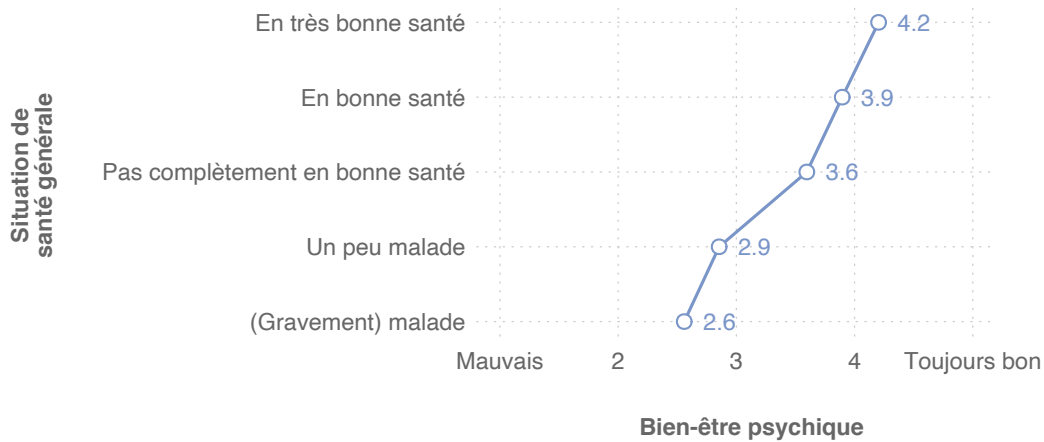


## 2.2. LA DIMENSION PSYCHIQUE

L'état de santé général des personnes interrogées est en étroite relation avec leur bien-être psychique. Les personnes qui se sentent en très bonne santé estiment simultanément que leur état psychique est excellent. Comme le montre la figure 4, un état de santé moins bon va en général de pair avec un bien-être psychique perturbé. Cette figure met en évidence combien les dimensions physique et psychique de la maladie s'entremêlent. Cela montre à quel point il importe d'intégrer précisément la dimension psychique pour évaluer la santé publique. C'est particulièrement le cas dans la situation exceptionnelle qu'est une pandémie.

### Bien-être personnel - selon l'état de santé (fig. 4)

«Comment est votre état émotionnel et psychique?», «Comment évaluez-vous votre état de santé général?»

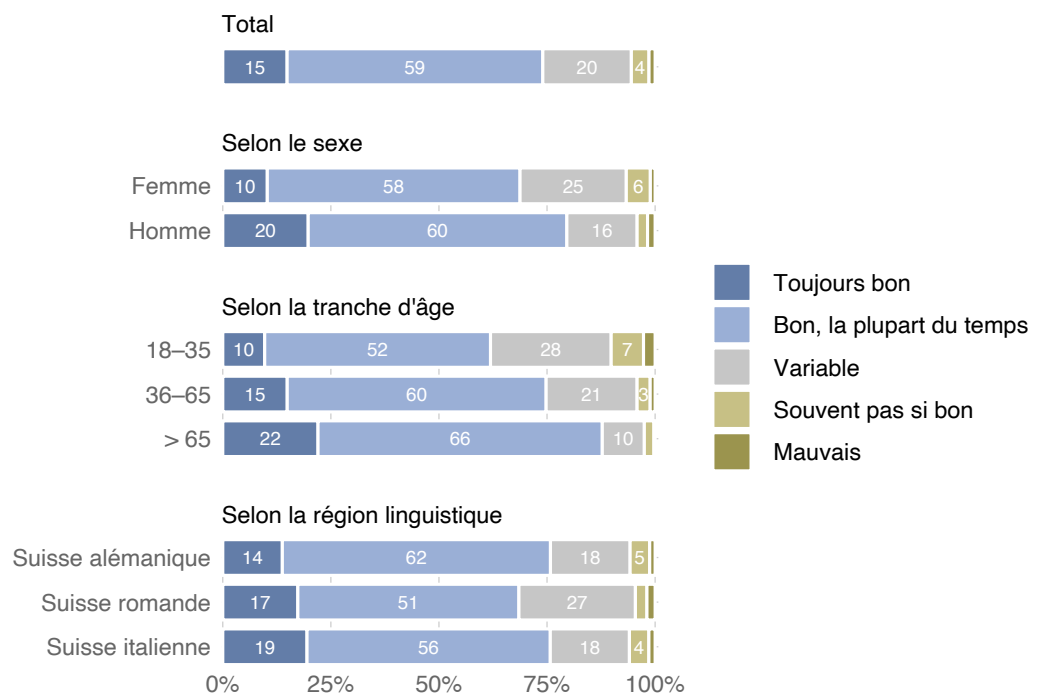


En dépit du fardeau de la pandémie, la population suisse se porte psychologiquement plutôt bien. Certes, les sondés ne sont que 15% à affirmer qu'ils vont toujours bien. Mais 59% supplémentaires estiment que leur état psychique est le plus souvent bon. Il en reste, à vrai dire, à peu près un quart qui déclarent que leur bien-être émotionnel est mi-figue mi-raisin ou péjoré (fig. 5).

La part des personnes déclarant un bien-être psychique affecté est de 32% pour les femmes et de 20% pour les hommes. Outre cette différence entre les genres, il y a aussi une différence entre les classes d'âge : 38% des personnes entre 18 et 35 ans ont répondu qu'au pire elles se sentaient couci-couça, tandis que parmi les 65 ans et plus la proportion tombait à 12%. La situation est préoccupante parmi les jeunes femmes jusqu'à 30 ans : la moitié d'entre elles décrit un état psychique brouillé ou pire encore (fig. 6).

### Bien-être personnel - selon le sexe et l'âge (fig. 5)

«Comment est votre état émotionnel et psychique?»



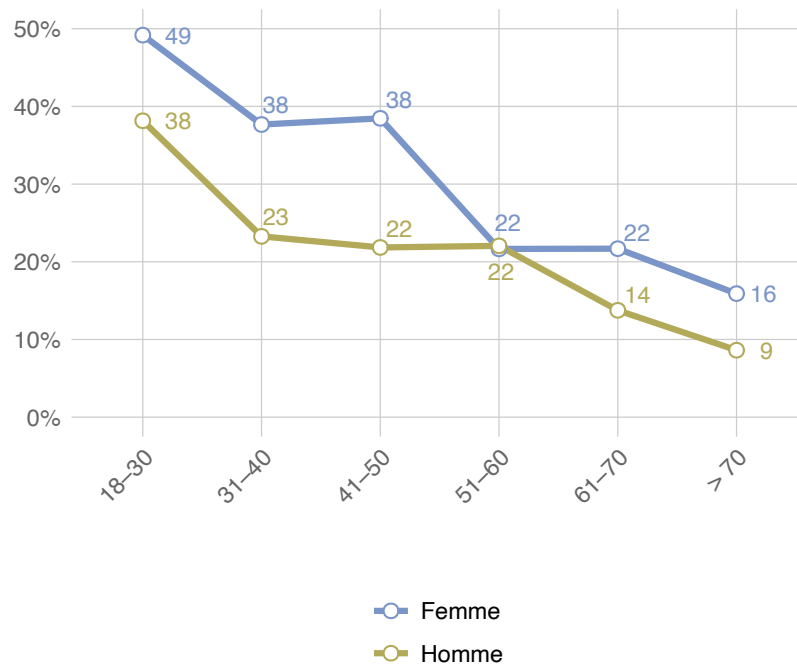
Jusqu'à la survenance de la pandémie, une bonne santé est la moindre des attentes parmi les jeunes. Pourtant les résultats du sondage sur la santé et la maladie en Suisse indiquent que les jeunes adultes vivent davantage d'épisodes de maladie réels et sont plus souvent affectés psychologiquement que les plus âgés.

### 2.3. (MANQUE DE) COMPRÉHENSION POUR LES MALADIES

La pandémie a placé la question de la santé au centre du débat public. Depuis plus d'un an, la maladie et la mort sont une préoccupation centrale au lieu de faire l'objet d'une perception marginale. La question des séquelles psychiques de cette situation de crise, surtout parmi les jeunes, fait partie elle aussi, depuis des mois, d'un large débat de société. Il est d'autant plus remarquable que la crainte de se heurter à un manque de compréhens-

## Part des personnes qui, mentalement, ne se portent pas bien - selon l'âge et le sexe (fig. 6)

«Comment est votre état émotionnel et psychique?», Réponses : «Variable», «Souvent pas si bon», «Mauvais»

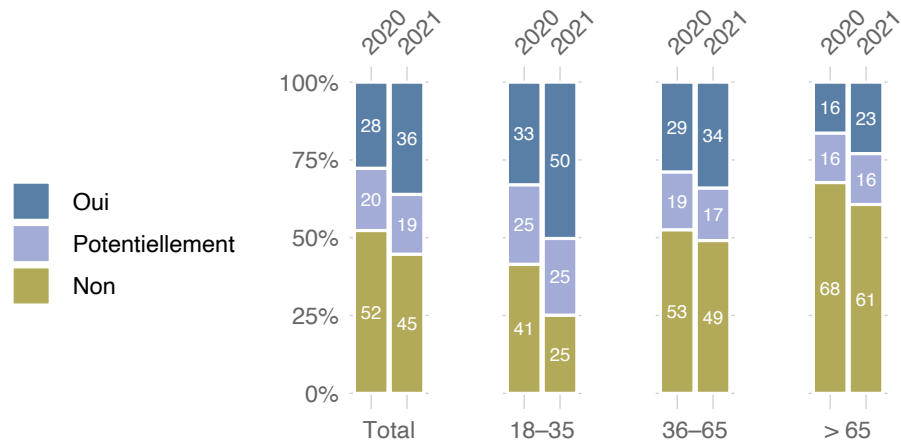


sion en cas de maladie ait augmenté depuis le début de la pandémie. En mars 2020 ils étaient 48% à déclarer avoir déjà caché une maladie par peur d'un manque de compréhension ou qu'ils le feraient éventuellement. Au terme du sondage actuel, cette part est montée à 55% : 36% disent qu'ils l'ont bel et bien déjà fait et 19% pensent qu'en cas de maladie cela pourrait très bien se produire. Le contexte du travail a été le plus souvent désigné en tant que lieu de ce mutisme.



### Ne pas évoquer des maladies de peur de se heurter à de l'incompréhension (fig. 7)

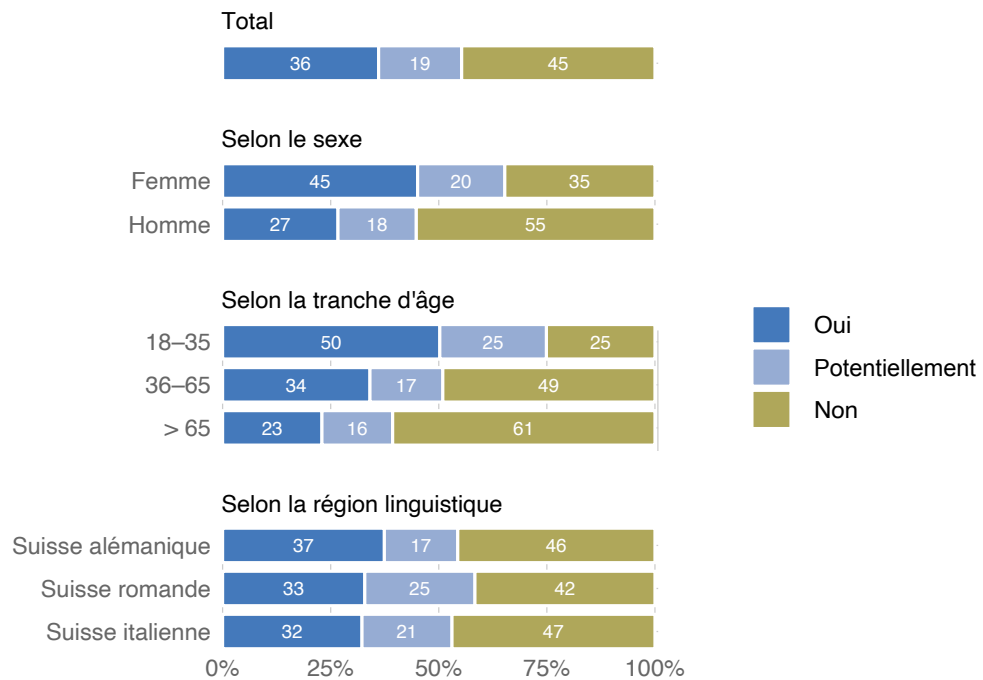
«Est-il déjà arrivé que vous ne parliez pas d'une maladie par crainte de vous heurter à un manque de compréhension?»



L'impression de se heurter à un manque de compréhension a surtout augmenté parmi les jeunes adultes. La moitié d'entre eux ont déclaré avoir déjà tu une maladie et un quart pense potentiellement le faire. Au lieu d'engendrer de la décontraction face aux maladies, la pandémie a manifestement renforcé l'impression que la maladie suscitait de l'incompréhension. A un âge avancé, une conscience accrue des maladies et des infirmités semble rendre plus naturel de parler de son état de santé. Mais là aussi la part des « mutiques » a légèrement augmenté. A souligner, sur ce point, que les femmes redoutent davantage de parler de maladie. Les jeunes femmes forment le groupe qui admet le plus souvent que, psychiquement, ça ne va pas trop bien.

### Ne pas évoquer des maladies de peur de se heurter à de l'incompréhension (fig. 8)

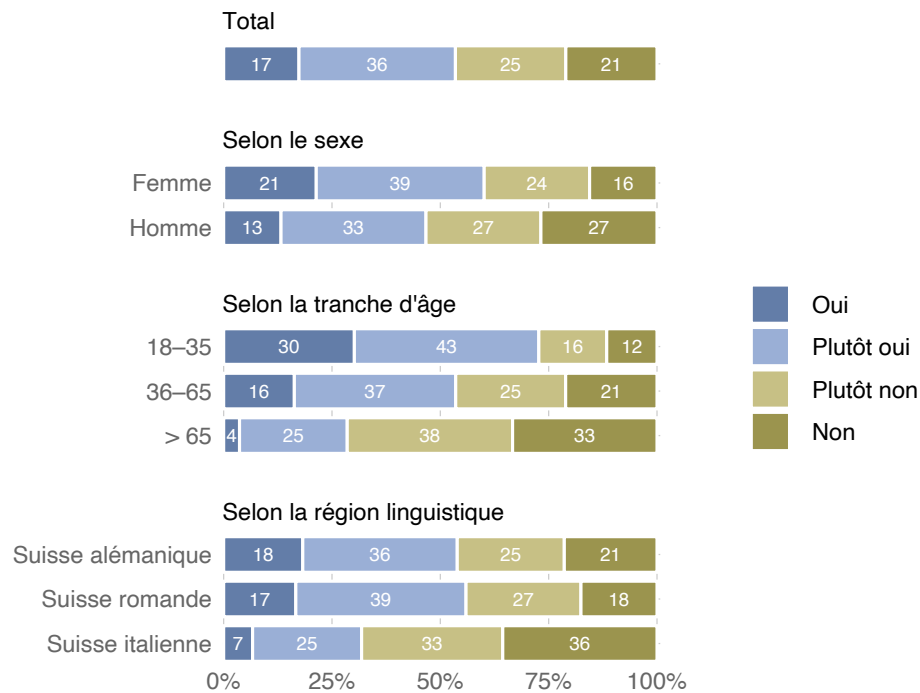
«Est-il déjà arrivé que vous ne parliez pas d'une maladie par crainte de vous heurter à un manque de compréhension?»



Une explication quant à cette peur diffuse de se heurter à un manque de compréhension se trouve à la figure 9. Dans l'ensemble, plus de la moitié des personnes interrogées et près des trois quarts des 18-35 ans se sentent tenus d'être sans cesse en bonne santé et performants. Même si le fait de n'être pas toujours dans la meilleure forme psychique ou physique fait partie de l'expérience de la plupart des gens, le fait d'être en bonne santé et performant est considéré par beaucoup de jeunes adultes comme une norme ancrée dans la société. La contrainte d'être toujours en santé devient ainsi un facteur susceptible de rendre malade ou du moins une raison de dissimuler des maladies.

### Pression de la performance et de la bonne santé - selon le sexe et l'âge (fig. 9)

«Etre en bonne santé, être performant : est-ce pour vous une source de pression?»



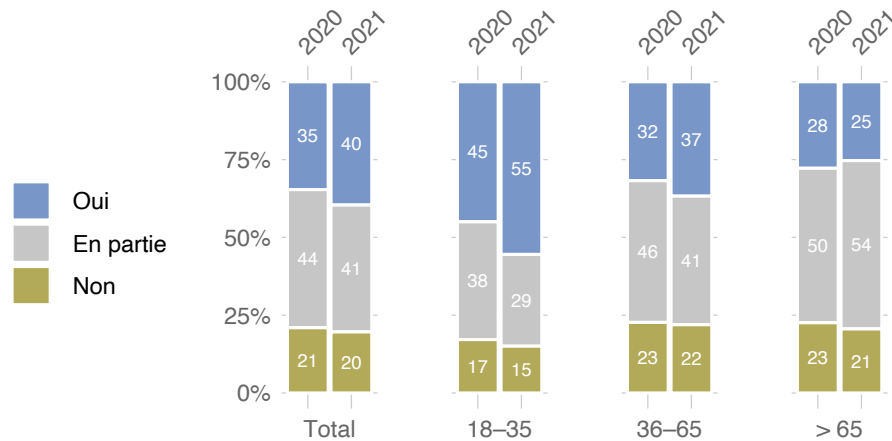
# Les trois quarts des 18-35 ans se sentent obligés d'être toujours en bonne santé et performants.

Vu cette pression perçue qu'il s'agit d'être toujours en bonne santé et performant, on ne s'étonnera pas que 80% des personnes interrogées sont d'avis qu'il manque au moins en partie dans la société suisse de la compréhension pour certaines maladies et infirmités. Elles sont 40% à être résolument de cet avis. Depuis 2020, cette évaluation a une fois de plus augmenté,

surtout parmi les jeunes adultes (fig. 10). La figure 11 montre de quelles maladies il s'agit.

### Manque de compréhension sociale pour certaines maladies - comparaison chronologique (fig. 10)

«En Suisse, comprend-on trop peu certaines maladies et infirmités?»



Nettement en tête de toutes les maladies figurent les maladies psychiques : 61% des adultes de Suisse estiment que la société manque de compréhension pour ce type d'affection, tandis que 37%, respectivement 33% relèvent un manque de compréhension pour les douleurs chroniques et les addictions.

### Genre de maladies suscitant trop peu de compréhension sociale (fig. 11)

«En Suisse, comprend-on trop peu certaines maladies et infirmités?» / Si la réponse est «Oui» ou «Partiel» : «A quoi pensez-vous à ce sujet?»

Maladies psychiques (61%)

Affections algiques (37%)

Dépendances (33%)

Handicaps mentaux (27%)

Démence (22%)

Handicaps physiques (20%)

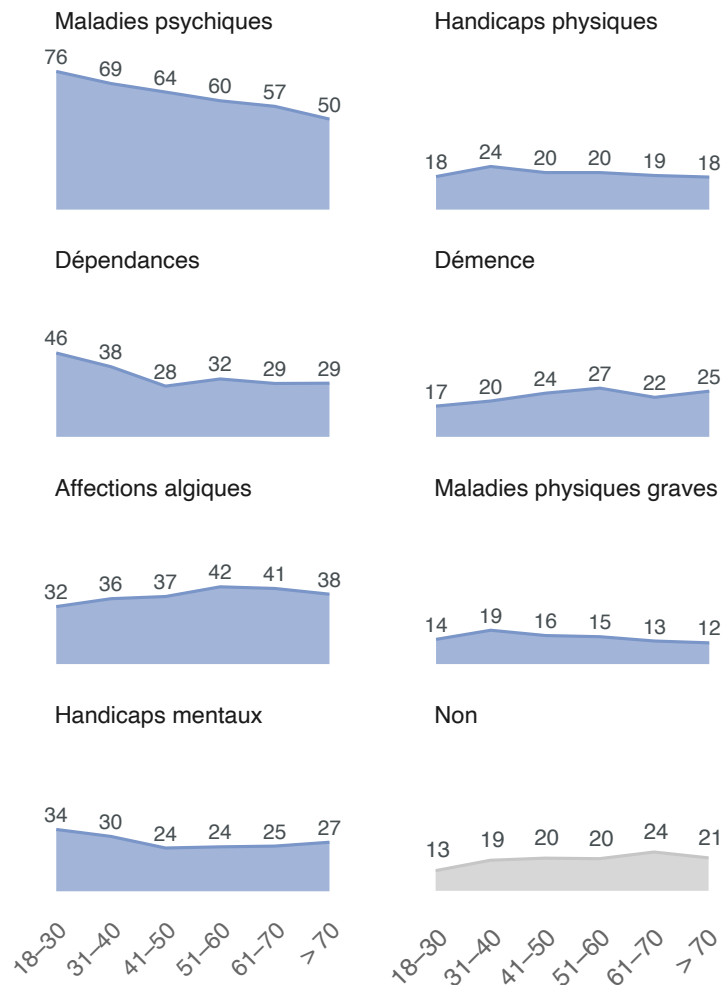
Maladies physiques graves (14%)

Les trois maladies les plus souvent mentionnées ont ceci d'analogique qu'elles demeurent souvent invisibles. Le tabou dont les

maladies psychiques font en particulier l'objet, et qui jouent souvent un rôle important dans les antécédents médicaux des jeunes gens, se manifeste ici clairement.

#### Genre de maladies suscitant trop peu de compréhension sociale, selon l'âge (fig. 12)

«En Suisse, comprend-on trop peu certaines maladies et infirmités?» / Si la réponse est «Oui» ou «Partiel» : «A quoi pensez-vous à ce sujet?»



La perception de l'étendue du manque de compréhension pour telle ou telle maladie au sein de la société dépend fortement de l'âge. Bien des éléments suggèrent que les maladies et les handicaps plus généralement présents dans sa propre vie sont plus souvent énumérés. Si bien que la fréquence des mentions suit la courbe des âges. Chez les très jeunes gens, les maladies psychiques sont le plus souvent mentionnées, suivies par les addictions et les handicaps. En revanche, ce sont les douleurs chro-

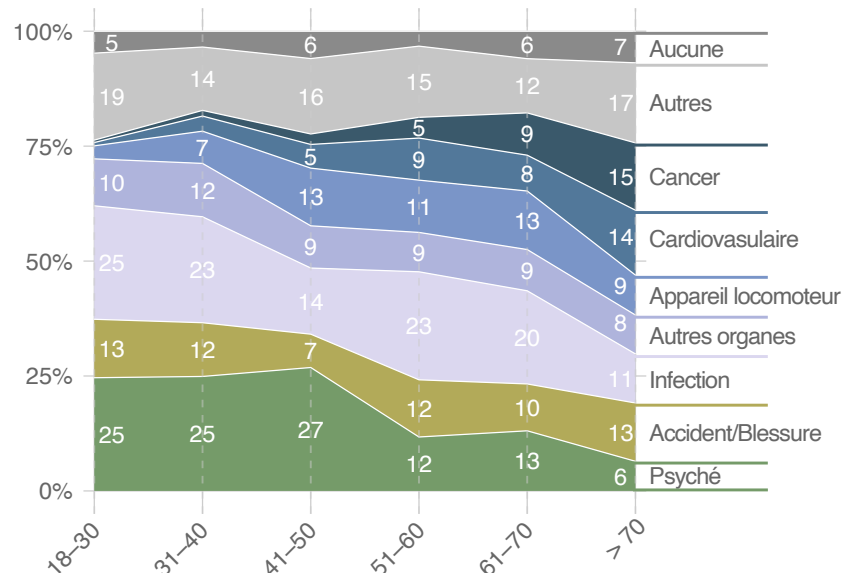
niques que les 51-60 ans mentionnent le plus fréquemment et la démence pour les plus de 50 ans et plus de 70 ans. Outre les différences d'âge relatives déjà mentionnées, la prédominance de certaines maladies psychiques se remarque dans la figure 12. La fréquence avec laquelle le manque de compréhension de la société pour les maladies psychiques a été cité ne diminue que lentement avec l'âge et cela en dépit du fait que ce type de maladie est surtout caractéristiques des jeunes adultes.

## 2.4. MALADIES GRAVES

Seules 5% des personnes interrogées ont déclaré ne jamais avoir été gravement malades de toute leur existence. Autrement dit, l'immense majorité des adultes en Suisse a déjà eu au moins une expérience de lourde maladie.

### Maladie la plus grave à ce jour - selon l'âge (fig. 13)

«Quelle a été pour vous la maladie la plus grave dont vous avez souffert dans votre vie? (Il peut s'agir de tout type de maladie physique, maladie mentale ou blessure.)»

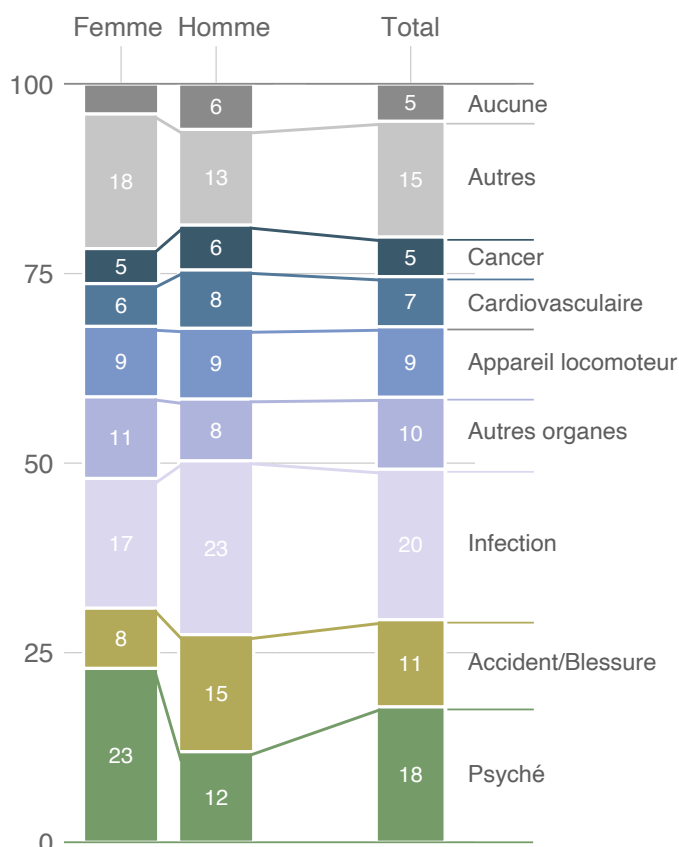


Le profil d'ensemble des maladies psychiques est ici frappant. Jusqu'à l'âge de 50 ans, les maladies psychiques constituent pour

un quart des personnes interrogées l'expérience de maladie la plus grave. A noter également la différence entre les sexes pour cette expérience de maladie (fig. 14). Pour 23% des femmes, la maladie psychique est ou fut l'expérience de maladie la plus violente de leur vie, alors que chez les hommes cette part n'est que de 12%. Cela illustre particulièrement le fait que les expériences de maladie sont jaugées de manière différenciée. En revanche, parmi les hommes ce sont plutôt les blessures et les maladies cardiovasculaires qui sont vécues de manière particulièrement douloureuse.

#### Maladie la plus grave à ce jour – selon le sexe (fig. 14)

«Quelle a été pour vous la maladie la plus grave dont vous avez souffert dans votre vie? (Il peut s'agir de tout type de maladie physique, maladie mentale ou blessure.)»



Les maladies qui ont le plus marqué les personnes interrogées ont fait l'objet d'une question ouverte. Les descriptions qui en ont été faites les résumés en types principaux de maladies. Mais

la diversité des maladies qui préoccupent la population en Suisse est plus grande, comme le montre la carte démographique des maladies de la figure 15.

### Maladie la plus grave à ce jour dans le contexte démographique (fig. 15)

«Quelle a été pour vous la maladie la plus grave dont vous avez souffert dans votre vie? (Il peut s'agir de tout type de maladie physique, maladie mentale ou blessure.)»



La représentation cartographique met en évidence la répartition des maladies les plus graves entre les pôles jeunes et âgés et entre hommes et femmes. Les maladies positionnées tout à



gauche de la carte sont estimées les plus graves de leur vie surtout par les femmes, celles tout à droite surtout par les hommes. Plus on monte dans la carte, plus ces maladies touchent plutôt les personnes âgées, plus on descend, plus il s'agit de maladies jugées graves par des personnes plus jeunes.

Une maladie due au Covid-19 a été mentionnée par 2% des personnes interrogées comme l'événement de maladie le plus grave de leur vie. Comparé à juin 2020, où elles n'étaient que 0,3%, on voit que le coronavirus a davantage touché le vécu des habitants de ce pays. Même si le déroulement de la maladie a été en général nettement moins pénible parmi les personnes jeunes, ces dernières déclarent plus souvent que le Covid-19 fut leur pire expérience de maladie. Cela peut être attribuable à une compréhension évolutive des notions de santé et de maladie au fil de la vie, mais peut-être aussi au fait que, parmi les jeunes personnes, le Covid-19 aura très probablement été la première maladie grave.

La carte des maladies les plus marquantes montre très clairement que les affections psychiques jouent un rôle particulier dans le vécu de maladie des jeunes femmes. Par rapport aux autres groupes démographiques, les jeunes femmes mentionnent très souvent des troubles anxieux suivis de dépressions. En guise de pendant aux maladies psychiques, les blessures marquent en revanche davantage les vécus de maladie des jeunes hommes.

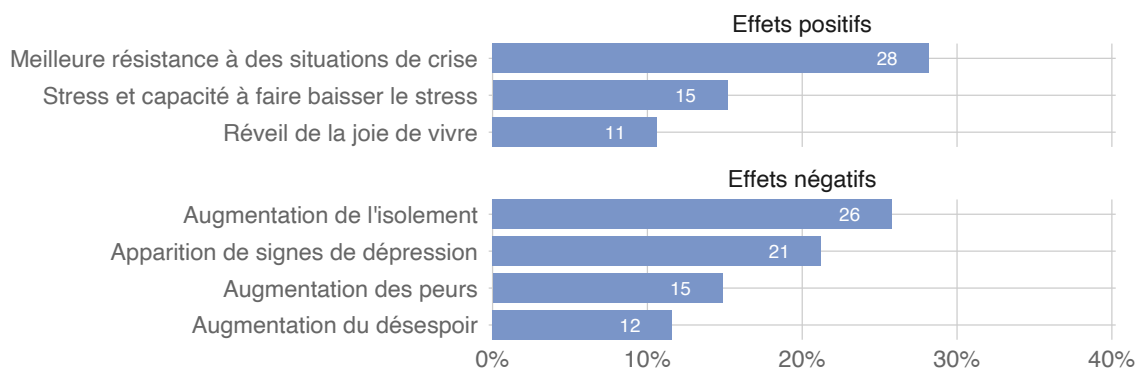
# Séquelles de la pandémie

## 3.1. RÉPERCUSSIONS PSYCHIQUES DE LA PANDÉMIE

La pandémie de Covid-19 domine nos vies depuis des mois. Les conséquences de cette crise se ressentent nettement dans tous les domaines de l'existence, mais ce sont surtout la santé physique et, comme on l'a vu, la santé psychique qui en sont particulièrement affectées. Les effets psychiques de la pandémie forment un tableau composite (fig. 16).

### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur la situation psychique (fig. 16)

«Quels ont été les effets de la pandémie du Covid-19 sur votre état psychique?»



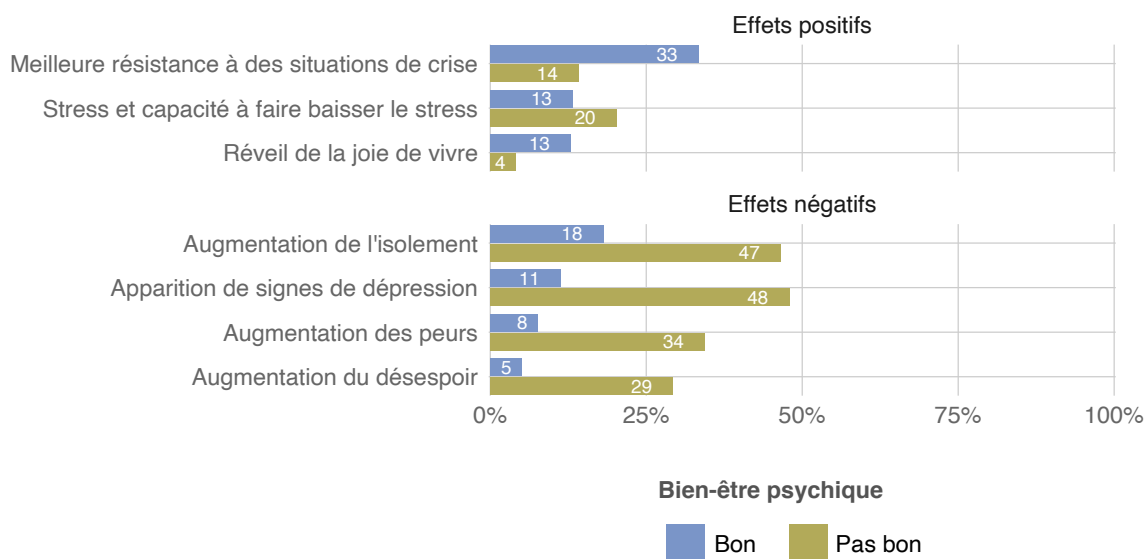
Les personnes interrogées ont certes affirmé que la pandémie avait augmenté leur capacité de résistance aux situations de

crise. Mais dans une mesure analogue leur solitude s'est accrue. Et un cinquième des personnes interrogées avoue que la pandémie a engendré des états de mal-être de type dépressif mal-être de type dépressif. Chez 15% d'entre elles, la pandémie a accru les angoisses, tandis que 15% aussi ont déclaré que leur niveau de stress avait diminué en raison de la pandémie.

Comme on pouvait s'y attendre, les effets de la pandémie et le bien-être psychique des personnes interrogées sont en forte corrélation (fig. 17). Les personnes qui se portent bien déclarent plus volontiers que leur capacité de résistance a augmenté et leur joie de vivre a été réveillée. En revanche, la plupart de ceux qui ne vont pas bien signalent des effets négatifs de la pandémie sur leur santé psychique : près de la moitié parlent de mal-être de type dépressif et d'une solitude accrue du fait de la pandémie. Mais des angoisses plus fortes et la désespérance sont aussi plus fréquentes. Dans ce groupe, le seul effet positif prédominant est la réduction du stress et de la pression.

#### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur la situation psychique - en fonction du bien-être (fig. 17)

«Quels ont été les effets de la pandémie du Covid-19 sur votre état psychique?»

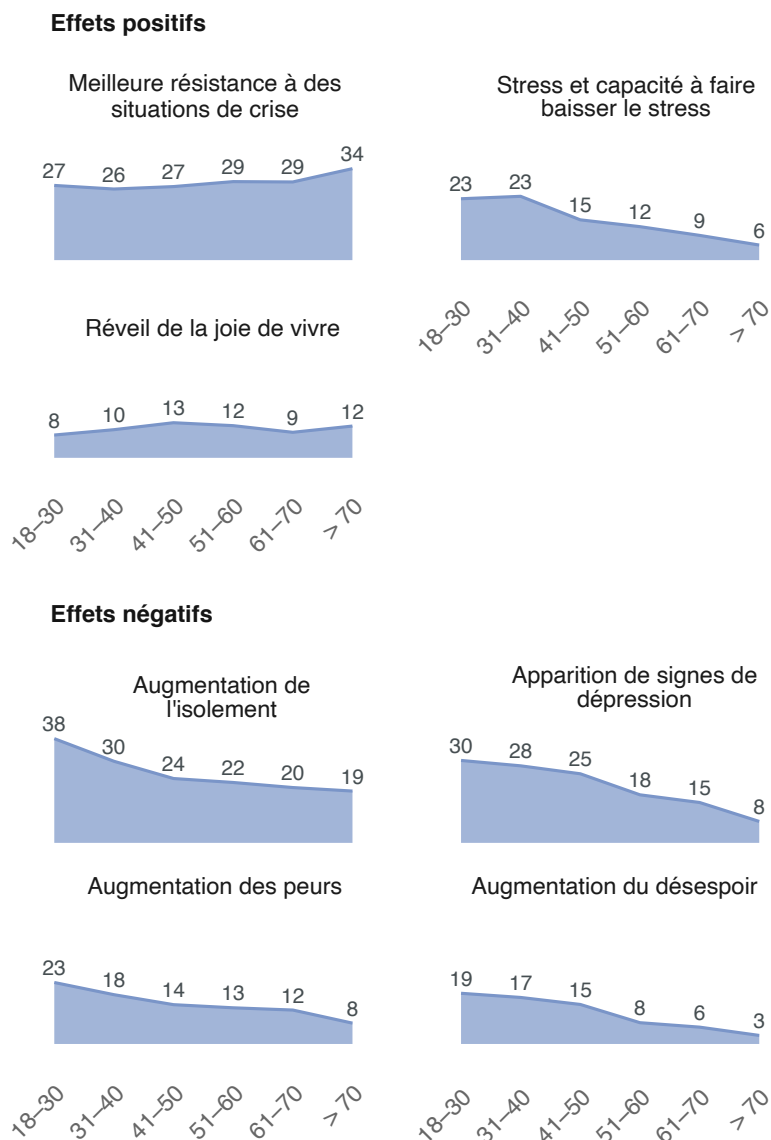


Les effets négatifs s'observent le plus souvent parmi les jeunes. Ils ont été 38% à déclarer que la pandémie avait renforcé leur solitude et près d'un tiers a connu un mal-être de type dépressif.

Pour un peu plus d'un cinquième des 18-35 ans, les états anxieux ont augmenté. Les répercussions négatives baissent nettement avec l'âge. Les résultats montrent ainsi que les personnes qui ne vont pas bien et les jeunes souffrent le plus des répercussions psychiques de la pandémie.

### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur la situation psychique - selon l'âge (fig. 18)

«Quels ont été les effets de la pandémie du Covid-19 sur votre état psychique?»

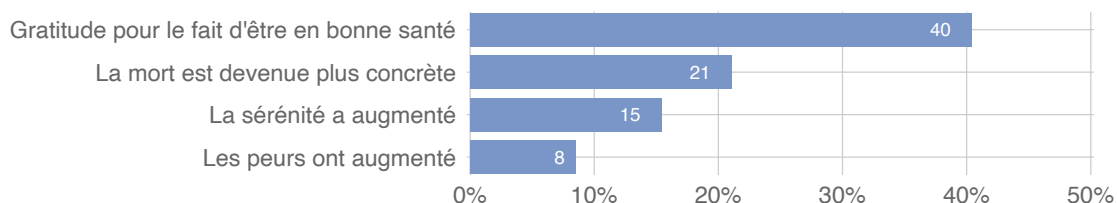


La pandémie a également influencé la perception de la maladie et de la mort (fig. 19). Et en particulier la reconnaissance d'être en santé a augmenté chez 40% des personnes interrogées. Un quart

d'entre elles ont en outre déclaré qu'avec la pandémie le fait de mourir et la mort devenaient plus tangibles.

### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur la perception de la maladie et de la mort (fig. 19)

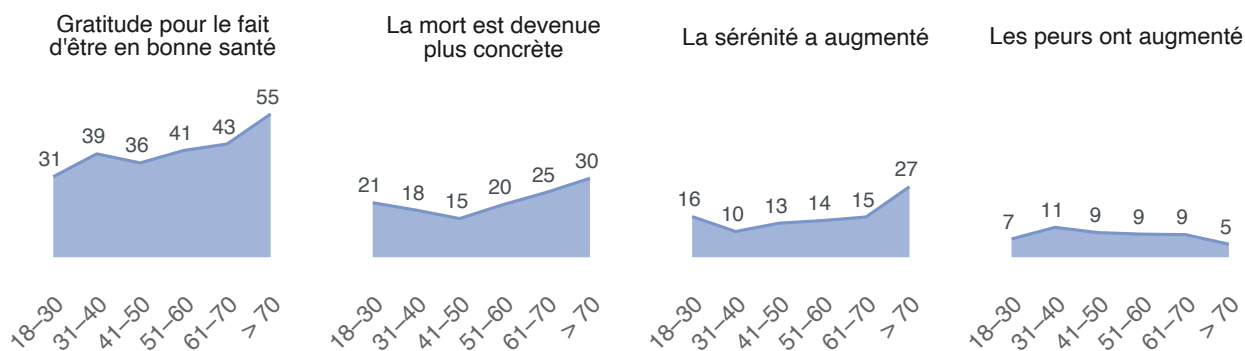
«La pandémie du Covid-19 a-t-elle changé votre attitude face à la maladie et à la mort?»



C'est surtout parmi les plus âgés que ces points de vue s'expriment : c'est ainsi que, pour plus de la moitié des 70 ans et plus, leur reconnaissance d'être demeurés en bonne santé a augmenté en ces temps de pandémie (fig. 20). L'effet de la pandémie sur la perception personnelle de la maladie et de la santé dépend sans doute beaucoup du fait qu'on se sent affecté ou non et de l'appréciation personnelle du danger de la maladie liée au virus.

### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur la perception de la maladie et de la mort (fig. 20)

«La pandémie du Covid-19 a-t-elle changé votre attitude face à la maladie et à la mort?»



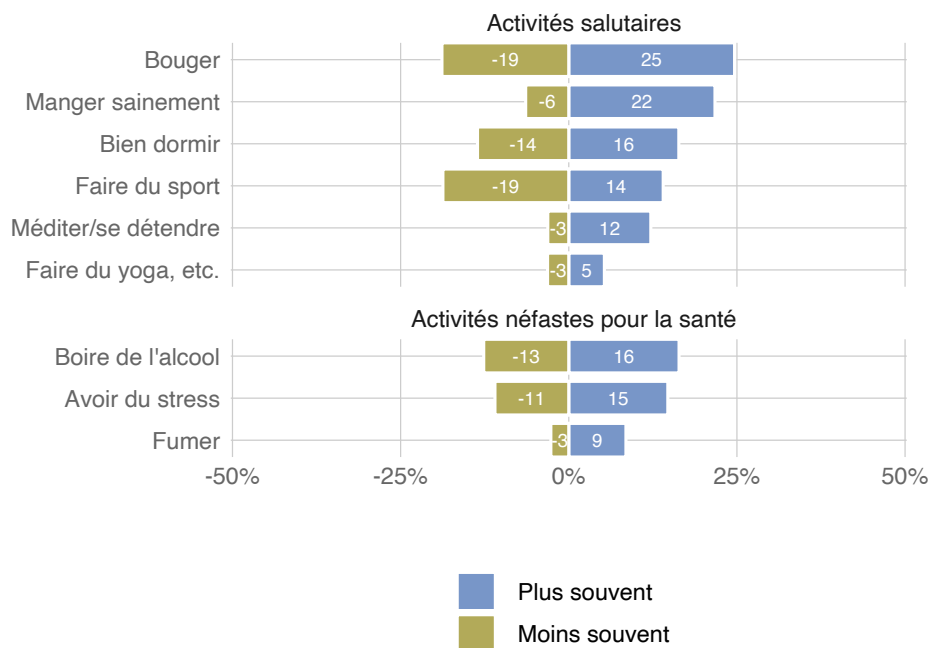
### 3.2. RÉPERCUSSIONS PHYSIQUES DE LA PANDÉMIE

Au-delà des effets sur la santé mentale, cette période de pandémie exerce aussi des effets sur la vie quotidienne. Une liberté de mouvement restreinte et le recours accru au télétravail se répercutent sur nos journées et, de ce fait, sur nos soins de santé.

Du côté des mesures salutaires, on observe une hausse de la dépense physique et en particulier une alimentation saine. Nombre de personnes signalent également qu'elles dorment bien et méditent plus souvent. Le temps accru passé à la maison entraîne cependant aussi une consommation d'alcool un peu plus importante qu'avant la crise et une augmentation du stress. Le tabagisme est aussi augmenté. Bien que les changements dans les activités quotidiennes soient très individuels, dans l'ensemble les activités salutaires s'avèrent prépondérantes.

#### Répercussions de la pandémie sur l'activité quotidienne (fig. 21)

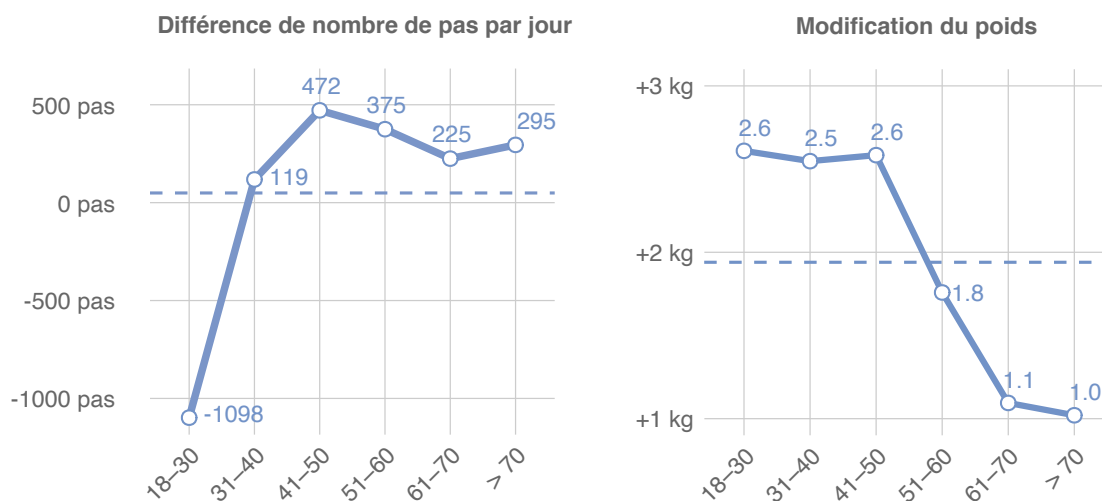
«Parmi les activités suivantes, quelles sont celles qui ont augmenté/ baissé pour vous depuis la pandémie?»



Le surcroît d'activités physiques se reflète dans le nombre de pas effectués. Durant la période de crise sanitaire on a enregistré en moyenne 50 pas supplémentaires par jour (fig. 22, ligne pointillée). Mais les effets dépendent de l'âge : les plus jeunes ont en moyenne fait moins de pas par jour qu'avant. Comme le montre la figure 23, ils forment aussi le groupe qui a passé le plus de temps en télétravail et donc, sans doute, avec une activité physique moindre. En moyenne, les Suisses ont passé 2,5 jours à la maison au lieu de se rendre au travail. Parmi les jeunes adultes, ce chiffre dépasse les trois jours. A l'inverse, les plus de 40 ans se montrent plus actifs qu'avant la pandémie. La prise de poids va également de pair avec une activité physique réduite. Dans l'ensemble, elle est de 2 kilos (ligne pointillée). Ce sont les moins de 50 ans qui ont pris le plus de poids. Parmi les plus de 50 ans, on note certes aussi une prise de poids en dépit d'un nombre de pas quotidiens supérieur, mais dans une moindre mesure. Le phénomène est donc vraisemblablement dû à d'autres facteurs que le manque de mouvement.

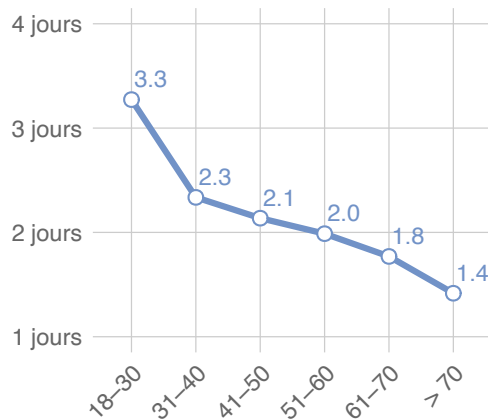
#### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur l'activité physique (fig. 22)

«Êtes-vous en mesure d'indiquer quelle a été cette évolution de poids, en nombre de kilos?», «Combien de pas faites-vous par jour, approximativement?», «Combien de pas faisiez-vous par jour avant la pandémie, approximativement?»



### Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur l'activité physique - nombre de jours à la maison (fig. 23)

«Durant la pandémie, combien de jours par semaine êtes-vous resté à la maison (par ex. en home-office) au lieu de rejoindre votre lieu de travail habituel?»



### 3.3. PERCEPTION DES SÉQUELLES DE LA PANDÉMIE

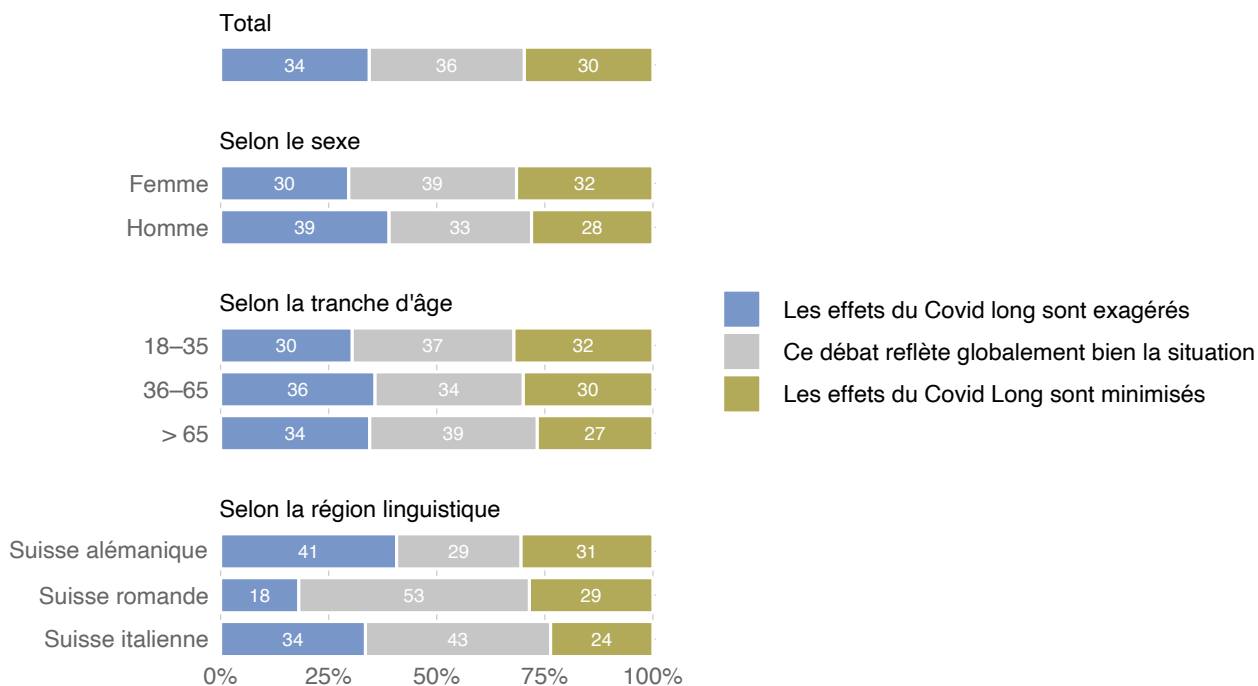
Un vaste débat sur les conséquences de la pandémie de Covid-19 s'est ouvert sur les effets à long terme de la maladie (Covid long) (fig. 24). Des mois après l'infection, une bonne partie des personnes infectées signalent ainsi, des conséquences durables plus ou moins pénibles. Les possibilités de traitement du Covid long et son occurrence n'ont toutefois été que peu étudiées jusqu'ici.

Une bonne partie des personnes interrogées (36%) estiment cohérents les jugements portés sur les effets à long terme du Covid. Cependant elles sont aussi 34% à estimer que le Covid long est exagéré tandis que 30% pensent au contraire qu'il est minimisé. On constate d'importantes différences entre les régions linguistiques. Les Suisses alémaniques en particulier estiment que le débat autour des effets à long terme du Covid-19 est exagéré, tandis que seules 18% des personnes interrogées en Suisse romande partagent cet avis. Par ailleurs, les hommes sont plus que les femmes d'avis qu'on exagère le phénomène du Covid long.



### Evaluation des séquelles à long terme du Covid-19 (fig. 24)

«Depuis quelques temps, on assiste à un débat sur les conséquences du Covid-19 (c'est-à-dire le : "Covid long"). Que pensez-vous de ces conséquences à long terme?»

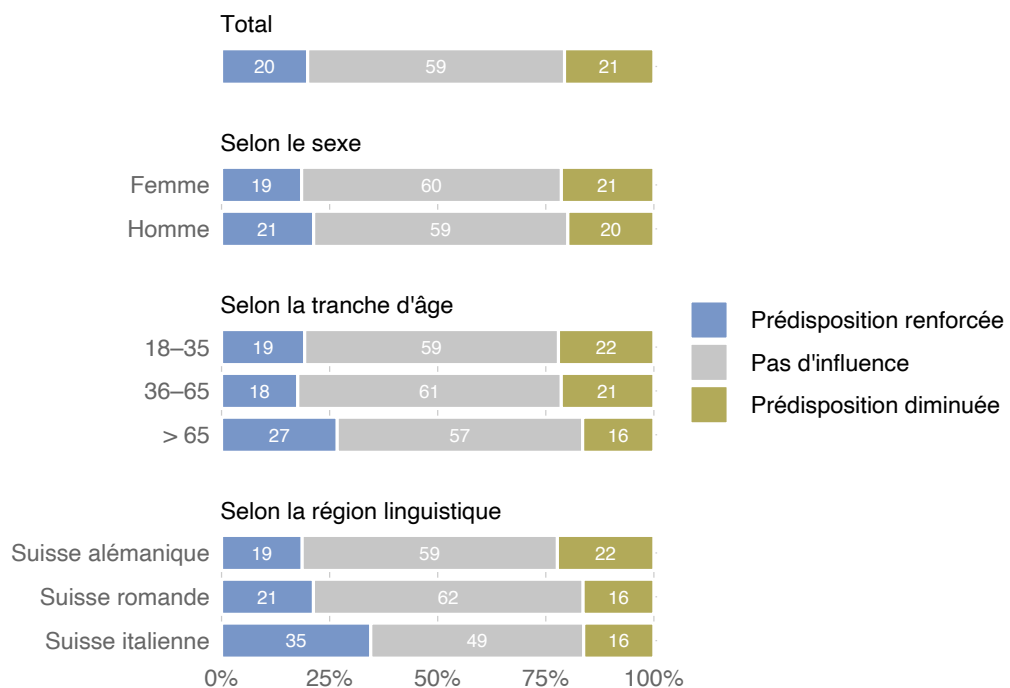


Le débat autour de la vaccination, d'une future nécessité de se vacciner contre le Covid-19 et des possibles restrictions d'accès à des structures publiques pour les non-vaccinés s'est affiché dans les médias suisses ces derniers mois. Mais comment les expériences issues du Covid-19 ont-elles agi de façon générale sur l'état d'esprit face à la vaccination ? Près de 60% des personnes interrogées ont déclaré que leur expérience de la pandémie n'avait pas eu d'influence sur leur disposition à se faire vacciner (fig. 25). Pour un cinquième d'entre elles, leur disposition a augmenté et, pour un autre cinquième, elle a diminué. Ce résultat est étonnant au regard du travail d'explication réalisé ces derniers mois sur la vaccination et son utilité. C'est surtout parmi les jeunes gens que l'expérience du Covid-19 a agi négativement sur leur disposition générale face au vaccin. Parmi les plus de 65 ans, en revanche, cette disposition a plutôt augmenté.

# Près de 60% des personnes interrogées déclarent que leur expérience de la pandémie n'a pas eu d'influence sur leur disposition générale à se faire vacciner.

## Répercussions de la pandémie de Covid-19 sur la disposition à se faire vacciner (fig. 25)

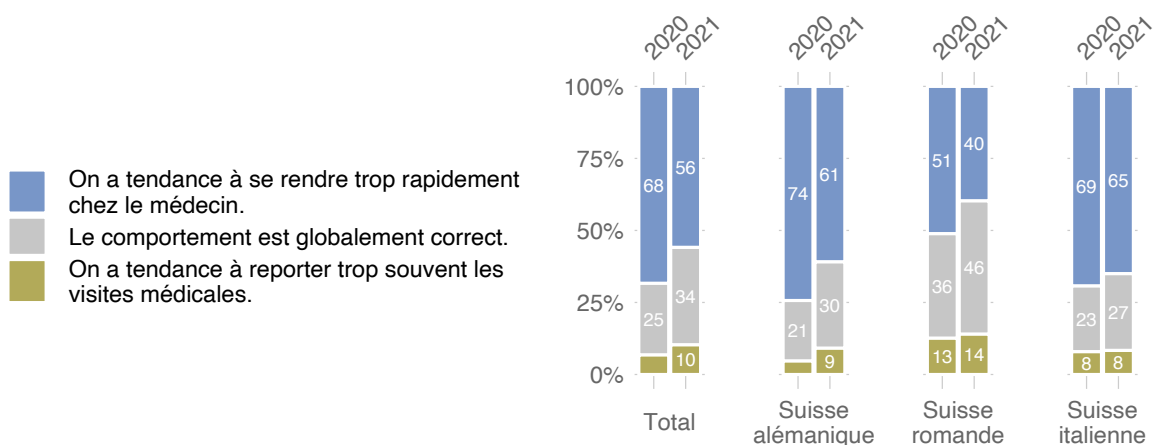
«Quelle a été l'influence du Covid-19 sur votre prédisposition à la vaccination?»



Les conséquences de la pandémie agissent aussi sur la façon de percevoir les visites chez le médecin (fig. 26). Alors qu'il y a un an 68%, des personnes interrogées estimaient encore qu'on allait un peu trop volontiers chez le médecin, avec le sondage actuel elles ne sont plus que 56% à le penser. Cette opinion a en particulier changé en Suisse alémanique. L'expérience de la pandémie semble avoir incité davantage de gens à trouver qu'en Suisse les consultations médicales se justifiaient.

### Recours aux consultations médicales (fig. 26)

«Comment évaluez-vous globalement le comportement de la population suisse par rapport aux visites médicales?»



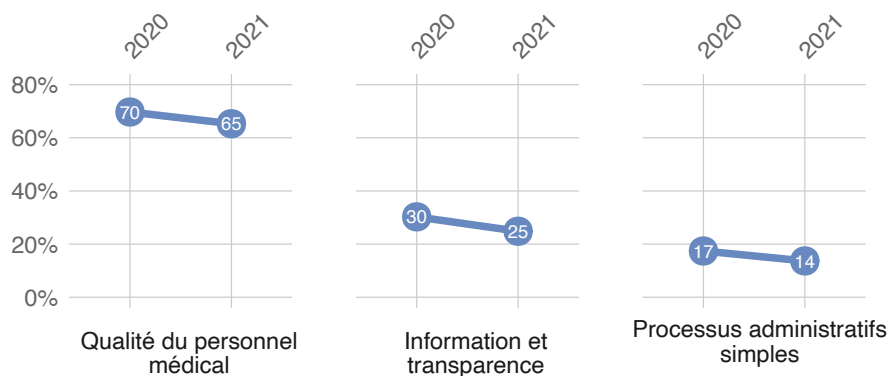
# Santé et société

## 4.1. CONFIANCE DANS LE SYSTÈME DE SANTÉ

La pandémie a réduit la confiance dans la qualité du personnel médical mais aussi dans l'information, la transparence et les procédures administratives (fig. 27). Le stress-test auquel le système de santé a été soumis pendant la pandémie paraît ainsi avoir plutôt affaibli la confiance de la population.

### Qualité du système de santé - Comparaison chronologique (fig. 27)

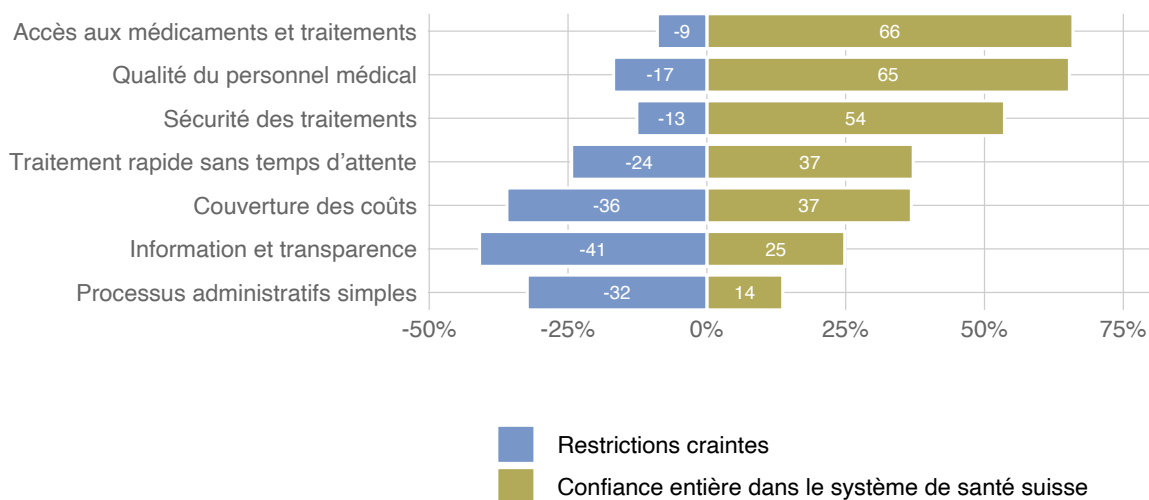
«A quels aspects du système de santé suisse faites-vous entièrement confiance, en cas de maladie?»



Dans l'ensemble, 66% de la population se se dit confiante que le système de santé helvétique lui octroie l'accès aux médicaments et thérapies nécessaires (fig. 28). Et 65% des sondés ont confiance en la qualité du personnel médical. La confiance de la population dans la sécurité du traitement est un peu plus basse : 54% des sondés ont pleinement confiance dans le système de santé sur ce point.

### Qualité du système de santé (fig. 28)

«A quels aspects du système de santé suisse faites-vous entièrement confiance, en cas de maladie?» / «Et dans quels domaines craignez-vous des limitations significatives, en cas de maladie ?»

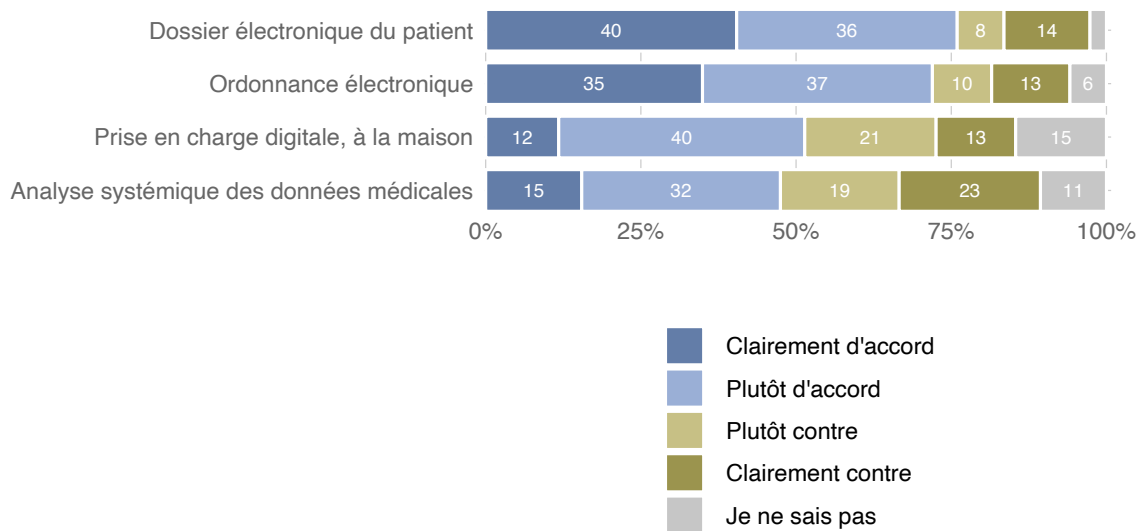


Cela dit, ils sont 36% à craindre qu'au moins une partie des frais de traitements et de médicaments ne soient pas pris en charge, 41% déplorent le manque d'information et de transparence, notamment quant à des méthodes de traitement alternatives, et 24% jugent plausibles des temps d'attente allongés pour les traitements.

La numérisation des soins de santé pourrait constituer un moyen de regagner cette confiance, notamment pour les procédures administratives. C'est ainsi que le dossier électronique du patient et l'ordonnance électronique sont plébiscités par une bonne partie de la population (fig. 29). L'approbation d'un passage des soins stationnaires à une prise en charge numérique à la maison est moins nette : 52%. En revanche, l'interprétation systématique des données de santé est (plutôt) soutenue par une majorité relative des personnes interrogées (45%).

### Numérisation de la santé (fig. 29)

«La digitalisation progresse également dans le système de santé. Comment accueillez-vous les évolutions suivantes?»

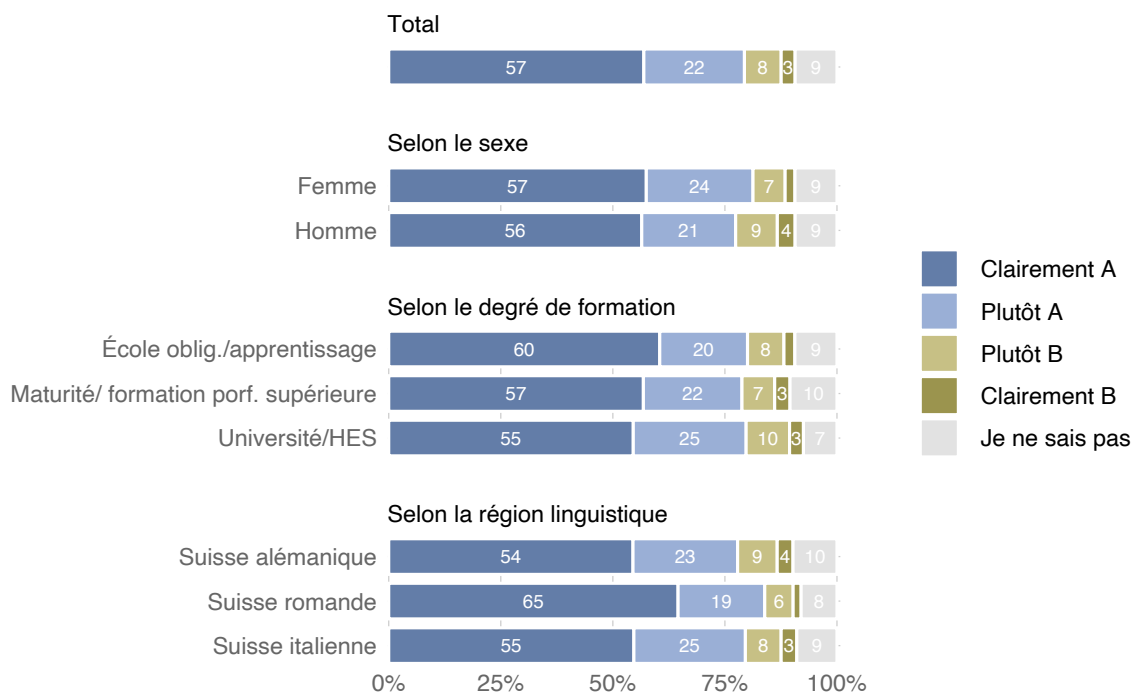


## 4.2. ESPÉRANCES DE VIE ET DE SANTÉ

Quelle vie les Suisses jugent-ils plus souhaitable? Une vie plus courte mais en bonne santé ou une vie plus longue mais plus limitée? Pour étudier cette question, les personnes interrogées ont été priées de choisir entre deux variantes. Dans la première, les gens ont une vie en santé et atteignent l'âge de 80 ans. Dans la seconde, on constate chez une personne de 75 ans des infirmités et des contraintes croissantes, mais elle atteint l'âge de 90 ans. Comme le met en évidence la figure 30, la première variante est nettement privilégiée : les sondés sont près de 80% à trouver (plutôt) souhaitable une vie en santé quoique plus courte.

### Représentation idéale de la vie - selon le sexe et l'âge (fig. 30)

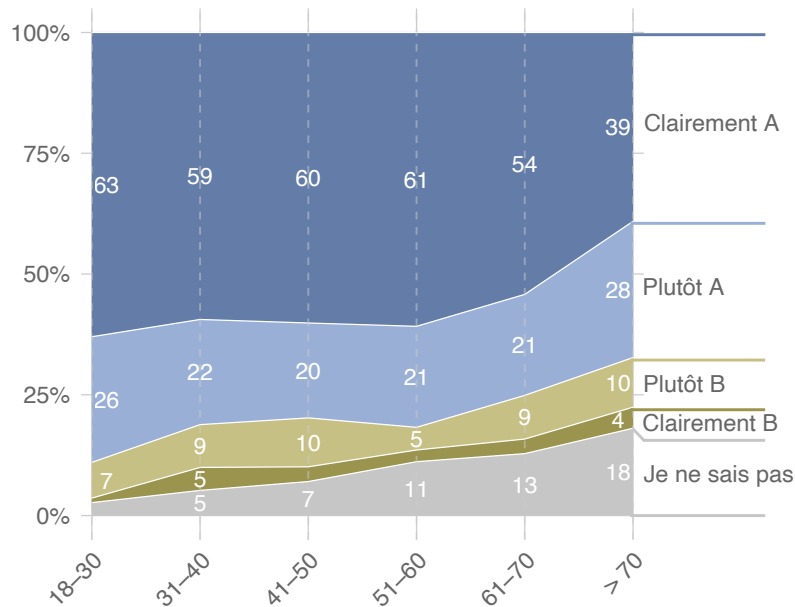
«Imaginez pouvoir choisir entre deux variantes : (A) Rester en bonne santé et mourir à 80 ans; (B) Etre plus vulnérable et dépendant dès 75 ans et atteindre 90 ans. Spontanément, quelle variante choisiriez-vous?»



Cela dit, il y a de notables différences entre les générations (fig. 31). La deuxième option, celle d'une vie plus longue quoique limitée, gagne en attrait parmi les plus de 60 ans. Mais avec l'âge la part des gens qui sont dans l'incertitude augmente. Certes, la majorité des plus de 70 ans préfère toujours la variante d'une vie plus courte en bonne santé, mais l'incertitude paraît augmenter au fur et à mesure qu'on approche le terme de la vie.

### Représentation idéale de la vie - selon l'âge (fig. 31)

«Imaginez pouvoir choisir entre deux variantes : (A) Rester en bonne santé et mourir à 80 ans; (B) Etre plus vulnérable et dépendant dès 75 ans et atteindre 90 ans. Spontanément, quelle variante choisiriez-vous?»



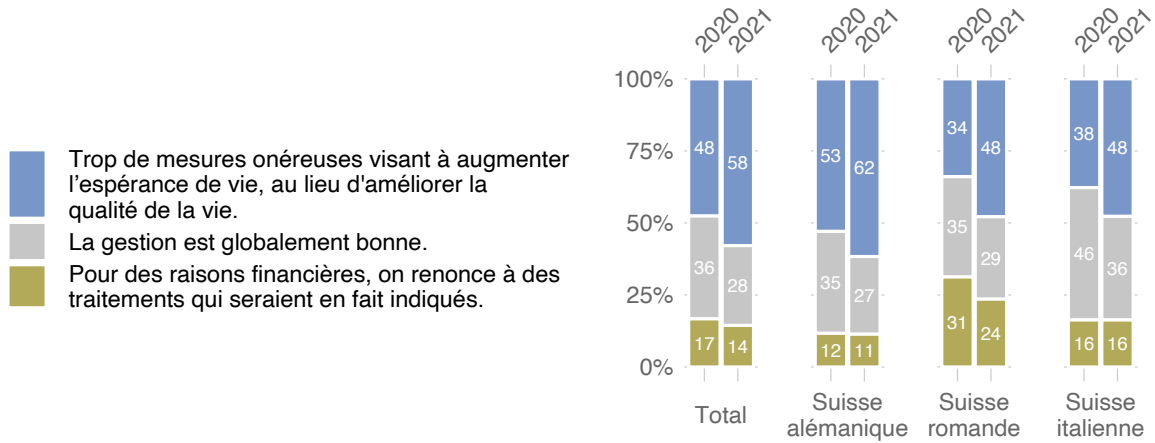
L'orientation prise par le système de santé y est directement liée. Dans l'ensemble, 58% des Suisses déplorent que le but du système de santé porte davantage sur la longévité que sur la qualité de vie. Cela s'accorde avec la représentation idéale d'une vie plus courte mais en bonne santé qu'une majorité des personnes interrogées juge souhaitable. Comparé avec le sondage de 2020, cette proportion a augmenté d'environ 10%. On constate une nette augmentation en particulier en Suisse romande et italienne.

Les traitements de maladies graves avec un mauvais pronostic risquent d'entraîner des coûts très élevés. Pourtant seuls 14% de la population pensent que le système de santé suisse tend à renoncer, en raison des coûts, à un traitement des patients gravement malades. Pour 28%, le traitement des personnes gravement malades avec un mauvais pronostic est dans l'ensemble adéquat.



Traitement des maladies graves et incurables par le système de santé (fig. 32)

«Comment évaluez-vous globalement la gestion par le système de santé suisse des maladies graves qui présentent un pronostic défavorable?»

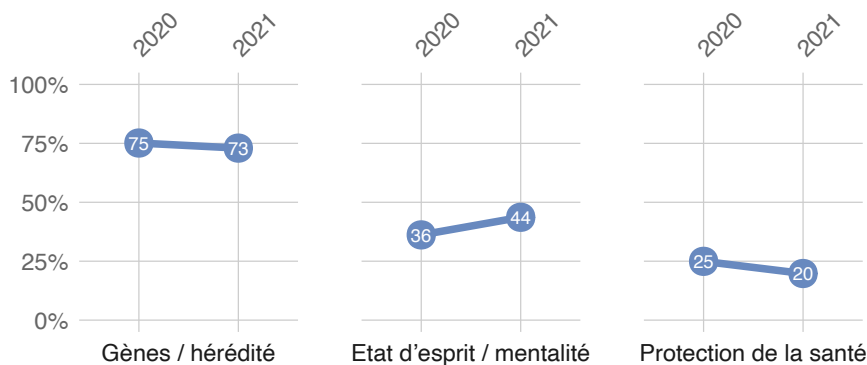


4.3. CE QUI INFLUENCE LA SANTÉ

Aux yeux de la population, quels facteurs décident si quelqu'un est malade ou bien portant? Pour 73% des adultes suisses, les facteurs génétiques ou héréditaires ont une influence décisive (fig. 33).

Facteurs d'influence sur la santé et la maladie (fig. 33)

«Quels sont, selon vous, les facteurs les plus importants pour savoir si une personne va tomber gravement malade?»



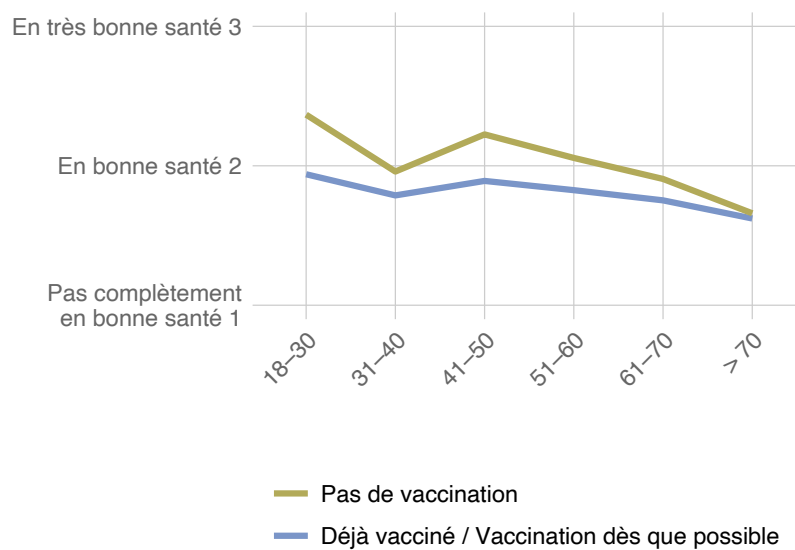
Ces facteurs, que la population considère comme les plus importants n'appartiennent pas à la sphère d'influence individuelle. On attribue toutefois au comportement de tout un chacun un impact majeur en termes de santé et de maladie. Un autre facteur s'avère intéressant, qui ne touche pas au comportement mais reste individuellement influençable. Il s'agit de l'état d'esprit, de la mentalité : 44% des Suisses sont d'avis que leur état d'esprit a une forte influence sur la probabilité de tomber malade. Comparé au sondage de 2020, la proportion s'est notablement élevée. Un autre type de comportement est en revanche perçu comme ayant beaucoup moins d'impact : ils ne sont que 20% à penser que les mesures de protection de la santé au sens strict – vaccination, lavage des mains – ont une influence décisive sur le risque de tomber malade. Du point de vue des personnes interrogées, le facteur protection de la santé est plutôt secondaire et cela en dépit de la pandémie de Covid-19 où l'importance des mesures de protection sanitaires a été fortement mise en relief.

#### 4.4. LE FOSSÉ DE LA VACCINATION

La campagne de vaccination initiée par l'OFSP est sur toutes les lèvres. Or on constate un fossé entre les pro- et les anti-vaccination qui divise la société suisse. Il y a des différences d'état d'esprit mais – et c'est intéressant – aussi dans l'état de santé des deux groupes. Dans l'ensemble, les gens qui ne veulent pas se faire vacciner se considèrent comme en meilleure santé que ceux qui sont déjà vaccinés ou entendent l'être le plus vite possible. C'est notamment le cas des personnes interrogées les plus jeunes. Apparemment, la conscience d'être robuste et en bonne santé contribue à réduire la disponibilité à la vaccination. Cet effet ne disparaît que chez les plus de 70 ans. Là, la plupart des sondés se sentent manifestement plus vulnérables.

## Etat de santé personnel - en fonction de la disponibilité à se faire vacciner contre le Covid-19 (fig. 34)

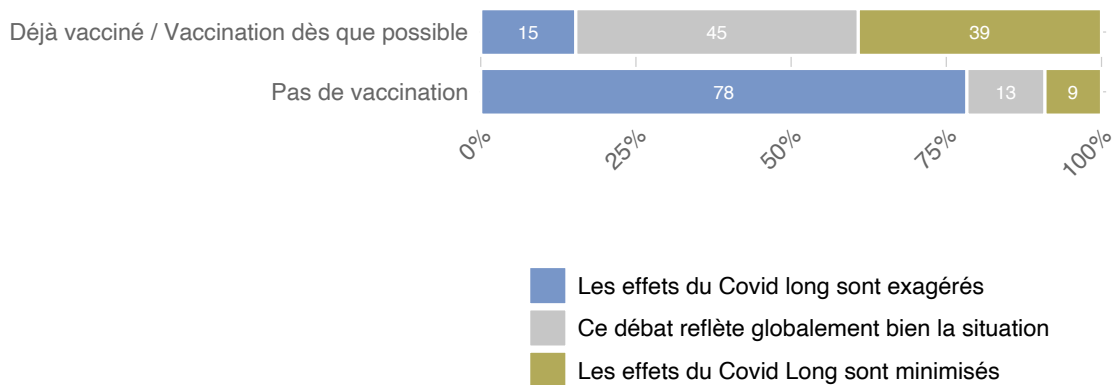
«Comment évaluez-vous votre état de santé général?», «Vous faites-vous vacciner contre le Covid-19?»



Les différences dans l'appréciation du Covid long sont en outre particulièrement accentuées. Le fossé idéologique entre ces groupes est exprimé dans la figure 35 : 45% des vaccinés considèrent l'appréciation du Covid long comme correcte et 39% partent de l'idée que les séquelles à long terme seront plutôt atténuées. Il en va différemment parmi les gens qui ne souhaitent pas se faire vacciner : ils sont 78% à penser que le débat sur le Covid long est gonflé.

### Evaluation des séquelles à long terme d'une maladie liée au Covid-19 (fig. 35)

«Depuis quelques temps, on assiste à un débat sur les conséquences du Covid-19 (c'est-à-dire le : "Covid long"). Que pensez-vous de ces conséquences à long terme?», «Vous faites-vous vacciner contre le Covid-19?»

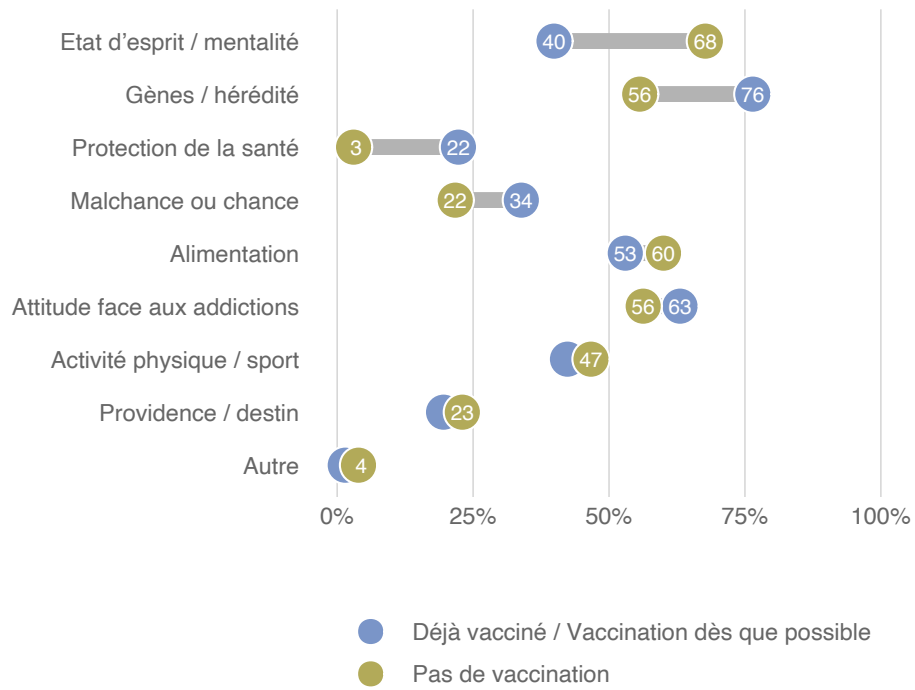


L'évaluation des facteurs d'influence sur la santé et la maladie est également différenciée. L'analyse de détail montre que les personnes qui sont sceptiques quant à la vaccination contre le Covid-19 attribuent au mental une influence particulièrement élevée. Celles qui attribuent un rôle central à l'état d'esprit intérieur partent de l'idée que le mental et le somatique sont étroitement liés.

**Les personnes qui sont sceptiques quant à la vaccination contre le Covid-19 attribuent au mental une influence particulièrement élevée.**

## Facteurs d'influence sur la santé et la maladie (fig. 36)

«Quels sont, selon vous, les facteurs les plus importants pour savoir si une personne va tomber gravement malade?»,  
 «Vous faites-vous vacciner contre le Covid-19?»



# Collecte des données et méthode

## 5.1. COLLECTE DES DONNÉES ET ÉCHANTILLON

La collecte des données a été réalisée du 22 juin au 7 juillet 2021. La population à la base du sondage reproduit la population résidente de la Suisse linguistiquement intégrée dès l'âge de 18 ans. Le sondage s'est déroulé en ligne. Le recrutement des personnes interrogées a été réalisé par le biais du panel en ligne de Sotomo. Après ajustements et contrôle des données, 2274 personnes ont pu être retenues pour l'interprétation des résultats.

## 5.2. PONDÉRATION REPRÉSENTATIVE

Vu que les participants au sondage se recrutent eux-mêmes (opt-in), la composition de l'échantillon n'est pas représentative de la population de base. Les biais dans l'échantillon sont compensés à l'aide de procédures de pondération statistiques. Des critères spatiaux (domicile) et sociodémographiques (âge, sexe, formation, type de ménage) sont intégrés. Cette pondération permet d'atteindre un haut degré de représentativité de la population suisse. La marge d'erreur telle que calculée pour les échantillons aléatoires ne peut être transposée directement sur des sondages

opt-in pondérés. La représentativité de ce sondage est cependant comparable à un échantillon aléatoire avec une marge d'erreur de +/-2% (pour une part de 50% et une probabilité de 95%).