

Communiqué de presse du 6 mai 2025

## **Bien-être et santé mentale : résultats inquiétants pour les jeunes et les femmes**

**Commençons par la bonne nouvelle : la plupart des Suisses se disent en bonne santé et sont satisfaits de leur vie. Toutefois, selon une enquête représentative du Groupe Mutuel, les femmes et les jeunes en particulier se sentent mal dans leur peau, sont souvent stressés et se sentent seuls.**

Neuf Suisses sur dix sont plutôt satisfaits ou très satisfaits d'eux-mêmes et estiment que leur santé est plutôt bonne ou très bonne. Interrogés sur leur condition physique, un peu plus de la moitié (52%) des répondants la jugent très bonne ou bonne, selon un sondage représentatif réalisé par l'institut GfK pour le compte du Groupe Mutuel. Ces chiffres ont donc fortement progressé depuis le début de la pandémie, même si un tiers des Suisses déclarent ne pas faire de sport et près de la moitié (46%) se disent en surpoids.

Sur le plan psychologique, les Suisses s'en sortent également plutôt bien : près de 60% d'entre eux jugent leur état psychique très bon ou bon. En outre, 38% d'entre eux le jugent plutôt bon.

### **Les femmes et les jeunes sont moins bien lotis**

Une constatation saute toutefois aux yeux : pour presque tous les indicateurs, les femmes et les jeunes de 15 à 34 ans obtiennent de moins bons résultats. Alors que 17% des hommes se considèrent en très bonne santé, ce chiffre n'est que de 13% chez les femmes. Ces dernières estiment également que leur condition physique est moins bonne, elles sont généralement plus insatisfaites et font moins de sport.

Interrogées sur leur santé mentale, seules 18% des femmes la jugent très bonne, contre 25% des hommes. Comme l'ont déjà montré plusieurs études récentes, les jeunes se sentent également moins bien sur le plan psychologique : alors que plus de la moitié des personnes de plus de 55 ans jugent leur santé mentale très bonne, ce n'est le cas que de 14% des moins de 34 ans. Les jeunes se sentent également très souvent seuls. Plus de la moitié d'entre eux se sont sentis seuls, contre seulement un quart des plus de 55 ans.

*« Les données montrent que la solitude, une mauvaise santé mentale et le stress sont corrélés. Ces éléments conduisent également à une santé générale fondamentalement moins bonne »,* explique Mariana Atilano Merinan, responsable Stratégie, Innovation et Data chez Groupe Mutuel.

Toutefois, demander de l'aide n'est plus considéré comme tabou. Un bon quart de la population suisse a déjà suivi un traitement pour des troubles psychiques. En revanche, les outils numériques qui offrent une aide concrète suscitent encore un certain scepticisme: seul un tiers des personnes interrogées envisagerait de suivre une thérapie par vidéoconférence.

### **Le stress est très répandu**

Les femmes et les jeunes sont également plus souvent stressés. Alors que le niveau de stress de la population suisse est généralement élevé, avec 71% des personnes se déclarant au moins parfois

stressées, près de 40% des femmes et des jeunes se disent très souvent ou souvent stressés (contre 21% des hommes et seulement 12% des plus de 55 ans). Pour un tiers des personnes interrogées, le facteur de stress numéro 1 est la vie professionnelle, suivie de loin par la situation financière (18%) et la vie privée (15%). Seules les personnes de plus de 55 ans considèrent la santé et les événements mondiaux comme des facteurs de stress importants (un cinquième dans les deux cas).

« Ces résultats nous inquiètent particulièrement en ce qui concerne les jeunes et les femmes. Ils nous montrent que les initiatives visant à soutenir la santé des femmes, telles que la promotion des start-ups dans le domaine de la FemTech ou les offres spécifiques pour les femmes, sont plus que jamais nécessaires. En tant qu'employeur, nous avons également la responsabilité d'aborder le thème de la santé mentale et de proposer des stratégies de gestion du stress, en particulier aux jeunes », déclare Thomas Boyer, CEO du Groupe Mutuel.

Les résultats complets de l'enquête sont disponibles sur demande.

#### Informations sur l'enquête :

- Période : 18.03.2025 - 28.03.2025
- Nombre de personnes interrogées : 1500 personnes dans toute la Suisse, âgées de 15 à 74 ans
- Méthode: enquête en ligne, pondération selon la région linguistique
- Institut de sondage : GfK



#### Personne de contact pour les médias

Pascal Vuistiner, Relations médias Suisse romande

Tél. 058 758 90 04, Mobile 079 537 88 17, [pvuistiner@groupemutuel.ch](mailto: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 31 000 entreprises.

Seul assureur global en Suisse, le Groupe Mutuel se positionne comme l'interlocuteur privilégié dans le domaine de la santé et de la prévoyance pour les clients privés et les entreprises. Son chiffre d'affaires global 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 troisième rang des assureurs santé en Suisse. Le Groupe Mutuel dispose également d'une gamme complète de produits dans les domaines de la prévoyance individuelle et de l'assurance 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 quatrième rang national.