

Communiqué de presse du 15 avril 2026

La santé mise à l'épreuve : le poids, une préoccupation croissante en Suisse

Le surpoids demeure un enjeu de santé publique majeur en Suisse. Selon un récent sondage du Groupe Mutuel, 61% des Suisses ont tenté de prendre ou de perdre du poids au cours de l'année écoulée et près de la moitié de la population se considère en situation de surpoids. Dans le même temps, les Suisses estiment avoir de solides connaissances en matière d'alimentation et d'activité physique.

Le nombre de personnes en surpoids en Suisse continue d'augmenter et pose progressivement un défi important pour le système de santé. Un nouveau sondage mené par l'institut GfK pour le compte du Groupe Mutuel révèle que près de la moitié des personnes interrogées (48%) se considèrent actuellement en situation de surpoids, de léger à important. Cette tendance concerne plutôt les personnes âgées, les hommes et les Romands. Parallèlement, la part des personnes ayant un poids considéré comme « dans la norme » a diminué par rapport à l'année précédente, et ce dans toutes les catégories de la population.

Les Suisses sont insatisfaits de leur poids corporel : 61% des personnes interrogées ont tenté de modifier leur poids l'année dernière. Près d'un cinquième d'entre elles ont même effectué trois tentatives ou plus. La plupart ont adapté leur régime alimentaire. Pourtant, presque toutes les personnes interrogées estiment avoir de solides connaissances en matière d'alimentation et de sport : 90% se jugent très bien ou plutôt bien informées. La difficulté réside davantage dans la mise en pratique : seul un quart environ des personnes interrogées parviennent à appliquer ces connaissances de manière régulière ou systématique dans leur quotidien.

En matière d'activité physique, la population suisse affiche globalement de bons résultats. En moyenne, les personnes interrogées déclarent pratiquer quatre heures de sport par semaine, soit une augmentation de 42 minutes par rapport à l'année précédente. Toutefois, près d'un cinquième de la population reste totalement inactive, en particulier les femmes, les personnes âgées ainsi que les habitants de la Suisse romande et du Tessin. Les principaux freins évoqués sont le manque de temps (51%) et le manque de motivation (47%).

Malgré quelques kilos en trop, une majorité de la population se perçoit en bonne santé : 61% des personnes interrogées estiment que leur condition physique est bonne ou très bonne, et 66% se sentent également bien sur le plan mental. Ces deux indicateurs sont en hausse par rapport à la dernière enquête, ce qui est très réjouissant, bien que les femmes affichent toujours des scores plus faibles en matière de santé mentale.

Enfin, lorsqu'il s'agit de rechercher des conseils en nutrition ou en activité physique, les Suisses se tournent principalement vers Internet ou leur entourage. Seul un tiers d'entre eux consultent des spécialistes. Chez les jeunes en particulier, les réseaux sociaux, les influenceurs, les applications ainsi que l'intelligence artificielle constituent des sources d'information très prisées. Cette tendance n'est

toutefois pas sans risque, car elle peut exposer à des informations approximatives ou insuffisamment fondées scientifiquement.

La grande majorité des personnes interrogées considèrent que la responsabilité principale du surpoids et de sa prévention relève avant tout des individus eux-mêmes. Ainsi, 77% estiment que chacun est responsable de la prévention du surpoids. L'industrie agroalimentaire arrive en deuxième position parmi les acteurs mis en cause, citée par 45% des répondants. En revanche, les personnes interrogées s'accordent pour dire que les mesures collectives devraient être renforcées principalement en faveur des enfants : élargissement de l'offre alimentaire saine, promotion d'une alimentation équilibrée dans les écoles et les crèches, ainsi que développement des mesures de soutien aux parents et de l'éducation nutritionnelle.

Informations sur le sondage

- Période : Mars 2026
- Nombre de pers. interrogées : 1504 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

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 plus de 31'000 entreprises. Seul assureur global en 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 6,4 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. Leader dans le domaine des assurances de personnes pour les entreprises, le Groupe Mutuel offre aux entreprises de toutes tailles des solutions globales dans les domaines de l'assurance d'indemnités journalières (IJM), de l'assurance-accidents obligatoire (LAA), de l'assurance-accidents complémentaire (LAAC) et de la prévoyance professionnelle (LPP).