

Etude sur les habitudes alimentaires et l'activité physique de la population en Suisse pendant la période des mesures du Conseil fédéral visant à freiner la propagation du Covid-19 (du 13 mars au 26 avril).

Réalisée pour l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE)



1^{er} octobre 2020

1. Table des matières

1. TABLE DES MATIÈRES	2
2. MANAGEMENT SUMMARY	3
3. MISE EN PLACE, DÉROULEMENT DE LA PRISE D'INFORMATION ET ANALYSE DES RÉSULTATS	9
4. RÉSULTATS	13
4.1. SITUATION PROFESSIONNELLE.....	13
4.2. HABITUDES ALIMENTAIRES	17
4.3. MODE D'APPROVISIONNEMENT	29
4.4. ACTIVITÉ PHYSIQUE	35
4.5. ETAT DE SANTÉ.....	40
5. RÉCAPITULATIF DES CHANGEMENTS DE COMPORTEMENTS NÉGATIFS DURANT LA PÉRIODE DE RÉFÉRENCE	51
6. ANNEXES	55
6.1. QUESTIONNAIRE EN FRANÇAIS	55
6.2. QUESTIONNAIRE EN ALLEMAND	67
6.3. QUESTIONNAIRE EN ITALIEN	79

2. Management Summary

Français

Entre le 19 juin et le 1er juillet 2020, une enquête par Internet a été menée auprès d'un échantillon de la population vivant en Suisse âgée à partir de 18 ans afin de déterminer si leurs habitudes alimentaires, leur mode d'approvisionnement ainsi que la pratique d'activité physique ont changé entre le 13 mars au 26 avril 2020. Il s'agissait également de déterminer comment ils ont vécu cette période, d'un point de vue de leur santé physique, mais aussi psychologique, de leur sommeil et du stress ressenti.

La période de référence est celle durant laquelle le Conseil fédéral a pris les mesures les plus strictes afin de lutter contre la propagation du Covid-19, à savoir la fermeture des écoles, des établissements publics (restaurants, lieux de divertissements, etc.), la plupart des commerces non-alimentaires ainsi que les différentes enseignes destinées aux soins à la personne ou esthétiques.

Si la situation a évolué dans de nombreux domaines durant cette période, l'étude montre que les moins de 45 ans ont davantage été impactés dans leur quotidien, tant au niveau de leur situation professionnelle, leurs habitudes alimentaires ou leur activité physique, ainsi que sur leur santé physique et psychique. Des modifications de comportements ont été bien plus importants pour cette catégorie d'âge que pour les plus de 60 ans, qui pourtant faisaient partie du groupe à risque¹. En effet, on observe que les plus âgés ont plutôt peu changé leurs habitudes et ont continué à vivre assez normalement sur le plan des thèmes abordés dans cette étude.

Pour les personnes actives de moins de 45 ans, ils ont plus souvent vu leur taux d'activité diminuer et également plus souvent pratiqué le télétravail.

Sur la plupart des paramètres étudiés, les différences entre les régions linguistiques ne sont pas significatives à quelques exceptions près. On relève ainsi, par exemple, que les Romands ont davantage pratiqué le télétravail. Les Romands sont aussi moins prévoyants que les Alémaniques et Tessinois sur leurs réserves de provisions domestiques en temps habituel, avant tout en ce qui concerne les réserves d'eau. Ils ont, en revanche, fait davantage de provisions pendant cette période car ils sont clairement ceux qui ont le plus réduit la fréquence de leurs achats. On constate aussi une augmentation un peu plus forte du

¹ Groupe à risque ou personnes vulnérables : âge avancé, personnes souffrant : d'obésité morbide, de diabète, de cancer, d'une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie, de maladie cardiovasculaire, maladie chronique des voies respiratoires et/ou personnes ayant une pression artérielle élevée.

sédentarisme chez les Latins (c'est-à-dire chez les Romands et les Tessinois). Un niveau de stress plus élevé et une baisse de l'état de santé psychique pendant cette période se manifeste au sein de la population tessinoise. Rappelons qu'il s'agit, à l'origine, du canton le plus touché de Suisse par l'épidémie à cette période.

En revanche, l'environnement urbain ou rural joue un rôle plus important que les régions linguistiques et la majorité des résultats présentent un clivage ville-campagne. En effet, les habitants des grandes villes ont été davantage touchés et concernés par des changements liés à la pandémie. L'impact est plus négatif sur leur mode de vie et leur perception du quotidien en lien avec le Covid-19. Cela a été notamment le cas pour les habitudes alimentaires, la baisse d'activité physique, la santé psychique et le stress par exemple.

Le niveau de revenus du ménage a joué un certain rôle, les revenus les plus bas ayant davantage ressenti les effets négatifs durant cette période, que ce soit au niveau de la réduction de leur activité professionnelle et des habitudes plus négatives prises. On constate également, pendant cette période, quelques changements qui ont touché davantage les familles.

Par rapport aux comportements alimentaires, d'une manière générale, on relève des changements, sans aller jusqu'à des grands bouleversements pendant cette période, la majorité ayant tout de même conservé leurs habitudes antérieures. Les changements se qualifient par une tendance à la hausse de la quantité de nourriture consommée, une augmentation assez marquée du grignotage et d'un décalage des horaires des repas. Cela a eu un impact sur la prise de poids effective ou supposée de la population pendant cette période.

Le principal bénéfice par rapport à la thématique de l'alimentation est le fait qu'une partie importante de la population s'est découvert ou a mis en œuvre « leurs talents de cuisinier ère » en cuisinant plus souvent qu'avant à la maison et en consacrant davantage de temps à la préparation des repas.

Les aliments sains tels que fruits et légumes ont connu une augmentation de consommation, tout comme les snacks sucrés et salés ainsi que le pain fait maison. Au niveau des boissons, le thé et le café ont été en nette progression alors que la consommation d'alcool est restée assez stable en moyenne, la part de ceux ayant augmenté leur consommation compensant celle l'ayant diminué. Quant aux habitudes de consommation de tabac et produits associés, on constate une hausse de la consommation de cigarettes durant cette période parmi les fumeurs.

Les préoccupations de ne pas avoir assez d'argent pour se nourrir suffisamment ou sainement étaient assez faibles, si ce n'est une certaine crainte de ne pas trouver certains aliments. C'est plutôt la réduction de la fréquence des achats, assez marquée pendant cette période, qui a poussé la population à faire des provisions de produits alimentaires plus qu'à l'accoutumée.

44% de la population ignorent les recommandations de l'OFAE sur les provisions domestiques. 45% n'avaient pas les réserves nécessaires en boissons, à savoir 9 litres d'eau par personne. Ils étaient, par contre, plus prévoyants pour les provisions de nourriture. La population est partagée sur l'intention de suivre les recommandations de l'OFAE à l'avenir.

Une tendance à la baisse de l'activité physique est apparue durant cette période, même si la population a continué de bouger plus de 3 jours par semaine en moyenne. En effet, l'activité physique dont il était question, comprenait également les promenades, le footing ou le vélo par exemple, ainsi que des exercices à la maison.

Le sédentarisme a toutefois augmenté de manière significative durant cette période, une évolution toujours plus marquée auprès des jeunes qui sont ceux qui ont connu le plus de changements dans leurs habitudes.

Les résultats montrent une légère tendance à la baisse du niveau de santé physique pendant cette période et un sommeil un peu moins bon qu'avant parmi la population (sur la base d'une auto-évaluation).

L'impact sur la santé psychique n'a pas été négligeable et a touché davantage les femmes, les moins de 60 ans, les citadins des grandes villes, les Tessinois, les familles et les personnes seules ainsi que les ménages avec des revenus modestes.

Des variations à la hausse, mais aussi à la baisse (presque dans les mêmes proportions) du niveau de stress ont été relevées.

Finalement, les résultats de cette étude montrent que la période où le Conseil fédéral a pris les mesures les plus strictes pour endiguer la propagation du Coronavirus a eu des effets négatifs, sans être dramatiques pour autant, puisque nous n'avons pas constaté de réels bouleversements au niveau des habitudes alimentaires, de l'activité physique ainsi qu'au niveau de la santé de la population. Rappelons tout de même que les moins de 45 ans demeurent ceux qui ont été les plus affectés et ceux dont les habitudes ont le plus varié pendant cette période particulière sans précédent et, par conséquent, jamais vécue par cette tranche d'âge de la population de notre pays.

Deutsch

Vom 19. Juni bis zum 1. Juli 2020 wurde eine Online-Befragung unter der Bevölkerung in der Schweiz ab 18 Jahren durchgeführt. Deren Ziel bestand darin, zu messen, ob sich die Essgewohnheiten, das Einkaufsverhalten und das Anlegen von Vorräten, sowie das Niveau an körperlicher Aktivität zwischen dem 13. März und dem 26. April 2020 verändert hatten. Ausserdem sollte analysiert werden, wie die Bevölkerung diese Zeit in Bezug auf ihre physische Gesundheit, aber auch auf ihre psychische Verfassung, dem Schlafverhalten und ihre Stresswahrnehmung erlebt hat.

Der Bezugszeitraum besteht aus der Phase, in welcher der Bundesrat die strengsten Massnahmen zur Bekämpfung der Ausbreitung von Covid-19 getroffen hatte, d.h. die Schliessung von Schulen, öffentlichen Einrichtungen (Restaurants, Vergnügungsstätten, usw.), der meisten Non-Food-Geschäfte und der verschiedenen Angebote für Körperpflege- und Kosmetik.

Die Studie zeigt, dass sich die Situation in diesem Zeitraum in vielen Bereichen verändert hat, ins Auge sticht aber, dass die unter 45-Jährigen in ihrem täglichen Leben stärker betroffen waren, sowohl was Veränderungen ihrer beruflichen Situation, ihrer Essgewohnheiten oder physischen Aktivität, sowie ihre körperliche und geistige Gesundheit betrifft. Die Verhaltensänderungen waren in dieser Altersgruppe viel signifikanter als bei den über 60-Jährigen, obwohl letztere zur Corona-Risikogruppe² gehören. In der Tat lässt sich beobachten, dass die ältere Altersgruppe ihre Lebensgewohnheiten vergleichsweise wenig veränderte und in Bezug auf die in dieser Studie behandelten Themen eher «normal» weiterlebte.

Bei den unter 45-Jährigen war es ebenfalls wahrscheinlicher, dass es zu einem Rückgang der Berufstätigkeit oder zu Home-Office kam.

In den meisten untersuchten Gebieten sind die Unterschiede zwischen den Sprachregionen bis auf wenige Ausnahmen nicht signifikant. So kam es z.B. in der französischsprachigen Schweiz eher zu Home-Office und im Bezug auf das Halten von Vorräten (insbesondere für Trinkwasser) erweisen sich die Romands als etwas weniger vorausschauend als die Deutschschweizer und Tessiner. Andererseits haben gerade die Romands in dieser Zeit mehr auf Vorrat eingekauft, weil sie die Häufigkeit ihrer Einkäufe am stärksten reduzierten. In der lateinischen Schweiz (Romandie und Tessin) war zudem ein stärkerer Anstieg sitzender Lebensweise zu verzeichnen und in der Tessiner Bevölkerung ein höheres Stressniveau, sowie

² Zu der Risikogruppe gehören: Personen im fortgeschrittenen Alter, Personen, die an folgenden Krankheiten leiden: krankhaftes Übergewicht, Diabetes, Krebs, Immunschwäche aufgrund einer Krankheit oder Therapie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und/oder Personen mit Bluthochdruck

eine Verschlechterung des psychischen Gesundheitszustandes festzustellen. Es sei an dieser Stelle daran erinnert, dass das Tessin der Kanton war, der in dieser Zeit in der Schweiz am stärksten von der Pandemie betroffen war.

Grundsätzlich spielt aber der Urbanisierungsgrad eine wichtigere Rolle als die Sprachregionen, und die Mehrheit der Ergebnisse zeigen ein Stadt-Land-Gefälle. In der Tat waren die Menschen, die in grossen Städten leben, von den Veränderungen im Zusammenhang mit der Pandemie stärker betroffen, dies auch psychisch. Die Auswirkungen erweisen sich als deutlich negativer für ihre Lebensweise und ihre Wahrnehmung des täglichen Lebens in Bezug auf Covid-19. Dies gilt insbesondere für die Essgewohnheiten, verminderte körperliche Aktivität sowie die psychische Gesundheit (z.B. in Form von Stress).

Die Höhe des Haushaltseinkommens spielt eine gewisse Rolle, wobei geringer Verdienende die negativen Auswirkungen in diesem Zeitraum stärker zu spüren bekamen, sowohl in Bezug auf eine Reduktion der Arbeitstätigkeit als auch auf die verschiedenen «problematischen» Verhaltensweisen. In einigen Bereichen gab es ausserdem einen stärkeren Effekt auf Familien.

Allgemein können bei den Ernährungsgewohnheiten Veränderungen festgestellt werden, ohne dass es in diesem Zeitraum aber zu groben Umwälzungen gekommen wäre; die Mehrheit hatte ihre bisherigen Gewohnheiten immer noch beibehalten. Die Veränderungen sind gekennzeichnet durch eine Tendenz zur Zunahme der Menge der konsumierten Nahrungsmittel, eine ziemliche deutliche Häufung der Konsumation von Snacks zwischen den Mahlzeiten, sowie einer Verschiebung der Essenszeiten. Dies wirkte sich auch auf die tatsächliche oder wahrgenommene Gewichtszunahme der Bevölkerung in diesem Zeitraum aus.

Als positive Entwicklung in Bezug auf das Thema Ernährung ist v.a. die Tatsache zu erwähnen, dass ein grosser Teil der Bevölkerung ihre "Kochkünste" entdeckte oder vermehrt nutzte, indem öfter als früher zu Hause gekocht wurde und der Zubereitung der Mahlzeiten mehr Zeit gewidmet wurde.

Gesunde Lebensmittel wie Früchte und Gemüse haben ebenso wie süsse und salzige Snacks, sowie hausgemachtes Brot einen Anstieg des Verbrauchs erfahren. Bei den Getränken nahm der Tee- und Kaffeekonsum deutlich zu, während der Alkoholverbrauch im Durchschnitt ziemlich stabil blieb; der Anteil jener, die mehr Alkohol tranken, hält sich in etwa die Waage mit jenem mit einem niedrigeren Konsum. Was die Konsumgewohnheiten von Tabakprodukten betrifft, so kam es in diesem Zeitraum zu einem Anstieg des Zigarettenkonsums unter den Rauchern.

Befürchtungen, nicht genug Geld für eine ausreichende oder gesunde Ernährung zu haben, waren eher selten, mit Ausnahme einer gewissen Unsicherheit, ganz bestimmte Lebensmittel erhalten zu können. Die Zunahme der Lebensmittelvorräte in dieser Zeit war vielmehr durch einen deutlichen Rückgang der Einkaufsfrequenz bedingt.

44% der Bevölkerung kennen die Empfehlungen des BWL zu den Haushaltsvorräten nicht. 45% der Bevölkerung verfügten nicht über die notwendigen Reserven an Getränken, d.h. 9 Liter Wasser pro Person. Auf der anderen Seite waren sie bei den Lebensmitteln etwas besser gerüstet. Betreffend der Absicht, den Empfehlungen des BWL in Zukunft zu folgen, herrschen gemischte Ansichten.

Im untersuchten Zeitraum zeigt sich ein Rückgang bei der körperlichen Aktivität ab, obwohl die Bevölkerung weiterhin durchschnittlich mehr als 3 Tage pro Woche eine solche Tätigkeit ausübte. Dazu zählen zum Beispiel auch Spazieren, Jogging oder Radfahren, sowie Übungen zu Hause.

Die im Sitzen verbrachte Zeit nahm in diesem Zeitraum deutlich zu, eine Entwicklung, die bei jungen Menschen, welche die grössten Veränderungen in ihren Gewohnheiten erfahren hatten, noch ausgeprägter war.

Ohne alarmierend zu sein, zeigen die Ergebnisse eine leichte Verschlechterung des körperlichen Gesundheitszustandes in dieser Periode und eine etwas verminderte Schlafqualität in der Bevölkerung (auf Basis einer Selbst-Evaluation).

Die Auswirkungen auf die psychische Gesundheit waren indessen nicht unerheblich und betrafen stärker Frauen, die unter 60-Jährigen, Bewohner von grossen Städten, die Tessiner, Familien und Alleinstehende, sowie Haushalte mit bescheidenem Einkommen.

Beim Stressniveau wurden sowohl Aufwärts- als auch Abwärtsschwankungen (fast in den gleichen Proportionen) festgestellt.

Schlussendlich zeigen die Ergebnisse dieser Studie, dass der Zeitraum, in dem der Bundesrat die strengsten Massnahmen zur Eindämmung der Ausbreitung des Coronavirus getroffen hatte, zwar negative, jedoch keine vollends dramatischen Auswirkungen hatte. Die Ernährungsgewohnheiten, körperlichen Aktivitäten oder der Gesundheitszustand der Bevölkerung wurden nicht völlig über den Haufen geworfen. Es darf jedoch nicht vergessen werden, dass die unter 45-Jährigen am stärksten betroffen waren und sich deren Gewohnheiten in diesem besonderen, für diese Bevölkerungsgruppe völlig neuen, Zeitraum am stärksten verändert haben.

3. Mise en place, déroulement de la prise d'information et analyse des résultats

Le questionnaire a été rédigé par les responsables du projet au sein de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV) en collaboration, en ce qui concerne des modules spécifiques, avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE). M.I.S. Trend a entrepris une relecture du projet de questionnaire en français en soumettant, le 18 mai 2020, une série de propositions d'amélioration. Sur cette base, l'OSAV a finalisé l'instrument tout en assumant sa traduction dans les autres langues d'enquête (allemand, italien).

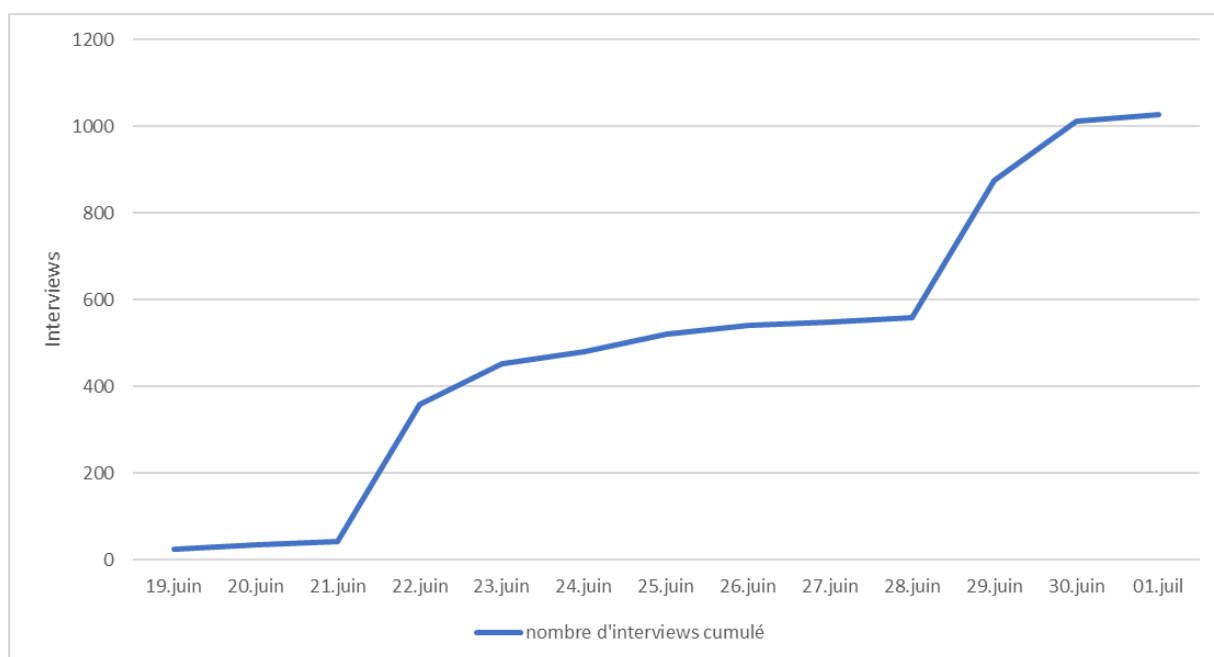
En amont, un prétest qualitatif du questionnaire a été mené par M.I.S. Trend afin de s'assurer...

- ... de la bonne compréhension des questions et instructions proposées aux personnes interrogées
- ... du bon fonctionnement des échelles de réponses
- ... d'un enchaînement des différentes questions et modules qui paraît cohérent aux yeux des répondant, tout en évitant au maximum des influences indésirables entre questions.

Les quatre interviews test (durée : 1-2h par entretien) ont eu lieu le 28 et 29 mai 2020. Elles ont permis de récolter un nombre important d'informations précieuses, permettant ainsi des améliorations du questionnaire final. Un rapport complet sur le prétest a été livré à l'OSAV le 4 juin 2020. Sur cette base, ce dernier a ensuite décidé des dernières adaptations (y.c. dans les traductions).

La programmation du questionnaire CAWI a été effectuée sur le logiciel SPSS Data Collection et soumis à des contrôles approfondis de la part des responsables de projet chez M.I.S. Trend.

La prise d'information a finalement pu démarrer le 19 juin et a duré jusqu'au 1er juillet 2020. Le graphique ci-dessous montre l'évolution du nombre d'interviews réalisées.



Les deux premiers jours, l'étude a encore tourné en mode « soft launch », avec un nombre d'interviews limité, jusqu'à ce que les derniers contrôles – notamment au niveau de la banque de données contenant les réponses – permettent de donner le feu vert pour le lancement complet avec un grand nombre de questionnaires remplis les jours suivants. Après un aplatissement de la courbe, celle-ci augmente à nouveau de manière plus importante durant les trois derniers jours de la prise d'information, phase durant laquelle les quotas³ encore en sous-effectif sont complétés. Au final, un peu plus que les 1000 répondants prévus ont pu être obtenus (N=1028) et la durée moyenne de l'interview a été de 22.1 minutes.

Suite à la clôture de la prise d'information, l'export des données d'interviews a été soumis à un contrôle approfondi pour générer le fichier SPSS servant à l'analyse pour le présent rapport. Les données ont également été pondérées afin de neutraliser la sur-représentation de la Suisse romande et des régions italophones (voulue par l'échantillonnage selon l'option « Mixed » afin de leur donner une base plus large pour les analyses). Durant ces travaux de pondération, nous avons aussi ajusté la structure sexe-âges pour gommer les derniers petits déséquilibres.

³ Quotas croisés selon régions linguistiques, sexes et cinq groupes d'âges (18-29 ans, 30-44 ans, 45-59 ans, 60- 74 ans, 75+ ans).

Le fichier ainsi finalisé a ensuite pu être complété par la création des variables d'analyse (Body Mass Index, score pour chaque répondant sur la détérioration dans différents domaines selon la proposition de OSAV, etc.).

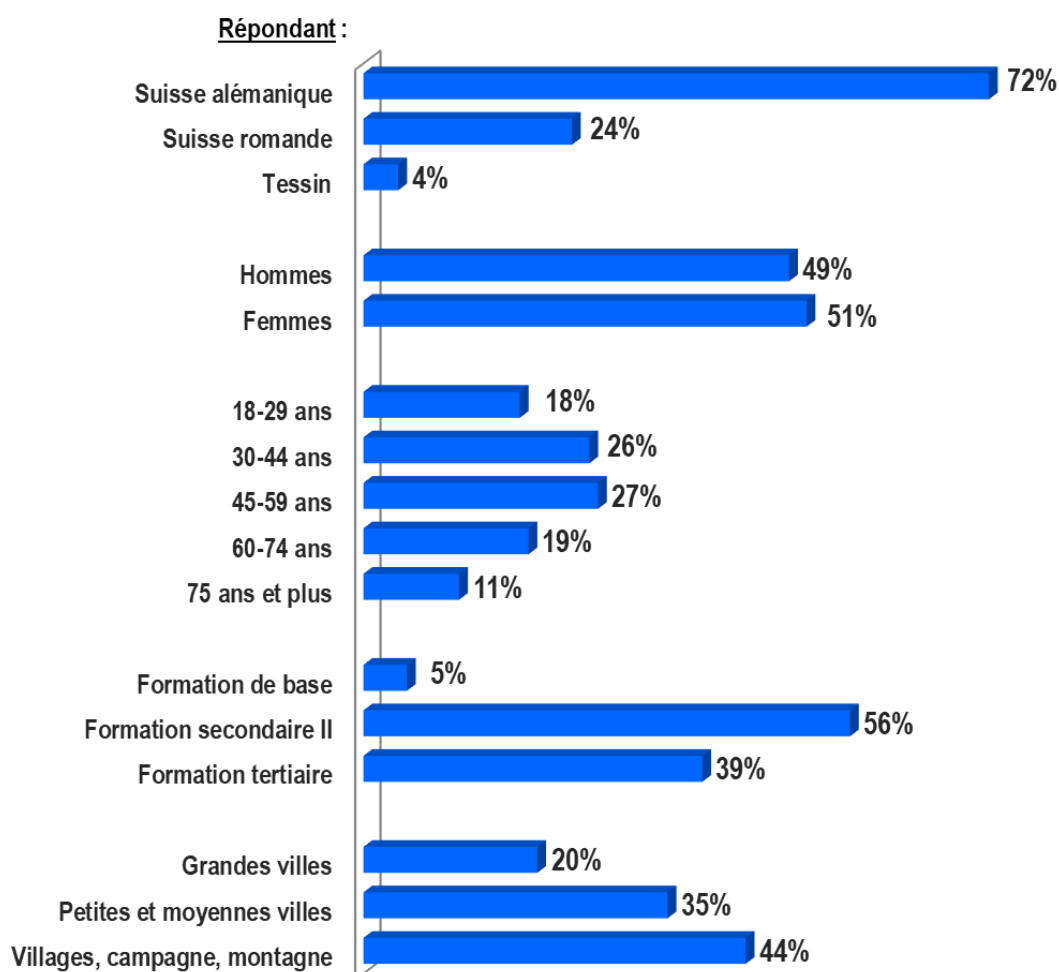
Sauf mention contraire, les résultats sur les graphiques sont indiqués en pourcents.

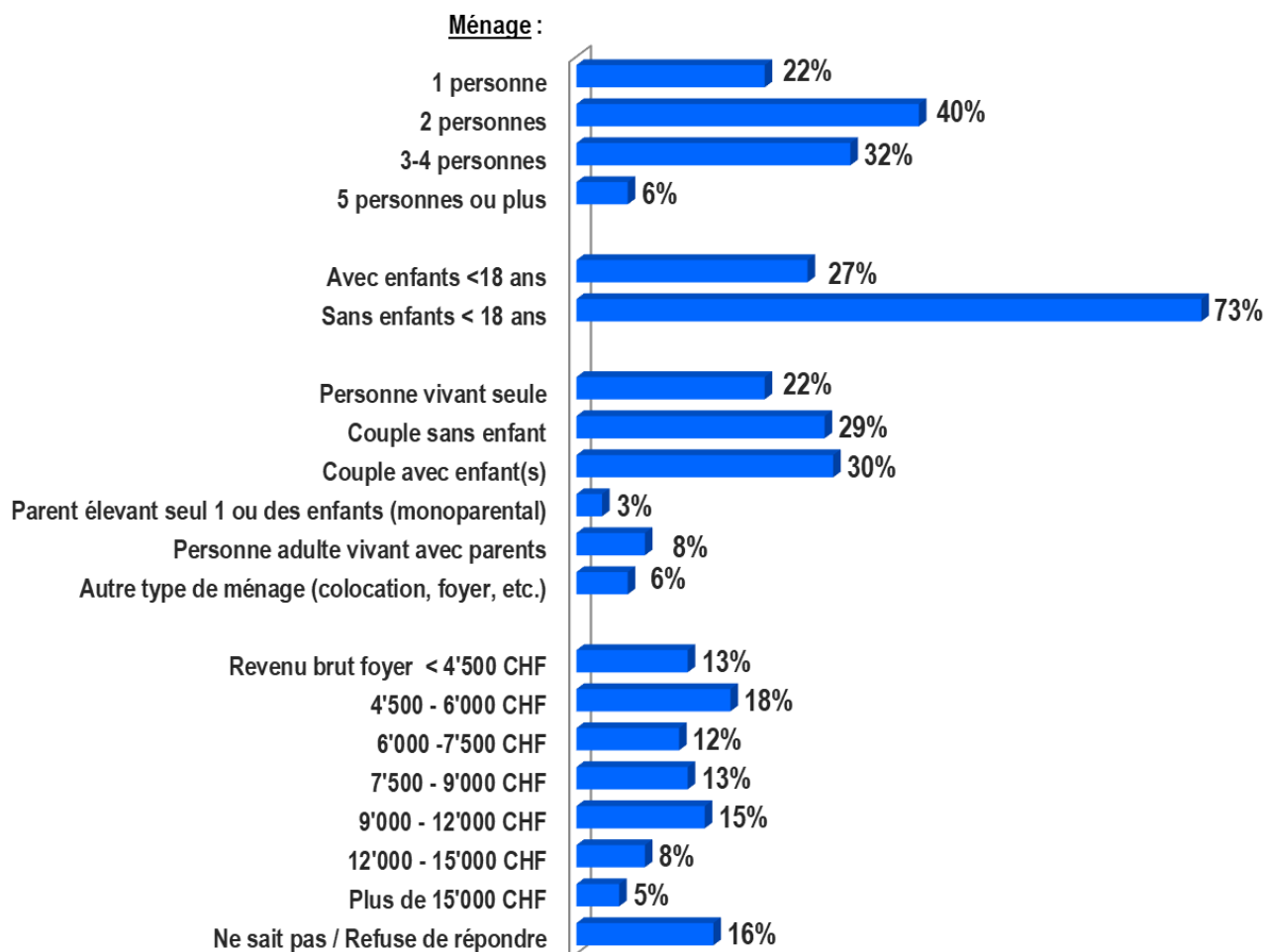
Les marges d'erreur maximales en fonction de la taille de l'échantillon consulté sont mentionnées ci-dessous :

- pour un échantillon de 1'000 répondants : $\pm 3.1 \%$
- pour un sous-échantillon de 400 répondants : $\pm 4.9 \%$
- pour un sous-échantillon de 200 répondants : $\pm 6.9 \%$

Différentes corrélations au moyen de tableaux croisés entre les réponses données aux questions et les données socio-démographiques (sexe, âge, région linguistique, zone d'habitation, etc.) ont été effectuées afin d'obtenir une analyse selon le profil des répondants.

La structure de l'échantillon pondéré est présentée ci-dessous :



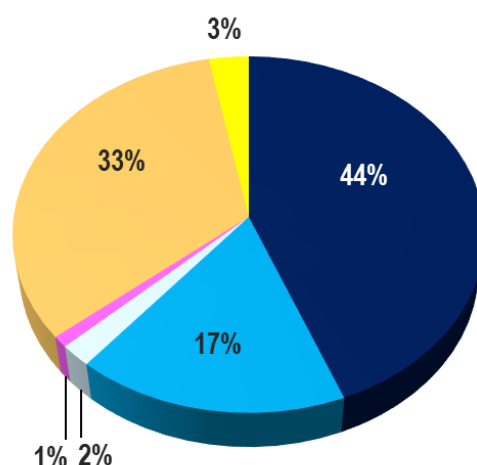


4. Résultats

4.1. Situation professionnelle

Graphique 1: situation professionnelle avant le 13 mars 2020

« Q11. Quel était votre taux d'occupation professionnel avant le 13 mars, date à laquelle le Conseil fédéral a pris les mesures (fermeture des écoles, certains commerces, etc.)? » (N=1'028)

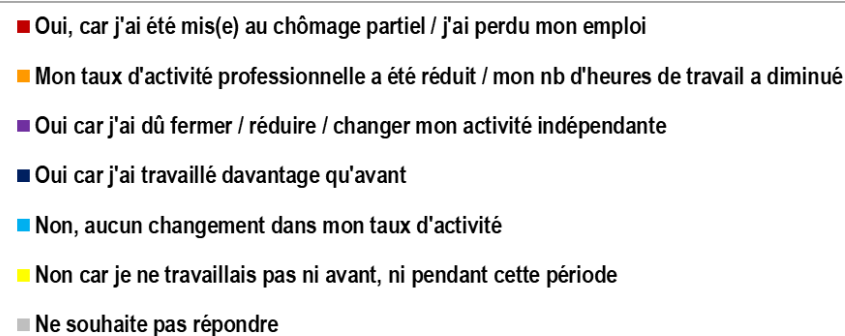
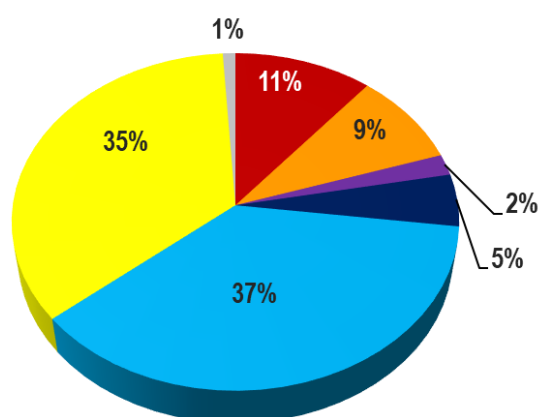


- Activité professionnelle à 80% ou plus
- Activité professionnelle entre 20 et 79%
- Activité professionnelle à moins de 20%
- Congé maternité / paternité / sabbatique
- Pas d'activité professionnelle (au foyer, retraité, étudiant, chômage, AI, aide sociale)
- Autre

Avant la période des mesures prises par le Conseil fédéral dans le cadre de la pandémie du Covid-19, 44% de la population suisse de 18 ans et plus exerçaient une activité professionnelle à 80% ou plus, 17% entre 20 et 79%. 33% n'étaient pas actifs professionnellement.

Graphique 2: changement dans la situation professionnelle

« Q12. Votre situation professionnelle a-t-elle changé pendant cette période du 13 mars au 26 avril? »
(N=1'028)



22% de la population a été impactée par une réduction de leur temps de travail, par la mise au chômage partiel ou la perte de leur emploi que ce soit pour les salariés ou les indépendants. Seuls 5% ont admis avoir travaillé davantage pendant cette période du 13 mars au 26 avril. Pour 37%, le Covid-19 n'a eu aucune influence sur leur taux d'activité, tout comme pour les 35% qui ne travaillaient ni avant, ni pendant cette période.

Au sein de la population active professionnellement, les femmes ont été proportionnellement légèrement plus concernées par une réduction de leur activité, 34% des femmes actives salariées ont vu leur taux de travail diminuer, ont été mise au chômage partiel, voire perdu leur emploi, contre 29% des hommes.

Les moins de 45 ans ont été également plus touchés, puisque cela a concerné 34% des moins de 30 ans et 36% des 30-44 ans contre 26% des actifs salariés de plus de 45 ans. A l'inverse, 8% des 30-59 ans ont travaillé davantage contre 5% des plus jeunes.

Les personnes salariées vivant dans les grandes villes et celles dont les revenus du ménage sont plus bas ont été les plus touchées par une mise au chômage partiel, une réduction de leur temps de travail ou la perte de leur emploi. Quant aux plus hauts revenus, soit plus de

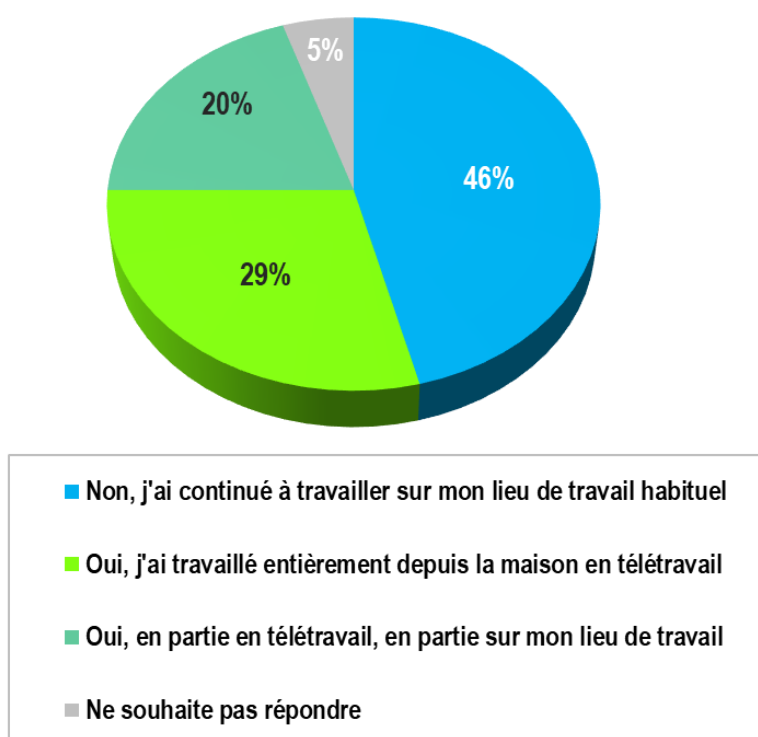
9'000 CHF mensuel brut pour le ménage, ils ont proportionnellement travaillé davantage (10% contre 5% pour les revenus inférieurs) ou leur taux d'activité n'a pas changé pour 64% d'entre eux contre 52% pour les revenus inférieurs. Dans le même sens, la population ayant suivi des études supérieures a été moins impactée.

41% des personnes actives faisant partie du groupe à risque⁴ lié au Covid-19 ont vu leur taux de travail diminuer contre 29% des personnes n'étant pas considérées comme vulnérables.

Ce sont également les emplois à temps partiel, soit entre 20 et 79%, qui ont été les plus concernés par cette baisse ou la mise au chômage partiel, à l'inverse des postes à plein temps plus largement maintenus tels quels.

Graphique 3: lieu de travail

« Q13.Votre lieu de travail a-t-il changé pendant cette période du 13 mars au 26 avril? »
(N=672)



⁴ Personnes faisant partie du groupe à risque : âge avancé, personnes souffrant : d'obésité morbide, de diabète, de cancer, d'une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie, de maladie cardiovasculaire, maladie chronique des voies respiratoires et/ou personnes ayant une pression artérielle élevée.

46% de la population active professionnellement a continué à travailler sur le lieu de travail habituel, 29 % entièrement en télétravail alors que 20% en partie en télétravail et en partie sur leur lieu de travail.

On relève une différence entre hommes et femmes puisque 32% des femmes ont travaillé entièrement depuis la maison contre 27% des hommes. En effet, 49% ont continué à se rendre sur leur lieu de travail habituel contre 42% des femmes.

La différence est d'autant plus significative entre les différentes régions linguistiques, les Romands ayant pratiqué davantage le télétravail à part entière pendant cette période : 37% contre 27% pour les Alémaniques et 24% des Tessinois.

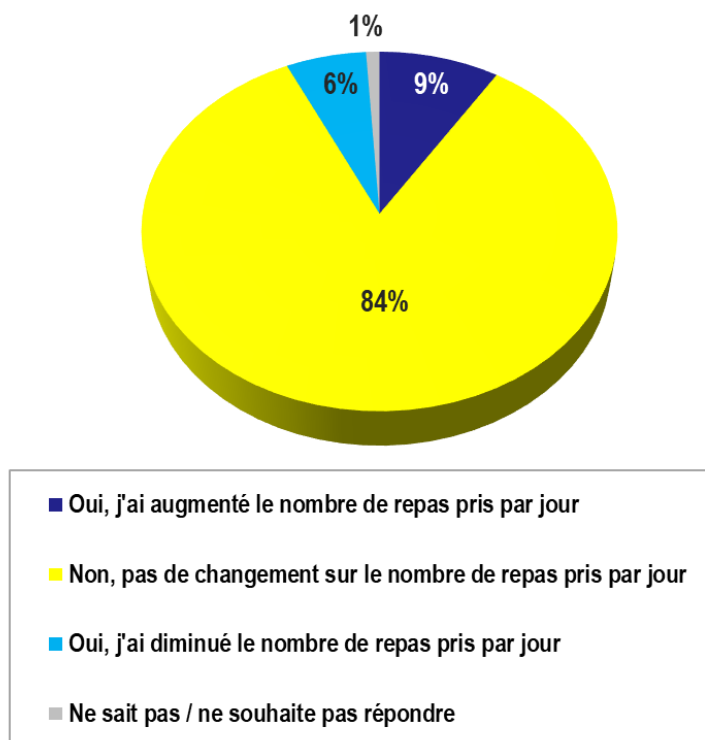
Les citoyens ont davantage travaillé depuis la maison ainsi que les personnes dont les revenus sont plus élevés. A ce titre, on relève que près de 60% des personnes dont les revenus du ménage excèdent 9'000 CHF ont pu faire du télétravail (entièrement ou partiellement) pendant cette période alors que cela n'a été le cas que pour 35% des personnes avec des revenus inférieurs à 6'000 CHF par mois. Cette différence s'explique certainement par le type d'emploi exercé, les hauts revenus correspondant plus fréquemment à des postes du secteur tertiaire des services permettant d'exercer, dans la plupart des cas, son travail depuis le domicile. A l'inverse, les employés dont les revenus sont plus bas, que ce soit dans l'industrie ou les commerces, doivent se rendre sur le lieu de travail pour exercer leur fonction.

38% des personnes à risque liés au Covid-19 ont travaillé entièrement ou en partie à domicile, tandis que c'était le cas pour 51% des gens qui ne font pas partie du groupe à risque. On peut en déduire que les personnes présentant plus de facteurs de risque liés au Covid-19 exercent également plus souvent des emplois précaires par rapport à la possibilité de télétravail.

4.2. Habitudes alimentaires

Graphique 4 : nombre de repas quotidiens

«Q14a. Pendant les mesures du 13 mars au 26 avril, avez-vous changé le nombre de vos repas principaux quotidiens (petit-déjeuner, déjeuner/dîner et/ou dîner/souper)? »
(N=1'028)



Pour la très grande majorité de la population, le nombre de repas quotidiens pris par jour n'a pas changé (84%), pour 9% le nombre de repas a augmenté alors que pour 6%, il a diminué.

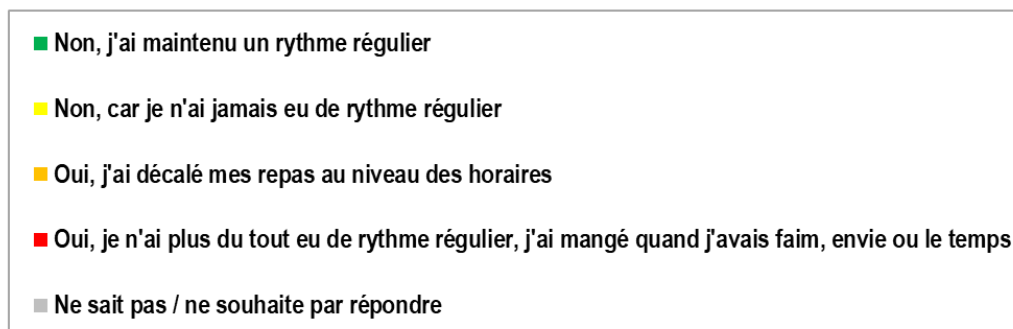
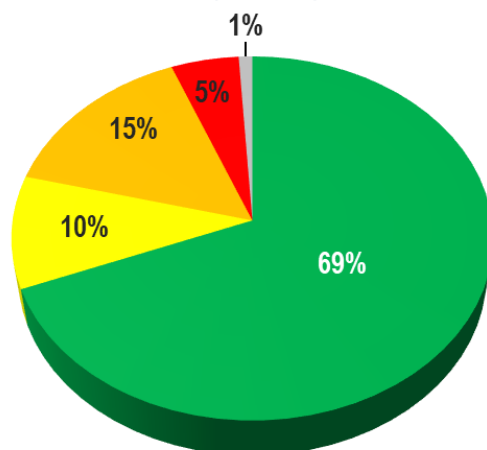
On ne relève aucune différence selon le sexe, la région linguistique, le niveau de formation ou le niveau de vie. Les quelques différences apparaissent au niveau de l'âge, les plus jeunes (moins de 45 ans) ayant un peu plus varié leurs habitudes sur le nombre de repas pris par jour que leurs aînés. La même tendance est observée parmi la population vivant dans les grandes villes.

A noter que la plus grande stabilité au niveau du nombre de repas prévaut parmi les personnes sans activité professionnelle (90% sans changement) ainsi que chez les personnes sans baisse du taux d'activité restés sur le lieu de travail habituel (85%). Une diminution des horaires de travail, particulièrement si celle-ci est accompagnée par du télétravail, va nettement plus souvent de pair avec un changement dans le nombre de repas.

Graphique 5 : rythme des repas quotidiens

« Q14b. Avez-vous changé vos habitudes par rapport au rythme de vos repas principaux quotidiens pendant les mesures du 13 mars au 26 avril? »

(N=1'028)



Des changements relatifs au rythme des repas se sont davantage fait sentir pendant cette période. Tel est le cas pour 20% de la population qui a changé ses habitudes.

En effet, 21% des moins de 45 ans ont décalé leurs repas au niveau des horaires contre 10% chez les plus âgés qui ont largement plus maintenu un rythme régulier.

9% n'ont même plus du tout eu d'horaire et mangé quand ils avaient faim ou quand ils en avaient la possibilité, contre 3% pour les plus de 45 ans.

Les Tessinois ont proportionnellement gardé un rythme plus régulier que leurs compatriotes alémaniques et romands : 75% contre 69%.

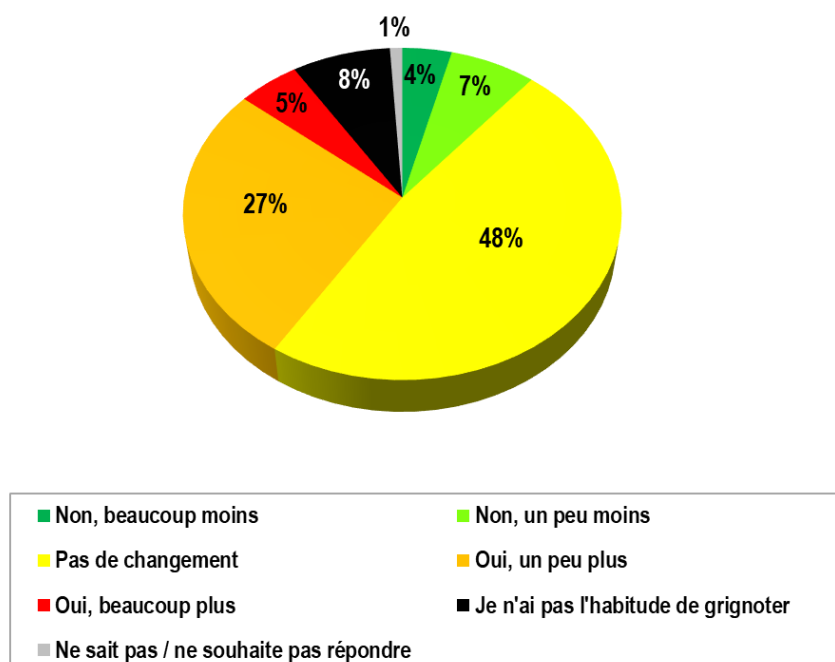
Ce sont dans les régions plus urbaines que l'on constate des changements plus importants quant au rythme des repas. 23% des habitants des grandes villes ont décalé leur prise de repas au niveau des horaires, cette proportion baissant à 16% pour les petites et moyennes villes pour plafonner à seulement 10% dans les zones d'habitation rurales.

D'une manière générale, on constate que 13% des personnes vivant dans les ménages dont les revenus sont les plus bas admettent ne jamais avoir eu de rythme régulier pour les repas contre 7% pour les foyers les plus aisés avec des revenus mensuels excédant 9'000 francs.

Ceux ayant travaillé en télétravail ont également décalé plus facilement leurs horaires de repas (entre 20 et 28%) que ceux qui sont restés sur leur lieu de travail habituel ou qui ne travaillaient pas (10-15%). On relève également que 12% parmi ceux qui ont diminué leur taux de travail et était en télétravail n'ont plus du tout eu de rythme régulier pour leur repas pendant cette période contre 5% pour les autres situations professionnelles.

Graphique 5: grignotage

« Q15. Grignotiez-vous davantage entre les repas pendant cette période (du 13 mars au 26 avril) par rapport à avant? »
(N=1'028)



La période particulière du 13 mars au 26 avril a eu une certaine influence sur les habitudes de grignotage de la population. 32% signalent avoir grignoté davantage dont la plupart un peu plus que d'habitude. Seuls 11% auraient grignoté moins alors que pour 48%, il n'y a eu aucun changement.

Les jeunes ont eu proportionnellement plus tendance à changer leurs habitudes pendant cette période, que ce soit en grignotant moins (22% pour les moins de 30 ans contre 10% pour les 30-59 ans et 7% pour les plus de 60 ans) mais aussi en grignotant davantage (47% pour les moins de 30 ans contre 39% pour les 30-44 ans, 28% pour les plus 45-59 ans et 21% pour les plus de 60 ans).

Il n'y a pas eu de différence par rapport à un changement d'habitudes de grignotage selon la région linguistique.

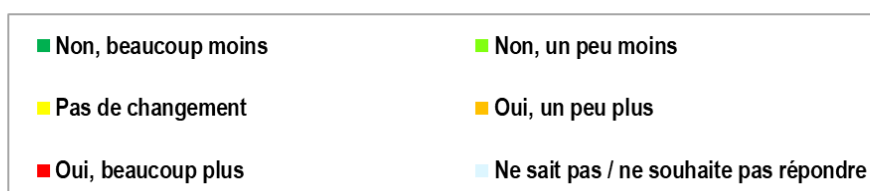
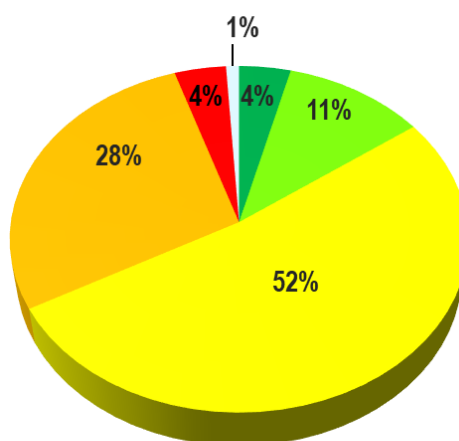
Par contre, les habitants des grandes villes ont vu leurs habitudes en matière de grignotage augmenter : 44% contre 29% pour les plus petites villes ou la campagne.

L'augmentation du grignotage est plus prononcée chez les familles que dans les ménages à une seule personne: 37% contre 29% pour les personnes vivant seules ou en couple sans enfant. Quant aux ménages avec des revenus supérieurs à 9'000 CHF par mois, ils ont eu tendance à moins grignoter que d'habitude pour près de 20% d'entre eux contre en moyenne 8% pour les revenus inférieurs.

Ceux qui ont maintenu un rythme régulier au niveau de leurs repas n'ont pas changé leurs habitudes en matière de grignotage. Tel est aussi le cas pour ceux qui n'ont jamais eu de rythme régulier pour leurs repas qui déclarent ne pas avoir grignoté plus ou moins pendant cette période. Par contre, ceux qui ont beaucoup plus grignoté sont ceux qui ont aussi perdu tout rythme pendant cette période et mangé au gré de leurs envies lorsqu'ils avaient faim.

Graphique 6: quantité de nourriture

« Q16. Aviez-vous l'impression de manger davantage pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant? »
(N=1'028)



La tendance à avoir mangé davantage pendant cette période est assez marquée vu que 32% déclarent avoir mangé davantage : 28% un peu plus et 4% beaucoup plus. La majorité (52%) n'a fait aucun changement quant à la quantité de nourriture consommée.

Les femmes ont varié légèrement davantage, à la hausse et à la baisse, la quantité de nourriture consommée pendant cette période par rapport aux hommes. Elles sont 49% à n'avoir rien changé contre 56% des hommes.

Proportionnellement, les moins de 45 ans ont mangé davantage pendant la période en question par rapport aux plus âgés qui n'ont guère modifié leurs habitudes. En effet, 45% des plus jeunes admettent avoir mangé davantage contre seulement, en moyenne, 22% pour les plus âgés. Ceux habitant en famille ont proportionnellement plus mangé que ceux étant en couple sans enfant ou vivant seul.

Ce sont aussi les citadins résidant dans les grandes villes qui avouent avoir mangé davantage pendant cette période : 43% contre 28% pour les habitants des plus petites villes ou de la campagne.

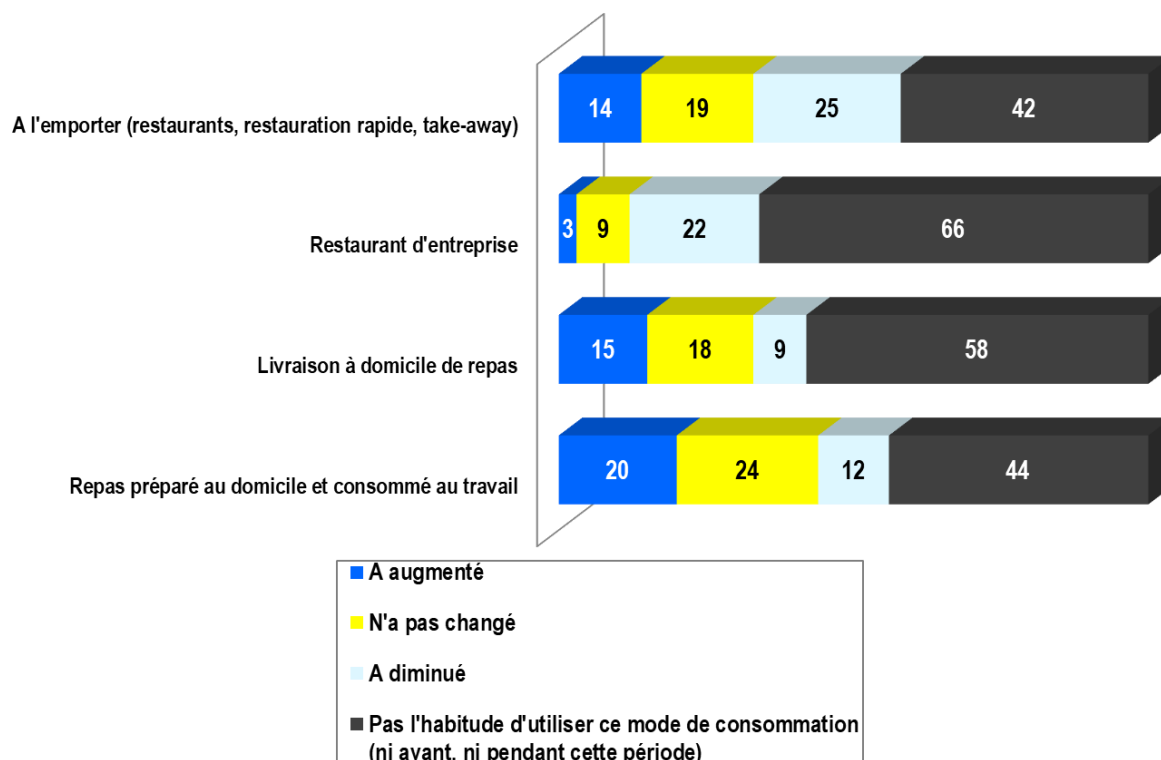
Les personnes interrogées ayant indiqué être vulnérables au Covid-19 ont moins changé leurs habitudes en matière de quantité alimentaire que ceux n'étant pas à risque.

Finalement, les personnes qui ont eu des changements au niveau de leur taux d'occupation, à la baisse principalement, et qui ont fait du télétravail admettent avoir mangé plus pendant cette période.

On constate également que l'augmentation de la quantité de nourriture est directement liée au grignotage ainsi qu'à l'évolution du nombre de repas quotidiens. En ce qui concerne le rythme, les horaires de repas décalés ou la perte de toute régularité, ils vont souvent de pair avec une augmentation des quantités de nourriture consommée, mais aussi avec des baisses de celle-ci. A l'inverse, une certaine stabilité dans le rythme aide à maintenir un certain équilibre au niveau des quantités.

Graphique 7: repas hors du domicile

« Q17. Par rapport aux modes de prise des repas principaux hors du domicile ou venant de services de restauration, que pouvez-vous constater pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant? »
(N=1'028)



La tendance générale observée pendant cette période est une diminution des repas pris à l'emporter dans les restaurants, restauration rapide et take-away ainsi que dans les restaurants d'entreprise. A l'inverse, la livraison des repas à domicile ainsi que les repas préparés à domicile et consommés au travail ont connu une hausse durant cette période.

Notons tout de même que 58% ne recourent jamais ou presque à la livraison de repas à domicile et 66% ne fréquentent pas de restaurant d'entreprise habituellement.

D'une manière générale, les femmes recourent moins que les hommes au mode de prise à l'emporter. Ce sont les jeunes qui sont largement plus adeptes à ce mode de prise des repas. Seuls 16% n'y recourent pas en temps habituel contre 74% des plus de 60 ans. Ce sont donc parmi les plus jeunes que l'on note donc aussi un changement de fréquence de ce mode de prise de repas pendant cette période.

Les mêmes constats valent pour les restaurants d'entreprises et pour les repas préparés à domicile et consommés sur le lieu de travail.

Quant à la livraison à domicile, les jeunes y recourent certes davantage que leurs aînés mais les changements quant à ces habitudes de livraison pendant cette période sont légèrement moins marqués entre les différentes classes d'âge.

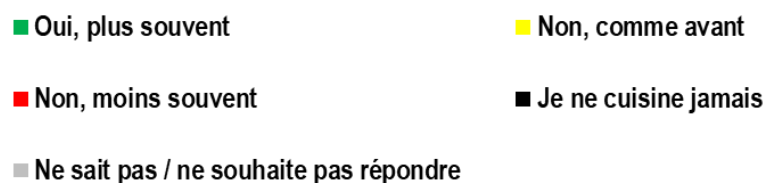
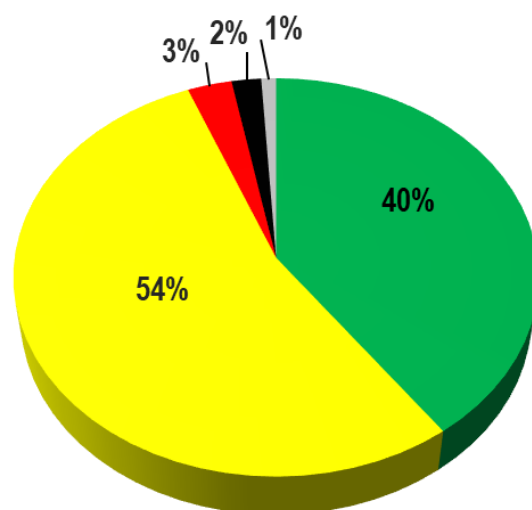
Les personnes ayant pratiqué le télétravail pendant cette période ont également moins recouru à la restauration à l'emporter.

Les restaurants d'entreprises sont, en période habituelle, plus fréquentés par les citoyens des grandes villes, qui les ont donc proportionnellement moins fréquentés durant cette période. En toute logique, tel est aussi le cas pour les personnes ayant pratiqué le télétravail. Pour ces personnes, les repas préparés à domicile et consommés sur le lieu de travail ont diminué également.

A nouveau, on constate une tendance plus marquée chez les hommes à se faire livrer les repas à domicile et cette pratique est largement plus répandue dans les grandes villes. Les personnes vivant en famille sont également plus adeptes de la livraison à domicile.

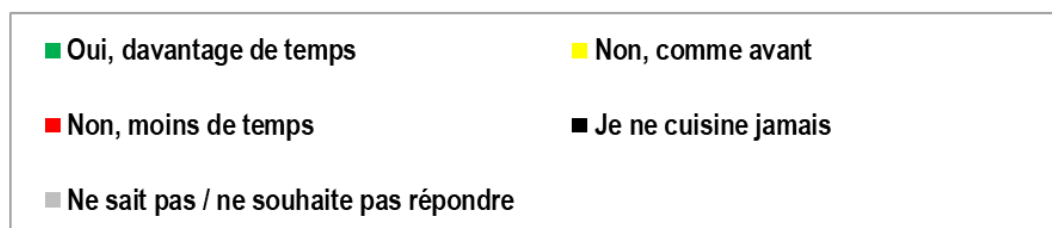
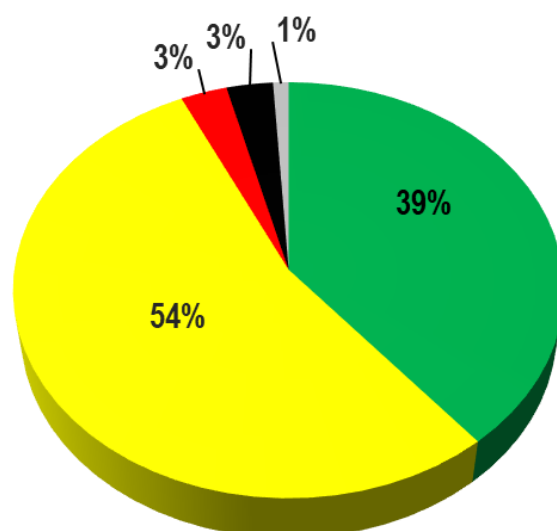
Graphique 8 : fréquence de préparation des repas et cuisine

« Q18. Préparez-vous et cuisinez-vous vous-même plus souvent les repas principaux pendant la période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant? »
(N=1'028)



Graphique 9 : temps pour préparation des repas et cuisine

**« Q19. Avez-vous consacré davantage de temps à la préparation des repas pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant? »
(N=1'028)**



La période de Covid-19 pendant les mesures prises par le Conseil fédéral a permis à 40% de la population de cuisiner plus souvent qu'avant et cela a concerné autant les hommes que les femmes ainsi que les différentes régions linguistiques.

Dans les mêmes proportions, on a passé plus de temps à la préparation des repas et à cuisiner chez soi. Les femmes et les Latins y ont consacré encore un peu plus de temps.

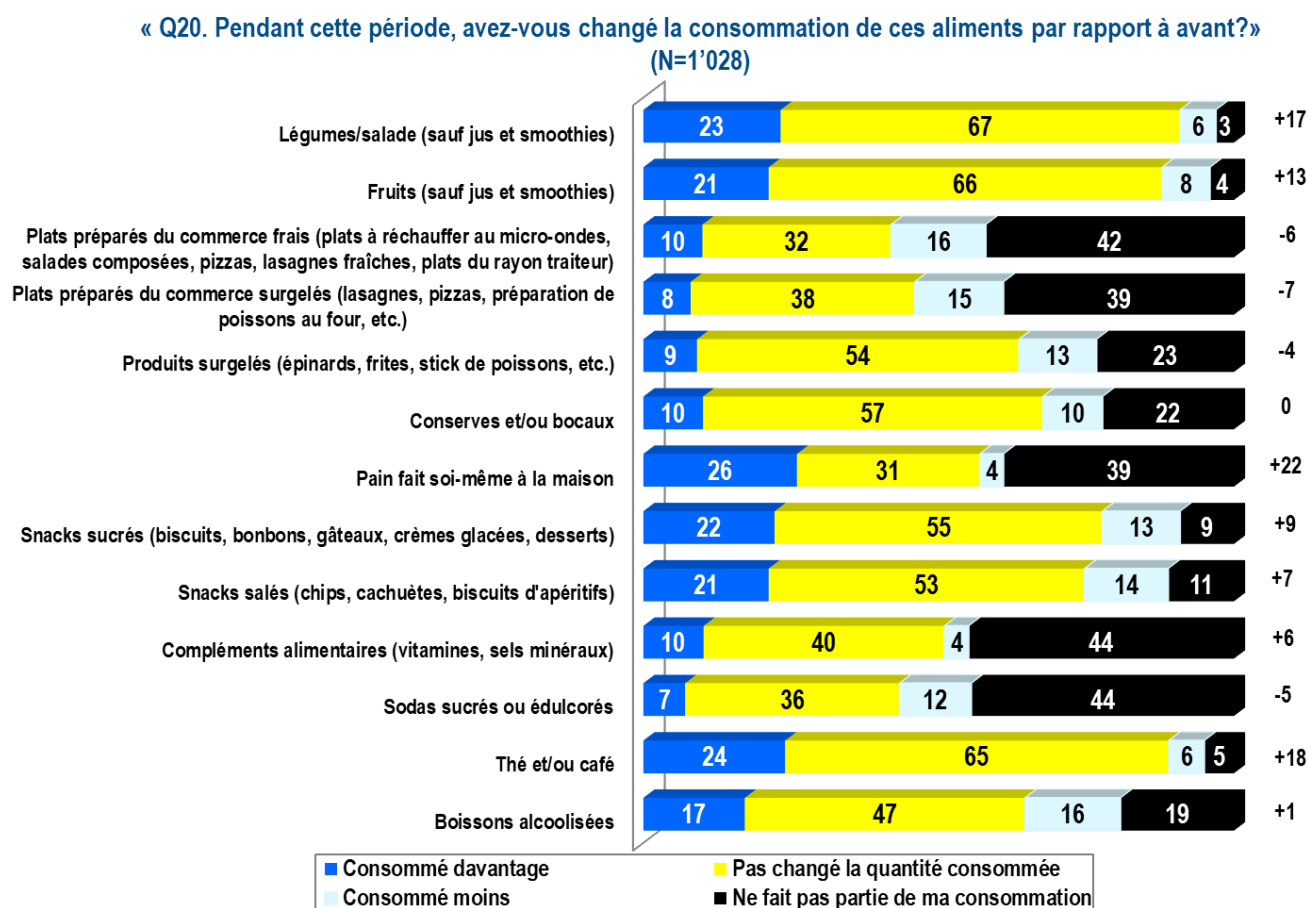
La moitié des personnes âgées de moins de 45 ans ont également plus souvent cuisiné qu'avant et passé plus de temps en cuisine, cette proportion tombant à 20 -25% chez les plus de 60 ans qui ont, pour 72 à 75%, pas changé leurs habitudes.

Ce sont aussi dans les villes que l'on relève particulièrement une hausse de fréquence et du temps consacré à la préparation des repas, tout comme dans les ménages plus aisés.

La possibilité de consacrer davantage de temps à la cuisine et le faire plus souvent est directement lié à la réduction du temps de travail ou à la possibilité de faire du télétravail.

A noter que, même parmi les personnes ayant diminué leur nombre de repas, une petite majorité dit avoir plus souvent cuisiné elle-même (51%) et y avoir passé plus de temps (53%). Ceci souligne bien l'impact du semi-confinement sur les habitudes de préparation des plats.

Graphique 10 : changements dans les habitudes de consommation des aliments



L'impact de cette période sur la consommation d'aliments sains tels que fruits et légumes a été positif, vu que l'on constate une augmentation de la consommation de ce type d'aliments. 23% de la population a mangé plus de légumes contre 6% moins. Pour les fruits, 21% en ont consommé davantage et 8% moins que d'habitude.

Une hausse importante du pain fait soi-même est à relever, vu que 26% de la population en a consommé davantage contre 4% moins.

On observe également une légère hausse de la consommation des snacks salés et sucrés pendant cette période.

Au niveau des boissons, la consommation de thé et/ou café a largement progressé en recueillant une hausse auprès de 24% de la population. Quant à la consommation de boissons alcoolisées, elle est généralement restée stable et les sodas en légère baisse.

En ce qui concerne les plats préparés frais ou surgelés, ainsi que les produits surgelés, on note une légère baisse de la consommation de ces aliments par rapport à avant.

Les moins de 45 ans ont consommé davantage de fruits et légumes alors que les plus âgés ont proportionnellement moins changé leurs habitudes.

Par rapport à avant, les Latins ont augmenté leur consommation de fruits de manière plus marquée que les Suisses alémaniques à raison de 25% contre 19%.

On constate que le télétravail a aussi contribué à augmenter la consommation de fruits et légumes.

Les hommes sont, en général, plus adeptes des plats préparés du commerce frais puisque seuls 36% n'en consomment jamais contre 48% des femmes et 12% ont augmenté leur consommation de ce type de plats contre la même part qui l'ont réduite. Chez les femmes, la tendance a été plutôt vers une diminution de ce type de produits pendant la période de référence. Tel est aussi le cas chez les Romands.

Les moins de 45 ans ont davantage varié, à la hausse comme à la baisse, leur consommation de ce type de plats préparés frais à réchauffer et surgelés alors que cette denrée faisant plus rarement partie de l'alimentation des plus de 60 ans, on ne constate alors que peu de variation au sein de cette tranche d'âge.

L'impact de la réduction du temps de travail, combiné avec le télétravail, a aussi eu pour effet de faire baisser la consommation des plats préparés frais à réchauffer : 33% en ont moins consommé.

L'augmentation de la consommation de pain fait soi-même à la maison a augmenté surtout dans les familles, voire chez les couples pendant cette période, un peu plus en Suisse latine et chez les personnes ayant travaillé moins et en télétravail.

La consommation de snacks sucrés et salés a principalement augmenté chez les jeunes de moins de 45 ans et même chez 34% des moins de 30 ans. Parallèlement, c'est aussi parmi les plus jeunes que l'on recense la part la plus importante de personnes ayant diminué leur consommation de snacks sucrés et salés, soit 20% des jeunes en moyenne. Les snacks salés ne font habituellement pas partie de la consommation usuelle de près de 20% au-delà de 60 ans alors que seuls 5% des moins de 45 ans sont dans ce cas.

Les compléments alimentaires ont connu une légère hausse pendant la période de référence de manière uniforme sur l'ensemble du territoire.

Quant aux boissons, la consommation de sodas a connu une légère baisse, d'autant plus marquée auprès des jeunes, les plus grands consommateurs habituellement (seuls 19% n'en boivent pas habituellement) : 23% des moins de 30 ans ont réduit leur consommation de boissons sucrées contre 19% qui l'ont augmentée.

La consommation de thé/café a augmenté pendant cette période et de façon plus nette parmi ceux qui ont fait du télétravail.

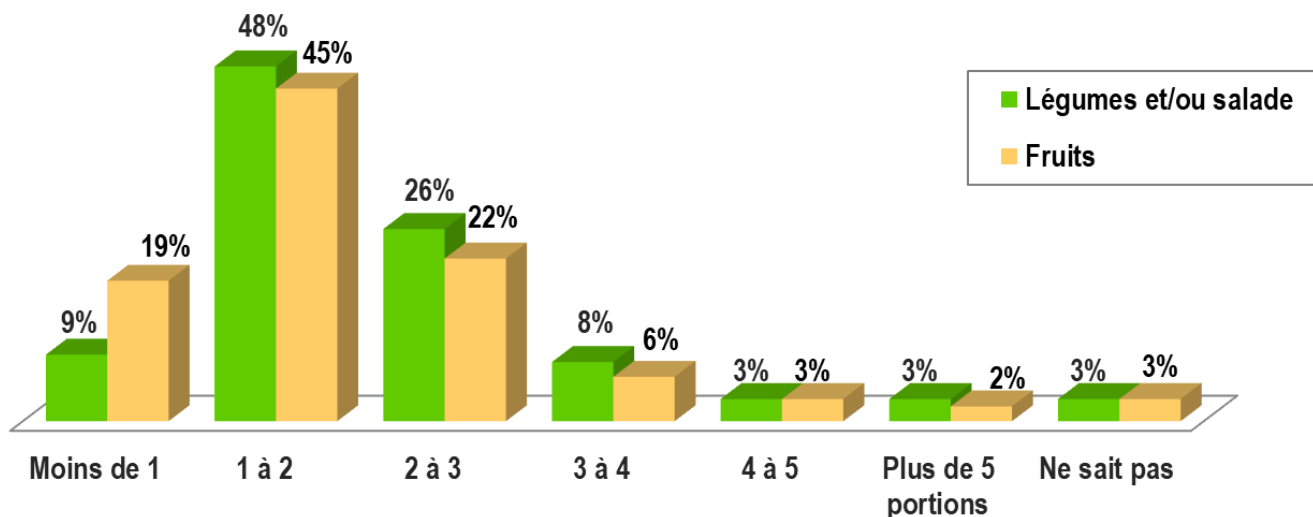
La consommation d'alcool entre le 13 mars et le 26 avril a baissé auprès de 31% des moins de 30 ans, probablement en raison de la fermeture des bars et discothèques. Pour 18%, elle a augmenté pendant cette période, ce qui implique ainsi une diminution de 13 points chez les plus jeunes. En revanche, elle a légèrement augmenté parmi les 30 à 59 ans : 21% qui ont consommé davantage contre 13% moins. C'est avant tout en Suisse romande que l'on observe la variation la plus importante à la hausse et à la baisse de consommation d'alcool.

Les personnes ayant les plus hauts revenus ont eu tendance à augmenter leur consommation de boissons alcoolisées alors que les revenus plus modestes ont plutôt eu tendance à la diminuer. La réduction du taux de travail et/ou le travail à domicile a eu un léger impact sur l'augmentation de la consommation de boissons alcoolisées alors que ceux qui ne travaillaient déjà pas avant cette période ou ont maintenu leur activité au même taux sur leur lieu de travail habituel ont légèrement baissé leur consommation.

Graphique 11: portions de fruits et légumes

« Q21. Combien de portion(s) consommiez-vous par jour durant la période du 13 mars au 26 avril? »
(N=1'028)

1 portion = quart d'assiette de légumes ou 1 bol de salade verte / 1 poignée de fruit, c'est-à-dire une quantité de fruit qui tient dans la main.



En moyenne:
2,0 portions de légumes par jour
1,8 portions de fruits par jour

Les femmes consomment en moyenne plus de légumes que les hommes, soit en moyenne 2.1 portions par jour contre 1.9 pour les hommes. Tel est aussi le cas pour les fruits : 1.9 en moyenne contre 1.7 pour les hommes.

Les moins de 30 ans ont mangé un peu plus de fruits et légumes pendant cette période par rapport à leurs aînés : 2.1 portions de fruits contre 1.6 pour les 30-44 ans qui sont ceux qui en ont consommé le moins, cette proportion augmentant en moyenne à 1.8 pour les plus de 45 ans.

Quant aux légumes, les jeunes de moins de 30 ans en ont consommé en moyenne 2.2 portions contre 1.9 pour les 30-44 ans, 2 pour les 45-74 ans, puis finalement 1.9 pour les 75 ans et plus.

Pendant cette période, les Romands ont mangé en moyenne 2.2 portions de légumes, suivis des Alémaniques avec 2.0 et des Tessinois avec 1.8.

Pour les fruits, Romands et Alémaniques sont à égalité avec en moyenne 1.8 portions consommées et les Tessinois ferment à nouveau la marche avec 1.6 portion de fruits quotidienne en moyenne.

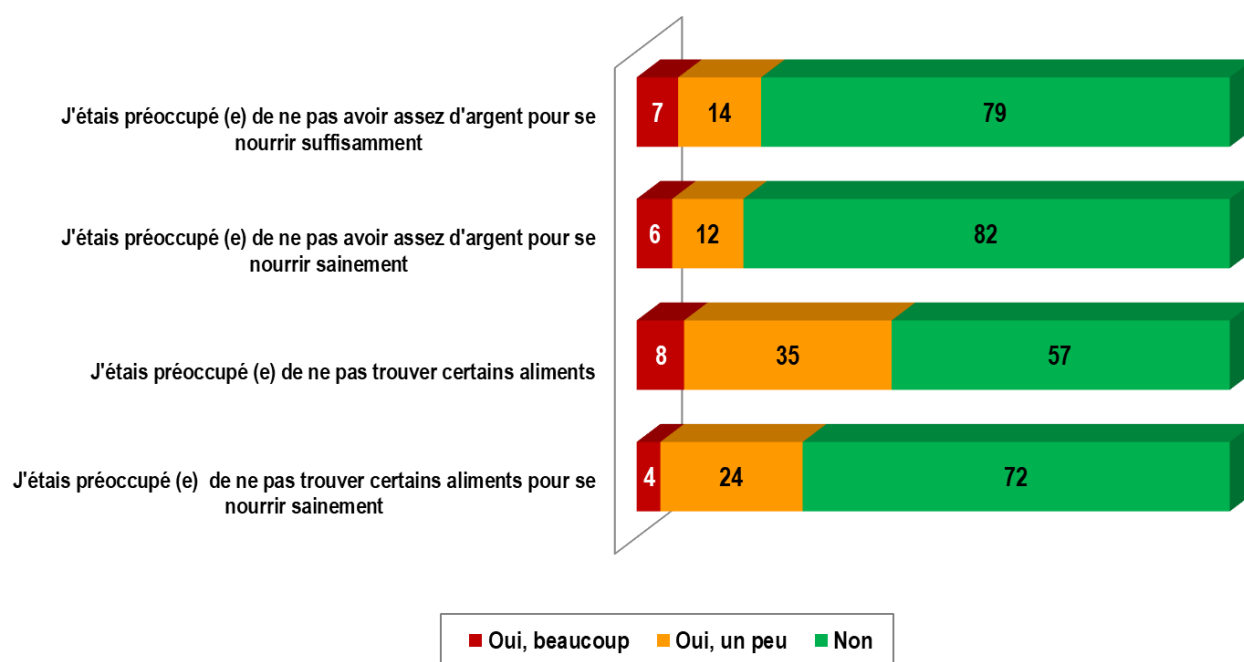
L'environnement urbain ou rural ne joue, cependant, aucun rôle.

En revanche, ce sont ceux ayant travaillé moins et en télétravail qui ont proportionnellement consommé davantage de fruits et de légumes pendant cette période par rapport aux autres situations professionnelles.

4.3. Mode d'approvisionnement

Graphique 12: préoccupations sur l'approvisionnement en nourriture

«Q22. Dans quelle mesure les affirmations ci-dessous vous ont concerné pendant la période du 13 mars au 26 avril?»
(N=1'028)



La préoccupation de ne pas avoir assez d'argent a concerné environ 2 personnes sur 10. Quant au souci de ne pas trouver certains aliments, il a préoccupé 43% de la population et 28% ont redouté de ne pas trouver certains aliments pour se nourrir sainement.

Ne pas avoir assez d'argent pour se nourrir suffisamment ou sainement a davantage touché les moins de 60 ans, les familles, ceux vivant dans les grandes villes ainsi que les revenus les plus modestes. La crainte de ne pas avoir assez d'argent pour se nourrir suffisamment a été un peu plus marquée en Suisse alémanique et au Tessin.

La préoccupation de ne pas trouver certains aliments d'une manière générale a concerné 54% des moins de 45 ans et 35% de ne pas pouvoir se nourrir sainement. A l'inverse, les plus de 60 ans étaient moins préoccupés : 30% en général et 19% pour se nourrir sainement.

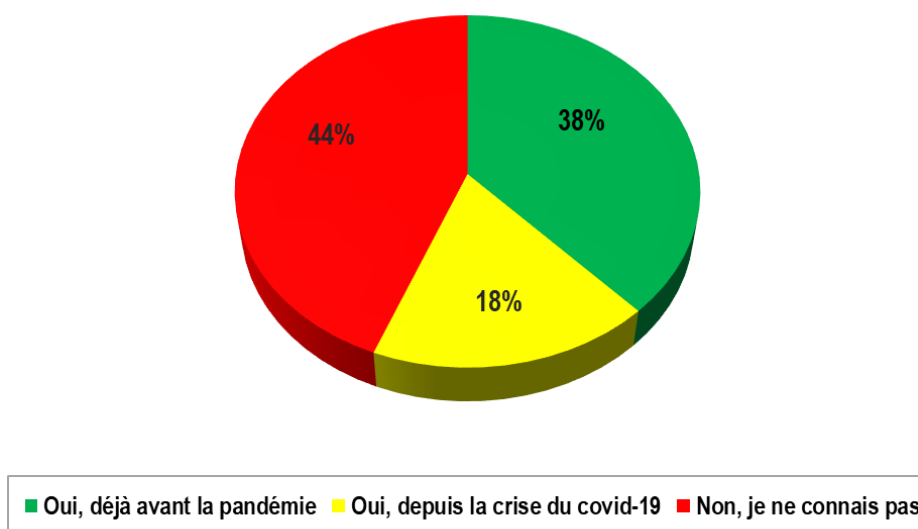
Les Tessinois étaient les plus en souci, suivis des Alémaniques et finalement des Romands. La crainte de ne pas trouver certains aliments a concerné 48% des Tessinois (dont 10% avouant être très préoccupés), 44% des Alémaniques et 39% des Romands.

Pour se nourrir de manière saine, le souci de ne pas trouver certains aliments a concerné 36% des Tessinois, 28% des Alémaniques et 26% des Romands.

Les familles et ceux n'ayant pas les provisions domestiques d'aliments selon les recommandations et la campagne « Provisions...providentielles » de l'OFAE ont été davantage préoccupés de ne pas trouver certaines denrées pendant cette période.

Graphique 13: provisions domestiques

«Q23. Connaissez-vous les recommandations des provisions domestiques (par personne : réserve d'aliments pour 1 semaine et 9 litres (1 six pack) d'eau ou autres boissons non alcoolisées) de l'Office fédéral de l'approvisionnement économique du pays (OFAE)?»
(N=1'028)



La majorité de la population (56%) déclare connaître les recommandations de l'OFAE en matière de provisions domestiques dont 38% indiquant que c'était déjà le cas avant la pandémie. A l'inverse, 44% admettent qu'ils les ignoraient.

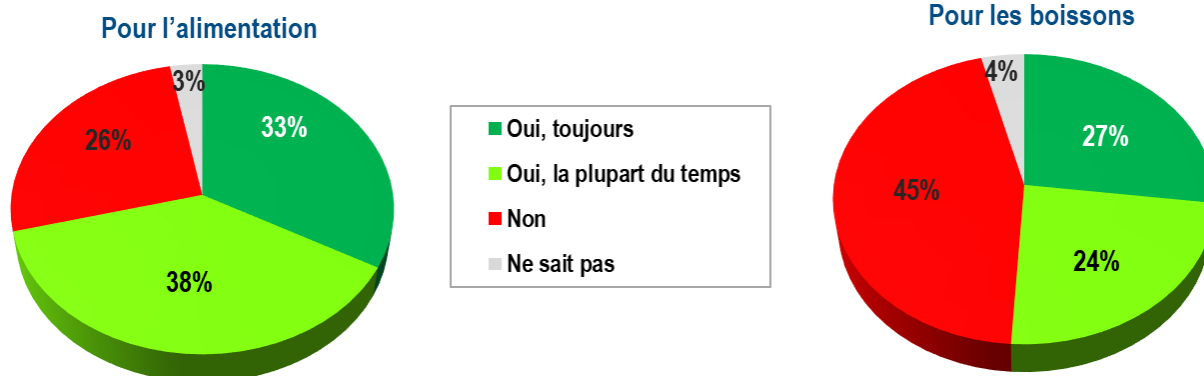
Les femmes, les plus de 60 ans et surtout les Suisses alémaniques semblent davantage renseignés. Ainsi 42% des Alémaniques indiquent qu'ils connaissaient déjà ces

recommandations avant la pandémie du Covid-19 contre seulement 27% des Latins qui sont encore, à l'heure actuelle, 6 sur 10 à ne pas être au courant des recommandations de l'OFAE sur les provisions domestiques.

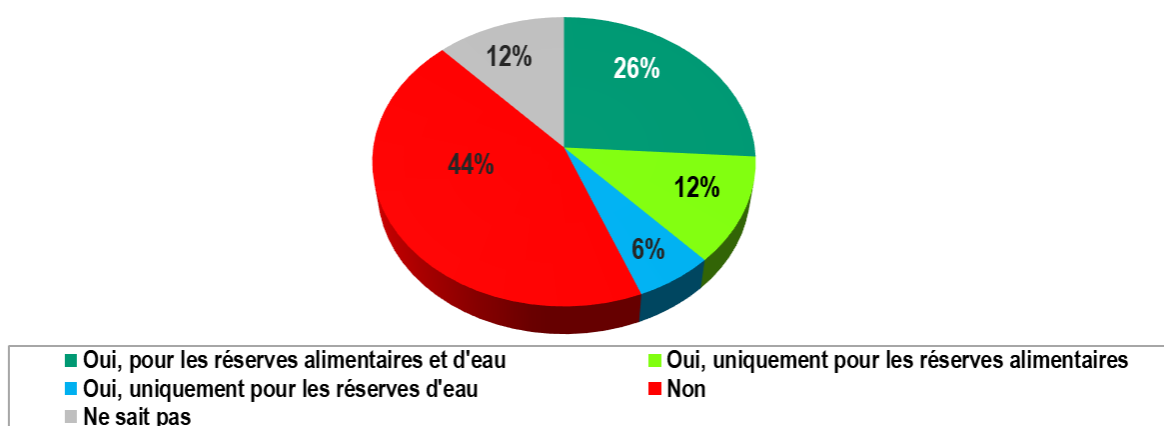
On relève également un clivage ville-campagne, les personnes habitant les zones rurales se déclarant mieux informées sur ce sujet. Les ressortissants suisses et les personnes à risque liés au Covid-19 étaient déjà les personnes qui s'estimaient les mieux informées avant cette période.

Graphique 14: provisions domestiques

Q24. « Avant le 13 mars, aviez-vous des provisions domestiques selon les recommandations de l'OFAE?(N=1'028)



Q26. « Avez-vous l'intention d'avoir des provisions domestiques en fonction des recommandations de l'OFAE après la fin de la crise due au Covid-19? » (N=1'028)



70% ont, au moins la plupart du temps, des provisions domestiques alimentaires conformément aux recommandations de l'OFAE et 51% des provisions de boissons. 38% ont l'intention d'avoir, à l'avenir, les provisions nécessaires en nourriture et 32% en boissons. Nous n'excluons pas le fait que d'avoir abordé cette question ait une influence sur une minorité de répondants. Notons que la majorité des répondants qui envisagent de le faire le font déjà à l'heure actuelle et que la crise du Coronavirus semble donc avoir eu un impact tout à fait limité sur les intentions à ce sujet.

A l'instar du degré d'information sur les provisions domestiques, on constate que les personnes plus âgées, à savoir de plus de 60 ans, sont largement plus nombreuses à avoir des provisions domestiques en suffisance, que ce soit en alimentation ou en eau. Ce sont principalement aussi celles qui envisagent d'en avoir dans le futur.

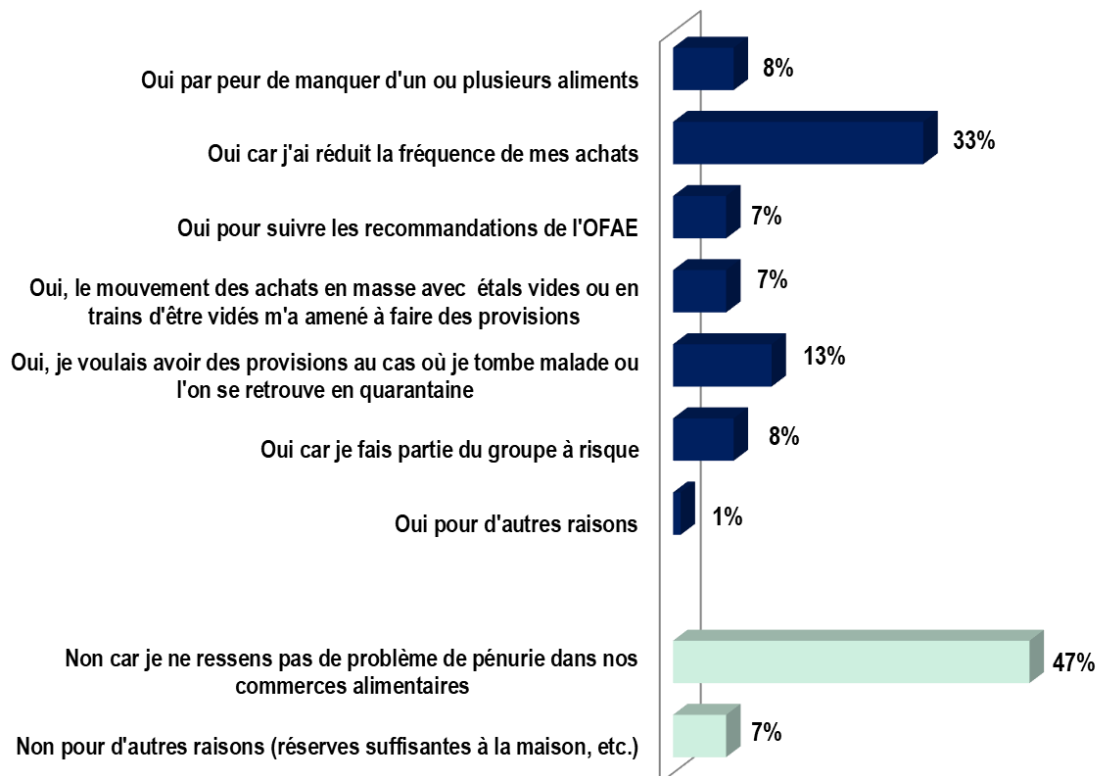
Les Romands sont clairement moins prévoyants par rapport aux réserves en eau. En effet, seuls 16% admettent avoir toujours les réserves nécessaires contre 31% chez les Alémaniques et les Tessinois. Les différences sont moins marquées pour les réserves alimentaires.

Les citoyens des grandes villes font moins de réserves que les habitants des plus petites villes ou des villages.

Ceux faisant partie du groupe à risque Covid-19 ont également plus de réserves alimentaires et de boissons, résultat corrélé et influencé par l'âge des répondants.

Graphique 15: provisions domestiques

Q25. « Avez-vous effectué des provisions de produits alimentaires chez vous plus que d'habitude pendant la période du 13 mars au 26 avril? »
(N=1'028)



La principale raison d'avoir fait davantage de provisions domestiques pendant cette période était en raison de la réduction de la fréquence des achats invoquée par 33% de la population. 13% souhaitent avoir des provisions au cas où ils tombaient malades ou en quarantaine. La peur de manquer de certains aliments, suivre les recommandations de l'OFAE ou le mouvement des achats en masse a eu moins d'influence.

47% de la population indique ne pas avoir ressenti le problème de pénurie dans les commerces alimentaires et déclare ainsi ne pas avoir fait des provisions plus que d'habitude. Tel est surtout le cas des hommes : 55% contre 40% des femmes.

Sur le total de la population, 47% ont fait plus de provisions durant la période en question. Des différences significatives sont à relever : les femmes ont tout de même été une majorité de 55% à faire plus de provisions que d'habitude contre 38% des hommes.

51% des moins de 45 ans ont également fait davantage de provisions, cette part s'abaissant progressivement avec l'âge, pour atteindre seulement 35% chez les plus de 75 ans. Les plus âgés ont donc souvent maintenu leurs habitudes.

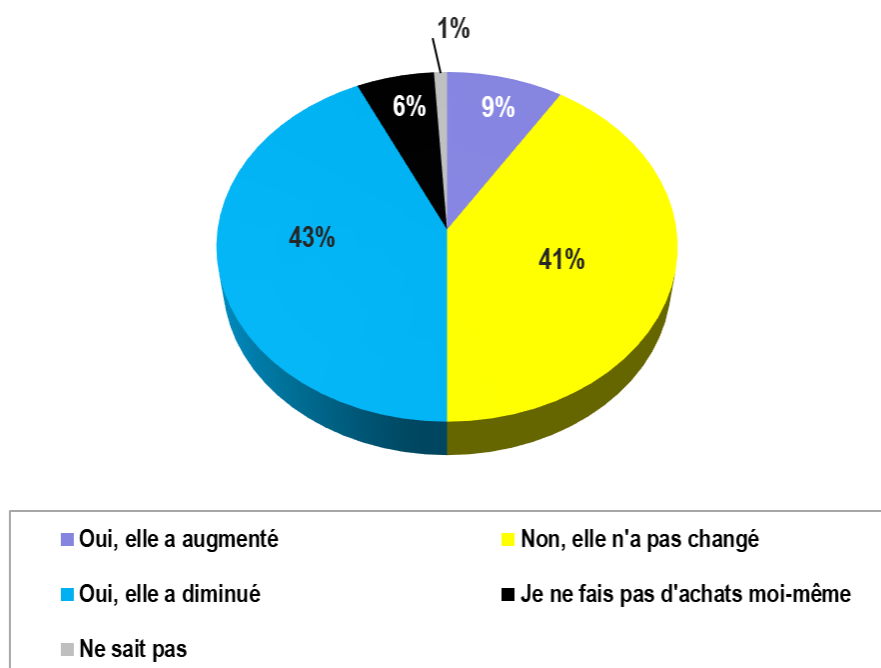
Les Romands ont été proportionnellement légèrement plus nombreux à faire des provisions que leurs homologues alémaniques ou tessinois principalement en raison de la réduction de la fréquence des achats. Tel est aussi le cas de la population vivant en ville et ceux vivant en famille.

Le mouvement des achats en masse a eu un impact plus important sur les plus jeunes : 12% admettant avoir fait davantage de provisions, soit plus du double que chez les plus de 60 ans.

La peur de tomber malade ou en quarantaine a davantage dicté le comportement des Romands en matière d'achats alimentaires pendant cette période.

Graphique 16: fréquence des achats

« Q27. La fréquence de vos achats alimentaires a-t-elle changé pendant la période du 13 mars au 26 avril? »
(N=1'028)



La tendance a été une diminution de la fréquence des achats durant cette période. En effet, c'est le cas pour 43% alors que 41%, soit quasiment la même proportion, n'ont rien changé par rapport à la fréquence de leurs achats. Une minorité de 9% a, quant à elle, augmenté la fréquence des achats.

Pour 50% des femmes, la fréquence des achats a diminué, mais seulement pour 36% des hommes. Ces derniers sont mêmes 12% à l'avoir augmentée contre 6% pour les femmes. Notons aussi que ce sont les femmes qui déclarent avoir fait plus de provisions.

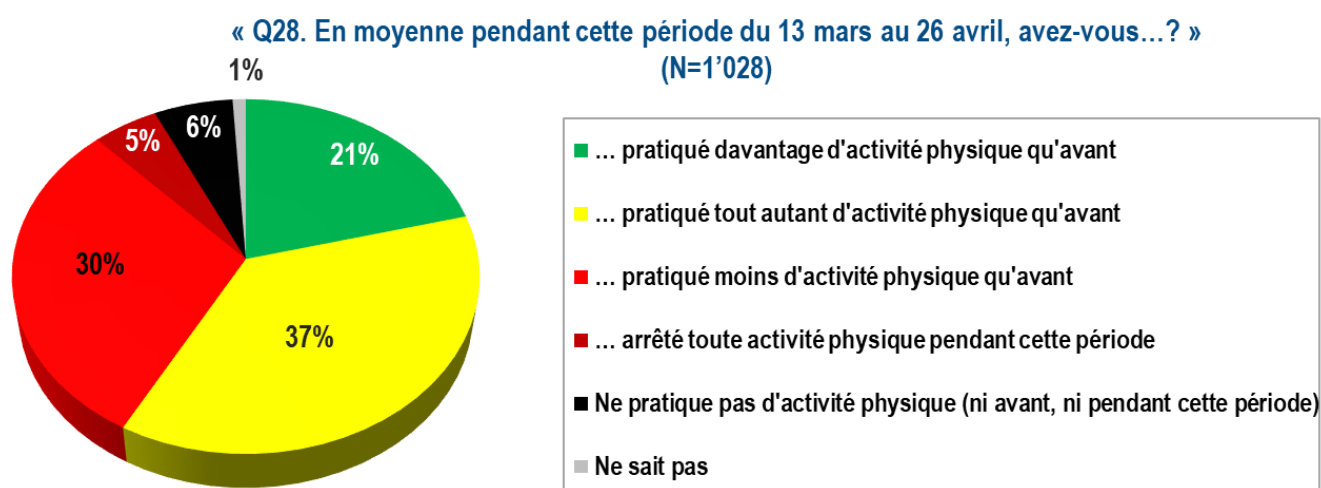
Les personnes de 30 à 74 ans ont diminué la fréquence de leurs achats de manière plus nette que les plus jeunes et surtout que les plus de 75 ans qui, pour 55%, n'ont rien changé à leurs habitudes.

C'est en Suisse romande que la fréquence des achats a le plus diminué pour 49% de la population contre 10 points de moins dans les autres régions linguistiques.

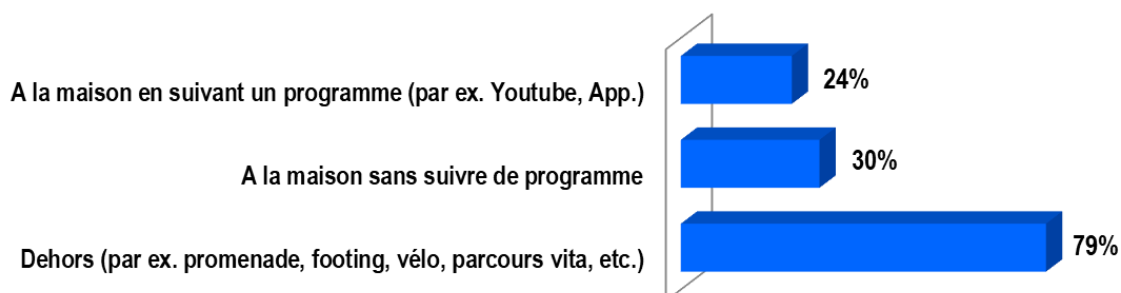
Ceux qui ont continué à travailler autant qu'avant sur leur lieu de travail habituel ont également moins changé leurs habitudes en matière de fréquence des achats alimentaires.

4.4. Activité physique

Graphique 17 : fréquence de l'activité physique



«Q29. Comment et où avez-vous pratiqué ces activités physiques? » (N=861 personnes ayant une activité physique)



On observe une légère tendance à la baisse de l'activité physique pendant cette période de semi-confinement. Par activité physique, on entend les promenades, les randonnées, le jogging, les exercices de remise en forme à la maison, l'entraînement à l'extérieur ou à l'intérieur.

Ainsi 30% ont diminué leurs activités physiques et 5% complètement arrêté alors que 21% en ont pratiqué davantage. Pour 37% rien n'a changé à ce niveau.

Les femmes ont davantage modifié leurs habitudes concernant les exercices physiques autant à la baisse qu'à la hausse. Les plus jeunes ont proportionnellement augmenté leurs activités physiques par rapport à leurs aînés pendant cette période.

33% des Suisses alémaniques ont modifié leurs habitudes à la baisse contre seulement 25% des Romands et 21% des Tessinois. Par contre, les Latins ont plus facilement arrêté toute activité physique : 8% contre seulement la moitié Outre-Sarine.

La diminution de l'activité physique sous toute ses formes a été plus importante dans les grandes villes. Tel est le cas pour 41% auxquels on peut ajouter les 6% ayant complètement arrêté, ce qui porte à 47%, bien plus que dans les plus petites villes et à la campagne (32%).

La pratique d'activité physique est directement corrélée avec le temps à disposition puisque ceux qui ont travaillé moins pendant cette période ont augmenté leur activité physique, à l'inverse de ceux qui ont travaillé autant ou plus que d'habitude.

L'augmentation de l'activité physique est inversement proportionnelle au grignotage et à la quantité de nourriture consommée pendant cette période. Ainsi, ceux qui ont plus grignoté ou mangé ont aussi moins pratiqué d'activité physique.

Ceux qui ont pratiqué de l'activité physique l'ont fait, pour 79%, à l'extérieur, que ce soit des promenades, du footing, du vélo ou des parcours vita. 24% l'ont fait à la maison en suivant un programme et 30% à domicile sans suivre de programme.

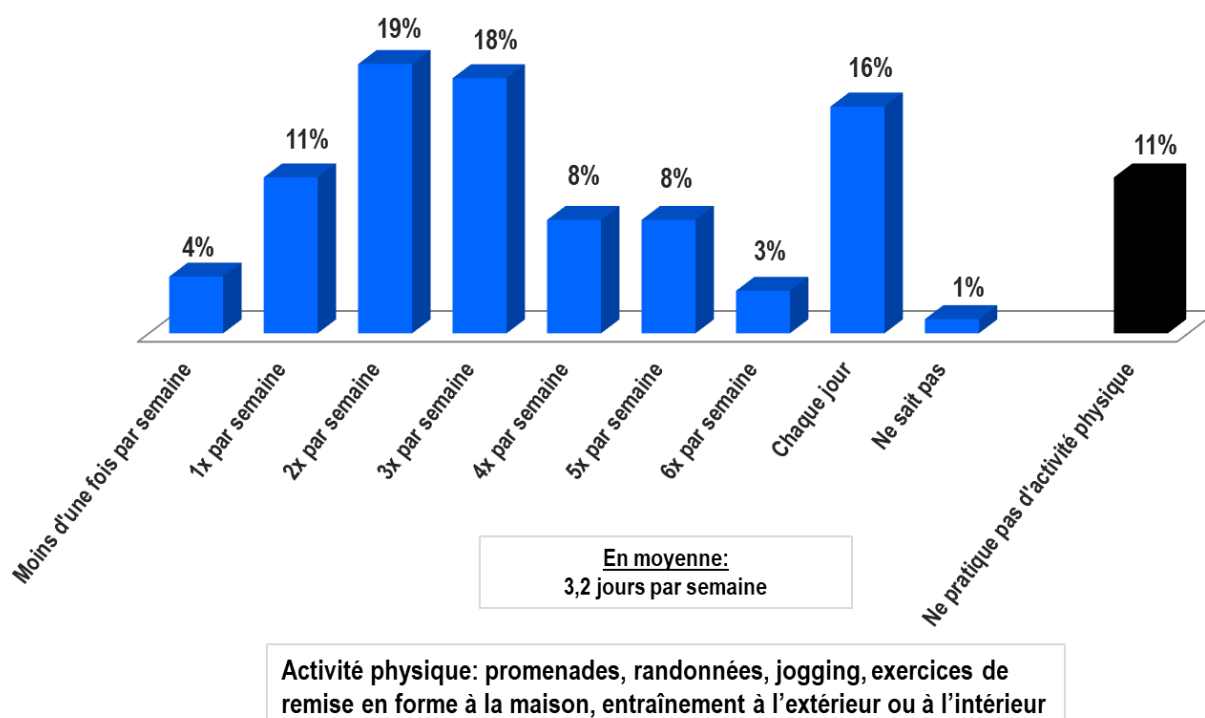
Ce sont davantage les femmes que les hommes qui ont suivi un programme, mais surtout les moins de 30 ans : 51% contre 25% des 30-44 ans. Ce taux chute à 16% pour les plus de 45 ans. On observe légèrement plus d'engouement pour suivre des programmes en Suisse latine, de manière plus nette dans les grandes villes et par les personnes ayant les revenus les plus confortables.

Dès l'âge de 30 ans et sur la base de ceux qui ont pratiqué de l'activité physique, la tendance est bien plus marquée que chez les plus jeunes à l'avoir fait à l'extérieur (promenade, footing,

vélo, etc.), tel est le cas pour environ 80% des 30 à 59 ans . Ce taux atteint même 88% chez les 60-74 ans. Ce sont principalement les Suisses alémaniques et Romands qui ont davantage pratiqué des activités physiques à l'extérieur, les Tessinois étant en retrait sur ce point. Même si la part de citadins des grandes villes reste importante à avoir fait de l'activité physique à l'extérieur (73%), elle est encore plus importante dans les petites et moyennes villes ainsi qu'à la campagne (80%). Rappelons que ces pourcentages sont sur la base de ceux qui ont pratiqué de l'activité physique pendant cette période.

Graphique 18 : activité physique hebdomadaire

« Q30. En moyenne, à quelle fréquence avez-vous pratiqué une activité physique pendant la période du 13 mars au 26 avril? »
(N=1'028)

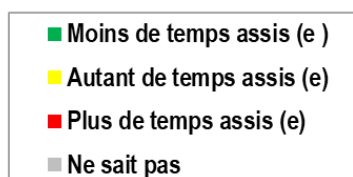
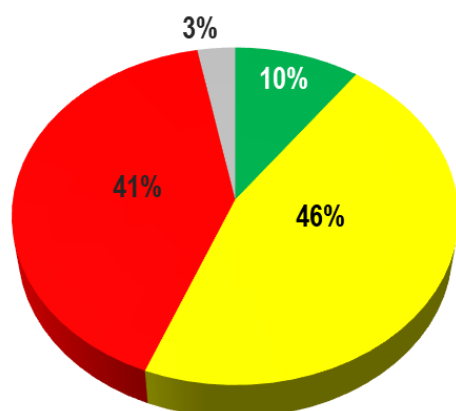


La fréquence hebdomadaire en termes d'activité physique est un peu plus élevée chez les femmes. Jusqu'à l'âge de 74 ans, elle va crescendo, de 2.5 fois par semaine pour les moins de 30 ans, à 2.7 pour les 30-44 ans, grimant à 3.2 pour 45-59 ans pour atteindre son pic chez les 60-74 ans avec une moyenne de 4 fois par semaine. Rappelons que les activités physiques abordées dans cette question comprennent également les promenades.

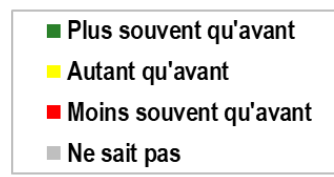
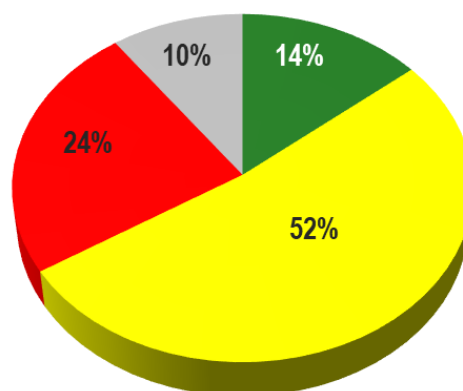
Les Romands sont en léger retrait, tout comme les habitants des grandes villes. Ceux habitant en famille ont une fréquence d'activité physique hebdomadaire un peu moins élevée également, tout comme ceux vivant dans les ménages les plus modestes.

Graphique 19 : position assise

«Q31. Pendant la période du 13 mars au 26 avril, avez-vous passé plus, équivalent ou moins de temps assis (e) qu'auparavant?»



« Q32. Pendant cette période du 13 mars au 26 avril, à quelle fréquence avez-vous interrompu votre position assise, c'est-à-dire en se levant? »



Le sédentarisme a été plus important pendant cette période de référence. En effet, 41% affirment avoir passé plus de temps assis qu'auparavant contre 10% le contraire. 46% n'ont pas changé leurs habitudes.

La position assise a été également moins interrompue, par exemple en se levant, pour 24% de la population contre 14% pour qui le constat est l'inverse. La majorité, soit 52%, n'a rien changé pendant cette période.

Les moins de 45 ans et spécialement les moins de 30 ans (52%) ont passé davantage de temps assis par rapport aux plus âgés (35%). En effet dès l'âge de 45 ans, les habitudes n'ont, pour la majorité, pas changé durant cette période.

En Suisse latine et spécialement dans les grandes villes, la tendance a été plus marquée à passer plus de temps assis qu'auparavant. Ce même constat vaut pour les personnes avec les revenus les plus bas.

Ceux qui ont travaillé moins et en télétravail ont davantage varié leurs habitudes. Ainsi 49% ont passé plus de temps assis, mais ils sont aussi proportionnellement davantage à avoir passé moins de temps assis.

Il existe une corrélation entre le fait d'avoir passé plus de temps assis et augmenté le grignotage pendant cette période. Ainsi 60% de ceux qui ont passé plus de temps assis ont aussi grignoté davantage contre 32% qui n'ont rien changé ou diminué leurs habitudes de grignotage.

Le même phénomène et les mêmes résultats sont observés en lien avec la quantité de nourriture consommée pendant cette période. C'est un signal que, dans bien des cas, la situation s'est détériorée de manière simultanée dans plusieurs domaines.

65% de ceux ayant passé plus de temps assis ont aussi diminué leur activité physique pendant cette période contre 28% qui n'ont rien changé, voire augmenté leur activité physique.

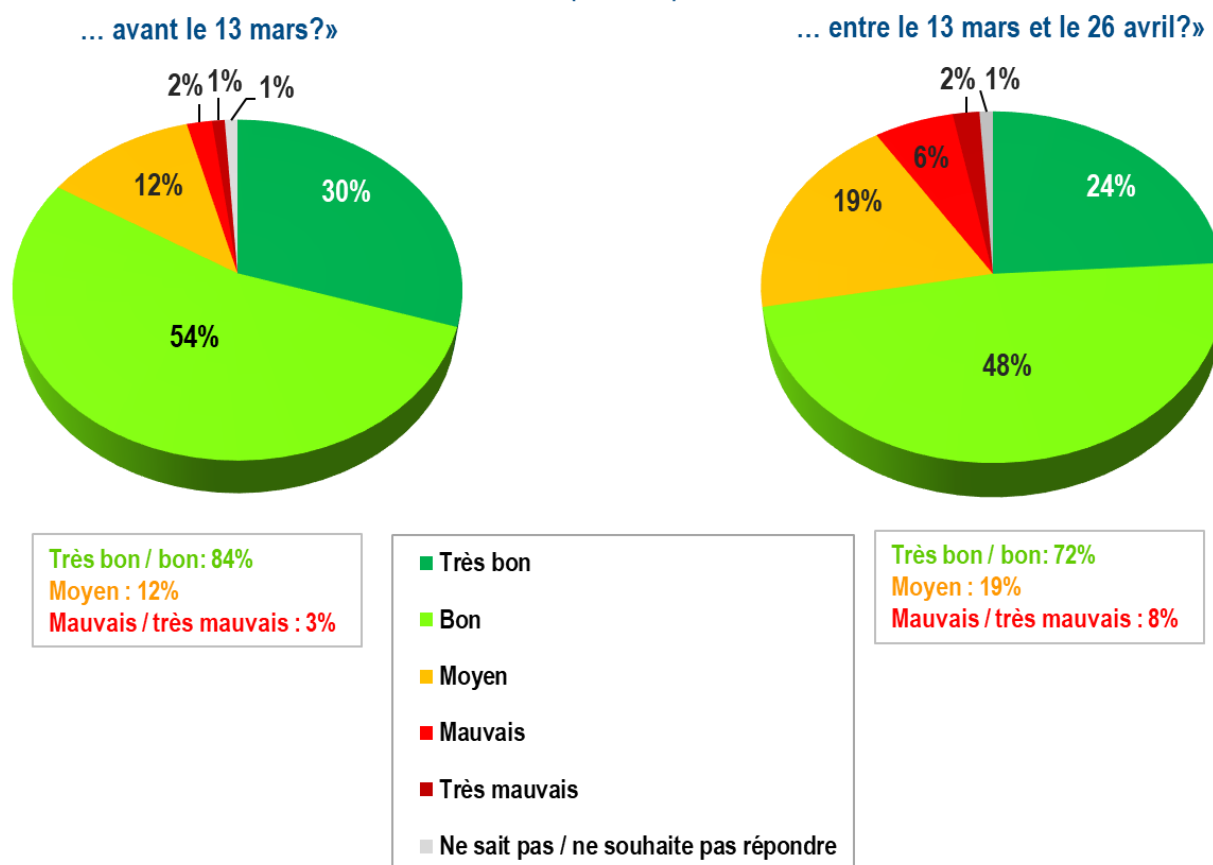
Quant à l'interruption de la position assise, ce sont les jeunes de moins de 45 ans qui l'ont le plus diminué pendant cette période. La tendance est encore plus marquée dans les grandes villes.

Ceux qui ont moins travaillé pendant cette période (sur leur lieu habituel ou en télétravail) ont davantage interrompu leur position assise pendant cette période, soit environ 25% contre 12% en moyenne pour les autres. Parallèlement, ceux ayant pratiqué le télétravail ont aussi moins souvent interrompu leur position assise, 38% contre 17% pour les autres.

4.5. Etat de santé

Graphique 20: santé physique

«Q33. En général, comment était votre état de santé physique...
(N=1'028)



D'une manière générale, on observe une baisse de l'état de santé physique pendant la période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant.

84% se déclaraient en très bon ou bon état de santé avant, contre 72% pendant cette période. La part de ceux estimant leur état de santé moyen a passé de 12 à 19% et ceux de mauvais ou très mauvais de 3% avant cette période à 8%.

Les plus jeunes de moins de 45 ans ont été davantage impactés au niveau de leur santé physique alors que les plus de 60 ans sont ceux dont l'état de santé physique a le moins changé pendant cette période.

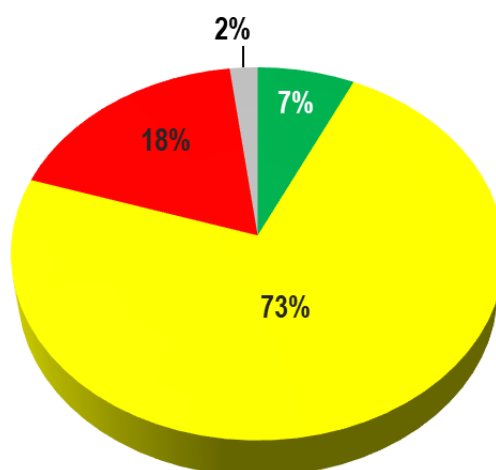
Physiquement, on observe une plus grande baisse de l'état de santé physique outre-Sarine et au sein des familles qui semblent avoir été légèrement plus touchées dans leur santé physique.

Ceux ayant pratiqué moins d'activité physique, voire arrêté ou passé plus de temps assis, sont ceux ayant eu une péjoration plus importante de leur état de santé physique.

En revanche, ceux étant dans le groupe à risque du Covid-19 n'ont pas vu leur état physique se dégrader davantage par rapport au reste de la population pendant cette période, voire même moins. Rappelons que figurent principalement dans ce groupe à risque des personnes plus âgées, qui sont aussi celles dont l'état de santé est resté le plus stable pendant cette période.

Graphique 21: sommeil

« Q34. Pendant la période du 13 mars au 26 avril, par rapport à avant, avez-vous...? »
(N=1'028)



■ ...mieux dormi ■ ... dormi comme d'habitude ■ ... moins bien dormi ■ Ne sait pas

On observe également une tendance à avoir moins bien dormi pendant cette période de semi-confinement. Tel est le cas pour 18% de la des personnes interrogées contre 7% qui a mieux dormi. 73% n'ont constaté aucun changement au niveau de leur sommeil.

Les femmes ont plus fréquemment moins bien dormi que les hommes pendant cette période : 23% contre 13%.

Tel est aussi le cas pour 21% des 18 et 59 ans contre 11% pour les plus de 60 ans qui, à nouveau, n'ont constaté aucun changement, pour la très grande majorité (83%).

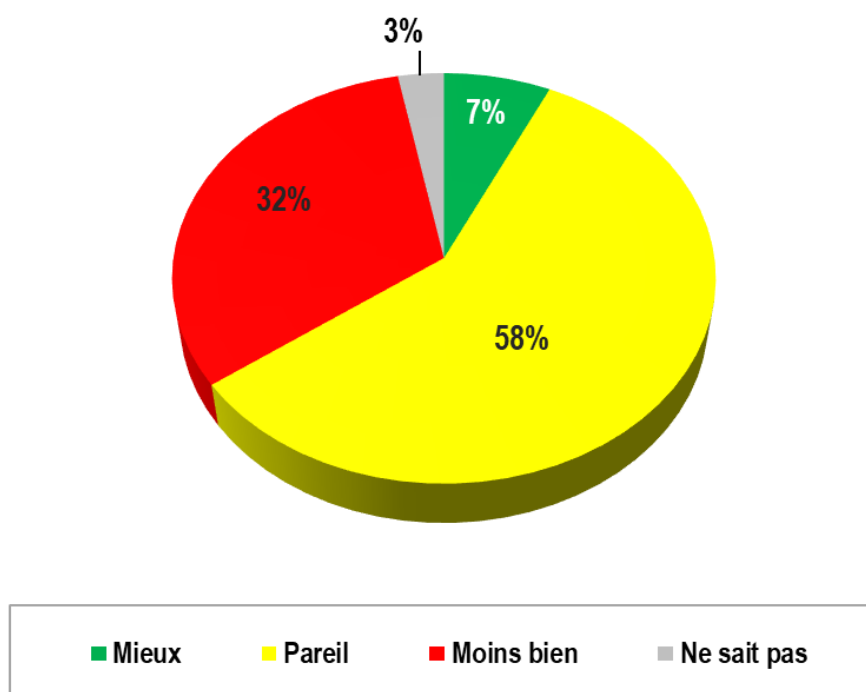
Nous pouvons relever aussi a contrario que 14% des moins de 30 ans admettent avoir mieux dormi contre en moyenne seulement 6% chez les plus de 30 ans.

Si 75% des Suisses alémaniques ont dormi comme d'habitude, tel est le cas pour 66% des Romands et Tessinois, qui ont connu plus de variation de leur sommeil : 11% ont mieux dormi contre 5% pour les Alémaniques et 22% moins bien contre 17% Outre-Sarine.

Les personnes ayant les revenus les plus bas ont proportionnellement moins bien dormi : 22% contre 15% pour les personnes avec des revenus plus élevés.

Graphique 22: santé psychique

**« Q38. Comment vous portiez-vous psychologiquement pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant? »
(N=1'028)**



La période observée durant laquelle les mesures les plus strictes ont été prises par le Conseil fédéral a eu un impact sur la santé psychique de la population. En effet, 32% se sont sentis moins bien d'un point de vue psychologique durant cette période contre 7% mieux. 58% n'ont pas vu de changement au niveau de leur santé psychique.

La santé psychique paraît ainsi s'être détériorée bien davantage par rapport à la santé physique pendant la période de semi-confinement.

Les femmes ont davantage ressenti des effets négatifs sur leur santé psychique, 38% contre 27% chez les hommes.

Les moins de 60 ans sont proportionnellement plus nombreux à s'être portés moins bien psychologiquement pendant cette période en comparaison à leurs aînés : 37% contre 22%.

Par rapport aux plus âgés, les moins de 60 ans sont aussi ceux qui se sont sentis plus fréquemment mieux pendant cette période, même s'ils restent minoritaires (8% contre 4% chez les plus de 60 ans).

On relève également que 40% des Tessinois, plus touchés par la pandémie à ce moment, se sont sentis moins bien psychologiquement pendant cette période contre 32% pour les Romands et Alémaniques.

Cette période a été moins bien vécue dans les grandes villes que dans les plus petites villes ou à la campagne. Le lien avec l'évolution de la santé physique est également assez prononcé.

Les personnes seules et les familles ont davantage été impactées négativement au niveau psychologique que les couples sans enfant (35% contre 28%).

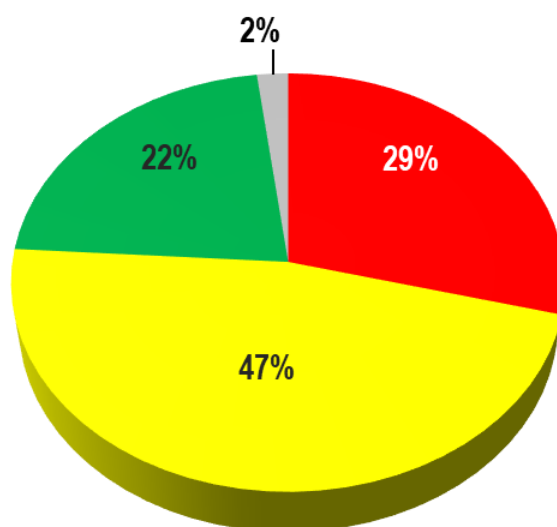
Les personnes ayant une formation supérieure l'ont mieux vécu, tout comme ceux faisant partie du groupe à risque qui, pour 68%, n'ont pas vu de changement dans leur santé psychologique durant cette période contre seulement 55% de ceux n'étant pas à risque. Ce résultat pouvant paraître surprenant s'explique par le fait que le groupe à risque Covid-19 est davantage composé de personnes plus âgées, qui elles-mêmes admettent avoir été peu touchées psychologiquement.

66% de ceux qui ne travaillaient pas avant cette période n'ont pas vu de différence quant à leur l'état psychique alors que ceux ayant moins travaillé, au moins en partie en télétravail, ont connu davantage de changements, que ce soit positivement (13%) ou négativement (43%) pendant cette période.

Sans surprise, la santé psychique est directement liée au sommeil. Ceux s'étant mieux portés psychologiquement ont aussi mieux dormi et vice-versa.

Graphique 23: stress

**« Q39. Pendant la période du 13 mars au 26 avril, vous sentiez-vous plus stressé (e) qu'avant?»
(N=1'028)**



■ Oui, je me sentais plus stressé (e)	■ Ni plus, ni moins stressé (e)
■ Non, je me sentais moins stressé (e)	■ Ne sait pas

Le niveau de stress pendant cette période est resté assez stable. 47% n'ont été ni plus, ni moins stressés, la part des plus stressés s'élève à 29% et celle des moins stressés à 22%.

Les femmes ont été plus souvent davantage stressées que les hommes : 35% contre 23%. Au niveau de l'âge, ce sont les 30 à 44 ans qui admettent avoir été plus souvent davantage stressés : 41%. Quant aux plus de 60 ans, seuls 15% ont été davantage stressés durant cette période et la grande majorité n'ont vécu aucun changement à ce niveau.

On constate également que les plus jeunes, soit les moins de 30 ans, ont été, pour 32% moins stressés que d'habitude, alors que l'on retrouve quasiment la même proportion qui ressent le contraire. Les mesures prises dans le domaine de la formation, à savoir la fermeture des établissements ou l'abandon d'examens finaux, dont beaucoup de cette tranche d'âge étaient concernés, ont donc eu un impact assez varié sur ces individus, certains l'ayant bien vécu en ressentant moins de stress, d'autres moins bien en étant davantage stressés. C'est donc bien au sein de cette catégorie d'âge qu'il y a eu le plus de changements constatés au niveau du stress ressenti.

Les Tessinois ont davantage été stressés par rapport à leurs compatriotes durant cette période car il s'agit du canton le plus durement touché par le Covid-19 durant cette phase.

Les personnes vivant dans les ménages dont les revenus mensuels excèdent 9'000 CHF par mois ont été moins stressées que ceux ayant des revenus moins élevés : 30% contre 21% pour les revenus de 6'000 à 9'000 CHF et 15% pour les moins de 6'000 CHF.

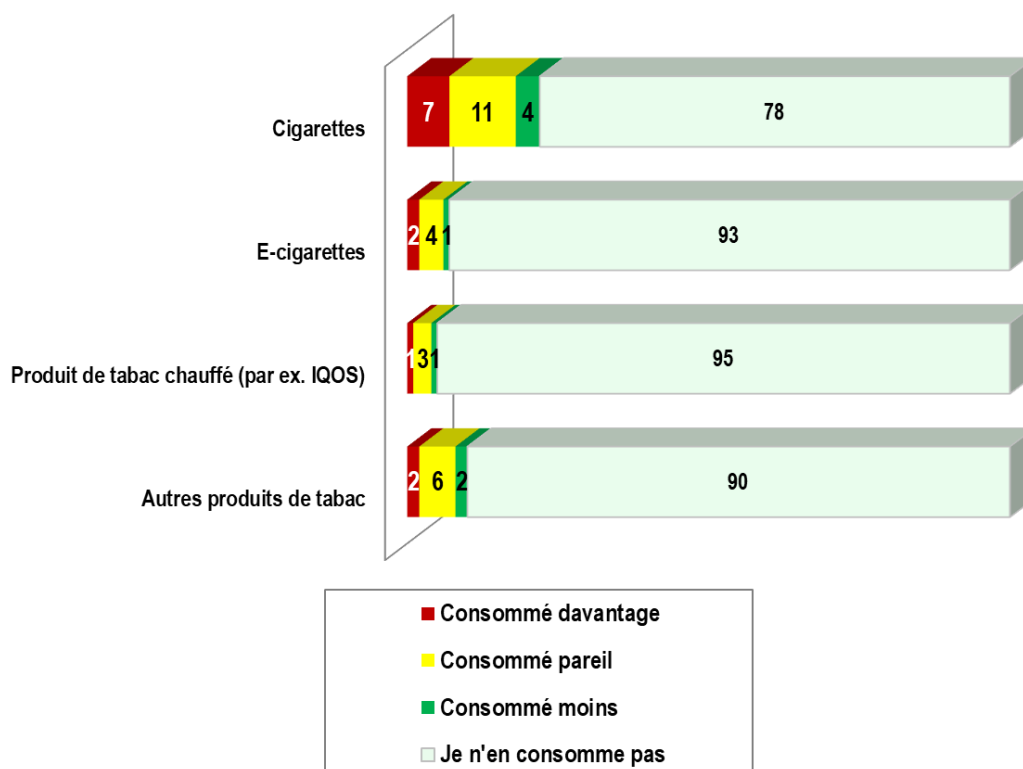
A nouveau le groupe à risque Covid-19 s'est paradoxalement senti moins stressé que les autres, leur niveau de stress étant pour la majorité resté stable.

30% des personnes ayant pratiqué le télétravail se sont senties moins stressées contre, en moyenne, 18% pour les autres. Les personnes ayant continué à travailler autant, voire plus sur leur lieu de travail habituel, sont plus nombreuses à avoir plus de stress pendant cette période (39% contre 25%).

Les résultats indiquent que le niveau de stress influence dans une certaine mesure la santé psychique de la population.

Graphique 24: consommation des produits liés au tabac

« Q40. Quelle était votre consommation des produits suivants pendant la période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant?»
(N=1'028)



La période des mesures édictées par le Conseil fédéral a eu pour effet une hausse de la consommation de cigarettes auprès des fumeurs. Sur l'ensemble de la population, 7% ont augmenté leur consommation contre 4% qui l'ont diminuée, soit une augmentation de 3 points. 11% n'ont, quant à eux, rien changé à leur consommation. Sur la base des fumeurs de cigarettes uniquement, cela correspond à 34% de fumeurs ayant augmenté leur consommation, 17% l'ayant réduite et 49% n'ayant rien changé.

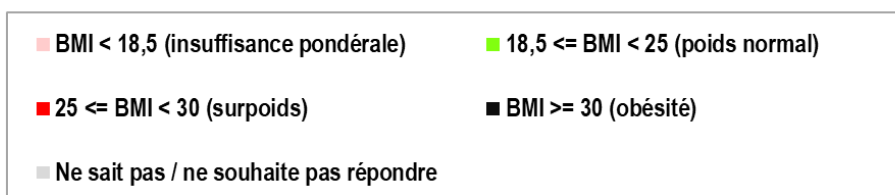
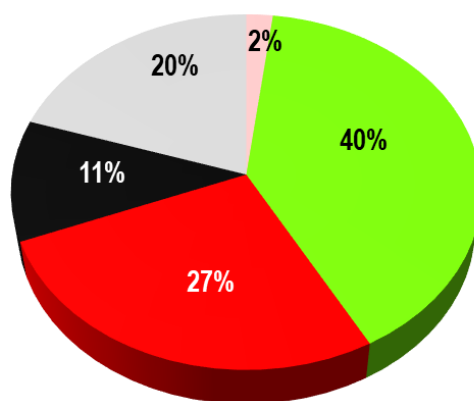
On constate une hausse de 2% de consommation de E-cigarettes contre 1% de diminution alors que la consommation des produits de tabac chauffés tels que les IQOS ou autres produits du tabac, n'a pas changé pendant cette période.

On relève la plus grande augmentation de cigarettes parmi les 30-44 ans au sein de la population durant cette période : 14% contre seulement 2% de baisse soit une différence de + 12 points.

Le Tessinois ainsi que les habitants des grandes villes ont également fumé davantage de cigarettes pendant cette période. Les personnes n'ayant pas fait d'études supérieures et avec les revenus les plus bas ont également augmenté leur consommation.

Graphique 25: BMI (Body Mass Index)

BMI = poids[kg] / taille²[m²]
(N=1'028)

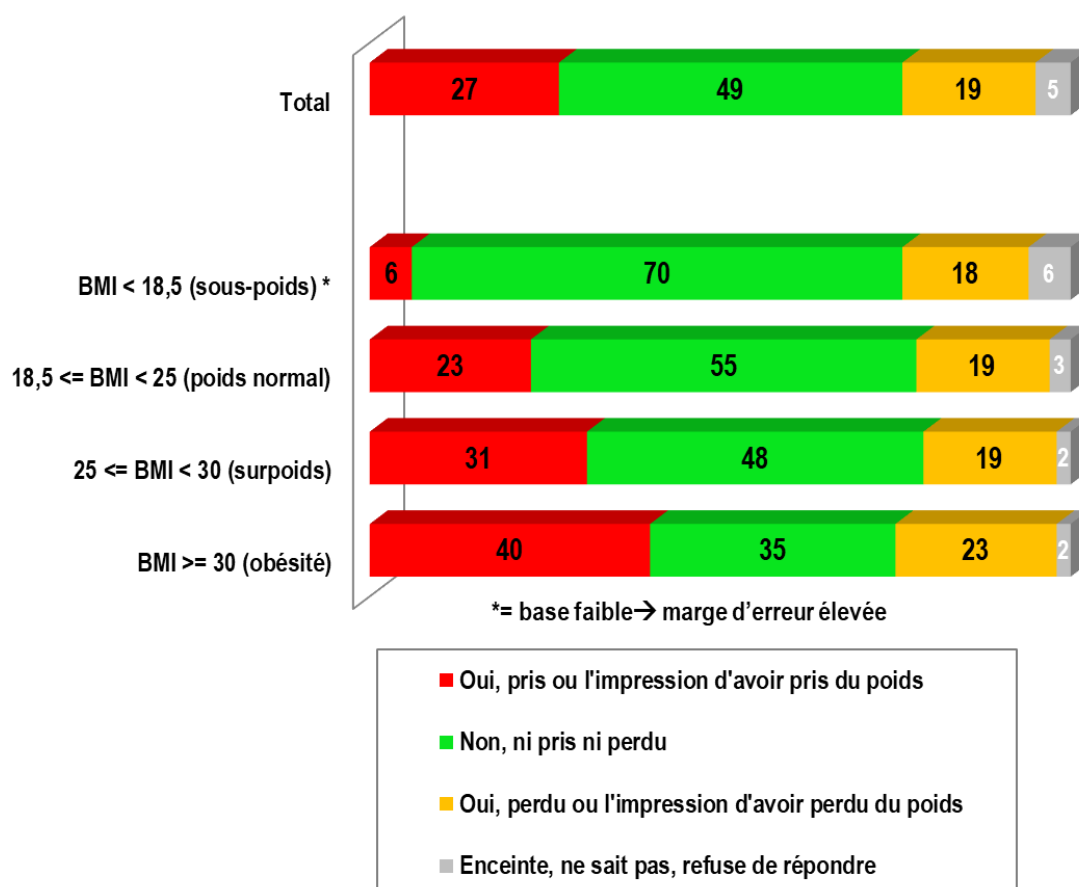


Selon la formule usuelle pour le calcul du BMI, 2% des personnes interrogées seraient en insuffisance pondérale avec un BMI en dessous de 18.5, 40% ont un BMI normal, 27% sont en surpoids et 11% souffriraient d'obésité. 20% n'ont pas répondu aux questions concernant leurs poids et leur taille. Les chiffres obtenus sont très proches des chiffres officiels publiés par l'OFS (Enquête suisse sur la santé 2017).

Sur les différents comportements alimentaires analysés, aucune différence significative n'est à relever par rapport à une augmentation du grignotage pendant cette période en fonction du BMI du répondant. D'une manière générale, on constate tout de même que par rapport au rythme des repas, les personnes en surpoids ou souffrant d'obésité admettent, pour 11%, ne jamais avoir eu de rythme régulier pour la prise des repas, y compris avant cette période contre 7% pour les autres.

Graphique 26: changement de poids

« Q37. Est-ce que votre poids corporel a changé pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant?»
(N=1'028)



Sur l'ensemble de la population, 27% ont pris ou ont l'impression d'avoir pris du poids pendant cette période alors que 19% pensent en avoir perdu ou en ont perdu effectivement. Pour 49% rien n'a changé à ce niveau.

En interprétant avec prudence en raison de la marge d'erreur élevée, ceux étant en « insuffisance pondérale » selon leur BMI ont été 6% à avoir pris du poids et 18% à en avoir perdu, pour la grande majorité (70%) rien n'a changé. Pour ceux étant dans la norme, soit un BMI entre 18.5 et 25, nous constatons une légère tendance à avoir pris du poids (23% contre 19% qui en ont perdu.), la plupart (55%) ayant maintenu leur poids habituel.

Le déséquilibre se fait sentir auprès de la population souffrant déjà de surpoids et encore davantage d'obésité. En effet, 31% des personnes en surpoids ont pris du poids pendant cette période contre 19% qui ont perdu. Ces chiffres grimpent encore pour les personnes souffrant d'obésité : 40% ont encore pris des kilos contre 23% qui en auraient perdu.

Indépendamment du BMI, les femmes ont davantage pris du poids pendant cette période : 32% contre 23% pour la gente masculine.

En revanche, aucune différence significative n'est à relever selon l'âge par rapport à la prise de poids. On constate seulement que les moins de 30 ans sont proportionnellement un peu plus nombreux à en avoir perdu.

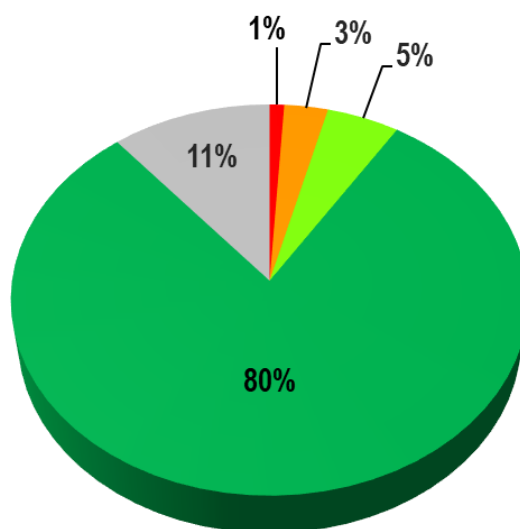
La prise de poids est également plus marquée dans les grandes villes et la même tendance est observée auprès de la population ayant les revenus les plus modestes.

La prise de poids est directement corrélée avec l'augmentation du nombre de repas pris par jour, de la quantité de nourriture consommée ainsi que de l'augmentation du grignotage.

Finalement, la prise de poids est inversement proportionnelle à l'augmentation de l'activité physique pratiquée pendant cette période.

Graphique 27: Covid-19

**« Q41. Avez-vous contracté la maladie du Covid-19? »
(N=1'028)**

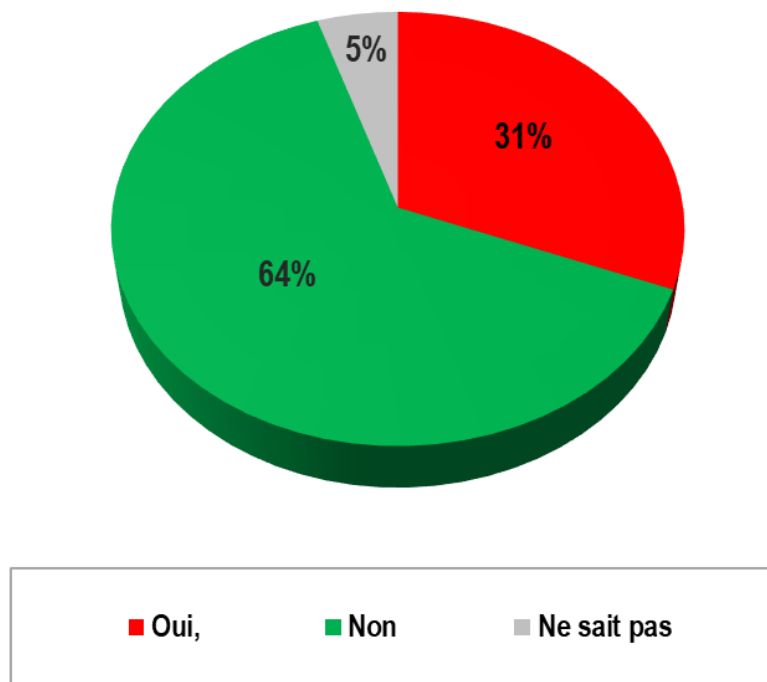


- Oui j'ai été testé(e) positif (-ive)
- Oui, je pense mais je n'ai pas été testé mais j'ai eu ou j'ai actuellement de la fièvre avec au moins un des symptômes suivants : toux sèche, insuffisance respiratoire, perte de goût/odorat
- Non, je ne pense pas malgré le fait que j'ai eu les symptômes du Covid-19
- Non
- Ne sait pas

Au moment de la prise d'information (du 19 juin au 1^{er} juillet 2020), 1% des personnes interrogées a été testé positif au Covid-19, 3% pensent avoir eu le Covid-19 sans avoir été testés. 5% ont eu les symptômes mais ne pensent pas avoir eu le virus alors que 80% affirment ne pas avoir eu le Covid-19.

Graphique 28: Covid-19

**« Q42. Faites-vous partie d'un groupe à risque lié au Covid-19? »
(N=1'028)**



31% de la population se situent dans le groupe à risque lié au Covid-19. A l'inverse, 64% ne fait pas partie du groupe à risque selon les critères énumérés et 5% ne peuvent pas se prononcer sur la question.

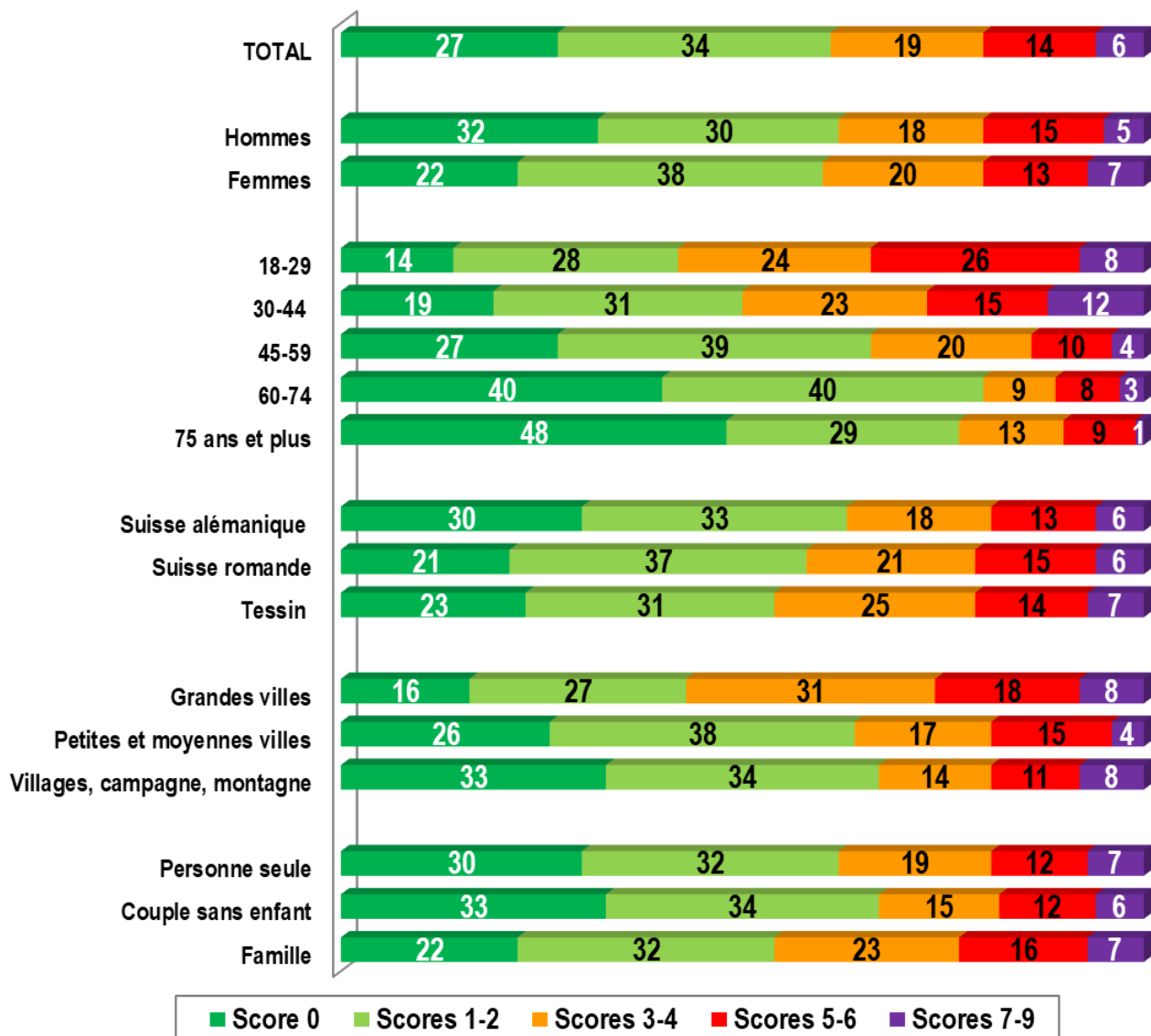
5. Récapitulatif des changements de comportements négatifs durant la période de référence

Tableau 28: score sur les changements comportements négatifs pendant la période du 13 mars au 26 avril 2020

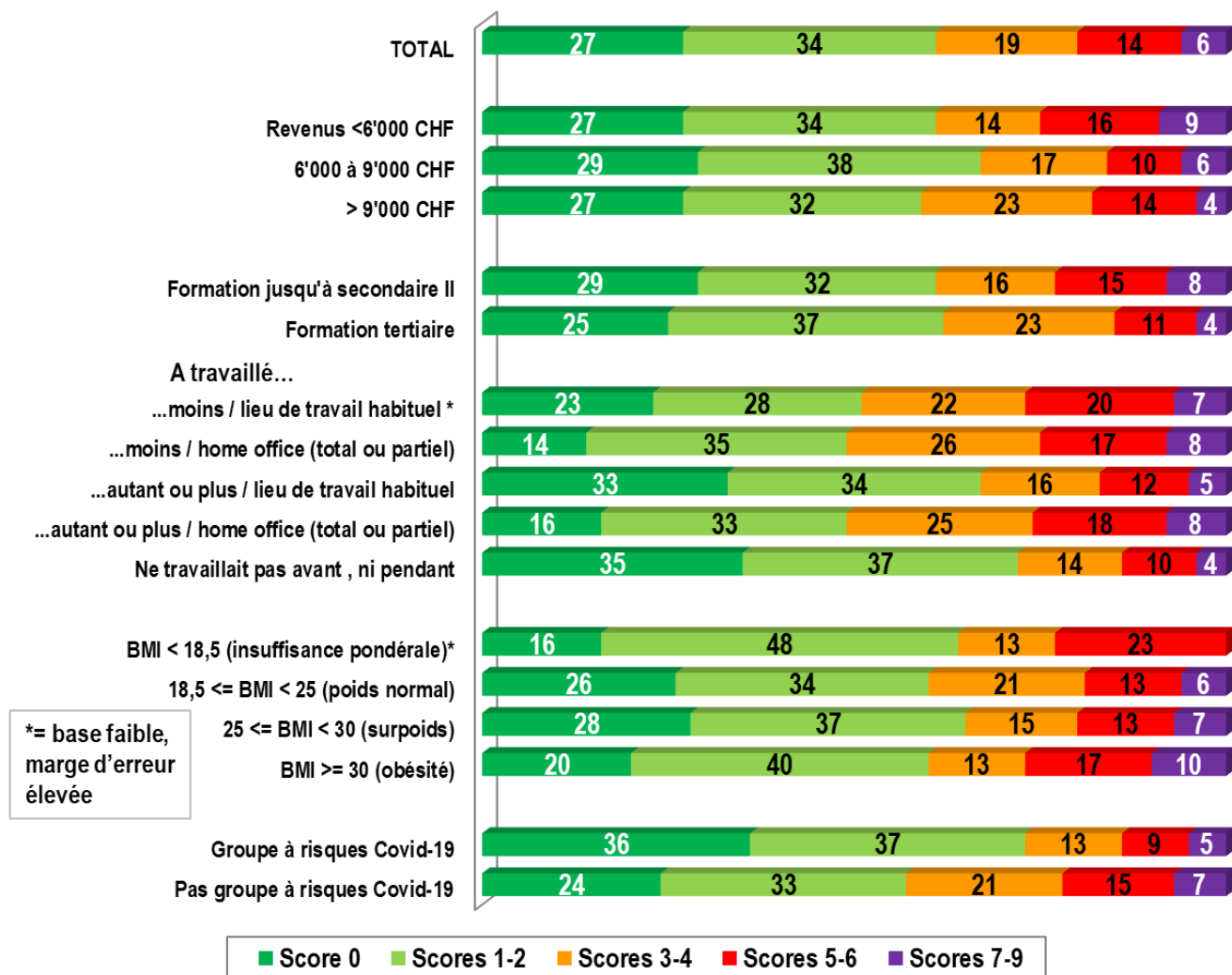
N° question: Comportements qualifiés de négatif pendant la période de référence par rapport à avant le 13 mars	Réponses donnant un point selon le questionnaire	Nb de point
Q15: Grignotage : a plus grignoté	réponses 4 ou 5	1
Q16 : Quantité de nourriture : a plus mangé	réponses 4 ou 5	1
Q20_8 . Snacks sucrés : en a consommé davantage	réponse 1	1
Q20_9 . Snacks salés : en a consommé davantage	réponse 1	1
Q20_11 . Sodas sucrés ou édulcorés : en a consommé davantage	réponse 1	1
Q20_13 . Boissons alcoolisées: en a consommé davantage	réponse 1	1
Q28 : Activité physique : en a pratiqué moins ou arrêté	réponses 3 ou 4	1
Q31 : Temps passé assis : en a passé plus	réponse 1	1
Q40 : Tabac : en a consommé plus	réponse 1 à une des catégorie	1

Scores obtenus	Nombre de comportements plus négatifs pendant la période de référence
Score 0	Aucun comportement plus négatif
Score 1-2	1 ou 2 comportements plus négatifs
Scores 3-4	3 ou 4 comportements plus négatifs
Scores 5-6	5 ou 6 comportements plus négatifs
Scores 7-9	7 à 9 comportements plus négatifs

Graphique 29: score sur les changements de comportements négatifs



Graphique 29bis: score sur les changements comportements négatifs (suite)



En compilant différents changements de comportements qualifiés de « négatifs » durant cette période (cf. tableau ci-dessus) et en y attribuant le nombre de points correspondants, nous constatons que 27% de la population n'a eu aucun comportement plus négatif que d'habitude durant cette période et obtiennent ainsi le score de 0. Pour 34%, une dégradation a eu lieu sur un ou deux points, alors que pour 39% de la population la situation s'est dégradée plus fortement : sur 3 ou 4 points pour 19%, sur 5 ou 6 points pour 14% et finalement sur 7 à 9 points pour 6%.

La proportion d'hommes à déclarer n'avoir eu aucun changement négatif est plus élevée que chez les femmes : 32% contre 22%.

Les principales différences observées apparaissent surtout au niveau de l'âge. Les moins de 45 ans ont été les plus impactés et ceux dont les habitudes et comportements négatifs ont le plus augmenté durant cette période. 58% des moins de 30 ans et 50% des 30-44 ans ont obtenu un score entre 3 et 9 points contre 34% des 45-59 ans, puis ce pourcentage chute à 20% chez les 60-74 ans respectivement à 23% chez les plus âgés. Chez les plus de 60 ans, la part de ceux qui ont un score de 0, soit aucun changement négatif, s'élève à 42% contre 17% chez les personnes de moins de 45 ans.

Aucune différence significative n'est à relever selon la région linguistique. En revanche, les habitants des grandes villes ont vu davantage leur comportements et habitudes évoluer négativement durant cette période. 46% obtiennent un score qualifié « d'assez voire très mauvais » contre seulement 27% des résidents des petites villes et 25% des villages et campagne. Les familles et les personnes vivant dans les ménages avec des revenus plus modestes obtiennent également des scores un peu moins bons.

Le mode de travail pendant cette période a une influence assez importante : ainsi 35-36% de ceux qui ont travaillé autant voire plus sur leur lieu de travail habituel ou qui ne travaillaient pas avant cette période ont un score de 0 points négatifs, donc aucun changement ou évolution négative pendant cette période. La moitié moins, soit 17% obtiennent ce score parmi ceux qui ont travaillé moins et en télétravail par exemple.

On observe peu de différence en fonction du BMI si ce n'est que les personnes souffrant d'obésité ont quelque peu varié leurs habitudes dans le sens négatif durant cette période, bien que la différence selon ce critère soit bien moins importante que l'âge qui reste le facteur le plus influent. Dans ce sens, cela explique aussi que les personnes du groupe à risque ont moins changé leurs habitudes et ont été moins impactées que les autres, puisqu'il est principalement composé de personnes plus âgées.

M.I.S. Trend | août 2020 - Annick Michot

6. Annexes

6.1. Questionnaire en français

Introduction :

Questionnaire sur l'alimentation et l'activité physique pendant la période de mesures du Conseil fédéral visant à freiner la propagation du covid-19.

Version du 20.05.2020, clara.benzi-schmid@blv.admin.ch

Ce questionnaire porte sur vos habitudes alimentaires et votre activité physique **pendant la période de mesures établies par le Conseil fédéral du 13 mars au 26 avril**. Durant cette période, la Suisse a suivi des mesures visant à freiner la propagation du covid-19 comme la fermeture des écoles, des établissements publics (par ex. restaurants), la plupart des magasins, les centres de soins à la personne ou esthétiques et divertissements. Ces mesures ont marqué la plupart d'entre nous et ont pu modifier temporairement ou durablement certaines habitudes.

L'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), en collaboration avec l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE), souhaitent vous solliciter pour répondre à un questionnaire sur vos comportements en rapport à l'alimentation et l'activité physique pendant la période lors de laquelle les mesures de confinement étaient les plus contraignantes.

La période à laquelle nous nous référons se situe entre le 13 mars (annonce de fermeture des écoles, commerces non-alimentaires et services par le Conseil fédéral) et le 26 avril (juste avant la réouverture de certains commerces ou services), soit le moment des mesures les plus strictes.

Il vous faudra env. 15 minutes pour remplir le questionnaire.

Les données générées sont traitées de manière anonyme et ne seront pas transmises à des tiers. Votre participation est volontaire et vous n'êtes pas obligé / e de répondre à une ou des questions si vous ne souhaitez pas donner de réponse.

Avant de débiter les questions sur l'alimentation et l'activité physique, nous souhaiterions connaître quelques **précisions sur vous**.

1. Etes-vous ?

1. Un homme
2. Une femme
3. Autre

2. Quel âge avez-vous ? ____ ans

3. Dans quel canton habitez-vous ?

- Canton: ____ (liste des cantons; BE, FR, VS répartis en fonction de la région linguistique)

4. Dans quel environnement habitez-vous ?

1. Grandes villes
2. Petites et moyennes villes
3. Villages, campagne, montagne
4. Autre

5. Combien de personnes vivent dans votre ménage, vous-même y compris » ?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5 et plus

99. Ne souhaite pas répondre

ASK IF Q5>1

6. Dans votre foyer, combien y-a-t-il d'enfants de moins de 18 ans ?

0. 0
1. 1
2. 2
3. 3
4. 4 et plus

99. Ne souhaite pas répondre

ASK IF Q5>0

7. Comment pourriez-vous décrire le ménage dans lequel vous vivez ?

1. Ménage d'une personne (personne vivant seule) (NE PAS AFFICHER MAIS CODER DIRECTEMENT IF Q5=0)
2. Couple sans enfant
3. Couple avec enfant(s)
4. Parent élevant seul 1 ou des enfants (famille monoparentale)
5. Personne adulte vivant avec ses parents ou avec l'un des parents
6. Autre type de ménage (colocation, communauté d'habitation, foyer collectif, etc.)

99. Ne souhaite pas répondre

8. Quel est approximativement le revenu mensuel brut total de votre ménage ? Autrement dit la somme des revenus des différents membres du ménage, avant déduction des cotisations aux assurances sociales obligatoires et aux caisses de pensions.

1. Moins de 4'500.- Fr
2. 4'500.- Fr. à 6'000.- Fr.
3. 6'000.- Fr. à 7'500.- Fr.
4. 7'500.- Fr. à 9'000.- Fr.
5. 9'000.- Fr. à 12'000.- Fr.
6. 12'000.- Fr. à 15'000.- Fr.
7. Plus de 15'000.- Fr.

98. Ne sais pas

99. Ne souhaite pas répondre

9. Quelle est la formation la plus élevée que vous avez achevée?

1. Aucune formation achevée
2. Scolarité obligatoire : école primaire, école secondaire ou similaire
3. Formation professionnelle de base : apprentissage, école professionnelle, école professionnelle à plein temps ou similaire
4. Ecole de culture générale : gymnase, école de maturité (maturité, maturité spécialisée ou professionnelle), école normale, école de degré diplôme ou similaire
5. Formation professionnelle supérieure : haute école technique, école supérieure (ES), technicum ou similaire
6. Haute École: haute école spécialisée (HES), haute école pédagogique (HEP) haute école universitaire (Université, EPF)

99. Ne souhaite pas répondre

10. Avez-vous le droit de vote au niveau fédéral ?

1. Oui
2. Non

99. Ne souhaite pas répondre

Passons maintenant à des questions sur votre situation professionnelle

11. Quel était votre taux d'occupation professionnel avant le 13 mars, date à laquelle le Conseil fédéral a pris les mesures (fermeture école, certains commerces, etc.) ?

1. J'exerçais une activité professionnelle à 80% ou plus
2. J'exerçais une activité professionnelle entre 20 et 79%
3. J'exerçais une activité professionnelle, mais à moins de 20%
4. J'étais en congé maternité/paternité ou en congé sabbatique
5. Je n'exerçais pas d'activité professionnelle (au foyer, retraité, étudiant, chômage, rente AI, aide sociale)
6. Autre

99. Ne souhaite pas répondre

12. Votre situation professionnelle a-t-elle changé pendant cette période du 13 mars au 26 avril ?

1. Oui car j'ai été mis(e) au chômage partiel / j'ai perdu mon emploi. (FILTRE SI Q11=5)
2. Mon taux d'activité professionnelle a été réduit / mon nombre d'heures a diminué (FILTRE SI Q11=5)
3. Oui car j'ai dû fermer/ réduire / changer mon activité indépendante. (FILTRE SI Q11=5)
4. Oui car j'ai travaillé davantage qu'avant
5. Non, aucun changement dans mon taux d'activité. (FILTRE SI Q11=5)
6. Non car je ne travaillais pas ni avant, ni pendant cette période du 13 mars au 26 avril.

99. Ne souhaite pas répondre

ASK IF Q12<6

13. Votre lieu de travail a-t-il changé pendant cette période du 13 mars au 26 avril ?

1. Non, j'ai continué à travailler sur mon lieu de travail habituel
2. Oui, j'ai travaillé entièrement depuis la maison en télétravail pendant cette période
3. Oui, j'ai travaillé en partie en télétravail et en partie sur mon lieu de travail.

99. Ne souhaite pas répondre

Information concernant **vos habitudes alimentaires prises pendant cette période** :

Les mesures décidées par le Conseil fédéral du 13 mars au 26 avril ont pu avoir un impact sur vos habitudes alimentaires. Nous aimerions savoir si cela a été le cas et de quelle manière.

14a. Pendant les mesures du 13 mars au 26 avril, avez-vous changé le nombre de vos repas principaux quotidiens (petit-déjeuner, déjeuner/dîner et/ou dîner/souper) ?

1. oui, j'ai augmenté le nombre de repas pris par jour
2. oui, j'ai diminué le nombre de repas pris par jour
3. non, pas de changement sur le nombre de repas pris par jour

98. ne sait pas

99. ne souhaite pas répondre

14b. Et avez-vous changé vos habitudes par rapport au rythme de vos repas principaux quotidiens (petit-déjeuner, déjeuner/dîner et/ou dîner/souper) pendant les mesures du 13 mars au 26 avril ?

1. non, j'ai maintenu un rythme régulier
2. non, car je n'ai jamais eu de rythme régulier
3. oui, j'ai décalé mes repas au niveau des horaires
4. oui, je n'ai plus du tout eu de rythme j'ai mangé quand j'avais faim, quand j'ai eu envie, et/ ou quand j'ai eu le temps

98. ne sait pas

99. ne souhaite pas répondre

15. Grignotiez-vous davantage entre les repas pendant cette période (du 13 mars au 26 avril) par rapport à avant ?

1. Non, beaucoup moins
2. Non, un peu moins
3. Pas de changement
4. Oui, un peu plus
5. Oui, beaucoup plus
6. Je n'ai pas l'habitude de grignoter

98. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

16. Aviez-vous l'impression de manger davantage pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant ?

1. Non, beaucoup moins
2. Non, un peu moins
3. Pas de changement
4. Oui, un peu plus
5. Oui, beaucoup plus

98. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

17. Par rapport aux modes de prise des repas principaux hors du domicile ou venant de services de restauration, que pouvez-vous constater pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant ? (une réponse par ligne)

La période de référence est du 13 mars au 26 avril.

Type de restauration	Ma fréquence de ce mode de prise de repas a <u>augmenté</u> pendant cette période	Ma fréquence de ce mode de prise de repas a <u>diminué</u> pendant cette période	Ma fréquence de ce mode de prise de repas <u>n'a pas changé</u> pendant cette période	Je n'ai pas l'habitude d'utiliser ce mode de consommation pour mes repas (ni avant, ni pendant cette période).
A l'emporter (restaurants, restauration rapide, "take-away")				
Restaurant d'entreprise				
Livraison à domicile de repas				
Repas préparé au domicile et consommé au travail				

18. Préparez-vous et cuisinez-vous **vous-même plus souvent** les repas principaux pendant la période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant ?

1. Oui, plus souvent
2. Non, comme avant
3. Non, moins souvent
4. Je ne cuisine jamais

5. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

ASK IF Q18=1,2,3, 5,99

19. Avez-vous consacré **davantage de temps** à la préparation des repas pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant ?

1. Oui, davantage de temps
2. Non, comme avant
3. Non, moins de temps
4. Je ne cuisine jamais

5. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

Changements d'habitudes concernant la consommation de certaines denrées alimentaires :

Pendant la période des mesures décidées par le Conseil fédéral du 13 mars au 26 avril, nous souhaitons savoir si les habitudes de consommation de certaines denrées alimentaires ont changé.

20. Pendant cette période, avez-vous changé la consommation de ces aliments par rapport à avant ?

Aliments	J'en ai consommé <u>davantage</u>	Je n'ai <u>pas</u> changé la quantité consommée	J'en ai consommé <u>moins</u>	Ne fait pas partie de ma consommation usuelle ou je n'en consomme pas (ni avant, ni pendant cette période)	Je ne sais pas
1. Légumes/salade (les jus et smoothies ne sont pas pris en compte)					
2. Fruits (les jus et smoothies ne sont pas pris en compte)					
3. Plats préparés du commerce frais (plats à réchauffer au micro-ondes, salades composées, pizzas, lasagnes fraîches, plats du rayon traiteur)					
4. Plats préparés du commerce surgelés (lasagne, pizzas, préparation de poissons au four, etc.)					
5. Produits surgelés (épinards, frites, stick de poissons, etc.)					

6. Conserves et/ou bocaux					
7. Pain fait soi-même à la maison					
8. Snacks sucrés (par ex. biscuits, bonbons, gâteaux, crèmes glacées, desserts...)					
9. Snacks salés (par ex. chips, cacahuètes, biscuits d'apéritifs)					
10. Compléments alimentaires (par ex. vitamines sels minéraux)					
11. Sodas sucrés ou édulcorés					
12. Thé et/ou café					
13. Boissons alcoolisées					

21. Combien de portion(s) consommez-vous par jour durant la période du 13 mars au 26 avril ?

	Nombre de portions par jour						Je ne sais pas
	Moins de 1	1-2	2-3	3-4	4-5	Plus de 5	
Légumes et/ou salade*							
Fruits** (sans les jus de fruits)							

1 portion = quart d'assiette de légumes ou 1 bol de salade verte / 1 poignée de fruit, c'est-à-dire une quantité de fruit qui tient dans la main.

« Les questions suivantes concernent votre mode d'approvisionnement ».

Les mesures décidées par le Conseil fédéral ont pu avoir un impact sur votre mode d'approvisionnement. Nous aimerions savoir si cela a ou a été le cas et de quelle manière.

22. Dans quelle mesure ces affirmations ci-dessous vous ont concerné pendant la période du 13 mars au 26 avril ?

	Oui, beaucoup	Oui, un peu	Non	Je ne souhaite pas répondre
j'étais préoccupé (e) de ne pas avoir assez d'argent pour se nourrir suffisamment				
j'étais préoccupé (e) de ne pas avoir assez d'argent pour se nourrir sainement				
j'étais préoccupé (e) de ne pas trouver certains aliments				
j'étais préoccupé (e) de ne pas trouver certains aliments pour se nourrir sainement				

23. Connaissez-vous les recommandations des provisions domestiques (par personne : réserve d'aliments pour 1 semaine et 9 litres (1 six pack) d'eau ou autres boissons non alcoolisées) de l'Office fédéral pour l'approvisionnement économique du pays (OFAE) ?

1. Non, je ne connais pas.
2. Oui, depuis la crise du covid-19
3. Oui, déjà avant la pandémie

24. Avant le 13 mars, aviez-vous des provisions domestiques selon les recommandations de l'OFAE ?

Pour l'alimentation :

1. A la maison, j'ai toujours des réserves alimentaires pour une semaine pour chaque personne domiciliée chez moi.
2. A la maison, j'ai la plupart du temps des réserves alimentaires pour une semaine pour chaque personne domiciliée chez moi.
3. Non mes réserves alimentaires sont pour la plupart du temps en dessous des recommandations.

98. Ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

Pour les boissons :

1. A la maison, j'ai toujours des réserves d'eau (9 litres (1 sixpack) par personne) ou boissons non alcoolisées pour une semaine pour chaque personne domiciliée chez moi.
2. A la maison, j'ai la plupart du temps des réserves d'eau (9 litres (1 sixpack) par personne) ou boissons non alcoolisées pour une semaine pour chaque personne domiciliée chez moi.
3. Non mes réserves en eau ou boissons non alcoolisées sont pour la plupart du temps en dessous des recommandations.

98. Ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

25. Avez-vous effectué des provisions de produits alimentaires chez vous plus que d'habitude pendant la période du 13 mars au 26 avril ? (Merci de cocher toutes les réponses qui correspondent)

1. Oui, par peur de manquer d'un ou plusieurs aliments
 2. Oui, car j'ai réduit la fréquence de mes achats
 3. Oui, pour suivre les recommandations de l'OFAE
 4. Oui, le mouvement des achats en masse qui ont eu pour conséquence des étals vides ou en train d'être vidés m'a amené à faire des provisions
 5. Oui, je voulais avoir des provisions au cas-où je tombe malade ou l'on se retrouve en quarantaine
 6. Oui, car je fais partie du groupe à risque
 7. Oui, autres raisons : _____
 8. Non, car je ne ressens pas de problème de pénurie dans nos commerces alimentaires
 9. Non, autres raisons : _____
99. Je ne souhaite pas répondre

26. Avez-vous l'intention d'avoir des provisions domestiques en fonction des recommandations de l'OFAE après la fin de la crise due au Covid-19 ?

1. Oui, pour les réserves alimentaires et d'eau
2. Oui, uniquement pour les réserves alimentaires
3. Oui, uniquement pour les réserves en eau
4. Non

98. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

27. La fréquence de vos achats alimentaires a-t-elle changé pendant la période du 13 mars au 26 avril ?

1. Oui, elle a augmenté
2. Non, elle n'a pas changé
3. Oui, elle a diminué
4. Je ne fais pas d'achats moi-même

98. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

Passons maintenant à un autre thème concernant **votre niveau d'activité physique**

Les questions suivantes portent sur la façon dont vous avez bougé ou fait du sport pendant cette période du 13 mars au 26 avril. Par sport et exercice, nous entendons toutes sortes d'activités physiques telles que les promenades, les randonnées, le jogging, les exercices de remise en forme à la maison, l'entraînement à l'extérieur ou à l'intérieur. (Cela n'inclut pas les activités exercées en raison d'une pratique professionnelle.)

28. En moyenne pendant cette période du 13 mars au 26 avril, avez-vous... ?

1. ...pratiqué davantage d'activité physique qu'avant
2. ...pratiqué tout autant d'activité physique qu'avant
3. ...pratiqué moins d'activité physique qu'avant
4. ...arrêté toute activité physique pendant cette période
5. Je ne pratique pas d'activité physique (ni avant, ni pendant cette période)

98. Je ne sais pas
99. Je ne souhaite pas répondre

ASK IF Q28<4

29. Comment et où avez-vous pratiqué ces activités physiques ?

Plusieurs réponses possibles

- 1. À la maison – en suivant un programme (par ex. Youtube, App.)
- 2. A la maison –sans suivre de programme
- 3. Dehors (par ex. promenade, footing, vélo, parcours vita, randonnée, Inlineskate)

ASK IF Q28<4

30. En moyenne, à quelle fréquence avez-vous pratiqué une activité physique pendant la période du 13 mars au 26 avril ?

1. Moins d'une fois par semaine
2. En moyenne, 1x par semaine
3. En moyenne, 2x par semaine
4. En moyenne, 3x par semaine
5. En moyenne, 4x par semaine
6. En moyenne, 5x par semaine
7. En moyenne, 6x par semaine
8. Chaque jour

98. je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

31. Pendant la période du 13 mars au 26 avril, avez-vous passé plus, équivalent ou moins de temps assis(e) qu'auparavant ?

1. Plus de temps assis(e)
2. Autant de temps assis(e)
3. Moins de temps assis(e)

98. Je ne sais pas
99. Ne souhaite pas répondre

32. Pendant cette période du 13 mars au 26 avril, à quelle fréquence avez-vous interrompu votre position assise, c'est-dire en se levant ?

1. plus souvent qu'avant
2. autant qu'avant
3. moins souvent qu'avant

98. Je ne sais pas
99. Pas de réponse

Passons maintenant à des questions sur **votre santé**

Les mesures décidées par le Conseil fédéral du 13 mars au 26 avril ont pu avoir un impact sur votre santé. Nous aimerions savoir si cela a été le cas et de quelle manière.

33. En général, comment était votre état de santé physique avant et entre le 13 mars et le 26 avril ?
Etait-il ...

<u>Avant le 13 mars</u>	<u>Du 13 mars au 26 avril</u>
Très bon	Très bon
Bon	Bon
Moyen	Moyen
Mauvais	Mauvais
Très mauvais	Très mauvais
Je ne sais pas	Je ne sais pas
Ne souhaite pas répondre	Ne souhaite pas répondre

34. **Sommeil:** Pendant la période du 13 mars au 26 avril, par rapport à avant, avez-vous... ?

1. ...mieux dormi
2. ...dormi comme d'habitude
3. ...moins bien dormi

98. Je ne sais pas
99. Pas de réponse

38. Comment vous portiez-vous psychologiquement pendant cette période du 13 mars au 26 avril par rapport à avant ?

1. Mieux
2. Pareil
3. Moins bien

98. Je ne sais pas
99. Pas de réponse

39. Pendant la période du 13 mars au 26 avril , vous sentiez-vous plus stressé (e) qu'avant?

1. Oui, je me sentais plus stressé (e)
2. Non, je me sentais moins stressé (e)
3. Ni plus, ni moins stressé (e)

98. Je ne sais pas
99. Pas de réponse

40. Quelle était votre consommation de tabac pendant la période du 13 mars au 26 avril, par rapport à avant ?

	Consommé davantage	Consommé pareil	Consommé moins	Je ne consomme pas
Cigarettes				
E-Cigarettes				
Produits de tabac chauffé (par ex. IQOS)				
Autres produits de tabac				

35. Combien mesurez-vous (en centimètres, sans chaussures)?

_____ cm

98. Ne sait pas
99. Ne souhaite pas répondre

36. Avant le 13 mars, quel poids aviez-vous (en kilos) ?

Les femmes enceintes sont priées d'indiquer leur poids avant la grossesse

_____ kg

98. Ne sait pas

99. Ne souhaite pas répondre

37. Est-ce que votre poids corporel a changé pendant cette période du 13 mars au 26 avril ?

1. Oui, j'ai pris ou j'ai l'impression d'avoir pris du poids
2. Non ni pris, ni perdu
3. Oui, j'ai perdu ou eu l'impression d'avoir perdu du poids
4. IF Q1=2 :Je suis enceinte

98. Ne sait pas

99. Refuse de répondre

41. Finalement, pour terminer, avez-vous contracté la maladie du Covid-19 ?

1. Oui, j'ai été testé positif (-ive)
2. Oui, je pense mais je n'ai pas été testé mais j'ai eu ou j'ai actuellement de la fièvre avec au moins un des symptômes suivants : toux sèche, insuffisance respiratoire, perte de goût/odorat
3. Non, je ne pense pas malgré le fait que j'ai eu les symptômes du Covid-19
4. Non

98. Je ne sais pas

99. Je ne souhaite pas répondre

42. Faites-vous partie d'un groupe à risque lié au Covid-19* ?

1. Oui
2. Non

98. Je ne sais pas

99. Je ne souhaite pas répondre

*Personnes faisant partie du groupe à risque : âge avancé, personnes souffrant : d'obésité morbide, de diabète, de cancer, d'une faiblesse immunitaire due à une maladie ou à une thérapie, de maladie cardiovasculaire, maladie chronique des voies respiratoires et/ou personnes ayant une pression artérielle élevée.

6.2. Questionnaire en allemand

Einleitung:

Umfrage zum Ernährungs- und Bewegungsverhalten während der Zeit der Massnahmen des Bundesrates zur Eindämmung der Verbreitung des Coronavirus (Covid-19).

Version vom 20.05.2020

Gegenstand dieser Umfrage ist Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten **während der Zeit der vom Bundesrat verhängten Massnahmen vom 13. März bis 26. April 2020**. In dieser Zeit hat die Schweiz Massnahmen zur Eindämmung der Verbreitung von Covid-19 befolgt, wie die Schliessung der Schulen sowie öffentlicher Einrichtungen wie Restaurants, der Grossteil der Läden, sowie Gesundheitseinrichtungen, Kosmetiksalons und Freizeitzentren. Diese Massnahmen haben die meisten von uns geprägt und vorübergehend oder langfristig zu einer Veränderung unserer Gewohnheiten geführt.

In Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Gesundheit (BAG) und dem Bundesamt für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL) lädt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) Sie zur Teilnahme an einer Umfrage ein, die über Ihr Verhalten in Bezug auf die Ernährung und Bewegung während der Zeit, in der die Schutzmassnahmen am restriktivsten waren, Auskunft geben soll.

Wir beziehen uns hierbei auf den Zeitraum zwischen dem 13. März (Ankündigung der Schliessung von Schulen, Nicht-Lebensmittelgeschäften und Dienstleistungsbetrieben durch den Bundesrat) und dem 26. April (kurz vor der Wiedereröffnung bestimmter Geschäfte und Dienstleistungsbetriebe), d. h. die Zeit der strengsten Massnahmen.

Das Ausfüllen des Fragebogens dauert ungefähr 15 Minuten.

Die erfassten Daten werden anonym behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Ihre Teilnahme ist freiwillig. Möchten Sie eine oder mehrere Fragen nicht beantworten, sind Sie nicht dazu verpflichtet.

Bevor wir mit den Fragen zu Ernährung und Bewegung beginnen, möchten wir Sie vorab um einige **Angaben zu Ihrer Person** bitten:

1. Sind Sie?
 1. Ein Mann
 2. Eine Frau
 3. Andere

2. Wie alt sind Sie? ____ Jahre

3. In welchem Kanton wohnen Sie?
 - Kanton: ____ (Liste der Kantone; BE, FR, VS aufgeteilt nach Sprachgebiet)

4. In welchem Umfeld wohnen Sie?
 1. Grossstadt
 2. Kleine oder mittelgrosse Stadt
 3. Dorf, auf dem Land, in den Bergen
 4. Andere

5. Wie viele Personen (mit Ihnen) wohnen in Ihrem Haushalt?
 1. 1
 2. 2
 3. 3
 4. 4
 5. 5 oder mehr

99. Ich möchte nicht antworten.

ASK IF Q5>1

6. Wie viele Kinder unter 18 Jahren wohnen in Ihrem Haushalt?
 0. 0
 1. 1
 2. 2
 3. 3
 4. 4 oder mehr

99. Ich möchte nicht antworten.

ASK IF Q5>1

7. Wie würden Sie den Haushalt, in dem Sie leben, beschreiben?
 1. Einpersonenhaushalt (alleinstehende Person) (NICHT ANZEIGEN, SONDERN DIREKT MIT CODE VERSEHEN FALLS Q5=0)
 2. Kinderloses Paar
 3. Paar mit Kind(ern)
 4. Alleinerziehende Person mit einem oder mehreren Kindern (Einelternfamilie)
 5. Erwachsene, bei ihren Eltern oder einem Elternteil wohnende Person
 6. Anderer Haushaltstyp (z. B. Wohngemeinschaften aller Art)

99. Ich möchte nicht antworten.

8. Wie hoch ist ungefähr das Bruttoeinkommen Ihres Haushaltes? In anderen Worten: Die Summe aller Einkommen der verschiedenen Mitglieder des Haushaltes vor Abzug der Sozialversicherungs- und Pensionskassenbeiträge.

1. Weniger als CHF 4500.–
2. CHF 4500.– bis CHF 6000.–
3. CHF 6000.– bis CHF 7500.–
4. CHF 7500.– bis CHF 9000.–
5. CHF 9000.– bis CHF 12 000.–
6. CHF 12 000.– bis CHF 15 000.–
7. Mehr als CHF 15 000.–

98. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

9. Welches ist Ihr höchster Bildungsabschluss?

1. Keine abgeschlossene Ausbildung
2. Obligatorische Schule: Primarschule, Sekundarschule oder Ähnliches
3. Berufliche Grundbildung: Berufslehre oder Berufsschule (Vollzeit/Teilzeit) oder ähnlich
4. Fachmittelschule: Gymnasium, Maturitätsschule (Matura, Fachmaturität – oder Berufsmaturität), allgemeinbildende Schule, Diplommittelschule oder ähnlich
5. Höhere Berufsbildung: Fachhochschule, Höhere Fachschulen (HF) Technikum oder ähnlich
6. Hochschule: Fachhochschule (FH), Pädagogische Hochschule) (PH) universitäre Hochschule (Universität, ETH)

99. Ich möchte nicht antworten.

10. Sind Sie bei den eidgenössischen Wahlen stimmberechtigt?

1. Ja
2. Nein

99. Ich möchte nicht antworten.

Im Folgenden einige Fragen zu Ihrer **beruflichen Situation**.

11. Welches war Ihr Beschäftigungsgrad vor der Einführung der vom Bundesrat am 13. März verhängten Massnahmen (Schliessung Schulen, bestimmte Geschäfte usw.) ?

1. Mein Arbeitspensum betrug 80 % oder mehr
2. Mein Arbeitspensum betrug zwischen 20 und 79 %
3. Mein Arbeitspensum betrug weniger als 20 %
4. Ich war im Mutterschafts-/Vaterschaftsurlaub oder Sabbatical.
5. Ich war nicht berufstätig (zu Hause, pensioniert, im Studium, arbeitslos, IV- oder Sozialhilfebezüger)
6. Andere

99. Ich möchte nicht antworten.

12. Hat sich Ihre berufliche Situation zwischen dem 13. März und dem 26. April verändert?

1. Ja, da ich auf Kurzarbeit gesetzt wurde / meine Arbeit verloren habe. (FILTERER SI Q11=5)
2. Mein Beschäftigungsgrad / die Anzahl meiner Arbeitsstunden nahm/nahmen ab. (FILTERER SI Q11=5)
3. Ja, da ich meine selbständige Tätigkeit aufgeben / reduzieren / mich neu orientieren musste. (FILTERER SI Q11=5)
4. Ja, da ich mehr als vorher gearbeitet habe.
5. Nein, mein Beschäftigungsgrad hatte sich nicht geändert. (FILTERER SI Q11=5)
6. Nein, denn ich habe weder vorher noch während dieser Zeit zwischen dem 13. März und dem 26. April gearbeitet.

99. Ich möchte nicht antworten.

ASK IF Q12<6

13. Hat sich Ihr Arbeitsplatz zwischen dem 13. März und dem 26. April verändert?

1. Nein, ich habe an meinem üblichen Arbeitsplatz weitergearbeitet.
2. Ja, ich habe in dieser Zeit ausnahmslos im Homeoffice gearbeitet.
3. Ja, ich habe in dieser Zeit teilweise im Homeoffice und teilweise im Büro gearbeitet.

99. Ich möchte nicht antworten.

Informationen zu **Ihren Ernährungsgewohnheiten in diesem Zeitraum:**

Die vom Bundesrat für die Zeit vom 13. März bis 26. April verhängten Massnahmen hatten möglicherweise Auswirkungen auf Ihre Ernährungsgewohnheiten. Wir möchten gerne wissen, ob und inwiefern dies bei Ihnen der Fall war.

14.

14a. Haben Sie während der Massnahmen zwischen dem 13. März und dem 26. April die Anzahl Ihrer täglichen Hauptmahlzeiten geändert (Frühstück, Mittagessen und/oder Abendessen)?

1. Ja, ich habe die Anzahl der täglichen Mahlzeiten erhöht.
2. Ja, ich habe die Anzahl der täglichen Mahlzeiten reduziert
3. Nein, die Anzahl der täglichen Mahlzeiten hat sich nicht verändert.

98. Ich weiss nicht

99. Ich möchte nicht antworten.

14b. Haben Sie während der Massnahmen zwischen dem 13. März und dem 26. April den Rhythmus Ihrer täglichen Hauptmahlzeiten geändert (Frühstück, Mittagessen und/oder Abendessen)?

1. Nein, ich habe meinen regelmässigen Rhythmus beibehalten.
2. Nein, ich hatte noch nie einen regelmässigen Rhythmus.
3. Ja, die Essenszeiten haben sich bei mir verschoben.
4. Ja, ich habe überhaupt keinen Rhythmus mehr gehabt. ich habe einfach gegessen, wann immer ich Hunger, Lust oder Zeit hatte.

98. Ich weiss nicht
99. Ich möchte nicht antworten.

15. Haben Sie in dieser Zeit (vom 13. März bis 26. April) zwischen den Mahlzeiten mehr Snacks als sonst zu sich genommen?

1. Nein, viel weniger
2. Nein, ein bisschen weniger
3. Keine Änderung
4. Ja, ein bisschen mehr
5. Ja, viel mehr
6. Ich esse keine Snacks.

98. Ich weiss nicht.
99. Ich möchte nicht antworten.

16. Haben Sie das Gefühl, dass Sie in dieser Zeit vom 13. März bis 26. April mehr als vorher gegessen haben?

1. Nein, viel weniger
2. Nein, ein bisschen weniger
3. Keine Änderung
4. Ja, ein bisschen mehr
5. Ja, viel mehr

98. Ich weiss nicht.
99. Ich möchte nicht antworten.

17. Wie hat sich Ihr Verhalten in Bezug auf auswärts konsumierte Hauptmahlzeiten / Lieferservices von Gastronomieunternehmen in dieser Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher geändert? (1 Antwort pro Zeile)

Bezugsperiode: 13. März bis 26 April

Gastronomietyp	Ich habe diese Angebote in dieser Zeit <u>öfter</u> genutzt.	Ich habe diese Angebote in dieser Zeit <u>weniger oft</u> genutzt.	Ich habe diese Angebote in dieser Zeit <u>gleich oft</u> genutzt.	Ich habe diese Verpflegungsangebote nie genutzt (weder vor noch nach dieser Zeit).
Zum Mitnehmen (Take-away und Schnellverpflegung)				
Betriebsrestaurant / Mitarbeiterrestaurant				
Heimlieferung von Mahlzeiten				

Mahlzeit zuhause zubereitet und am Arbeitsplatz konsumiert				
--	--	--	--	--

18. Haben Sie in dieser Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher Ihre Hauptmahlzeiten **öfter selber** vorbereitet und gekocht?

1. Ja, öfter
2. Nein, wie vorher
3. Nein, weniger oft
4. Ich koche nie.
5. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

ASK IF Q18=1,2,3,5,99

19. Haben Sie in dieser Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher **mehr Zeit** für die Zubereitung und das Kochen der Mahlzeiten aufgewendet?

1. Ja, mehr Zeit
2. Nein, wie vorher
3. Nein, weniger Zeit
4. Ich koche nie.

5. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

Verhaltensänderung in Bezug auf den Konsum bestimmter Lebensmittel:

Wir würden gerne von Ihnen erfahren, ob sich Ihre Konsumgewohnheiten in Bezug auf bestimmte Lebensmittel in der Zeit der vom Bundesrat verhängten Massnahmen vom 13. März bis 26. April geändert haben.

20. Hat sich in dieser Zeit Ihr Konsum dieser Lebensmittel gegenüber vorher verändert?

Lebensmittel	ich habe <u>mehr</u> davon konsumiert.	Ich habe <u>gleich viel</u> davon konsumiert.	Ich habe <u>weniger</u> davon konsumiert.	Ist nicht Teil meiner normalen Verpflegung oder ich konsumiere diese Lebensmittel nicht (weder vor noch nach dieser Zeit).	Ich weiss nicht.
1. Gemüse/Salat (Säfte und Smoothies werden nicht berücksichtigt)					
2. Früchte (Säfte und Smoothies werden nicht berücksichtigt)					

3. Frische Fertiggerichte (Mahlzeiten zum Aufwärmen in der Mikrowelle, gemischte Salate, Pizzas, frische Lasagne, Traiteur-Gerichte)						
4. Tiefgekühlte Fertiggerichte (Lasagne, Pizza, Ofen-Fischgerichte usw.)						
5. Tiefkühlprodukte (Spinat, Pommes frites, Fischstäbchen usw.)						
6. Konserven oder Gläser						
7. Zuhause selbst gemachtes Brot						
8. Süsse Snacks (bspw. Guetzi, Bonbons, Kuchen, Rahmglace, Desserts)						
9. Salzige Snacks (bspw. Chips, Erdnüsse, Apéro-Gebäck)						
10. Nahrungsergänzungsmittel (bspw. Vitamine, Mineralstoffe)						
11. Gezuckerte oder gesüsste Softdrinks						
12. Tee und/oder Kaffee						
13. Alkoholhaltige Getränke						

21. Wie viele Portionen haben Sie in der Zeit vom 13. März bis 26. April täglich konsumiert?

	Anzahl Portionen pro Tag						Ich weiss nicht.
	unter 1	1-2	2-3	3-4	4-5	mehr als 5	
Gemüse und/oder Salat*							
Früchte** (ohne Fruchtsäfte)							

1 Portion = ein Viertel eines Tellers Gemüse oder 1 kleine Schüssel grüner Salat / 1 Handvoll Früchte

«Die folgenden Fragen beziehen sich auf die Art, wie Sie sich mit **Lebensmitteln versorgen**.».

Die vom Bundesrat verhängten Massnahmen hatten möglicherweise einen Einfluss auf die Art, wie Sie sich mit Lebensmitteln versorgen. Wir möchten gerne wissen, ob und inwiefern dies bei Ihnen der Fall war.

22. In welchem Ausmass trafen unten stehende Aussagen in der Zeit vom 13. März bis 26. April auf Sie zu?

	Ja, sehr	Ja, ein bisschen	Nein	Ich möchte nicht antworten.
--	----------	------------------	------	-----------------------------

Ich war besorgt, nicht genug Geld für ausreichend Lebensmittel zu haben.				
Ich war besorgt, nicht genug Geld für Lebensmittel zu haben, um mich gesund zu ernähren.				
Ich war besorgt, bestimmte Lebensmittel nicht zu finden.				
Ich war besorgt, bestimmte Lebensmittel nicht zu finden, um mich gesund zu ernähren.				

23. Kennen Sie die Empfehlungen des Bundesamtes für wirtschaftliche Landesversorgung (BWL) betreffend Haushaltsvorrat (pro Person: Lebensmittelvorrat für 1 Woche und 9 Liter (1 Sechserpackung) Wasser oder andere nicht alkoholische Getränke)?

1. Nein, kenne ich nicht.
2. Ja, seit der Covid-19-Krise
3. Ja, schon vor der Pandemie

24. Hatten Sie schon vor dem 13. März Haushaltsvorräte gemäss den Vorgaben des BWL angelegt?

Lebensmittel:

1. Zu Hause habe ich immer Lebensmittelvorräte für eine Woche für jede in meinem Haushalt lebende Person.
 2. Zu Hause habe ich meistens Lebensmittelvorräte für eine Woche für jede in meinem Haushalt lebende Person.
 3. Nein, meine Lebensmittelvorräte liegen meistens unter den Empfehlungen.
98. Ich weiss nicht.
99. Ich möchte nicht antworten.

Getränke:

1. Zu Hause habe ich immer Wasserreserven (9 Liter (1 Sechserpackung)) oder nicht alkoholische Getränke für eine Woche für jede in meinem Haushalt lebende Person.
 2. Zu Hause habe ich meistens Wasserreserven (9 Liter (1 Sechserpackung)) oder nicht alkoholische Getränke für eine Woche für jede in meinem Haushalt lebende Person.
 3. Nein, meine Vorräte an Wasser oder nicht alkoholischen Getränken liegen meistens unter den Empfehlungen.
98. Ich weiss nicht.
99. Ich möchte nicht antworten.

25. Haben Sie in der Zeit vom 13. März bis 26. April mehr Lebensmittelvorräte angelegt als üblich? (Bitte kreuzen Sie alle zutreffenden Aussagen an.)

1. Ja, aus Angst eines oder mehrere Lebensmittel nicht mehr besorgen zu können.
2. Ja, weil ich weniger oft einkaufen ging.
3. Ja, um die Empfehlungen des BWL zu befolgen.
4. Ja, angesichts der Hamsterkäufe und der entsprechend leeren oder halbleeren Regale in den Läden habe auch ich mir einen Vorrat angelegt.
5. Ja, ich wollte Vorräte haben, falls ich krank werde oder in Quarantäne muss.
6. Ja, weil ich zur Risikogruppe gehöre
7. Ja, aus anderen Gründen: _____
8. Nein, da ich keine Knappheit in unseren Lebensmittelgeschäften festgestellt habe

9. Nein, aus anderen Gründen: _____

99. Ich möchte nicht antworten.

26. Haben Sie vor, nach der Covid-19-Krise Haushaltsvorräte gemäss den Vorgaben des BWL anzulegen?

1. Ja, in Bezug auf Lebensmittel- und Wasservorräte
2. Ja, nur für Lebensmittelvorräte
3. Ja, nur für Wasservorräte
4. Nein

98. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

27. Hat sich die Frequenz Ihrer Einkäufe von Nahrungsmitteln in der Zeit vom 13. März bis 26. April verändert?

1. Ja, ich gehe häufiger einkaufen.
2. Nein, die Frequenz ist gleich geblieben.
3. Ja, ich gehe weniger häufig einkaufen.
4. Ich kaufe nicht selber ein.

98. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

Nun zu einem anderen Thema, Ihrem **Bewegungsniveau**

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihre Gewohnheiten in Bezug auf Bewegung und Sport während dieser Zeit vom 13. März bis 26. April. Unter Sport und Bewegung verstehen wir alle Arten körperlicher Aktivität wie etwa Spazierengehen, Wandern, Joggen, Fitnessübungen zuhause, Indoor- und Outdoor Training. (Nicht berücksichtigt sind hier Aktivitäten im Rahmen der Berufsausübung.)

28. Waren Sie in dieser Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher...

1. ...körperlich aktiver als vorher?
2. ...körperlich gleich aktiv wie vorher?
3. ...körperlich weniger aktiv als vorher?
4. alle körperlichen Aktivitäten in dieser Zeit aufgegeben?
5. Ich übe keine körperliche Aktivität aus (weder vor noch nach dieser Zeit).

98. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

ASK IF Q28<4 or 98 or 99

29. Wie und wo haben Sie diese körperlichen Aktivitäten ausgeübt?

Mehrfachauswahl möglich

- 1. Zuhause – nach einem Programm (bspw. Youtube oder über Apps)
- 2. Zuhause – ohne Programm.
- 3. Draussen (z. B. Spaziergang, Walking, Vita Parcours, Wandern, Inlineskating)

ASK IF Q28<4 or 98 or 99

30. Wie häufig haben Sie durchschnittlich eine körperliche Aktivität ausgeübt in der Zeit vom 13. März bis 26. April?

1. Weniger als einmal pro Woche
2. Durchschnittlich 1x pro Woche
3. Durchschnittlich 2x pro Woche
4. Durchschnittlich 3x pro Woche
5. Durchschnittlich 4x pro Woche
6. Durchschnittlich 5x pro Woche
7. Durchschnittlich 6x pro Woche
8. Jeden Tag

98. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

31. Haben Sie in der Zeit vom 13. März bis 26. April mehr/gleich viel oder weniger Zeit im Sitzen verbracht als vorher?

1. Mehr Zeit im Sitzen
2. Gleich viel Zeit im Sitzen
3. Weniger Zeit im Sitzen

98. Ich weiss nicht.

99. Ich möchte nicht antworten.

32. Wie häufig haben Sie in der Zeit vom 13. März bis 26. April von der sitzenden in die stehende Position gewechselt?

1. Häufiger als vorher
2. Gleich häufig wie vorher
3. Weniger häufig als vorher

98. Ich weiss nicht.

99. Keine Angabe

Im Folgenden einige Fragen zu Ihrer **Gesundheit**.

Die vom Bundesrat für die Zeit vom 13. März bis 26. April verhängten Massnahmen hatten möglicherweise Auswirkungen auf Ihre Gesundheit. Wir möchten gerne wissen, ob und inwiefern dies bei Ihnen der Fall war.

33. Wie war Ihr physischer Gesundheitszustand vor und während der Zeit vom 13. März bis zum 26. April?

War er ...

<u>Vor dem 13. März</u>	<u>Vom 13. März bis zum 26. April</u>
Sehr gut	Sehr gut
Gut	Gut
Mittelmässig	Mittelmässig
Schlecht	Schlecht
Sehr schlecht	Sehr schlecht
Ich weiss nicht.	Ich weiss nicht.
Ich möchte nicht antworten.	Ich möchte nicht antworten.

34. **Schlaf:** Haben Sie in der Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher ...

1. ...besser geschlafen?
2. ...wie immer geschlafen?
3. ...weniger gut geschlafen?

98. Ich weiss nicht.
99. Keine Angabe

38. Wie ging es Ihnen psychisch in dieser Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher?

1. Besser
2. Gleich
3. Weniger gut

98. Ich weiss nicht.
99. Keine Angabe

39. Waren Sie in der Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher gestresster?

1. Ja, ich war gestresster
2. Nein, ich war weniger gestresst
3. Weder gestresster noch weniger gestresst

98. Ich weiss nicht.
99. Keine Angabe

40. Wie hat sich Ihr Tabakkonsum in der Zeit vom 13. März bis 26. April im Vergleich zu vorher verändert?

	Ich habe mehr konsumiert.	Ich habe gleich viel konsumiert	Ich habe weniger konsumiert.	Ich konsumiere es nicht.
Zigaretten				
E-Zigaretten				
Erhitzbare Tabakprodukte (bspw. IQOS)				
Andere Tabakprodukte				

35. Wie gross sind Sie (in Zentimetern, ohne Schuhe)?

_____ cm

- 98. Ich weiss nicht
- 99. Ich möchte nicht antworten.

36. Welches Gewicht hatten Sie vor dem 13. März (in Kilos)?

Schwangere Frauen werden gebeten, hier Ihr Gewicht vor der Schwangerschaft anzugeben.

_____ kg

- 98. Ich weiss nicht
- 99. Ich möchte nicht antworten.

37. Hat sich Ihr Gewicht in der Zeit vom 13. März bis 26. April verändert?

1. Ja, ich habe zugenommen oder habe das Gefühl, dass ich zugenommen habe.
2. Nein, ich habe weder zu- noch abgenommen.
3. Ja, ich habe abgenommen oder habe das Gefühl, dass ich abgenommen habe.
4. IF Q1=2: Ich bin schwanger

- 98. Ich weiss nicht
- 99. Ich möchte nicht antworten.

41. Und zum Schluss möchten wir gerne noch von Ihnen wissen ob, Sie an Covid-19 erkrankt sind?

1. Ja, ich wurde positiv getestet.
2. Ich wurde nicht getestet, aber ich glaube ja, da ich Fieber hatte oder zurzeit Fieber habe und mindestens eines der folgenden Symptome: trockener Husten, Atemnot, Verlust von Geschmacks- und Geruchssinn.
3. Nein, ich glaube nicht, obwohl ich Symptome von Covid-19 hatte.
4. Nein

- 98. Ich weiss nicht.
- 99. Ich möchte nicht antworten.

42. Gehören Sie zu einer Risikogruppe in Bezug auf Covid-19?

1. Ja
2. Nein

- 98. Ich weiss nicht.
- 99. Ich möchte nicht antworten.

*Zu der Risikogruppe gehören: Personen im fortgeschrittenen Alter, Personen, die an folgenden Krankheiten leiden: krankhaftes Übergewicht, Diabetes, Krebs, Immunschwäche aufgrund einer Krankheit oder Therapie, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Atemwegserkrankungen und/oder Personen mit Bluthochdruck.

6.3. Questionnaire en italien

Introduzione

Sondaggio sull'alimentazione e l'attività fisica durante il periodo di misure prese dal Consiglio federale per frenare la diffusione del Covid-19.

Versione del 20 maggio 2020

Questo sondaggio riguarda le sue abitudini alimentari e la sua attività fisica **durante il periodo in cui sono state attuate le misure stabilite dal Consiglio federale, dal 13 marzo al 26 aprile**. Durante questo periodo, la Svizzera ha adottato misure per frenare la diffusione del Covid-19. Tra le altre cose, ha deciso di chiudere scuole, esercizi pubblici (ad es. i ristoranti), la maggior parte dei negozi, i centri estetici e di cura della persona e i luoghi d'intrattenimento. Queste misure hanno lasciato il segno nella maggior parte di noi e possono aver cambiato temporaneamente o a lungo termine alcune abitudini.

L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (USAV), in collaborazione con l'Ufficio federale della sanità pubblica (UFSP) e l'Ufficio federale per l'approvvigionamento economico del Paese (UFAE), l'invitano a rispondere a un sondaggio sul suo comportamento alimentare e in relazione all'attività fisica nel periodo in cui le misure di contenimento sono state più restrittive.

Il periodo al quale ci riferiamo è quello tra il 13 marzo (annuncio del Consiglio federale relativo alla chiusura delle scuole, dei negozi non alimentari e dei servizi) e il 26 aprile (appena prima della riapertura di alcuni esercizi commerciali e servizi), cioè il periodo in cui le misure sono state più rigorose.

Per compilare il sondaggio occorrono all'incirca 15 minuti.

I dati generati sono trattati in modo anonimo e non saranno trasmessi a terzi. La sua partecipazione è volontaria e non è obbligato/a a rispondere a tutte le domande se non desidera fornire una risposta.

Prima di iniziare con le domande sull'alimentazione e sull'attività fisica, vorremmo sapere alcune **cose su di Lei**.

1. Sesso?

1. Maschio
2. Femmina
3. Altro

2. Quanti anni ha? ____ anni

3. In quale Cantone abita?

- Cantone: ____ (elenco dei Cantoni; BE, FR, VS suddivisi in base alla regione linguistica)

4. In quale contesto abita?

1. Grande città
2. Media o piccola città
3. Paese, campagna, montagna
4. Altro

5. Quante persone vivono nella sua economia domestica, compresi lei stessa o/a?

1. 1
2. 2
3. 3
4. 4
5. 5 e più

99. Non voglio rispondere

ASK IF Q5>1 (*cambiare filtro se riformulazione di Q5*)

6. Nella sua economia domestica, quanti sono i componenti al sotto di 18 anni?

0. 0
1. 1
2. 2
3. 3
4. 4 e più

99. Non voglio rispondere

ASK IF Q5>0

7. Come descriverebbe la sua economia domestica?

1. Economia domestica di una persona (persona che vive sola) (NON VISUALIZZARE MA CODIFICARE DIRETTAMENTE IF Q5=0)
2. Coppia senza bambini
3. Coppia con bambino(i)
4. Genitore single (famiglia monoparentale) con bambino(i)
5. Persona adulta che vive con uno o entrambi i genitori
6. Altro tipo di economia domestica (coinquilini, comunità abitativa, collettività ecc.)

99. Non voglio rispondere

8. Qual è all'incirca il reddito mensile lordo totale della sua economia domestica? In altre parole la somma dei redditi dei vari componenti dell'economia domestica, prima di dedurre i contributi alle assicurazioni sociali obbligatorie e alle casse pensioni.

1. Meno di 4500 franchi
2. Da 4500 a 6000 franchi
3. Da 6000 a 7500 franchi
4. Da 7500 a 9000 franchi
5. Da 9000 a 12 000 franchi
6. Da 12 000 a 15 000 franchi
7. Più di 15 000 franchi

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

9. Qual è il grado di formazione più elevato che ha conseguito?

1. Nessuna formazione conseguita
2. Scuola dell'obbligo: scuola primaria, scuola secondaria o simile
3. Formazione professionale di base: tirocinio, scuola professionale, scuola professionale a tempo pieno o simile
4. Scuola di cultura generale: liceo, scuola di maturità (maturità, maturità specializzata o professionale), scuola normale, scuola di grado diploma o simile
5. Formazione professionale superiore: scuola superiore tecnica, scuola specializzata superiore (SSS), scuola tecnica o simile
6. Scuola universitaria: scuola universitaria professionale (SUP), alta scuola pedagogica (ASP) università o politecnico federale (PF)

99. Non voglio rispondere

10. Ha diritto di voto alle elezioni federali?

1. Sì
2. No

99. Non voglio rispondere

Passiamo ora alle domande sulla vostra **situazione professionale**.

11. Qual era il suo grado di occupazione professionale prima del 13 marzo, data in cui il Consiglio federale ha adottato le misure (chiusura delle scuole, di alcuni esercizi commerciali ecc.)?

1. Esercitavo un'attività professionale all'80 % o più
2. Esercitavo un'attività professionale tra il 20 e il 79 %
3. Esercitavo un'attività professionale, ma a meno del 20 %
4. Ero in congedo maternità/paternità o in congedo sabbatico
5. Non esercitavo alcuna attività professionale (casalingo(a), in pensione, studente, disoccupato(a), rendita AI, aiuto sociale)
6. Altro

99. Non voglio rispondere

12. La sua situazione professionale è cambiata nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile?

1. Sì, perché sono stato(a) messo(a) in disoccupazione parziale / ho perso il mio posto di lavoro (FILTRER SI Q11=5)
2. Il mio grado di occupazione professionale / il mio orario è stato ridotto (FILTRER SI Q11=5)
3. Sì, perché ho dovuto chiudere / ridurre / cambiare la mia attività indipendente (FILTRER SI Q11=5)
4. Sì, perché ho lavorato più di prima
5. No, nessun cambiamento del grado di occupazione
6. No, perché non lavoravo prima e non ho lavorato neppure durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile

99. Non voglio rispondere

ASK IF Q12<6

13. Il suo posto di lavoro è cambiato nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile?

1. No, ho continuato a lavorare al mio solito posto di lavoro
2. Sì, in questo periodo ho lavorato sempre da casa, in telelavoro
3. Sì, ho lavorato in parte da casa e in parte al mio posto di lavoro

99. Non voglio rispondere

Informazioni riguardanti le **vostre abitudini alimentari durante questo periodo**.

Le misure decise dal Consiglio federale dal 13 marzo al 26 aprile potrebbero aver avuto un impatto sulle sue abitudini alimentari. Vorremmo sapere se questo è accaduto e in quale maniera.

14a. Durante il periodo di misure, dal 13 marzo al 26 aprile, avete cambiato il numero dei suoi pasti quotidiani principali (colazione, pranzo, cena)?

1. Sì, ho aumentato il numero di pasti consumati al giorno
2. Sì, ho diminuito il numero di pasti consumati al giorno
3. No, non ci sono stati cambiamenti nel numero di pasti consumati al giorno

98. Non so

99. Non voglio rispondere

14b. Avete cambiato le sue abitudini rispetto al ritmo dei suoi pasti quotidiani principali (colazione, pranzo, cena) durante il periodo di misure dal 13 marzo al 26 aprile?

1. No, ho mantenuto un ritmo regolare
2. No, perché non ho mai avuto un ritmo regolare
3. Sì, ho ritardato i miei pasti
4. Sì, non ho più seguito alcun ritmo, mangiavo quando avevo fame, quando ne avevo voglia e/o quando avevo tempo

98. Non so
99. Non voglio rispondere

15. Ha fatto più spuntini tra un pasto e l'altro durante questo periodo (dal 13 marzo al 26 aprile) rispetto a prima?

1. No, molti meno
2. No, un po' meno
3. Nessuna variazione
4. Sì, un po' di più
5. Sì, molti di più
6. Non ho l'abitudine di fare spuntini

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

16. Ha avuto l'impressione di mangiare di più nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile rispetto a prima?

1. No, molto meno
2. No, un po' meno
3. Nessuna variazione
4. Sì, un po' di più
5. Sì, molto di più

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

16. Rispetto ai principali modelli di pasto consumati fuori casa o presso i servizi di ristorazione, cosa ha notato nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile, rispetto a prima delle misure? (Una risposta per riga)

Il periodo di riferimento va dal 13 marzo al 26 aprile.

Tipo di ristorazione	La frequenza di questo tipo di pasti è <u>umentata</u> durante questo periodo	La frequenza di questo tipo di pasti è <u>diminuita</u> durante questo periodo	La frequenza di questo tipo di pasti <u>non è cambiata</u> durante questo periodo	Non ho l'abitudine di utilizzare questa modalità di consumazione (né prima né dopo questo periodo)
Da asporto (ristoranti, ristorazione rapida, take-away)				
Mensa aziendale				

Consegna a domicilio				
Pasti preparati a casa e consumati al lavoro				

17. Durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile ha preparato e cucinato **personalmente più spesso** i pasti principali rispetto a prima?

1. Sì, più spesso
2. No, come prima
3. No, meno spesso
4. Non cucino mai
5. Non lo so
99. Non voglio rispondere

ASK IF Q18=1,2,3, , 5, 99

18. Ha dedicato **più tempo** alla preparazione dei pasti durante questo periodo dal 13 marzo al 26 aprile rispetto a prima?

1. Sì, più tempo
2. No, come prima
3. No, meno tempo
4. Non cucino mai
5. Non lo so
99. Non voglio rispondere

Cambiamenti di abitudini riguardanti il consumo di alcuni alimenti.

Vorremmo sapere se le abitudini di consumo di alcuni alimenti sono cambiate durante il periodo delle misure decise dal Consiglio federale dal 13 marzo al 26 aprile.

20. Durante questo periodo, ha cambiato il consumo di questi alimenti rispetto a prima?

Alimenti	Ne ho consumato di più	Non ho cambiato la quantità consumata	Ne ho consumato di meno	Non fa parte del mio consumo abituale o non lo consumo affatto (né prima né dopo questo periodo)	Non lo so
1. Verdura/insalata (i succhi e gli smoothie non sono presi in considerazione)					
2. Frutta (i succhi e gli smoothie non sono presi in considerazione)					

3. Piatti pronti freschi (pietanze da riscaldare al microonde, insalate miste, pizza, lasagne fresche, pietanze del reparto gastronomia)					
4. Piatti pronti surgelati (lasagne, pizza, pietanze di pesce al forno ecc.)					
5. Prodotti surgelati (spinaci, patatine fritte, bastoncini di pesce ecc.)					
6. Conserve e/o cibo in scatola					
7. Pane fatto in casa					
8. Spuntini dolci (ad es. biscotti, caramelle, torte, gelati, dessert ecc.)					
9. Spuntini salati (ad es. patatine, noccioline, salatini)					
10. Integratori alimentari (ad es. vitamine e sali minerali)					
11. Bibite zuccherate o dolcificate					
12. Tè e/o caffè					
13. Bevande alcoliche					

21. Quante porzioni al giorno ha consumato durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile?

	Numero di porzioni <u>al giorno</u>						Non lo so
	Meno di 1	1-2	2-3	3-4	4-5	Più di 5	
Verdura e/o insalata*							
Frutta** (senza succhi di frutta)							

1 porzione = un quarto di piatto di verdura o una ciotola di insalata verde / una manciata di frutta, cioè una quantità di frutta che sta in una mano.

«Le domande seguenti riguardano **il modo di fare la spesa**».

Le misure decise dal Consiglio federale potrebbero aver avuto un impatto sul suo modo di fare la spesa. Vorremmo sapere se questo è accaduto e in quale maniera.

22. In quale misura la riguardano le affermazioni sottostanti durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile?

	Sì, molto	Sì, un po'	No	Non voglio rispondere
Ero preoccupato(a) di non avere abbastanza soldi per mangiare a sufficienza				
Ero preoccupato(a) di non avere abbastanza soldi per mangiare in modo sano				

Ero preoccupato(a) di non trovare determinati alimenti				
Ero preoccupato(a) di non trovare determinati alimenti per mangiare in modo sano				

23. Conosce le raccomandazioni per le scorte domestiche (per persona: una settimana di scorte alimentari e 9 litri (1 confezione da 6) di acqua o altre bevande analcoliche) dell'Ufficio federale per l'approvvigionamento economico del Paese (UFAE)?

1. Non, non le conosco
2. Sì, da quando c'è la crisi Covid-19
3. Sì, già prima della pandemia

24. Prima del 13 marzo, aveva scorte domestiche come raccomandato dall'UFAE?

Per gli alimenti:

1. A casa ho sempre una scorta alimentare per una settimana per ogni persona
2. A casa ho spesso una scorta alimentare per una settimana per ogni persona
3. No, le mie scorte alimentari sono spesso inferiori a quanto raccomandato

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

Per le bevande:

1. A casa ho sempre una scorta di acqua (9 litri o 1 confezione da 6 per persona) o di bevande analcoliche per una settimana per ogni persona
2. A casa ho spesso una scorta di acqua (9 litri o 1 confezione da 6 per persona) o di bevande analcoliche per una settimana per ogni persona
3. No, le mie scorte alimentari o di bevande non alcoliche sono spesso inferiori a quanto raccomandato

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

25. Ha fatto scorta di cibo a casa più del solito durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile?
(Contrassegnare tutte le risposte pertinenti)

1. Sì, per paura di rimanere a corto di uno o più alimenti
2. Sì, perché ho ridotto la frequenza dei miei acquisti
3. Sì, per seguire le raccomandazioni dell'UFAE
4. Sì, la tendenza agli acquisti di massa con conseguente o possibile svuotamento degli scaffali mi ha portato a fare scorte di cibo
5. Sì, volevo avere provviste nel caso in cui mi fossi ammalato(a) o fossi finito(a) in quarantena
6. Sì, perché faccio parte del gruppo a rischio
7. Sì, altri motivi: _____
8. No, perché non vedo nessun problema di carenza di scorte nei nostri negozi di alimentari
9. No, altri motivi: _____
99. Non voglio rispondere

26. Ha intenzione di tenere scorte domestiche in base alle raccomandazioni dell'UF AE dopo la fine della crisi legata al Covid-19?

1. Sì, per le riserve alimentari e di acqua
2. Sì, solo per le riserve alimentari
3. Sì, solo per le riserve di acqua
4. No

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

27. La frequenza dei suoi acquisti di generi alimentari è cambiata nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile?

1. Sì, è aumentata
2. No, non è cambiata
3. Sì, è diminuita
4. Non sono io a fare acquisti

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

Passiamo ora a un altro tema che riguarda il **suo livello di attività fisica**.

Le domande seguenti riguardano **la sua attività motoria o sportiva** durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile. Per sport o esercizio fisico intendiamo tutti i tipi di attività fisica come passeggiate, camminate, jogging, esercizi da fare a casa per tenersi in forma, allenamento all'aperto o al chiuso. (Non sono comprese le attività svolte a livello professionale).

28. In media, nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile, ha...

1. ...svolto più attività fisica di prima
2. ...svolto la stessa attività fisica di prima
3. ...svolto meno attività fisica di prima
4. ...sospeso del tutto l'attività fisica
5. ...non pratico attività fisica (né prima né durante questo periodo)

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

ASK IF Q28<4

29. Come e dove ha svolto attività fisica?

Sono possibili più risposte

- 1. A casa, seguendo un programma (ad es. YouTube, app)
- 2. A casa, senza seguire alcun programma
- 3. All'aperto (ad es. passeggiata, footing, bicicletta, percorso vita, camminata, pattinaggio in linea)

ASK IF Q28<4

30. In media, con quale frequenza ha svolto attività fisica durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile?

1. Meno di una volta alla settimana
2. In media, una volta alla settimana
3. In media, due volte alla settimana
4. In media, tre volte alla settimana
5. In media, quattro volte alla settimana
6. In media, cinque volte alla settimana
7. In media, sei volte alla settimana
8. Ogni giorno

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

31. Nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile, ha trascorso più/
meno/lo stesso tempo seduti rispetto a prima?

1. Più tempo seduto(a)
2. Lo stesso tempo seduto(a)
3. Meno tempo seduto(a)

98. Non lo so
99. Non voglio rispondere

32. Nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile, con quale frequenza ha interrotto la posizione seduta, cioè
si è alzato (a) vi siete alzati?

1. Più spesso di prima
2. Come prima
3. Meno spesso di prima

98. Non lo so
99. Nessuna risposta

Passiamo ora alle domande sulla **sua salute**.

Le misure decise dal Consiglio federale dal 13 marzo al 26 aprile potrebbero aver avuto un impatto sulla sua salute. Vorremmo sapere se questo è accaduto e in quale maniera.

33. In generale, com'era il suo stato di salute fisica prima e nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile?
Era...

Prima del 13 marzo	Dal 13 marzo al 26 aprile
Molto buono	Molto buono
Buono	Buono
Nella media	Nella media
Cattivo	Cattivo
Pessimo	Pessimo
Non lo so	Non lo so
Non voglio rispondere	Non voglio rispondere

34. **Sonno**: rispetto a prima, nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile ha...

1. ...dormito meglio
2. ...dormito come al solito
3. ...dormito peggio

98. Non lo so
99. Nessuna risposta

38. Come si è sentito (a) psicologicamente durante questo periodo dal 13 marzo al 26 aprile rispetto a prima?

1. Meglio
2. Uguale
3. Peggio

98. Non lo so
99. Nessuna risposta

39. Nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile si è sentito (a) più stressato (a) rispetto a prima?

1. Sì, mi sono sentito(a) più stressato(a)
2. No, mi sono sentito(a) meno stressato(a)
3. Né più né meno stressato(a)

98. Non lo so
99. Nessuna risposta

40. Qual è stato il suo consumo di tabacco durante il periodo dal 13 marzo al 26 aprile rispetto a prima?

	Ho consumato di più	Ho consumato come prima	Ho consumato meno	Non consumo
Sigarette				
Sigarette elettroniche				

Prodotti del tabacco da riscaldare (ad es. IQOS)				
Altri prodotti del tabacco				

35. La sua altezza (in centimetri , senza scarpe)?

_____ cm

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

36. Peso prima del 13 marzo (in chili) ?

Le donne incinte sono pregate di indicare il peso prima della gravidanza.

_____ kg

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

37. Nel periodo dal 13 marzo al 26 aprile, il suo peso è cambiato?

1. Sì, ho l'impressione che sia aumentato
2. No, né aumentato né diminuito
3. Sì, ho l'impressione che sia diminuito
4. IF Q1=2 : Sono incinta

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

41. Ha contratto la malattia Covid-19?

1. Sì, sono risultato(a) positivo(a) al test.
2. Sì, credo di sì, perché ho avuto oppure ho attualmente febbre e uno o più sintomi come tosse secca, affanno e/o perdita di gusto/olfatto, ma non sono stato(a) sottoposto(a) a test.
3. No, non credo, anche se ho avuto i sintomi del Covid-19.
4. No

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

42. Fa parte di un gruppo a rischio legato al Covid-19*?

1. Sì
2. No

98. Non lo so

99. Non voglio rispondere

*Fanno parte del gruppo a rischio: anziani, persone che soffrono di obesità patologica, diabete, cancro, debolezza immunitaria dovuta a malattia o terapia, malattie cardiovascolari, malattie respiratorie croniche e/o con pressione alta.
