

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 2020)

MANAGEMENT SUMMARY

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 de l'approvisionnement économique du pays (OFAE)



1 octobre 2020

Management summary

Entre le 19 juin et le 1er juillet 2020, une enquête par Internet a été menée auprès de la population 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 risques. 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 sédentarisme chez les Latins. 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 et la population étrangère.

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.

Une part importante de la population ignore les recommandations de l'OFAE sur les provisions domestiques. La moitié n'avait 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.

Sans être alarmants, les résultats montrent une petite baisse du niveau de santé physique pendant cette période et un sommeil un peu moins bon qu'avant parmi la population.

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.