

# Résultats du questionnaire sur la santé, l'activité physique et les habitudes culinaires et alimentaires

Quels repas prend-on ?

Combien de temps consacre-t-on à la cuisine ? Combien de personnes suivent un régime végétarien ? Combien de temps par jour et à quelle intensité pratique-t-on une activité physique ? Qui se sent en bonne santé ? Le questionnaire permet de répondre à ces questions et à bien d'autres encore.

[Questionnaire menuCH](#)  
[Rapport d'évaluation](#)



## Habitudes culinaires

Le temps moyen consacré à la préparation d'un repas chaud à la maison est de 38 minutes : 43 minutes pour les femmes et 32 minutes pour les hommes.

Du lundi au vendredi, 63 % des personnes interrogées préparent elles-mêmes au moins un repas chaud à la maison, contre 73 % le week-end.



## Comportement alimentaire

Dans l'ensemble, 74 % des personnes prennent chaque jour un petit-déjeuner, 72 % un dîner et 93 % un souper.

En moyenne, une personne sur deux prend le dîner à l'extérieur en semaine.



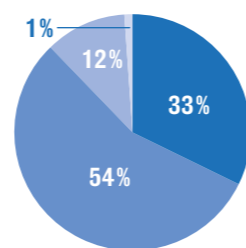
## État de santé général/ satisfaction avec son poids

87 % des personnes estiment que leur état de santé général est bon ou très bon.

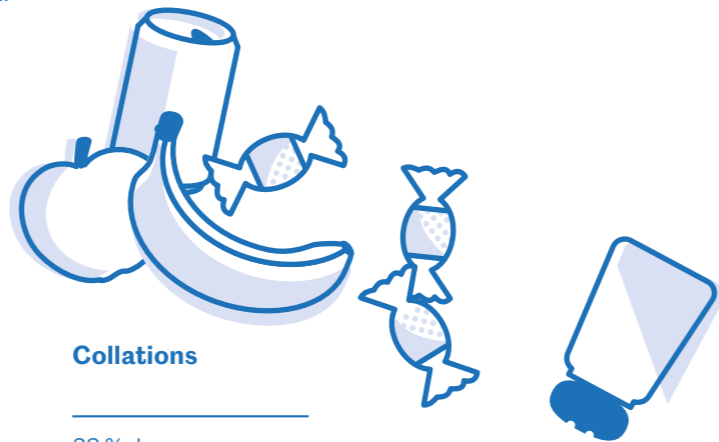
Les personnes âgées de 65 ans et plus sont celles qui se déclarent les plus satisfaites de leur poids. La catégorie des 35 à 49 ans est celle qui compte le plus grand nombre de personnes qui ne sont pas du tout satisfaites de leur poids.

Près de 70 % des personnes en surpoids ou obèses ne sont pas entièrement ou pas du tout satisfaites de leur poids.

### État de santé général



- Très bon
- Bon
- Moyen
- Mauvais/très mauvais



## Collations

29 % des personnes interrogées déclarent prendre une collation au moins trois fois par jour (hors boissons).

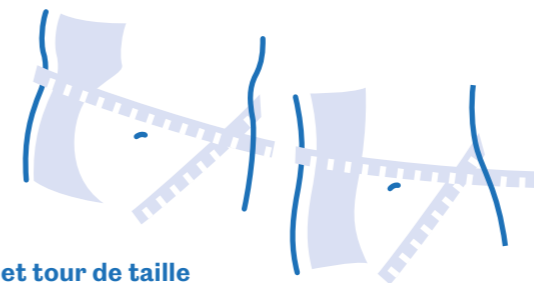
Alors que 42 % des 18 à 34 ans mangent au moins 3 collations, cela concerne 14 % des 65 à 75 ans.

Entre les repas, ce sont le plus souvent l'eau (93.6 %), le café (73.0 %) et le thé ou la tisane (56.7 %) qui sont consommés.

## Ajout de sel

10 % des personnes ajoutent souvent ou toujours du sel à leur repas lorsqu'elles mangent à la maison et 6 % le font lorsqu'elles mangent à l'extérieur.

En revanche, 52 % des personnes ne rajoutent jamais de sel à leur repas à la maison.



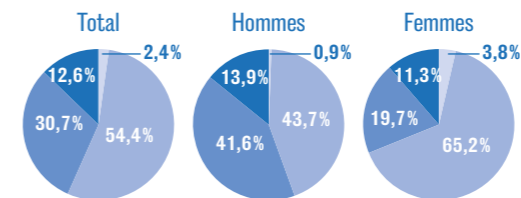
## IMC et tour de taille (mesurés)

En Suisse, 31 % des femmes et 56 % des hommes sont en surpoids ou obèses.

L'IMC moyen et le tour de taille augmentent avec l'âge.

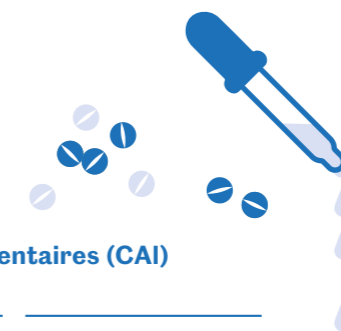
Si l'on considère le tour de taille mesuré, 31 % des femmes et 35 % des hommes présentent un risque accru à fortement accru de maladies liées au surpoids.

### IMC (indice de masse corporelle)



- BMI < 18.5 kg/m<sup>2</sup>
- 18.5 ≤ BMI < 25 kg/m<sup>2</sup>
- 25 ≤ BMI < 30 kg/m<sup>2</sup>
- BMI ≥ 30 kg/m<sup>2</sup>

2.4 % des personnes ont un poids insuffisant.



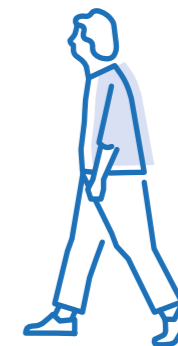
## Compléments alimentaires (CAI)

47 % des personnes ont pris au moins un complément alimentaire (vitamines, minéraux, etc.) au cours des 4 dernières semaines.

La consommation de compléments alimentaires est plus élevée chez les femmes (55 %, contre 37 % chez les hommes) et chez les personnes âgées.

### Prise de CAI

Sels minéraux	30.5%
Vitamines	17.3%
Préparations combinées	14.2%
Autres	10.8%

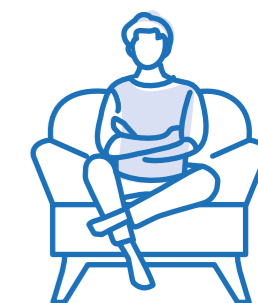


## Activité physique

87 % des personnes respectent les recommandations et ont ainsi une activité physique suffisante.

Un peu moins de 2 % des personnes sont inactives.

Les 65 à 75 ans (68 %) marchent le plus souvent plus de 150 minutes par semaine.



## Sédentarité

En semaine, 31 % des personnes passent plus de 8 h 30 par jour assises ou allongées (hors périodes de sommeil).

Plus les personnes interrogées sont jeunes, plus elles passent fréquemment plus de 8 h 30 les jours de semaine assises ou allongées (hors périodes de sommeil).



## Aliments évités

56 % des femmes et 42 % des hommes disent éviter de consommer au moins un aliment particulier, que ce soit pour des raisons de santé, d'éthique, de religion ou par aversion.

Les trois aliments les plus fréquemment évités sont les fruits de mer (29 % des personnes interrogées), le lait (13 %) et les boissons alcoolisées (11 %).

### Pourquoi les éviter ?

N'aime pas	36.7%
Intolérance alimentaire	11.0%
Allergie	5.4%
Matières grasses, cholestérol	4.9%
Végétarien/végétalien	4.4%
Raisons religieuses	1.7%
Gluten	1.4%
Consommation réduite de protéines	0.7%
Consommation réduite de sel	0.4%



menuCH