

Enquête en ligne sur la prise de compléments alimentaires en Suisse

Résumé

Octobre 2022

Résumé

L'entreprise DemoSCOPE a réalisé du 2 mars au 11 avril 2022, sur mandat de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), une enquête sur la prise de compléments alimentaires en Suisse. Cette enquête a été menée sous la forme d'un sondage en ligne (CAWI¹) à partir de la base d'adresses du cadre d'échantillonnage pour les enquêtes auprès des personnes et des ménages (SRPH) de l'Office fédéral de la statistique (OFS).

Les données de l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH 2014-2015² ayant montré que près de la moitié des personnes interrogées prenaient des compléments alimentaires, le sondage en ligne avait en particulier pour objectif d'étudier si ces produits constituaient encore une part importante des apports en nutriments de la population suisse. Le questionnaire avait donc notamment pour but de découvrir quelles étaient globalement les habitudes de consommation de compléments alimentaires, la fréquence de prises multiples de ces produits ainsi que les principales motivations sous-jacentes.

Au total, 1282 personnes âgées de 18 à 75 ans et résidant dans toute la Suisse ont été interrogées. L'enquête a été menée selon les normes de SWISS INSIGHTS et de l'ESOMAR.

En voici résumés les principaux résultats :

Données générales sur la santé et l'alimentation en Suisse

- Quatre cinquièmes (81 %) de la population suisse se sent globalement plutôt en bonne santé, voire en très bonne santé.
- Sur dix personnes interrogées, près de neuf (87 %) font de l'exercice, au moins occasionnellement, et pratiquent un sport ou une activité physique comme le vélo, se rendent au travail à pied, courent, dansent, nagent, etc.
- Un peu moins d'un quart (24 %) de la population suisse fume quotidiennement ou occasionnellement. Un autre quart (26 %) a arrêté de fumer et près de la moitié des personnes interrogées (48 %) n'a encore jamais fumé.
- Trois pour cent d'entre elles en moyenne consomment des boissons alcoolisées (par ex. bière, vin, liqueurs, apéritifs, spiritueux ou eaux-de-vie) tous les jours et sept pour cent entre quatre et six fois par semaine. La majorité (35 %) boivent de l'alcool entre une et quatre fois par mois. D'une manière générale, les hommes consomment plus souvent des boissons alcoolisées à des intervalles différents que les femmes. Quatorze pour cent ne boivent jamais d'alcool.
- Deux cinquièmes (41 %) des personnes interrogées, dont une proportion statistiquement plus élevée de femmes (46 % de femmes contre 36 % d'hommes) et de Suisses romands (59 % de francophones contre 39 % d'italophones et 35 % de germanophones), estiment qu'une alimentation saine est très importante. Une bonne moitié (52 %) considère qu'une alimentation saine est plutôt importante.

¹ CAWI = Computer Assisted Web Interviewing (sondage en ligne)

² Pour plus d'informations sur l'enquête nationale sur l'alimentation menuCH réalisée de janvier 2014 à février 2015, cliquez sur le lien suivant : <https://www.blv.admin.ch/blv/de/home/lebensmittel-und-ernaehrung/ernaehrung/menuCH.html> (dernière consultation : 25.10.2022).

- Des considérations d'ordre sanitaire et des comportements adaptés déterminent largement le mode de vie de plus d'un tiers (35 %) des personnes interrogées et influencent parfois plus de la moitié (51 %) de la population suisse. Une personne sur dix (9 %) déclare que les considérations d'ordre sanitaire n'ont aucun impact sur sa vie au quotidien.
- Un grand nombre de personnes résidant en Suisse ont adopté une pratique alimentaire particulière : le flexitarisme, qui consiste à réduire sa consommation de viande (27 %), le régime hyperprotéiné (10 %) ainsi que les régimes pauvres en graisses ou en calories, caractérisés par ex. par une faible consommation de glucides (7 %) sont les trois formes d'alimentations spéciales les plus répandues. La moitié des personnes interrogées (50 %) ne suivent aucun régime spécifique.

La prise de compléments alimentaires en Suisse

- Trente pour cent de la population résidant en Suisse a déclaré avoir pris au moins un complément alimentaire au cours des sept jours précédents. Statistiquement, il s'agit plus souvent³ de Suisses alémaniques (34 % de germanophones contre 23 % de francophones et 20 % d'italophones), de femmes (36 % de femmes contre 25 % d'hommes), de personnes d'un niveau de formation moyen ou élevé (31 % pour un niveau de formation moyen et 35 % pour un niveau de formation élevé contre 11 % pour un niveau de formation faible), disposant d'un revenu mensuel du ménage élevé (44 % > CHF 15 000 contre 29 % compris entre CHF 3000 et 7000 et 28 % < CHF 3000) ainsi que de citadins (33 % de citadins contre 27 % de ruraux et 25 % de personnes résidant dans des zones intermédiaires).
- Vingt-huit pour cent ont pris au moins un complément alimentaire au cours des douze mois précédents, quatre cinquièmes d'entre eux (80 %) ayant consommé le ou les mêmes produits que durant les sept jours précédents.
- Quelle que soit la dernière période de prise (7 jours ou 12 mois), la majorité des personnes interrogées (7 jours : 45 %, 12 mois : 48 %) ne prennent en général « qu'un seul » complément alimentaire. Un peu moins d'un tiers (7 jours : 29 %, 12 mois : 28 %) prennent deux produits différents. Les autres consomment trois compléments alimentaires (7 jours : 11 %, 12 mois : 13 %) ou quatre, voire davantage (7 jours : 15 %, 12 mois : 11 %).
- Les trois principaux types de produits pris au cours des sept jours précédents sont les suivants : vitamines (27 %, valeurs cumulées⁴), préparations combinées à base de vitamines et de sels minéraux (24 %, valeurs cumulées) et sels minéraux (16 %, valeurs cumulées).

³ Dans le cadre de l'évaluation sous forme de tableaux croisés, des tests de signification (tests T) ont été réalisés pour mettre en évidence d'éventuelles relations statistiquement significatives entre les différentes variables. La probabilité d'erreur est de cinq pour cent dans chaque cas.

⁴ Les personnes prenant plus d'un produit pouvaient indiquer tout d'abord le premier complément alimentaire consommé puis deux autres compléments alimentaires au maximum. Les valeurs cumulées représentent donc la somme de tous les produits indiqués, soit de 1 à 3 au maximum.

Formes pharmaceutiques et mode de prise des compléments alimentaires

- Les formes pharmaceutiques de compléments alimentaires les plus répandues en Suisse sont les comprimés et les gélules : deux cinquièmes (39 %, valeurs cumulées) des produits consommés sont des comprimés et un quart (24 %, valeurs cumulées) des gélules. Chaque prise correspond en moyenne à la consommation d'un comprimé (80 %, valeurs cumulées) ou d'une gélule (67 %, valeurs cumulées).
- Les compléments alimentaires sont pris le plus souvent (63 %, valeurs cumulées) une fois par jour.
- Il s'agit en général d'une prise s'inscrivant dans la durée. Deux cinquièmes des compléments alimentaires (40 %, valeurs cumulées) sont pris depuis plusieurs mois et un peu plus d'un tiers d'entre eux (35 %, valeurs cumulées) depuis quelques années.
- Pour les trois quarts des produits consommés (75 %, valeurs cumulées), la saison n'influe pas sur la prise, alors que pour près d'un quart d'entre eux (23 %), elle joue un rôle. Ces vingt-trois pour cent de compléments alimentaires sont alors pris principalement en hiver (88 %, valeurs cumulées), mais aussi plus fréquemment en automne (34 %, valeurs cumulées) qu'au printemps (27 %, valeurs cumulées) ou en été (7 %, valeurs cumulées).

Motivations de consommation et d'achat et estimation de l'efficacité des compléments alimentaires

- Les trois principales motivations de la consommation de compléments alimentaires sont les suivantes : rester en bonne santé (36 %, valeurs cumulées), combler certaines carences en vitamines ou en sels minéraux (26 %, valeurs cumulées) et agir en prévention (24 %, valeurs cumulées).
- Concrètement, les achats de compléments alimentaires sont motivés d'une part, par les recommandations d'un médecin (sans ordonnance) ou d'un pharmacien (22 %, valeurs cumulées) et d'autre part, par des conseils prodigués par un membre de la famille, une connaissance ou un ami (20 %, valeurs cumulées).
- Les compléments alimentaires sont principalement achetés en pharmacie ou dans une droguerie ou un cabinet médical et ce, dans plus de la moitié des cas (52 %, valeurs cumulées). Un bon quart (26 %, valeurs cumulées) sont commandés sur Internet ou par correspondance et près d'un cinquième (19 %, valeurs cumulées) sont achetés dans des commerces de détail ou en supermarché.
- L'efficacité de la plupart des compléments alimentaires pris au cours des sept jours précédents est jugée plutôt élevée à très élevée, tous produits confondus (64 %).

Informations sur les risques liés aux compléments alimentaires

- En règle générale, deux cinquièmes (39 %) des personnes interrogées en Suisse se sentent plutôt bien à très bien informées des risques liés aux compléments alimentaires. Un bon quart (27 %) d'entre elles déclarent s'y connaître moyennement et un peu plus d'un cinquième (22 %) pensent être plutôt mal à très mal informées des risques possibles liés à ces produits.
- Les personnes âgées de 18 à 34 ans sont statistiquement plus nombreuses à se sentir plutôt mal à très mal informées des risques liés aux compléments alimentaires (« plutôt mal » : 23 % des 18 à 34 ans contre 15 % des 35 à 54 ans et 10 % des 55 à 75 ans / « très mal » : 11 % des 18 à 34 ans contre 5 % des 35 à 54 ans et 3 % des 55 à 75 ans).
- Les personnes qui prennent des compléments alimentaires se sentent mieux informées des risques et des dangers de tels produits que celles qui n'en consomment pas [« très bien informées » : 24 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 6 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) / « plutôt bien informées » : 43 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 22 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours)].

Santé et alimentation des personnes consommant des compléments alimentaires

- Dans le sous-groupe des consommateurs de compléments alimentaires, l'état de santé général estimé est légèrement meilleur que dans celui des personnes qui n'en prennent pas et que dans la population générale [« très bon » : 29 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 24 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) et 26 % de la population générale].
- Le mode de vie des personnes consommant des compléments alimentaires est plus largement influencé par des considérations d'ordre sanitaire que celui des personnes qui n'en prennent pas ou de la population générale [52 % pour les consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 29 % pour les personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) et 35 % dans la population générale].
- Une alimentation saine est très importante pour les personnes interrogées qui prennent des compléments alimentaires et l'est plus que pour celles qui n'en consomment pas ou pour la population suisse en général [55 % des consommateurs de compléments alimentaires (sur 7 jours) contre 35 % des personnes ne prenant pas de compléments alimentaires (sur 7 jours) et 41 % de la population générale].
- Les pratiques alimentaires particulières sont plus fréquentes et répandues chez les personnes prenant des compléments alimentaires que chez les personnes qui n'en consomment pas et que dans la population générale. Cinquante-sept pour cent des personnes qui ne prennent pas de compléments alimentaires ne suivent pas non plus de régime alimentaire spécifique.