

SANTÉ DE LA POPULATION VAUDOISE : ENTRE AMÉLIORATIONS ET PRÉOCCUPATIONS

De manière générale, la population vaudoise déclare être en bonne santé. Femmes et hommes présentent des problèmes et des comportements souvent différents en matière de santé. Si les femmes prêtent une meilleure attention à leur alimentation, les hommes pratiquent plus souvent une activité physique régulière. En outre, alors que l'obésité et la consommation d'alcool à risque touchent davantage les hommes, les femmes ont une moins bonne santé psychique. Enfin, bien que le travail donne satisfaction aux deux tiers des personnes actives, il entraîne aussi son lot de maux.

Avec l'une des espérances de vie les plus élevées au monde, la population suisse se porte bien, merci! En 2017, la plupart des Vaudois (85%) disent aller bien ou très bien. L'âge et le niveau de formation ont un fort impact sur cette auto-déclaration. Les jeunes (92%) et les personnes au bénéfice d'un diplôme tertiaire (91%) sont proportionnellement plus nombreux à juger leur état de santé bon à très bon. Les comportements favorables en matière de santé, soit un mode de vie sain passant notamment par une alimentation variée, une activité physique régulière ou encore une consommation de tabac ou d'alcool limitée, sont des déterminants importants, mais pas suffisants pour garantir une bonne santé. D'autres facteurs exogènes, comme les conditions de travail, mais aussi endogènes, tel que le capital génétique, ont également une grande influence.

TROIS PERSONNES SUR DIX CONNAISSENT UN PROBLÈME DE SANTÉ CHRONIQUE

Un peu moins d'un tiers (30%) de la population vaudoise souffre toutefois d'un

problème de santé de longue durée [F1]. La fréquence des maladies chroniques augmente rapidement avec l'âge: parmi les 15 à 39 ans, moins d'une personne sur cinq souffre d'un problème de santé de longue durée, contre 34% des personnes âgées entre 40 et 64 ans et 48% des 65 ans et plus. Les causes de ces maladies chroniques sont principalement d'origine physique (73%), mais peuvent également relever de troubles psychiques (11%) ou d'une combinaison des deux (11% également).

Les troubles physiques sont un autre indicateur de l'état de santé d'une population. Au cours du mois précédant l'enquête, un quart (26%) des Vaudois ont souffert de plusieurs troubles physiques importants. Les femmes sont près de deux fois plus souvent concernées que les hommes (34% contre 18%). On ne note pas de différence significative selon l'âge ni d'évolution depuis 2002.

La population vaudoise dit souffrir beaucoup de maux de dos ou de reins (8%), d'insomnies (8%) et de douleurs aux épaules ou à la nuque (7%) [F2].

1-4 Santé de la population
vaudoise: entre améliorations
et préoccupations
www.stat.vd.ch/sante_popul

© Statistique Vaud
Rue de la Paix 6 - 1014 Lausanne
T +41 21 316 29 99
info.stat@vd.ch

Abonnement: CHF 49.–

Rédacteur responsable: Gilles Imhof

Responsable d'édition: Sylviane Brandt

Rédaction: Amélie de Flaugergues (AdF)

Mise en page: Statistique Vaud

Imprimé en Suisse



STATISTIQUE VAUD

Département des finances
et des relations extérieures

UN VAUDOIS SUR SEPT SOUFFRE D'HYPERTENSION

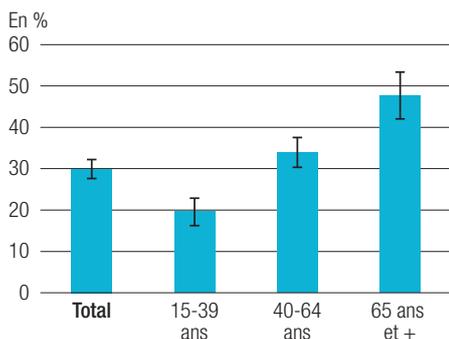
Un Vaudois sur sept (14%) souffre d'hypertension en 2017, un taux similaire à 2002 (15%). Près d'une personne sur huit (13%) a un taux de cholestérol trop élevé (11% en 2002) et 5% du diabète (4% en 2002). La prise quotidienne de médicaments concorde avec ces résultats: ceux contre l'hypertension sont les plus consommés (11%), viennent ensuite à parts égales ceux contre le cholestérol (7%), pour le cœur (6%), les antidouleurs (6%) et les antidépresseurs (5%).

MANGER SAINEMENT...

A la question de savoir si les personnes prêtent une attention particulière à leur alimentation, les Vaudoises répondent un peu plus souvent (56%) par l'affirmative que les Vaudois (48%), mais moins que les Suissesses (73%).

Parmi les différentes mesures, la recommandation de consommer cinq portions de fruits et légumes par jour est suivie par un quart de la population vaudoise (26%). Elle est mieux observée chez les femmes (33% contre 19% des hommes) et chez les personnes âgées de 65 ans et plus (33%) [F3]. La consommation quotidienne de viande ou de charcuterie a, quant à elle, diminué depuis 2002, passant de 21% à 15% des répondants. La baisse est particulièrement notable chez les 40-64 ans (de 24% à 11%). Identifié comme néfaste pour la santé, le fructose se trouve en très grande quantité dans les boissons sucrées qui sont surtout consommées par les jeunes. Près d'une personne sur cinq (18%) âgée entre 15 et 39 ans boit deux verres ou plus de boisson sucrée par jour contre 7% des 40-64 ans. Les aînés (65 ans et plus) sont une majorité (60%) à déclarer ne jamais en boire.

[F1] POPULATION AVEC UN PROBLÈME DE SANTÉ DE LONGUE DURÉE, VAUD, 2017



I Intervalle de confiance à 95%

... ET BOUGER!

Physiquement plus souvent active qu'en 2002 (+10 points de pourcent), la population vaudoise se distingue néanmoins par un faible niveau d'activité physique en comparaison suisse. En 2017, deux tiers des Vaudois (66%) pratiquent une activité physique suffisante pour être considérés comme actifs contre 76% des Suisses. Les femmes et les personnes sans formation post-obligatoire le sont encore moins (62%). Les critères retenus sont la pratique d'une activité physique modérée hebdomadaire pendant 150 minutes, de façon discontinuée ou d'affilée, ou d'une activité physique intense deux fois par semaine. La pratique d'un sport n'est pas indispensable pour se maintenir en forme: préférer par exemple les escaliers à l'ascenseur et la marche au métro peuvent donc y participer.

Chaque individu passe néanmoins de plus en plus de temps assis, notamment au travail et dans les transports. La sédentarité, en contribuant à provoquer des maladies cardiovasculaires ou des troubles musculo-squelettiques, est préjudiciable à la santé. La plus grande partie des personnes actives du canton sont assises entre 4 et 7 heures par jour (38% pour les hommes, 44% pour les femmes), soit des résultats similaires à ceux de la population suisse. A noter que les personnes au bénéfice d'une formation de niveau supérieur restent plus longtemps assises que les autres: 29% le sont entre 8 et 10 heures par jour contre 21% en moyenne. La tertiairisation de notre société, soit le développement du secteur des services, explique ce phénomène.

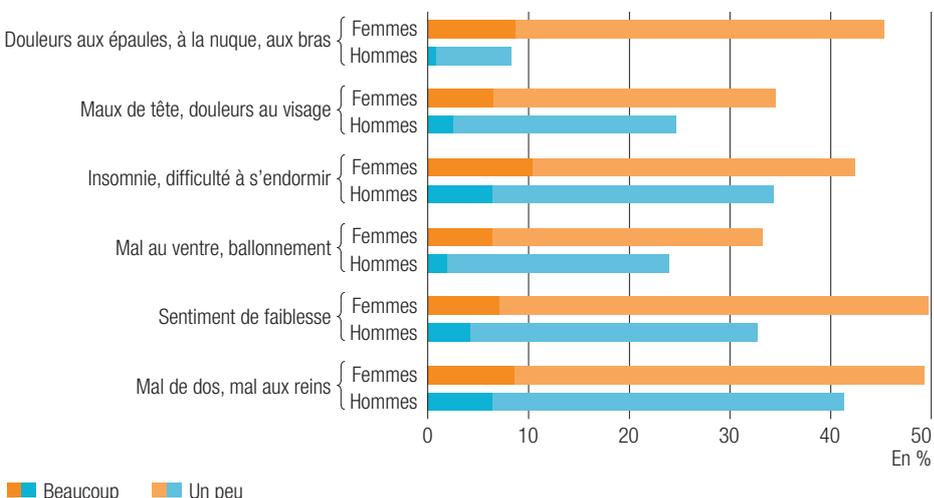
SINON GARE AU SURPOIDS!

Si près des trois quarts (71%) de la population vaudoise est satisfaite ou très satisfaite de son poids, seule 57% peut se prévaloir d'avoir un poids dit «normal». Une alimentation trop riche et le manque d'activité physique ont en effet souvent comme corollaire un indice de masse corporelle (IMC) trop élevé. Cet indice, qui rapporte le poids à la taille élevée au carré, est largement répandu pour mesurer le surpoids et l'obésité, et relever par conséquent les risques associés. Quatre personnes sur dix sont en surpoids ou obèses dans le canton de Vaud. Si la part de personnes en surpoids n'a pas augmenté depuis 2002 (environ 30%), celle des personnes obèses est passée de 7% à 12%, une proportion semblable à la moyenne nationale. On ne distingue pas de différence selon le sexe ou l'âge. Les personnes au bénéfice d'un diplôme d'une haute école sont un peu plus souvent épargnées: elles sont 8% à être concernées contre 13% des personnes ayant au plus une formation de type secondaire II.

UNE PART STABLE DE FUMEURS

La part de fumeurs dans la population vaudoise (28%) est proche de la moyenne nationale (27%). Elle n'a pas significativement baissé depuis 2002 et environ la moitié des fumeurs désirent arrêter. C'est parmi les hommes (32%), les jeunes âgés entre 15 et 34 ans (34%) et les personnes ayant une formation de type secondaire II (32%) que la proportion de fumeurs est la plus élevée, comme c'était déjà le cas en 2002. Parmi les fumeurs, les trois

[F2] POPULATION AYANT DÉCLARÉ CERTAINS TROUBLES PHYSIQUES, VAUD, 2017



quarts fument tous les jours et un quart de façon occasionnelle. La cigarette électronique (avec nicotine) a séduit seulement 6% d'entre eux.

ALCOOL CHRONIQUE CHEZ LES PLUS ÂGÉS, IVRESSE PONCTUELLE CHEZ LES JEUNES

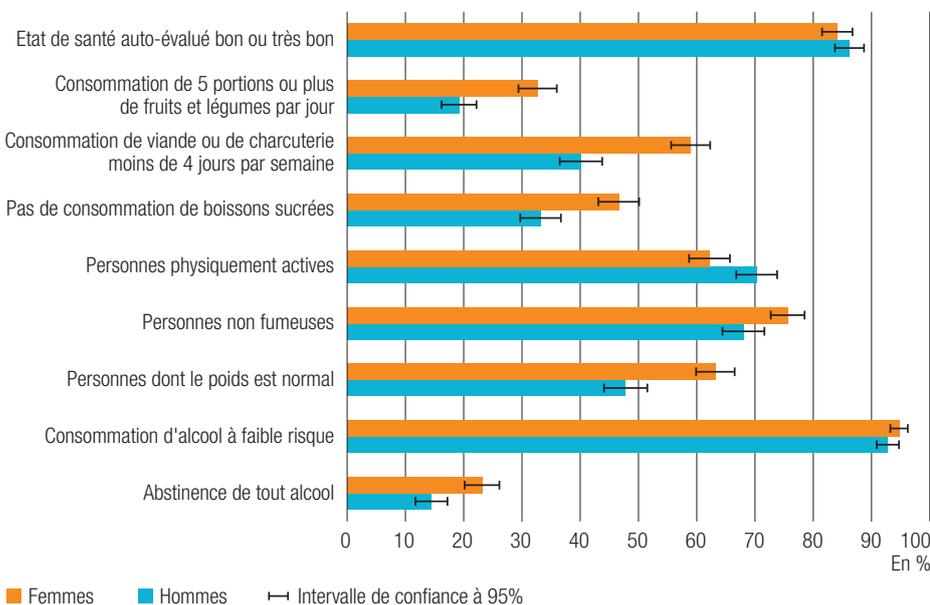
Cigarette rime souvent avec alcool. Tout comme la fumée, l'alcool peut présenter un risque important pour la santé. La proportion de personnes dont la consommation d'alcool chronique représente un risque moyen à élevé¹ n'a pas significativement baissé depuis 2002 et reste supérieure à la moyenne suisse. Les personnes âgées de 65 ans ou plus sont proportionnellement plus nombreuses à adopter un tel comportement à risque (11%) que les plus jeunes (7% parmi les 15-24 ans).

A l'inverse, l'ivresse ponctuelle touche nettement plus souvent les jeunes que leurs aînés. Au cours d'une année, 30% des jeunes âgés entre 15 et 24 ans consomment au moins une fois par mois et en une seule occasion cinq verres ou plus d'alcool (quatre pour les femmes) contre 11% des personnes âgées de 65 ans ou plus. De manière générale, ce phénomène concerne plus souvent les hommes (25%) que les femmes (16%). Les personnes sans formation post-obligatoire sont un peu moins souvent touchées que les autres (14% contre 22%). Cette consommation ponctuelle excessive est en nette augmentation depuis dix ans, puisqu'elle ne touchait alors que 13% de la population (contre 21% au total en 2017). Ici aussi, le canton de Vaud, tout comme la plupart des cantons romands, est davantage concerné que la Suisse (16% au niveau national).

UN USAGE D'INTERNET PLUS SOUVENT PROBLÉMATIQUE DANS LE CANTON DE VAUD QU'EN SUISSE

L'utilisation d'internet peut être addictive et donc problématique. Un indicateur permet de déceler ce phénomène en prenant en compte les personnes déclarant se sentir nerveuses, frustrées ou irritées quand elles ne peuvent pas utiliser internet ou indiquant avoir négligé certaines choses (études, travail, sommeil, activités en famille ou avec des amis) à son profit². Selon la fréquence à laquelle les individus ont déclaré avoir vécu plusieurs de ces situations, l'usage est décrit comme non problématique, symptomatique ou problématique. Une utilisation d'internet problématique touche 6% des Vaudois. En y ajoutant la part des usages symptomatiques, c'est 15% de la population du canton qui est concernée, soit un peu plus que la moyenne suisse (10%). Chez les jeunes âgés de 15 à 24 ans, la part atteint 37%, soit nettement plus que celle des 25-44 ans (16%). Quant à l'influence du niveau de formation, si le nombre d'observations est trop faible pour le canton de Vaud, les chiffres nationaux révèlent que les personnes sans formation post-obligatoire sont plus souvent concernées que les personnes mieux formées.

[F3] POPULATION SELON CERTAINS INDICATEURS DE BONNE SANTÉ, VAUD, 2017



DES RISQUES PHYSIQUES POUR LA MOITIÉ DES PERSONNES ACTIVES

Le travail représente des risques pour la santé à différents niveaux en fonction des secteurs d'activité, des professions et de la position hiérarchique. Ainsi, près de la moitié des personnes actives (49%) sont exposées à différentes nuisances au travail, telles que des bruits forts, des températures extrêmes ou des produits toxiques. Cette part est semblable à celle des Helvètes. En outre, 19% des personnes actives subissent une ou plusieurs charges physiques. Les Vaudois sont 62% à faire état de mouvements répétitifs de la main ou du bras durant au moins le quart de leur temps de travail. De plus, le travail implique des positions douloureuses ou fatigantes pour 45% d'entre eux. Les hommes sont en général plus souvent affectés par ces maux que les femmes (51% contre 45%).

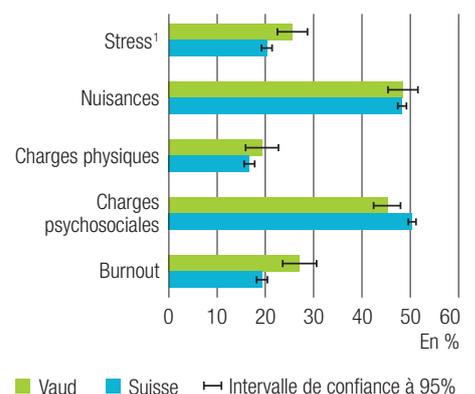
SATISFACTION MAIS STRESS AU TRAVAIL

Bien que deux tiers de la population vaudoise (65%) éprouve une haute ou une très haute satisfaction dans son travail (soit autant qu'en 2002 et qu'en moyenne suisse), un quart déclare ressentir toujours ou la plupart du temps du stress et 45% en ressent parfois [F4]. On ne constate pas de différence selon le sexe, la classe d'âges ou le niveau de formation. En cinq ans, la hausse est plus marquée dans le canton de Vaud (+6 points de pourcent) qu'au niveau suisse (+3 points).

LES RISQUES PSYCHOSOCIAUX PEUVENT MENER AU BURNOUT

Le stress au travail provient de facteurs multiples. Une cadence élevée et des délais

[F4] RISQUES AU TRAVAIL, 2017



¹ Toujours ou la plupart du temps.

d'exécution très courts peuvent y participer. En 2017, 45 % des personnes actives dans le canton ont déclaré être toujours ou la plupart du temps obligées de se dépêcher pour faire leur travail, soit une part légèrement plus faible qu'en moyenne suisse (50 %). Autre risque psychosocial, devoir penser à trop de choses à la fois concerne 49 % des personnes actives vaudoises. Le manque de liberté, les tensions avec un public (usagers, patients, élèves ou clients) et la conciliation entre le travail et les obligations familiales représentent des risques à parts égales (11 %).

Etat extrême d'épuisement, le burnout est défini en tant que fatigue marquée durant plusieurs mois combinée à un sentiment d'épuisement physique et moral. En 2017, dans le canton de Vaud, 27 % des personnes actives ont déclaré éprouver un tel sentiment d'épuisement. C'est une part plus élevée que celle des Suisses (19 %).

LA VIE EST BELLE! 84 % DE LA POPULATION SE DIT HEUREUSE

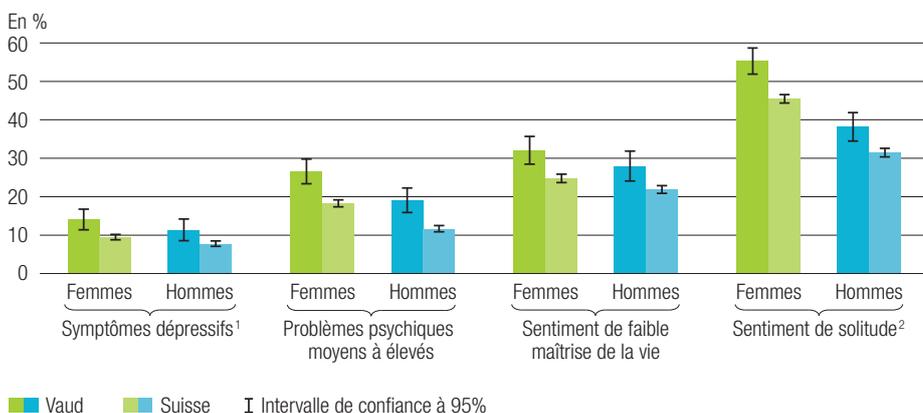
Le travail ne concerne pas toute la population et, malgré les différents maux qu'il peut occasionner, les Vaudois restent positifs. Au cours du mois précédant l'enquête, une nette majorité a en effet déclaré se sentir heureuse (84 %) mais aussi calme et sereine (74 %). La part des personnes ayant ressenti de la nervosité, du cafard ou de l'abattement est plus élevée dans le canton de Vaud qu'en Suisse (23 % contre 15 %) [F5]. Les femmes (27 %), les personnes sans formation post-obligatoire (29 %), les personnes issues de la migration (26 %) mais aussi les personnes vivant seules (32 %) sont plus concernées par de tels problèmes psychiques.

Cela ne signifie pas que ces personnes tomberont en dépression. En 2017, la part des personnes dont les symptômes dépressifs sont modérés, modérément graves ou graves se monte à 13 % (contre 9 % en Suisse). Ce sont à nouveau les femmes, les personnes moins formées, les personnes issues de la migration, les personnes vivant seules ou ayant seules à charge des enfants qui sont surreprésentées. Dans le canton de Vaud, 4 % des personnes âgées de 15 ans ou plus, soit 26 000 personnes, déclarent avoir déjà tenté de mettre fin à leurs jours.

LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL PASSE PAR LES RESSOURCES SOCIALES

Ressources sociales non négligeables, le sentiment de maîtrise de la vie³ mais aussi le soutien social⁴ peuvent influencer grandement sur la santé. La majorité des Vaudois (70 %) affirment avoir un bon sentiment de maîtrise de la vie. Cette part est toutefois plus faible qu'en moyenne nationale et a baissé de 5 points de pourcentage par rapport à 2002. En outre, 38 % déclarent disposer d'un soutien social solide. On ne constate pas de différence entre femmes et hommes. De même, l'énergie et la vitalité contribuent positivement à une bonne santé mentale. Près de la moitié de la population vaudoise (46 %) déclare avoir une énergie et une vitalité forte, soit une part semblable à la moyenne nationale. Les femmes, les jeunes âgés entre 15 et 34 ans, et les personnes sans formation post-obligatoire disent se sentir plus souvent fatigués ou épuisés.

[F5] POPULATION SELON CERTAINS INDICATEURS DE SANTÉ PSYCHIQUE, 2017



¹ Modérés, modérément graves et graves.

² Part de personnes qui se sentent parfois, assez souvent ou très souvent seules.

Enquête suisse sur la santé (ESS)
L'enquête suisse sur la santé est réalisée tous les cinq ans par l'Office fédéral de la statistique (OFS) depuis 1992. La dernière édition a eu lieu en 2017. Il s'agit d'une enquête par échantillonnage effectuée au niveau national auprès d'environ 22 000 personnes âgées de 15 ans ou plus vivant en ménage privé (1800 personnes à l'échelle vaudoise). Les personnes ont d'abord répondu à des questions par téléphone puis ont rempli un questionnaire écrit.

Autre indicateur de l'état émotionnel, le sentiment de solitude n'est guère répandu: 8 % de la population vaudoise dit se sentir assez souvent (5 %) ou très souvent (3 %) seule, les femmes un peu plus fréquemment que les hommes. Cette part est toutefois plus élevée qu'en moyenne suisse et elle a doublé depuis 2002.

UNE SANTÉ AUX VARIABLES MULTIPLES

Bien inestimable, la santé est souvent liée au mode de vie, lui-même fortement influencé par le statut socio-économique des individus. Les ressources matérielles mais aussi psychologiques et sociales jouent donc un rôle prépondérant. Personne ne peut toutefois se prévaloir d'être épargné par un problème de santé, la génétique ayant son lot d'inconnues. | AdF

¹ Soit une consommation quotidienne de 20 g (=deux verres standards).

² Les contextes professionnel ou scolaire ont été évités et l'usage d'internet était décrit comme une activité en ligne avec un ordinateur, un smartphone ou une tablette dans le but de surfer, d'envoyer ou de recevoir des emails, de chatter ou de jouer.

³ Cet indicateur est la synthèse de quatre questions: ne pas arriver à surmonter certains problèmes, avoir l'impression d'être ballotté(e), avoir peu de contrôle sur ce qui arrive, se sentir submergé(e) par les problèmes.

⁴ Cet indicateur est composé des résultats des questions portant sur le nombre de personnes sur qui compter, l'intérêt de l'entourage pour ses activités et l'aide des voisins en cas de besoins.

Source des données: Enquête suisse sur la santé (ESS).

