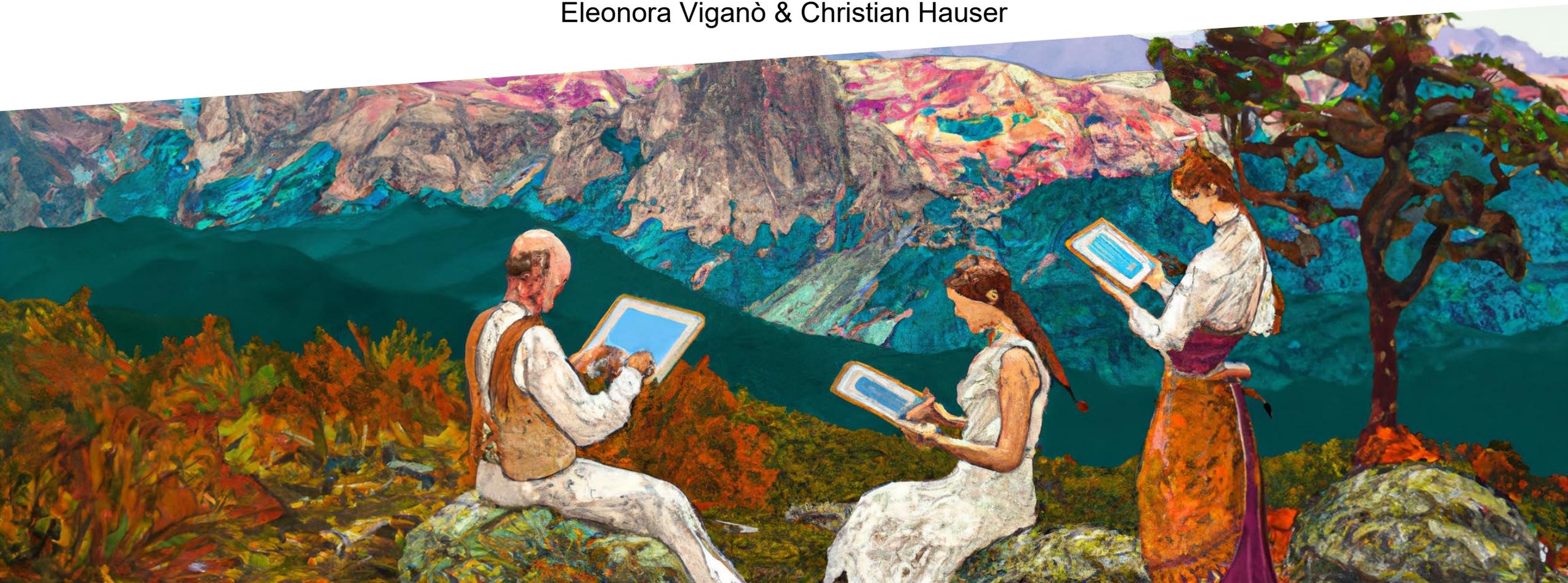
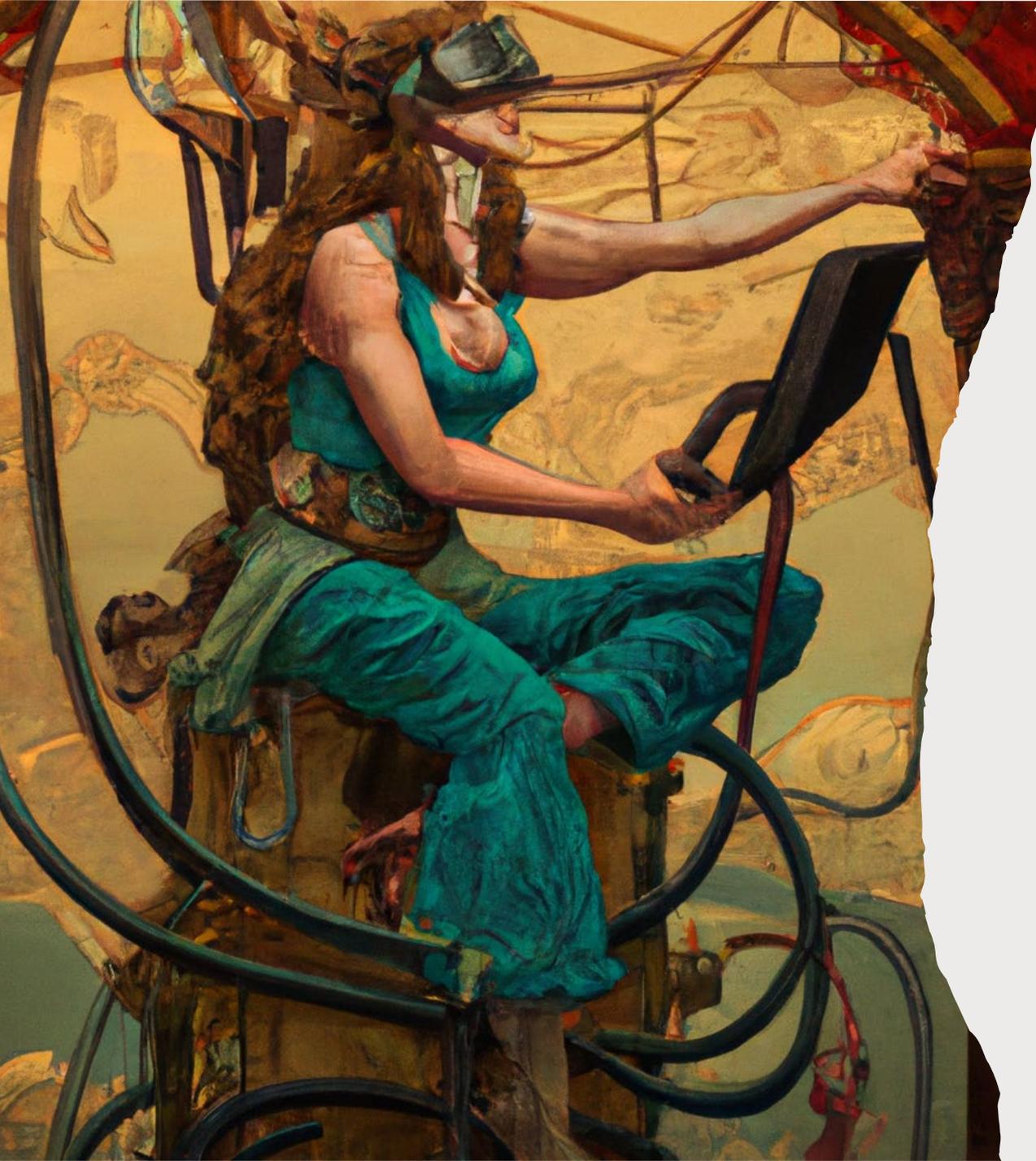


# Applications de bien-être et bien-être mental en Suisse

Eleonora Viganò & Christian Hauser



# L'étude



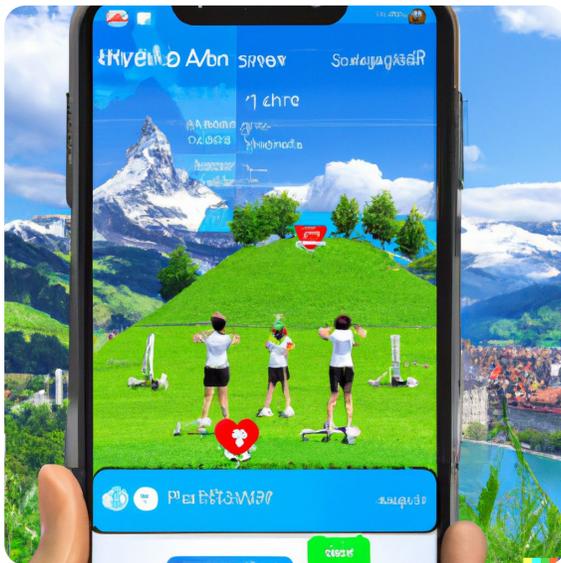
# Contexte

D'une part, des études montrent que le bien-être mental s'améliore lorsque les gens passent moins de temps sur des appareils numériques tels que les smartphones (Pedersen et al. 2022)

D'autre part, les applications mobiles (apps) visant à promouvoir le bien-être physique et mental sont devenues très populaires, notamment lors de la pandémie Covid-19 (Grand View Research 2022, ORCHA 2021)

# Questions de recherche de notre étude

- 1. Quelle est la fréquence d'utilisation des applications de bien-être en Suisse ?**
- 2. A quelles fins les applications bien-être sont-elles le plus souvent utilisées en Suisse ?**
- 3. Quel est le lien entre l'utilisation d'applis de bien-être et le bien-être mental et en Suisse ?**



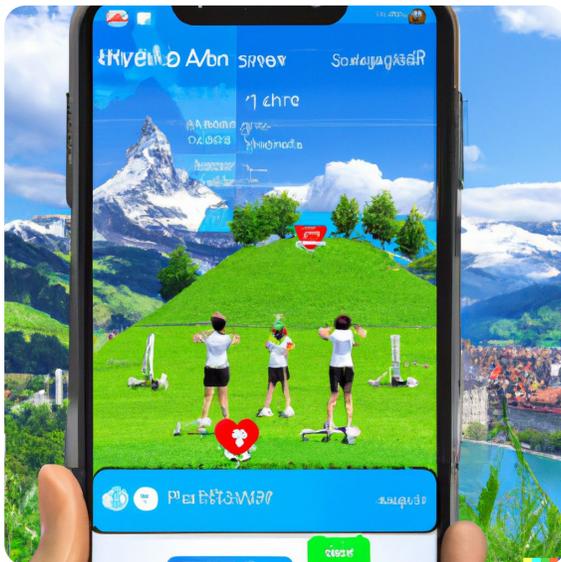
# Notre étude I

- Nous avons mené une enquête en ligne pour savoir ce qu'il en était du bien-être mental des personnes en Suisse, à quelle fréquence elles utilisaient des applications de bien-être et dans quel but (par ex. pour améliorer leur humeur, mieux dormir, enregistrer certaines habitudes)
- L'étude a été réalisée en collaboration avec l'institut d'études de marché AmPuls entre le 6 et le 10 juillet 2023
- 1'000 personnes en Suisse (50% d'hommes et 50% de femmes) âgés de 15 à 79 ans ont été interrogés

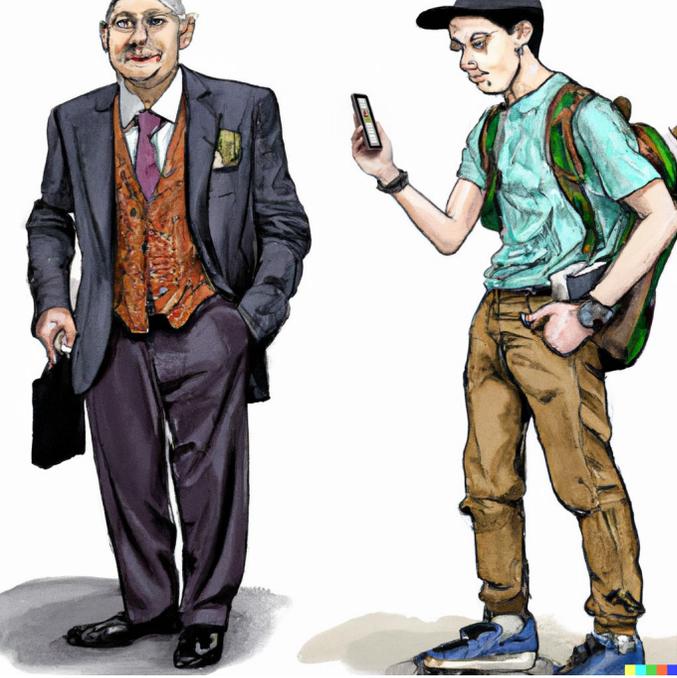


# Notre étude II

- Le taux de réponse a été de 24%, la marge d'erreur statistique est de  $\pm 3,1$  points de pourcentage
- 68,6% des personnes interrogées ont rempli le questionnaire en allemand, 26,8% en français et 4,6% en italien
- Le bien-être mental perçu des répondants a été mesuré à l'aide de la version courte à 7 items de la Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (**SWEMWBS**) (Tennant et al. 2007)



# Les résultats



# Le bien-être mental en Suisse

---

Le **bien-être mental** des personnes interrogées, mesuré à l'aide du SWEMWBS, est **en moyenne de 25,8** sur une échelle dont le maximum est 35

---

77% des personnes interrogées ont un bien-être moyen, 9% un bien-être élevé et 14% un bien-être faible

---

Le **bien-être est en corrélation avec l'âge et le temps de travail** : les répondants qui travaillent à temps plein et qui sont plus âgés ont le bien-être mental le plus élevé

# Utilisation d'applications de bien-être en Suisse

- 14% des personnes interrogées utilisent des applications de bien-être à dix fins différentes pour améliorer leur bien-être mental, 11% à une seule fin et 14% à aucune fin
- Les **applications de bien-être** sont le **plus souvent utilisées** pour surveiller des données de santé telles que la fréquence cardiaque, le nombre de pas et la durée du sommeil. Viennent ensuite les applis pour améliorer l'humeur et les applis pour augmenter l'activité physique
- Les **applications** de bien-être les **moins utilisées** sont celles qui permettent de méditer. Viennent ensuite les applications permettant d'enregistrer des habitudes telles que la consommation d'eau ou de cigarettes et les applications permettant d'enregistrer l'humeur



# Les applis de bien-être les plus utilisées

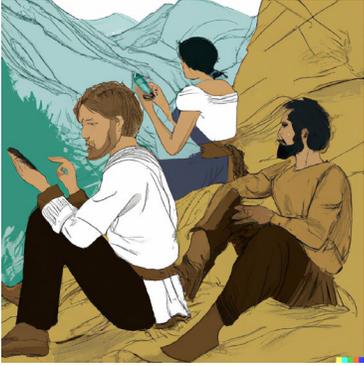


- En ce qui concerne les applications de bien-être les plus utilisées, les applications de **suivi de la santé** sont utilisées quotidiennement par 19% des personnes interrogées, une ou plusieurs fois par semaine par 21% et pas du tout par un tiers d'entre elles
- Les applications destinées à **améliorer l'humeur** sont utilisées quotidiennement par 11% des personnes interrogées, une ou plusieurs fois par semaine par 21% et pas du tout par 43%
- Les applications visant à **augmenter l'activité physique** sont utilisées quotidiennement par 7% des personnes interrogées, une ou plusieurs fois par semaine par 19% et pas du tout par 46%

# Les applis bien-être les moins utilisées



- Parmi les applis de bien-être les moins utilisées, les applis de **méditation** sont utilisées quotidiennement par 4% des personnes interrogées, une à plusieurs fois par semaine par 11% et jamais ou rarement par 79%
- Les applications permettant d'**enregistrer les habitudes** sont utilisées quotidiennement par 5% des personnes interrogées, une à plusieurs fois par semaine par 10% et jamais ou rarement par 80%
- Les applications permettant d'**enregistrer l'humeur** sont utilisées quotidiennement par 3% des personnes interrogées, une à plusieurs fois par semaine par 9% et jamais ou rarement par 84%



# Utilisateurs sporadiques et utilisateurs fréquents

---

Nous avons divisé l'échantillon en un groupe de personnes qui utilisent fréquemment les apps de bien-être (**utilisateurs fréquents**) et un groupe de personnes qui utilisent les apps plus rarement (**utilisateurs occasionnels**)

---

Les personnes qui utilisent souvent les apps bien-être sont plus jeunes, travaillent plus souvent à temps plein, vivent plus souvent en ville et dans des ménages plus grands avec des jeunes plus âgés entre 15 et 19 ans. De plus, ils ont un niveau d'éducation plus élevé que les utilisateurs occasionnels

---

Les deux groupes se distinguent le plus par la fréquence à laquelle ils utilisent des apps pour améliorer leur sommeil, réduire le stress et l'anxiété non liée à la maladie et augmenter leur activité physique : les utilisateurs fréquents utilisent ces apps en moyenne une fois par semaine ou plusieurs fois par mois, les utilisateurs sporadiques jamais ou rarement

---

Il apparaît que **les utilisateurs fréquents** ont un **niveau de bien-être mental plus faible** (23,6) que les utilisateurs peu fréquents (26,6)

# Résumé des résultats

- Selon le SWEMWBS, les personnes vivant en Suisse ont un niveau de bien-être moyen de 25,8 sur une échelle dont le maximum est 35
- Les personnes interrogées ayant le niveau de bien-être le plus élevé sont plus âgées et travaillent à plein temps
- Monsieur et Madame Suisse utilisent le plus souvent les applications de bien-être pour surveiller leurs données de santé, améliorer leur humeur et augmenter leur activité physique
- Les applications de bien-être sont le moins souvent utilisées pour la méditation, l'enregistrement des habitudes et l'évaluation de l'humeur
- Les personnes qui utilisent fréquemment des applications de bien-être sont plus jeunes, travaillent plus souvent à temps plein, vivent plus souvent en ville et dans des ménages plus grands avec des jeunes plus âgés. En outre, elles disposent d'un niveau d'éducation plus élevé que les utilisateurs occasionnels
- Mais en même temps, il s'avère que les utilisateurs fréquents présentent un niveau de bien-être mental moins élevé que les utilisateurs occasionnels



# Données bibliographiques

- Grand View Research. 2022. “Mental Health Apps Market Size And Share Report, 2030.” <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/mental-health-apps-market-report/methodology>.
- ORCHA. 2021. “Digital & Mental Health Recovery Action Plans.” [https://orchahealth.com/wp-content/uploads/2021/04/Mental\\_Health\\_Report\\_2021\\_final.pdf](https://orchahealth.com/wp-content/uploads/2021/04/Mental_Health_Report_2021_final.pdf)
- Pedersen, Jesper, Martin Gillies Banke Rasmussen, Sarah Overgaard Sørensen, Sofie Rath Mortensen, Line Grønholt Olesen, Søren Brage, Peter Lund Kristensen, Eli Puterman, and Anders Grøntved. 2022. “Effects of Limiting Digital Screen Use on Well-Being, Mood, and Biomarkers of Stress in Adults.” *Npj Mental Health Research* 1 (1): 14. <https://doi.org/10.1038/s44184-022-00015-6>.
- Tennant, Ruth, Louise Hiller, Ruth Fishwick, Stephen Platt, Stephen Joseph, Scott Weich, Jane Parkinson, Jenny Secker, and Sarah Stewart-Brown. 2007. “The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation.” *Health and Quality of Life Outcomes* 5 (1): 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.

# **Annexe : les résultats de l'étude en détail**

## Fragen und Ergebnisse des Fragebogens Questions et résultats du questionnaire Domande e risultati del questionario

Wenn Sie an die letzten sechs Monate denken: Wie häufig nutzen Sie Apps mit den folgenden Funktionen?

Lorsque vous pensez aux six derniers mois : à quelle fréquence utilisez-vous les applications présentant les fonctionnalités suivantes?

Pensando agli ultimi sei mesi: con quale frequenza utilizza le app con le seguenti funzioni?

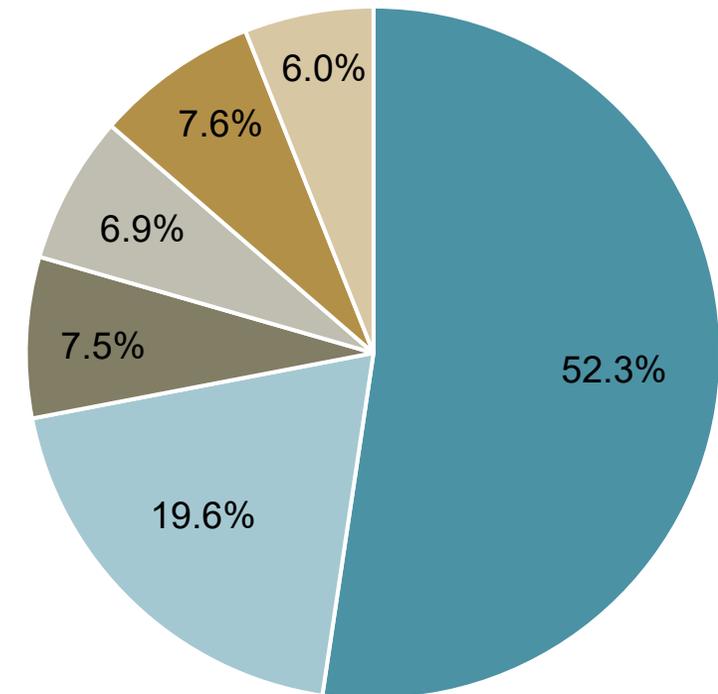


Zum Abbau von Stress und nicht krankheitsbedingten Ängsten (z.B. durch Atemübungen, multimediale Inhalte, Spiele)

Pour réduire le stress et les angoisses non liées à la maladie (par ex. des exercices de respiration, des contenus multimédias, des jeux)

Per abbattere lo stress e le ansie non dovute a malattie (es. con esercizi di respirazione, contenuti multimediali, giochi)

	<b>Angabe / Indication / Specifiche</b>	<b>%</b>
■	Nie / Jamais / Mai	52.3
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	19.6
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	7.5
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	6.9
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	7.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.0
	n=983	

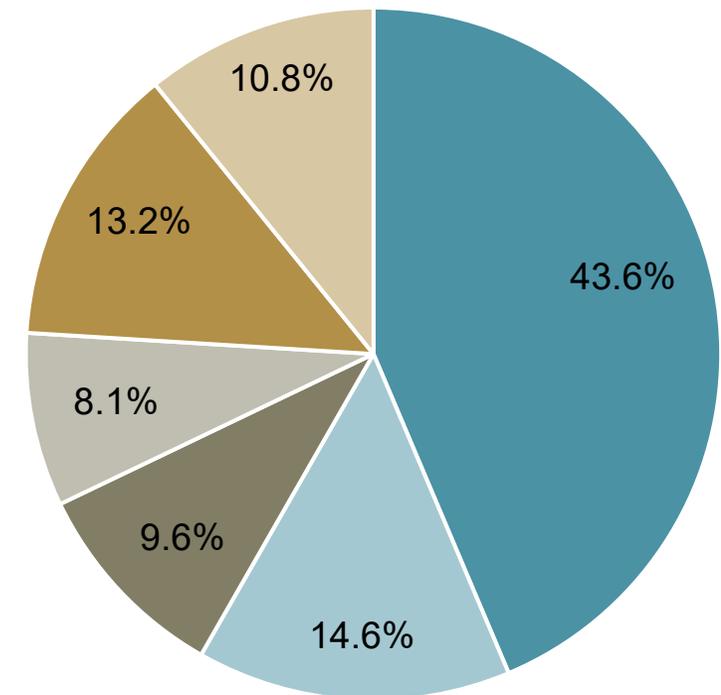


Zur Aufhellung der Laune, Stimmung, Gemütslage (z.B. durch Aktivitäten, multimediale Inhalte, Spiele)

Pour améliorer l'humeur, le moral, l'état d'esprit (par ex. par des activités, des contenus multimédias, des jeux)

Per migliorare l'umore, lo spirito, lo stato d'animo (es. con attività, contenuti multimediali, giochi)

	<b>Angabe / Indication / Specifiche</b>	<b>%</b>
■	Nie / Jamais / Mai	43.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	14.6
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	9.6
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	8.1
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	13.2
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	10.8
	n=983	

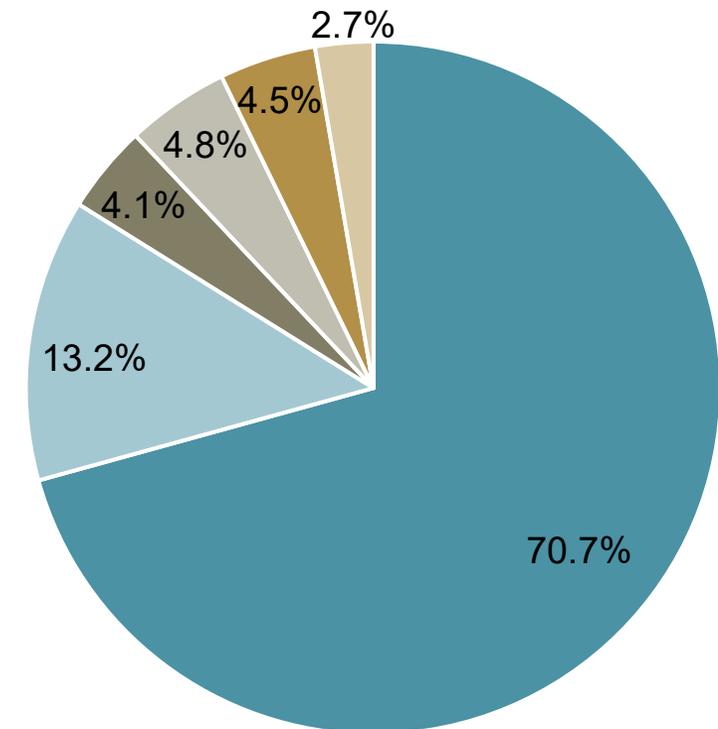


Zur Aufzeichnung der Laune, Stimmung, Gemütslage (z.B. Tagebuch)

Pour enregistrer l'humeur, le moral, l'état d'esprit (par ex. par un journal intime)

Per registrare l'umore, lo spirito, lo stato d'animo (es. tenendo un diario)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	70.7
Seltener / Plus rarement / Più raramente	13.2
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	4.1
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	4.8
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	4.5
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	2.7
n=983	

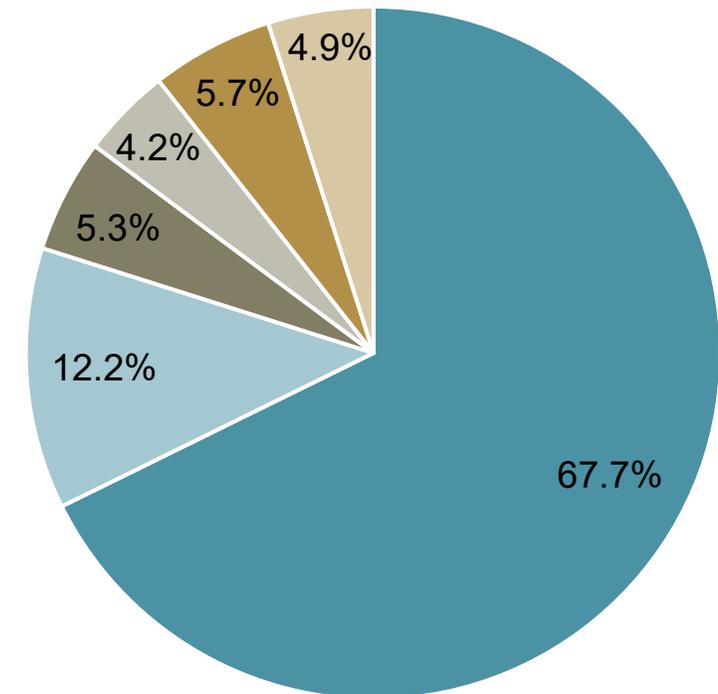


Zur Aufzeichnung von Gewohnheiten (z.B. Wasserkonsum, Anzahl gerauchter Zigaretten)

Pour enregistrer les habitudes (par ex. consommation d'eau, nombre de cigarettes fumées)

Per registrare le abitudini (es. consumo d'acqua, numero di sigarette fumate)

	<b>Angabe / Indication / Specifiche</b>	<b>%</b>
■	Nie / Jamais / Mai	67.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	12.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	5.3
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	4.2
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.7
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	4.9
	n=981	

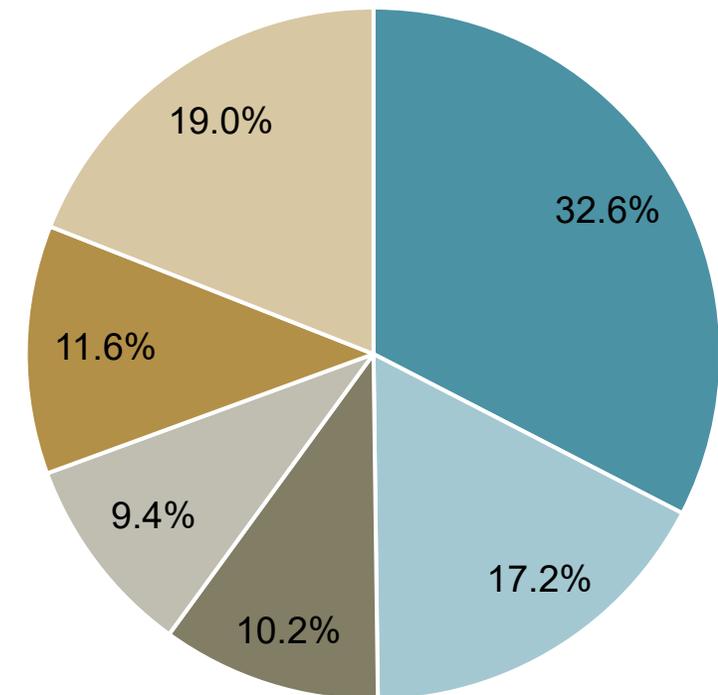


Zur Beobachtung von Gesundheitsdaten (z.B. Herzfrequenz, Schritte, Schlaf)

Pour le suivi des données de santé (par ex. fréquence cardiaque, nombre de pas, sommeil)

Per osservare i dati sulla salute (es. frequenza cardiaca, passi, sonno)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	32.6
Seltener / Plus rarement / Più raramente	17.2
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	10.2
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	9.4
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	11.6
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	19.0
n=982	

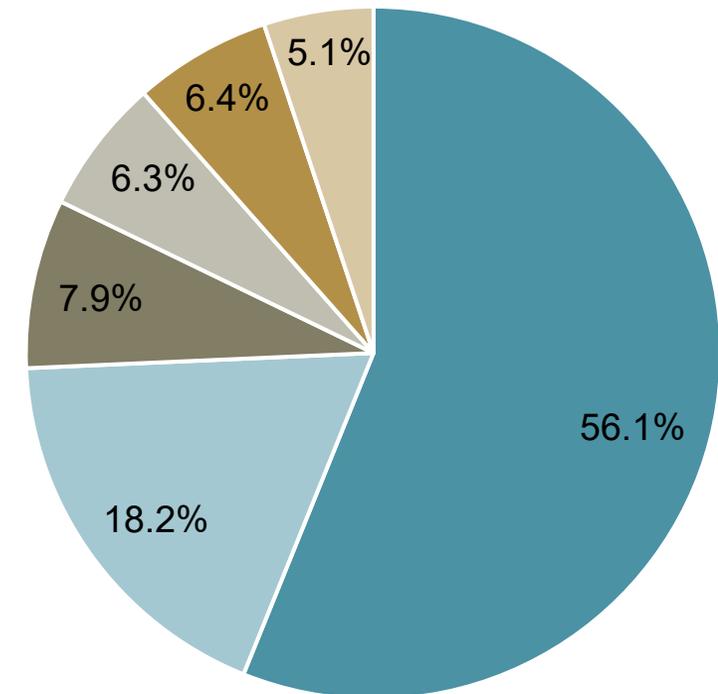


Zur Gewichtskontrolle (z.B. Diät-, Ernährungsempfehlungen)

Pour le contrôle du poids (par ex. recommandations diététiques et nutritionnelles)

Per il controllo del peso (es. raccomandazioni su dieta e alimentazione)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	56.1
Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.2
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	7.9
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	6.3
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	6.4
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	5.1
n=979	

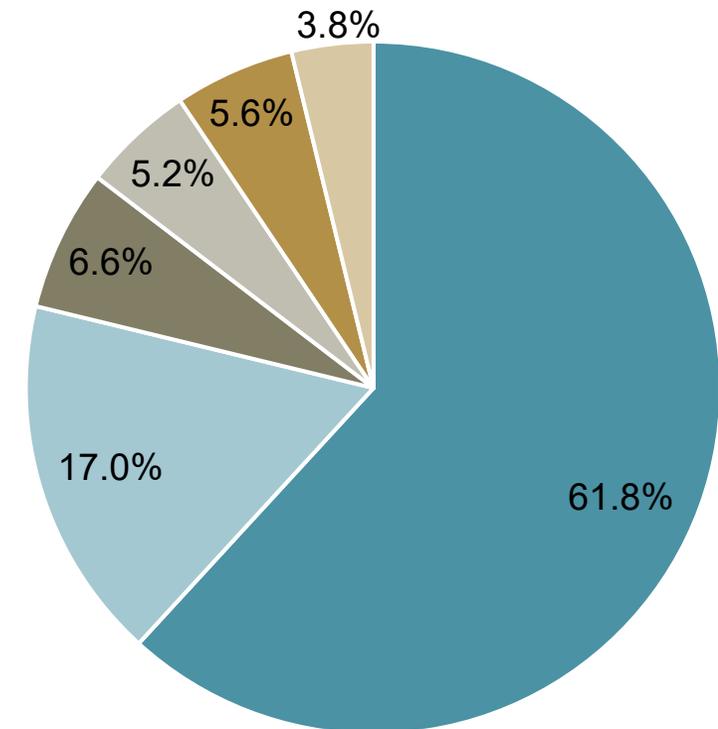


Zur Meditation (z.B. durch geführte Meditationssitzungen)

Pour la méditation (par ex. par des séances de méditation guidées)

Per la meditazione (es. con sedute di meditazione guidate)

	<b>Angabe / Indication / Specifiche</b>	<b>%</b>
■	Nie / Jamais / Mai	61.8
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	17.0
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.6
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.2
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	3.8
	n=981	

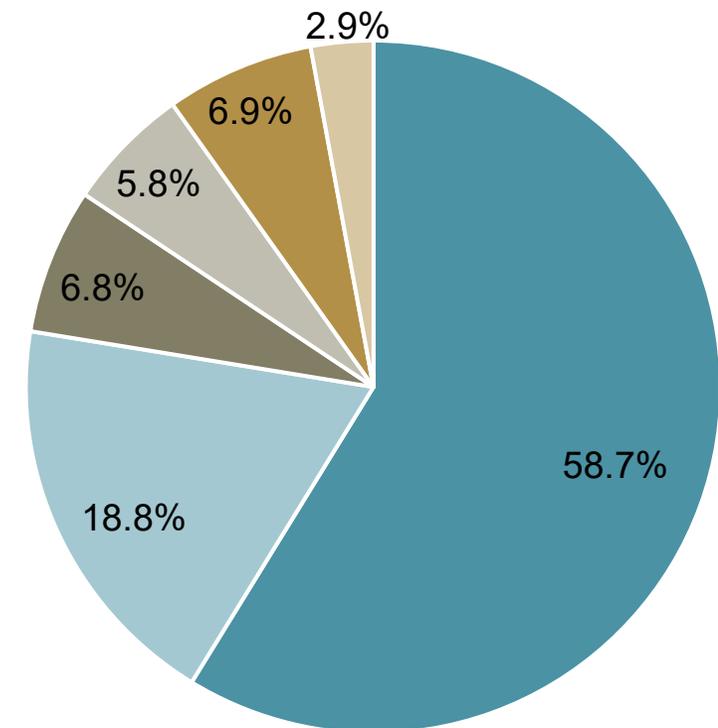


Zur Steigerung der Konzentration (z.B. durch Blockieren von Webseiten, Motivation, das Smartphone wegzulegen)

Pour augmenter la concentration (par ex. en bloquant des sites web, en motivant à poser son smartphone)

Per migliorare la concentrazione (es. con il blocco di siti, motivazione a mettere via lo smartphone)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	58.7
Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.8
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.8
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.8
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	6.9
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	2.9
n=979	

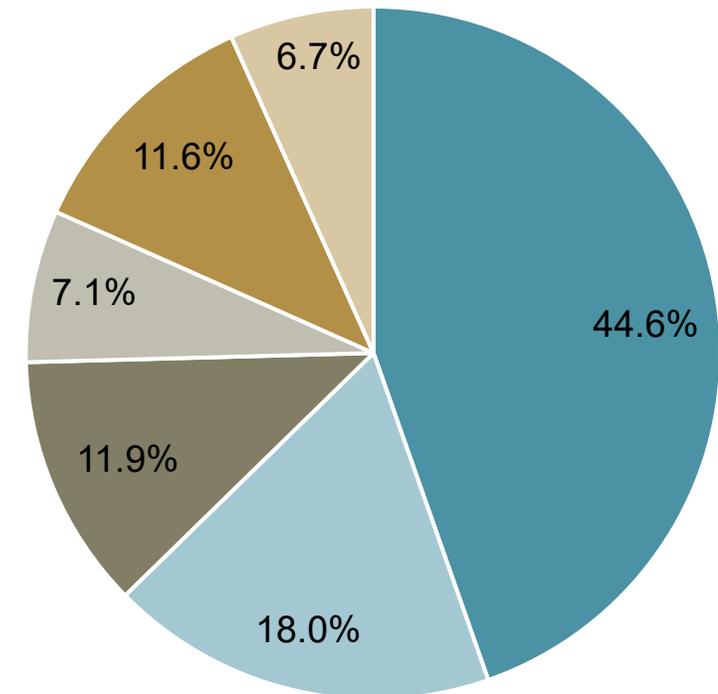


Zur Steigerung der körperlichen Aktivität (z.B. Yoga, Pilates, Jogging, Walking)

Pour augmenter l'activité physique (par ex. Yoga, Pilates, jogging, marche)

Per aumentare l'attività fisica (es. yoga, pilates, jogging, Nordic Walking)

	<b>Angabe / Indication / Specifiche</b>	<b>%</b>
■	Nie / Jamais / Mai	44.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.0
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	11.9
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	7.1
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	11.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.7
	n=980	

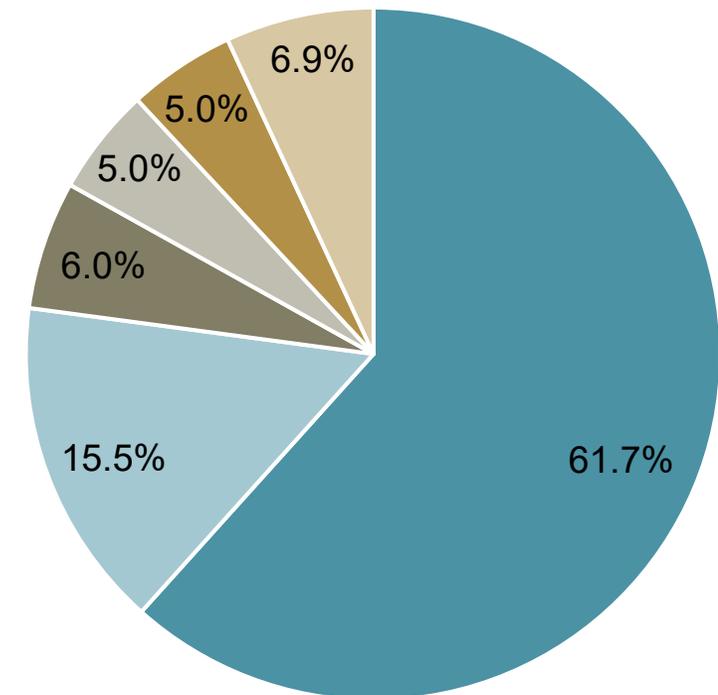


Zur Verbesserung des Schlafs

Pour améliorer le sommeil

Per migliorare il sonno

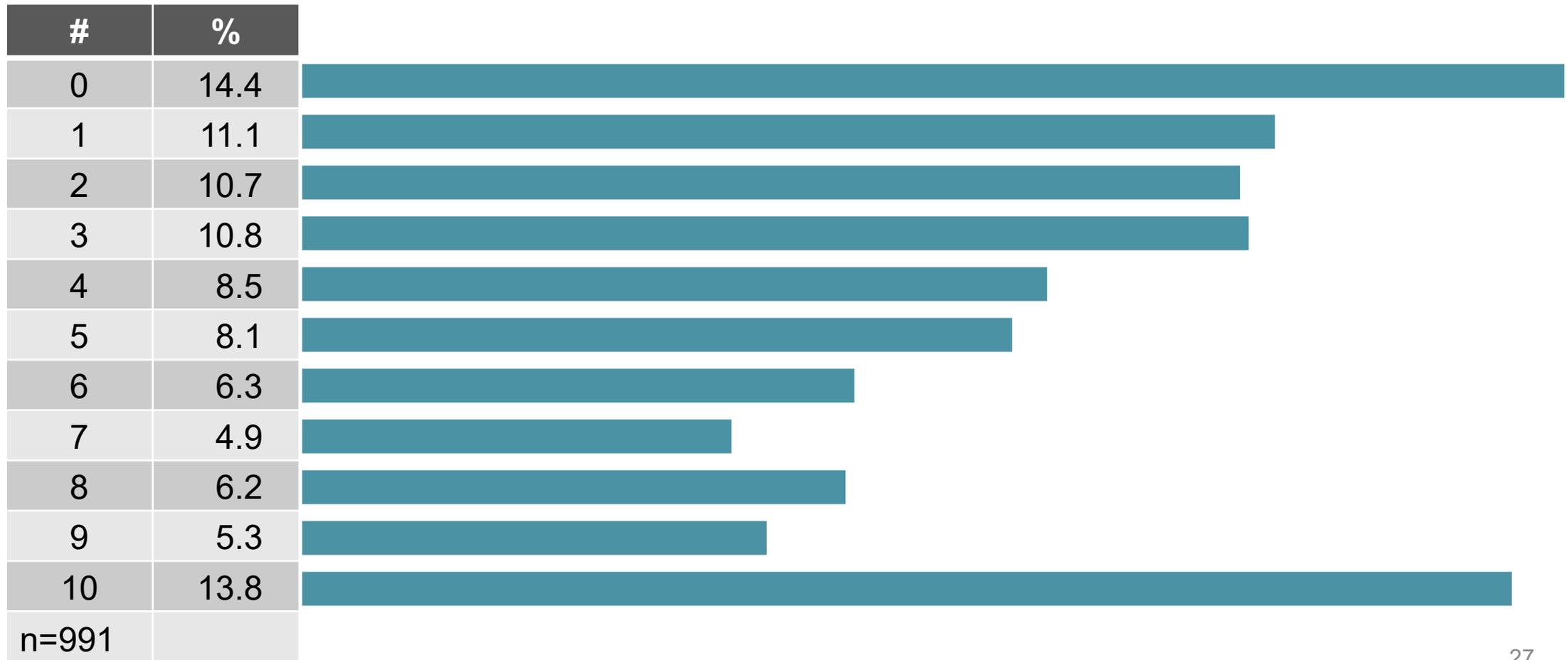
	<b>Angabe / Indication / Specifiche</b>	<b>%</b>
■	Nie / Jamais / Mai	61.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	15.5
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.0
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.0
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.0
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.9
	n=986	



Anzahl der Ziele, für die die Befragten Anwendungen zur Verbesserung des Wohlbefindens nutzen

Nombre d'objectifs de bien-être pour lesquels les personnes interrogées utilisent des applications d'amélioration du bien-être

Numero di obiettivi di benessere per cui gli intervistati usano le app di miglioramento del benessere





**Dr. Eleonora Viganò**

+41 81 286 36 90

eleonora.vigano@fhgr.ch

**Prof. Dr. Christian Hauser**

+41 81 286 39 24

christian.hauser@fhgr.ch

**Fachhochschule Graubünden**

Comercialstrasse 22

CH-7000 Chur

© Chur, 2023

Bilden und forschen. **graubünden**