



Lausanne, mars 2016
Rapport de recherche N° 78

Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse

Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps

Aurélie Archimi
Yvonne Eichenberger
Andrea Kretschmann
Marina Delgrande Jordan

L'essentiel en bref

➔ Rapport de recherche

Ce projet de recherche a été financé par l'Office fédéral de la santé publique, (contrat n° 13.001234/204.0001/-1095) et les cantons

Remerciements

Nos remerciements s'adressent en particulier à l'ensemble des élèves qui, en remplissant le questionnaire, ont contribué à la partie la plus importante de ce projet de recherche, de même qu'à leur enseignant-e-s et aux autorités scolaires locales et cantonales responsables, qui nous ont donné l'autorisation de mener l'enquête. Nous remercions également l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), qui a commandé l'étude et qui en a financé la majeure partie, de même que les cantons qui ont aussi soutenu financièrement ce projet. Nous tenons également à remercier l'Office fédéral de la statistique, qui a aimablement mis à notre disposition une liste de toutes les classes publiques de Suisse pour l'échantillonnage. À Addiction Suisse, nous tenons à exprimer nos remerciements et toute notre reconnaissance à Béat Windlin pour sa contribution majeure à la réussite du volet 2014 de l'étude HBSC. Nos remerciements vont également à Emmanuel Kuntsche, responsable de la collaboration et de la coordination avec le groupe international HBSC, pour son importante contribution à l'élaboration du protocole de recherche international et du questionnaire HBSC international 2014. Pour leur contribution substantielle aux travaux de la phase préparatoire de l'enquête et de la phase de récolte des données, nous remercions aussi vivement Edith Bacher, qui s'est également occupée de la mise en page de ce rapport, ainsi que Federico Ebner, qui a par ailleurs assuré une partie de la traduction italienne de l'Essentiel en bref. Un grand merci également à Ruth Flury, Françoise Cattin, Rose-Lina Perey, Karin Viaccoz et Rocco Pietrantonio pour avoir contacté, lors de la phase de l'échantillonnage, les responsables des classes sélectionnées, ainsi qu'à Luca Notari, qui a assuré une partie de la traduction italienne de l'Essentiel en bref, et à Simon Marmet, qui a assuré la traduction allemande et anglaise de l'Essentiel en bref ainsi qu'une lecture attentive de la version finale de ce rapport. Enfin, nous tenons à remercier la section Bases scientifiques et juridiques et la section Nutrition et activité physique de l'OFSP ainsi que l'Office fédéral du sport pour leurs commentaires et suggestions pertinents lors de la finalisation de ce rapport de recherche.

Impressum

Compléments d'information:	Marina Delgrande Jordan, Tel. ++41 (0)21 321 29 96 mdelgrande@addictionsuisse.ch
Réalisation:	Auréli Archimi, Yvonne Eichenberger, Andrea Kretschmann, Marina Delgrande Jordan, Edith Bacher
Diffusion:	Addiction Suisse, case postale 870, 1001 Lausanne, tél. ++41 (0)21 321 29 46, fax ++41 (0)21 321 29 40 ebacher@addictionsuisse.ch
Numéro de commande:	Rapport de recherche N° 78
Graphisme/mise en page:	Addiction Suisse
Copyright:	© Addiction Suisse Lausanne 2016
ISBN:	978-2-88183-174-4
Citation recommandée:	Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). <i>Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78)</i> . Lausanne: Addiction Suisse.

L'essentiel en bref

L'étude *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)

L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans dans plus de 40 pays, pour la plupart européens. L'objectif de l'étude est d'observer les comportements de santé des élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans et l'évolution de ces comportements au fil du temps. Un des points forts de l'étude réside dans la possibilité de comparer les comportements de santé des élèves entre différents pays et entre plusieurs années d'enquête. En Suisse, l'enquête a été réalisée pour la huitième fois par Addiction Suisse. Le présent rapport de recherche décrit les **résultats suisses de l'enquête HBSC 2014** relatifs aux comportements en matière d'alimentation, aux activités physiques, à l'usage des écrans et au statut pondéral des élèves, ainsi que leur évolution au fil du temps.

Pour l'enquête nationale HBSC 2014, 630 des 734 classes sélectionnées au hasard parmi l'ensemble des classes de 5^e à 9^e années scolaires (c'est-à-dire de 7^e à 11^e années HarmoS) des établissements publics de Suisse ont pris part à l'enquête. Au total, ce sont ainsi 9894 élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans qui ont été interrogé-e-s. Les questionnaires ont été remplis en classe au cours d'une période d'enseignement ordinaire entre janvier et avril 2014. La participation à l'enquête était volontaire et anonyme, et les modalités de réalisation de l'enquête ont été examinées et approuvées par la Commission d'éthique du canton de Vaud.

Comportements en matière d'alimentation

Ce résumé présente une sélection de résultats pour l'ensemble des garçons et des filles de 11 à 15 ans. Le chapitre 3 de ce rapport contient cependant bien d'autres résultats relatifs aux habitudes en matière d'alimentation ainsi que les résultats détaillés stratifiés selon le sexe et l'âge – deux facteurs importants à considérer lorsque l'on étudie les comportements de santé des enfants et des jeunes adolescent-e-s.

Recommandations

Les recommandations actuelles en matière d'alimentation, résumées par la « pyramide alimentaire suisse », s'adressent en premier lieu aux adultes en bonne santé âgé-e-s de 19 à 65 ans, mais s'appliquent, en tenant compte des besoins différents en nutriments et énergie, pour l'essentiel aussi aux adolescent-e-s et aux personnes âgées. Il est entre autres recommandé de consommer 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour. En plus, l'importance du petit déjeuner pour les adolescent-e-s est soulignée.

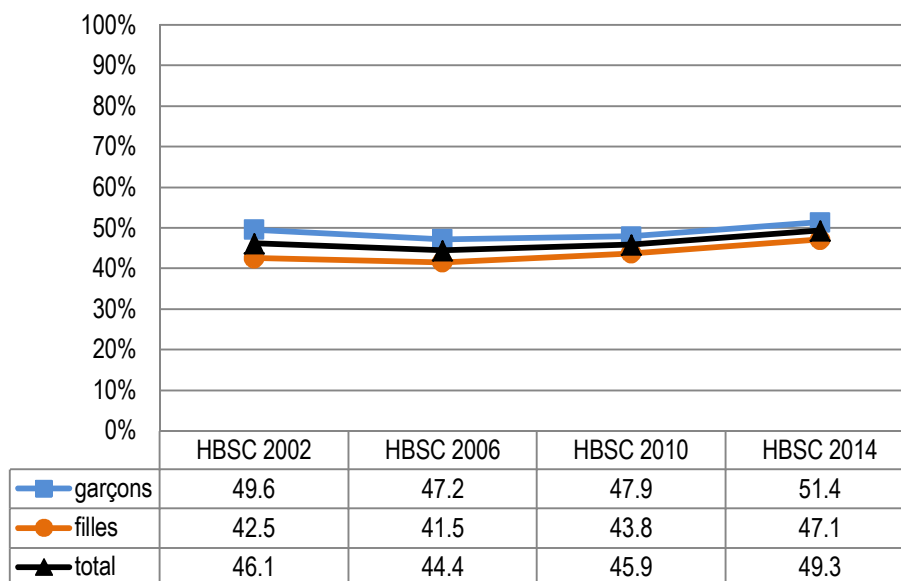
Opérationnalisation des éléments étudiés

Dans le cadre de l'étude HBSC 2014, une liste de 14 aliments et boissons a été soumise aux élèves de 11 à 15 ans, qui ont été prié-e-s d'indiquer combien de fois par semaine ils/elles les consomment habituellement. Il faut préciser qu'il s'agit d'une mesure de fréquence et qu'il n'est donc pas possible d'en tirer des conclusions quant aux quantités consommées.

Situation en 2014

En 2014, 49.3% des élèves de 11 à 15 ans (51.4% des garçons et 47.1% des filles) prenaient un **petit déjeuner chaque jour (7 jours sur 7)**. Les garçons de 11 ans (62.0%), 13 ans (52.0%) et 14 ans (46.1%) étaient proportionnellement plus nombreux à prendre chaque jour un petit déjeuner que les filles du même âge (11 ans: 57.4%; 13 ans: 44.6%; 14 ans: 39.5%). Ainsi, chez les garçons et les filles, l'habitude de petit-déjeuner quotidiennement était moins répandue parmi les plus âgé-e-s que parmi les plus jeunes.

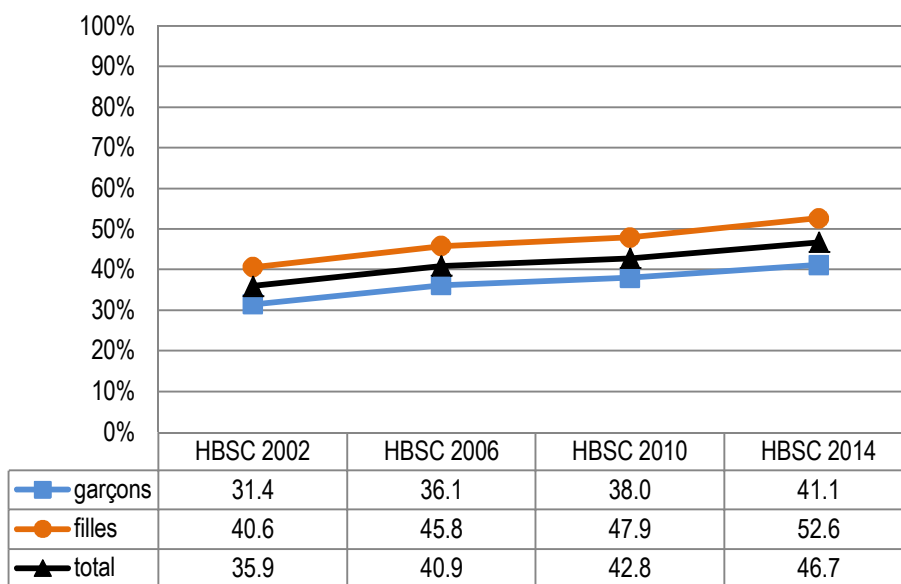
Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui prennent un petit déjeuner chaque jour (HBSC 2002-2014)



Exemple de lecture: en 2014, 49.3% des élèves de 11 à 15 ans prenaient un petit déjeuner chaque jour. Autrement dit, en 2014, 50.7% des élèves de 11 à 15 ans n'avaient pas l'habitude de petit-déjeuner quotidiennement.

En 2014, 46.7% des élèves de 11 à 15 ans (41.1% des garçons et 52.6% des filles) mangeaient des **fruits au moins une fois par jour**. En fait, les filles consommaient des fruits plus fréquemment que les garçons dans tous les groupes d'âge. Chez les garçons, la proportion qui consommait des fruits au moins une fois par jour reculait entre les groupes d'âge (11 ans: 48.3%; 12 ans: 44.2%; 13 ans: 42.9%; 14 ans: 38.6%; 15 ans: 32.5%). Chez les filles, elle restait assez stable – à l'exception des 11 ans, chez qui on trouve une proportion plus élevée (57.0%) que dans les autres groupes d'âge (12 ans: 52.4%; 13 ans: 52.0%; 14 ans: 52.0%; 15 ans: 49.9%).

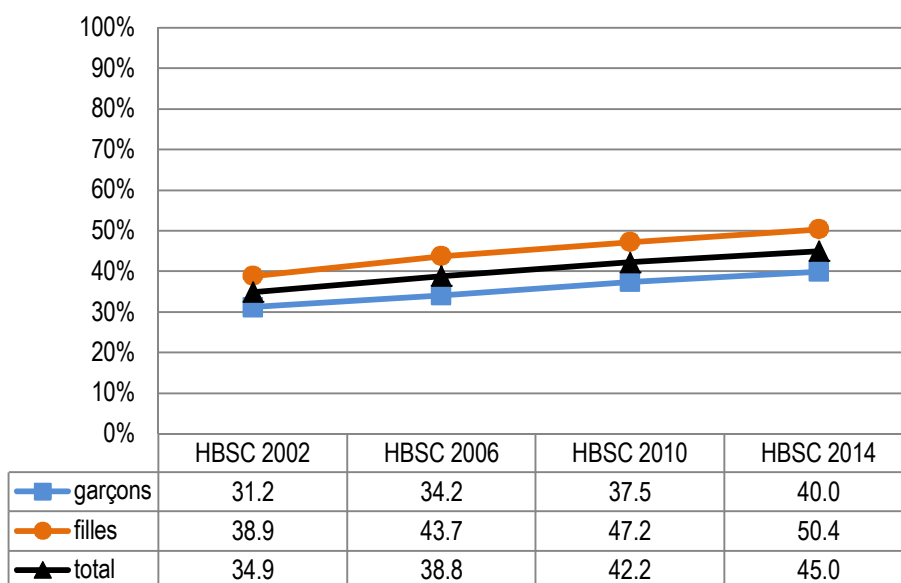
Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment des fruits au moins une fois par jour (HBSC 2002-2014)



Exemple de lecture: en 2014, 46.7% des élèves de 11 à 15 ans consommaient des fruits au moins une fois par jour. Autrement dit, en 2014, 53.3% des élèves de 11 à 15 ans n'en consommaient pas chaque jour.

En 2014, 45.0% des élèves de 11 à 15 ans mangeaient des **légumes au moins une fois par jour**. La consommation quotidienne de légumes était – comme celle des fruits – plus répandue parmi les filles (50.4%) que parmi les garçons (40.0%). Chez les garçons, la part des 11 ans qui consommaient des légumes à cette fréquence (45.7%) était plus élevée comparée aux autres groupes d'âge (12 ans: 39.5%; 13 ans: 40.7%; 14 ans: 37.6%; 15 ans: 36.8%). Chez les filles, il n'y avait guère de différences entre les groupes d'âge (11 ans: 51.1%; 12 ans: 49.6%; 13 ans: 47.7%; 14 ans: 50.1%; 15 ans: 53.2%).

Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment des légumes au moins une fois par jour (HBSC 2002-2014)



Exemple de lecture: en 2014, 45.0% des élèves de 11 à 15 ans consommaient des légumes au moins une fois par jour. Autrement dit, en 2014, 55.0% des élèves de 11 à 15 ans n'en consommaient pas chaque jour.



En 2014, 10.3% des élèves de 11 à 15 ans consommaient **des fruits et légumes plusieurs fois par jour** (garçons: 8.5%; filles: 12.2%). Les filles de 11 ans (14.6%), 14 ans (11.2%) et 15 ans (13.0%) étaient proportionnellement plus nombreuses à consommer des fruits et des légumes à cette fréquence que les garçons du même âge (11 ans: 11.3%; 14 ans: 7.0%; 15 ans: 6.7%).

Par ailleurs, une analyse en clusters a permis de repérer un petit groupe d'élèves de 11 à 15 ans qui **cumulaient des comportements en matière d'alimentation défavorables à la santé (ou non favorables à celle-ci)**. Au sein de ce petit groupe, les garçons (54.6%) étaient davantage représentés que les filles (45.4%) et plus de la moitié des élèves étaient âgé-e-s de 14 ans ou plus (53.5%). Toujours dans ce petit groupe, une relativement faible proportion d'élèves consommait des fruits (13.1%) resp. des légumes (7.4%) au moins une fois par jour. L'habitude de prendre un petit déjeuner chaque jour était également peu répandue (4.8%). Des informations concernant le profil des élèves appartenant à ce petit groupe se trouvent dans le chapitre 6 de ce rapport.

Évolution au fil du temps (2014 comparé à 2002)

En 2014, la part d'élèves de 11 à 15 ans qui avaient l'habitude de prendre un **petit déjeuner chaque jour** était plus élevée qu'en 2002 (2002: 46.1%; 2014: 49.3%). Cela vaut pour les filles (2002: 42.5%; 2014: 47.1%), mais pas pour les garçons (2002: 49.6%; 2014: 51.4%).

En 2014, la part d'élèves de 11 à 15 ans qui consommaient des **fruits au moins une fois par jour** était plus élevée qu'en 2002 (2002: 35.9%; 2014: 46.7%). Cela vaut aussi bien pour les garçons (2002: 31.4%; 2014: 41.1%) que pour les filles (2002: 40.6%; 2014: 52.6%).

On relève également une tendance à la hausse entre 2002 (34.9%) et 2014 (45.0%) s'agissant de la part d'élèves de 11 à 15 ans qui consommaient des **légumes au moins une fois par jour**. Celle-ci s'observe aussi bien chez les garçons (2002: 31.2%; 2014: 40.0%) que chez les filles (2002: 38.9%; 2014: 50.4%).

En 2014, la part d'élèves de 11 à 15 ans qui consommaient **des fruits et des légumes plusieurs fois par jour** était environ deux fois plus élevée qu'en 2002 (2002: 5.4%; 2014: 10.3%). Cela vaut aussi bien pour les garçons (2002: 5.1%; 2014: 8.5%) que pour les filles (2002: 5.8%; 2014: 12.2%).

Activités physiques

Ce résumé présente une sélection de résultats pour l'ensemble des garçons et des filles de 11 à 15 ans. Le chapitre 4 de ce rapport contient cependant bien d'autres résultats relatifs aux activités physiques ainsi que les résultats détaillés stratifiés selon le sexe et l'âge – deux facteurs importants à considérer lorsque l'on étudie les comportements de santé des enfants et des jeunes adolescent-e-s.

Recommandation

En matière d'activité physique, selon la recommandation officielle du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch), de l'Office fédéral du sport (OFSP) et de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), **les adolescent-e-s en âge de scolarité devraient pratiquer des activités physiques d'intensité moyenne à supérieure pendant au moins une heure par jour**.

Opérationnalisation des éléments étudiés

Dans le cadre de l'étude HBSC 2014, les élèves ont été prié-e-s d'indiquer combien de jours, au cours des 7 jours précédant l'enquête, ils/elles faisaient de l'activité physique pendant au moins 60 minutes. La part d'élèves qui **ont fait de l'activité physique pendant au moins 60 minutes chaque jour dans les 7 derniers jours** correspond à la part d'élèves qui respectent la recommandation d'activité physique.

Afin de repérer le groupe d'élèves ayant des habitudes particulièrement problématiques en matière d'activités physiques, **un indice global des activités physiques** a également été créé. Cet indice combine l'activité physique ainsi que la fréquence de la pratique sportive en dehors de l'école et sa durée, et a permis d'isoler trois groupes d'élèves distincts (actifs/ives, partiellement actifs/ives, inactifs/ives).

Situation en 2014

En 2014, seul-e-s 14.4% des élèves de 11 à 15 ans (18.0% des garçons et 10.5% des filles) satisfaisaient sur la période de référence à la **recommandation** d'activité physique pour les enfants et les adolescent-e-s **de faire de l'activité physique au moins 60 minutes chaque jour**.

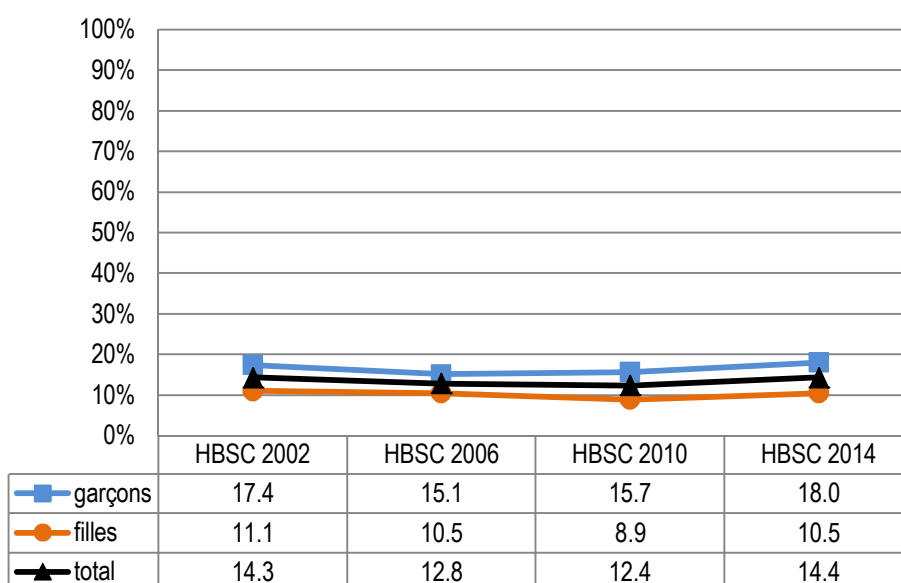
Cependant, si l'on ajoute à cette proportion les élèves qui, certes, ne faisaient pas 60 minutes d'activité physique chaque jour, mais pratiquaient fréquemment une activité sportive en dehors de l'école (c'est-à-dire au moins quatre fois par semaine et pendant au moins quatre heures par semaine), on obtient une proportion totale de 33.3% d'élèves de 11 à 15 ans qui **peuvent être considéré-e-s comme physiquement actifs/ives** (41.5% des garçons et 24.5% des filles; selon l'indice global des activités physiques).

D'une manière générale, des constats similaires peuvent être faits pour les différents indicateurs examinés, à savoir que, à tout âge, **les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles** à être physiquement actifs chaque jour au moins 60 minutes, à faire plusieurs fois par semaine du sport en dehors de l'école resp. pendant au moins une heure par semaine. Par ailleurs, de tels niveaux d'activité physique étaient moins répandus parmi les élèves plus âgé-e-s.

Une analyse consacrée uniquement aux élèves de 15 ans montre que ceux/celles qui se sont blessé-e-s au moins deux fois dans les 12 derniers mois ont fréquemment mentionné le cadre sportif comme lieu où s'était produite leur blessure la plus grave, et le fait que celle-ci se soit produite lorsqu'ils/elles étaient en train de jouer, de s'entraîner à un sport ou à une activité récréative.

Évolution au fil du temps (2014 comparé à 2002)

Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au cours des 7 derniers jours, ont fait de l'activité physique au moins 60 minutes par jour (HBSC 2002-2014)



Exemple de lecture: en 2014, 14.4% des élèves de 11 à 15 ans faisaient de l'activité physique au moins 60 minutes par jour.

En 2014, la part d'élèves de 11 à 15 ans qui **faisaient de l'activité physique au moins 60 minutes chaque jour** est restée inchangée par rapport à 2002 (2002: 14.3%; 2014: 14.4%). On constate néanmoins des différences selon le sous-groupe d'âge et de sexe considéré. Ainsi, on observe une hausse de la part d'élèves physiquement actifs/ives au moins 60 minutes chaque jour parmi les garçons de 11 ans et une baisse parmi les garçons et les filles de 15 ans.

En revanche, on constate plutôt une légère hausse de la proportion d'élèves qui étaient physiquement actifs/ives au moins 60 minutes par jour entre 2010 et 2014, que ce soit parmi les filles de 11 à 15 ans, les garçons de 11 à 15 ans ou parmi l'ensemble des élèves de cette tranche d'âge (2010: 12.4%; 2014: 14.4%). Ce changement favorable entre 2010 et 2014 est également constaté pour la part d'élèves physiquement actifs/ives selon l'indice global des activités physiques dans la plupart des sous-groupes d'âge et de sexe considérés.

Usage des écrans

Ce résumé présente une sélection de résultats pour l'ensemble des garçons et des filles de 11 à 15 ans. Le chapitre 4 de ce rapport contient cependant bien d'autres résultats relatifs à l'usage des écrans ainsi que les résultats détaillés stratifiés selon le sexe et l'âge – deux facteurs importants à considérer lorsque l'on étudie les comportements de santé des enfants et des jeunes adolescent-e-s.

Recommandations

Concernant les écrans (télévision, ordinateur, tablette tactile, Smartphone, console de jeux), il existe pour la Suisse des points de repère quant au temps maximal que les jeunes devraient leur consacrer. Cependant, il faut également accorder de l'importance aux contenus auxquels les jeunes sont exposé-e-s (et pour quels motifs) lorsqu'ils/elles utilisent les écrans. Les questions posées dans le cadre de l'étude HBSC ne permettent pas de mettre en évidence ce que consultent les élèves sur un écran, mais le temps consacré quotidiennement à l'usage des écrans.

Opérationnalisation des éléments étudiés

Au sujet de l'usage des écrans, le questionnaire HBSC 2014 comporte trois questions mesurant le temps qui leur est consacré quotidiennement, à savoir celui passé 1) à regarder la télévision ou d'autres formes de divertissements sur un écran, 2) à jouer des jeux sur un ordinateur, une tablette, un Smartphone ou sur une console de jeux et 3) à utiliser un ordinateur, une tablette, un Smartphone pour faire autre chose. Le temps dédié quotidiennement par les élèves à ces trois types d'activité sur écran a été mesuré séparément pour les jours d'école et les jours du week-end. Pour les analyses relatives à l'étude conduite en 2014, un indice composite a été créé qui cumule, pour chaque élève, les réponses à ces trois questions pour les jours d'école, permettant ainsi d'estimer le temps total consacré quotidiennement à l'usage des écrans ces jours-là. Un autre indice a été créé selon la même méthode, mais cette fois pour les jours du week-end.

Situation en 2014

En 2014, selon l'indice qui cumule le temps total passé quotidiennement devant les différents écrans à faire différents types d'activité, l'usage des écrans dans le temps libre était très répandu parmi les élèves de 11 à 15 ans. En effet, en moyenne, ils/elles ont passé respectivement 4.4 heures par jour d'école et 7.4 heures par jour de week-end **devant un écran**, que cela soit pour regarder la télévision ou des vidéos, jouer sur une tablette tactile, un ordinateur ou un Smartphone, ou pour faire autre chose, par exemple faire ses devoirs ou aller sur les réseaux sociaux.

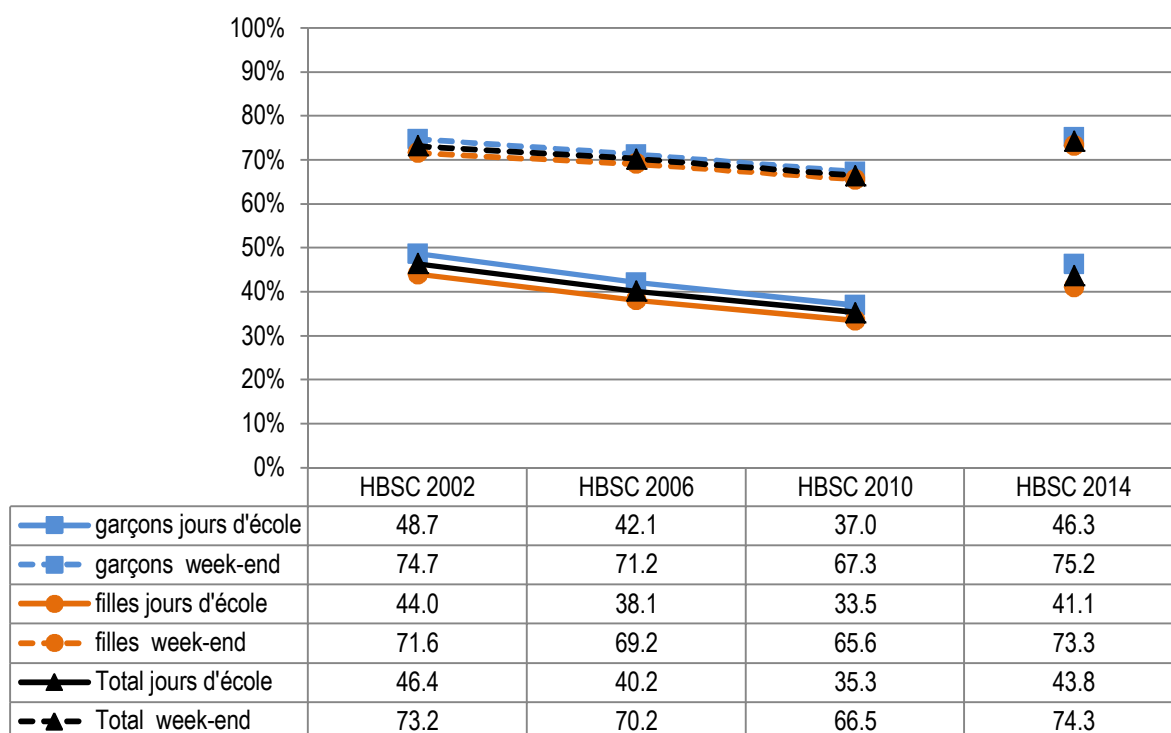
En 2014, par exemple, 43.8% des élèves de 11 à 15 ans (46.3% des garçons et 41.1% des filles) passaient **au moins 2 heures par jour d'école** devant un écran à **regarder la télévision, des vidéos ou DVD**, quel que soit le type d'écran (tablette tactile, Smartphone, ordinateur). **Le week-end**, cette part s'élevait à 74.3% (73.3% chez les filles et 75.2% chez les garçons). Par ailleurs, l'usage des écrans au minimum deux heures par jour, que ce soit les jours d'école ou ceux du week-end, augmente entre les groupes d'âge, chez les filles comme chez les garçons.

Une analyse consacrée aux 15 ans uniquement montre que la part d'élèves de cet âge qui peuvent être considéré-e-s comme physiquement inactifs/ives (selon l'indice global des activités physiques) est plus élevée parmi les filles qui passaient au moins 4.5 heures par jour d'école devant un écran (18.9%) que parmi celles qui passaient moins de 4.5 heures par jour d'école devant un écran (8.3%). Chez les garçons, la différence n'est pas significative (resp. 7.7% et 4.9%). À noter que même parmi les élèves de 15 ans qui passaient un temps supérieur à la moyenne devant un écran, la plupart n'étaient pas physiquement inactifs/ives.

Les analyses montrent par ailleurs un lien significatif entre le temps passé quotidiennement devant un écran et la consommation fréquente d'aliments riches en sucres raffinés et/ou riches en graisse. En effet, qu'il s'agisse des bonbons/chocolats, des boissons sucrées telles que le cola, de boissons énergisantes ou de chips/frites, on constate que les élèves qui passent au moins 4.5 heures par jour d'école, respectivement au moins 7.5 heures par jour de week-end devant un écran, ont des probabilités plus élevées de consommer fréquemment ces aliments et boissons que les élèves qui y passent moins de temps, et ceci quel que soit leur âge ou leur sexe.

Évolution au fil du temps (2014 comparé à 2002)

Proportions des élèves de 11 à 15 ans qui regardent habituellement au moins deux heures par jour d'école respectivement par jour de week-end la télévision, des vidéos, des DVD (HBSC 2002-2010) et d'autres formes de divertissement sur un écran (HBSC 2014)*



Exemple de lecture: en 2014, 43.8% des élèves de 11 à 15 ans regardaient au moins 2 heures par jour d'école la télévision, des vidéos ou une autre forme de divertissement sur un écran.

*En 2014, la question a été posée différemment que lors des enquêtes précédentes.

Alors qu'entre 2002 et 2010, la part d'élèves de 11 à 15 ans qui regardaient **au moins 2 heures par jour d'école, respectivement par jour du week-end la télévision, des vidéos ou une autre forme de divertissement sur un écran** a nettement reculé, elle a augmenté de manière importante entre 2010 et 2014, aussi bien parmi les filles que les garçons. Il faut toutefois relever ici que la question a subi une modification importante en 2014. Elle portait cette année-là sur le fait de regarder non seulement la télévision mais également des vidéos en ligne et sur un écran de manière générale, y compris sur des tablettes portables et Smartphones, alors que les années précédentes, la question portait principalement sur le fait de regarder la télévision pendant le temps libre.

Statut pondéral

Ce résumé présente une sélection de résultats pour l'ensemble des garçons et des filles de 11 à 15 ans. Le chapitre 5 de ce rapport contient cependant bien d'autres résultats en lien avec le statut pondéral ainsi que les résultats détaillés stratifiés selon le sexe et l'âge – deux facteurs importants à considérer lorsque l'on étudie les comportements de santé des enfants et des jeunes adolescent-e-s.

Recommandation

Il est important, pour leur santé et leur bien-être actuels et futurs, que les jeunes adolescent-e-s aient un poids corporel sain, mais aussi qu'ils/elles adoptent une attitude saine et positive vis-à-vis de leur corps, notamment en évitant des régimes inappropriés.

Opérationnalisation des éléments étudiés

Pour évaluer et classifier le statut pondéral d'un individu, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) propose de recourir à l'indice de masse corporelle (IMC), que l'on obtient en divisant le poids corporel exprimé en kilogrammes par la taille en mètres élevée au carré ($IMC = \text{poids en kg} / \text{taille en m}^2$). Dans le cadre de l'enquête HBSC, le calcul de l'IMC est fondé, pour des raisons pratiques, sur le poids et la taille auto-déclarés par les élèves, ce qui constitue une source de biais tendant à sous-évaluer les prévalences de surpoids et d'obésité. L'IMC calculé sur cette base doit donc être interprété avec prudence.

L'IMC calculé dans le cadre de l'enquête HBSC permet d'estimer le statut pondéral ou, plus précisément, les proportions d'élèves de 11 à 15 ans qui, en Suisse, ont un poids normal, un excès pondéral (c'est-à-dire surpoids ou obésité) ou une insuffisance pondérale (légère à forte). Pour estimer ces différentes proportions, ce sont les critères adaptés pour l'âge et le sexe des élèves proposés par l'International Obesity Task Force (IOTF) qui sont pris en compte.

Situation en 2014

En 2014, d'après l'IMC calculé dans le cadre de l'enquête HBSC, la grande majorité (75.4%) des élèves de 11 à 15 ans avaient un **poids normal**, 11.4% un **excès pondéral** (surpoids et obésité) et 13.2% une **insuffisance pondérale** (légère à forte).

Plus précisément, 12.3% des garçons de 11 à 15 ans et 7.3% des filles du même âge présentaient un **surpoids**. En comparaison, la prévalence de l'**obésité** était plus basse, se situant entre un et deux pourcent chez les garçons resp. chez les filles de 11 à 15 ans. Ainsi, les filles de 11 à 15 ans étaient proportionnellement moins nombreuses (8.4%) que les garçons (14.1%) à présenter un **excès pondéral** (surpoids et obésité).

À l'inverse, les filles de 11 à 15 ans étaient proportionnellement plus nombreuses à présenter une **insuffisance pondérale** (légère à forte; 16.3%) que les garçons du même âge (10.4%).

À noter que ces résultats généraux concernant le statut pondéral basé sur l'IMC doivent être nuancés du fait qu'ils varient aussi en fonction de l'âge des élèves (pour les détails voir le chapitre 5 de ce rapport).

S'agissant de la **perception du statut pondéral**, c'est-à-dire de l'image subjective que les élèves ont de leur corpulence, une majorité de 11 à 15 ans se considéraient à peu près du bon poids (57.3%). Par contre, 28.3% se jugeaient un peu ou beaucoup trop gros-ses et 14.5% un peu ou beaucoup trop maigres.

À ce sujet aussi on constate une différence entre les sexes: 46.3% des filles et 39.4% des garçons de 11 à 15 ans n'étaient pas satisfait-e-s de leur poids corporel, c'est-à-dire qu'ils/elles se sentaient soit un peu ou beaucoup trop gros-ses, soit un peu ou beaucoup trop maigres. À noter que les filles étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à se trouver un peu ou beaucoup trop grosses, alors que les garçons avaient davantage l'impression d'être un peu ou beaucoup trop maigres. À cette différence entre filles et garçons s'ajoutent des disparités liées à l'âge, l'insatisfaction augmentant entre les groupes d'âge, surtout chez les filles.

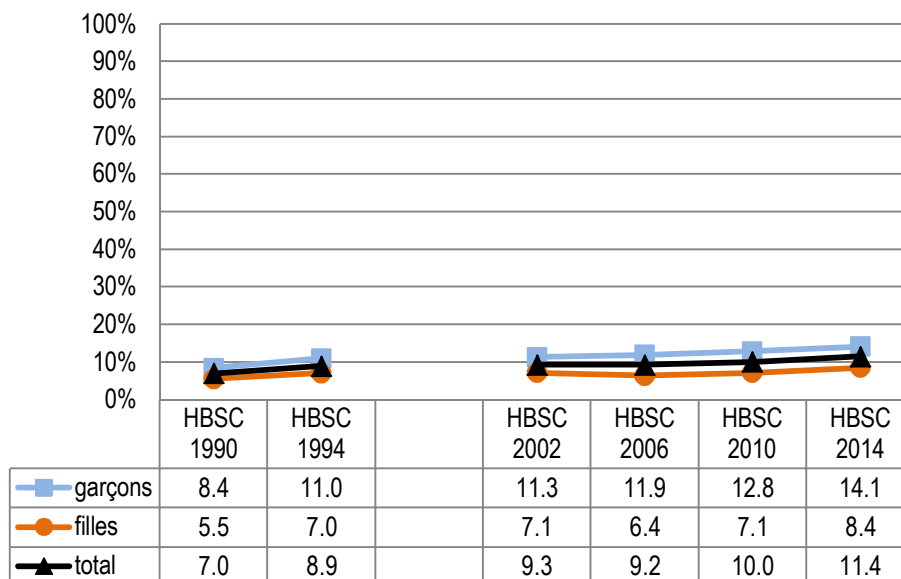
Par ailleurs, 14.7% des élèves de 11 à 15 ans faisaient un **régime ou autre chose pour perdre du poids**. Le recours à des stratégies de perte de poids était moins répandu chez les garçons (11.1%) que chez les filles (18.4%). En outre, cette proportion avait plutôt tendance à augmenter entre les groupes d'âge chez les filles (variant entre 12.4% chez les 12 ans et 23.6% chez les 14 ans) tandis qu'elle restait assez stable chez les garçons.

Des analyses conduites uniquement parmi les élèves de 15 ans montrent qu'il n'y a souvent pas adéquation entre leur statut pondéral estimé sur la base de l'IMC et le statut pondéral tel qu'ils/elles le perçoivent. Sous-estimer sa corpulence est plus répandu chez les garçons, tandis que la surestimer est plus fréquent chez les filles. De même, faire un régime ou autre chose pour perdre du poids ne se retrouve pas uniquement chez les élèves présentant un excès pondéral.

Évolution au fil du temps (2014 comparé à 1990)

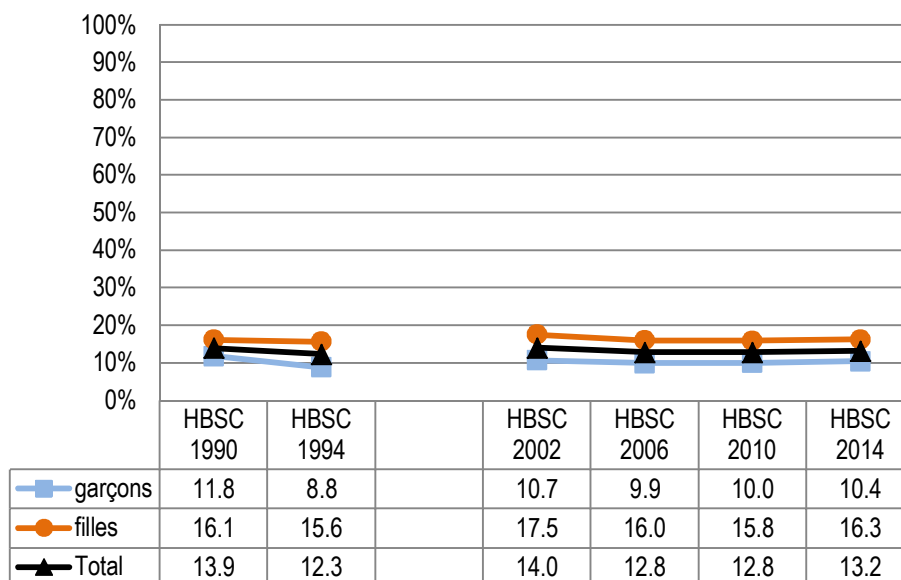
Si l'on suit l'évolution de la prévalence de l'**excès pondéral** (surpoids et obésité) chez les élèves de 11 à 15 ans, on constate qu'elle est significativement plus élevée en 2014 par rapport à 1990, et ceci aussi bien chez les filles que chez les garçons. De manière générale, chez les 11 à 15 ans, c'est plutôt une tendance à la hausse qui se dessine d'un bout à l'autre de la période d'observation.

Proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui présentent un excès pondéral (surpoids et obésité considérés ensemble) (HBSC 1990 - 2014)



Exemple de lecture: en 2014, 11.4% des élèves de 11 à 15 ans présentaient un excès pondéral, d'après leurs IMC estimés à partir du poids corporel et de la taille qu'ils/elles avaient indiqués.

Proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui présentent une insuffisance pondérale (légère à forte) (HBSC 1990 - 2014)



Exemple de lecture: en 2014, 13.2% des élèves de 11 à 15 ans présentaient une insuffisance pondérale, d'après leurs IMC estimés à partir du poids corporel et de la taille qu'ils/elles avaient indiqués.

Par contraste, la prévalence de l'insuffisance pondérale (légère à forte) est, elle, comparable en 1990 et 2014. Entre 2010 et 2014, aucune différence significative n'est observée.

La part des élèves de 11 à 15 ans **insatisfait-e-s de leur poids corporel** était plus élevée en 1994 (la question n'a pas été posée en 1990) qu'en 2014, par contre il n'y a pas de différence significative entre 2010 et 2014.

La proportion d'élèves de 11 à 15 ans qui faisaient un **régime ou autre chose pour perdre du poids** apparaît relativement stable en 2014 par rapport à 2002 (la question n'a pas été posée avant 2002). Ceci vaut pour la plupart des groupes d'âge. En ce qui concerne la comparaison entre 2010 et 2014, aucune différence significative n'est constatée.

Quelques caractéristiques des élèves cumulant des comportements alimentaires défavorables à la santé, physiquement inactifs/ves resp. présentant un excès pondéral

Dans le cadre de l'étude HBSC 2014, des analyses bivariées sous contrôle de l'âge et du sexe ont permis d'examiner, dans un premier temps, les **caractéristiques des élèves de 11 à 15 ans**

- cumulant des comportements en matière d'alimentation défavorables à la santé (ou non favorables à celle-ci; selon les résultats de l'analyse en clusters; voir chapitre 3 de ce rapport)
- physiquement inactifs/ives (selon l'indice global des activités physiques; voir chapitre 4)
- présentant un excès pondéral (c'est-à-dire qui, selon leurs IMC, ont un surpoids ou une obésité; voir chapitre 5).

Les différentes caractéristiques étudiées à cette occasion relevaient non seulement du bien-être et de la santé, mais aussi du style de vie (c'est-à-dire les comportements en lien avec la santé) et de l'environnement scolaire et familial des élèves.

Si l'on tente d'esquisser un **profil de chacun de ces trois groupes d'élèves**, on peut dire que:

Les élèves de 11 à 15 ans **cumulant des comportements en matière d'alimentation défavorables à la santé (ou non favorables à celle-ci)** ont davantage tendance que les autres à s'estimer en piètre santé, à passer un temps supérieur à la moyenne devant les écrans, à fumer du tabac resp. boire de l'alcool souvent et à être physiquement inactifs/ives. Ces élèves tendent également à être plus souvent auteur-e-s de brimades répétées (*bullying*), à se sentir davantage stressé-e-s par le travail scolaire et à vivre dans des familles dont le niveau de vie est estimé moyen ou bas.

Le profil des élèves de 11 à 15 ans **physiquement inactifs/ives** est très proche de celui présenté ci-dessus, à quelques exceptions près. Ainsi, ces élèves ont aussi davantage tendance que les autres à juger leur état de santé moyen ou mauvais, à passer un temps supérieur à la moyenne devant les écrans et à consommer souvent du tabac. Concernant les habitudes alimentaires, ces jeunes tendent davantage que les autres à ne pas prendre chaque jour un petit déjeuner, à ne pas manger chaque jour des fruits resp. des légumes, et, plus généralement, à avoir des comportements en matière d'alimentation défavorables à la santé. Ils/elles sont également davantage stressé-e-s par le travail scolaire et sont plus nombreux/ses à vivre dans des familles que l'on peut appeler « non traditionnelles », c'est-à-dire dans une configuration familiale autre que vivre avec ses deux parents. Le niveau de vie de leur famille a également tendance à être moins élevé.



Pour finir, en ce qui concerne le profil des élèves de 11 à 15 ans qui **présentent un excès pondéral**, on constate à nouveau qu'ils/elles ont davantage tendance que les autres à se juger en piètre santé, à passer un temps supérieur à la moyenne devant les écrans et à consommer souvent du tabac. Ils/elles tendent en outre, plus que les autres, à être physiquement inactifs/ives, à ne pas prendre un petit déjeuner tous les jours et à ne pas manger chaque jour des légumes. De plus, ils/elles ont plus tendance à avoir été victimes resp. auteur-e-s de brimades répétées. Au niveau des facteurs familiaux, ces élèves ont plus tendance à vivre dans des familles considérées comme « non traditionnelles » resp. dont le niveau de vie est moins bon.

Dans un second temps, des analyses multivariées ont été effectuées sous le contrôle de l'âge et du sexe et en incluant les caractéristiques ayant un poids statistiquement significatif dans les modèles d'analyses bivariées ou qui pouvaient être traitées, d'un point de vue théorique, comme des variables prédictives (au sens statistique). Cela permet d'examiner le poids relatif de chacune des caractéristiques incluses dans le modèle.

De manière générale, on constate que les caractéristiques en lien avec le style de vie (c'est-à-dire les comportements en lien avec la santé) sont celles qui sont communes aux trois groupes d'élèves étudiés. Ainsi, passer un temps supérieur à la moyenne devant les écrans correspond à une probabilité accrue de cumuler des comportements alimentaires défavorables à la santé, d'être physiquement inactifs/ves et de présenter un excès pondéral. De même, le fait de ne pas prendre le petit déjeuner tous les jours est également lié à l'inactivité physique et à l'excès pondéral.