

Introduction

Le surpoids et surtout l'obésité provoquent et aggravent de nombreuses maladies non transmissibles et entraînent des conséquences négatives importantes sur le plan psychosocial et scolaire. Quant à l'insuffisance pondérale forte, elle peut être la manifestation de restrictions alimentaires prolongées voire de pathologies telles que les troubles du comportement alimentaire. Pour ces raisons, ils doivent être prévenus durant l'enfance déjà.

Les jeunes adolescent·e·s vivent d'importants changements corporels, qui influencent leur développement émotionnel, cognitif et psychosocial. Durant la puberté, la métamorphose de la silhouette les oblige à remodeler leur image corporelle et peut, pour certain·e·s, être une source importante d'insatisfaction et de mal-être.

Cette feuille-info présente une sélection de résultats de l'enquête HBSC 2022 en Suisse pour les élèves âgé·e·s de 11 à 15 ans, sur les thèmes du statut pondéral, de la perception du poids corporel, de l'image corporelle et de la perception de la nécessité de perdre du poids.

La méthode en bref

L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe). En Suisse, l'étude est conduite par Addiction Suisse depuis 1986 et financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la plupart des cantons.

Il s'agit d'une étude de monitoring représentative au niveau national sur la santé et les comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2022, 857 classes de 5^e à 9^e années de programme (7^e à 11^e années HarmoS) ont été sélectionnées au hasard en Suisse, et 636 classes ont participé à l'enquête (9'345 élèves de 11 à 15 ans), soit un taux de participation de 74.2%.

L'enquête est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, rempli en classe entre mars et juin 2022. La participation était volontaire (sur consentement des parents) et les réponses strictement confidentielles.

Les analyses relatives au sexe/genre sont basées sur la question internationale 'Es-tu un garçon ou une fille?'. Aussi ne sait-on pas si les élèves ont répondu à cette question en faisant référence à leur sexe assigné à la naissance ou à leur identité de genre.

⚠️ Compte tenu du caractère transversal de l'étude HBSC, une association statistique entre deux indicateurs ne permet pas de conclure à l'influence de l'un sur l'autre (ou inversement) au sens d'une relation de cause-effet.

Chiffres clés 2022

~**14%** des 11 à 15 ans ont une insuffisance pondérale légère à forte

~**13%** des 11 à 15 ans ont un excès pondéral (surpoids et obésité considérés ensemble)



Les garçons de 14 et 15 ans ont une meilleure image corporelle que les filles

~**51%** des 11 à 15 ans sont insatisfait·e·s de leur poids corporel

~**14%** des 11 à 15 ans font un régime ou autre chose pour perdre poids

~**69%** des 14 et 15 ans sont plutôt d'accord ou d'accord avec l'affirmation selon laquelle ils-elles sont satisfait·e·s de leur apparence physique



Evolution défavorable de l'image corporelle, surtout chez les filles.

Indice de masse corporelle (IMC)

En 2022, d'après l'IMC, **~73% des 11 à 15 ans** ont un **poids normal**, **~11%** sont en situation d'**insuffisance pondérale légère**, **~3%** d'**insuffisance pondérale modérée à forte**, **~11%** de **surpoids** et **~2%** d'**obésité**.

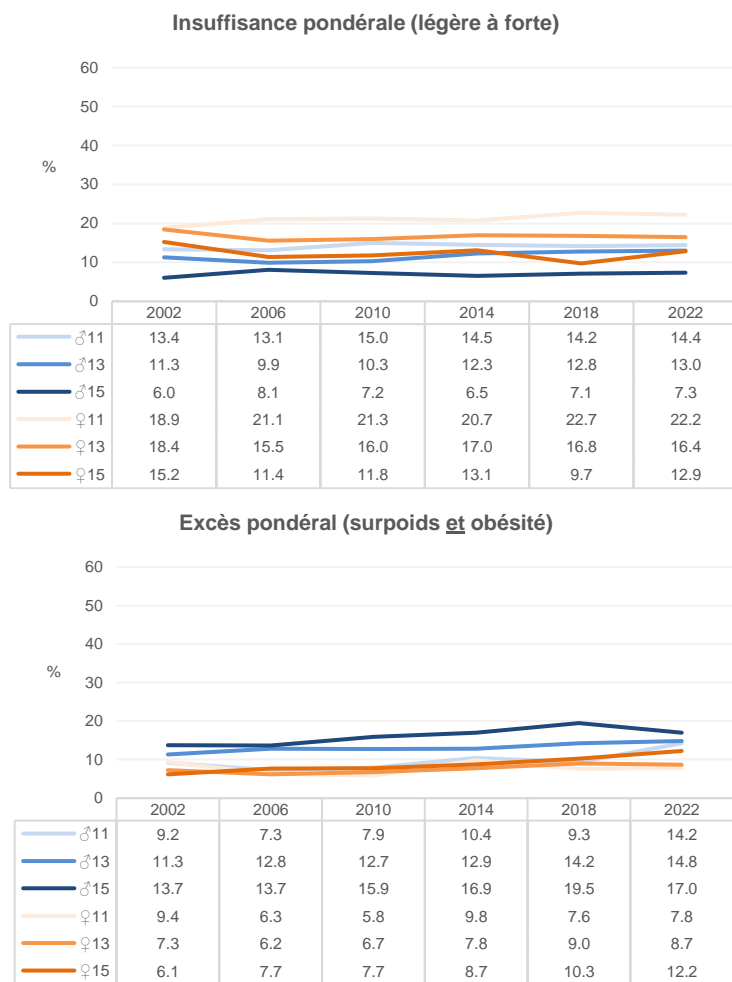
Chez les 11 à 15 ans, l'insuffisance pondérale légère à forte (**~14%**) est plus répandue chez les filles (G: **~11%**; F: **~14%**) tandis que l'excès pondéral (surpoids et obésité considérés ensemble; **~13%**) l'est davantage chez les garçons (G: **~16%**; F: **~10%**). L'insuffisance pondérale recule entre les groupes d'âge alors que l'excès pondéral s'accroît.

Chez les 11 à 15 ans, globalement, les **prévalences sont proches** de celles enregistrées en **2018**. On observe toutefois une hausse de l'insuffisance pondérale légère à forte chez les filles de 15 ans et de l'excès pondéral chez les garçons de 11 ans.



Dans le cadre de l'enquête HBSC, l'Indice de Masse Corporelle [IMC = poids en kg/(taille en m)²] est **estimé** à partir des valeurs du poids et de la taille déclarées par les élèves et non sur la base de mesures anthropométriques. Les seuils de l'IMC retenus ici sont ceux de l'*International Obesity Task Force (IOTF)* pour les moins de 18 ans.

Figure I - Excès pondéral (surpoids et obésité) et insuffisance pondérale (légère à forte) (HBSC)



Perception du poids corporel

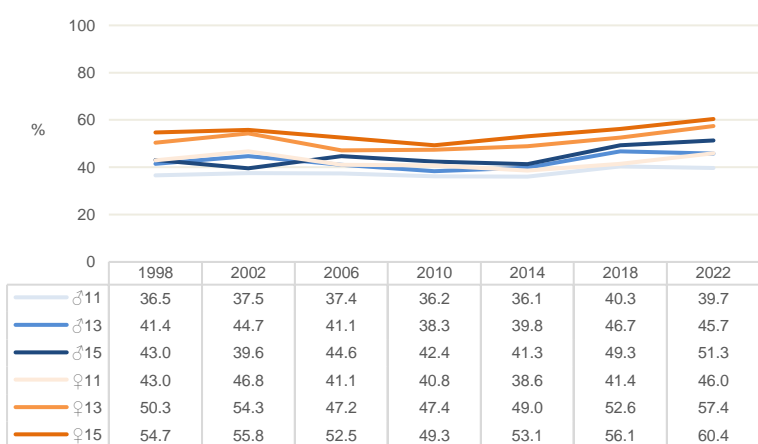
En 2022, **~49% des 11 à 15 ans** (G: **~54%**; F: **~44%**) **s'estiment à peu près du bon poids**. **~29%** s'estiment un peu et **~5%** beaucoup **trop gros-ses** (surtout les filles), tandis que **~15%** s'estimaient un peu et **~3%** beaucoup **trop maigres** (surtout les garçons).

Globalement, l'**insatisfaction face au poids corporel** (**~51%**) est plus grande chez les filles (**~56%**) que chez les garçons (**~46%**). Par rapport à 2018 (48%) elle est à la **hausse chez les filles et stable chez les garçons**.

Des analyses conduites uniquement parmi les **15 ans** montrent qu'il y a **souvent inadéquation entre la perception du poids corporel et l'IMC**. Sous-estimer sa corpulence est alors plus répandu chez les garçons, tandis que la surestimer est plus fréquent chez les filles.

Être **insatisfait-e** de son poids corporel est **associé négativement au bien-être** (satisfaction face à la vie, état de santé auto-évalué, bien-être émotionnel^a) et **positivement à la fréquence d'usage des réseaux sociaux**.

Figure II - Parts des 11, 13 et 15 ans qui sont insatisfait-e-s de leur poids corporel (HBSC)

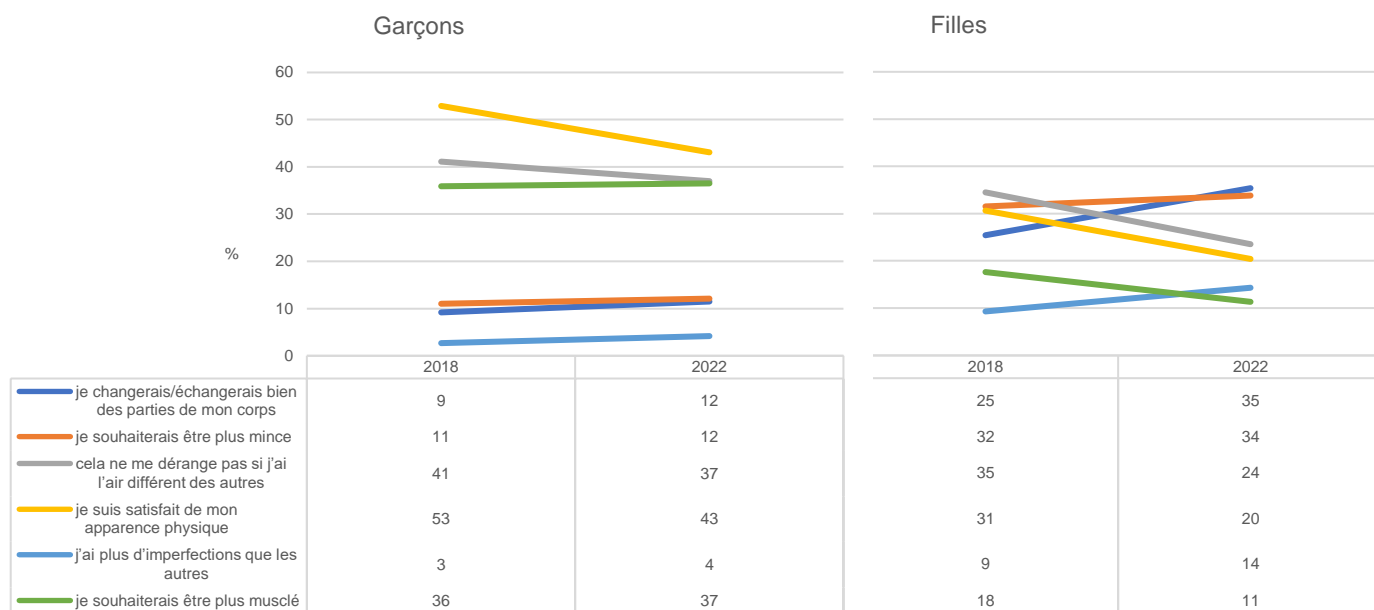


Perception de la nécessité de perdre du poids

En 2022, au moment de l'enquête, **~14%** des 11 à 15 ans (G: **~11%**; F: **~16%**) font un **régime ou autre chose pour perdre du poids**. Ce taux, qui est resté à un niveau similaire depuis 2002, a tendance à augmenter entre les 11 et les 15 ans chez les filles, alors qu'il reste stable chez les garçons.

Note: ^a Pour les résultats relatifs à ces trois indicateurs voir la factsheet HBSC 2022 dédiée à la santé et au bien-être

Figure III - Parts des 14 et 15 ans qui sont d'accord^a avec les affirmations suivantes relatives à leur image corporelle (HBSC)



Notes: Les résultats (totaux) sont basés sur des données non pondérées et par conséquent présentés uniquement à titre indicatif.

^a Les autres catégories de réponses possibles étaient: «plutôt d'accord», «pas d'accord» et «plutôt pas d'accord».

L'**image corporelle** peut être définie comme l'image mentale subjective et individuelle que l'on a de sa propre apparence. Elle comporte différentes facettes, notamment la satisfaction et l'acceptation de son propre corps.

La figure III présente, pour chacune des six affirmations, les **parts de 14 et 15 ans qui sont d'accord** avec elles ('plutôt d'accord' n'est pas pris en compte). De manière générale, l'image corporelle s'est globalement **dégradée** par rapport à 2018, surtout chez les filles^b.

En 2022, les garçons apparaissent plus satisfaits de leur apparence physique que les filles, à une exception près: davantage de garçons souhaiteraient être plus musclé-e-s.

Note: ^b C'est également le cas si l'on tient compte des réponses 'plutôt d'accord et 'd'accord.

Résultats complémentaires

Delgrande Jordan, M, Schmidhauser, V. et Balsiger, N. (2023). Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 159). Lausanne: Addiction Suisse.

Tableaux statistiques standards sur le site www.hbsc.ch

Remerciements

Nos remerciements s'adressent aux élèves, parents et enseignant-e-s qui, en acceptant de participer à l'enquête, ont contribué à une part essentielle de ce projet.

Promotion d'un poids corporel sain et d'une image corporelle positive

Il est important, pour leur santé actuelle et future, d'aider les jeunes à **maintenir un poids corporel sain** par la promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine et équilibrée. Il faut également informer ceux-celles en situation d'excès pondéral (obésité en particulier) des offres d'aide existantes, afin qu'ils-elles puissent bénéficier de soutien, de conseils et d'un accompagnement spécialisés lorsqu'une perte de poids est indiquée. L'insuffisance pondérale (forte), du fait qu'elle peut être la manifestation d'un trouble du comportement alimentaire, doit susciter autant d'attention.

Il est tout aussi important de **favoriser une image corporelle positive** et d'aider les jeunes à accepter leur corps tel qu'il est, et de les encourager à se (re)connecter à leurs sensations plutôt que de se focaliser sur leur apparence. Il s'agit alors notamment de les aider à porter un regard critique vis-à-vis des idéaux corporels (déconnectés de la réalité) véhiculés par les réseaux sociaux.