



ADDICTION | SUISSE

Lausanne, juin 2024
Rapport de recherche N° 163

Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique 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)

Marina Delgrande Jordan
Jeanne Vorlet
Nora Balsiger
Valentine Schmidhauser

Ce projet de recherche a été financé par l'Office fédéral de la santé publique (contrat No 142003653 / 321-446/2) et les cantons suisses

PRÉVENTION | AIDE | RECHERCHE

Remerciements

Nos remerciements s'adressent tout particulièrement à l'ensemble des élèves qui, en acceptant de remplir le questionnaire, ont contribué à une partie très importante de ce projet de recherche, de même qu'à leurs parents, leurs enseignant·e·s et aux autorités scolaires locales et cantonales, 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 aussi à remercier l'Office fédéral de la statistique, qui a mis à notre disposition une liste de toutes les classes publiques de Suisse pour l'échantillonnage, les entreprises Electric Paper Suisse et Polyval pour leur grande flexibilité face aux aléas organisationnels liés à l'évolution de la pandémie de COVID-19 lors de la phase préparatoire de l'enquête, ainsi que l'OFSP, ainsi que l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), l'Office fédéral du sport (OFSPo) et le bureau Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (L&S) pour leurs commentaires et soutien à l'occasion de l'élaboration de ce rapport de recherche.

Auprès d'Addiction Suisse, pour les très nombreux contacts avec les responsables des écoles et des classes sélectionnées lors de la phase de l'échantillonnage, nous tenons également à dire un grand merci à Brikena Skuqi, Elia Meier et Roxane Coquoz, cette dernière ayant par ailleurs contribué de façon substantielle à la réalisation de la phase pilote du projet. Nos remerciements vont également à Chiara, Julie et Marius, pour leur précieuse participation au test pilote qualitatif, aux enseignant·e·s et élèves des classes ayant accepté de prendre part au test pilote quantitatif pour leurs commentaires très instructifs, à Frank Zobel pour son soutien lors des phases les plus mouvementées du projet, à Chiara Buono et Chloé Jaunin pour leur participation au suivi des retours des questionnaires, à Luca Notari pour son soutien à l'occasion des traductions en italien ainsi qu'à Florian Labhart et Diane Jaccard pour les diverses adaptations du site Internet du projet.

Impressum

Compléments d'information:	Marina Delgrande Jordan, tél. ++41 (0)21 321 29 96 courriel mdelgrande@addictionsuisse.ch
Réalisation:	Marina Delgrande Jordan, Jeanne Vorlet, Nora Balsiger, Valentine Schmidhauser
Numéro de commande:	Rapport de recherche N° 163
Graphisme/mise en page:	Addiction Suisse
Copyright:	© Addiction Suisse Lausanne 2024
ISBN:	978-2-88183-322-9
DOI	10.58758/rech163
Citation recommandée:	Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique 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 163). Lausanne: Addiction Suisse.

Liste des tableaux	3
Liste des figures.....	4
L'essentiel en bref.....	6
Das Wichtigste in Kürze.....	8
The essential in brief.....	10
1 Introduction.....	12
1.1 L'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)	12
1.2 Objectifs du rapport de recherche	13
2 La méthode en bref.....	14
2.1 Échantillonnage, questionnaires et taux de participation	14
2.2 Analyses statistiques	14
2.3 Stratification et pondération	15
3 Comportements en matière d'alimentation.....	16
3.1 Recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse »	16
3.2 Résultats 2022 et évolutions au fil du temps	17
3.2.1 Fréquence des repas : (vrai) petit déjeuner et repas en famille	17
3.2.2 Fréquence habituelle de consommation de différents aliments et boissons.....	19
3.2.3 Suivi de la recommandation relative au nombre de portions de fruits et légumes (estimation)	34
3.2.4 Synthèse et contextualisation des résultats	37
4 Comportements en matière d'activité physique	40
4.1 Recommandations du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch).....	40
4.2 Résultats 2022 et évolutions au fil du temps	41
4.2.1 Temps d'activité physique dans les sept derniers jours	41
4.2.2 Fréquence du sport en dehors des heures d'école	43



4.2.3	<i>Contextes de l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école</i>	46
4.2.4	<i>Synthèse et contextualisation des résultats</i>	50
5	Corrélat des comportements en matière d'alimentation et d'activité physique	53
6	Conclusions	59
7	Bibliographie	60
8	Annexes	64

Liste des tableaux

Tableau 1 – Proportion des 11 à 15 ans qui prennent un petit déjeuner chaque jour d'école, chaque jour du week-end resp. chaque jour de la semaine, resp. qui prennent un repas en famille plusieurs jours par semaine à chaque jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	18
Tableau 2 - Proportions des 11 à 15 ans qui consomment habituellement les aliments ou les boissons suivants – dont la consommation est recommandée – selon la fréquence indiquée, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	20
Tableau 3 – Proportion des 11 à 15 ans qui consomment habituellement les aliments ou les boissons suivants – dont la consommation devrait rester occasionnelle – selon la fréquence indiquée, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	29
Tableau 4 – Temps^a que les 14 et 15 ans estiment avoir consacré à l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école dans les différents contextes , selon le sexe/genre (HBSC 2022) ^b	47
Tableau 5 – Temps total^{a,b} consacré à l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école, d'après les déclarations des 14 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022 et <i>Sport Suisse</i> 2020 ^c)	50
Tableau 6 – Coefficients de corrélation de Spearman ^a entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique , chez les 11 à 15 ans (HBSC 2022)	56
Tableau 7 – Coefficients de corrélation de Spearman ^a entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique et d' autres indicateurs relatifs à la santé , chez les 11 à 15 ans (HBSC 2022).....	57
Tableau 8 – Coefficients de corrélation de Spearman ^a - entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique et d' autres indicateurs relatifs à la santé , chez les 14 et 15 ans (HBSC 2022).....	58

Liste des figures

Figure 1 - « Pyramide alimentaire suisse » de la Société Suisse de Nutrition (SSN) et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)	17
Figure 2 - Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui prennent un petit déjeuner chaque jour de la semaine, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)	19
Figure 3 – Fréquence habituelle de consommation des aliments et boissons suivants – dont la consommation est recommandée – chez les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre (HBSC 2022)	21
Figure 4 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent de l' eau ou d'autres boissons non sucrées^a plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2010-2022)	22
Figure 5 – Proportions des 11 à 15 ans qui consomment habituellement des fruits resp. des légumes une fois par jour, resp. plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)	23
Figure 6 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment des fruits resp. des légumes au moins une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)	24
Figure 7 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment du lait au moins une fois par jour resp. d'autres produits laitiers^a au moins une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)	25
Figure 8 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment de la viande^a 2 à 4 jours par semaine resp. au moins 5 jours par semaine, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2006-2022)	26
Figure 9 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment du poisson au moins une fois par semaine, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2006-2022)	27
Figure 10 – Fréquence habituelle de consommation des aliments et boissons suivants – dont la consommation devrait rester occasionnelle – des 11 à 15 ans, selon le sexe/genre (HBSC 2022)	30
Figure 11 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent du cola ou autres boissons sucrées au maximum une fois par jour resp. des boissons énergisantes au maximum une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)	32
Figure 12 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment des bonbons et chocolats au maximum une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)	33
Figure 13 – Suivi ou non de la recommandation de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour (estimation^a), selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)	36
Figure 14 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui suivent la recommandation 'au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour' (estimation^a), selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2018-2022)	37
Figure 15 – Recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescent·e·s (de 5 à 17 ans)	41

Figure 16 – Proportion ^a des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui, d'après leurs propres déclarations, ont été physiquement actif·ve·s pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 derniers jours, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022).....	42
Figure 17 – Nombre de jours ^a , au cours des 7 derniers jours, avec au moins 60 minutes d' activité physique , d'après les déclarations des 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)	43
Figure 18 – Proportion des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui font au moins une fois par semaine du sport en dehors des heures d'école , selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)	44
Figure 19 – Fréquence du sport en dehors des heures d'école chez les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022).....	45
Figure 20 – Temps total ^{a,b} consacré à l' activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école, d'après les déclarations des 14 et 15 ans, selon le sexe/genre (HBSC 2022) ^c	48
Figure 21 – Répartition du temps total ^{a,b} d'activité physique (sport et mouvement) entre les différents contextes lors du dernier jour complet d'école, d'après les déclarations des 14 et 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022) ^c	49

L'essentiel en bref

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

Placée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe), l'étude HBSC est dédiée aux comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2022, 634 des 857 classes de 7^e à 11^e années HarmoS sélectionnées au hasard en Suisse y ont pris part, ce qui donne un échantillon national représentatif de 9'345 élèves âgé·e·s de 11 à 15 ans.

Alimentation

L'étude HBSC permet d'estimer – sur la base de données déclaratives et non sur une mesure effective des portions – qu'en 2022 20.1% des 11 à 15 ans suivaient la **recommandation de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour**, les filles davantage que les garçons. Ainsi, malgré une légère amélioration par rapport à 2018 (17.6%), cette habitude reste minoritaire à cet âge.

La **consommation quotidienne¹ de lait** resp. d'**autres produits laitiers** a reculé entre 2014 (54.9%, resp. 39.2%) et 2022, où 41.0% des 11 à 15 ans consommaient du lait et 29.4% d'autres produits laitiers chaque jour. En 2022, 30.3% mangeaient de la **viande** 2 à 4 jours par semaine et 53.1% au moins 5 jours par semaine. Après une tendance à la hausse de la consommation de viande au moins 5 jours par semaine jusqu'en 2014 (61.1%), les 11 à 15 ans en mangeaient moins souvent en 2022. 41.1% mangeaient du **poisson** au moins une fois par semaine, proportion comparable à celle de 2018 (41.5%) et inférieure à celle de 2014 (44.8%). La consommation **d'alternatives végétales à la viande** était peu répandue en 2022, avec 5.4% des 11 à 15 ans qui en mangeaient 2 à 4 jours par semaine et 3.8% au moins 5 jours par semaine. En 2022 (78.1% plusieurs fois par jour) comme en 2018 (77.0%), les boissons les plus fréquemment consommées étaient **l'eau ou les autres boissons non sucrées**.

S'agissant des aliments et boissons dont la **consommation devrait rester occasionnelle**, 93.0% des 11 à 15 ans buvaient au maximum une fois par jour (de jamais à une fois par jour) resp. 9.3% une fois par jour² du **cola ou autres boissons sucrées**, 94.3% resp. 4.7% des **boissons édulcorées** et 98.8% resp. 2.0% des **boissons énergisantes**. Consommer au maximum une fois par jour du cola et d'autres boissons sucrées a gagné du terrain entre 2018 (88.6%) et 2022 (93.0%), tandis qu'en consommer une fois par jour n'a pas évolué. Consommer au maximum une fois par jour des boissons énergisantes est resté stable par rapport à 2018 (99.0%), tout comme en consommer une fois par jour (2018 : 1.6%). En outre, 89.0% des 11 à 15 ans consommaient au maximum une fois par jour, resp. 19.7% une fois par jour des **bonbons ou chocolat** et 96.7% resp. 7.4% des **snacks salés**. La fréquence de consommation des bonbons ou chocolat d'au maximum une fois par jour stagne depuis 2006 (88.4%), tandis que celle d'une fois par jour a augmenté jusqu'en 2010 (18.4%) puis stagné jusqu'en 2022 (19.7%). Enfin, en 2022 85.5% des 11 à 15 ans consommaient au maximum une fois par semaine **des aliments de fast-food** (hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.).

En ce qui concerne la **fréquence des repas**, 42.4% des 11 à 15 ans prenaient un **petit déjeuner** tous les jours de la semaine (week-end inclus), habitude en recul par rapport à 2018 (46.0%). En revanche, prendre **un repas en famille** plusieurs fois par semaine ou chaque jour concernait 91.6% des 11 à 15 ans, soit autant qu'en 2018.

En 2022, comme en 2018, certaines recommandations nutritionnelles apparaissent plus suivies par les filles (p. ex. au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour, eau plusieurs fois par jour), tandis que d'autres l'étaient davantage par les garçons (p. ex. petit déjeuner quotidien, consommation quotidienne de

¹ Les questions concernant la fréquence de consommation d'alternatives végétales à la viande, de boissons édulcorées, de snacks salés et d'aliments de fast-food ont été posées pour la première fois en 2022.

² Inclut uniquement la catégorie de réponse «une fois par jour», alors que «au maximum une fois par jour» inclut les catégories de réponses allant de «jamais» à «une fois par jour».

lait et autres produits laitiers, consommation au moins une fois par semaine de poisson). De plus, de nombreux comportements sains observés dans le cadre de l'étude tendent à perdre du terrain au fil de l'adolescence.

Activité physique

En 2022, 17.9% des 11 à 15 ans ont dit avoir été **physiquement actifs-ves au moins 60 minutes chaque jour sur les 7 derniers jours**, les garçons (22.5%) en plus grande proportion que les filles (13.1%). Après une relative stabilité entre 2002 et 2018, ce taux s'est légèrement accru en 2022. Si l'étude HBSC ne permet pas de se prononcer sur le suivi de la recommandation actuelle en la matière (au moins 60 minutes par jour en moyenne d'activité physique d'intensité modérée à soutenue axée sur l'endurance et ce, sur l'ensemble de la semaine); hepa.ch, 2022), ce résultat suggère que, globalement, les jeunes de cet âge ne bougent pas suffisamment.

En 2022, comme on l'observe depuis 2002, la vaste majorité (92.0%) des 11 à 15 ans faisait du **sport au moins une fois par semaine en dehors des heures d'école**, les garçons (95.1%) là aussi en plus grande proportion que les filles (88.7%), et 41.3% le font au moins quatre fois par semaine.

Chez les 11 à 15 ans, ces deux indicateurs sont **associés (faiblement) positivement** à l'état de santé auto-évalué, à la satisfaction face à la vie et au soutien familial perçu, et **(faiblement) négativement** à la fréquence de la fatigue, au degré de stress psychologique et au score d'usage problématique des réseaux sociaux. Chez les 14 et 15 ans, ces deux indicateurs sont **associés (faiblement) positivement** au fait d'être satisfait-e de son apparence physique et au souhait d'être plus musclé-e, **(faiblement) négativement** avec le souhait d'être plus mince et, uniquement chez ceux-celles qui y jouent, au score d'usage problématique des jeux vidéo.

En 2022, les 14 et 15 ans ont été interrogé-e-s pour la première fois sur le **contexte** dans lequel ils-elles **ont été en mouvement ou ont fait du sport au cours du dernier jour complet d'école**, ceci sur la base d'une batterie de questions reprise et adaptée de l'étude *Sport Suisse* (Endes et al., 2022). La majeure partie du temps total d'activité physique ce jour-là a eu lieu dans le contexte du sport scolaire (env. un tiers) et du sport en dehors de l'école (env. un tiers). Env. 90% des 14 et 15 ans ont dit avoir été en mouvement sur le chemin de l'école (à pied, vélo, etc.), ce qui représente env. 10% du temps total consacré à l'activité physique ce jour-là.

Conclusions

Les résultats de l'étude HBSC 2022 suggèrent pour les 11 à 15 ans des écarts entre certaines recommandations suisses d'une part et les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique d'autre part. Compte tenu de leur contribution essentielle à un mode de vie sain, protecteur de leur santé actuelle et future, une alimentation variée et équilibrée ainsi qu'une activité physique suffisante et régulière chez les jeunes doivent être encouragés. Ceci appelle des interventions ayant fait la preuve de leur efficacité ou prometteuses, et ceci à différents niveaux. Ainsi, il s'agit notamment de renforcer les compétences en santé des parents et des jeunes. Il s'agit aussi de rendre les aliments sains plus disponibles et accessibles ainsi que d'étendre les offres d'activités physiques en milieu scolaire ou extra-scolaire et qui soient adaptées et accessibles à toutes et tous. De manière générale, il s'agit aussi de favoriser un environnement propice à l'activité physique, p. ex. en créant des conditions attrayantes et sûres pour les déplacements à pied ou à vélo.

Das Wichtigste in Kürze

Die Studie *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC)

Die HBSC-Studie steht unter der Schirmherrschaft der Weltgesundheitsorganisation (WHO-Europa) und untersucht das Gesundheitsverhalten von 11- bis 15-Jährigen. Im Jahr 2022 haben 634 von 857 zufällig ausgewählten Klassen im 5. bis 9. Schuljahr (7. bis 11. Jahr HarmoS) in der Schweiz an der Studie teilgenommen, was eine national repräsentative Stichprobe von 9'345 Schülerinnen und Schülern im Alter von 11 bis 15 Jahren ergibt.

Ernährung

Die HBSC-Studie schätzt - basierend auf den Aussagen der Schülerinnen und Schüler und nicht auf einer Messung der Anzahl Portionen -, dass im Jahr 2022 20.1% der 11- bis 15-Jährigen **der Empfehlung, mindestens fünf Portionen Früchte und Gemüse pro Tag zu essen, folgten**, Mädchen häufiger als Jungen. Damit ass trotz einer leichten Verbesserung gegenüber 2018 (17.6%) nur eine kleine Minderheit der 11- bis 15-Jährigen die empfohlene tägliche Menge Früchte und Gemüse.

Der **tägliche Konsum³** von **Milch** bzw. **anderen Milchprodukten** ist zwischen 2014 und 2022 zurückgegangen (54.9% bzw. 39.2%): 41.0% der 11- bis 15-Jährigen konsumierten täglich Milch und 29.4% täglich andere Milchprodukte. Nach einem leichten Anstieg des Fleischkonsums an mindestens 5 Tagen pro Woche bis 2014 (61.1%) assen die 11- bis 15-Jährigen im Jahr 2022 seltener Fleisch. 53.1% assen 2022 an mindestens 5 Tagen pro Woche **Fleisch** und 30.3% an 2 bis 4 Tagen pro Woche. 41.1% assen mindestens einmal pro Woche **Fisch**, was einem ähnlichen Anteil wie 2018 (41.5%), aber einem kleineren Anteil als 2014 (44.8%) entspricht. Der Konsum von **pflanzlichen Fleischalternativen** war 2022 wenig verbreitet, 5.4% der 11- bis 15-Jährigen assen diese an 2 bis 4 Tagen pro Woche und 3.8% an mindestens 5 Tagen pro Woche. Sowohl 2022 (78.1% mehrmals täglich) als auch 2018 (77.0%) waren **Wasser oder andere ungesüsste Getränke** die am häufigsten konsumierten Getränke.

Von den Lebensmitteln und Getränken, die nur gelegentlich konsumiert werden sollten, tranken 93.0% der 11- bis 15-Jährigen höchstens einmal pro Tag (nie bis einmal pro Tag) und 9.3% einmal pro Tag⁴ **Cola oder andere Süssgetränke**, 94.3% bzw. 4.7% **Cola Zero/Light oder andere Getränke ohne Zucker** und 98.8% bzw. 2.0% **Energy Drinks**. Der Konsum von Cola und anderen Süssgetränken 'höchstens einmal pro Tag' hat zwischen 2018 (88.6%) und 2022 (93.0%) zugenommen, während der Konsum 'einmal pro Tag' stabil geblieben ist. Der Konsum 'höchstens einmal pro Tag' von Energy Drinks ist im Vergleich zu 2018 (99.0%) stabil geblieben, ebenso der Konsum 'einmal pro Tag' (2018: 1.6%). Des Weiteren konsumierten 89.0% der 11- bis 15-Jährigen höchstens einmal pro Tag und 19.7% einmal pro Tag **Süssigkeiten oder Schokolade**, und 96.7% bzw. 7.4% **salzige Knabbereien**. Die Konsumhäufigkeit 'höchstens einmal pro Tag' von Bonbons oder Schokolade stagniert seit 2006 (88.4%), während die Konsumhäufigkeit 'einmal pro Tag' bis 2010 zunimmt (18.4%) und seither stagniert (2022: 19.7%). Im Jahr 2022 konsumierten 85.5% der 11- bis 15-Jährigen höchstens einmal pro Woche **Fast-Food-Lebensmittel** (Hamburger, Hotdogs, Pommes Frites, vegetarische Burger usw.).

Was das Einnehmen von **Mahlzeiten** betrifft, gaben 42.4% der 11- bis 15-Jährigen an, jeden Tag (einschliesslich am Wochenende) zu **frühstücken**, was im Vergleich zu 2018 (46.0%) einen Rückgang darstellt. Hingegen nahmen 91.6% der 11- bis 15-Jährigen mehrmals pro Woche oder jeden Tag eine **Mahlzeit mit der Familie** ein, ähnlich viele wie im Jahr 2018.

³ Die Fragen zur Konsumhäufigkeit von pflanzlichen Fleischalternativen, Süssgetränken, salzigen Knabbereien und Fast-Food-Lebensmitteln wurden erstmals 2022 gestellt.

⁴ Umfasst nur die Antwortkategorie «einmal pro Tag», während «höchstens einmal pro Tag» alle Antwortkategorien von «nie» bis und mit «einmal pro Tag» einschliesst.

Wie schon 2018 schienen auch 2022 einige Ernährungsempfehlungen eher von Mädchen befolgt zu werden (z. B. täglich mindestens fünf Portionen Obst und Gemüse, mehrmals täglich Wasser), während andere eher von Jungen befolgt wurden (z. B. tägliches Frühstück, täglicher Konsum von Milch und anderen Milchprodukten, mindestens wöchentlicher Konsum von Fisch). Darüber hinaus tendierten viele der in der Studie untersuchten gesunden Verhaltensweisen im Laufe der Adoleszenz abzunehmen.

Körperliche Aktivität

Im Jahr 2022 gaben 17.9% der 11- bis 15-Jährigen an, **in den letzten 7 Tagen täglich mindestens 60 Minuten körperlich aktiv** gewesen zu sein, Jungen (22.5%) in höherem Masse als Mädchen (13.1%). Zwischen 2002 und 2018 blieb dieser Anteil relativ stabil und stieg 2022 leicht an. Auch wenn die HBSC-Studie keine Aussage darüber zulässt, ob die aktuelle Bewegungsempfehlung (sich über die Woche verteilt im Durchschnitt mindestens 60 Minuten pro Tag mit mittlerer bis hoher Intensität ausdauerorientiert zu bewegen; hepa.ch, 2022) erreicht wird, deutet dieses Ergebnis darauf hin, dass sich Jugendliche in diesem Alter insgesamt zu wenig bewegen.

Im Jahr 2022 trieb, wie schon seit 2002, die grosse Mehrheit (92.0%) der 11- bis 15-Jährigen **mindestens einmal pro Woche ausserhalb der Schule Sport**, Jungen (95.1%) auch hier häufiger als Mädchen (88.7%), und 41.3% taten dies mindestens viermal pro Woche.

Bei den 11- bis 15-Jährigen sind diese beiden Indikatoren **(schwach) positiv** mit dem selbst eingeschätzten Gesundheitszustand, der Lebenszufriedenheit und der wahrgenommenen familiären Unterstützung und **(schwach) negativ** mit der Häufigkeit von Müdigkeit, dem psychischen Stressniveau und dem Score der problematischen Nutzung sozialer Netzwerke **assoziiert**. Bei den 14- und 15-Jährigen sind diese beiden Indikatoren **(schwach) positiv** mit der Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen und dem Wunsch, muskulöser zu sein, und **(schwach) negativ** mit dem Wunsch, schlanker zu sein, und - nur bei den gamenden Jugendlichen - mit dem Score des problematischen Gaming-Verhaltens **assoziiert**.

Im Jahr 2022 wurden die 14- und 15-Jährigen erstmals mit einer aus der Studie *Sport Schweiz* (Endes et al., 2022) übernommenen und angepassten Fragebatterie dazu befragt, in welchem **Setting** sie sich **am letzten vollständigen Schultag bewegt bzw. Sport getrieben** haben. Der Grossteil der gesamten Bewegungszeit an diesem Tag fand im Rahmen des Schulsports (ca. ein Drittel) und des Sports ausserhalb der Schule (ca. ein Drittel) statt. Etwa 90% der 14- und 15-Jährigen gaben an, sich auf dem Schulweg zu bewegen (zu Fuss, mit dem Fahrrad usw.), was etwa 10% der gesamten Bewegungszeit an diesem Tag ausmachte.

Schlussfolgerungen

Die Ergebnisse der HBSC-Studie 2022 deuten darauf hin, dass bei den 11- bis 15-Jährigen Diskrepanzen zwischen einigen Schweizer Empfehlungen und dem tatsächlichen Ernährungs- und Bewegungsverhalten besteht. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie ausreichende und regelmässige körperliche Aktivität tragen wesentlich zu einem gesunden Lebensstil und zur aktuellen und zukünftigen Gesundheit von Jugendlichen bei und sollten deshalb gefördert werden. Dies erfordert Interventionen auf verschiedenen Ebenen, die sich entweder nachweislich als wirksam erwiesen haben oder diesbezüglich vielversprechend sind. So geht es unter anderem darum, die Gesundheitskompetenzen der Eltern und Jugendlichen zu stärken. Ebenso sollten gesunde Lebensmittel besser verfügbar und zugänglich gemacht werden sowie Bewegungsangebote, die für alle geeignet und zugänglich sind, im schulischen und ausserschulischen Bereich ausgebaut werden. Generell gilt es auch, ein bewegungsfreundliches Umfeld zu fördern, z.B. indem attraktive und sichere Bedingungen, um sich zu Fuss oder mit dem Fahrrad fortzubewegen, geschaffen werden.

The essential in brief

The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study

Under the aegis of the World Health Organization (WHO-Europe), the HBSC study focuses on the health behaviour of adolescents aged 11 to 15. In 2022, 634 out of the 857 randomly selected classes in 7th to 11th year HarmoS in Switzerland participated in the survey, resulting in a nationally representative sample of 9'345 schoolchildren aged 11 to 15.

Diet

The HBSC study estimates - based on self-report data rather than actual measurement of portions - that in 2022, 20.1% of 11- to 15-year-olds followed the recommendation to eat **at least five servings of fruit and vegetables every day**, girls more likely to do so than boys. Despite a slight improvement in comparison to 2018 (17.6%), this still represents only a minority at this age.

Daily consumption⁵ of milk and other dairy products decreased between 2014 (54.9% and 39.2% respectively) and 2022: 41.0% of 11- to 15-year-olds consumed milk and 29.4% other dairy products every day. After an upward trend in the consumption of **meat** on at least 5 days a week until 2014 (61.1%), 11- to 15-year-olds ate it less frequently in 2022, as 30.3% ate meat 2 to 4 days a week and 53.1% at least 5 days a week. 41.1% ate **fish** at least once a week, a proportion similar to that in 2018 (41.5%) and lower than in 2014 (44.8%). Consumption of **plant-based meat alternatives** was low in 2022, with 5.4% of 11- to 15-year-olds eating them 2-4 days a week and 3.8% at least 5 days a week. In 2022, as in 2018 (77.0% several times a day), the most consumed beverage was **water or other unsweetened drinks** (78.1%).

In terms of foods and beverages that should be consumed only occasionally, 93.0% of 11- to 15-year-olds drank **Coke or other soft drinks that contain sugar** maximum once a day (from never to once a day) and 9.3% once a day⁶, 94.3% resp. 4.7% drank **diet Coke or diet soft drinks** and 98.8% resp. 2.0% **energy drinks**. Consumption of Coke or other soft drinks that contain sugar maximum once a day increased between 2018 (88.6%) and 2022 (93.0%), whilst consumption once a day remained unchanged. Consuming energy drinks maximum once a day remained stable compared to 2018 (99.0%), as did consuming them once a day (2018: 1.6%). In addition, 89.0% of 11- to 15-year-olds ate **sweets or chocolate** maximum once a day, resp. 19.7% once a day, and 96.7% resp. 7.4% **salty snacks**. The frequency of consumption of sweets or chocolate maximum once a day has remained unchanged since 2006 (88.4%), whilst that of once a day increased until 2010 (18.4%) and then remained unchanged until 2022 (19.7%). Finally, in 2022, 85.5% of 11- to 15-year-olds were eating **fast food** (hamburgers, hot dogs, fries, veggie burgers, etc.) maximum once a week.

In terms of **meal frequency**, 42.4% of 11- to 15-year-olds had breakfast every day of the week (including weekends), a decrease compared to 2018 (46.0%). In addition, 91.6% of 11- to 15-year-olds ate a **meal with their family** several times a week or every day, a proportion similar to that in 2018.

In 2022, as in 2018, certain nutritional recommendations appear to be followed more by girls (e.g., at least five servings of fruit and vegetables a day, drinking water several times a day), whilst others more by boys (e.g., eating breakfast every day, consuming milk and other dairy products every day, eating fish at least once a week). Moreover, adherence to many of the nutritional recommendations examined in the study tended to decline during adolescence.

⁵ Questions about the frequency of consumption of plant-based meat alternatives, diet Coke or diet soft drinks, salty snacks and fast food were asked for the first time in 2022.

⁶ Only refers to the response option "once a day" whilst "maximum once a day" refers to all response options from "never" to (and including) "once a day".

Physical activity

In 2022, 17.9% of 11- to 15-year-olds reported being **physically active for ≥60 minutes per day in the previous 7 days**, with a higher proportion of boys (22.5%) than girls (13.1%). After remaining relatively stable between 2002 and 2018, this proportion increased slightly in 2022. Although the HBSC study does not allow to say whether the current recommendation (on average at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity per day throughout the week, with an emphasis on endurance; hepa.ch, 2022) is being followed, this result suggests that, overall, young people of this age are not exercising enough.

In 2022, as has been the case since 2002, the vast majority (92.0%) of 11- to 15-year-olds did **sports at least once a week outside school hours**, boys (95.1%) more likely to do so than girls (88.7%), and 41.3% did so at least four times a week.

For the 11- to 15-year-olds, these two indicators are **(slightly) positively associated** with self-rated health, life satisfaction and perceived family support, and **(slightly) negatively associated** with the frequency of fatigue, the level of psychological stress and the score for problematic social media use. Among 14- and 15-year-olds, these two indicators are **(slightly) positively associated** with the satisfaction with ones' physical appearance and wishing to be more muscular, and **(slightly) negatively associated** with wishing to be thinner and - only amongst those who play video games - with the score for problematic gaming behaviour.

In 2022, 14- and 15-year-olds were asked for the first time about the **context** in which they were **physically active or doing sports on their last full day of school**, using a set of questions adapted from the *Sport Schweiz* study (Endes et al., 2022). Most of the total physical activity on that day took place in the context of PE class (about a third) and sports outside of school (about a third). About 90% of 14- and 15-year-olds reported being physically active on their way to school (walking, cycling, etc.), which accounted for about 10% of the total time spent on physical activity that day.

Conclusions

The results of the HBSC 2022 study suggest significant gaps between some Swiss recommendations for 11- to 15-year-olds and their behaviour in terms of diet and physical activity. Given their essential contribution to a healthy lifestyle that protects their current and future health, young people need to be encouraged to eat a varied and balanced diet and to engage in sufficient and regular physical activity. This requires interventions at different levels that have either been shown to be effective or are promising in that matter. In particular, the health competences of parents and young people need to be strengthened. This includes increasing availability and accessibility to healthy foods and enlarge suitable and accessible physical activity programs in and out of school. More generally, there is a need to promote an environment that is favorable to physical activity, for example by creating attractive and safe conditions for walking and cycling.

1 Introduction

Période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, l'adolescence est marquée par de nombreux changements physiques, cognitifs et relationnels, en lien avec le processus pubertaire. Cela se traduit, entre autres, par une croissance très rapide, un gain progressif d'autonomie et un certain éloignement vis-à-vis des parents, le groupe de pairs devenant la référence sociale principale. En parallèle, l'adolescence s'accompagne généralement d'une augmentation des comportements à risque, telles que les consommations de substances psychoactives, conjointement à un recul des comportements favorables à la santé, notamment en matière d'alimentation et d'activité physique (Craigie et al., 2011); (Moreno et al., 2014).

Cruciales à toutes les étapes de la vie, l'alimentation et l'activité physique figurent parmi les principaux facteurs de protection et de risque modifiables de la santé (World Health Organisation, 2011). De nombreuses recherches attestent en effet d'un lien entre certaines habitudes alimentaires – telles qu'une consommation insuffisante de fruits et légumes, des apports excessifs en sel ou une consommation fréquente de sucreries et boissons sucrées – et le développement de certaines maladies non transmissibles (MNT), alors qu'une alimentation équilibrée contribue au contraire à en réduire le risque (World Health Organisation, 2019). Une activité physique suffisante participe elle aussi à la croissance et à la santé des jeunes adolescent·e·s, en améliorant par exemple la qualité des os et des muscles ainsi que la santé cardiovasculaire (Bull et al., 2020), et en contribuant à prévenir certaines MNT. À l'inverse, le manque d'activité physique et le temps prolongé passé en position assise, par exemple devant un écran, peuvent s'avérer néfastes pour la santé (Werkhausen et al., 2014). Plus généralement, les enjeux qui leur sont liés dépassent largement la problématique de la santé physique pour toucher à la santé psychique et au bien-être global des jeunes.

Dans la mesure où la plupart des comportements de santé adoptés durant l'adolescence tendent à se maintenir au-delà de celle-ci, ils pourront avoir une influence non seulement à court terme mais aussi plus tard dans la vie, avec potentiellement un impact sur la génération suivante. C'est pourquoi l'adolescence est considérée comme une fenêtre d'opportunité pour des interventions de prévention comportementale et de promotion de la santé. Celles-ci devront tenir compte des nombreux facteurs d'ordre environnemental (p. ex. normes sociétales, marketing de l'industrie, tendances, infrastructures), interpersonnel (p. ex. normes des pairs et modèles parentaux) et individuel (p. ex. préférences, motivations, état de santé, stratégies d'adaptation psychologique) afin de saisir toute la complexité des choix et contraintes en matière d'alimentation (De Villiers & Faber, 2019) et d'activité physique (Carlin et al., 2017).

En Suisse, la Stratégie nationale 'Prévention des maladies non transmissibles 2017–2024' (Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS), 2016) a pour objectif de renforcer les compétences de la population en matière de santé et de mettre en place les conditions qui facilitent des comportements ayant un effet protecteur sur la santé. La promotion de l'activité physique et d'une alimentation équilibrée en fait partie, en ciblant spécifiquement les adolescent·e·s.

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

Depuis 1986, l'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) permet de suivre à intervalles réguliers en Suisse les développements des comportements de santé des élèves de 11 à 15 ans. L'étude est effectuée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe) et réalisée dans plus de 50 pays, en majorité européens. En Suisse, l'étude HBSC est réalisée par Addiction Suisse (www.hbsc.ch). Il s'agit de l'unique étude de monitoring multi-thèmes représentative

au niveau national sur la santé et les comportements de santé des jeunes adolescent-e-s (11 à 15 ans). Elle contribue notamment au Système de monitoring suisse des Addictions et des Maladies non transmissibles MonAM (www.obsan.admin.ch/fr/MonAM).

1.2 Objectifs du rapport de recherche

Ce rapport de recherche présente les résultats nationaux relatifs aux habitudes en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse en 2022, et leur évolution dans le temps. Des mises à plat détaillées (données agrégées) de tous les indicateurs relatifs à ces thèmes, sous forme de **tableaux standards (format Excel) sont téléchargeables depuis le site Internet dédié au projet (www.hbsc.ch)**.

Cerner et suivre l'évolution des comportements en matière d'alimentation et d'activité physique

Cette enquête s'intéresse à la fréquence du petit déjeuner et des repas en famille, à la fréquence de consommation de différents groupes d'aliments et boissons, ainsi qu'à la fréquence de l'activité physique et du sport et aux contextes dans lesquels les jeunes sont en mouvement.

Évaluer la situation après deux ans de pandémie de COVID-19 - L'étude HBSC offre l'opportunité unique d'établir une comparaison entre l'année 2018 et l'année 2022, soit après près de deux ans de pandémie de COVID-19. Ce deuxième point de mesure intervient à un moment où elle n'avait que peu faibli (en février et mars 2022 le monde scolaire était encore exposé à ses conséquences négatives).

2 La méthode en bref

La méthode de l'enquête HBSC 2022, qui respecte le protocole de recherche international HBSC (Inchley et al., 2023) est décrite en détail dans le rapport méthodologique de (Delgrande Jordan et al., 2023a). Ainsi, nous nous concentrons dans ce chapitre sur quelques informations méthodologiques centrales et renvoyons à cet autre rapport pour de plus amples informations sur la méthode.

L'étude a été autorisée par la Commission cantonale d'éthique de la recherche sur l'être humain du Canton de Vaud (CER-VD). Les six autres Commissions d'éthique suisses (<https://swissethics.ch/en/ethikkommissionen>) ont approuvé la réalisation de cette enquête dans les 23 cantons qui ont consenti à la réalisation de l'enquête sur leur territoire (project ID : 2021-023398).

2.1 Échantillonnage, questionnaires et taux de participation

Pour l'enquête nationale HBSC 2022, 857 classes ont été sélectionnées au hasard parmi l'ensemble des classes de 5^e à 9^e années de programme (7^e à 11^e années HarmoS) des établissements publics des 23 cantons ayant donné leur autorisation pour la réalisation de l'enquête (BS, NW, AI ont refusé). Il s'agit ainsi d'un échantillonnage par grappes (*cluster sampling*).

L'enquête HBSC est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, dont il existe deux versions. La version courte est destinée aux élèves des 5^e à 7^e années de programme (7^e à 9^e années HarmoS), âgé-e-s pour la plupart de 11 à 13 ans. La version longue, quant à elle, s'adresse aux élèves des 8^e et 9^e années de programme (10^e et 11^e années HarmoS), âgé-e-s pour la plupart de 14 et 15 ans. Les élèves ont rempli le questionnaire de façon anonyme en classe, durant une période de cours. La passation des questionnaires s'est étendue de mars à fin juin 2022.

La participation des élèves à l'enquête était volontaire et les réponses des élèves strictement confidentielles. Au préalable, un formulaire de consentement tacite a été envoyé aux parents. Au total, 636 des 857 classes sélectionnées au hasard ont pris part à l'enquête (taux de participation au niveau des classes : 74.2%). L'échantillon national HBSC 2022 comprend ainsi 9'345 élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans.

2.2 Analyses statistiques

Les différences de prévalence entre les garçons et les filles décrites dans ce rapport ont été soumises à des tests statistiques du khi carré (χ^2), de même que les différences entre les groupes d'âge et entre deux années d'enquête. Les résultats de ces tests sont mentionnés dans les tableaux ou en note de bas de page. Les tests statistiques ont été calculés au moyen du logiciel statistique Stata 17.0 (Stata Corp, 2021) en recourant à la fonction «svy», qui ajuste les statistiques de test (valeur F) afin de tenir compte de l'effet du plan d'échantillonnage (*design effect*) lié à l'échantillonnage par grappes. Le seuil de signification est fixé à 5%.

L'étude HBSC est une étude transversale. Cela signifie que les relations statistiques observées entre indicateurs ne peuvent être interprétées comme des preuves de relations causales (c'est-à-dire de relations de cause à effet). En épidémiologie, pour pouvoir parler de lien de causalité, plusieurs critères doivent être remplis et l'étude HBSC ne peut pas le faire (Hill, 1965); (Rothman, 2002). Pour cette raison, les coefficients de corrélation de Spearman servent uniquement de mesures d'association.

Les résultats sont stratifiés selon le sexe/genre. Dans le cadre de l'enquête HBSC, la question détaillée sur l'identité de genre (question internationale facultative reprise par certains pays seulement, dont la Suisse) a été posée uniquement aux élèves les plus âgé-e-s (version longue du questionnaire). En revanche, la question internationale obligatoire ('Es-tu un garçon ou une fille?'), qui ne permet pas de savoir si les élèves ont répondu en faisant référence à leur sexe assigné à la naissance ou à leur identité de genre, a été posées à l'ensemble des 11 à 15 ans. Afin de disposer d'un même indicateur pour les 11, 12, 13, 14 et 15 ans et de garantir la comparabilité des résultats avec ceux des autres pays participants, c'est cette seconde question variable (binaire) qui a dû être utilisée pour l'ensemble des analyses présentées dans ce rapport de recherche (stratification par sexe/genre).

2.3 Stratification et pondération

Chaque nouvelle enquête HBSC est basée sur un nouvel échantillon national représentatif d'élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans en Suisse. Or, pour chaque enquête nationale HBSC, la distribution des élèves selon le sexe/genre et l'âge (c'est-à-dire les groupes d'âge 11, 12, 13, 14 et 15 ans) de l'échantillon diffère légèrement de leur distribution au sein de la population totale effective des 11 à 15 ans en Suisse pour l'année d'enquête correspondante. En conséquence, afin d'éviter des biais d'interprétation, les comparaisons à travers le temps sont effectuées par sous-groupes d'âge et de sexe/genre combinés (par exemple garçons de 11 ans, filles de 11 ans, garçons de 13 ans etc.).

Pour des totaux, par exemple pour l'ensemble des filles de 11 à 15 ans, pour l'ensemble des garçons de 11 à 15 ans ou pour le total des garçons et des filles de 11 à 15 ans, il faut recourir à une pondération des résultats par rapport à la population totale effective de l'année correspondante. Pour cela, une variable de pondération a été créée au moyen des chiffres de la structure par sexe/genre et âge (garçons et filles de 11, 12, 13, 14 et 15 ans) de la population résidente permanente suisse de l'année en question mis à disposition par l'Office fédéral de la statistique (OFS). La pondération 2022 a été calculée à partir des données STATPOP 2022 au 31.01.2022.

3 Comportements en matière d'alimentation

Une alimentation saine et équilibrée est d'une importance fondamentale dans le développement de l'enfant et de l'adolescent·e, car elle favorise un apport suffisant en nutriments pour garantir une croissance optimale et réduit le risque de développer un surpoids ou une obésité ainsi que le risque de maladies non transmissibles (MNT) à l'âge adulte (World Health Organization, 2018). De nombreuses études épidémiologiques attestent du lien entre les habitudes alimentaires et la santé des individus. Par exemple, une alimentation riche en fruits et légumes, ainsi qu'une consommation réduite en viande sont associées à une meilleure santé (Martinez-Lacoba et al., 2018; Stanaway et al., 2022). Au contraire, une alimentation pauvre en fruits, légumes, riche en sel et en aliments ultra-transformés est associée à un risque accru de développer une obésité ou certaines MNT à l'âge adulte (Afshin et al., 2019; Pagliai et al., 2021). Aussi, des études ont montré une association positive entre la consommation de boissons sucrées et la prise de poids chez les enfants (Luger et al., 2017) ou encore l'érosion de l'émail dentaire pouvant mener au développement de caries (González-Aragón Pineda et al., 2019).

Si les habitudes en matière d'alimentation des enfants sont largement influencées par l'environnement familial, l'adolescence marque une transition vers plus d'autonomie par rapport aux parents, leurs habitudes étant dès lors influencées plus largement par d'autres facteurs environnementaux et individuels (Daly et al., 2022; Scaglioni et al., 2018). Parmi ceux-ci, on compte les préférences alimentaires, le goût, l'apparence et le facteur rassasiant des aliments, le temps à disposition, le prix, les connaissances nutritionnelles et de santé, le marketing et les publicités, les réseaux sociaux, l'environnement des repas et l'appartenance sociale ou encore les préoccupations liées à l'image corporelle (Daly et al., 2022; McKinley et al., 2005; Neufeld et al., 2022). Ces facteurs peuvent pour la plupart et selon leurs contextes agir autant comme des barrières que des facilitateurs de choix alimentaires sains (Daly et al., 2022).

3.1 Recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse »

Les recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse » (Figure 1), développée par la Société Suisse de Nutrition (SSN) et l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), permettent d'assurer un apport suffisant en nutriments essentiels et en énergie nécessaires pour rester en bonne santé et prévenir les maladies (Société Suisse de Nutrition SSN, 2020). Les besoins en nutriments et en énergie varient selon l'âge et le sexe/genre, dès lors ceux des adolescent·e·s font l'objet de recommandations spécifiques légèrement différentes de celles destinées aux adultes (Société Suisse de Nutrition (SSN), 2022).

Il est recommandé aux adolescent·e·s d'avoir un rythme alimentaire régulier en suivant les sensations de faim et de satiété, tout en évitant le grignotage pouvant mener à des apports énergétiques excédentaires. De plus, les adolescent·e·s devraient consommer à chaque repas une portion de légumes et/ou de fruits, un aliment farineux et une source de protéines. En comparaison des élèves qui ne le font pas, prendre un petit déjeuner le matin améliore les fonctions cognitives des enfants et adolescent·e·s à l'école (Adolphus et al., 2016). La qualité du petit déjeuner, composé idéalement d'un farineux à base de céréales complètes, d'un aliment protéique et d'un fruit ou d'un légume, permet un meilleur rassasiement post-prandial et donc d'éviter les fringales en milieu de matinée (Qiu et al., 2021). Il est également recommandé de consommer cinq portions de fruits et de légumes par jour (deux portions de fruits et trois de légumes), une portion pouvant être définie comme une poignée. Les aliments de fast-food, riches en énergie mais pauvres en nutriments, devraient être consommés au maximum une à deux fois par semaine et ceci parallèlement à une alimentation équilibrée (Société Suisse de Nutrition (SSN), 2022). Les produits sucrés ou snacks salés sont à consommer avec modération, au maximum une portion par jour au total (une poignée, tous produits de ce type

confondus). Cette recommandation inclut également les boissons sucrées, édulcorées ou énergisantes. Leur consommation doit être limitée en raison de leur forte teneur en sucres et/ou en caféine (Société Suisse de Nutrition (SSN), 2022).

Figure 1 - « Pyramide alimentaire suisse » de la Société Suisse de Nutrition (SSN) et de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)



Source : (Société Suisse de Nutrition SSN, 2020)

3.2 Résultats 2022 et évolutions au fil du temps

3.2.1 Fréquence des repas : (vrai) petit déjeuner et repas en famille



La question suivante a été posée : « Généralement, quand prends-tu un vrai petit déjeuner (pas seulement un verre de lait ou un jus de fruit) ? » et ceci séparément pour les cinq jours d'école et pour les deux jours du week-end. Les catégories de réponse pour les jours d'école vont de 'jamais' à '5 jours', tandis que celles pour les jours du week-end sont 'jamais le week-end', 'un seul jour (samedi ou dimanche)' et 'les deux jours un petit déjeuner (samedi et dimanche)'. En combinant les réponses à ces deux questions, on obtient la fréquence hebdomadaire. Le terme « vrai » avait pour but d'aider les élèves à considérer comme petit déjeuner des apports alimentaires plus nourrissants qu'un verre de lait ou de jus de fruit. Ce terme ne sera plus utilisé par la suite dans ce rapport. L'étude ne renseigne pas sur ce que les élèves consomment habituellement à cette occasion (p. ex. s'il s'agit de produits laitiers, de pain complet, de céréales) mais uniquement sur la fréquence de ce repas.

En 2022, 42.4% des 11 à 15 ans prenaient **un petit déjeuner sur l'ensemble de la semaine**, habitude plus répandue parmi les garçons que les filles dès 12 ans⁷ (Tableau 1). La **consommation d'un petit déjeuner les cinq jours d'école** est relaté par 51.3% des 11 à 15 ans, habitude également plus répandue parmi les garçons que les filles dès 12 ans⁸. En comparaison, les 11 à 15 ans sont plus nombreux-euses à **prendre un petit déjeuner les deux jours du week-end** (69.0%), habitude plus

⁷ Différence stat. sign. en 2022 entre F et G : 12 ans - $F(1, 3575)=6.4519$, $p=0.0111$; 13 ans - $F(1, 3575)=20.1990$, $p=0.0000$; 14 ans - $F(1, 3575)=23.8630$, $p=0.0000$; 15 ans - $F(1, 3575)=6.4253$, $p=0.0113$.

⁸ Différence stat. sign. en 2022 entre F et G : 12 ans - $F(1, 3575)=14.8133$, $p=0.0001$; 13 ans - $F(1, 3575)=32.1094$, $p=0.0000$; 14 ans - $F(1, 3575)=20.1191$, $p=0.0000$; 15 ans - $F(1, 3575)=20.6366$, $p=0.0000$.

répandue parmi les garçons que les filles de 11 et 14 ans⁹. Globalement, l'habitude de prendre un petit déjeuner recule entre les 11 ans et les 15 ans.

L'habitude de prendre un petit déjeuner chaque jour de la semaine a atteint sa prévalence la plus haute en 2014, soit 49.3% des 11 à 15 ans, puis a reculé à son niveau le plus bas en 2022 (Figure 2). Entre 2018 et 2022, mis à part une diminution significative chez les garçons de 11 ans et les filles de 13 ans¹⁰, cette habitude n'a guère évolué dans les différents sous-groupes de sexe/genre et d'âge.

Il est démontré que les repas en famille et les interactions sociales en découlant sont notamment associés à des habitudes alimentaires plus saines chez les adolescent-e-s, avec par exemple un apport plus élevé en fruits, légumes et sources de calcium, et plus faible en boissons sucrées et aliments de fast-food (Scaglioni et al., 2018). En 2022, 91.6% des 11 à 15 ans prenaient **un repas en famille plusieurs jours par semaine à chaque jour**, sans écarts importants entre filles et garçons, mis à part une prévalence plus élevée chez les garçons que les filles de 14 ans¹¹ (Tableau 1). Manger en famille plusieurs jours par semaine à chaque jour est une habitude restée stable entre 2018 (91.4%) et 2022 parmi les 11 à 15 ans, quel que soit le sous-groupe de sexe/genre et d'âge.

Tableau 1 – Proportion des 11 à 15 ans qui prennent un **petit déjeuner chaque jour d'école, chaque jour du week-end resp. chaque jour de la semaine**, resp. qui prennent un repas en famille **plusieurs jours par semaine à chaque jour**, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^a	Total 11-15 ans
		%	%	%	%	%	Chi2 ajusté	%
Prend un petit déjeuner Chaque jour de la semaine (7 jours sur 7)	garçons	52.3	49.4	46.1	43.6	36.6	***	45.6
	filles	52.2	43.7	35.6	32.5	30.8	***	39.0
	total	52.2	46.6	41.0	38.2	33.7	***	42.4
Prend un petit déjeuner Chaque jour d'école (du lundi au vendredi)	garçons	61.5	59.7	56.7	51.7	48.8	***	55.7
	filles	59.0	51.2	42.9	41.3	38.3	***	46.6
	total	60.3	55.5	49.9	46.6	43.7	***	51.3
Prend un petit déjeuner Chaque jour du week-end (samedi et dimanche)	garçons	72.8	72.4	70.3	68.6	62.4	***	69.3
	filles	79.5	73.0	67.0	63.1	60.1	***	68.6
	total	76.1	72.7	68.7	65.9	61.3	***	69.0
Prend un repas en famille Plusieurs jours par semaine à chaque jour	garçons	92.0	92.4	94.0	94.2	91.4	n.s.	92.8
	filles	90.9	90.9	91.6	89.1	89.2	n.s.	90.4
	total	91.5	91.7	92.8	91.7	90.4	n.s.	91.6

Exemple: En 2022, 52.3% des garçons et 52.2% des filles de 11 ans prenaient un petit déjeuner chaque jour de la semaine.

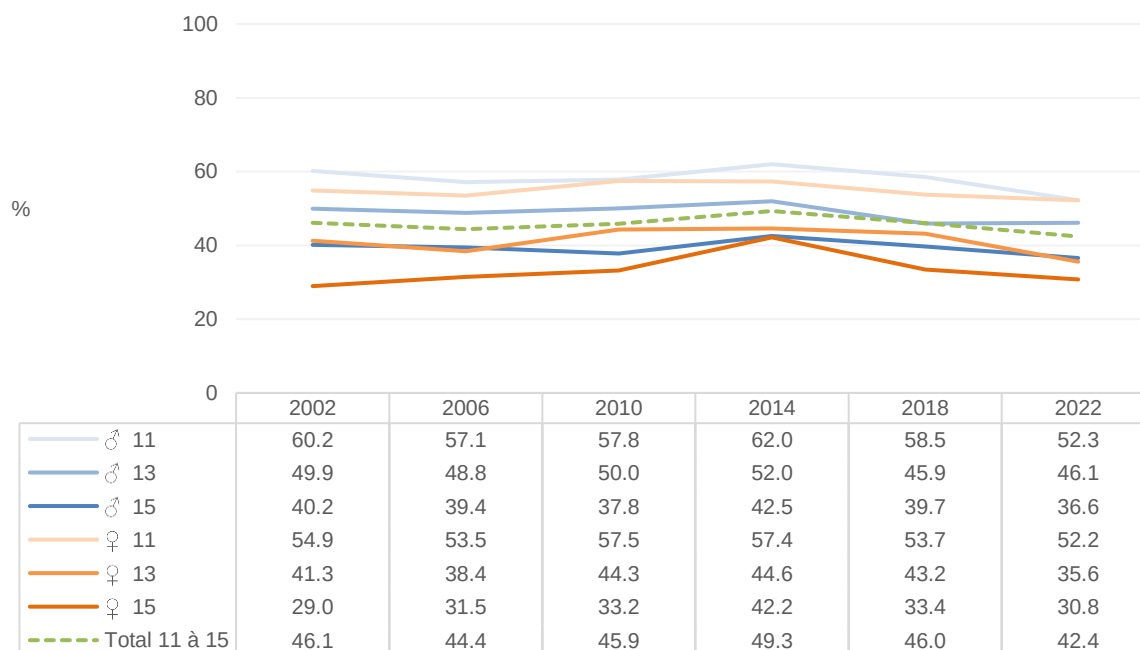
Notes : ^a Δ âges: un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution entre les groupes d'âge. Seuil de significativité : *** = $p < .001$; n.s. = non significatif. Les autres résultats relatifs à ces indicateurs ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbcs.ch.

⁹ Différence stat. sign. en 2022 entre F et G : 11 ans - $F(1, 3575)=11.2229$, $p=0.0008$; 14 ans - $F(1, 3575)=7.0010$, $p=0.0082$.

¹⁰ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : G de 11 ans - $F(1, 1347)=6.9896$, $p=0.0083$; F de 13 ans - $F(1, 1347)=10.6973$, $p=0.0011$.

¹¹ Différence stat. sign. en 2022 entre F et G de 14 ans : $F(1, 3575)=17.7504$, $p=0.0000$.

Figure 2 - Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui prennent un petit déjeuner chaque jour de la semaine, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



3.2.2 Fréquence habituelle de consommation de différents aliments et boissons

Le Tableau 2 et le Tableau 3 présentent, pour les 11 à 15 ans, la fréquence de consommation habituelle d'une sélection d'aliments et de boissons dont la consommation est recommandée ou, au contraire, devrait rester occasionnelle. La Figure 3 et la Figure 10 présentent quant à elles le détail des fréquences de consommation de chaque groupe d'aliments et boissons pour le total des 11 à 15 ans, selon le sexe/genre. Une **mise à plat détaillée des fréquences de consommation** de tous les groupes d'aliments et boissons est présentée dans les **tableaux standards (format Excel) téléchargeables** depuis le site Internet dédié au projet (www.hbsc.ch).



Les habitudes en matière d'alimentation recouvrent des paramètres complexes et multidimensionnels dont on ne peut rendre compte à partir des données déclaratives recueillies au moyen du questionnaire HBSC, même si celles-ci se rapportent aux six étages de la « Pyramide alimentaire suisse » de la SSN et de l'OSAV (Société Suisse de Nutrition SSN, 2020). Les questions portent en effet pour la plupart sur des **fréquences habituelles de consommation**, ce qui **ne permet en aucun cas de refléter les quantités consommées ou le mode de préparation de l'aliment**. Cette importante limite méthodologique exclut dès lors la possibilité de se prononcer sur le suivi ou non des recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse » par les élèves. Toutefois, ces questions donnent de bonnes estimations de certaines habitudes alimentaires, et permettent d'observer leur évolution au fil du temps.

3.2.2.1 Aliments et boissons dont la consommation est recommandée

Dans le Tableau 2, pour chaque aliment ou boisson, une **fréquence** de consommation spécifique est proposée à titre de **'proxy'**¹² d'une recommandation de la « Pyramide alimentaire suisse ».

¹² Un indicateur qui n'est pas significatif en soi, mais qui se substitue à un indicateur utile mais non mesurable dans le cadre de l'étude.

Tableau 2 - Proportions des 11 à 15 ans qui consomment habituellement les aliments ou les boissons suivants – dont la consommation est recommandée – selon la fréquence indiquée, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^f	Total 11-15 ans
		%	%	%	%	%	Chi2 ajusté	%
Eau, autres boissons non sucrées^a plusieurs fois par jour	garçons	71.9	79.0	75.0	78.8	77.0	**	76.4
	filles	78.2	79.7	78.9	79.9	83.4	n.s.	80.0
	total	75.0	79.4	76.9	79.3	80.1	**	78.1
Fruits au moins une fois par jour	garçons	49.8	46.8	44.9	38.5	37.3	***	43.5
	filles	61.4	53.6	46.8	46.2	46.8	***	51.0
	total	55.4	50.1	45.8	42.2	42.0	***	47.1
Légumes au moins une fois par jour	garçons	44.0	45.6	45.9	41.5	42.8	n.s.	44.0
	filles	55.0	57.6	51.7	50.7	52.2	n.s.	53.5
	total	49.3	51.5	48.7	45.9	47.4	n.s.	48.6
Lait au moins une fois par jour	garçons	47.3	49.8	45.8	48.5	43.7	n.s.	47.0
	filles	41.4	35.9	34.6	31.5	29.8	***	34.7
	total	44.4	43.0	40.3	40.3	37.0	***	41.0
Autres produits laitiers^b au moins une fois par jour	garçons	31.0	31.1	33.0	33.6	32.8	n.s.	32.3
	filles	27.9	25.1	27.7	25.7	24.9	n.s.	26.3
	total	29.5	28.2	30.4	29.8	28.9	n.s.	29.4
Viande^c 2 à 4 jours par semaine	garçons	29.6	29.3	27.9	28.3	29.5	n.s.	28.9
	filles	29.3	32.0	32.1	30.2	34.7	n.s.	31.7
	total	29.5	30.7	30.0	29.2	32.0	n.s.	30.3
au moins 5 jours par semaine	garçons	52.6	56.3	61.9	64.1	64.9	***	59.9
	filles	44.5	44.5	48.0	48.5	43.6	n.s.	45.8
	total	48.6	50.6	55.1	56.5	54.5	***	53.1
Poisson au moins une fois par semaine	garçons	41.0	45.5	49.6	46.9	45.0	*	45.6
	filles	31.9	37.5	38.0	37.6	36.5	n.s.	36.3
	total	36.6	41.6	44.0	42.4	40.8	**	41.1
Alternatives végétales à la viande^{d,e} 2 à 4 jours par semaine	garçons	4.7	4.1	4.4	3.6	4.6	n.s.	4.3
	filles	4.5	6.4	5.7	7.0	9.2	**	6.6
	total	4.6	5.3	5.0	5.3	6.8	n.s.	5.4

Exemple: En 2022, 49.8% des garçons et 61.4% des filles de 11 ans mangeaient des fruits au moins une fois par jour.

Notes : ^a Il est possible qu'en répondant à la question, des élèves aient pensé aux boissons dites « light » ou « zero », car celles-ci contiennent peu ou pas de sucre. En raison de leur teneur en acides néfastes pour l'émail dentaire, ces boissons appartiennent à la catégorie séparée « cola zero/light ou autres boissons light sans sucre » (voir Tableau 3).

^b Fromage, yogourts, chocodrinks et séré, par exemple.

^c La question ne précise pas quels types de produits carnés sont couverts par ce terme, les élèves ont donc pu y inclure ou non la volaille et la charcuterie. Il est recommandé d'en consommer trois fois par semaine.

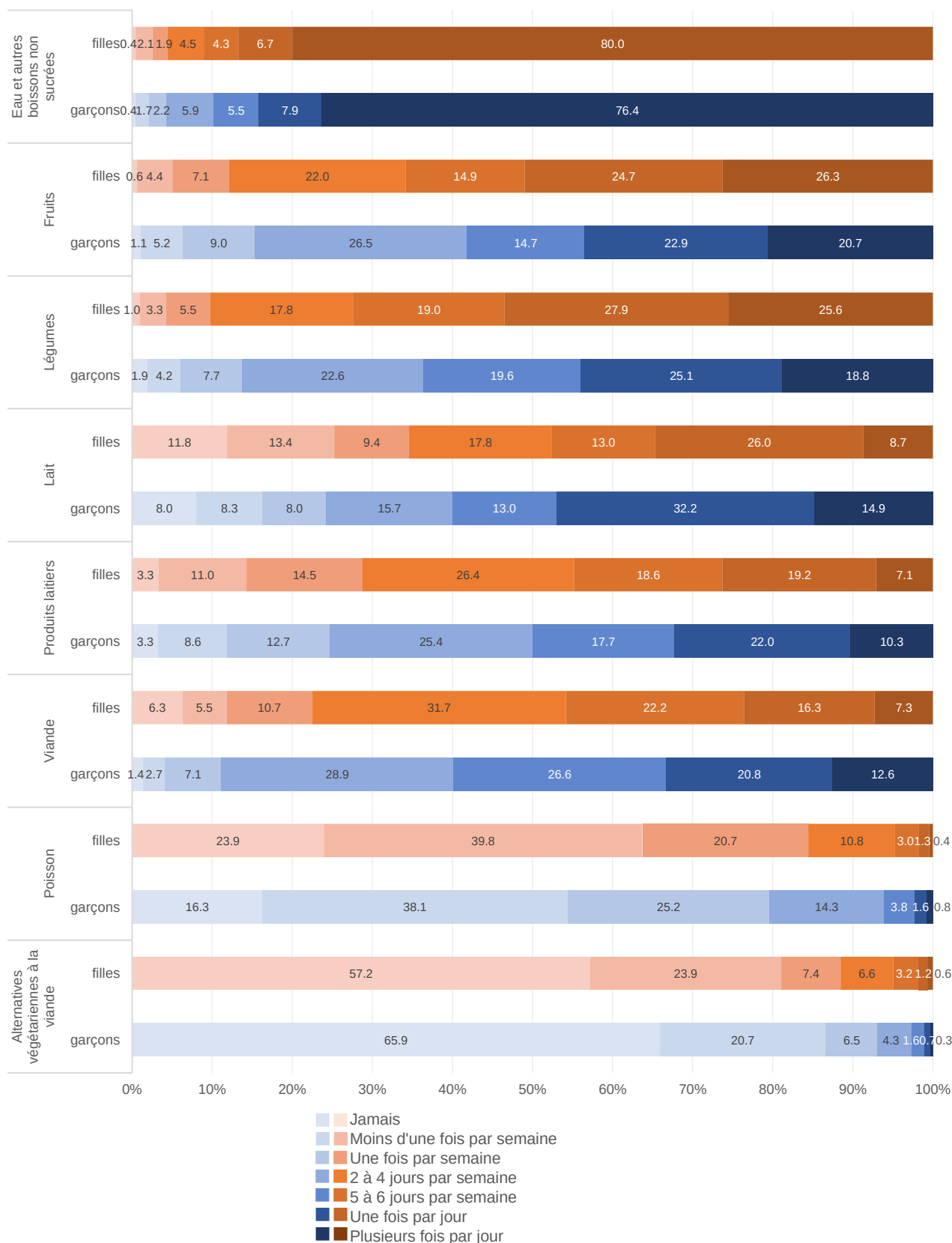
^d Dans la « Pyramide alimentaire suisse », le groupe des alternatives végétales à la viande comprend les aliments tels que tofu, seitan et quorn® (exemples donnés dans le questionnaire). Il est toutefois possible que des élèves y aient inclus la consommation d'alternatives végétales ultra-transformées (riches en sel et lipides, et dont certaines peuvent être considérées comme aliments de fast-food), dont la consommation devrait, elle, rester occasionnelle.

^e Question posée pour la première fois en 2022.

^f Δ âges: un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution entre les groupes d'âge. Seuil de significativité : * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$; n.s. = non significatif.

Les autres résultats relatifs à ces indicateurs ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbcs.ch.

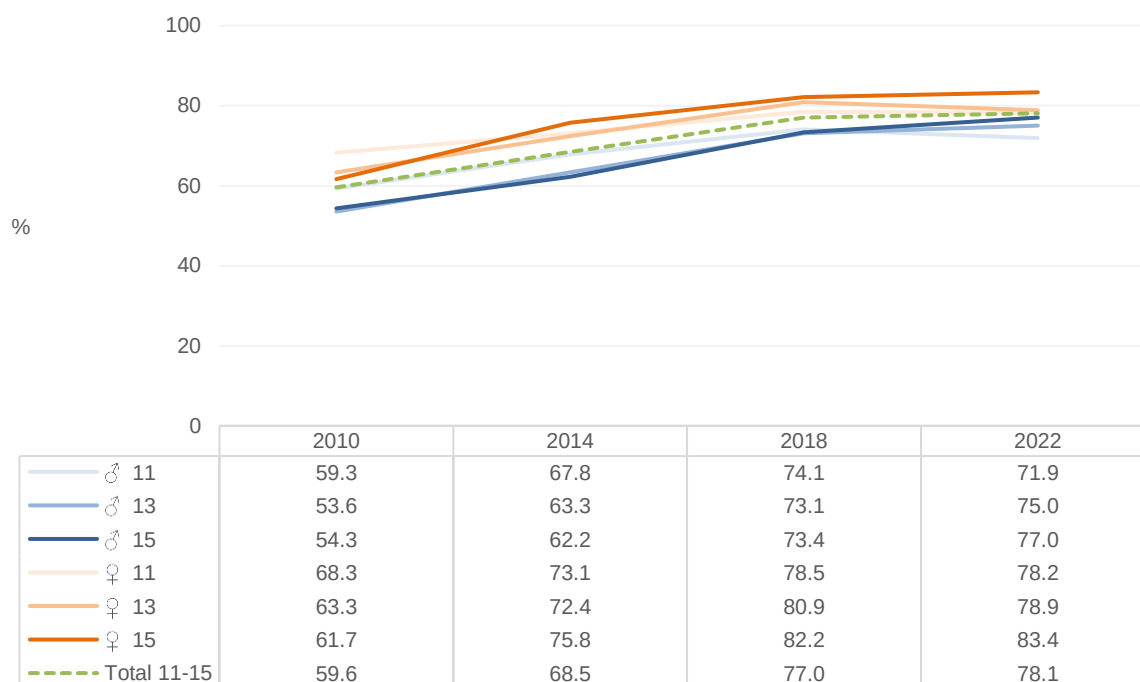
Figure 3 – Fréquence habituelle de consommation des aliments et boissons suivants – dont la consommation est recommandée – chez les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre (HBSC 2022)



Exemple : En 2022, les filles de 11 à 15 ans étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons du même âge à manger des fruits plusieurs fois par jour.

Note : Voir les remarques relatives aux différents aliments et boissons (cf. Tableau 2)

Figure 4 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent de l'eau ou d'autres boissons non sucrées^a plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2010-2022)



Note : ^a Il est possible qu'en répondant à cette question, des élèves aient pensé aux boissons dites « light » ou « zero », car celles-ci contiennent peu ou pas de sucre. En raison de leur teneur en acides néfastes pour l'émail dentaire, ces boissons appartiennent à la catégorie séparée « cola zero/light ou autres boissons light sans sucre ».

En 2022, 78.1% des 11 à 15 ans buvaient de **l'eau ou d'autres boissons non sucrées plusieurs fois par jour** (Tableau 2). Cette habitude est plus répandue chez les filles de 11, 13 et 15 ans que chez les garçons des mêmes âges¹³, et semble l'être un peu moins chez les 11 ans que chez les plus âgé·e·s.

La consommation plusieurs fois par jour de ce type de boissons a progressivement gagné du terrain entre 2010 et 2018, puis a plutôt **stagné** en 2022 (Figure 4), dans tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge.

Par ailleurs, 47.1% des 11 à 15 ans consommaient des **fruits au moins une fois par jour** (Tableau 2), les filles en plus grande proportion que les garçons, et ceci dans tous les groupes d'âge excepté les 13 ans¹⁴. Cette habitude recule entre les 11 et les 13 ans chez les filles, et tend à reculer entre les 11 et les 15 ans chez les garçons¹⁵. Dans le détail, 23.8% des 11 à 15 ans consommaient des fruits une fois par jour et 23.4% plusieurs fois par jour. À l'exception d'une prévalence plus élevée chez les filles que chez les garçons de 12 ans¹⁶, la fréquence de consommation 'une fois par jour' ne varie pas selon le sexe/genre et l'âge. Par contre, les filles de 11, 14 et 15 ans sont plus nombreuses que les garçons du

¹³ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - F(1, 3575)=9.3667, p=0.0022 ; 13 ans - F(1, 3575)=3.8693, p=0.0493 ; 15 ans - F(1, 3575)=11.5293, p=0.0007.

¹⁴ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - F(1, 3575)=23.1715, p=0.0000 ; 12 ans - F(1, 3575)=7.9028, p=0.0050 ; 14 ans - F(1, 3575)=10.1070, p=0.0015 ; 15 ans - F(1, 3575)=15.2122, p=0.0001.

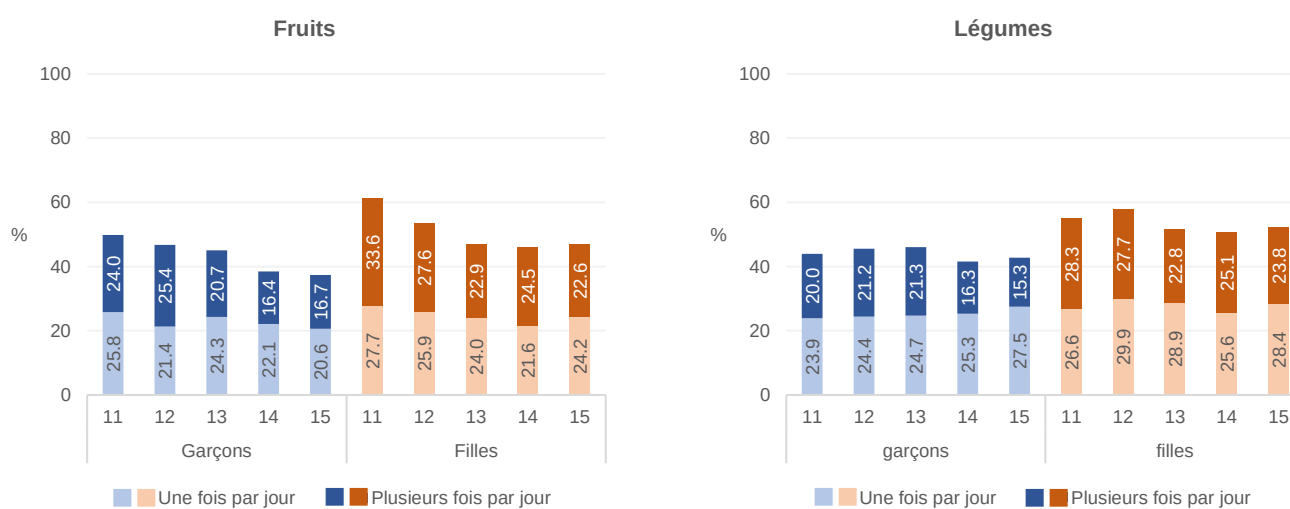
¹⁵ Différence stat. sign. en 2022 : entre G de 13 et de 14 ans - F(1, 2676)=7.2693, p=0.0071 ; entre F de 11 et 13 ans - F(1, 2685)=31.9185, p= 0.0000.

¹⁶ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 12 ans : F(1, 3575)=4.4769, p= 0.0344.

même âge à en manger plusieurs fois par jour¹⁷ (Figure 5). Globalement, la consommation quotidienne de fruits tend à reculer entre les 11 ans et les 15 ans.

Chez les 11 à 15 ans, après une tendance à la hausse entre 2002 et 2014, et une stagnation en 2018, la consommation quotidienne de fruits (au moins une fois par jour) paraît un peu plus répandue en 2022, mais pas de manière statistiquement significative (Figure 6). Plus spécifiquement, l'**augmentation** entre 2018 et 2022 est statistiquement significative chez les garçons de 13 et de 15 ans, ainsi que chez les filles de 11 ans¹⁸.

Figure 5 – Proportions des 11 à 15 ans qui consomment habituellement des **fruits** resp. des **légumes** une fois par jour, resp. plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)



En 2022, 48.6% des 11 à 15 ans consommaient des **légumes** au moins une fois par jour (Tableau 2), valeur proche de celle observée pour les fruits. Cette habitude est plus répandue parmi les filles que parmi les garçons, et ce dans tous les groupes d'âge¹⁹, et ne change pas significativement avec l'âge. Plus spécifiquement, 26.5% des 11 à 15 ans mangeaient des légumes une fois par jour et 22.1% plusieurs fois par jour. Ces fréquences de consommation s'observent davantage chez les filles que les garçons, ce plus particulièrement parmi les 12 et 13 ans pour la fréquence 'une fois par jour'²⁰, resp. pour tous les groupes d'âge à l'exception des 13 ans pour la fréquence 'plusieurs fois par jour'²¹ (Figure 5).

¹⁷ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - F(1, 3575)=20.2780, p=0.0000 ; 14 ans - F(1, 3575)=22.4104, p=0.0000 ; 15 ans - F(1, 3575)=7.9075, p=0.0049.

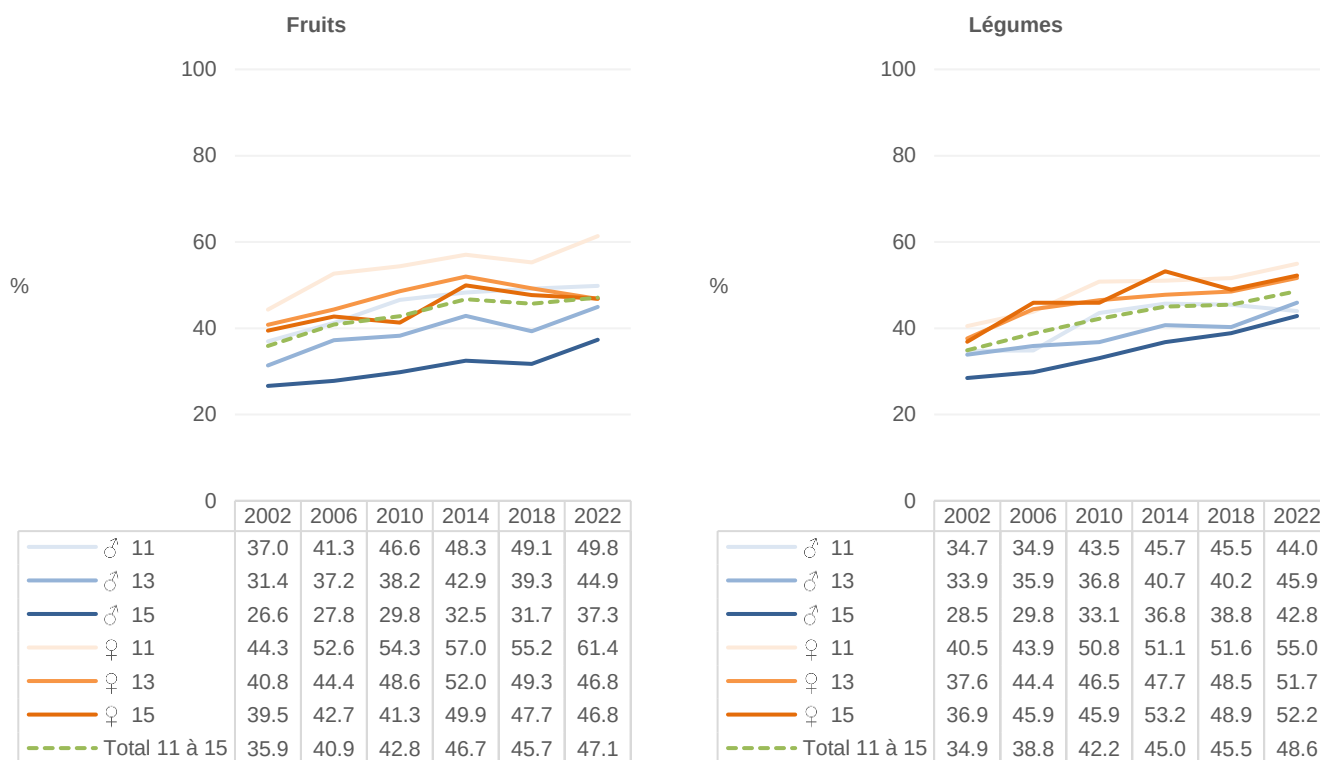
¹⁸ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : chez les G de 13 ans - F(1, 1347)=6.1253, p= 0.0134 ; chez les G de 15 ans - F(1, 1347)=4.9464, p= 0.0263 ; chez les F de 11 ans - F(1, 1347)=6.5218, p= 0.0108.

¹⁹ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - F(1, 3575)=21.2495, p=0.0000 ; 12 ans - F(1, 3575)=27.0892, p= 0.0000 ; 13 ans - F(1, 3575)=6.4829, p= 0.0109 ; 14 ans - F(1, 3575)=15.4871, p=0.0001 ; 15 ans - F(1, 3575)=13.8875, p= 0.0002.

²⁰ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 12 ans - F(1, 3575)=7.3575, p=0.0067 ; 13 ans - F(1, 3575)=4.9356, p=0.0264.

²¹ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - F(1, 3575)=15.0591, p= 0.0001 ; 12 ans - F(1, 3575)=10.5737, p= 0.0012 ; 14 ans - F(1, 3575)=20.3811, p=0.0000 ; 15 ans - F(1, 3575)=19.7750, p=0.0000.

Figure 6 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment des fruits resp. des légumes au moins une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



Globalement, chez les 11 à 15 ans, la consommation quotidienne de légumes (au moins une fois par jour) suit une tendance à la hausse entre 2002 et 2014, marque un palier en 2018, puis reprend en 2022 (Figure 6). Entre 2018 et 2022, cette habitude semble avoir **gagné du terrain** dans la plupart des sous-groupes de sexe/genre et d'âge, mais de manière statistiquement significative uniquement chez les garçons de 13 ans²².

En 2022, 41.0% des 11 à 15 ans consommaient du lait au moins une fois par jour (Tableau 2), les garçons en plus grande proportion que les filles, et ceci quel que soit leur âge²³. Cette habitude recule nettement entre les 11 et les 15 ans chez les filles, tandis que les légères variations observées chez les garçons ne sont pas statistiquement significatives.

Restée stable entre 2002 et 2014, la part des 11 à 15 ans consommant du lait quotidiennement (au moins une fois par jour) est à la **baisse** en 2018 puis de manière encore plus marquée en 2022 (Figure 7), cela dans tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge, particulièrement chez les filles de 13 et de 15 ans²⁴. Sur l'ensemble de la période d'observation, les filles de 15 ans sont le sous-groupe où la consommation quotidienne de lait est la moins répandue.

²² Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 chez les G de 13 ans : $F(1, 1347)=5.2525$, $p=0.0221$

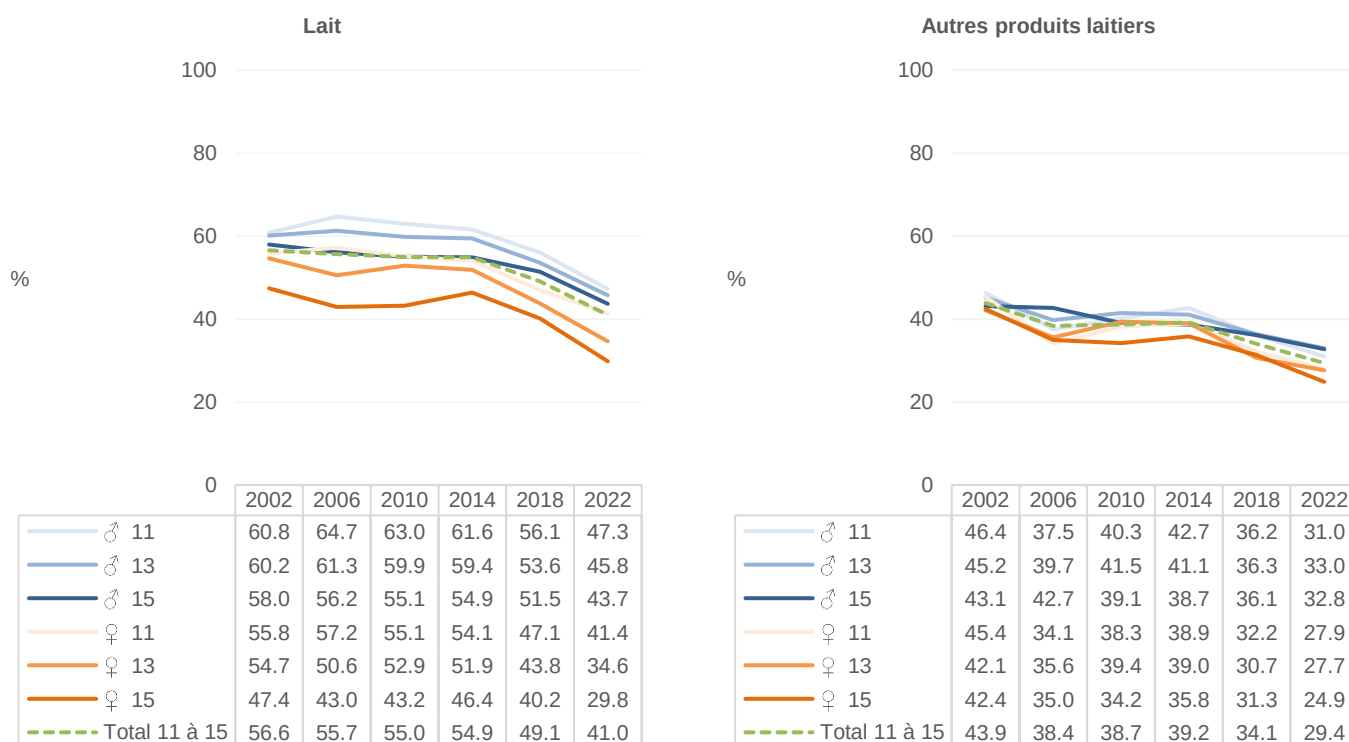
²³ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - $F(1, 3575)=6.1953$, $p=0.0129$; 12 ans - $F(1, 3575)=31.1520$, $p=0.0000$; 13 ans - $F(1, 3575)=29.1708$, $p=0.0000$; 14 ans - $F(1, 3575)=52.7406$, $p=0.0000$; 15 ans - $F(1, 3575)=36.5383$, $p=0.0000$.

²⁴ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : chez les G de 11 ans - $F(1, 1347)=14.8182$, $p=0.0001$; chez les G de 13 ans - $F(1, 1347)=14.0627$, $p=0.0002$; chez les G de 15 ans - $F(1, 1347)=11.1208$, $p=0.0009$; chez les F de 11 ans - $F(1, 1347)=5.4041$, $p=0.0202$; chez les F de 13 ans - $F(1, 1347)=18.8001$, $p=0.0000$; chez les F de 15 ans - $F(1, 1347)=20.7898$, $p=0.0000$.

En 2022, 29.4% des 11 à 15 ans consommaient **d'autres produits laitiers** (p. ex. fromage, yogourts, chocodrinks et séré) au moins une fois par jour (Tableau 2). Plus répandue chez les garçons que chez les filles²⁵, cette habitude ne varie guère entre les groupes d'âge.

Après une diminution en 2006 suivie d'une stagnation jusqu'en 2014, la part des 11 à 15 ans ayant cette habitude marque une nouvelle **baisse** en 2018 puis en 2022²⁶ (Figure 7). À l'instar du lait, cette évolution récente touche tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge, mais de manière statistiquement significative uniquement les garçons de 11 ans et les filles de 11 et 15 ans²⁷.

Figure 7 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment du lait au moins une fois par jour resp. d'autres produits laitiers^a au moins une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



En 2022, 30.3% des 11 à 15 ans consommaient de la **viande** 2 à 4 jours par semaine (Tableau 2), fréquence qui laisse supposer une alternance avec la consommation d'autres sources protéiques durant la semaine. On observe des prévalences plus élevées chez les filles dès 12 ans, mais cet écart n'est statistiquement significatif que chez les 15 ans²⁸, et pas de variations liées à l'âge. 53.1% des 11 à 15 ans consommaient de la viande plus souvent (au moins 5 jours par semaine), cette fréquence étant plus répandue chez les garçons (59.9%) que chez les filles (45.8%), et ce pour tous les groupes d'âge²⁹. Cette habitude s'accroît chez les garçons entre les 11 et les 14 ans, ce qui n'est pas le cas chez les filles (Tableau 2).

²⁵ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 12 ans - $F(1, 3575) = 7.8959$, $p = 0.0050$; 13 ans - $F(1, 3575) = 7.5012$, $p = 0.0062$; 14 ans - $F(1, 3575) = 14.5758$, $p = 0.0001$; 15 ans - $F(1, 3575) = 11.5984$, $p = 0.0007$.

²⁶ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 chez les 11 à 15 ans : $F(1, 1347) = 40.8858$, $p = 0.0000$.

²⁷ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : chez les G de 11 ans - $F(1, 1347) = 4.6427$, $p = 0.0314$; chez les F de 11 ans - $F(1, 1347) = 4.0068$, $p = 0.0455$; chez les F de 15 ans - $F(1, 1347) = 9.2793$, $p = 0.0024$.

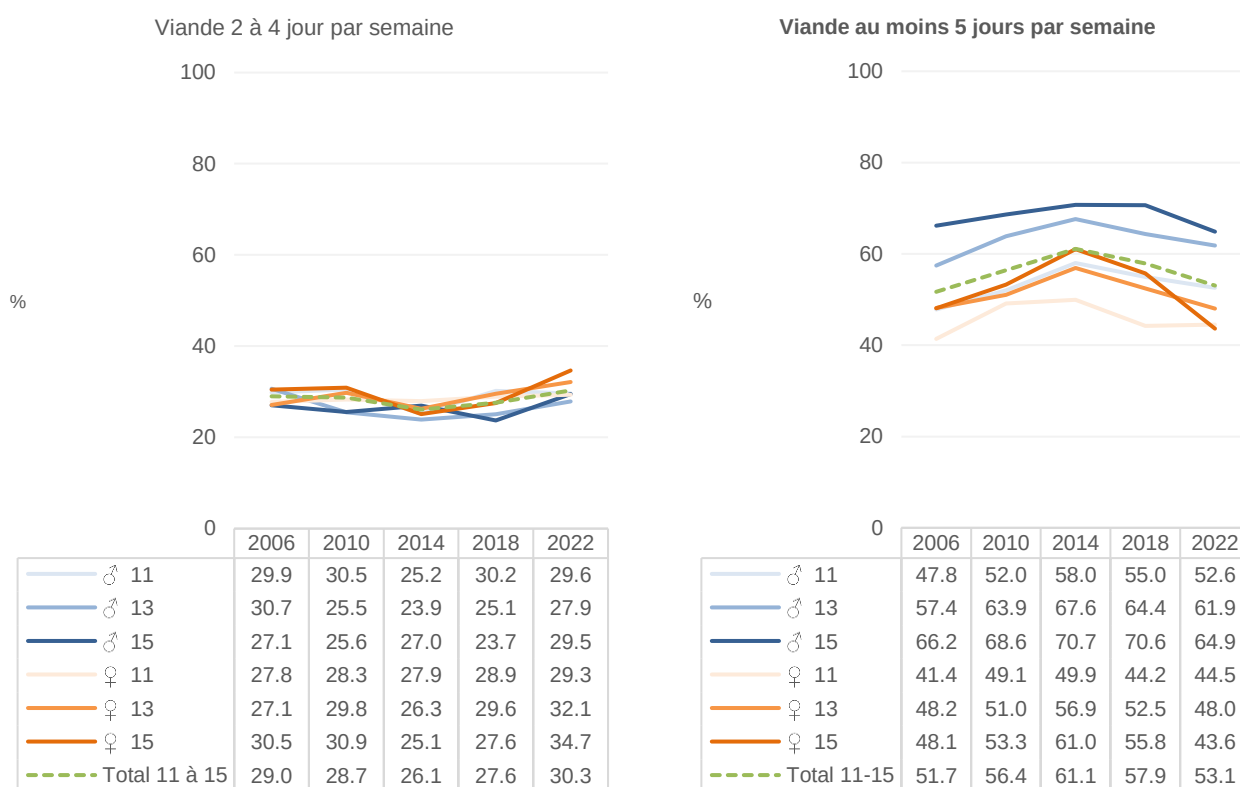
²⁸ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 15 ans : $F(1, 3575) = 5.5007$, $p = 0.0191$.

²⁹ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - $F(1, 3575) = 9.6379$, $p = 0.0019$; 12 ans - $F(1, 3575) = 28.4512$, $p = 0.0000$; 13 ans - $F(1, 3575) = 32.1718$, $p = 0.0000$; 14 ans - $F(1, 3575) = 47.1804$, $p = 0.0000$; 15 ans - $F(1, 3575) = 81.0286$, $p = 0.0000$.

La consommation de viande 2 à 4 jours par semaine était à son niveau le plus bas en 2014, puis a progressivement gagné du terrain jusqu'en 2022 (Figure 8). Entre 2018 et 2022, une **augmentation** se dessine plus spécifiquement chez les filles et les garçons de 15 ans³⁰. Cette hausse va de pair avec une **diminution**, entre 2018 et 2022, de la part des 11 à 15 ans mangeant de la viande au moins 5 jours par semaine, ce plus particulièrement chez les garçons et les filles de 15 ans³¹ (Figure 8).

Globalement, chez les 11 à 15 ans, **la fréquence de consommation de viande marque ainsi une légère baisse entre 2018 et 2022.**

Figure 8 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment de la viande^a 2 à 4 jours par semaine resp. au moins 5 jours par semaine, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2006-2022)

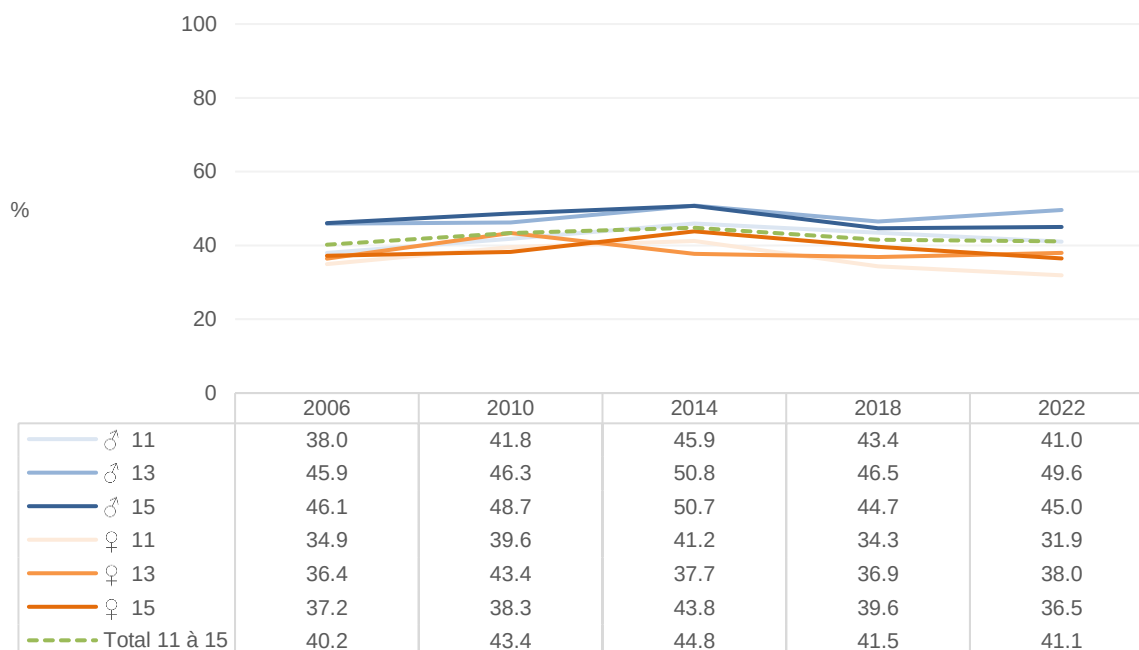


Note: ^a Incluse dans le questionnaire HBSC pour la première fois en 2006, la question ne précise pas quels types de produits carnés sont couverts par le terme 'viande', les élèves ont donc pu y inclure ou non la volaille et la charcuterie

³⁰ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : chez les G de 15 ans - $F(1, 1347)=7.4195$, $p=0.0065$; chez les F de 15 ans - $F(1, 1347)=9.6978$, $p=0.0019$.

³¹ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : chez les G de 15 ans - $F(1, 1347)=6.0618$, $p=0.0139$; chez les F de 15 ans - $F(1, 1347)=22.5654$, $p=0.0000$.

Figure 9 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment du **poisson** au moins une fois par semaine, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2006-2022)



Note: Question incluse dans le questionnaire HBSC pour la première fois en 2006.

En 2022, 41.1% des 11 à 15 ans consommaient du **poisson** au moins une fois par semaine (Tableau 2) les garçons en plus grande proportion que les filles, indépendamment du groupe d'âge³². Chez les filles et les garçons, on note une augmentation de cette habitude entre les 11 et les 12 ans³³.

Après une hausse entre 2006 et 2010, puis un recul entre 2014 et 2018, la part des 11 à 15 ans ayant cette habitude a **stagné** entre 2018 et 2022, les légères variations entre sous-groupes de sexe/genre et d'âge n'étant pas statistiquement significatives (Figure 9).

Le questionnaire HBSC 2022 comprenait pour la première fois une question dédiée aux **alternatives végétales à la viande** (p. ex. tofu, seitan et quorn®³⁴). 5.4% des 11 à 15 ans en consommaient 2 à 4 jours par semaine (Tableau 2) – fréquence qui laisse supposer une alternance avec la consommation d'autres sources protéiques durant la semaine – et 3.8% plus souvent (au moins 5 jours par semaine). L'habitude d'en manger 2 à 4 jours par semaine est plus répandue chez les filles que chez les garçons quel que soit leur âge, excepté les 11 ans (chez les 13 ans l'écart n'est pas statistiquement significatif)³⁵. Elle tend en outre à s'accroître entre les 11 et les 15 ans chez les filles uniquement.

Enfin, une analyse complémentaire montrent qu'en 2022, 2.9% des 11 à 15 ans disaient **ne jamais manger de viande et de poisson**, cette proportion étant plus élevée chez les filles (4.8%) que chez les garçons (1.0%). Si cela laisse supposer un régime de type végétarien ou végétalien, l'étude ne

³² Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - F(1, 3575)=15.3081, p=0.0001 ; 12 ans - F(1, 3575)=12.2442, p=0.0005 ; 13 ans - F(1, 3575)=31.0995, p=0.0000 ; 14 ans - F(1, 3575)=18.3916, p=0.0000 ; 15 ans - F(1, 3575)=13.8459, p=0.0002.

³³ Différence stat. sign. en 2022 chez G et F entre les 11 et les 12 ans : F(1, 1972)=6.2989, p=0.0122

³⁴ Il est toutefois possible que des élèves y aient inclus la consommation d'alternatives végétales ultra-transformées (riches en sel et lipides, et dont certaines peuvent être considérées comme aliments de fast-food), dont la consommation devrait, elle, rester occasionnelle.

³⁵ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 12 ans - F(1, 3575)=4.9457, p=0.0262 ; 14 ans - F(1, 3575)=10.7490, p=0.0011 ; 15 ans - F(1, 3575)=16.6093, p=0.0000.

permet pas d'en définir le type exact ou de savoir si les élèves concerné-e-s compensent leur source de protéines d'une autre manière. Selon la SSN (Société Suisse de Nutrition (SSN), 2022), l'alimentation végétarienne, c'est-à-dire incluant des produits laitiers et des œufs mais sans viande, poisson ou volaille (soit ovo-lacto-végétarienne), permet également de couvrir l'ensemble des besoins des enfants et des adolescent-e-s lorsqu'elle est équilibrée. Une attention particulière doit néanmoins être apportée à la quantité de protéines et de certains micro-nutriments – tels que le fer, ou les acides gras oméga-3 – qui la composent. Si elle est associée à des effets bénéfiques sur la santé, comme une incidence moindre de l'obésité, de maladies cardio-vasculaires ou du diabète de type II (Eidgenössische Ernährungskommission EKK, 2018), elle nécessite néanmoins de veiller à assurer un apport énergétique et nutritif suffisant pour la croissance des jeunes (Chouraqui, 2023).

3.2.2.2 Aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle

Pour la plupart des aliments et boissons inclus dans le questionnaire HBSC 2022, la **fréquence** 'au maximum une fois par jour', comprenant les fréquences 'jamais' à 'une fois par jour', a été retenue à **titre de 'proxy'³⁶ des recommandations suisses**, ces dernières préconisant au maximum une portion par jour au total pour tous ces produits confondus (Société Suisse de Nutrition SSN, 2020). Les aliments de fast-food ne devraient, eux, pas être consommés plus d'une à deux fois par semaine, si bien que pour eux la fréquence 'au maximum une fois par semaine' a été retenue (Société Suisse de Nutrition (SSN), 2022). La Figure 10 présente une mise à plat des fréquences de consommation pour chaque groupe d'aliment ou boisson.

Une **mise à plat détaillée des fréquences de consommation** de tous ces aliments et boissons est présentée dans les **tableaux standards (format Excel) téléchargeables** depuis le site Internet dédié au projet (www.hbsc.ch).

³⁶ Un indicateur qui n'est pas significatif en soi, mais qui se substitue à un indicateur utile mais non observable ou non mesurable.

Tableau 3 – Proportion des 11 à 15 ans qui consomment habituellement les aliments ou les boissons suivants – dont la consommation devrait rester occasionnelle – selon la fréquence indiquée, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)

		11 ans	12 ans	13 ans	14 ans	15 ans	Δ âges ^d	Total 11-15 ans
		%	%	%	%	%	Chi2 ajusté	%
Cola ou autres boissons sucrées^a Jamais à max. 1x par jour	garçons	94.7	93.5	92.1	91.6	91.9	n.s.	92.7
	filles	94.8	93.7	91.5	92.6	93.5	n.s.	93.2
	total	94.7	93.6	91.8	92.1	92.7	*	93.0
Cola zero/light ou autres boissons light sans sucre^b Jamais à max. 1x par jour	garçons	93.8	94.5	93.9	95.6	93.6	n.s.	94.3
	filles	92.7	93.4	95.2	95.1	95.6	*	94.4
	total	93.3	94.0	94.5	95.3	94.6	n.s.	94.3
Boissons énergisantes Jamais à max. 1x par jour	garçons	99.4	99.1	98.1	98.9	98.5	n.s.	98.8
	filles	99.9	99.5	98.7	98.1	97.7	***	98.8
	total	99.6	99.3	98.4	98.5	98.1	***	98.8
Bonbons ou chocolat Jamais à max. 1x par jour	garçons	89.8	90.0	88.3	90.2	89.7	n.s.	89.6
	filles	90.5	88.0	87.3	86.6	89.4	n.s.	88.4
	total	90.1	89.1	87.8	88.5	89.6	n.s.	89.0
Snacks salés^b Jamais à max. 1x par jour	garçons	96.2	96.9	96.0	97.3	97.5	n.s.	96.8
	filles	96.7	96.7	96.5	96.6	97.0	n.s.	96.7
	total	96.4	96.8	96.2	97.0	97.3	n.s.	96.7
Aliments de fast-food^{b, c} Jamais à max. <u>1x par semaine</u>	garçons	87.6	87.3	85.0	81.5	82.1	**	84.7
	filles	89.7	88.1	83.5	84.0	86.8	**	86.4
	total	88.6	87.7	84.2	82.7	84.4	***	85.5

Exemple : En 2022, 94.7% des garçons et 94.8% des filles de 11 ans buvaient du cola ou autres boissons sucrées jamais ou au maximum une fois par jour.

Notes : ^a La question ne permet pas de savoir si des élèves ont inclus les boissons édulcorées, dites « light » ou « zero ».

^b Question posée pour la première fois en 2022

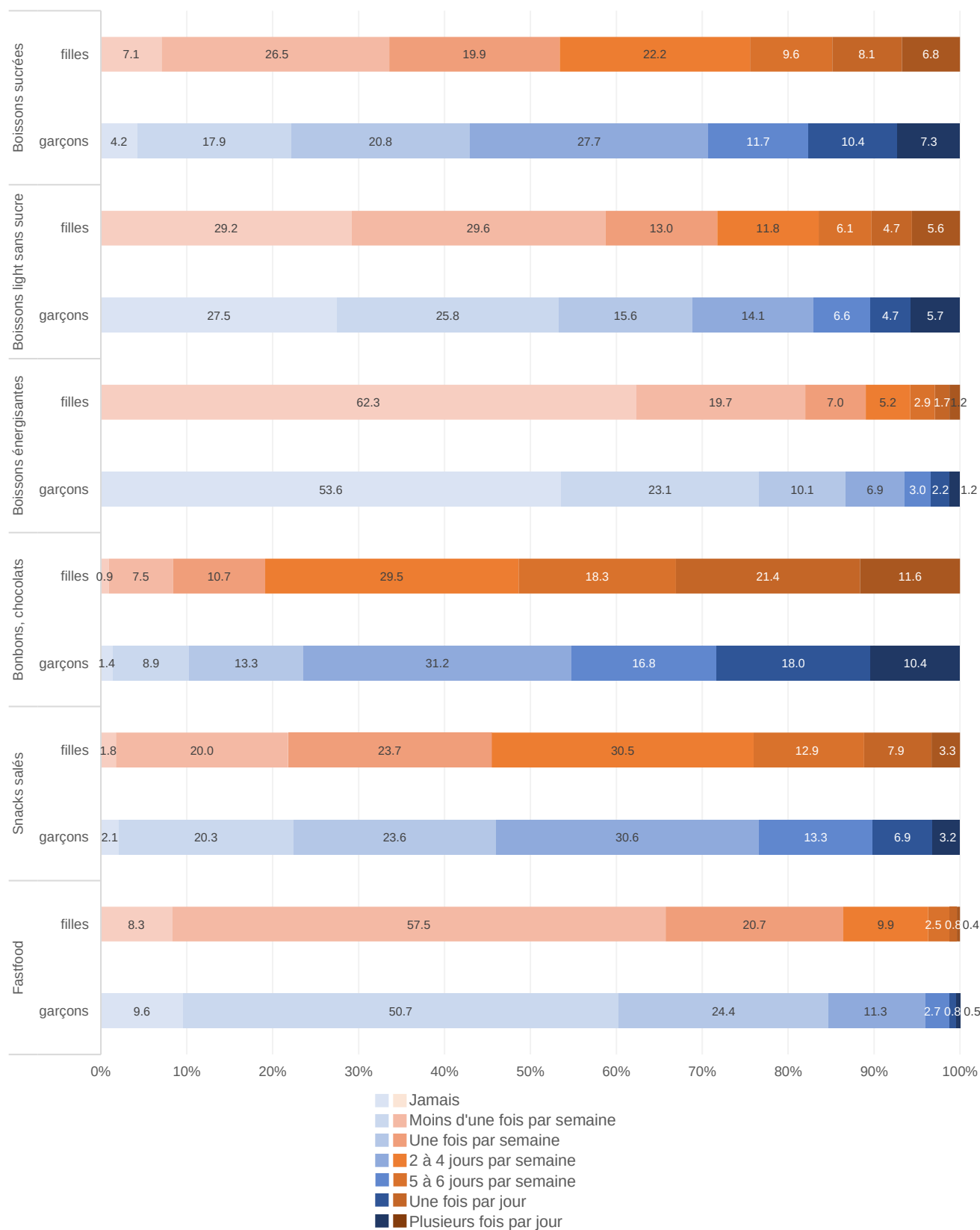
^c Exemples donnés dans le questionnaire : Hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.

^d Δ âges : un test de significativité statistique a été calculé pour la distribution entre les groupes d'âge.

Seuil de significativité : * = $p < .05$; ** = $p < .01$; *** = $p < .001$; n.s. = non significatif.

Les autres résultats relatifs à ces indicateurs ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbsc.ch.

Figure 10 – Fréquence habituelle de consommation des aliments et boissons suivants – dont la consommation devrait rester occasionnelle – des 11 à 15 ans, selon le sexe/genre (HBSC 2022)



Exemple: En 2022, les filles de 11 à 15 ans étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons du même âge à ne jamais boire de boissons énergisantes.

Note : Voir les remarques relatives aux différents aliments et boissons (cf. Tableau 3)

De manière générale, les **trois boissons dont la consommation n'est pas recommandée** – donc autres que l'eau ou autres boissons non sucrées – sont consommées par la vaste majorité (> 90%) des 11 à 15 ans au maximum une fois par jour (Tableau 3), et les évolutions entre 2018 et 2022, même lorsqu'elles sont statistiquement significatives, restent minimales. Les paragraphes suivants reviennent plus en détail sur ces constats.

En 2022, 93.0% des 11 à 15 ans buvaient du **cola ou autres boissons sucrées** au maximum une fois par jour (de jamais à une fois par jour) (Tableau 3), sans différence notable selon le sexe/genre, mais avec un léger recul entre les 11 et les 15 ans. En conséquence, la consommation plusieurs fois par jour de ces boissons gagne du terrain entre les 11 et les 15 ans, tout en étant similaire entre les filles (6.8%) et les garçons (7.3%). Globalement, la part des 11 à 15 ans qui consomment ce type de boissons au maximum une fois par jour s'est accrue entre 2002 et 2006, puis entre 2014 et 2022 (Figure 11). La hausse entre 2018 et 2022 est statistiquement significative dans tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge, à l'exception des filles de 13 ans³⁷, chez qui la proportion reste stable. Cela s'accompagne logiquement d'une baisse de la consommation 'plusieurs fois par jour' entre 2018 et 2022 (voir Annexes).

À noter que 9.3% des 11 à 15 ans buvaient une fois par jour ce type de boissons, également sans écart notable entre les garçons et les filles, si ce n'est que cette habitude est deux fois plus répandue chez les garçons de 15 ans (12.1%) que chez les filles du même âge (6.7%)³⁸. De plus, cette habitude augmente entre les 11 et les 15 ans chez les garçons³⁹, alors qu'elle ne varie guère entre les groupes d'âge chez les filles. Parallèlement, après une baisse en 2018, la part des 11 à 15 ans consommant des colas et autres boissons sucrées à raison d'une fois par jour a stagné en 2022 et ce dans tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge, excepté une baisse chez les filles de 15 ans⁴⁰ (voir Annexes).

Globalement, chez les 11 à 15 ans, une **légère diminution** de la fréquence de consommation des **colas ou autres boissons sucrées** se dessine ainsi **entre 2018 et 2022**.

En 2022, le questionnaire HBSC incluait pour la première fois une question sur **les colas zero/light ou autres boissons light**. Comparativement aux colas ou autres boissons sucrées, les boissons dites light sont un peu moins prisées par les jeunes. En 2022, 94.3% des 11 à 15 ans en buvaient au maximum une fois par jour (de jamais à une fois par jour) (Tableau 3), sans différence notable selon le sexe/genre et l'âge, mis à part une légère augmentation chez les filles entre les 11 et les 13 ans⁴¹. Ainsi, 5.7% des 11 à 15 ans, dont 5.6% des filles et 5.7% des garçons, consommaient des boissons light plusieurs fois par jour.

La part des 11 à 15 ans qui en buvaient une fois par jour se montait, elle, à 4.7%, sans variations significatives selon le sexe/genre et l'âge, à l'exception d'une augmentation chez les filles entre les 11 et les 12 ans (de 3.8% à 6.1%) mais s'ensuivant d'une baisse jusque chez les 15 ans (3.5%)⁴².

Les **boissons énergisantes** sont moins souvent consommées par les jeunes que les boissons dites light. En 2022, 98.8% des 11 à 15 ans en buvaient au maximum une fois par jour (de jamais à une fois par jour) (Tableau 3), sans écart notable selon le sexe/genre, mais avec une légère diminution chez les

³⁷ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : G de 11 ans - $F(1, 1347)=17.8172$, $p=0.0000$; de 13 ans - $F(1, 1347)=7.8912$, $p=0.0050$; de 15 ans - $F(1, 1347)=21.5127$, $p=0.0000$; chez les F de 11 ans - $F(1, 1347)=9.4602$, $p=0.0021$; de 15 ans - $F(1, 1347)=11.4856$, $p=0.0007$.

³⁸ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 15 ans : $F(1, 3575)=12.1130$, $p=0.0005$.

³⁹ Différence stat. sign. en 2022 chez les G entre 11 et 15 ans : $F(1, 2857)=4.6331$, $p=0.0314$.

⁴⁰ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 chez les F de 15 ans : $F(1, 1347)=4.2356$, $p=0.0398$.

⁴¹ Différence stat. sign. en 2022 entre chez les F entre les 11 et les 13 ans : $F(1, 2684)=4.5832$, $p=0.0324$.

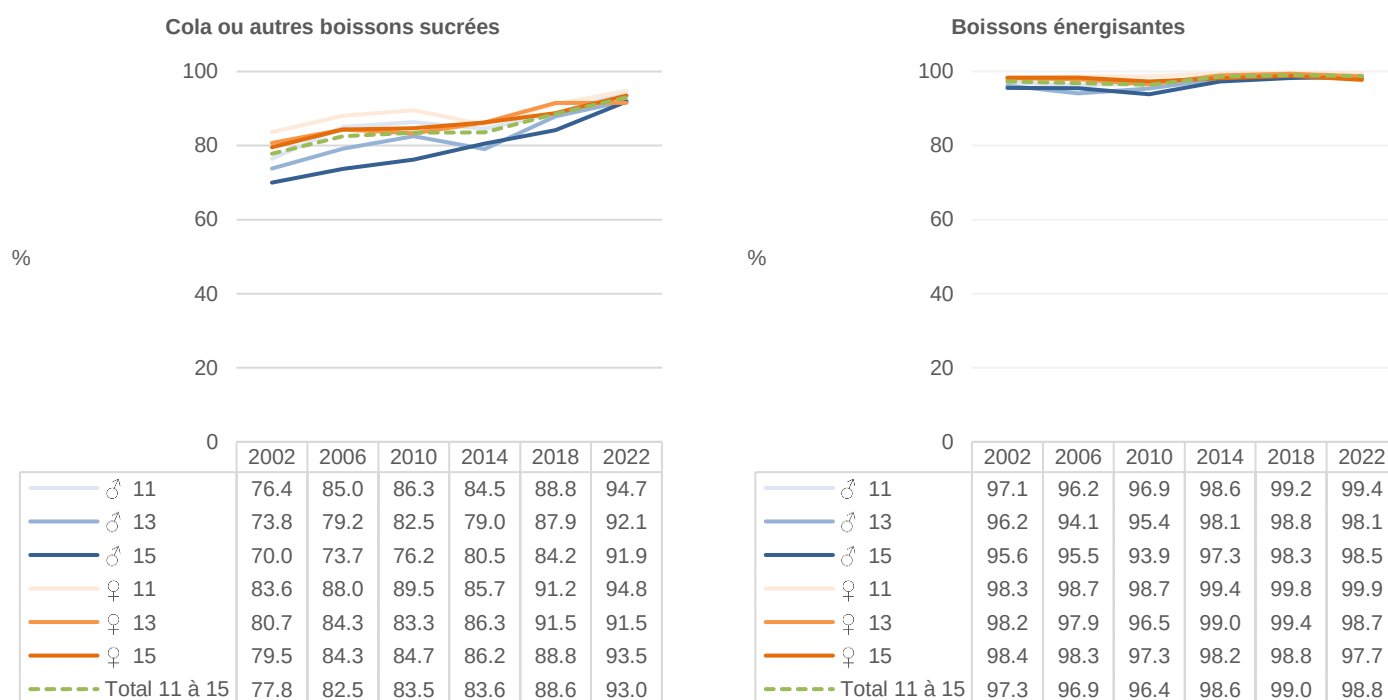
⁴² Différence stat. sign. en 2022 chez les F entre les 11 et les 12 ans : $F(1, 1971)=4.9591$, $p=0.0261$; et entre les 12 et les 15 ans : $F(1, 3234)=6.5933$, $p=0.0103$.

filles entre les 11 et les 15 ans. Ce résultat va de pair avec une légère augmentation entre les groupes d'âge de la consommation plusieurs fois par jour de ces boissons. Seuls 1.2% des 11 à 15 ans en consommaient à cette fréquence. Globalement, la part des 11 à 15 ans ayant l'habitude d'en boire au maximum une fois par jour a atteint son niveau le plus bas en 2010 et le plus haut en 2018, puis stagne en 2022 indépendamment du sexe/genre et de l'âge (Figure 11). En conséquence, cette stagnation est aussi observable pour la fréquence de consommation de plusieurs fois par jour.

À noter que 2.0% des 11 à 15 ans en buvaient une fois par jour, habitude plus répandue chez les garçons de 11 et de 15 ans que chez les filles du même âge⁴³. Chez les filles comme chez les garçons, cette habitude augmente entre les 11 et les 15 ans. Entre 2018 et 2022, une légère augmentation de cette habitude se dessine chez les garçons de 15 ans et chez les filles de 13 ans⁴⁴ (voir Annexes).

Globalement, chez les 11 à 15 ans, une **légère augmentation** de la fréquence de consommation des **boissons énergisantes** se dessine **entre 2018 et 2022**, en précisant qu'en 2022 plus de la moitié (57.8%) d'entre eux·elles n'en buvaient jamais.

Figure 11 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent du **cola ou autres boissons sucrées** au maximum une fois par jour resp. des **boissons énergisantes** au maximum une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



En 2022, 89.0% des 11 à 15 ans consommaient des **bonbons ou du chocolat** au maximum une fois par jour (de jamais à une fois par jour) (Tableau 3), garçons et filles en proportions comparables et sans variation notable selon l'âge, à l'exception du groupe des 14 ans où la prévalence des garçons est plus élevée que celle des filles⁴⁵. Parallèlement, 11.0% des 11 à 15 ans, dont 11.6% des filles et 10.4% des garçons ont dit en consommer plusieurs fois par jour. Globalement, la part des 11 à 15 ans qui en consomment au maximum une fois par jour a légèrement augmenté entre 2002 et 2006 et stagne depuis, notamment entre 2018 et 2022 dans tous les sous-groupes de sexe/genre et l'âge (Figure 12).

⁴³ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - $F(1, 3575)=6.0622$, $p=0.0139$; 15 ans - $F(1, 3575)=7.7787$, $p=0.0053$.

⁴⁴ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 : chez les G de 15 ans - $F(1, 1347)=4.0955$, $p=0.0432$; chez les F de 13 ans - $F(1, 1347)=5.9956$, $p=0.0145$.

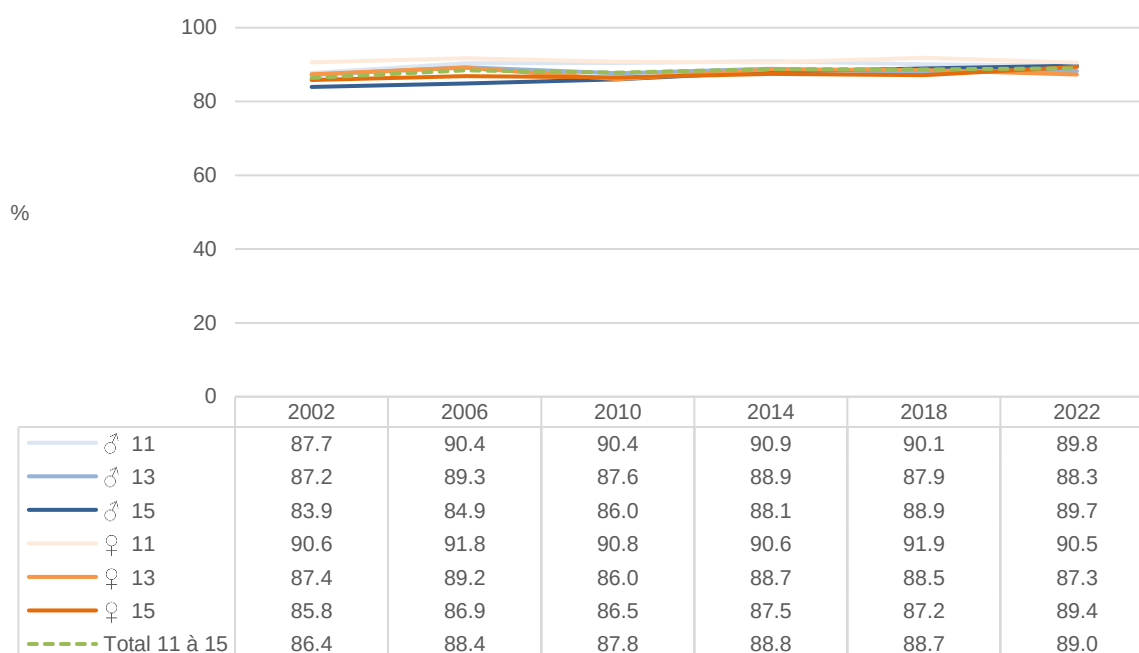
⁴⁵ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 14 ans : $F(1, 3575)=5.2621$, $p=0.0219$.

Cette stagnation est logiquement aussi observable pour la fréquence de consommation de plusieurs fois par jour.

Parmi les 11 à 15 ans, 19.7% en consommaient une fois par jour, habitude plus répandue chez les filles que chez les garçons, plus particulièrement à 13 et 14 ans⁴⁶, sans variation significative entre les groupes d'âge. La part des 11 à 15 ans consommant ce type d'aliments une fois par jour a augmenté jusqu'en 2010 puis stagné jusqu'en 2022, cela pour tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge (Voir Annexes).

Globalement, chez les 11 à 15 ans, la fréquence de consommation de **sucreries (bonbons et chocolat)** est ainsi **assez stable entre 2018 et 2022**.

Figure 12 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui consomment des **bonbons et chocolats** au maximum une fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



Le questionnaire HBSC 2022 incluait pour la première fois une question sur les **snacks salés** (p. ex. chips) et une sur les **aliments de fast-food** (p. ex. hamburgers, hot-dogs, frites ou burgers végétariens).

En 2022, 96.7% des 11 à 15 ans mangeaient les **snacks salés** au maximum une fois par jour (de jamais à une fois par jour) (Tableau 3), sans différences notables selon le sexe/genre et l'âge. Ainsi, 3.3% des 11 à 15 ans consommaient ce type de produits plusieurs fois par jour, en proportions similaires entre filles et garçons.

En outre, 7.4% des 11 à 15 ans mangeaient des snacks salés à raison d'une fois par jour, en proportions similaires pour les filles et les garçons, sauf dans le groupe des 14 ans où la prévalence des filles est plus élevée que celle des garçons⁴⁷. Parmi les filles, cette habitude est la plus répandue chez les 14 ans, alors qu'elle ne varie guère parmi les garçons.

⁴⁶ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : de 13 ans $F(1, 3575)=7.0260$, $p=0.0081$; de 14 ans - $F(1, 3575)=6.8832$, $p=0.0087$.

⁴⁷ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 14 ans : $F(1, 3575)=7.6073$, $p=0.0058$.

En 2022, 85.5% des 11 à 15 ans consommaient des **aliments de fast-food** au maximum une fois par semaine (Tableau 3), les filles de 15 ans en proportion légèrement plus élevée que les garçons du même âge⁴⁸. Cette habitude tend à diminuer entre 11 et 15 ans, surtout chez les garçons. Par ailleurs, 1.2% des 11 à 15 ans, dont 1.2% des filles et 1.2% des garçons, disaient consommer des aliments de fast-food au moins une fois par jour.

3.2.3 Suivi de la recommandation relative au nombre de portions de fruits et légumes (estimation)



Les recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse » préconisent de consommer deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour. C'est pourquoi, en complément de la question sur la fréquence de consommation habituelle de fruits et de légumes, les élèves ont été invité-e-s à indiquer, séparément pour les fruits et les légumes, le nombre de portions de fruits/légumes qu'ils/elles estiment consommer habituellement par jour (« *Combien de portions de fruits resp. de légumes manges-tu habituellement par jour ? Une portion correspond à une poignée de fruits/légumes* »). Ils-elles pouvaient choisir leur réponse parmi les catégories suivantes : 'je ne mange jamais de fruits resp. de légumes', 'moins d'une portion', '1 portion', '2 portions', '3 portions', '4 portions' et '5 portions ou plus'. Sur la base de leurs déclarations, un indicateur a été créé, permettant d'estimer les parts des 11 à 15 ans qui :

- 1) mangent au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour, suivant ainsi la recommandation (indépendamment de la répartition des portions entre fruits et légumes)
- 2) mangent au moins 5 portions de fruits ou au moins 5 portions de légumes chaque jour
- 3) mangent des fruits et/ou des légumes chaque jour, mais moins de 5 portions au total
- 4) ne mangent ni fruits, ni légumes chaque jour

Le nombre de portions de fruits et de légumes habituellement consommées par jour peut être difficile à estimer. Ceci particulièrement lorsque, par exemple, un repas est composé de différents légumes. Il est dès lors possible que le nombre de portions consommées soit sous- ou surestimé, ce qui ne peut pas être vérifié ici. De plus, des élèves ont pu inclure ou non les jus de fruits et de légumes sans sucre ajouté parmi leurs portions consommées, ceux-ci n'ayant pas été mentionnés explicitement dans le libellé de la question. Enfin, comme c'est le cas pour la fréquence de consommation, on ne peut pas exclure qu'une certaine partie des élèves ait indiqué consommer habituellement plus de portions de fruits et légumes par jour qu'ils-elles ne le font en réalité (« biais de désirabilité »).

Sur la base de cet indicateur (Figure 13), on peut estimer qu'en 2022, 20.1% des 11 à 15 ans mangeaient habituellement **au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour** (indépendamment de la répartition des portions entre fruits et légumes). Cette habitude est plus répandue chez les filles que chez les garçons quel que soit leur âge, mais de manière statistiquement significative que chez les 11, 12 et 14 ans⁴⁹. Chez les filles, le suivi de la recommandation est plus répandu parmi les 11 et 12 ans que parmi les plus âgées⁵⁰ tandis que chez les garçons il paraît le plus répandu chez les 12 ans et le moins chez les 15 ans.

⁴⁸ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 15 ans : $F(1, 3575)=5.8466$, $p=0.0157$.

⁴⁹ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - $F(1, 3575)=11.0017$, $p=0.0009$; 12 ans - $F(1, 3575)=9.4067$, $p=0.0022$; 14 ans - $F(1, 3575)=5.4047$, $p=0.0201$.

⁵⁰ Différence stat. sign. en 2022 entre les F de 12 et 13 ans : $F(1, 2550)=6.1137$, $p=0.0135$.

Globalement, la part des 11 à 15 ans consommant au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour s'est accrue entre 2018 et 2022⁵¹, passant de 17.6% à 20.1% (Figure 14). Il faut toutefois nuancer ce constat en précisant que cette hausse repose pour l'essentielle sur celle observée chez les garçons de 13 et 15 ans⁵².

À l'opposé, une part deux fois plus importante de 11 à 15 ans (39.2%) a indiqué ne manger **ni fruits ni légumes chaque jour**, les garçons étant dans ce cas davantage concernés que les filles, quel que soit leur âge⁵³ (Figure 13). La part des élèves ne mangeant ni fruits ni légumes chaque jour tend à s'accroître entre les groupes d'âge, tant chez les filles que chez les garçons⁵⁴.

D'autres habitudes de consommation sont observables (Figure 13). La part des 11 à 15 ans suivant la recommandation de **5 portions par jour mais uniquement de fruits ou uniquement de légumes** (pas de mélange) atteint 9.2%, sans différence notable entre filles et garçons. En comparaison, davantage d'élèves consomment **des fruits et/ou des légumes chaque jour, mais moins de 5 portions au total** (31.5%), les filles étant plus nombreuses dans ce cas que les garçons du même âge (mais de manière statistiquement significative chez les 14 et 15 ans uniquement)⁵⁵.

⁵¹ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 chez les 11 à 15 ans : $F(1, 1347)=16.3285$, $p=0.0001$.

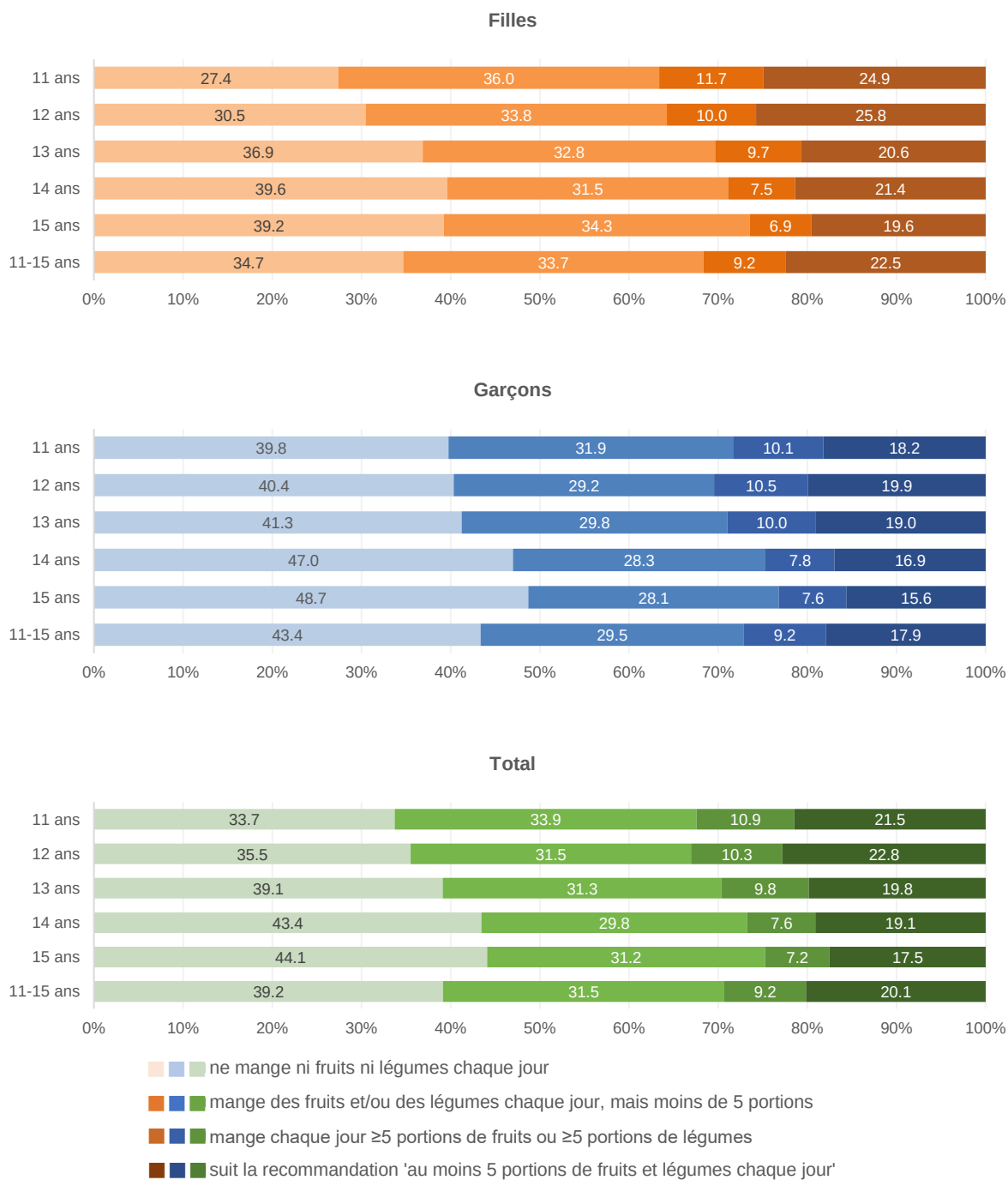
⁵² Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 chez les G : 13 ans - $F(1, 1347)=8.4304$, $p=0.0038$; 15 ans - $F(1, 1347)=8.3089$, $p=0.0040$.

⁵³ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 11 ans - $F(1, 3575)=27.5428$, $p=0.0000$; 12 ans - $F(1, 3575)=17.9046$, $p=0.0000$; 13 ans - $F(1, 3575)=3.9325$, $p=0.0474$; 14 ans - $F(1, 3575)=8.7551$, $p=0.0031$; 15 ans - $F(1, 3575)=16.3556$, $p=0.0001$.

⁵⁴ Différence stat. sign. en 2022 : entre F de 11 et de 14 ans - $F(1, 3167)=23.8189$, $p=0.0000$; entre les G de 11 et de 15 ans - $F(1, 2856)=10.8755$, $p=0.0010$.

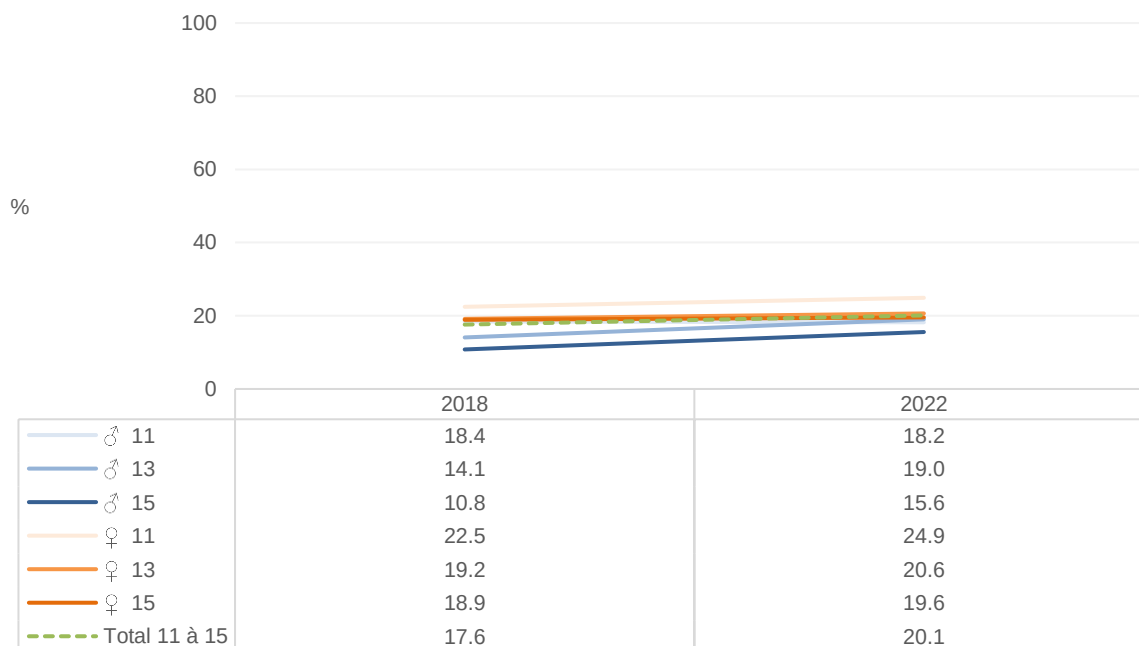
⁵⁵ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F : 14 ans - $F(1, 3575)=7.0350$, $p=0.0080$; 15 ans - $F(1, 3575)=7.9514$, $p=0.0048$.

Figure 13 – Suivi ou non de la recommandation de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour (**estimation^a**), selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)



Notes : ^a Les résultats se basent sur le nombre de portions (poignées) déclaré par les élèves et non sur des mesures effectives de portions consommées.
 Les autres résultats relatifs à cet indicateur ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbcs.ch.

Figure 14 – Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui suivent la recommandation 'au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour' (**estimation^a**), selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2018-2022)



Note : ^a Les résultats se basent sur le nombre de portions (poignées) déclaré par les élèves et non sur des mesures effectives de portions consommées.

3.2.4 Synthèse et contextualisation des résultats

Dans le cadre de l'étude HBSC 2022, 20.1% des 11 à 15 ans ont indiqué consommer habituellement **5 portions de fruits et légumes chaque jour**, et suivraient ainsi la recommandation de la Société Suisse de Nutrition (SSN). Malgré une légère amélioration par rapport à 2018, cette habitude reste minoritaire à cet âge. Il n'existe pas à ce jour de monitoring des habitudes en matière d'alimentation des adolescent-e-s en Suisse, ce qui permettrait de mettre les résultats HBSC en perspective. Une première enquête nationale auprès de jeunes âgé-e-s de 6 à 17 ans, *menuCH-Kids*, est en cours de réalisation et ses résultats devraient être publiés en 2025 (Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV), 2024). D'autres études européennes, moins récentes, observent également une faible adhésion à cette recommandation chez les jeunes (Bel et al., 2019; Krug et al., 2018; Moreno et al., 2014). Cela étant, dans le classement - par ordre décroissant de prévalences - des 42 pays ayant participé à l'étude HBSC 2022, la Suisse figure parmi les cinq premiers pour la consommation quotidienne de fruits et celle de légumes chez les 11, 13 et 15 ans, devançant par exemple l'Allemagne et la France (Rakić et al., 2024).

Les résultats de l'étude HBSC relatifs à la fréquence de consommation de certains groupes d'aliments et boissons ne peuvent pas rendre compte de la complexité de l'alimentation des 11 à 15 ans, ni des quantités d'aliments consommés, et ne permettent pas de se prononcer sur le suivi des recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse ». En revanche, les fréquences de consommation retenues font office de **'proxy'⁵⁶ d'une recommandation de la « Pyramide alimentaire suisse »**, qui sont autant de points de repères concernant leurs habitudes alimentaires, dont l'évolution au fil du temps peut être observée.

⁵⁶ Un indicateur qui n'est pas significatif en soi, mais qui se substitue à un indicateur utile mais non mesurable dans le cadre de l'étude.

Le lait et les autres produits laitiers étaient consommés quotidiennement par 41.0% et respectivement 29.4% des 11 à 15 ans. Ces aliments, dont la recommandation est de trois portions par jour, sont d'importantes sources de protéines et de calcium pour la santé osseuse des jeunes adolescent-e-s et donc un important indicateur de bonne santé (Federal Committee for Nutrition (FCN), 2019). Leur consommation quotidienne (au moins une fois par jour), plus répandue chez les garçons et tendant à diminuer avec l'âge chez les filles (lait), a nettement reculé en 2018 puis en 2022.

La SSN recommande d'alterner les **sources de protéines** (p. ex. viande, poisson, œufs, tofu, légumineuses) sur l'ensemble de la semaine (Société Suisse de Nutrition (SSN), 2022). En 2022, 30.3% des 11 à 15 ans mangeaient de la **viande 2 à 4 jours par semaine** et 53.1% au moins 5 jours par semaine, dépassant ainsi apparemment la recommandation de deux à trois portions par semaine, habitude d'ailleurs plus répandue parmi les garçons que les filles de tout âge. Relativement peu d'élèves de 11 à 15 ans (5.4%) consommaient des **alternatives végétales à la viande 2 à 4 jours par semaine**, et 41.1% consommaient du **poisson au moins une fois par semaine**. En 2022, la fréquence de consommation de la viande a légèrement diminué par rapport à 2018, celle de poisson a stagné.

Les boissons les plus souvent consommées en 2022 par les 11 à 15 ans étaient **l'eau ou d'autres boissons non sucrées** (78.1% plusieurs fois par jour, conformément à la recommandation), habitude stable entre 2018 et 2022. Par contraste, parmi les 11 à 15 ans, 93.0% consommaient au maximum une fois par jour du **cola ou autres boissons sucrées** (9.3% une fois par jour), proportion à la hausse par rapport à 2018, 94.3% des **boissons édulcorées** (4.7% une fois par jour), et 98.8% des **boissons énergisantes** (2.0% une fois par jour), un taux également stable par rapport à 2018. La consommation au maximum une fois par jour de produits sucrés, tels que **bonbons ou chocolat**, concernait 89.0% des 11 à 15 ans (19.7% une fois par jour), taux comparable à celui de 2018, et celle de **snacks salés** 96.7% des 11 à 15 ans (7.4% une fois par jour). Enfin, 85.5% des 11 à 15 ans consommaient des **aliments de fast-food** au maximum une fois par semaine. S'agissant des aliments dont la consommation devrait rester occasionnelle, une comparaison avec des études récentes dans un contexte suisse n'est pas possible faute de données représentatives disponibles. Toutefois, l'étude HELENA (Moreno et al., 2014) menée auprès d'adolescent-e-s âgé-e-s de 12.5 à 17.5 ans dans dix pays européens, ainsi qu'une étude populationnelle belge (Bel et al., 2019), montrent une tendance à la consommation excessive d'aliments pauvres en nutriments chez les jeunes adolescent-e-s. Par ailleurs, dans le classement - par ordre décroissant de prévalences - des 42 pays ayant participé à l'étude HBSC 2022, la Suisse figure dans le deuxième tiers pour la consommation quotidienne (une fois par jour ou plusieurs fois par jour) de bonbons et chocolat chez les 11, 13 et 15 ans et dans le 2^e (13 et 15 ans) ou troisième tiers (11 ans) pour celle de colas et autres boissons sucrées (Rakić et al., 2024).

Au sujet du rythme et du contexte des repas, en 2022 42.4% des 11 à 15 ans prenaient généralement **un petit déjeuner tous les jours de la semaine**, habitude qui tend à reculer entre les 11 ans et les 15 ans, et qui a perdu du terrain par rapport à 2018. Plus de la moitié des élèves ne prenaient pas un petit déjeuner quotidien, repas pourtant recommandé pour améliorer les fonctions cognitives des élèves à l'école (Adolphus et al., 2016). Non investiguée dans cette enquête, la qualité du petit déjeuner, avec notamment un apport suffisant en protéines et en fibres, peut jouer un rôle positif sur le rassasiement post-prandial et permettrait d'éviter les fringales en cours de matinée (Qiu et al., 2021). Par ailleurs, prendre **un repas en famille** presque tous les jours à chaque jour était très répandu et concernait 91.6% des 11 à 15 ans, soit autant qu'en 2018.

En 2022, comme en 2018, certaines recommandations nutritionnelles étaient plus suivies par les filles (p. ex. au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour, eau plusieurs fois par jour), tandis que d'autres l'étaient davantage par les garçons (p. ex. petit déjeuner quotidien, consommation quotidienne de lait et autres produits laitiers, consommation au moins hebdomadaire de poisson). En outre, bon nombre des comportements alimentaires étudiés dans le cadre de l'étude HBSC tendent à perdre du terrain entre les 11 ans et les 15 ans (p. ex. consommation quotidienne de lait, au moins cinq portions

de fruits et légumes chaque jour, prendre un petit déjeuner quotidien). Suivre ces recommandations peut avoir un effet bénéfique sur la santé. Par exemple, une alimentation méditerranéenne composée entre autres de céréales complètes, de fruits et légumes, de produits laitiers allégés, et de poisson permet de réduire le risque de développer des maladies cardiovasculaires, un diabète, certains cancers ou l'obésité (Martinez-Lacoba et al., 2018). Privilégier l'eau aux boissons sucrées réduit également le risque de surpoids ou d'obésité chez les jeunes (Luger et al., 2017).

4 Comportements en matière d'activité physique

L'OMS définit l'activité physique comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques qui augmente la dépense énergétique au-delà du métabolisme de base, y compris lors de l'exécution de tâches ménagères, d'activités de loisirs et d'activités physiques structurées » (World Health Organization, 2020).



Dans le questionnaire HBSC, l'**activité physique** est définie comme « toutes les activités qui augmentent les battements de ton cœur et qui t'essoufflent par moments. Il s'agit du sport (à l'école ou durant le temps libre) et d'autres activités physiques, par exemple faire du vélo, jouer au foot, aller à pied à l'école, faire du trampoline, faire du skateboard ou du roller, courir, danser, se défouler avec ses ami·e·s, monter à cheval ou nager ».

Une activité physique et sportive régulière contribue de manière importante à la préservation et la promotion de la santé à toutes les étapes de la vie. Selon le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch), pour les enfants et les adolescent·e·s jusqu'à 17 ans les effets positifs de l'activité physique sur la santé osseuse, la santé cardiovasculaire et musculaire, le poids corporel, le système immunitaire, les maladies infectieuses, les maladies chroniques ultérieures (diabète de type II, maladies cardiovasculaires), la capacité de réflexion, les performances scolaires, la qualité du sommeil, ainsi que sur l'anxiété et la dépression, entre autres, ont été démontrées scientifiquement (Office fédéral du sport OFSPO et al., 2022). Il est de surcroît plus facile de maintenir à l'âge adulte les habitudes de vie acquises durant l'enfance ou l'adolescence que de les reconstruire une fois devenu adulte. Le développement de comportements favorables à la santé, tels qu'une activité physique régulière, contribue donc également à rester en bonne santé à long terme en tant qu'adulte et à prévenir le développement de maladies non transmissibles (Suggs, 2022).

4.1 Recommandations du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch)

En se basant sur les dernières recommandations de l'OMS en matière d'activité physique (World Health Organization, 2020), le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) a mis à jour ses recommandations pour les enfants et les adolescent·e·s âgé·e·s de 5 à 17 ans (Figure 15). Il est désormais recommandé de pratiquer au moins 60 minutes en moyenne par jour d'activité physique d'intensité modérée à soutenue axée sur l'endurance et ce, réparties sur l'ensemble de la semaine (p. ex. en jouant, en courant, en faisant du vélo ou du roller ou en pratiquant des activités quotidiennes)⁵⁷. Au moins trois jours par semaine, il faudrait de plus intégrer des activités physiques et sportives d'intensité soutenue qui renforcent les muscles et les os (p. ex. jogging, saut à la corde, vélo rapide, natation intensive, jeux de ballon). En outre, il convient d'intégrer plusieurs fois par semaine des activités qui favorisent l'habileté et la mobilité et d'interrompre régulièrement la position assise prolongée (Office fédéral du sport OFSPO et al., 2022).

⁵⁷ Auparavant, la recommandation était d'au moins 60 minutes chaque jour.

Figure 15 – Recommandations en matière d'activité physique pour les enfants et les adolescent-e-s (de 5 à 17 ans)



Source : Office fédéral du sport (OFSP) et al., 2022 (hepa.ch)

4.2 Résultats 2022 et évolutions au fil du temps

Les principaux résultats concernant l'activité physique sont présentés dans ce sous-chapitre. Des mises à plat plus détaillées (par exemple, les tendances pour d'autres groupes d'âge, la taille des sous-groupes, etc.) sont présentées dans les **tableaux standards (format Excel) téléchargeables** depuis le site Internet dédié au projet (www.hbsc.ch).

4.2.1 Temps d'activité physique dans les sept derniers jours



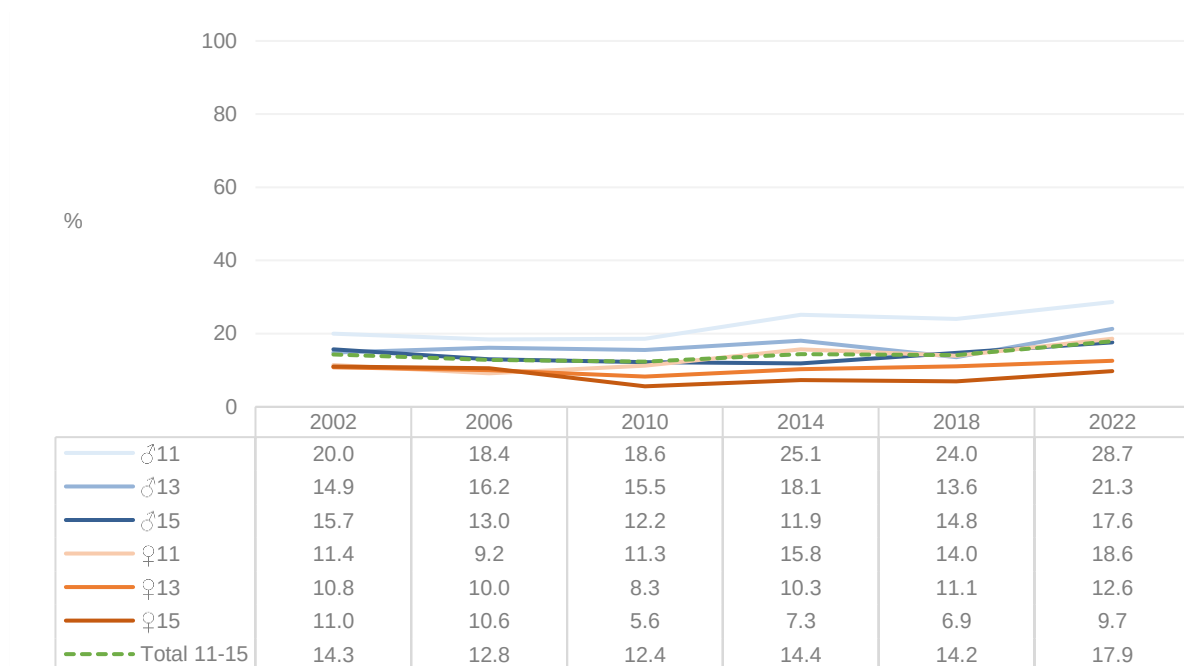
La question relative à l'**activité physique d'intensité modérée à soutenue** était introduite ainsi :

« Par activité physique nous entendons toutes les activités qui augmentent les battements de ton cœur et qui t'essoufflent par moments. Il s'agit du sport (à l'école ou durant le temps libre) et d'autres activités physiques, comme par exemple faire du vélo, jouer au foot, aller à pied à l'école, faire du trampoline, faire du skateboard ou du roller, courir, danser, se défouler avec ses ami-e-s, monter à cheval ou nager. » et la question formulée ainsi: « Au cours des 7 derniers jours, combien de jours as-tu fait de l'activité physique pendant au moins 60 minutes ? Calcule, s'il te plaît, le temps total que tu consacres chaque jour à l'activité physique. » Les réponses suivantes étaient proposées : '0 jour', '1 jour', '2 jours', '3 jours', '4 jours', '5 jours', '6 jours', '7 jours'.

Les résultats sont ainsi basés sur les estimations des élèves et non sur des données issues de mesures objectives (p. ex. au moyen d'un accéléromètre). Il est probable qu'une partie des élèves aient sous-estimé ou surestimé le temps qu'ils-elles ont passé à faire de l'activité physique, ce qui a une influence sur le niveau de prévalence enregistré dans le cadre de l'étude.

En 2022, 17.9% des 11 à 15 ans (garçons : 22.5% ; filles : 13.1%) ont dit, selon leurs propres estimations, avoir été physiquement actif·ve·s pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 jours ayant précédé l'enquête (Figure 16) et, ainsi, ont suivi la recommandation en matière d'activité physique au moins sur cette courte période. Cela représente une légère hausse par rapport à 2018⁵⁸, alors que cet indicateur était resté relativement stable entre 2002 et 2018. L'évolution au cours des vingt dernières années doit toutefois être nuancée en fonction du sous-groupe de sexe/genre et d'âge.

Figure 16 – Proportion^a des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui, d'après leurs propres déclarations, ont été **physiquement actif·ve·s pendant au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 derniers jours**, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022).



Note : ^a Les résultats sont basés sur les déclarations des élèves et non sur des mesures effectives de l'activité physique (p. ex. avec un accéléromètre).

En 2022, quel que soit le sous-groupe de sexe/genre et d'âge, les garçons font davantage d'activité physique que les filles⁵⁹ et celle-ci diminue fortement entre les 11 ans et les 15 ans⁶⁰. Chez les 11 ans, cela concerne 28.7% des garçons et 18.6% des filles, contre 17.6% et 9.7% respectivement chez les 15 ans.

Par ailleurs, environ un tiers des 11 à 15 ans (30.4%) ont dit avoir été physiquement actif·ve·s au moins 60 minutes sur 5 à 6 jours sur les 7 derniers jours et un autre tiers (33.9%) sur 3 à 4 jours (Figure 17). Puisque les au moins 420 minutes d'activité physique par semaine ne doivent pas être réparties de manière égale sur les 7 derniers jours, il est possible que certain·e·s de ces jeunes ait également suivi la recommandation en atteignant un volume total hebdomadaire de 420 minutes d'activité physique. La question posée dans le cadre de l'étude HBSC ne permet pas de se prononcer clairement sur le respect de cette nouvelle recommandation en matière d'activité physique. 15.6% des jeunes de 11 à 15 ans ont pratiqué une activité physique d'au moins 60 minutes pendant 1 ou 2 jours et 2.2% n'ont pratiqué aucune activité physique pendant cette période. Au total, l'inactivité physique s'observe dès lors chez 17.8%

⁵⁸ Différence stat. sign. entre 2018 et 2022 pour les 11-15 ans : $F(1, 1347) = 29.6438$, $p < 0.001$.

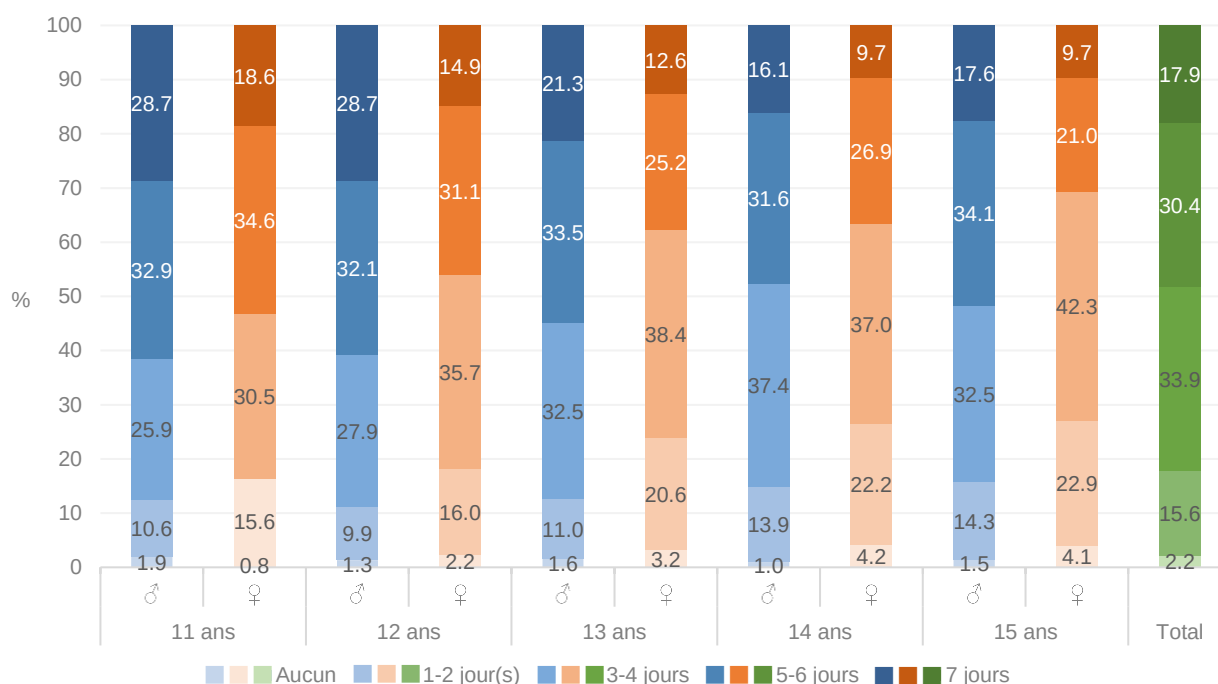
⁵⁹ Différence stat. sign. entre G et F de 11 à 15 ans en 2022 : $F(1, 10838) = 128.6001$, $p < .001$.

⁶⁰ Différence stat. sign. entre les G de 11 et 15 ans : $F(1, 6494) = 23.0438$, $p < 0.001$; et les F de 11 et 15 ans : $F(1, 6495) = 23.9463$, $p < 0.001$.

des 11 à 15 ans, si l'on se réfère au critère (0 à 2 jours d'activité physique) défini par le groupe international HBSC (Rakić et al, 2024).

Entre les 11 ans et les 15 ans, le nombre de jours avec au moins 60 minutes d'activité physique décroît. Plus précisément, les proportions correspondant à de nombreux jours avec au moins 60 minutes d'activité physique diminuent, alors que celles correspondant à peu de jours augmentent⁶¹.

Figure 17 – Nombre de jours^a, au cours des 7 derniers jours, avec au moins 60 minutes d'activité physique, d'après les déclarations des 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)



Notes : ^a Les résultats sont basés sur les déclarations des élèves et non sur des mesures effectives de l'activité physique (p. ex. avec un accéléromètre).
Les autres résultats relatifs à ces indicateurs ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbcs.ch.

4.2.2 Fréquence du sport en dehors des heures d'école



La question relative à l'**activité physique d'intensité soutenue** a été formulée ainsi : « En dehors des heures d'école, combien de fois fais-tu du sport au point de transpirer ou d'être essoufflé-e ? » Les réponses proposées allaient de 1 'chaque jour' à 8 'jamais'.

En 2022, comme c'est le cas depuis 2002, la vaste majorité (92%) des 11 à 15 ans faisait du sport au moins une fois par semaine en dehors des heures d'école (Figure 18), les garçons (95.1%) en plus grande proportion que les filles (88.7%)⁶². Les garçons de 11 et 13 ans (96.9% et 95.7% respectivement) ainsi que les filles de 11 ans (95.1%), affichent les valeurs les plus élevées. Entre les 11 ans et les 15

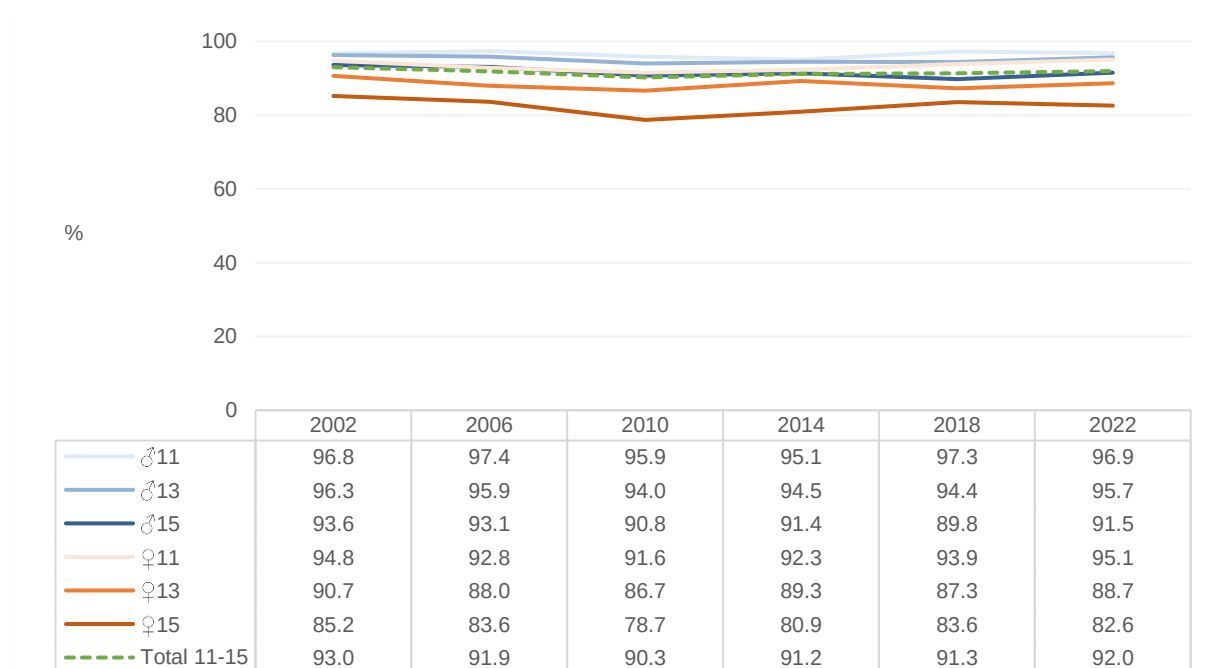
⁶¹ Différence stat. sign. de la distribution selon l'âge chez les G de 11 et 15 ans : $F(6.82, 44285.04) = 4.7731, p < .001$; et chez les F de 11 et 15 ans : $F(6.90, 74791.07) = 37.5985, p < .001$.

⁶² Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 11 à 15 ans : $F(1, 10838) = 123.8977, p < .001$.

ans, la proportion diminue⁶³, et atteint son niveau le plus bas chez les filles de 15 ans (82.6%). La relative stabilité des résultats depuis 2002 s'observe dans tous les sous-groupes de sexe/genre et d'âge, excepté chez les filles de 15 ans, où la courbe d'évolution montre de légères variations.

Comme on le voit dans la Figure 19, une minorité des 11 à 15 ans faisait du sport en dehors des heures d'école une fois par semaine (10.8%) ou moins d'une fois par semaine voire jamais (8.0%). Les filles et les plus âgé-e-s sont plus nombreux dans ces cas que les garçons et les plus jeunes^{64 65}. En outre, 39.9% des 11 à 15 ans faisaient du sport deux à trois fois par semaine en dehors des heures d'école et 41.3% quatre fois par semaine ou plus. Les garçons sont nettement plus nombreux à faire du sport à ces fréquences que les filles⁶⁶. Il en va de même des plus jeunes par rapport aux plus âgé-e-s, et ceci quel que soit le sexe/genre⁶⁷.

Figure 18 – Proportion des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui font au moins une fois par semaine du sport en dehors des heures d'école, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



⁶³ Différence stat. sign. en 2022 entre les 11 ans et 15 ans chez les G : $F(1, 6495) = 22.1555$, $p < .001$; et les F : $F(1, 6495) = 49.5773$, $p < .001$.

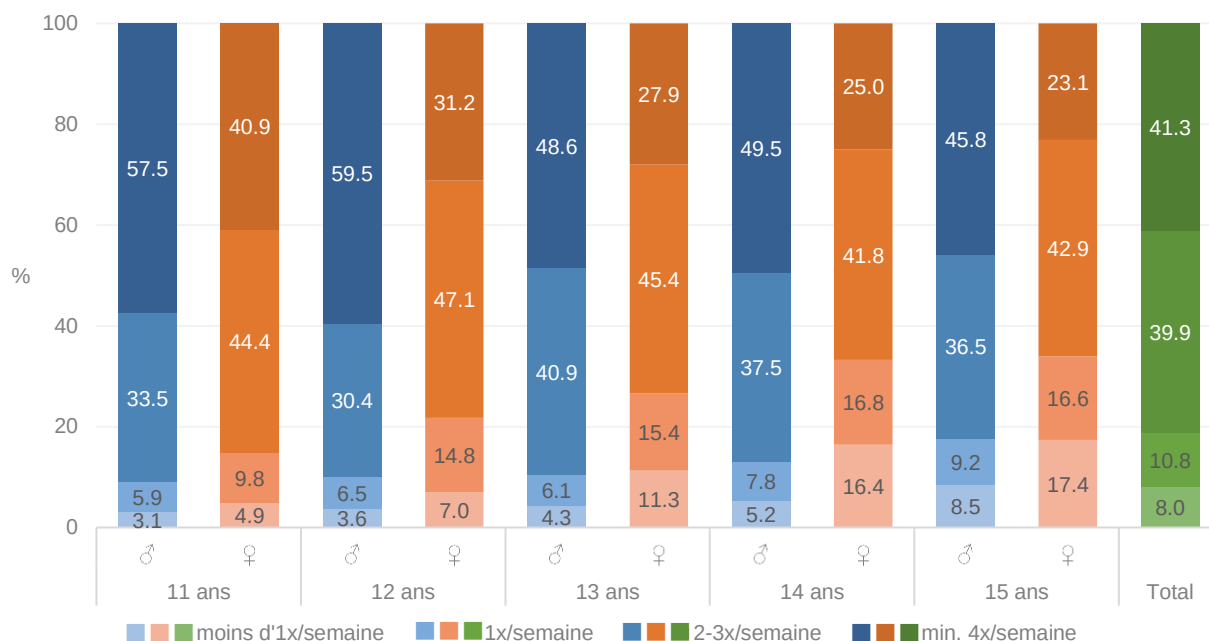
⁶⁴ Différence stat. sign. entre les G et F de 11 à 15 ans en 2022 : $F(1, 10838) = 282.3994$, $p < .001$.

⁶⁵ Différence stat. sign. en 2022 entre les G de 11 ans et de 15 ans : $F(1, 6495) = 26.1885$, $p < .001$; et les F de 11 ans et de 15 ans : $F(1, 6495) = 71.7396$, $p < .001$.

⁶⁶ Différence stat. sign. en 2022 entre G et F de 11 à 15 ans : $F(1, 10838) = 466.9717$, $p < .001$.

⁶⁷ Différence stat. sign. en 2022 entre les G de 11 ans et de 15 ans : $F(1, 6495) = 18.7450$, $p < .001$; et entre les F de 11 ans et de 15 ans : $F(1, 6495) = 56.2917$, $p < .001$.

Figure 19 – Fréquence du sport en dehors des heures d'école chez les 11 à 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)



Note : Les autres résultats relatifs à ces indicateurs ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbsc.ch.

4.2.3 Contextes de l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école



Nouvelle question complémentaire relative à l'activité physique

En 2022, le questionnaire HBSC inclut pour la première fois une batterie de questions dédiée aux contextes dans lesquels les jeunes ont fait de l'activité physique lors de leur dernier jour complet d'école. Celle-ci est issue de l'étude *Sport Suisse* et adaptée pour une enquête écrite (Endes et al., 2022)⁶⁸. La question était formulée ainsi : « Au cours du dernier jour complet d'école, pendant combien de temps as-tu fait du sport ou as-tu été en mouvement... », dans les six contextes suivants :

- sur le trajet de l'école (p. ex. en y allant à pied, à vélo, en skate ou en trottinette)
- pendant les cours d'éducation physique obligatoires ou les sports scolaires facultatifs
- pendant les cours (p. ex. mouvements en classe hors éducation physique)
- pendant les pauses
- en faisant du sport en dehors de l'école (p. ex. dans un club ou en jouant avec des ami·e·s)
- pendant d'autres activités (p. ex. jardiner, faire le ménage)

Les élèves pouvaient choisir, pour chaque contexte, une des propositions de réponses suivantes : '0 minute', '1-15 minutes', '16-30 minutes', '31-60 minutes', '61-120 minutes (1-2 heures)', '121-180 minutes (2-3 heures)', 'plus de 180 minutes (plus de 3 heures)'. Compte tenu de la complexité de la question seul·e·s les élèves de 10^e et 11^e année HarMoS ont été interrogé·e·s à ce sujet.

En combinant les réponses (durées) relatives à ces six contextes un indicateur a été créé qui permet d'estimer la durée totale d'activité physique (sport et mouvement) au cours du dernier jour complet d'école, ceci en tenant compte des valeurs médianes des intervalles de durée susmentionnés.

Au cours du dernier jour complet d'école, les 14 et 15 ans ont fait de l'activité physique avant tout dans le cadre du **sport extrascolaire** (Tableau 4). 26.9% lui ont consacré une à deux heures, 13.5% deux à trois heures et 8.2% plus de trois heures. Le **sport scolaire** (cours d'éducation physique obligatoires et sports scolaires facultatifs) arrive en seconde position : 29.9% lui ont consacré entre 30 minutes et une heure, 38.0% entre une et deux heures et 7.8% plus de deux heures. En troisième et quatrième positions, on trouve l'**activité physique sous forme d'autres activités** (l'étude ne précise pas de quelles activités il s'agit) et l'activité physique **sur le chemin de l'école**. Dans ce dernier cas, la durée de l'activité physique ne dépassait pas les 30 minutes (le plus souvent entre 1 et 15 minutes) pour environ trois quarts (76.5%) des 14 et 15 ans, et 11.3% ne profitaient pas du trajet vers l'école pour en faire. C'est **durant l'enseignement** (p. ex. pauses pour bouger pendant les leçons) et **pendant les pauses entre les cours** que les 14 et 15 ans ont le moins bougé : respectivement 44.9% et 24.3% n'ont pas du tout bougé dans ces deux contextes. Les garçons ont passé plus de temps à faire du sport en dehors des heures d'école que les filles, ce qui se voit à travers la sur-représentation de ces dernières au niveau des intervalles de durée inférieurs et des garçons dans les intervalles de durée supérieurs. À l'inverse, les filles ont passé plus de temps à bouger à l'occasion d'autres activités (non spécifiées).

⁶⁸ La batterie de questions originale, destinée aux 10 à 14 ans, a été développée dans le cadre de l'étude *Sport Suisse* pour son enquête téléphonique (Endes et al., 2022). Cette batterie de questions a été révisée en l'adaptant pour une enquête écrite (Endes et al., 2022), et c'est cette version révisée qui a été incluse dans le questionnaire HBSC en 2022. La version révisée de batterie de questions avait au préalable été utilisée pour une évaluation du programme GORILLA (Stamm et al., 2022). Une des principales différences méthodologiques entre les deux études est que dans le cadre de l'étude *Sport Suisse* le temps dédié au sport et au mouvement dans les différents contextes fait l'objet d'une question ouverte (en minutes), tandis que dans le cadre de l'étude HBSC le temps fait l'objet de catégories de réponse prédéfinies (intervalles de durée). Une autre différence réside dans le fait que dans le cadre de l'étude *Sport Suisse* l'éducation physique à l'école et le sport scolaire facultatif sont considérés comme des contextes distincts (et font l'objet de questions séparées), tandis que ces deux contextes sont réunis en un seul (et font l'objet d'une seule question) dans la version révisée utilisée dans le cadre de l'étude HBSC.

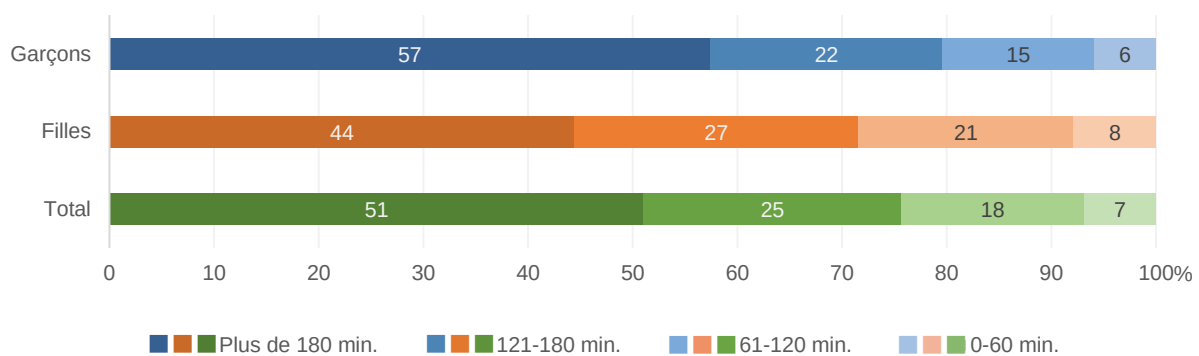
Tableau 4 – Temps^a que les 14 et 15 ans estiment avoir consacré à l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école dans les différents contextes, selon le sexe/genre (HBSC 2022)^b

		aucune activité physique %	1-30 minutes %	31-60 minutes %	61-120 minutes %	121-180 minutes %	> 180 minutes %
Sport extrascolaire	garçons	14.8	14.1	12.7	30.9	17.4	10.2
	filles	21.8	23.6	16.3	22.7	9.5	6.1
	total	18.2	18.7	14.4	26.9	13.5	8.2
Sport scolaire (obligatoire ou facultatif)	garçons	16.2	6.8	29.1	38.9	7.7	1.2
	filles	16.5	8.9	30.8	37.2	5.4	1.2
	total	16.4	7.9	29.9	38.0	6.6	1.2
Sur le chemin de l'école	garçons	13.0	74.1	9.1	2.8	0.7	0.3
	filles	9.5	79.1	9.6	1.5	0.2	0.1
	total	11.3	76.5	9.3	2.1	0.5	0.2
Durant les cours (hors éducation physique)	garçons	44.5	46.9	4.8	2.2	0.8	0.8
	filles	45.3	48.2	3.3	2.2	0.4	0.7
	total	44.9	47.5	4.1	2.2	0.6	0.7
Durant les pauses, les récréations	garçons	22.7	70.9	4.1	1.8	0.2	0.3
	filles	26.0	71.1	2.1	0.7	0.0	0.1
	total	24.3	71.0	3.1	1.2	0.1	0.2
Autres activités	garçons	21.8	53.5	15.6	5.5	2.0	1.6
	filles	15.5	53.2	19.2	8.3	2.2	1.6
	total	18.7	53.4	17.4	6.9	2.1	1.6

Notes : ^a Les résultats sont basés sur les déclarations des élèves et non sur des mesures effectives de l'activité physique (p. ex. avec un accéléromètre).
^b Batterie de questions issue de l'étude *Sport Suisse 2020* et adaptée pour une enquête écrite (Endes et al. 2022). En raison de différences méthodologiques entre l'étude *Sport Suisse* et l'étude HBSC, les possibilités de comparaisons entre les deux études sont limitées (voir point 4.2.4).
Les autres résultats relatifs à ces indicateurs ainsi que les nombres de cas correspondants sont présentés dans les tableaux standards téléchargeables depuis le site hbcs.ch.

En additionnant les temps d'activité physique (sport et mouvement) dans les différents contextes, on obtient le **temps total consacré à l'activité physique (sport et mouvement) au cours du dernier jour complet d'école**. On peut ainsi estimer qu'environ un cinquième (18%) des 14 et 15 ans ont été physiquement actif·ve·s (sport et mouvement) pendant une à deux heures au total, qu'environ un quart (25%) l'a été deux à trois heures et environ la moitié (51%) plus de trois heures (Figure 20). Chez environ 7% des 14 et 15 ans, le temps total d'activité physique est resté sous la barre des 60 minutes. Le temps total consacré à l'activité physique lors du dernier jour complet d'école est plus élevé chez les garçons que chez les filles.

Figure 20 – Temps total^{a,b} consacré à l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école, d'après les déclarations des 14 et 15 ans, selon le sexe/genre (HBSC 2022)^c



Notes :

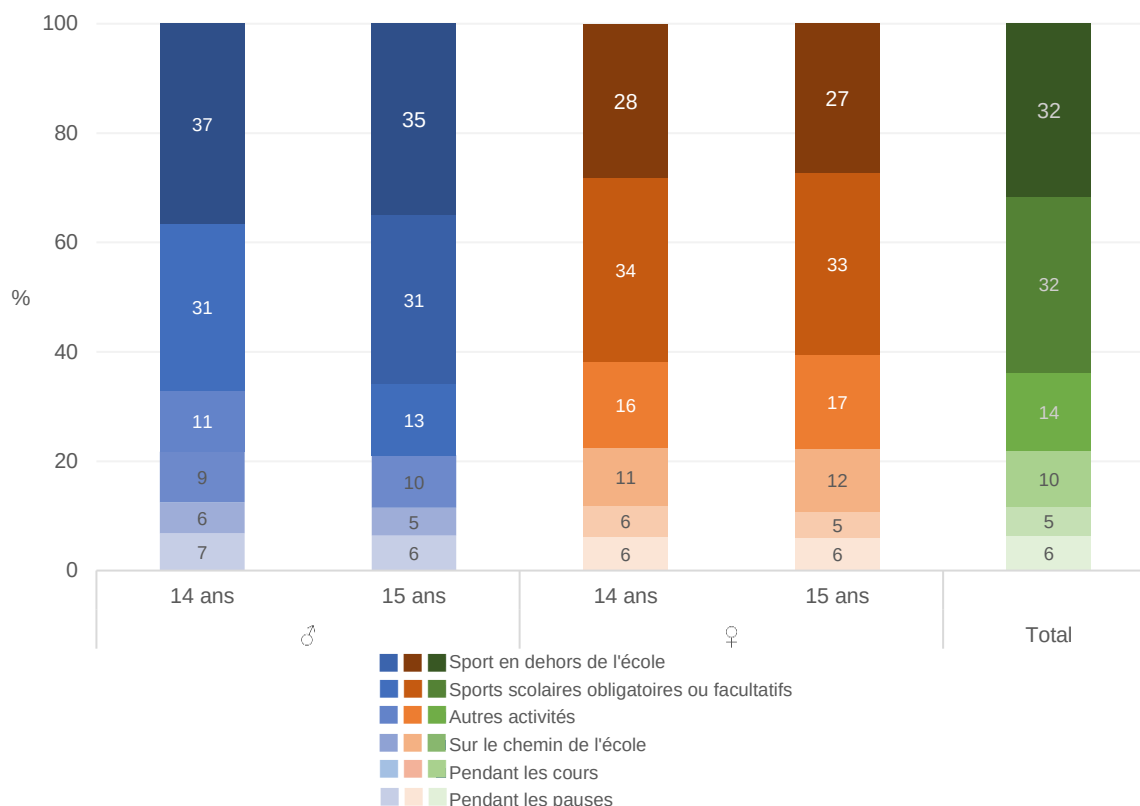
^a Les résultats sont basés sur les déclarations des élèves et non sur des mesures effectives de l'activité physique (p. ex. avec un accéléromètre).

^b Estimé en additionnant les valeurs médianes des intervalles de durée cochés par les élèves pour les six contextes.

^c Batterie de questions issue de l'étude *Sport Suisse* 2020 et adaptée pour une enquête écrite; Endes et al. (2022). En raison de différences méthodologiques entre l'étude *Sport Suisse* et l'étude HBSC, les possibilités de comparaisons entre les deux études sont limitées (voir point 4.2.4). Les élèves qui ont indiqué ne pas avoir fait d'activité physique (0 minutes) représentent moins de 0.5% des répondant-e-s et sont ainsi inclus-es sans distinction dans la catégorie '0 à 60 minutes'. Aucun-e élève n'a pratiqué 60 minutes d'activité physique exactement.

La Figure 21 montre la **répartition entre les différents contextes** du temps total que les 14 et 15 ans ont consacré à l'activité physique lors du dernier jour complet d'école. Globalement, les 14 et 15 ans ont passé environ un tiers (32%) du temps total dans le cadre du sport scolaire obligatoire ou facultatif et un autre tiers (32%) à faire du sport en dehors de l'école, qui apparaissent donc comme les principales sources d'activité physique à cet âge. En comparaison, les quatre autres contextes contribuent chacun bien moins au temps total d'activité physique.

Figure 21 – Répartition du temps total^{a,b} d'activité physique (sport et mouvement) entre les différents contextes lors du dernier jour complet d'école, d'après les déclarations des 14 et 15 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022)^c



Notes :

- ^a Les résultats sont basés sur les déclarations des élèves et non sur des mesures effectives de l'activité physique (p. ex. avec un accéléromètre).
- ^b Estimé en additionnant les valeurs médianes des intervalles de durée cochés par les élèves pour les six contextes.
- ^c Batterie de questions issue de l'étude *Sport Suisse* 2020 et adaptée pour une enquête écrite; Endes et al. (2022). En raison de différences méthodologiques entre l'étude *Sport Suisse* et l'étude HBSC, les possibilités de comparaisons entre les deux études sont limitées (voir point 4.2.4 -> 'Des constats partagés par deux études nationales').

En raison des différences méthodologiques entre l'étude *Sport Suisse* et l'étude HBSC, leurs résultats ne sont en grande partie pas comparables (plus d'informations à ce sujet au point 4.2.4). Une de différence réside dans le fait que les deux études ne portent pas sur les mêmes groupes d'âge (les 10 à 14 ans pour *Sport Suisse* et les 14 et 15 ans pour l'étude HBSC), ce qui limite les possibilités de comparaison aux 14 ans.

Le Tableau 5 montre le temps total que les 14 ans interrogé·e·s dans le cadre de l'étude HBSC et de l'étude *Sport Suisse* ont consacré à l'activité physique (sport et mouvement) lors de leur dernier jour complet d'école. D'après leurs déclarations, les 14 ans de l'étude HBSC ont passé environ une heure de plus (206 minutes, avec un écart-type de presque deux heures environ) à faire du sport ou du mouvement que ceux·celles de l'étude *Sport Suisse* (144 minutes, sans information sur l'écart-type). L'écart-type important observé dans le cadre de l'étude HBSC indique une grande variabilité des comportements entre les individus.

Tableau 5 – Temps total^{a,b} consacré à l'activité physique (sport et mouvement) lors du dernier jour complet d'école, d'après les déclarations des 14 ans, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2022 et *Sport Suisse 2020*^c)

	HBSC 2022 14 ans (N=1504)	<i>Sport Suisse 2020</i> 14 ans (N=288) ^c
moyenne (m)	206 minutes	144 minutes
médiane (md)	189 minutes	130 minutes
écart-type (ec)	115 minutes	-

Notes :

^a Les résultats sont basés sur les déclarations des élèves et non sur des mesures effectives de l'activité physique (p. ex. avec un accéléromètre).

^b Estimé en additionnant les valeurs médianes des intervalles de durée cochés par les élèves pour les six contextes.

^c Résultats de l'étude *Sport Suisse 2020* relatifs aux enfants et les adolescent·e·s (Lamprecht et al., 2021). Cette étude et l'étude HBSC utilisent des batteries de questions assez similaires mais ont des méthodologies d'enquête différentes, ce qui impose de comparer leurs résultats avec prudence (voir point 4.2.4).

4.2.4 Synthèse et contextualisation des résultats

Reprenant les nouvelles recommandations de l'OMS en matière d'activité physique (World Health Organization, 2020), le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) a actualisé ses recommandations (Office fédéral du sport OFSPO et al., 2022) : pour les jeunes âgé·e·s de 5 à 17 ans, il est désormais recommandé de pratiquer en moyenne 60 minutes d'activité physique par jour, réparties sur l'ensemble de la semaine, au lieu d'un minimum de 60 minutes d'activité physique chaque jour (tel que recommandé par l'OMS de 2010 à 2019). Dans sa formulation en vigueur de 2002 à 2022 (Prochaska et al., 2001), la question de l'étude HBSC relative à l'activité physique durant les sept derniers jours ne permet pas d'estimer la part des 11 à 15 ans qui, en Suisse, ont une activité physique suffisante selon cette nouvelle recommandation. Avec les autres questions posées sur ce thème, elle apporte néanmoins un certain nombre d'enseignements sur les comportements de ces jeunes en la matière. Elle permet en outre d'observer l'évolution du fil du temps et de se comparer aux autres pays ayant participé à l'étude HBSC.

Signes d'une légère hausse de l'activité physique

En 2022, 17.9% des 11 à 15 ans ont dit avoir été physiquement actif·ve·s au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 jours ayant précédé l'enquête, et auraient ainsi eu une activité physique suffisante au regard de la recommandation actuelle. Il est en outre possible qu'une partie des 11 à 15 ans physiquement actif·ve·s au moins 60 minutes moins de sept jours sur les sept derniers jours (mais qui totalisent au moins 420 minutes d'activité physique sur l'ensemble de la semaine) ait également atteint la recommandation, sans que l'étude permette d'en estimer la proportion. Dans tous les pays ayant participé à l'étude HBSC, seule une minorité de 11, 13 et 15 ans ont été physiquement actif·ve·s au moins 60 minutes sept jours sur les sept derniers jours (Rakić et al., 2024) et la Suisse se situe, avec l'Italie, la France et l'Allemagne, dans la deuxième moitié du classement international pour les 11 et les 13 ans et dans le derniers tiers pour les 15 ans⁶⁹.

Sur la base d'une batterie de questions reprise et adaptée de l'étude *Sport Suisse 2020* (Endes et al., 2022), l'étude HBSC montre par ailleurs que la part des 14 et 15 ans qui disent avoir été physiquement

⁶⁹ La Suisse ne figure pas dans le rapport international HBSC 2022 pour cet indicateur car la définition de l'activité physique, qui fait office d'introduction à la question sur l'activité physique dans les sept derniers jours, est un peu différente de la définition internationale.

actif·ve·s au moins 60 minutes lors du dernier jour complet d'école (~93%) dépasse très nettement la part des jeunes du même âge qui ont dit avoir été physiquement actif·ve·s au moins 60 minutes chaque jour au cours des sept derniers jours (~13%). Plusieurs hypothèses peuvent être envisagées pour expliquer cet écart important. En répondant à la batterie de questions relative au dernier jour complet d'école, certain·e·s élèves ont peut-être inclus la même activité dans plusieurs contextes, ce qui fait qu'en les additionnant le temps total d'activité physique serait surestimé. À l'inverse, en répondant à la question relative aux sept derniers jours, certain·e·s élèves n'ont peut-être pas spontanément pris en compte certaines formes d'activité physique (en particulier celles relevant des activités habituelles du quotidien), vu qu'il s'agit d'une question globale sans distinction de contextes. Le temps total d'activité physique serait dans ce cas sous-estimé. À cela s'ajoute que le temps consacré à l'activité physique est moins élevé le week-end que les jours d'école, comme le montre l'étude *Sport Suisse 2020* (Lamprecht et al., 2021), ce qui impacte à la baisse le temps moyen d'activité physique sur l'ensemble de la semaine.

Puisque les résultats de ces deux études se basent sur les déclarations (auto-évaluations) des jeunes, on doit se rappeler qu'il s'agit ici d'une estimation du temps consacré à l'activité physique ces jours-là. Une alternative serait de recourir à des mesures plus objectives, par exemple récoltées au moyen d'un capteur de mouvement tel qu'un accéléromètre⁷⁰ (comme l'avait fait l'étude SOPHYA en 2013-2014 en Suisse ; Bringolf-Isler et al., 2016), mais cette méthode comporte, en plus d'être plus coûteuse, elle-aussi certains inconvénients qui ne permettent pas de garantir une totale objectivité de la mesure (Endes et al., 2022). Compte tenu de la méthodologie standardisée utilisée par l'étude HBSC, on peut néanmoins supposer que le manque de précision de l'indicateur a un impact sur l'ampleur des prévalences enregistrées, mais pas sur l'évolution de celles-ci au fil du temps, ni sur les comparaisons entre sous-groupes de population. Aussi convient-il de se focaliser moins sur l'ampleur de la prévalence que sur le tracé de sa courbe d'évolution depuis 2002 et sur les différences entre sexe/genre et âge pour en tirer des conclusions.

La pratique sportive contribue grandement à l'activité physique des jeunes

En 2022, la vaste majorité des 11 à 15 ans (92.0%) ont indiqué faire du sport au moins une fois par semaine en dehors des cours d'éducation physique à l'école. Si l'on ajoute à cela l'enseignement scolaire (selon l'art. 12, al. 4, LESP, au moins trois leçons d'éducation physique par semaine à l'école obligatoire), on obtient pour la vaste majorité des 11 à 15 ans plusieurs moments par semaine consacrés explicitement au sport, ce qui va dans le sens de la recommandation en matière d'activité physique soutenue (hepa.ch).

Dans le cadre de l'étude HBSC 2022, les 14 et 15 ans ont été interrogé·e·s pour la première fois sur le contexte de leur activité physique (sport et mouvement) lors d'une journée de référence, et ceci sur la base d'une batterie de questions reprise et adaptée de l'étude *Sport Suisse* (Endes et al., 2022). Il en ressort que la majeure partie du temps total consacré à l'activité physique lors du dernier jour complet d'école provient du sport scolaire obligatoire ou facultatif (environ un tiers du temps total) et du sport extrascolaire (environ un tiers également). Le chemin de l'école est une source d'activité physique pour environ 90% des 14 et 15 ans, et 10% du temps total consacré à l'activité physique est en rapport avec ce contexte.

⁷⁰ Appareil porté - souvent à la hanche - pour enregistrer les accélérations et décélérations occasionnées par les mouvements de l'individu.

Des constats partagés par deux études nationales

Bien que l'étude HBSC 2022 ait repris, sous une forme adaptée pour une enquête écrite, la batterie de questions de l'étude *Sport Suisse*, une comparaison directe entre les résultats de cette dernière (Lamprecht et al., 2021) et ceux présentés dans ce rapport présente certaines limites. En dehors du fait que ces deux études ont eu lieu à deux années d'écart et qu'elles portent sur des groupes d'âge qui ne se recouvrent que très partiellement (14 et 15 ans pour HBSC et 10 à 14 ans pour *Sport Suisse*), les méthodes d'échantillonnage et de passation sont différentes (échantillonnage par grappes et questionnaire papier avec questions fermées pour HBSC ; enquête téléphonique avec questions ouvertes basée sur un échantillonnage effectué par l'OFS pour *Sport Suisse*). À cela s'ajoute que les questions distinctes de l'étude *Sport Suisse* sur l'éducation physique et le sport scolaire facultatif ont été réunies en une seule dans le questionnaire HBSC. Cette dernière couvre de surcroît un large éventail de thèmes, si bien que la question de l'activité physique y est abordée dans un cadre de réflexion différent de celui d'une étude monothématique comme *Sport Suisse*, dans laquelle les jeunes peuvent rester concentré·e·s sur un seul thème.

Cela étant, les deux études se rejoignent sur les constats que les garçons font beaucoup plus d'activité physique que les filles, et que celle-ci diminue entre la pré- et la moyenne adolescence, observations faites également pour les autres pays participant à l'étude HBSC (Rakić et al., 2024). Il faut en outre relever que dans les deux études la grande majorité des jeunes interrogé·e·s ont été physiquement actif·ve·s pendant au moins 60 minutes durant la journée d'école de référence, ce qui correspond pour ce jour-là à la recommandation en matière d'activité physique, et que les cours d'éducation physique à l'école et le sport extrascolaire constituent les deux principales sources d'activité physique pour les jeunes. De même, les deux études montrent que peu d'élèves ont pratiqué plus de 30 minutes d'activité physique sur le chemin de l'école, mais que la grande majorité a été physiquement active à cette occasion (Lamprecht et al., 2021). En revanche, chez les 14 ans, le temps total d'activité physique lors du dernier jour complet d'école était nettement plus haut (206 minutes en moyenne ; écart-type de 115 minutes) dans le cadre de l'étude HBSC que dans celui de l'étude *Sport Suisse* (144 minutes en moyenne ; pas d'écart-type disponible). L'écart-type élevé pour l'étude HBSC illustre la grande variabilité des comportements entre les individus, ce qui n'est guère surprenant si l'on considère le nombre de facteurs favorisant ou décourageant l'activité physique (p. ex. socioculturels, interpersonnels, individuels) chez les jeunes. Enfin, l'étude HBSC montre une légère augmentation de la part des 11 à 15 ans qui ont été physiquement actif·ve·s au moins 60 minutes chaque jour au cours des 7 jours entre 2018 (14.2%) et 2022 (17.9%). Cela va dans le sens des conclusions de l'étude *Sport Suisse* 2020, selon laquelle le temps total que consacrent les 10 à 14 ans à l'activité physique a augmenté entre 2014 et 2020 (Lamprecht et al., 2021).

Le fait que le temps total dédié au sport et au mouvement soit plus élevé dans le cadre de l'étude HBSC que dans celui de l'étude *Sport Suisse* a sans doute des explications d'ordre méthodologique. Il semble en effet que le recours à des catégories de réponse correspondant à des intervalles de durée d'activité physique (étude HBSC) conduise à une estimation globale nettement plus élevée que lorsqu'on recourt à une question ouverte demandant le temps effectif passé à l'activité (étude *Sport Suisse*). D'ailleurs, la batterie de questions utilisée pour l'étude HBSC l'a également été il y a quelques années pour une évaluation du programme GORILLA (Stamm et al., 2022), où elle a aussi conduit à des estimations d'activité nettement plus élevées que celles observées par l'étude *Sport Suisse*.

5 Corrélats des comportements en matière d'alimentation et d'activité physique

Ce chapitre est consacré aux liens que l'étude HBSC permet d'établir entre les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique et d'autres indicateurs de la santé des 11 à 15 ans et, parfois des 14 et 15 ans uniquement. À cette fin, des coefficients de corrélation des rangs de Spearman ont été calculés. Le choix des indicateurs inclus dans les analyses a été guidé par le critère de proximité théorique avec les deux thématiques étudiées, et seuls sont présentés les résultats pour lesquels la valeur du coefficient est supérieure à 0.1 pour plusieurs indicateurs des habitudes en matière d'alimentation et de l'activité physique.

Les indicateurs pris en compte dans les analyses ont été décrits et leurs résultats commentés dans trois autres rapports de recherche thématiques de l'étude HBSC 2022. On y trouve la définition théorique et opérationnelle (construction des indices) de chaque indicateur :

- Consommation de substances psychoactives (Delgrande Jordan et al., 2023b)
- Activités en ligne (p. ex. usage problématique des jeux vidéo ou des réseaux sociaux) (Delgrande Jordan & Schmidhauser, 2023)
- Santé et bien-être (p. ex. état de santé auto-évalué, satisfaction face à la vie, durée du sommeil) (Delgrande Jordan, Schmidhauser, et al., 2023c)



Les **corrélations** renseignent uniquement sur l'existence (ou non) d'une relation statistique entre les indicateurs considérés et, par conséquent, **ne permettent pas de conclure à l'existence d'un lien de causalité** (ni sa direction) entre ceux-ci.

De plus, lors de l'interprétation des résultats, il faut tenir compte du fait que les fréquences de consommation des groupes d'aliments et boissons indiquées par les jeunes ne reflètent pas les quantités effectivement consommées. De même, le temps d'activité physique indiqué par les jeunes ne correspond pas nécessairement au temps réellement dédié au sport et au mouvement. Les corrélations de ces indicateurs sont donc calculées à partir d'estimations de quantités ou de durées, et doivent donc être interprétées avec prudence.

Chez les **11 à 15 ans** (Tableau 6), s'agissant des relations entre indicateurs de l'alimentation et ceux de l'activité physique (sport et mouvement),

- sans surprise compte tenu des résultats présentés plus haut (voir point 4.2.3), la fréquence du **sport** extrascolaire (c'est-à-dire en dehors des heures d'école) est **étroitement associée positivement (corrélation forte)** au nombre de jours où, au cours des sept derniers jours, l'**activité physique** a atteint au moins 60 minutes. Cela reflète la contribution essentielle du sport à l'activité physique en général chez les 11 à 15 ans.
- la fréquence du sport extrascolaire et le nombre de jours avec au moins 60 minutes d'activité physique sont **faiblement associés positivement (corrélation faible)** aux indicateurs relatifs à la **fréquence habituelle des repas** (petit déjeuner) et aux **indicateurs de l'alimentation** (au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour).
- il existe une **association positive** entre la fréquence de consommation de sucreries et celle de boissons sucrées (**corrélation faible**), respectivement entre la fréquence de consommation de boissons sucrées et celle d'aliments de fast-food (**corrélation moyenne**).

Chez les **11 à 15 ans** (Tableau 7), s'agissant des relations entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique (sport et mouvement) d'une part, et d'autres indicateurs en lien avec la santé,

- l'**excès pondéral léger à fort** ($IMC \geq 25\text{kg}/(\text{m}^2)$) et le fait de **faire un régime ou autre chose pour perdre du poids** sont **associés négativement (corrélations faibles)** à la fréquence hebdomadaire du petit déjeuner et à la fréquence de consommation de sucreries. L'**excès pondéral léger à fort** ($IMC \geq 25\text{kg}/(\text{m}^2)$) est aussi **associé négativement (corrélation faible)** au nombre de jours avec au moins 60 minutes d'activité physique.
- l'**état de santé auto-évalué** et la **satisfaction face à la vie** sont **associés positivement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement) et à la fréquence habituelle des repas (petit déjeuner et repas pris en famille). L'**état de santé auto-évalué** est en outre **associé positivement (corrélation faible)** au suivi de la recommandation de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour.
- la **fréquence de la fatigue** au cours des six derniers mois est **associée négativement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement), à la fréquence habituelle des repas (petit déjeuner et repas pris en famille), et **associée positivement (corrélations faibles)** à la fréquence de consommation de boissons sucrées et celle des aliments de fast-food (Hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.).
- le **niveau de stress psychologique perçu** au cours du dernier mois est **associé négativement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement), à la fréquence habituelle des repas (petit déjeuner et repas pris en famille) ainsi qu'à la recommandation de consommer au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour.
- l'**usage problématique des réseaux sociaux** (au sens d'une perte de contrôle sur le temps qui leur est consacré, avec des conséquences négatives importantes au quotidien) est **associé négativement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement), à la fréquence habituelle des repas (petit déjeuner et repas pris en famille) et **associé positivement (corrélations faibles)** à la fréquence de consommation de boissons sucrées et celle des aliments de fast-food.
- le **degré de soutien familial perçu** est **associé positivement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement) et à la fréquence habituelle des repas (petit déjeuner et repas pris en famille).

Et chez les **14 et 15 ans**⁷¹ (Tableau 8),

- la **satisfaction vis-à-vis de sa propre apparence** est **associée positivement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement) et à la fréquence hebdomadaire du petit déjeuner.
- le **souhait d'être plus mince** est **associé négativement (corrélations faibles)** aux deux indicateurs de l'activité physique (sport extrascolaire et mouvement), à la fréquence hebdomadaire du petit déjeuner, ainsi qu'à la fréquence de consommation de lait et d'autres produits laitiers, celle des sucreries et celle des boissons sucrées.
- le **souhait d'être plus musclé-e** est **associé positivement (corrélation faible)** à la fréquence du sport extrascolaire.
- l'**usage problématique des jeux vidéo** (au sens d'une perte de contrôle sur le temps qui leur est consacré, avec des conséquences négatives importantes au quotidien) est **associé négativement (corrélations faibles)** au nombre de jours avec au moins 60 minutes d'activité physique et à la fréquence hebdomadaire du petit déjeuner.

⁷¹ Pour les résultats relatifs aux questions incluses uniquement dans la version longue du questionnaire HBSC, destinées aux classes de 10^e et 11^e années HarmoS uniquement.

De manière générale, à l'exception du lien étroit entre fréquence du sport extrascolaire et niveau d'activité physique dans les sept derniers jours, la plupart des corrélations observées ici sont faibles à très faibles, bien que statistiquement significatives, et corroborent hormis quelques exceptions les enseignements tirés de la littérature scientifique sur le sujet. Ainsi, il ressort des analyses que de nombreux aspects différents de la santé et du bien-être sont associés à l'alimentation et à l'activité physique, mais qu'aucun d'entre eux n'apparaît jouer un rôle prépondérant. Cela rappelle la grande diversité des facteurs en jeu dans les choix et comportements des jeunes adolescent·e·s en matière d'alimentation (Reinert et al., 2023) et d'activité physique (Suggs, 2022), dont seule une toute petite partie a pu être examinée ici.

Tableau 6 – Coefficients de corrélation de Spearman^a entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique, chez les 11 à 15 ans (HBSC 2022)

	nbre de jours avec ≥ 60 minutes d'activité physique, sur les 7 derniers jours (estimation ; 0 – 7)	nbre de jours par semaine avec petit déjeuner (0 – 7)	fréquence des repas pris en famille (jamais – chaque jour)	nbre de portions de fruits et légumes par jour (estimation ; ≥ 5 portions)	consommation de lait/produits laitiers (≥ une fois par jour) ^b	consommation de bonbons et chocolat (jamais – plusieurs fois par jour)	consommation de boissons sucrées ^c (jamais – plusieurs fois par jour)	consommation d'aliment fast-food ^d (jamais – plusieurs fois par jour)
sport en dehors des heures d'école (jamais – chaque jour)	.603***	.127***	.058***	.170***	.103***	.008 ^{n.s.}	-.033**	-.033**
nbre de jours avec ≥ 60 minutes d'activité physique, sur les 7 derniers jours (estimation ; 0 – 7)		.164***	.039***	.172***	.114***	.061***	-.027*	-.026*
nbre de jours par semaine avec petit déjeuner (0 – 7)			.072***	.131***	.141***	.078***	-.133***	-.093***
fréquence des repas pris en famille (jamais – chaque jour)				.058***	.049***	.037***	-.040***	-.050***
nbre de portions de fruits et légumes par jour (estimation ; ≥ 5 portions)					.110***	.065***	-.107***	-.061***
consommation de lait/produits laitiers (≥ une fois par jour) ^b						.142***	.083***	.020 ^{n.s.}
consommation de bonbons ou chocolat (jamais – plusieurs fois par jour)							.277***	.155***
consommation de boissons sucrées ^c (jamais – plusieurs fois par jour)								.305***

Notes: ^a Coefficient non paramétrique (corrélations de rang), nécessite au minimum des variables ordinales et ne présume pas une distribution normale ; valeurs entre -1 et 1, ± 0.1 effet faible, ± 0.3 effet moyen, ± 0.5 effet fort (Bortz & Schuster, 2010). Vert=corrélations positives, violet=corrélations négatives.

Seuil de significativité : *** = $p < .001$; ** = $p < 0.01$; * = $p < 0.05$; n.s. = non significatif

^b Lait et/ou autres produits laitiers (fromage, yogourts, chocoladrinks, sésés, etc.) au moins une fois par jour. Cet indicateur a été construit sur la base des questions sur la fréquence de consommation de lait resp. d'autres produits laitiers.

^c Dans le questionnaire HBSC cela correspond à «cola ou autres boissons sucrées». Les boissons light («cola zero/light ou autres boissons light sans sucre») ont fait l'objet d'une question distincte et ne sont donc pas considérées ici.

^d Hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.

Tableau 7 – Coefficients de corrélation de Spearman^a entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique et d'autres indicateurs relatifs à la santé, chez les 11 à 15 ans (HBSC 2022)

	IMC (excès pondéral léger à fort; ≥25kg/(m ²) ^e	faire un régime ou autre chose pour perdre du poids (oui)	état de santé auto-évalué (mauvais à excellent)	échelle de satisfaction face à la vie (0-10)	fréquence de la fatigue dans les 6 derniers mois (jamais – chaque jour)	stress psychologique perçu dans le dernier mois (score de 0-16)	soutien social (perçu) de la part de la famille (score) ^f	usage problématique des réseaux sociaux (score SMDS 0-9) ^g
sport en dehors des heures d'école (jamais – chaque jour)	-.085***	.046***	.184***	.203***	-.153***	-.138***	.150***	-.176***
nbre de jours avec ≥ 60 minutes d'activité physique, sur les 7 derniers jours (estimation ; 0 – 7)	-.101***	.104 ^{n.s.}	.164***	.203***	-.149***	-.134***	.147***	-.197***
nbre de jours par semaine avec petit déjeuner (0 – 7)	-.118***	-.148***	.185***	.230***	-.177***	-.188***	.208***	-.184***
fréquence des repas pris en famille (jamais – chaque jour)	-.020 ^{n.s.}	-.063***	.150***	.152***	-.104***	-.145***	.192***	-.112***
nbre de portions de fruits et légumes par jour (estimation ; ≥ 5 portions)	-.066***	.000 ^{n.s.}	.107***	.088***	-.061***	-.105***	.091***	-.097***
consommation de lait/produits laitiers (≥ une fois par jour) ^b	-.037***	-.051***	.087***	.099***	-.057***	-.081***	.094***	-.058***
Consommation de bonbons ou chocolat (jamais – plusieurs fois par jour)	-.103***	-.112***	.008 ^{n.s.}	.023*	.074***	-0.005 ^{n.s.}	-.003 ^{n.s.}	.054***
consommation de boissons sucrées ^c (jamais – plusieurs fois par jour)	.023***	-.043***	-.059***	-.045***	.117***	.088***	-.067***	.162***
consommation d'aliment fast-food ^d (jamais – plusieurs fois par jour)	.010 ^{n.s.}	.003 ^{n.s.}	-.065***	-.069***	.107***	.083***	-.077***	.152***

Notes :

^a Coefficient non paramétrique (corrélation de rang), nécessite au minimum des variables ordinales et ne présume pas une distribution normale ; valeurs entre -1 et 1, ± 0.1 effet faible, ± 0.3 effet moyen, ± 0.5 effet fort (Bortz & Schuster, 2010). Vert=corrélation positive, violet=corrélation négative.

Seuil de significativité : *** = p < .001; * = p < 0.05; n.s. = non significatif

^b Lait et/ou autres produits laitiers (fromage, yogourts, chocodrinks, sérés, etc.) au moins une fois par jour. Cet indicateur a été construit sur la base des questions sur la fréquence de consommation de lait resp. d'autres produits laitiers.

^c Dans le questionnaire HBSC cela correspond à «cola ou autres boissons sucrées». Les boissons light («cola zero/light ou autres boissons light sans sucre») ont fait l'objet d'une question distincte et ne sont donc pas considérées ici. ^d Hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.

^e Estimation basée sur les déclarations des élèves et non sur des mesures réelles du poids et de la taille. Pour la définition et l'opérationnalisation de cet indicateur, consulter le rapport de recherche HBSC 'Santé et bien-être' (Delgrande Jordan, Schmidhauser & Balsiger, 2023c).

^f Les quatre éléments de la batterie de questions ayant permis de construire ce score sont présentés dans les [tableaux standards HBSC](#) correspondants.

^g Selon échelle 'The Social Media Disorder Scale' de Van Den Eijnden et al. (2016). Dans le cadre de l'étude HBSC, l'usage problématique est défini comme une perte de contrôle sur le temps investi dans les réseaux sociaux, avec un impact négatif important sur les relations avec l'entourage proche et sur les activités essentielles du quotidien. Pour la définition de cet indicateur, consulter le rapport de recherche HBSC 'Comportements en ligne' (Delgrande Jordan et Schmidhauser, 2023).

Tableau 8 – Coefficients de corrélation de Spearman^a - entre indicateurs de l'alimentation et de l'activité physique et d'autres indicateurs relatifs à la santé, chez les 14 et 15 ans (HBSC 2022)

	uniquement 14 et 15 ans qui jouent au jeu vidéo: usage problématique des jeux vidéo (score IGDT10 0-10) ^e	satisfait-e de son apparence (pas d'accord – d'accord)	souhait d'être plus mince (pas d'accord – d'accord)	souhait d'être plus musclé-e (pas d'accord – d'accord)
sport en dehors des heures d'école (jamais – chaque jour)	-.096***	.164***	-.156***	.193***
nbre de jours avec ≥ 60 minutes d'activité physique, sur les 7 derniers jours (estimation ; 0 – 7)	-.107***	.177***	-.153***	.076***
nbre de jours par semaine avec petit déjeuner (0 – 7)	-.103***	.167***	-.216***	.027 ^{n.s.}
fréquence des repas pris en famille (jamais – chaque jour)	-.044*	.088***	-.042*	.027 ^{n.s.}
nbre de portions de fruits et légumes par jour (estimation ; ≥ 5 portions)	-.046*	.000 ^{n.s.}	-.001 ^{n.s.}	.003 ^{n.s.}
consommation de lait/produits laitiers (≥ une fois par jour) ^b	-.006 ^{n.s.}	.086***	-.137***	.074***
consommation de bonbons ou chocolat (jamais – plusieurs fois par jour)	-.038 ^{n.s.}	.048**	-.103***	-.043*
consommation de boissons sucrées (jamais – plusieurs fois par jour) ^c	.082***	.045*	-.122***	.017 ^{n.s.}
consommation d'aliment fast-food (jamais – plusieurs fois par jour) ^d	.049*	.108 ^{n.s.}	-.027 ^{n.s.}	.030 ^{n.s.}

Notes :

^a Coefficient non paramétrique (corrélations de rang), nécessite au minimum des variables ordinales et ne présume pas une distribution normale ; valeurs entre -1 et 1, ± 0.1 effet faible, ± 0.3 effet moyen, ± 0.5 effet fort (Bortz & Schuster, 2010). Vert=corrélations positives, violet=corrélations négatives.

Seuil de significativité : *** = $p < .001$; ** = $p < 0.01$; * = $p < 0.05$; n.s. = non significatif

^b Lait et/ou autres produits laitiers (fromage, yogourts, chocoladrinks, sésés, etc.) au moins une fois par jour. Cet indicateur a été construit sur la base des questions sur la fréquence de consommation de lait resp. d'autres produits laitiers.

^c Dans le questionnaire HBSC cela correspond à «cola ou autres boissons sucrées». Les boissons light («cola zero/light ou autres boissons light sans sucre») ont fait l'objet d'une question distincte et ne sont donc pas considérées ici.

^d Hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.

^e Selon échelle 'Internet Gaming Disorder Test - 10-items' de Király et al. (2017). Dans le cadre de l'étude HBSC, l'usage problématique est défini comme une perte de contrôle sur le temps investi dans les jeux vidéo, avec un impact négatif important sur les relations avec l'entourage proche et sur les activités essentielles du quotidien. Pour la définition de cet indicateur, consulter le rapport de recherche HBSC 'Comportements en ligne' ([Delgrande Jordan et Schmidhauser, 2023](#)).

6 Conclusions

Un régime alimentaire varié et équilibré ainsi qu'une pratique suffisante et régulière d'activité physique sont des déterminants majeurs de la santé actuelle et future des jeunes adolescent·e·s et contribuent conjointement à leur développement physique et psychique. Les enjeux sanitaires liés à l'adoption d'une alimentation non saine et au manque de mouvement sont dès lors cruciaux. Or, les résultats de l'étude HBSC 2022 suggèrent, pour les élèves de 11 à 15 ans, des écarts importants entre certains comportements en matière d'alimentation et d'activité physique d'une part, et les recommandations dans ces domaines d'autre part, en particulier chez les élèves les plus âgé·e·s, et ceci malgré de légers signes d'amélioration par rapport à 2018. Cela montre la nécessité de poursuivre et d'accentuer les efforts visant à encourager ces comportements sains chez les jeunes, de tels objectifs appelant des interventions et mesures ayant fait la preuve de leur efficacité ou prometteuses, simultanément aux niveaux individuel, interindividuel et environnemental. Une attention particulière devra alors être accordée, dans une perspective d'égalité des chances, aux groupes qui montrent comparativement le plus de difficultés à atteindre les recommandations, notamment les jeunes de niveau socio-économique modeste (Rakić et al., 2024).

En Suisse, de nombreuses actions ont été menées ces dernières années aux plans national et cantonal. Il s'agit de campagnes d'information tout public et d'interventions axées sur les offres d'activités physiques ou alimentaires en milieu scolaire ou extra-scolaire, settings de prédilection pour la promotion de la santé des jeunes. Il s'agit aussi de mesures d'ordre structurel, notamment par l'adoption de disposition réglementaires visant à favoriser soit un environnement propice à l'activité physique, soit l'accessibilité à des aliments sains, en s'orientant sur le principe que les choix les plus sains devraient aussi être les plus faciles (Ackermann & Amstad, 2022).

Dans son rapport de base dédié à la promotion de la santé pour et avec les adolescent·e·s et les jeunes adultes, Promotion Santé Suisse rappelle les bonnes pratiques pour des interventions en matière d'activité physique (Suggs, 2022), relevant entre autres que si les mesures éducatives sont importantes, elles ne suffisent pas pour augmenter et/ou maintenir un niveau d'activité suffisant. Le rapport souligne en effet que les interventions doivent s'inscrire sur le long terme et inclure une politique favorable en la matière, une planification urbaine, des environnements favorables (p. ex. créer des conditions attrayantes et sûres pour les déplacements à pied ou à vélo), l'activité dans les écoles et les communautés, le renforcement des compétences et de la motivation, le tout associé à la promotion d'un mode de vie actif. Il convient en outre de veiller à ce que les interventions soient adaptées et accessibles à toutes et tous. Promotion Santé Suisse liste par ailleurs des priorités d'action en matière alimentaire (Bucher Della Torre, 2022), dont le renforcement des compétences des jeunes et de leurs parents en lien avec l'acquisition, la préparation et la consommation des aliments, ainsi que l'augmentation de la disponibilité et de l'accessibilité des aliments sains.

7 Bibliographie

- Ackermann, G., & Amstad, F. (2022). Liste d'orientation PAC 2022. Interventions et mesures pour les programmes d'action cantonaux (PAC) menés dans les domaines Alimentation et activité physique et Santé psychique des enfants et des adolescent-e-s ainsi que des personnes âgées. Promotion Santé Suisse.
- Adolphus, K., Lawton, C. L., Champ, C. L., & Dye, L. (2016). The Effects of Breakfast and Breakfast Composition on Cognition in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Advances in Nutrition*, 7(3), 590S-612S. <https://doi.org/10.3945/an.115.010256>
- Afshin, A., Sur, P. J., Fay, K. A., Cornaby, L., Ferrara, G., Salama, J. S., Mullany, E. C., Abate, K. H., Abbafati, C., Abebe, Z., Afarideh, M., Aggarwal, A., Agrawal, S., Akinyemiju, T., Alahdab, F., Bacha, U., Bachman, V. F., Badali, H., Badawi, A., ... Murray, C. J. L. (2019). Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990–2017: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2017. *The Lancet*, 393(10184), 1958-1972. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)30041-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)30041-8)
- Bel, S., De Ridder, K. A. A., Lebacqz, T., Ost, C., Teppers, E., Cuypers, K., & Tafforeau, J. (2019). Habitual food consumption of the Belgian population in 2014-2015 and adherence to food-based dietary guidelines. *Archives of Public Health*, 77(1), 14. <https://doi.org/10.1186/s13690-019-0343-3>
- Bortz, J., & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler* (7., vollständig überarbeitete und erweiterte Auflage). Springer.
- Bringolf-Isler, B., Probst-Hensch, N., Kayser, B., & Suggs, S. (2016). Schlussbericht zur SOPHYA-Studie. Swiss Tropical and Public Health Institute.
- Bucher Della Torre, S. (2022). Alimentation. In *Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes. Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique: Vol. Rapport 9* (Promotion Santé Suisse, p. 60-68). Promotion Santé Suisse.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Carlin, A., Perchoux, C., Puggina, A., Aleksovska, K., Buck, C., Burns, C., Cardon, G., Chantal, S., Ciarapica, D., Condello, G., Coppinger, T., Cortis, C., D'Haese, S., De Craemer, M., Di Blasio, A., Hansen, S., Iacoviello, L., Issartel, J., Izzicupo, P., ... Boccia, S. (2017). A life course examination of the physical environmental determinants of physical activity behaviour: A "Determinants of Diet and Physical Activity" (DEDIPAC) umbrella systematic literature review. *PLOS ONE*, 12(8), e0182083. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182083>
- Chouraqui, J.-P. (2023). Risk Assessment of Micronutrients Deficiency in Vegetarian or Vegan Children: Not So Obvious. *Nutrients*, 15(9), 2129. <https://doi.org/10.3390/nu15092129>
- Craigie, A. M., Lake, A. A., Kelly, S. A., Adamson, A. J., & Mathers, J. C. (2011). Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas*, 70(3), 266-284. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2011.08.005>
- Daly, A. N., O'Sullivan, E. J., & Kearney, J. M. (2022). Considerations for health and food choice in adolescents. *Proceedings of the Nutrition Society*, 81(1), 75-86. <https://doi.org/10.1017/S0029665121003827>
- De Villiers, A., & Faber, M. (2019). Changing young people's food-related behaviour: A socio-ecological perspective. *Public Health Nutrition*, 22(11), 1917-1919. <https://doi.org/10.1017/S136898001900123X>
- Delgrande Jordan, M., Balsiger, N., & Schmidhauser, V. (2023b). La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution dans le temps – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Rapport de recherche No 149. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech149>

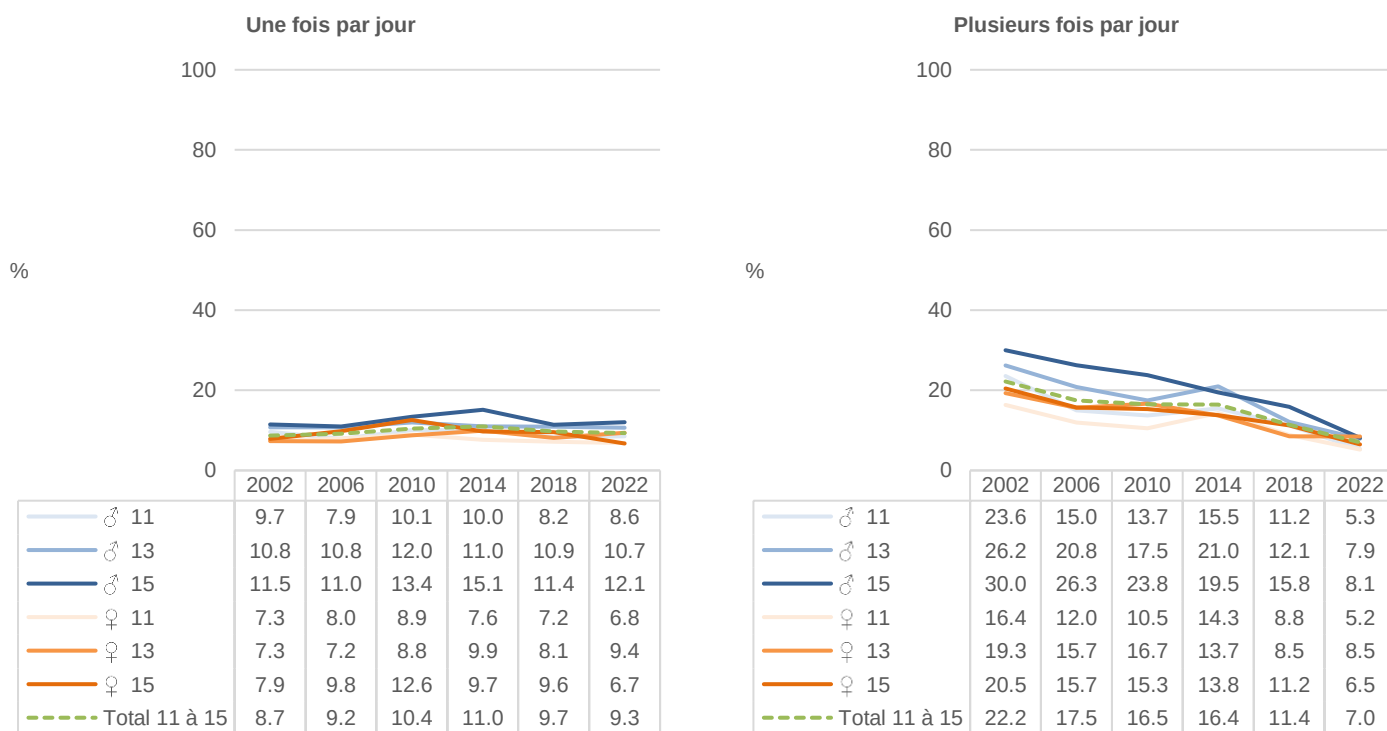
- Delgrande Jordan, M., & Schmidhauser, V. (2023). Comportements en ligne des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022 et évolution récente. Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech154>
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V., & Balsiger, N. (2023c). Delgrande Jordan M., Schmidhauser V. & 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). Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech159>
- Delgrande Jordan, M., Schmidhauser, V., & Balsiger, N. (2023a). Étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2022 en Suisse. Rapport de méthodes. Addiction Suisse. <https://doi.org/10.58758/rech151>
- Eidgenössische Ernährungskommission EKK. (2018). Régimes végétaliens : Analyse des avantages et des inconvénients sur le plan nutritionnel et pour la santé. Synthèse et recommandations. Confédération suisse.
- Endes, S., Kraft, E., & Steinmann, S. (2022). Instruments de recueil de données sur l'activité physique. Approches méthodologiques pour la pratique d'évaluation dans la promotion de la santé (62). Promotion Santé Suisse.
- Federal Committee for Nutrition (FCN). (2019). Reappraisal of the scientific evidence linking consumption of foods from specific food groups to non-communicable diseases. The Federal Commission for Nutrition.
- González-Aragón Pineda, Á. E., Borges-Yáñez, S. A., Irigoyen-Camacho, M. E., & Lussi, A. (2019). Relationship between erosive tooth wear and beverage consumption among a group of schoolchildren in Mexico City. *Clinical Oral Investigations*, 23(2), 715-723. <https://doi.org/10.1007/s00784-018-2489-8>
- Hill, A. B. (1965). THE ENVIRONMENT AND DISEASE : ASSOCIATION OR CAUSATION? *Proceedings of the Royal Society of Medicine*, 58(5), 295-300.
- Inchley, J. C., Jåstad, A., Cosma, A., & Nic Gabhainn, S. (2023). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study Protocol : Background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey. MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow.
- Király, O., Slecza, P., Pontes, H. M., Urbán, R., Griffiths, M. D., & Demetrovics, Z. (2017). Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addictive Behaviors*, 64, 253-260. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.005>
- Krug, S., Finger, J. D., Lange, C., Richter, A., & Mensink, G. B. M. (2018). Sport- und Ernährungsverhalten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. *Journal of Health Monitoring*, 3. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-065>
- Lamprecht, M., Bürgi, R., Gebert, A., & Stamm, H. P. (2021). Sport Suisse 2020. Rapport sur les enfants et les adolescents. Office fédéral du sport OFSPO.
- Luger, M., Lafontan, M., Bes-Rastrollo, M., Winzer, E., Yumuk, V., & Farpour-Lambert, N. (2017). Sugar-Sweetened Beverages and Weight Gain in Children and Adults : A Systematic Review from 2013 to 2015 and a Comparison with Previous Studies. *Obesity Facts*, 10(6), 674-693. <https://doi.org/10.1159/000484566>
- Martinez-Lacoba, R., Pardo-Garcia, I., Amo-Saus, E., & Escribano-Sotos, F. (2018). Mediterranean diet and health outcomes : A systematic meta-review. *European Journal of Public Health*, 28(5), 955-961. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky113>
- McKinley, M. C., Lowis, C., Robson, P. J., Wallace, J. M. W., Morrissey, M., Moran, A., & Livingstone, M. B. E. (2005). It's good to talk : Children's views on food and nutrition. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(4), 542-551. <https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602113>
- Moreno, L. A., Gottrand, F., Huybrechts, I., Ruiz, J. R., González-Gross, M., & DeHenauw, S. (2014). Nutrition and Lifestyle in European Adolescents : The HELENA (Healthy Lifestyle in Europe by Nutrition in Adolescence) Study. *Advances in Nutrition*, 5(5), 615S-623S. <https://doi.org/10.3945/an.113.005678>

- Neufeld, L. M., Andrade, E. B., Ballonoff Suleiman, A., Barker, M., Beal, T., Blum, L. S., Demmler, K. M., Dogra, S., Hardy-Johnson, P., Lahiri, A., Larson, N., Roberto, C. A., Rodríguez-Ramírez, S., Sethi, V., Shamah-Levy, T., Strömmer, S., Tumilowicz, A., Weller, S., & Zou, Z. (2022). Food choice in transition : Adolescent autonomy, agency, and the food environment. *The Lancet*, 399(10320), 185-197. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01687-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01687-1)
- Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS). (2016). *Prévention des maladies non transmissibles 2017–2024*. Office fédéral de la santé publique (OFSP) et Conférence suisse des directrices et directeurs cantonaux de la santé (CDS).
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). (2024). Quelles sont les habitudes alimentaires des enfants et des adolescents en Suisse ? <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/lebensmittel-und-ernaehrung/forschung/gesundheitliche-risiken/ernaehrungsrisiken/menuch-kids.html>
- Office fédéral du sport OFSPO, Office fédéral de la santé publique OFSP, Promotion Santé Suisse, Bureau de prévention des accidents bpa, Réseau suisse Santé, & activité physique hepa. (2022). *Recommandations suisses en matière d'activité physique*. Bases. Macolin : OFSPO.
- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status : A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308-318. <https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
- Prochaska, J. J., Sallis, J. F., & Long, B. (2001). A Physical Activity Screening Measure for Use With Adolescents in Primary Care. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(5), 554. <https://doi.org/10.1001/archpedi.155.5.554>
- Qiu, M., Zhang, Y., Long, Z., & He, Y. (2021). Effect of Protein-Rich Breakfast on Subsequent Energy Intake and Subjective Appetite in Children and Adolescents : Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Nutrients*, 13(8), 2840. <https://doi.org/10.3390/nu13082840>
- Rakić, J., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L., Bakalár, P., & et al. (2024). A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (4). WHO Regional Office for Europe.
- Reinert, R., Bucher Della Torre, S., & Jotterand Chaparro, C. (2023). Les valeurs nutritionnelles de référence suisses. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).
- Rothman, K. J. (2002). *Epidemiology : An introduction*. Oxford University Press.
- Scaglioni, S., De Cosmi, V., Ciappolino, V., Parazzini, F., Brambilla, P., & Agostoni, C. (2018). Factors Influencing Children's Eating Behaviours. *Nutrients*, 10(6), 706. <https://doi.org/10.3390/nu10060706>
- Société Suisse de Nutrition SSN. (2020). *La pyramide alimentaire suisse. Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et équilibre*. Société Suisse de Nutrition SSN.
- Société Suisse de Nutrition (SSN). (2022). *L'alimentation des adolescents*. Société Suisse de Nutrition (SSN).
- Stamm, H., Bürgi, R., & Lamprecht, M. (2022). *Schlussberichts zur Evaluation des GORILLA-Programms*. Lamprecht & Stamm Sozialforschung und Beratung AG (L&S).
- Stanaway, J. D., Afshin, A., Ashbaugh, C., Bisignano, C., Brauer, M., Ferrara, G., Garcia, V., Haile, D., Hay, S. I., He, J., Iannucci, V., Lescinsky, H., Mullany, E. C., Parent, M. C., Serfes, A. L., Sorensen, R. J. D., Aravkin, A. Y., Zheng, P., & Murray, C. J. L. (2022). Health effects associated with vegetable consumption : A Burden of Proof study. *Nature Medicine*, 28(10), 2066-2074. <https://doi.org/10.1038/s41591-022-01970-5>
- Stata 17.0. (2021). *Datasets for Stata Survey Data Reference Manual, Release 17*. <https://www.statapress.com/data/r17/svy.html>
- Suggs, S. (2022). *Activité physique*. In *Promotion de la santé pour et avec les adolescent-e-s et les jeunes adultes. Résultats scientifiques et recommandations pour la pratique.*: Vol. Rapport 9 (Promotion Santé Suisse, p. 50-59). Promotion Santé Suisse.

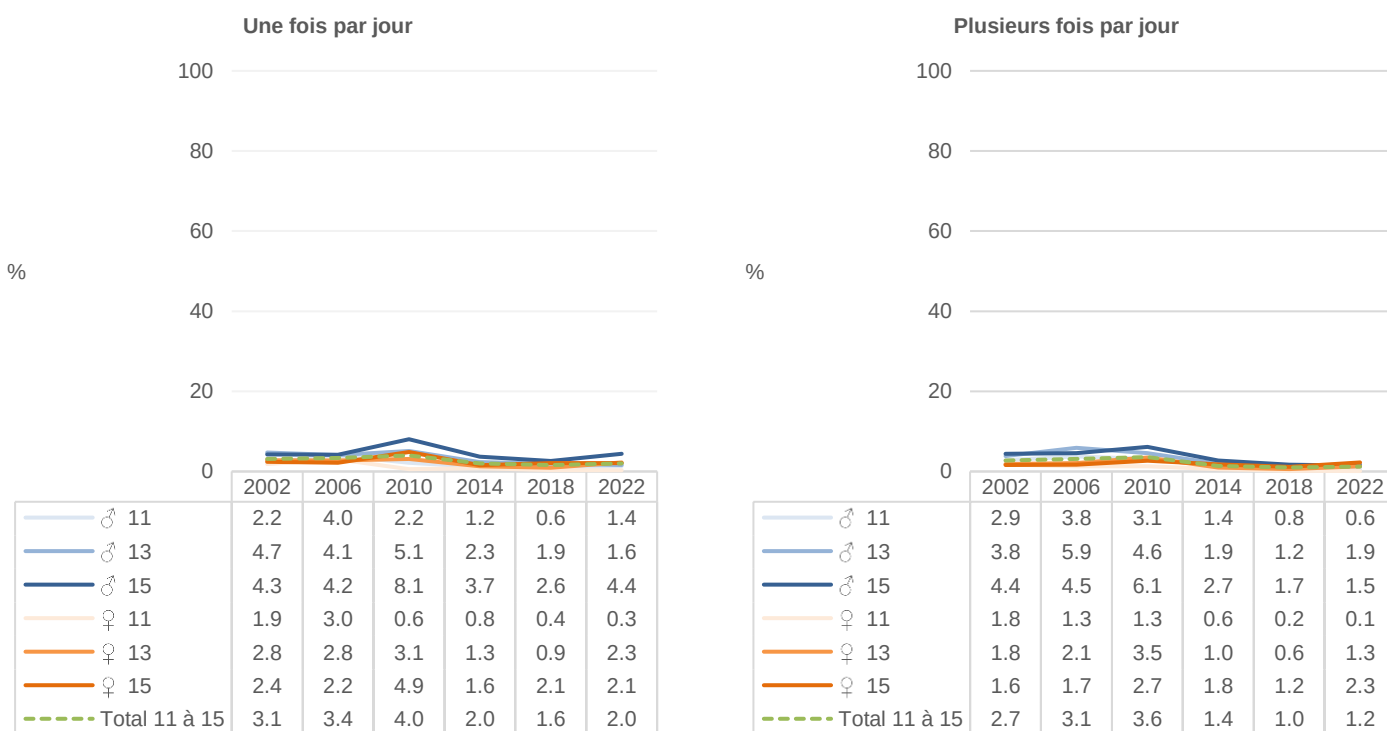
- Van Den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Werkhausen, A., Favero, K., & Wyss, T. (2014). Sitzender Lebensstil beeinflusst Gesundheit negativ. Bundesamt für Sport BASPO, Bundesamt für Gesundheit BAG.
- World Health Organisation. (2011). NCD Global Monitoring Framework. <https://www.who.int/publications/i/item/ncd-surveillance-global-monitoring-framework>
- World Health Organisation. (2019). Healthy Diet. World Health Organization. Regional Office for the Eastern Mediterranean.
- World Health Organization. (2018). Guideline : Implementing effective actions for improving adolescent nutrition. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/260297>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.

8 Annexes

Annexe 1a - Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent du **cola ou autres boissons sucrées** une fois par jour resp. plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



Annexe 1b - Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent **des boissons énergisantes** une fois par jour resp. plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)



Annexe 1c - Évolution de la part des 11, 13 et 15 ans (et total des 11 à 15 ans) qui boivent **des bonbons ou chocolats une fois par jour resp. plusieurs fois par jour, selon le sexe/genre et l'âge (HBSC 2002-2022)**

