

Résumé

Une pratique alimentaire équilibrée et une activité physique suffisante sont les piliers d'un mode de vie sain. De ce fait, scientifiques et politiques accordent une importance cruciale à l'étude des différentes corrélations entre alimentation et activité physique. Ainsi, la Suisse participe depuis 1986 à l'étude comparative internationale «Health Behaviour in School-Aged Children» (HBSC) dans le cadre de laquelle «Addiction Suisse» interroge tous les quatre ans des enfants âgés entre 11 et 15 ans sur les thèmes suivants: santé, bien-être, style de vie et situation de vie. Les données les plus récentes, datant de l'année 2010, servent de base à la présente évaluation et permettent de répondre aux quatre questions suivantes.

1) Quelles sont les caractéristiques principales du comportement des enfants et adolescents âgés de 11 à 15 ans en matière d'alimentation et d'activité physique en Suisse?

Les enfants et les adolescents consomment relativement souvent des fruits et des légumes ainsi que des boissons non sucrées. Divers «aliments problématiques» ont toutefois aussi une grande importance, étant précisé que les sucreries, le chocolat et les boissons sucrées sont consommés plus souvent que les chips, les frites ou les hamburgers. On constate clairement que plus les élèves avancent en âge moins ils suivent le comportement de consommation souhaité du point de vue préventif. Par ailleurs, l'alimentation des filles est plus équilibrée que celle des garçons.

Si l'on utilise les recommandations nutritionnelles de la Société Suisse de Nutrition (SSN 2011) en guise de référence pour l'analyse, le résultat se présente comme suit: les recommandations en matière de consommation d'eau et de boissons non sucrées ainsi que de fast food sont respectées par une majorité des enfants et adolescents interrogés. Seuls 21 % suivent par contre les recommandations relatives à la consommation de fruits, 15 % suivent les recommandations ayant trait aux légumes et 35 % consomment la quantité recommandée de sucré (y compris coca et boissons sucrées) et de salé. Une partie infime des personnes interrogées, soit 0.2 %, suivent les sept recommandations nutritionnelles pouvant être approximativement représentées au moyen des données. La moitié des enfants et adolescents respectent au plus deux de ces recommandations.

Il en va de même pour l'activité physique. Seuls 12 % des enfants et des adolescents satisfont aux recommandations de l'OFSP, de l'OFSP, de Promotion Santé Suisse et du Réseau hepa (2010), d'être au moins pendant une heure par jour actif au point d'augmenter les fréquences cardiaque et respiratoire. Si l'on tient également compte des activités sportives au sens strict, on constate que 29 % des enfants et adolescents sont actifs. Ceux-ci pratiquent quatre à six jours et au moins quatre à six heures par semaine des activités sportives en dehors de l'enseignement scolaire et/ou s'occupent physiquement pendant au moins 60 minutes par jour. A ce propos, on constate une nette différence entre les sexes, soit 37 % des garçons et 20 % des filles pratiquent une activité physique suffisante.

2) Quels rapports se dessinent entre l'alimentation ou l'activité physique et l'origine sociale des élèves, d'autres dimensions du style de vie ainsi que le bien-être et la santé?

Il existe différents facteurs de risque qui influencent de façon négative le comportement nutritionnel des enfants et des adolescents. La consommation de médias se taille la part du lion (les jours de semaine et le week-end): plus les enfants et les adolescents consomment de médias durant leurs loisirs, moins ils respectent les recommandations nutritionnelles. Si les garçons sont considérés comme un groupe à risque en matière de comportement alimentaire, les filles quant à elles présentent une probabilité nettement plus élevée de ne pas pratiquer suffisamment d'activités physiques. Les enfants et adolescents qui passent plus de six heures devant un écran le week-end, viennent de Romandie,

estiment que leur poids corporel est beaucoup trop élevé et leur état de santé pas excellent sont particulièrement exposés au risque de ne pas pratiquer des activités physiques en suffisance.

Les rapports entre poids corporel et comportement nutritionnel et degré d'activité physique sont inexistant ou modérés. La seule exception est le petit déjeuner quotidien: les personnes qui prennent quotidiennement un petit déjeuner sont moins souvent concernées par une surcharge pondérale. Les garçons ainsi que les enfants et adolescents ayant une consommation de médias élevée et/ou dont les parents ont un niveau de formation professionnelle plus bas tendent plutôt à une surcharge pondérale. Contrairement au poids corporel où les rapports de cause à effet sont faibles, l'état de santé des écoliers/ères est tout particulièrement influencé par l'activité physique mais également par l'alimentation.

3) Quelles sont les tendances qui se sont dessinées au cours des dernières années en matière d'alimentation et d'activité physique des enfants et adolescents?

Les dimensions les moins analysées de l'alimentation et de l'activité physique ainsi que l'état de santé et le style de vie ont nettement changé depuis les années 90. Il existe une évolution positive au niveau de la consommation des fruits et des légumes. Ainsi, la part des enfants et des adolescents qui indiquent manger au moins une fois des fruits ou des légumes par jour présente depuis 2002 une tendance légèrement à la hausse. A l'inverse, la fréquence de consommation de chips, de hamburgers, de hotdogs, de coca, de boissons sucrées et énergisantes est restée à un niveau relativement constant depuis 2002. En ce qui concerne la pratique d'activités physiques de la part des enfants et adolescents, seul un changement notable s'est opéré au cours des dernières années: la part des élèves qui pratiquent moins de trois jours des activités physiques avec une élévation des fréquences cardiaque et respiratoire a reculé de 8 points de pourcentage depuis 2002.

D'intéressants changements se dessinent au niveau de la consommation de médias. Alors que la télévision a un peu perdu de son importance, les autres offres de divertissements électroniques, à l'instar des ordinateurs et des consoles de jeux gagnent du terrain. Ainsi, la consommation globale de médias devrait se situer à un niveau supérieur à celui de l'an 2002. Par ailleurs, on distingue une tendance négative concernant la surcharge pondérale des garçons. Depuis 1990, la part des garçons présentant une surcharge pondérale a continuellement progressé de 8 à 12 pour-cent. Ces données sont toutefois à considérer avec précaution, car la part des personnes en surpoids a dû être nettement sous-estimée dans le questionnaire écrit.

4) Quelle est la situation des élèves suisses en comparaison avec les enfants et adolescents d'autres pays européens?

Si l'on compare les enfants et adolescents suisses avec les élèves de pays voisins et ceux d'autres nations européennes, on obtient un résultat composite. Les personnes interrogées en Suisse se distinguent positivement en matière de surcharge pondérale, de consommation de médias et de consommation de fruits et légumes. Les enfants et les adolescents suisses ressortent de manière plutôt négative dans la comparaison traitant du petit-déjeuner et de la consommation de coca et de boissons sucrées. Dans le domaine de l'activité physique, les élèves suisses semblent se situer au mieux dans le champ médian des nations européennes comparables.

Indépendamment du fait si les enfants et adolescents suisses se situent en tête ou en queue des différents classements internationaux, il s'avère qu'il existe d'importants déficits au niveau de toutes les dimensions analysées et un besoin d'intervention correspondant. Les données de l'étude HBSC démontrent ainsi que les interventions préventives et salubres dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique disposent d'un vaste potentiel.