

L'essentiel en bref

L'Enquête HBSC 2006

L'enquête internationale «*Health Behaviour in School-aged Children*» (HBSC) a lieu tous les quatre ans, sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe). L'enquête la plus récente s'est déroulée en 2006 et 41 pays y ont participé.

L'organisme responsable de cette étude pour la Suisse est l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA). En 2006, avec le soutien financier de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et des cantons, l'ISPA a conduit cette enquête pour la sixième fois.

En Suisse, la récolte des données a eu lieu de janvier à avril 2006. Le questionnaire a été rempli durant une heure de cours ordinaire (45 minutes) par les élèves, dont la participation était volontaire et les réponses strictement anonymes. 85.7% des 690 classes sélectionnées - de manière aléatoire - ont participé à l'enquête.

Les résultats de l'enquête 2006 se basent sur un échantillon national de 9791 élèves âgés de 11 à 15 ans. Celui-ci assure une représentativité des résultats au niveau suisse.

Habitudes alimentaires

En 2006, une proportion importante des élèves âgés de 11 à 15 ans ne mangent pas assez fréquemment des fruits et des légumes (22.0% des garçons et 29.4% des filles âgés de 11 à 15 ans mangent *chaque jour des fruits et des légumes*) et ne prennent pas régulièrement un petit-déjeuner (56.4% des garçons et 49.4% des filles âgés de 11 à 15 ans ont l'habitude de prendre un *petit-déjeuner tous les jours d'école*).

Globalement, la consommation quotidienne de fruits a gagné du terrain depuis 2002. Aucune évolution significative n'est en revanche à signaler pour la consommation quotidienne de légumes et la prise régulière du petit-déjeuner.

Parmi les autres résultats relatifs à la fréquence de consommation d'aliments et de boissons, on retient notamment une préférence pour la viande par rapport au poisson et pour le pain blanc par rapport au pain complet.

Les élèves ont une certaine attirance pour les aliments et boissons riches en sucre. Mais alors que la consommation quotidienne de bonbons ou chocolat n'a pas évolué entre 2002 et 2006, la consommation quotidienne de colas et d'autres boissons sucrées a reculé de manière significative, chez les filles et les garçons et dans tous les groupes d'âge.

La consommation de chips et de nourriture «fast-food» est généralement occasionnelle (chips, frites et hamburgers/hot-dogs sont consommés au maximum une fois par semaine par plus de trois quarts des élèves de 11 à 15 ans).

Dans l'ensemble, les habitudes alimentaires diffèrent sensiblement selon le sexe et le groupe d'âge. Les filles consomment plus fréquemment des aliments sains – fruits et légumes en particulier - que les garçons. Il en va de même des élèves les plus jeunes par rapport aux élèves plus âgés. Le petit-déjeuner quotidien est, quant à lui, davantage répandu chez les garçons et chez les plus jeunes.

Dans le classement des 41 pays participant à l'étude par ordre décroissant de prévalences, la Suisse figure parmi les 15 pays où l'habitude du petit-déjeuner quotidien est la moins répandue (11 ans: 29^e rang sur 41; 13 ans: 31^e rang; 15 ans: 32^e rang).

La Suisse se situe parmi les 15 pays où les prévalences de consommation quotidienne de fruits et de légumes sont les plus élevées. Par contre, la situation de la Suisse est moins favorable en matière de consommation quotidienne de boissons sucrées, puisqu'elle se situe au milieu du classement.

Activité physique

Selon les recommandations actuelles de l'Office fédéral de la santé publique et de l'Office fédéral du sport, les enfants et les adolescents devraient être *physiquement actifs au moins une heure chaque jour*. En 2006, 15.2% des garçons et 10.5% des filles de 11 à 15 ans suivent cette recommandation.

Cela étant, environ 40% des garçons et 30% des filles de 11 à 15 ans sont physiquement actifs au moins une heure par jour, *au moins cinq jours par semaine*. Environ 3% des garçons et des filles se déclarent totalement inactifs.

La proportion de garçons et de filles qui déclarent être physiquement actifs au moins une heure *chaque jour* n'a pas évolué de manière significative entre 2002 et 2006.

En comparaison internationale, la Suisse présente les taux les plus bas d'élèves physiquement actifs au moins une heure *chaque jour* parmi les 11 ans (41^e rang sur 41 pays participants) et se situe en avant dernière position chez les 13 ans (40^e rang). Chez les 15 ans, la position de la Suisse est moins défavorable, soit au 31^e rang.

Le sport est une forme d'activité physique parmi d'autres. En 2006, 79.8% des garçons et 60.4% des filles âgés de 11 à 15 ans font au moins deux heures de *sport par semaine en dehors de l'école*.

Globalement, on n'observe pas d'évolution significative entre 1998 et 2006 en ce qui concerne la pratique sportive.

Au cours de l'année qui a précédé l'enquête, près de la moitié (48.4%) des élèves de 11 à 15 ans ont eu au moins une *blessure* ou un *accident* pour laquelle/lequel ils sont allés voir un médecin ou une infirmière.

Plus les élèves sont physiquement actifs, plus ils sont nombreux à faire état d'au moins une blessure ou un accident.

Il n'en demeure pas moins que, dans l'ensemble, les bienfaits pour la santé de l'activité sportive dépassent ses possibles effets négatifs.

Excès pondéral

Dans le cadre de l'Enquête HBSC, le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC) est fondé – pour des raisons pratiques – sur le poids et la taille auto-déclarés par les élèves, ce qui constitue une source de biais tendant à sous-évaluer les prévalences de surpoids et d'obésité. L'IMC calculé sur cette base doit donc être interprété avec prudence.

En 2006, chez les garçons, la fréquence de l'excès pondéral s'accroît de manière significative entre les groupes d'âge jusqu'à 14 ans, puis se stabilise. Chez les filles, l'excès pondéral apparaît plus fréquent dans le groupe des 15 ans que chez les plus jeunes.

Depuis 1990, on assiste à une progression continue de l'excès pondéral chez les 15 ans en 9^e. L'évolution chez les plus jeunes ne suit pas une trajectoire linéaire. On relève notamment un recul des prévalences entre 2002 et 2006 chez les filles et les garçons de 11 ans en 5^e et chez les filles de 13 ans en 7^e ainsi qu'une augmentation des prévalences chez les garçons de 13 ans en 7^e.

Pour ce qui est des 11 ans, la Suisse est, avec les Pays-Bas, le pays le moins touché par l'excès pondéral (41^e rang sur 41 pays participants). La situation est moins favorable chez les 13 et 15 ans, où la Suisse se place néanmoins parmi les 15 pays les moins touchés (35^e rang et, respectivement, 29^e rang).

La part des élèves qui présentent un excès pondéral diminue avec l'augmentation de la fréquence de l'activité physique. Chez les élèves totalement inactifs, l'excès pondéral est presque deux fois plus répandu (12.5%) que chez les élèves actifs au moins une heure par jour, six jours par semaine (6.7%).

Perception pondérale

En 2006, 59.4% des garçons et 53.1% des filles de 11 à 15 se disent à peu près du bon poids.

Les filles (36.0%) sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons (24.1%) à se trouver un peu ou beaucoup trop grosses. A l'inverse, la proportion de garçons qui déplorent une certaine maigreur (16.5%) est plus élevée que celle des filles ayant la même perception (10.8%).

Les préoccupations relatives au poids sont dans l'ensemble plus marquées chez les filles que chez les garçons et elles s'accroissent entre les groupes d'âge chez les filles.

La part des élèves satisfaits de leur corpulence n'a pas évolué de manière significative entre 1998 et 2006.

Concernant le taux d'élèves se jugeant un peu ou beaucoup trop gros-ses, la Suisse se situe au 24^e rang (par ordre décroissant de prévalences) sur 41 chez les 11 ans tandis qu'elle se positionne au début du deuxième tiers chez les 13 ans et les 15 ans (26^e rang).

Chez 63.1% des garçons et 83.0% des filles de 15 ans qui se trouvent un peu ou beaucoup trop gros, l'IMC ne suggère pourtant pas un excès de poids. A l'inverse, 8.4% des garçons et 1.6% des filles du même âge qui se trouvent à peu près du bon poids ont un IMC dont la valeur indique un excès pondéral.

La part des élèves qui sont satisfaits de leur corpulence augmente avec la fréquence de l'activité physique: la moitié des élèves inactifs se disent à peu près du bon poids contre 62.4% chez les quotidiennement actifs.

Contrôle du poids

En 2006, parmi les élèves de 11 à 15 ans, 10.6% des garçons et 15.9% des filles font un régime ou autre chose pour perdre du poids.

Globalement, la proportion d'élèves de cet âge qui font un régime ou autre chose pour perdre du poids a augmenté de manière significative entre 2002 et 2006.

En comparaison internationale, les taux d'élèves qui font un régime ou autre chose pour perdre du poids enregistrés par la Suisse la situent vers le milieu du classement, soit au 21^e rang sur 41 (par ordre décroissant de prévalences) pour les 11 ans et les 13 ans et au 23^e rang pour les 15 ans.

Chez les 15 ans, l'activité sportive est le moyen auquel les garçons recourent le plus pour perdre du poids, loin devant l'attention prêtée à l'alimentation. Cette dernière arrive par contre en tête des stratégies utilisées par les filles, juste devant le sport.

Chez les 15 ans, le recours au régime s'observe chez 28.3% des garçons et 63.8% des filles ayant un excès pondéral; 5.9% des garçons et 18.2% des filles ayant un poids normal ou inférieur à la norme font malgré tout un régime.