

19.04.2016 - 10:00 Uhr

Addiction Suisse Grandir en bonne santé: un processus multifactoriel

Lausanne (ots) -

Alimentation, activité physique et statut pondéral: tels sont les thèmes saillants du rapport sur l'enquête nationale menée auprès des élèves âgés de 11 à 15 ans, publié aujourd'hui. Il en ressort que, même si certaines améliorations sont perceptibles, la consommation de fruits et de légumes ainsi que l'activité physique doivent continuer d'être encouragées. L'étude montre que la prévention nécessite des approches transversales.

Le récent rapport de recherche dont l'élaboration a été confiée à Addiction Suisse par l'Office fédéral de la santé publique, qui porte sur la dernière enquête nationale «Health Behaviour in School-aged Children» menée auprès des élèves en 2014, analyse également l'évolution au fil du temps. L'étude a été réalisée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

Signes positifs pour certaines habitudes alimentaires Les recommandations actuelles en matière d'alimentation prescrivent notamment de consommer deux portions de fruits et trois portions de légumes par jour. Elles insistent en outre sur l'importance du petit déjeuner pour les jeunes.

En 2014, le pourcentage des 11 à 15 ans consommant des fruits et des légumes plusieurs fois par jour a doublé par rapport à 2002 (2002: 5%; 2014: 10%). Il reste toutefois à un niveau faible. La progression s'observe aussi bien chez les garçons que chez les filles, même si elle est moins marquée chez les garçons.

Par ailleurs, en 2014, environ la moitié des participants ont déclaré prendre un petit déjeuner chaque jour. Cette pratique était moins répandue chez les élèves plus âgés et moins chez les filles que chez les garçons. En 2014, la proportion des 11 à 15 ans prenant quotidiennement un petit déjeuner était plus élevée qu'en 2002, et ce du fait d'une augmentation chez les filles.

Sur le total des élèves de 11 à 15 ans, on recense un petit groupe cumulant plusieurs habitudes alimentaires défavorables à la santé. Les garçons y sont plus nombreux que les filles et plus de la moitié des adolescents concernés sont âgés de 14 ans ou plus.

Encourager l'activité physique chez les adolescents Les élèves de 11 à 15 ans ont été priés de calculer le temps qu'ils consacrent à l'activité physique au cours de la journée. Selon leurs déclarations, en 2014, seuls 14% d'entre eux se conformaient à la recommandation officielle préconisant de consacrer au moins une heure par jour à l'activité physique (p. ex. aller en classe à pied, faire du vélo, pratiquer du sport à l'école, jouer au ballon, etc.). Cette proportion est légèrement plus élevée qu'en 2010 (12%), mais reste inchangée par rapport à 2002. Les garçons sont généralement plus enclins à l'activité physique que les filles. Par ailleurs, l'activité physique tend à diminuer avec l'âge. Toutefois, de nombreux enfants et adolescents pratiquent régulièrement un sport en dehors de l'école.

Pas encore de changement de tendance positif en matière de poids Dans l'enquête HBSC, le calcul de l'indice de masse corporelle s'appuie sur les données de poids et de taille fournies par les élèves eux-mêmes. Il en ressort que les trois quarts des 11 à 15 ans présentent un poids normal, 13% sont en insuffisance pondérale (légère à forte) et 11% en surpoids (léger à fort). Entre 1990 à 2014, on observe une légère tendance à l'augmentation de la proportion d'élèves en surpoids, aussi bien chez les garçons que chez les filles. En revanche, durant la période plus brève de 2010 à 2014, la situation n'a pratiquement pas évolué.

Si l'on tient compte de la perception subjective du statut pondéral, une majorité (57%) des participants estime avoir à peu près le bon poids. L'insatisfaction à propos de son propre poids corporel augmente avec l'âge, surtout chez les filles.

Cumul de comportements défavorables à la santé De plus, l'étude HBSC met en évidence des corrélations entre les différents comportements en matière de santé. Par exemple, les élèves de 11 à 15 ans présentant des habitudes alimentaires défavorables à la santé ont plus tendance que les autres à qualifier leur état de santé de mauvais ou seulement de passable. Ils ont aussi davantage tendance à rester plus de temps que la moyenne devant un écran, à fumer souvent du tabac ou à boire souvent de l'alcool et sont souvent physiquement inactifs. Ces élèves vivent plutôt dans des familles dont le niveau de vie est moyen, voire faible.

Nécessité d'une approche transversale

Les résultats de l'étude HBSC soulignent la nécessité d'agir face à certaines habitudes alimentaires, ainsi que dans les domaines de l'activité physique et du statut pondéral. Ils montrent aussi qu'il convient d'adopter une approche transversale mettant l'accent sur les divers aspects d'un style de vie sain à encourager chez les enfants et les adolescents.

Health Behaviour in School-aged Children L'objectif de l'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), réalisée tous les quatre ans, est d'observer le comportement des jeunes âgés de 11 à 15 ans en matière de santé, ainsi que son évolution au fil du temps. En Suisse, cette étude a été réalisée par Addiction Suisse à huit reprises depuis 1986. La dernière enquête nationale HBSC a eu lieu en 2014, avec la participation facultative et anonyme de 9894 élèves de classes choisies au hasard. Le volet suisse de l'étude HBSC a été financé par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et par la majorité des

cantons.

Recommandations officielles en matière d'activité physique et d'alimentation Les recommandations relatives à l'activité physique pour les enfants et adolescents en âge scolaire émanent du Réseau suisse Santé et Activité physique (hepa.ch), de l'Office fédéral du Sport et de l'Office fédéral de la santé publique. Les recommandations actuelles en matière d'alimentation émanent de la «Pyramide alimentaire suisse» : <http://www.sge-ssn.ch/fr/toi-et-moi/boire-et-manger/equilibre-alimentaire/pyramide-alimentaire-suisse/>.

Addiction Suisse est un centre de compétences national dans le domaine des addictions. Elle est active dans la recherche, conçoit des projets de prévention et s'engage pour une politique de santé. Le but est de prévenir ou d'atténuer les problèmes issus de la consommation d'alcool et d'autres substances psychoactives ou liés aux jeux de hasard et à l'usage de l'internet. Plus de 200'000 personnes soutiennent notre ONG.

Lien vers le rapport de recherche (en français, avec un résumé en allemand et en italien)
http://www.hbsc.ch/pdf/hbsc_bibliographie_316.pdf

Plus d'informations concernant Addiction Suisse sur notre site internet www.addictionsuisse.ch

Vous trouverez le présent communiqué de presse sur: www.addictionsuisse.ch/fr/actualites/communiques-de-presse

Contact:

Corine Kibora
Porte-parole
ckibora@addictionsuisse.ch
Tél.: 021 321 29 75

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100786839> abgerufen werden.