



Exercice physique des adolescent-e-s en Suisse : évolution de 1998 à 2010

Aurélie Archimi, Béat Windlin, mars 2014

L'enquête internationale « Health Behaviour in School-aged Children »

Les données utilisées pour la présente analyse proviennent de l'enquête internationale «Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)». Cette étude, réalisée sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), s'intéresse aux comportements en lien avec la santé des adolescent-e-s âgé-e-s de 11, 13 et 15 ans ; elle est menée tous les quatre ans depuis 1982 dans de nombreux pays. Addiction Suisse a conduit l'étude pour la septième fois en 2010 chez les élèves de 5^e à 9^e années en Suisse, au moyen d'un questionnaire anonyme standardisé rempli en classe. L'étude a reçu le soutien financier de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et des cantons.

Les données utilisées

Pour les présentes analyses, l'ensemble des élèves de 11, 13 et 15 ans inclus-e-s dans les échantillons nationaux des études HBSC 1998, 2002, 2006 et 2010 ont été pris en compte, indépendamment de leur degré scolaire (5837 élèves en 2010, 5622 en 2006, 5629 en 2002 et 5082 en 1998). En 1998, la question concernant l'activité physique n'a pas été posée aux élèves. Les analyses tiennent compte dans ce cas-ci uniquement des années 2002, 2006 et 2010.

La méthode d'analyse

Les comparaisons temporelles ont été testées au moyen de régressions logistiques bivariées, séparément pour les filles et les garçons et pour chaque groupe d'âge. Plus précisément, pour chaque groupe d'âge et chaque sexe, il a été testé si les probabilités a) d'être physiquement actif au moins 5 jours par semaine, b) d'être physiquement actif chaque jour, c) de faire du sport au moins une fois par semaine et d) de faire du sport au moins une heure par semaine augmentent ou diminuent à travers le temps. La variable "années d'enquête" a été transformée en variable de rapport, et ce en attribuant la valeur 0 à la première enquête ayant posé la question considérée (p.ex. 1998 = 0 puis 2002 = 4, 2006 = 8, 2010 = 12).

Pourquoi s'intéresser à l'exercice physique des adolescent-e-s?

L'exercice physique régulier contribue de manière importante à la santé des adolescent-e-s (Iannotti et al., 2009; Strong et al., 2005). De nombreuses études ont mis en évidence l'association, par exemple, entre l'exercice physique et une meilleure santé musculo-squelettique et cardiovasculaire, ou l'effet préventif de l'exercice physique sur l'excès pondéral (p. ex. Strong et al., 2005). Bien que certaines recherches montrent des effets limités de l'exercice physique sur le bien-être psychologique (Hinkley et al., 2014), des études suggèrent que ce dernier contribue à certains aspects de la santé mentale (Strong et al., 2005), p.ex. en aidant à surmonter l'anxiété et la dépression (Biddle & Asare, 2011). Pour finir, des habitudes de vie saines, telles qu'un exercice physique suffisant, qui sont adoptées au cours de l'adolescence peuvent s'établir sur le long terme (Hallal et al., 2006).

Les recommandations de l'Office fédéral du sport (OFSP), de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP), et du Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) chez les adolescent-e-s sont qu'ils/elles devraient accumuler au moins 60 minutes par jour d'exercice physique¹ (hepa.ch, 2013). L'exercice physique peut recouper non seulement l'activité sportive, pratiquée lors de périodes d'en-

¹ Selon ces mêmes sources, chez les enfants, l'exercice physique devrait atteindre beaucoup plus qu'une heure par jour.



seignement obligatoire ou de manière extrascolaire, mais également l'ensemble des activités physiques telles que marcher, prendre le vélo pour se rendre à l'école, jouer dans la nature, ou encore se défouler avec ses ami-e-s.

En raison des enjeux importants liés à l'exercice physique durant l'adolescence, il est tout aussi important de pouvoir détailler son évolution au cours du temps. Un rapport datant de 2009 concernant notamment les habitudes alimentaires et l'exercice physique des 11-15 ans et de leur évolution récente (Delgrande Jordan & Annaheim, 2009) a fait état de prévalences globalement stables de la pratique sportive entre 1998 et 2006 et de l'activité physique entre 2002 et 2006, chez les filles comme chez les garçons. En ajoutant les derniers chiffres de l'étude HBSC disponibles, la présente feuille-info permet d'enrichir la perspective de l'évolution récente de l'exercice physique apportée par le précédent rapport.

L'exercice physique dans le cadre de l'étude HBSC

Dans le cadre de l'enquête HBSC, l'exercice physique est mesuré par une question générale mesurant la fréquence de l'activité physique, qui est complétée par deux questions portant plus précisément sur la fréquence resp. la durée de la pratique sportive en dehors de l'école.

Activité physique, évolution au cours du temps (2002-2010)

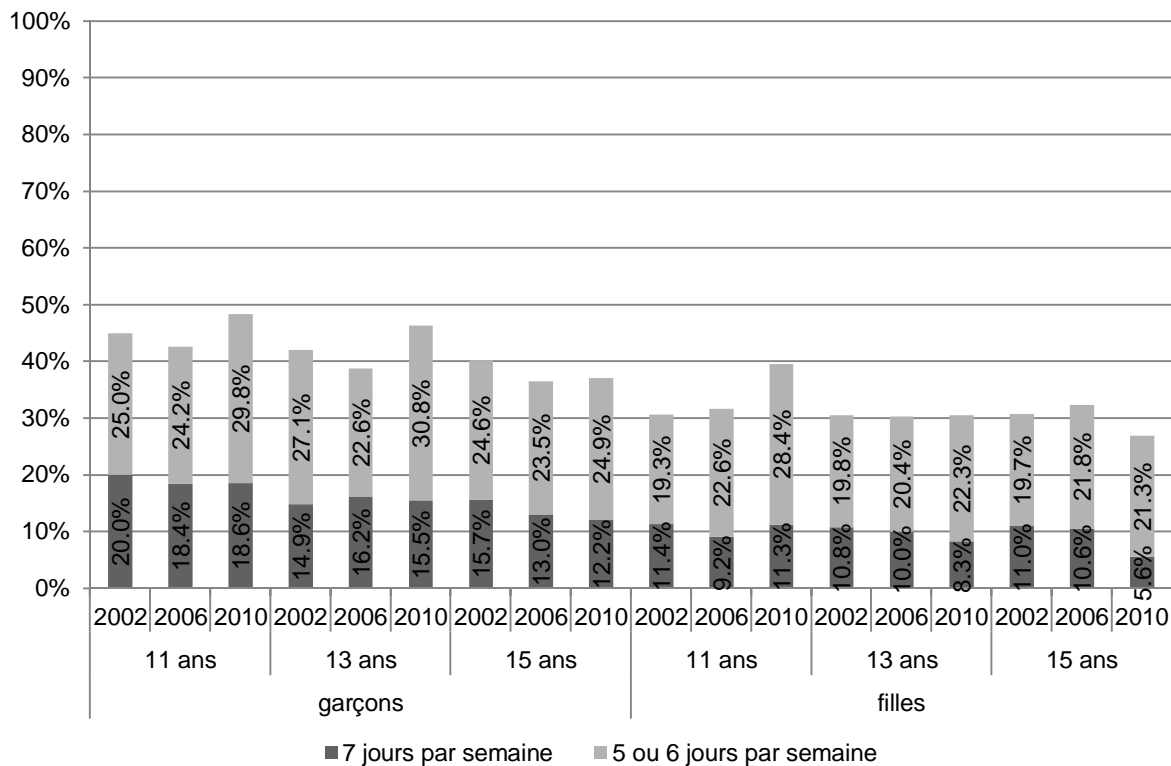
La question concernant l'activité physique était précédée, dans le questionnaire HBSC 2010, du texte d'introduction suivant: "Par activité physique, nous entendons toutes les activités qui augmentent les battements de ton cœur et qui t'essoufflent par moments. Le sport à l'école (éducation physique) ou durant le temps libre en font partie, de même que se défouler avec ses ami-e-s ou aller à pied à l'école. Voici quelques exemples d'activité physique: marcher vite, courir, faire du vélo, danser, faire du skateboard ou du roller, nager, jouer au football ou à d'autres sports d'équipe, pratiquer un sport de combat ou monter à cheval"². Les élèves ont été invité-e-s à indiquer, sur une échelle de 0 (0 jour) à 7 (7 jours), le nombre de jours pendant lesquels ils/elles ont fait de l'activité physique pendant au moins 60 minutes, au cours des 7 derniers jours.

La figure 1 montre les proportions de garçons et de filles ayant été physiquement actifs/ives **au moins 60 minutes par jour 5 à 6 jours par semaine** resp. **7 jours par semaine**, selon le groupe d'âge, pour les années d'enquête 2002, 2006 et 2010.

² Relevons que ce texte d'introduction a subi un changement dans sa formulation par rapport aux années précédentes, changement qui peut avoir une influence sur les prévalences reportées en 2010. En 2006 comme en 2002, concernant le commentaire sur le sport, la distinction entre le sport à l'école ou durant le temps libre n'avait pas été faite.



Figure 1. Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans qui, au cours des sept jours ayant précédé l'enquête, ont été physiquement actifs au moins 60 minutes par jour (5 à 6 jours par semaine resp. chaque jour), selon le sexe et l'âge (HBSC 2002-2010, en %)



La figure 1 révèle que, à l'exception des garçons de 11 ans en 2002, moins de deux élèves sur dix suivent la recommandation d'**au moins 60 minutes d'activité physique 7 jours par semaine**.

En ce qui concerne l'évolution au cours du temps, les résultats mettent en évidence des changements significatifs entre 2002 et 2010, chez les filles et les garçons les plus âgé-e-s et chez les filles les plus jeunes. Plus précisément, les parts d'élèves physiquement actifs/ives **au moins 60 minutes 7 jours par semaine** ont diminué de façon significative entre 2002 et 2010 chez les garçons et filles de 15 ans (garçons: OR: 0.96; 95%CI [0.93, 0.99]; filles: OR: 0.92; 95%CI [0.88, 0.96]). Chez les garçons, il s'agit d'une baisse continue entre les trois études.

À l'inverse, on observe une augmentation significative et continue entre 2002 et 2010 des proportions de filles de 11 ans physiquement actives pendant **au moins 60 minutes au moins 5 jours par semaine** (OR: 1.05; 95%CI [1.02, 1.08]).

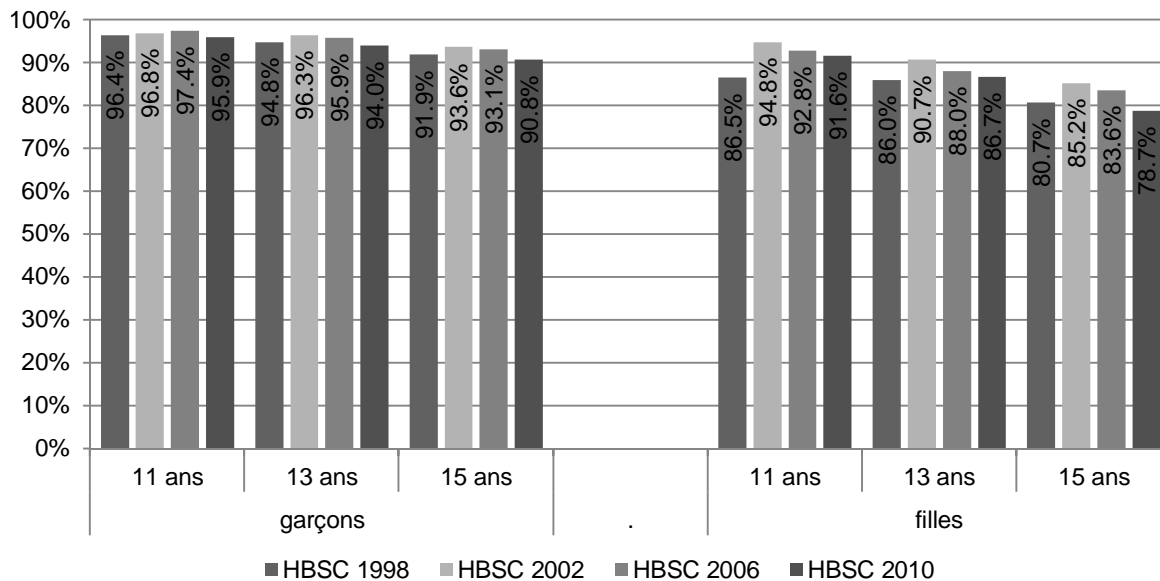
Fréquence de la pratique sportive, évolution au cours du temps (1998-2010)

La fréquence de la pratique sportive – forme d'activité physique parmi d'autres – a été mesurée par la question suivante: "En dehors des heures d'école, combien de fois fais-tu du sport au point de transpirer ou d'être essouffé-e ?". Les options de réponses variaient entre "jamais", "moins d'une fois par mois", "une fois par mois", "une fois par semaine", "2 à 3 fois par semaine", "4 à 6 fois par semaine", et "chaque jour".

La figure 2 montre, pour les quatre dernières années d'enquête HBSC, les proportions de filles et de garçons qui ont déclaré faire du sport au moins une fois par semaine en dehors des heures d'école.



Figure 2. Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans qui, en dehors de l'école, font du sport au moins une fois par semaine, selon le sexe et l'âge (HBSC 1998-2010, en %)



En ce qui concerne les garçons, on observe que quelle que soit l'année d'enquête, environ neuf sur dix d'entre eux ont déclaré faire du sport au moins une fois par semaine en dehors de l'école. En ce qui concerne les filles, les proportions sont plus basses, passant même sous la barre des 80% chez les 15 ans pour l'année 2010 (78.7%).

Concernant la comparaison de la fréquence de la pratique sportive entre 1998 et 2010, on n'observe, chez les garçons, aucune diminution ou augmentation significative des proportions d'élèves faisant du sport au moins une fois par semaine. En revanche, on observe une baisse significative et continue entre 2002 et 2010 des proportions de filles pratiquant une activité sportive à cette même fréquence (11ans: OR: 0.94; 95%CI [0.90, 0.98], 13 ans: OR: 0.95, 95%CI [0.92, 0.98]; 15 ans: OR: 0.94, 95%CI [0.91, 0.98]). Relevons encore une augmentation significative entre 1998 et 2010 pour les filles de 11 ans (OR: 1.04; 96%CI [1.01, 1.07]), et entre 1998 et 2002 pour les filles de 13 ans (OR: 1.12, 95%CI [1.04, 1.20]) et celles de 15 ans (OR: 1.08, 95%CI [1.01, 1.16]).

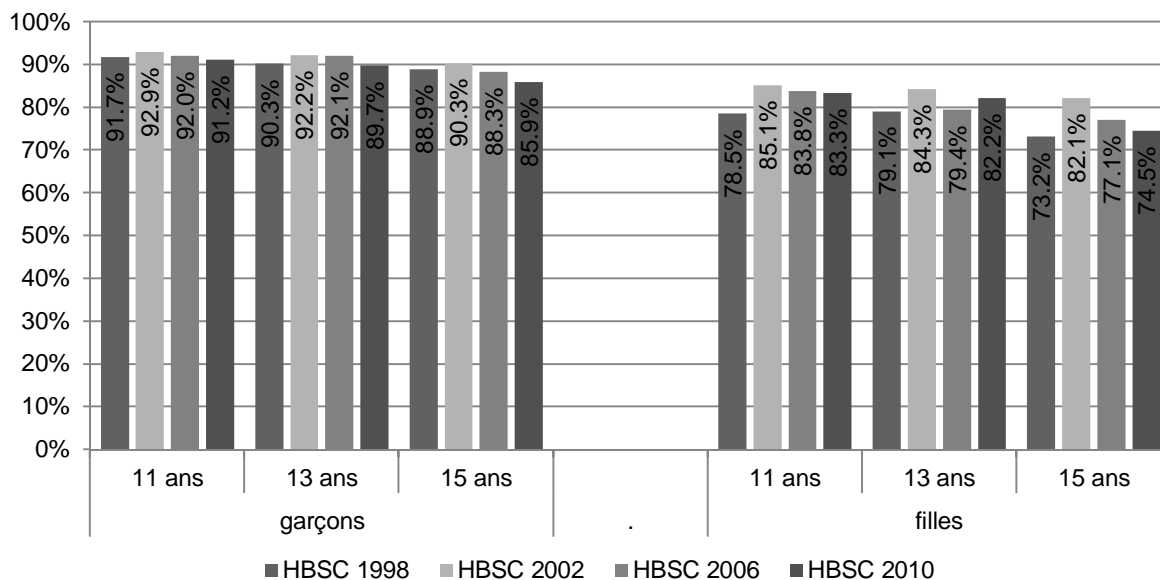
Durée de la pratique sportive, évolution au cours du temps (1998-2010)

La durée de la pratique sportive était mesurée par la question suivante: "En dehors des heures d'école, combien d'heures par semaine fais-tu du sport au point de transpirer ou d'être essouffé-e ?". Les six options de réponses s'étendaient de "jamais" à "à peu près 7 heures ou plus".

La figure 3 montre les proportions de filles et de garçons dont la pratique sportive en dehors de l'école atteint au moins une heure par semaine, pour les quatre dernières années d'enquête HBSC.



Figure 3. Proportions des élèves de 11, 13 et 15 ans dont la pratique sportive en dehors de l'école dure au moins une heure par semaine, selon le sexe et l'âge (HBSC 1998-2010, en %)



On observe que les proportions de garçons dont la pratique sportive dure au moins une heure par semaine sont restées relativement stables entre 1998 et 2010, à l'exception des 15 ans, chez qui une baisse significative est observée (OR: 0.97 95%CI [0.95, 0.99]). Chez les filles, les résultats sont plus contrastés, avec une hausse significative en 2002 par rapport à 1998 dans tous les groupes d'âge (11ans: OR: 1.11; 95%CI [1.04, 1.20], 13 ans: OR: 1.09, 95%CI [1.03, 1.16]; 15 ans: OR: 1.14, 95%CI [1.07, 1.21]) et une baisse significative entre 2002 et 2010 pour celles de 15 ans (OR: 0.94, 95%CI [0.91, 0.97]).

Commentaires

Des présentes analyses, on peut retenir que si la situation en matière d'activité physique - du moins lorsque le seuil d'au minimum 60 minutes au moins 5 jours par semaine est considéré - montre des signes d'amélioration chez les filles de 11 ans ces dernières années, on observe en revanche une diminution, en 2010 par rapport à 2002, des proportions de filles et de garçons de 15 ans qui bougent suffisamment (c'est-à-dire au moins 60 minutes chaque jour). Dans ce groupe d'âge, on retrouve d'ailleurs cette baisse pour la durée de l'activité sportive et aussi pour sa fréquence, mais dans ce cas uniquement chez les filles.

Face à ce constat, l'on peut s'interroger sur les facteurs à l'origine de ce recul chez les 15 ans. Une hypothèse serait que les jeunes de cet âge ont orienté leur temps libre vers de nouvelles activités, par exemple l'utilisation des réseaux sociaux et/ou d'internet, ces activités se substituant éventuellement (du moins en partie) à l'exercice physique. L'enquête HBSC 2010 montre en effet que les jeunes de 15 ans semblent particulièrement concerné-e-s par des comportements sédentaires tels que passer du temps devant un écran: 84.0% des garçons et 74.3% des filles de cet âge passent habituellement au moins deux heures par jour d'école devant un écran (télévision, ordinateur et/ou console), contre 57.2% des garçons et 46.5% des filles chez les 11 ans (Inglin & Delgrande Jordan, 2012). L'on peut cependant envisager d'autres hypothèses, par exemple un éventuel allongement, ces dernières années, du temps passé par les élèves en fin de scolarité obligatoire à faire leurs devoirs ou à emprunter les transports publics entre l'école et la maison. Toutes ces hypothèses demandent toutefois à être vérifiées avec des données autres que celles issues de l'étude HBSC.



Références

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895. DOI 10.1136/bjsports-2011-090185.
- Delgrande Jordan, M., & Annaheim, B. (2009). *Habitudes alimentaires et activité physique chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse. Situation en 2006 et évolution récente. Résultats de l'Enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (Rapport de recherche N° 45)*. Lausanne: Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA).
- Hallal, P. C., Victora, C. G., Azevedo, M. R., & Wells, J. C. K. (2006). Adolescent physical activity and health: A systematic review. *Sports Medicine*, 36(12), 1019-1030.
- hepa.ch. (2013). *Activité physique et santé des enfants et des adolescents - Recommandations pour la Suisse*. Accédé février, 2014, par <http://www.hepa.ch/internet/hepa/fr/home/dokumentation/grundlagendokumente.parsys.4602.downloadList.84828.DownloadFile.tmp/merkblattkinderf.pdf>
- Hinkley, T., Teychenne, M., Downing, K. L., Ball, K., Salmon, J., & Hesketh, K. D. (2014). Early childhood physical activity, sedentary behaviors and psychosocial well-being: A systematic review. *Preventive Medicine*. DOI 10.1016/j.ypmed.2014.02.007.
- Iannotti, R. J., Janssen, I., Haug, E., Kololo, H., Annaheim, B., Borraccino, A., et al. (2009). Interrelationships of adolescent physical activity, sedentary behaviour, and positive and negative health indices. *International Journal of Public Health*, 54, S191-S198. DOI 10.1007/s00038-009-5410-z.
- Inglin, S., & Delgrande Jordan, M. (2012). Alimentation et activité physique. In M. Delgrande Jordan & E. Kuntsche (Eds.), *Comportements de santé des jeunes adolescents en Suisse. Les résultats d'une enquête nationale* (pp. 59-81). Chêne-Bourg: Editions Médecine & Hygiène.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., Daniels, S. R., Dishman, R. K., Gutin, B., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age children. *Journal of Pediatrics*, 146, 732-737.