

# Surpoids: trop en parler peut entraîner une contre-réaction

**Enquête internationale conduite auprès des élèves (HBSC).** Nombreux sont les jeunes – en particulier les filles – qui se trouvent trop gros bien que leur indice de masse corporelle (IMC) ne révèle aucune surcharge pondérale. Cette information qui ressort d'une étude sur le comportement des 11-15 ans en matière d'alimentation et d'activité physique est essentielle dans la perspective d'un travail de prévention efficace.

Dans le cadre de l'étude internationale «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) conduite en 2006, 9791 écolières et écoliers suisses âgé-e-s de 11 à 15 ans ont été interrogé-e-s sur leur comportement en matière d'alimentation et d'activité physique. L'étude livre une image mitigée en ce qui concerne les enfants et les adolescent-e-s suisses. La perception parfois perturbée que de nombreux jeunes ont de leur corps est particulièrement préoccupante. Manifestement, ce groupe d'âge a déjà acquis une conscience aigüe de la question du (sur)poids – et pas seulement dans un sens positif.

## De nombreux jeunes de poids normal s'estiment en surpoids

Un tiers des filles entre 11 et 15 ans se trouvent trop grosses, chez les garçons ils sont un quart dans le même cas. Pourtant, pour la plupart d'entre eux, cette estimation subjective ne correspond pas à la réalité. Les plus sévères par rapport à eux-mêmes sont les jeunes de 15 ans: chez 63% des garçons et 83% des filles qui se trouvent trop gros, l'IMC ne traduit aucun surpoids. En revanche, les erreurs d'estimation dans l'autre sens sont plutôt rares: seuls 8,4% des garçons et 1,6% des filles s'estiment satisfaits de leur poids sont objectivement en surcharge pondérale. La part des garçons qui se trouvent trop minces est, avec 16,5%, supérieure à celle des filles (10,8%).

## Toujours plus de candidats à la perte de poids

En 2006, 10,6% des garçons de 11 à 15 ans et 15,9% des filles ont suivi un régime ou entrepris autre chose pour maigrir. La part des jeunes souhaitant sciemment perdre du poids à cet âge a

## L'étude HBSC

L'étude «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC), réalisée sous l'égide de l'OMS Europe, est une enquête quadriennale sur le comportement des élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans en matière d'alimentation et d'activité physique. La dernière enquête, à laquelle 41 pays ont participé, a eu lieu en 2006. En Suisse, l'étude est conduite par l'Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA) et soutenue financièrement par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP).



Les jeunes sont très préoccupés par leur poids, et sont également souvent beaucoup trop sévères avec leur propre corps: 63% des garçons et 83% des filles qui se trouvent trop gros n'ont pas un IMC qui confirme leur estimation.

augmenté de manière significative entre 2002 et 2006. Les garçons de 15 ans choisissent le sport, alors que les filles du même âge préfèrent les régimes. Parmi les jeunes en surpoids, 28,3% des garçons et 63,8% des filles suivent un régime. Mais l'enquête révèle également que 5,9% des garçons et 18,2% des filles de poids normal, voire légèrement insuffisant, suivent également un régime.

## Image mitigée de la Suisse en comparaison internationale

Par rapport aux 40 autres pays européens ayant participé à l'HBSC 2006, le bilan du comportement en matière d'alimentation et d'activité physique des jeunes Suisses est très mitigé. Selon les directives actuelles de l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et de l'Office fédéral du sport (OFSPPO), les enfants et les jeunes devraient bouger pendant au moins une heure chaque jour. Or, avec seulement 15% des écoliers et 10,5% des écolières de 11 à 15 ans qui satisfont à cette règle, la Suisse obtient de très mauvais rangs dans le classement international: dernier rang pour la proportion de jeunes de 11 ans qui ont une activité physique pendant au moins une heure par jour, avant-dernier rang pour les jeunes de 13 ans et 31e place pour ceux de 15 ans.

Etonnamment, les jeunes Suisses (garçons et filles) de 11 ans qui bougent relativement peu sont aussi ceux qui souffrent le moins de surpoids. Toutefois, toutes classes d'âge confondues, l'étude montre sans surprise un lien positif entre l'activité physique et le poids. La proportion de jeunes en surpoids diminue dès que l'activité physique augmente. Chez les jeunes inactifs, la part de ceux qui sont en surpoids est, avec 17,5%, presque deux fois plus élevée que chez les jeunes qui pratiquent une activité physique d'au moins une heure pendant 6 jours par semaine (6,7%).

## Non au petit-déjeuner, oui aux fruits

La Suisse fait partie des 15 pays dans lesquels le petit-déjeuner quotidien est le moins répandu. En revanche, elle compte aussi parmi les 15 pays qui affichent la consommation quotidienne de fruits et légumes la plus élevée. Les choses sont moins roses en matière de consommation quotidienne de boissons sucrées; la Suisse se situe ici en milieu de classement. La consommation quotidienne de cola et autres sodas a pourtant enregistré un recul significatif entre 2002 et 2006 auprès des garçons et des filles de tous les groupes d'âge. La consommation quotidienne de sucreries ou de chocolat n'a pas changé. Une majorité de jeunes consomme des chips et autres aliments «fast food» de manière seulement occasionnelle.

Dans l'ensemble, les habitudes alimentaires varient sensiblement en fonction du sexe et du groupe d'âge. Les filles, par exemple, mangent plus souvent des aliments sains – notamment des fruits et des légumes – que les garçons. Il en va de même pour les plus jeunes par rapport aux écoliers et écolières plus âgé-e-s. Le petit-déjeuner quotidien est en revanche plus répandu chez les garçons

ou les plus jeunes écoliers et écolières que chez les filles ou les écoliers et écolières plus âgé-e-s.

## La prévention ne doit pas stigmatiser

L'étude HBSC permet de tirer des conclusions intéressantes pour la prévention. D'une part, il existe de très grandes différences selon le sexe et l'âge, ce qui requiert un travail de prévention différencié. D'autre part, le nombre élevé de jeunes qui, malgré un poids idéal, s'estiment trop gros montre que la question de la surcharge pondérale doit être abordée avec beaucoup de précaution. Dramatiser le problème trop fortement peut facilement se transformer en stigmatisation et déclencher chez les adolescent-e-s des contre-réactions excessives sous formes de soucis inutiles pour sa silhouette, voire des troubles du comportement alimentaires. Les plus touchées restent les filles, même si un certain idéal de minceur semble s'imposer auprès des garçons.

L'Office fédéral de la santé publique a conscience du danger. Les mesures prises dans le cadre du Programme national alimentation et activité physique 2008–2012 (PNAAP) veillent strictement à ne pas stigmatiser le surpoids et l'adiposité. L'objectif du PNAAP est, notamment, de motiver les enfants et les adolescent-e-s à adopter une alimentation saine et à pratiquer davantage d'activité physique. La source de cette motivation ne doit pas être la crainte de grossir mais la joie que procurent l'activité physique et l'alimentation saine.

Le rapport complet sur l'étude HBSC 2006 est disponible gratuitement sur le site de l'OFSP -> Thèmes -> Nutrition et activité physique -> Recherche -> Rapports de recherche et sous [www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch) -> Recherche -> Projets actuels

Contact: Valérie Bourdin, section Nutrition et activité physique, [valerie.bourdin@bag.admin.ch](mailto:valerie.bourdin@bag.admin.ch)

## Plate-forme sur l'alimentation

L'OFSP organise deux fois par an, avec la Commission fédérale de l'alimentation CFA, une plate-forme sur l'alimentation dont l'objectif est l'échange d'informations entre l'OFSP, la CFA et les professionnels.

### Congrès de printemps Nutrinet sur «La situation alimentaire mondiale»

Précarité des denrées alimentaires, prix élevé des matières premières agricoles, crise de l'alimentation. Qu'en est-il exactement? Quel impact pour la Suisse? Le Congrès de printemps Nutrinet 2009 permettra de comprendre les connexions et de débattre des approches de solutions.

Mardi 5 mai 2009,

Plate-forme sur l'alimentation: 9h45–12h30  
Congrès de printemps Nutrinet: 13h45–16h45

Département fédéral des finances, Schwarztorstrasse 50, Berne  
Inscription et programme: [www.nutrinet.ch/agenda](http://www.nutrinet.ch/agenda)  
Entrée libre

Délai d'inscription: 27 avril 2009