

Activité physique chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse en 2018

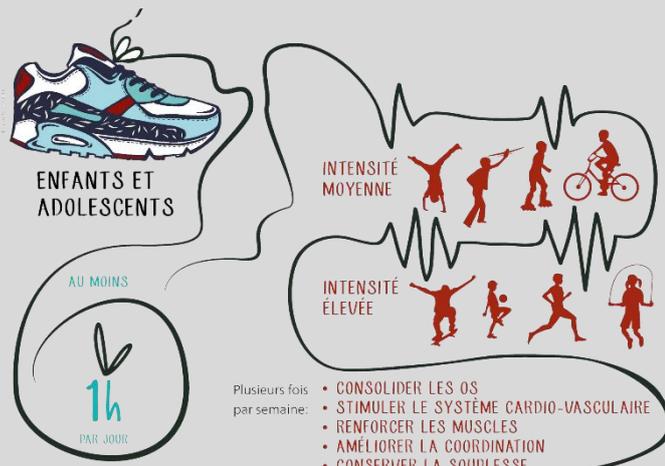
L'activité physique englobe tous les mouvements corporels, que ce soit dans le cadre d'activités sportives organisées ou d'activités quotidiennes, sporadiques ou non, comme se déplacer à pied ou à vélo. La pratique d'une activité physique d'intensité moyenne à élevée, et de manière régulière, a une influence bénéfique sur de nombreux aspects de la santé physique et psychique des adolescent-e-s. Par exemple, la santé musculo-squelettique peut être améliorée, l'excès pondéral prévenu et l'anxiété et la dépression seraient surmontés plus facilement.

Cette feuille-info présente une sélection de résultats de l'enquête HBSC 2018 en Suisse pour les élèves âgé-e-s de 11 à 15 ans, sur le thème de l'activité physique et son évolution au fil du temps.

Recommandation pour les adolescent-e-s

En Suisse, le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) recommande que les adolescent-e-s d'âge scolaire pratiquent au moins une heure par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée. Les activités d'intensité moyenne sont celles qui entraînent au moins un léger essoufflement, alors que celles d'intensité élevée accélèrent la respiration tout en faisant transpirer (www.hepa.ch).

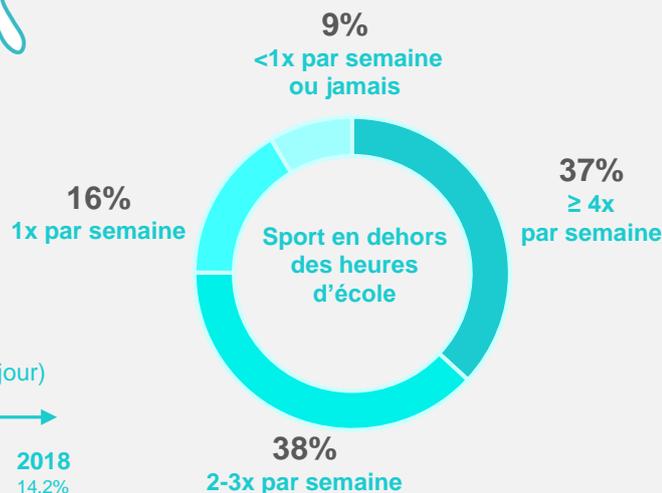
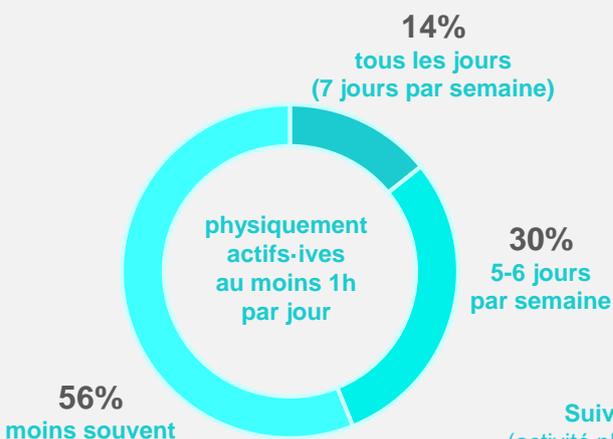
Recommandation du Réseau suisse Santé et activité physique hepa.ch, 2013



Chiffres clés 11-15 ans



Les garçons suivent davantage que les filles la recommandation en matière d'activité physique



Activité physique au moins 1 heure chaque jour

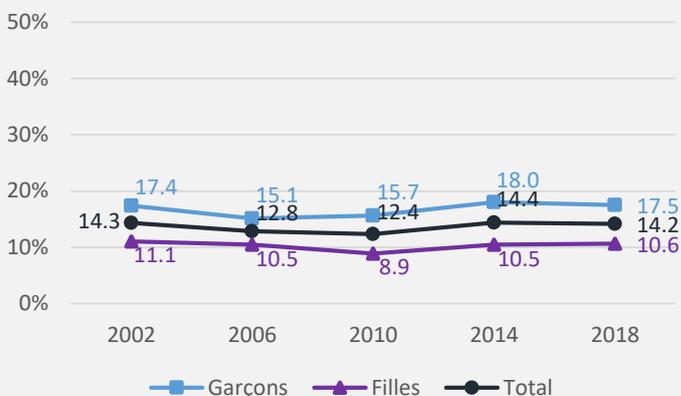
Dans le cadre de l'enquête HBSC, l'activité physique est estimée par le nombre de jours, au cours des 7 derniers jours, durant lesquels les élèves ont été physiquement actifs-ves pendant au minimum 60 minutes. Le faire tous les jours (7 jours sur 7) correspond à la recommandation en matière d'activité physique.

En 2018, **14.2%** des élèves de 11 à 15 ans **suivraient la recommandation en matière d'activité physique**, les garçons (17.5%) davantage que les filles (10.6%). Ces résultats sont basés sur des données déclaratives, qui ne permettent que d'estimer le temps consacré à l'activité physique. L'enquête SOPHYA 2013-2014, basée sur des mesures par accéléromètre, obtient des taux plus élevés chez les 11 à 16 ans (Bringolf-Isler et al., 2016).

Le suivi de la recommandation est assez **stable** depuis 2002. La légère hausse entre 2010 et 2014 ne s'est pas poursuivie en 2018.

Néanmoins, 29.7% ont dit être physiquement actifs-ves pendant au moins 60 minutes 5 à 6 jours sur les 7 derniers jours. Ainsi, **environ 45%** des élèves peuvent être considéré-e-s comme souvent actifs-ives.

Évolution du suivi^a de la recommandation en matière d'activité physique chez les 11 à 15 ans



^a Estimation basée sur les déclarations des élèves.

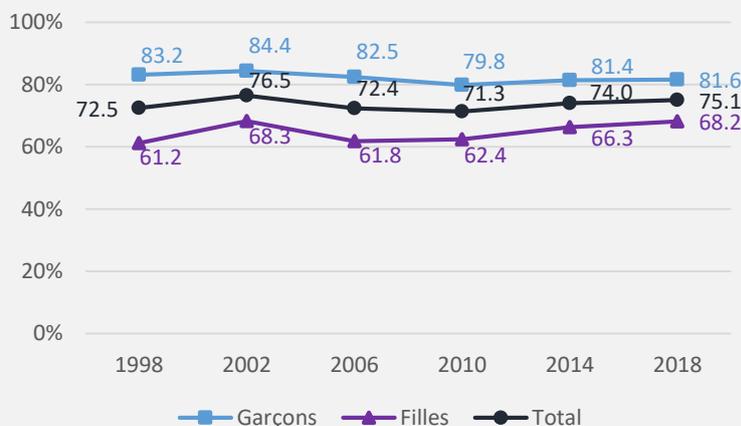
Sport en dehors des heures d'école au moins deux fois par semaine

En 2018, 16.3% des élèves de 11 à 15 ans font du sport (au point de transpirer ou d'être essoufflé-e-s) en dehors des heures d'école 1x par semaine, 38.2% le font 2-3x par semaine et 36.9% au moins 4x par semaine.

Ainsi, **75.1%** des 11 à 15 ans font du **sport au moins deux fois par semaine en dehors des heures d'école**, une proportion plutôt **stable** depuis 2002. Chez les filles on note néanmoins une tendance à la hausse depuis 2010.

Les garçons font plus souvent du sport en dehors des heures d'école que les filles. De plus, la fréquence de la pratique sportive diminue entre les 11 ans et les 15 ans.

Évolution de la pratique sportive en dehors des heures d'école au moins deux fois par semaine chez les 11 à 15 ans



Caractéristiques des élèves physiquement actifs-ves au moins 1 heure chaque jour

Les liens avec les caractéristiques des élèves ont été étudiés au moyen de modèles de régression logistique.

L'étude HBSC est une étude transversale. Par conséquent, une relation (statistique) observée entre une caractéristique et le suivi de la recommandation en matière d'activité physique ne suffit pas à conclure que l'un influence l'autre (ou inversement) au sens d'une relation de cause à effet.

Plus probable chez les garçons, chez les plus jeunes et en Suisse alémanique, **le suivi de la recommandation en matière d'activité physique** est aussi corrélé aux indicateurs suggérant un certain bien-être (état de santé jugé bon/excellent, satisfaction face à la vie élevée), ainsi qu'aux indicateurs suggérant des conditions relationnelles favorables (perception d'un soutien élevé de la part de la famille et des ami-e-s). Pas de lien en revanche avec la forme de la famille, la perception des élèves que leurs parents soient ou non « au courant », ni avec le stress lié au travail scolaire ou la durée habituelle du sommeil.

Relation entre suivi de la recommandation en matière d'activité physique et caractéristiques des 11 à 15 ans resp. 14 et 15 ans

 Activité physique pendant ≥ 1 heure par jour	Socio-démographie				Santé, bien-être et contexte social						
	Âge 15 ans (vs. 11 ans)	Sexe garçon (vs. fille)	Région linguistique FR+IT (vs. ALL)	Forme de la famille** pas MPE (vs. MPE)	¹⁴⁻¹⁵ Parents « au courant » bas-moyen (vs. élevé)	Soutien de la famille (perçu) bas-moyen (vs. élevé)	Soutien des ami-e-s (perçu) bas-moyen (vs. élevé)	Stressé par le travail scolaire assez - très (vs. un peu/pas du tout)	Satisfaction face à la vie basse (vs. élevée à très élevée)	Etat de santé perçu moyen - mauvais (vs. bon à excellent)	¹⁴⁻¹⁵ Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école < 8h (vs. ≥ 8h)
	↘↘	↗↗	↘↘	×	×	↘	↘	×	↘↘	↘	×

Exemple de lecture: Relation statistique entre la satisfaction face à la vie et l'activité physique: les élèves peu ou pas du tout satisfait-e-s de leur existence ont une probabilité réduite de suivre la recommandation par rapport à ceux-celles qui ont une satisfaction élevée.

Notes: Il s'agit de résultats de modèles de régression logistique, dont les OR (rapports de cote) sont représentés ici par une ou deux flèches, qui indique également le sens de la relation (probabilité accrue = ↗ ; diminuée = ↘). Le nombre de flèches illustre la force de la relation statistique. Une flèche: $1 < OR \leq 1.69$ (↗) ou $0.7 \leq OR < 1$ (↘); deux flèches: $1.7 \leq OR \leq 2.99$ (↗↗) ou $0.5 \leq OR < 0.7$ (↘↘). Une croix (*): relation statistiquement non significative (OR = env. 1). Pour plus d'informations, voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020.

Les relations concernent l'ensemble des 11 à 15 ans, excepté pour les caractéristiques des parents « au courant » et la durée habituelle du sommeil, qui ne concernent que les élèves de 14 et 15 ans. Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un ¹⁴⁻¹⁵ avant les indicateurs concernés.

Précisions sur les caractéristiques retenues: Forme de la famille** : « MPE » signifie que l'Elève habite avec sa Mère et son Père ainsi qu'éventuellement d'autres personnes comme des frères et sœurs ou des grands-parents. Parents « au courant » : connaissance des parents des activités et fréquentations de l'élève dans son temps libre. Satisfaction face à la vie : satisfaction sur une échelle de 0 à 10.

**Ce qui est déterminant ce n'est pas la forme de la famille en tant que telle, mais bien davantage la qualité de la relation parents-enfant et la capacité des parents à répondre aux besoins de leur enfant. Autrement dit, aucune forme de famille n'est optimale en soi.

Conclusions

Seule une petite partie des jeunes suivent la recommandation de faire tous les jours de l'activité physique d'intensité moyenne à élevée pendant au moins 60 minutes au total, situation qui n'a guère évolué depuis 2002. Même en appliquant une définition plus souple de la recommandation, à savoir au moins 5 jours par semaine et non pas tous les jours, moins de la moitié des élèves sont souvent actifs-ives.

Par conséquent, et bien que trois quarts des jeunes disent faire du sport au moins deux fois par semaine en dehors des heures d'école, il est important de poursuivre les efforts de promotion de l'activité physique, particulièrement auprès des filles et des élèves plus âgé-e-s.

Les mesures visant à encourager une activité physique suffisante et régulière chez les jeunes peuvent intervenir à plusieurs niveaux, par exemple en visant à favoriser un environnement propice à l'activité physique, notamment en créant des conditions attrayantes et sûres pour les trajets à pied ou à vélo. L'école peut également jouer un rôle p.ex. en proposant une offre de sports scolaires facultatifs adaptés à tous.

Où trouver des informations supplémentaires sur ce thème ?

- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y., Kretschmann, A., Schmidhauser, V. & Masseroni, S.. (2020). *Habitudes alimentaires, activité physique, statut pondéral et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2018 et évolution au fil du temps* (Rapport de recherche No 109). Lausanne: Addiction Suisse.
- Delgrande Jordan, M., Schneider, E., Eichenberger, Y. & Kretschmann, A. (2019). *La consommation de substances psychoactives des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2018 et évolutions depuis 1986 - Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* (rapport de recherche No 100). Lausanne: Addiction Suisse.
- Des informations supplémentaires sur l'enquête HBSC Suisse sont disponibles sur le site web – www.hbsc.ch

L'étude internationale «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC)

Placée sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), l'étude HBSC est dédiée aux comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2018, elle a été menée pour la neuvième fois en Suisse dans des classes sélectionnées au hasard parmi les classes de 5^{ème} à 9^{ème} années de programme (7^{ème} à 11^{ème} HarmoS). Les élèves remplissent un questionnaire anonyme et standardisé pendant une période de cours. L'enquête HBSC suisse est financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la plupart des cantons. Elle est réalisée par Addiction Suisse.

Méthodologie

Pour des raisons éthiques et pour ne pas surcharger les plus jeunes, certaines questions – comme celles sur la durée du sommeil, ainsi que les parents « au courant » – ont seulement été posées aux élèves des classes de 8^{ème} et 9^{ème} années de programme (c.-à-d. 10^{ème} et 11^{ème} HarmoS). Pour plus d'informations sur les données et sur la méthode, voir Delgrande Jordan et al. (2019).

Contenu et Design

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Yvonne Eichenberger, Sophie Masseroni, Andrea Kretschmann, Valentine Schmidhauser, Addiction Suisse, mai 2020



 Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP