

# Habitudes en matière d'alimentation chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse en 2018

## Introduction

Des habitudes alimentaires saines et équilibrées au cours de l'enfance et de l'adolescence favorisent un bon état de santé physique et psychique. 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 des habitudes en matière d'alimentation et leur évolution depuis 2002.

## Recommandations officielles

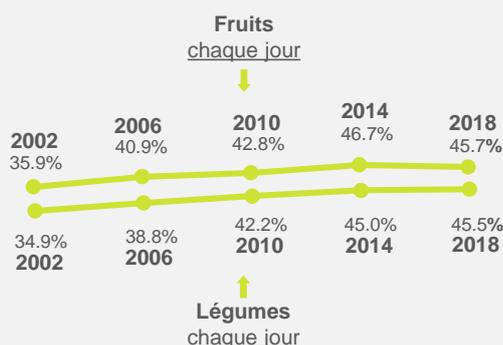
En Suisse, les recommandations pour une alimentation saine et équilibrée sont résumées par la « Pyramide alimentaire suisse » où les six étages représentent des groupes spécifiques d'aliments et boissons répartis en fonction de leur composition nutritionnelle et qui sont donc à consommer en plus ou moins grande quantité/fréquence en fonction de leur niveau dans la pyramide.



Pyramide alimentaire suisse (www.sge-ssn.ch)

## Chiffres clés 11-15 ans

**18%**  
au moins 5  
portions de fruits  
et légumes  
par jour



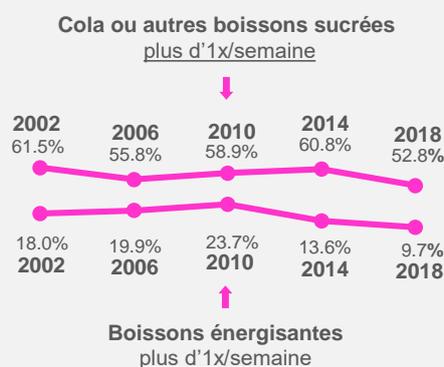
**49%**  
lait  
chaque jour

**46%**  
vrai petit déjeuner  
chaque jour

## De nombreux comportements favorables à la santé reculent avec l'âge

**75%**  
bonbons/chocolats  
plus d'une fois  
par semaine

**53%**  
cola ou d'autres  
boissons  
sucrées plus d'une  
fois par semaine



**10%**  
boissons  
énergisantes  
plus d'une fois  
par semaine

## Précaution lors de l'interprétation

Les fréquences de consommation des aliments ou boissons retenues dans cette feuille-info sont inspirées des recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse », mais ne permettent en aucun cas une comparaison avec celle-ci. En effet, une fréquence ne reflète ni les quantités consommées, ni les apports en énergie et en nutriments correspondants.

## Fréquence de consommation & portions quotidiennes de fruits et légumes

En 2018, 17.6% des 11 à 15 ans mangent **au moins cinq portions\* de fruits et légumes par jour**, ce qui correspond à la **recommandation de la « Pyramide alimentaire suisse »**. Les filles (20.4%) suivent davantage cette recommandation que les garçons (14.8%). En outre, le suivi de la recommandation recule entre les 11 ans et les 15 ans, surtout chez les garçons.

Entre 2002 et 2014, la consommation quotidienne de **fruits** resp. celle de **légumes** a gagné du terrain pour ensuite rester stable en 2018 (voir le graphique à la page 3).

\* Estimation basée sur des données déclaratives et non sur une mesure des portions.

## Caractéristiques des élèves qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour

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

L'étude HBSC étant transversale une relation (statistique) observée entre une caractéristique et le suivi de la recommandation 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 filles et chez les plus jeunes, le suivi de la recommandation est aussi corrélé aux indicateurs suggérant un certain bien-être (état de santé jugé bon ou excellent, satisfaction (très) élevée face à la vie, durée habituelle du sommeil correspondant à celle recommandée

pour cet âge), ainsi qu'aux indicateurs suggérant des conditions relationnelles favorables (soutien élevé de la part de la famille et des ami-e-s, perception que les parents en savent beaucoup à propos des activités et fréquentations de leur enfant). Suivre cette recommandation est également plus probable dans les régions francophone et italophone, ainsi que pour les élèves vivant dans une famille « MPE\*\* ». Aucun lien par contre avec le stress lié au travail scolaire.

## Relation entre suivi de la recommandation de consommer quotidiennement au moins cinq portions de fruits et légumes et caractéristiques des 11 à 15 ans resp. 14 et 15 ans

au moins cinq portions de fruits et légumes par jour	Sociodémographie				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)	<sup>14-15</sup> Parents « au courant » bas-moyen (vs. élevé)	Soutien (perçu) de la famille bas-moyen (vs. élevé)	Soutien (perçu) des ami-e-s 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)	<sup>14-15</sup> Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école < 8h (vs. ≥ 8h)
	↘	↘↘	↗	↘	↘	↘	↘	✖	↘	↘↘	↘

**Exemple de lecture:** Forte relation statistique entre l'état de santé perçu et la consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes : les élèves qui évaluent leur état de santé comme moyen à mauvais ont une probabilité réduite de suivre la recommandation par rapport aux élèves qui l'évaluent comme bon à excellent.

**Notes:** Résultats de modèles de régression logistique, dont les OR (rapport 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:  $0.5 \leq OR < 0.7$  (↘↘). Une croix (\*): relation statistiquement non significative (OR = env. 1). Pour connaître la valeur exacte des OR, les résultats des tests de signification et les intervalles de confiance correspondants, se référer au 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 concernent uniquement les élèves de 14 et 15 ans. Ces exceptions sont indiquées dans le tableau par un <sup>14-15</sup> 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.

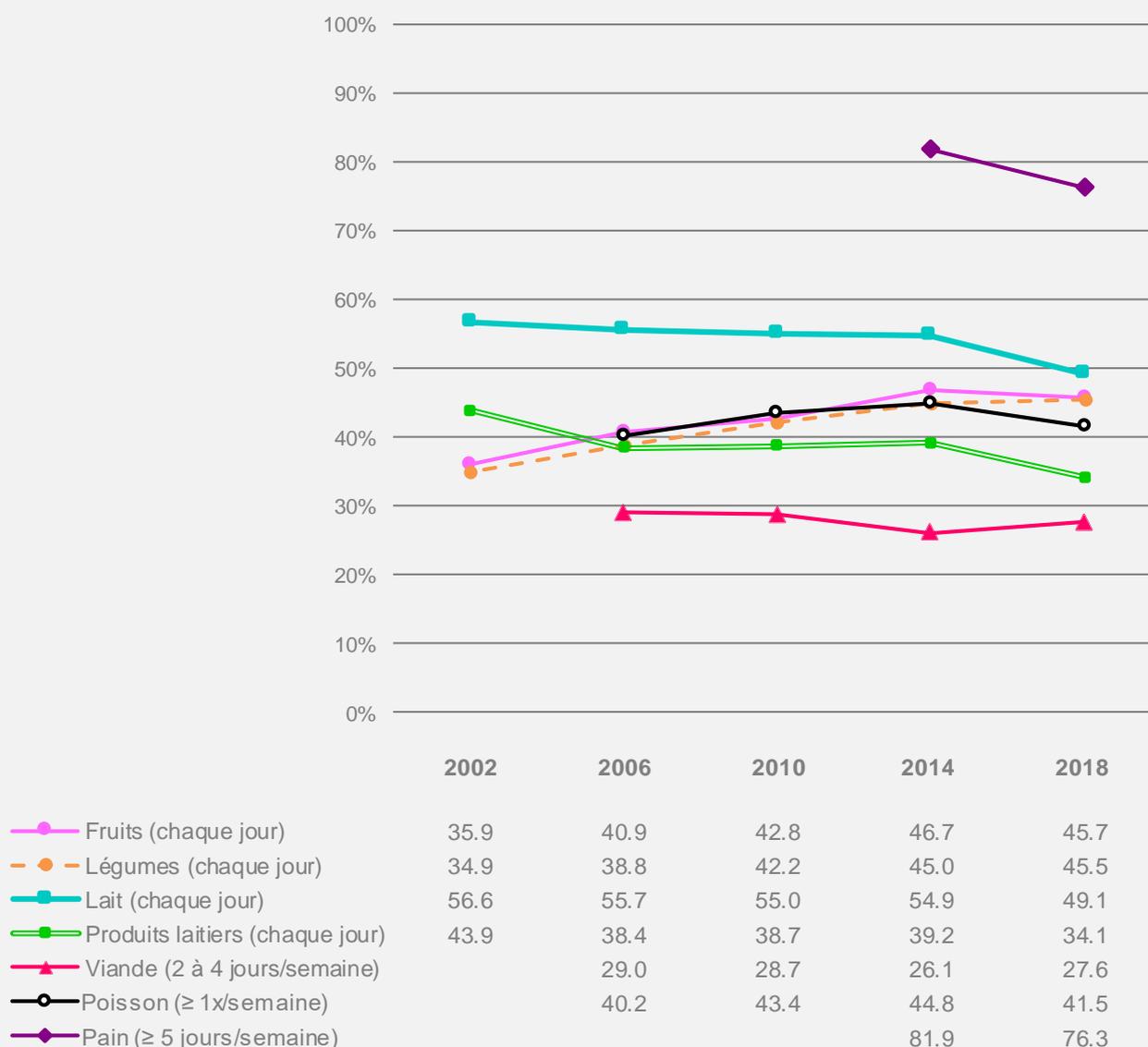
\*\*Ce qui est déterminant ce n'est pas la forme de la famille en tant que telle, mais bien davantage la qualité de la relation parents-enfant et la capacité des parents à répondre aux besoins de leur enfant. Autrement dit, aucune forme de famille n'est optimale en soi.

## Aliments et boissons dont la consommation est recommandée (fréquence de consommation)

La consommation de certains aliments et boissons est plus répandue chez les filles (p.ex. consommation quotidienne de **fruits**, de **légumes**, d'**eau** et d'**autres boissons non sucrées**) tandis que pour d'autres, elle l'est davantage chez les garçons (p.ex. consommation quotidienne de **pain** et de **lait/produits laitiers**). À quelques exceptions près, la consommation des aliments et boissons recommandés tendent à diminuer entre les 11 ans et les 15 ans.

Entre 2006 et 2014, les consommations quotidiennes de **lait** et de **produits laitiers** sont restées stables, puis ont baissé en 2018. On n'observe guère de différence entre 2014 et 2018 pour la consommation de **viande 2 à 4 jours par semaine**, tandis que le **poisson** est consommé moins fréquemment. La consommation au moins 5 jours par semaine de **pain** est à la baisse en 2018 par rapport à 2014.

### Aliments et boissons dont la consommation est recommandée, parmi les élèves de 11 à 15 ans



#### Remarques

Pain : blanc ou complet ; Viande : la question ne précise pas quels types de produits carnés sont couverts par le terme « viande », si bien que les élèves ont pu y inclure ou non la volaille et la charcuterie; Produits laitiers: fromage, séré, etc.

#### Exemple de lecture

En 2018, **45.7%** des élèves de 11 à 15 ans consomment des fruits chaque jour.

## Aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle (fréquence de consommation)

La consommation de certains aliments et boissons non recommandés est plus fréquente chez les garçons (p.ex. consommation d'**hamburgers/hot dogs**, de **colas ou autres boissons sucrées** et de **boissons énergisantes**) que chez les filles.

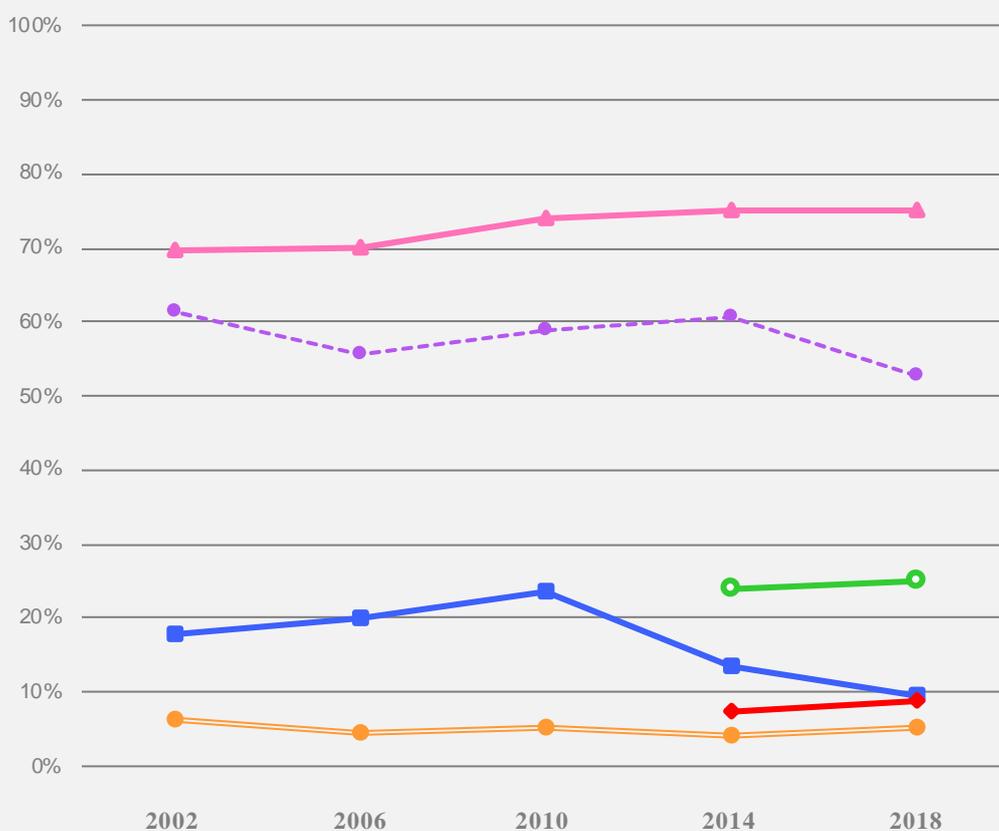
En 2018 par rapport à 2014, pas d'évolution pour les **bonbons/chocolats**, tandis que les **colas ou autres boissons sucrées** sont moins fréquemment consommés.

La consommation de **hamburgers/hot dogs** est restée assez stable depuis 2002. Quant aux **boissons énergisantes\*\*\***, elles sont de moins en moins

fréquemment consommées depuis 2010. Pas d'évolution en revanche pour les **chips/frites** et les **pizzas** entre 2014 et 2018.

\*\*\* Ces boissons sont placées au sommet de la « Pyramide alimentaire suisse » en raison de leur forte teneur en caféine et en sucre (il existe des versions « light »/« zero »), de leur taux d'acidité particulièrement élevé (néfaste pour l'émail des dents) et de leur teneur en diverses autres substances telles que la taurine.

### Aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle, parmi les élèves de 11 à 15 ans



Bonbons ou chocolats (>1x/sem.)	69.5	70.0	74.0	74.9	75.0
Boissons sucrées (>1x/sem.)	61.5	55.8	58.9	60.8	52.8
Boissons énergisantes (>1x/sem.)	18.0	19.9	23.7	13.6	9.7
Hamburgers, hot dogs (>1x/sem.)	6.3	4.5	5.1	4.1	5.2
Chips, frites (>1x/sem.)				23.8	24.9
Pizzas (>1x/sem.)				7.4	8.9

#### Remarques

Cola ou autres boissons sucrées : il n'est pas possible de savoir si, en répondant à cette question, les élèves ont (ou non) pris en compte les boissons dites « light » ou « zero ». Pizza: il s'agit d'un plat qui, en fonction des aliments qui le composent, peut être équilibré ou non.

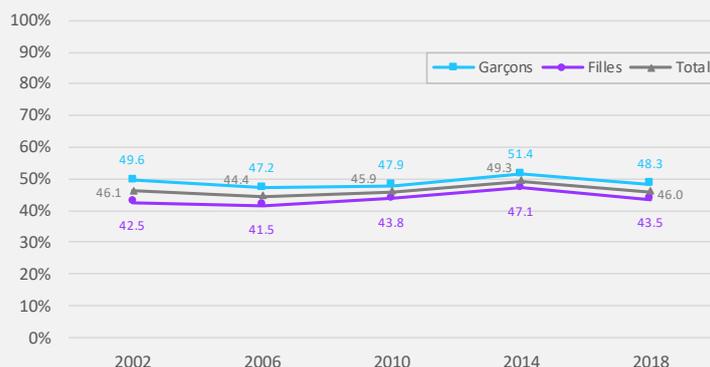
#### Exemple de lecture

En 2018, **52.8%** des élèves de 11 à 15 ans consomment des boissons sucrées plus d'une fois par semaine. Autrement dit, **47.2%** des élèves en consommaient moins souvent.

## Un vrai petit déjeuner chaque jour

En 2018, 46.0% des 11 à 15 ans prennent un **vrai petit déjeuner chaque jour**, proportion qui avait augmenté en 2014 par rapport à 2010, puis a baissé en 2018. Cette habitude est plus répandue chez les garçons (48.3%) que chez les filles (43.5%) et recule entre les 11 ans et les 15 ans.

## Évolution du vrai petit déjeuner quotidien chez les élèves de 11 à 15 ans



## Conclusions

Certains comportements en matière d'alimentation auxquels on prête des bienfaits pour la santé sont plus répandus chez les filles (p.ex. fruits et légumes en suffisance chaque jour), alors que d'autres le sont davantage chez les garçons (p.ex. vrai petit déjeuner quotidien). De plus, les comportements sains ont tendance à se cumuler et bon nombre d'entre eux reculent au fil de l'adolescence.

Les résultats de l'enquête HBSC montrent quelques signes d'amélioration mais surtout la nécessité de poursuivre les efforts en vue de favoriser une alimentation

équilibrée et adaptée aux besoins des jeunes adolescent-e-s – en particulier chez les jeunes ayant plus de difficultés à suivre les recommandations nutritionnelles. Cela peut se faire à plusieurs niveaux: renforcement des compétences nutritionnelles des parents et des jeunes, amélioration des informations nutritionnelles figurant sur les produits (à l'intention des consommateurs-trices) et mesures structurelles visant à accroître la disponibilité et l'accessibilité des aliments sains.

## 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](http://www.hbsc.ch)
- Des informations sur les indicateurs du Système de Monitoring des Addictions et MNT (MonAM) sont disponibles sur le site web – [www.obsan.admin.ch/fr/MonAM](http://www.obsan.admin.ch/fr/MonAM)

## 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. Addiction Suisse a réalisé cette enquête en 2018 pour la neuvième fois en Suisse dans des classes sélectionnées au hasard parmi les classes de 5<sup>ème</sup> à 9<sup>ème</sup> années de programme (7<sup>ème</sup> à 11<sup>ème</sup> 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<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> années de programme (c.-à-d. 10<sup>ème</sup> et 11<sup>ème</sup> HarmoS). Pour plus d'informations sur les données et sur la méthode, voir Delgrande Jordan et al. (2019).

## Contenu et Design

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