

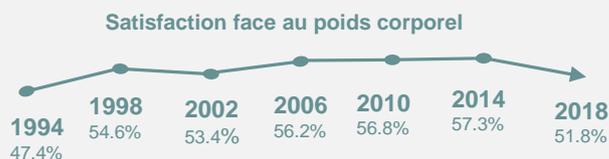
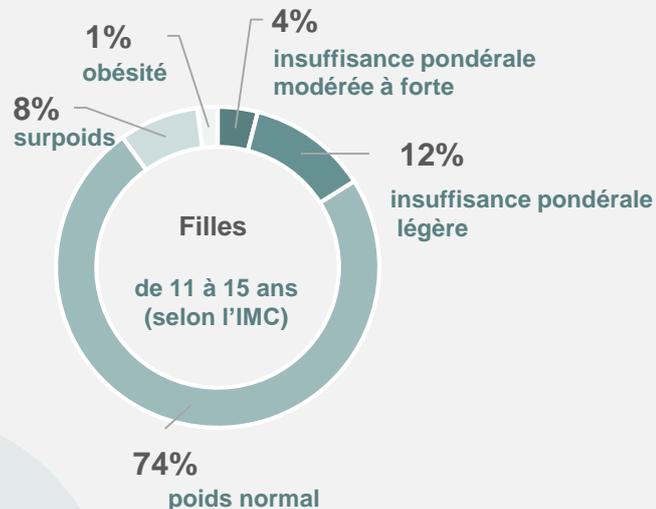
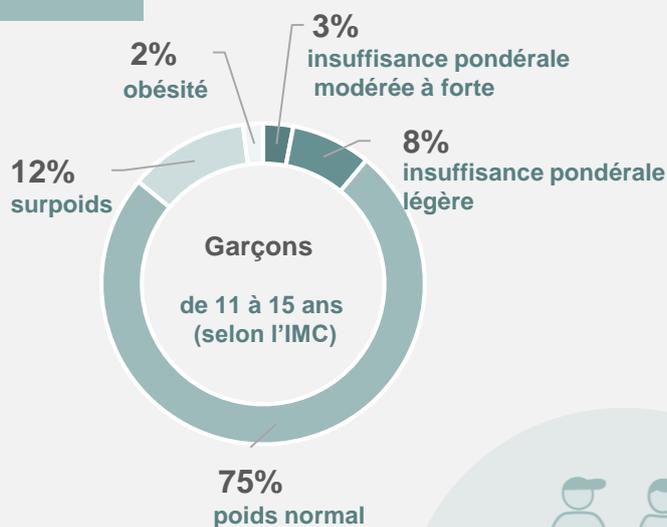


## IMC, perception du poids corporel et image corporelle chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse en 2018

Les adolescent-e-s vivent d'importants changements corporels, qui influencent leur développement émotionnel, cognitif et psychosocial. Avec la puberté, la silhouette et le poids changent considérablement, et peu sont ceux-celles qui s'en réjouissent. L'image corporelle des adolescent-e-s est alors constamment ébranlée.

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 les thèmes du statut pondéral, de la perception du poids corporel, de l'image corporelle et de la perception de la nécessité de perdre du poids.

### Chiffres clés



## Indice de masse corporelle

Dans le cadre de l'enquête HBSC, l'Indice de Masse Corporelle [IMC = poids en kg/(taille en m)<sup>2</sup>] est estimé à partir des valeurs du poids et de la taille déclarées par les élèves. Il faut donc partir du principe qu'il est sous-estimé par rapport à un IMC basé sur des mesures anthropométriques. Les seuils de l'IMC retenus ici sont ceux de l'*International Obesity Task Force* (IOTF) pour les moins de 18 ans.

En 2018, d'après cet indice, **74.5%** des 11 à 15 ans auraient un **poids normal**, 10.3% présenteraient une insuffisance pondérale légère, 3.4% une insuffisance pondérale modérée à forte, 10.2% un surpoids et 1.7% une obésité. Chez les 11 à 15 ans, l'excès pondéral (surpoids et obésité considérés ensemble) est plus répandu chez les garçons (G: 14.5%; F: 8.9%), alors que l'insuffisance pondérale (légère et modérée à forte considérées ensemble) l'est davantage chez les filles (G: 10.9%; F: 16.7%).

Des différences s'observent selon l'âge : entre 11 et 15 ans, l'insuffisance pondérale recule alors qu'aussi bien le poids normal que l'excès pondéral deviennent plus fréquents.

Chez les 11 à 15 ans, la prévalence de l'insuffisance pondérale est restée assez **stable** entre 1990 et 2018. Celle de l'excès pondéral a légèrement et assez progressivement **augmenté** de 1990 à 2014, puis a **stagné** en 2018. Il est toutefois prématuré de parler d'une réelle stabilisation.

### Évolution de la part des 11 à 15 ans qui présentent un excès pondéral<sup>a</sup> (surpoids et obésité)



**Note:** <sup>a</sup> Estimation de l'IMC à partir des valeurs du poids et de la taille déclarés par les élèves. Il faut donc observer le tracé de la courbe et non l'ampleur des prévalences.

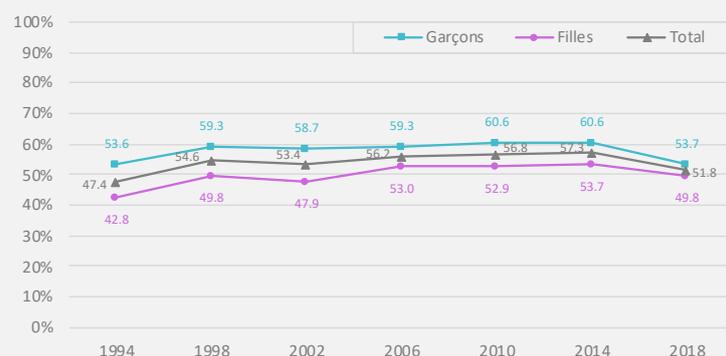
## Perception du poids corporel

En 2018, **51.8%** des élèves de 11 à 15 ans sont **satisfait-e-s** de leur poids corporel. Assez **stable** entre 2006 et 2014, cette proportion a **reculé** en 2018, aussi bien chez les garçons que chez les filles.

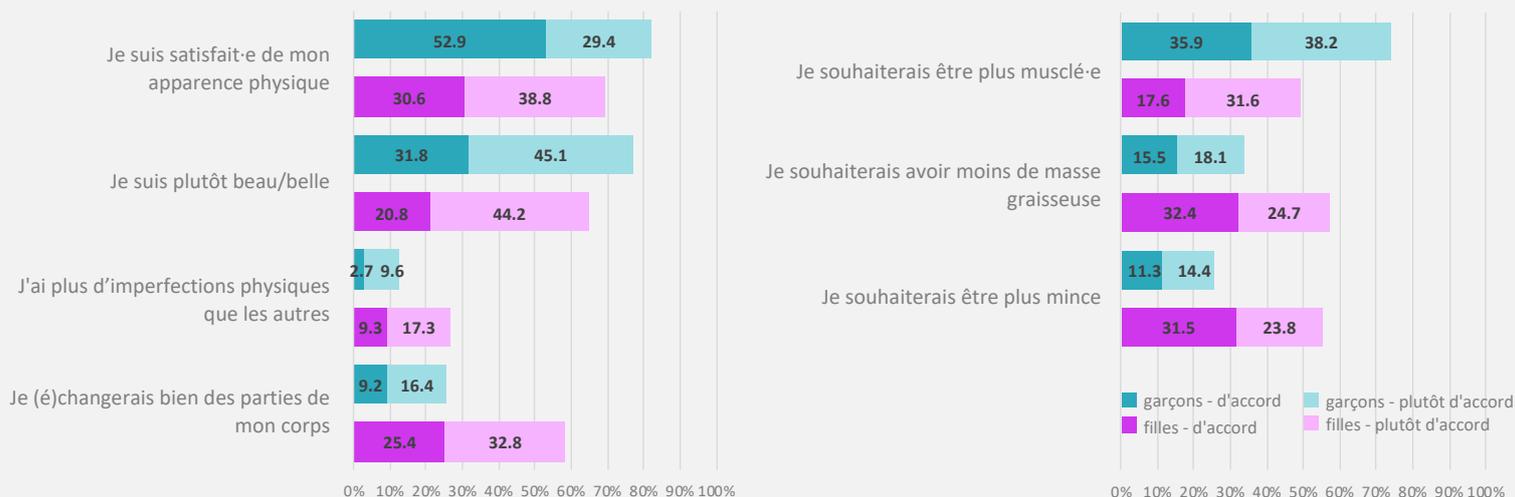
16.0% se trouvent un peu ou beaucoup trop maigres (surtout les garçons) et 32.3% un peu ou beaucoup trop gros-ses (surtout les filles). De manière générale, l'insatisfaction est plus répandue chez les filles et augmente entre les 11 ans et les 15 ans.

Des **analyses** conduites **uniquement parmi les 15 ans** montrent qu'il n'y a souvent pas adéquation entre la perception du poids corporel et l'IMC. Sous-estimer sa corpulence est alors plus répandu chez les garçons, tandis que la surestimer est plus fréquent chez les filles.

### Évolution de la part des 11 à 15 ans qui sont satisfait-e-s de leur poids corporel



## Proportions des 14 et 15 ans (plutôt) d'accord avec les affirmations suivantes relatives à leur image corporelle



**Exemple de lecture:** en 2018, 52.9% des garçons et 30.6% des filles de 14 et 15 ans sont d'accord avec l'affirmation 'je suis satisfait-e-s de mon apparence physique'. Ils/elles sont respectivement 29.4% et 38.8% à être 'plutôt d'accord'.

**Note:** les autres catégories de réponses possibles étaient: «pas d'accord» et «plutôt pas d'accord»

Durant la puberté, la métamorphose de la silhouette oblige les jeunes à remodeler leur image corporelle et peut, pour certain-e-s, être une source importante d'insatisfaction et de mal-être.

En 2018, la majorité des élèves de 14 et 15 ans ont une image corporelle plutôt positive. Les garçons apparaissent toutefois plus satisfaits de leur apparence physique que les filles, à une exception près : davantage de garçons que de filles souhaiteraient être plus musclé-e-s.

## Caractéristiques des élèves qui, selon leur IMC, ont un poids normal

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

L'étude HBSC étant transversale, un lien statistique observé entre une caractéristique et le fait d'avoir un poids normal ne suffit pas à conclure que l'un influence l'autre (ou inversement) au sens d'une relation de cause-effet.

Plus probable chez les plus âgé-e-s et en Suisse alémanique, le poids normal est aussi corrélé à un soutien élevé de la part des ami-e-s et aux indicateurs de bien-être (état de santé jugé bon/excellent, satisfaction élevée face à la vie, peu/pas de stress lié au travail scolaire). Pas de différence en revanche en fonction du sexe et des caractéristiques relatives à la famille et au sommeil.

## Relation entre poids normal (selon l'IMC) et caractéristiques des 11 à 15 ans resp. 14 et 15 ans

Poids normal (selon IMC)	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 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)	<sup>14-15</sup> Durée habituelle du sommeil avant les jours d'école < 8h (vs. ≥ 8h)
	↗	×	↘	×	×	×	↘	↘	↘	↘↘	×

**Exemple de lecture :** Relation statistique entre l'état de santé perçu et avoir un poids normal: les élèves qui évaluent leur état de santé comme moyen à mauvais ont une probabilité diminuée d'avoir un poids normal par rapport aux élèves qui l'évaluent comme bon à excellent.

**Notes:** Résultats de modèles de régression logistique, dont les OR (rapports de cote) sont représentés ici par une flèche, 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 plus d'informations, voir rapport Delgrande Jordan et al., 2020.

Les relations concernent l'ensemble des 11 à 15 ans, excepté pour les caractéristiques '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 <sup>14-15</sup> avant les indicateurs concernés.

**Précisions sur les caractéristiques retenues:** Forme de la famille\*\* : « MPE » signifie que l'élève 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.

En 2018, **12.9%** des élèves de 11 à 15 ans **font quelque chose pour perdre du poids**, les filles (14.8%) plus souvent que les garçons (11.0%). La part des jeunes concernés double pratiquement entre les 11 ans et les 15 ans chez les filles, alors qu'elle est assez stable avec l'âge chez les garçons.

La part des 11 à 15 ans qui font quelque chose pour maigrir est restée assez **stable** entre 2002 et 2014, puis a

**reculé** en 2018, mais uniquement chez les filles.

Des **analyses** conduites **uniquement parmi les 15 ans** montrent qu'un peu moins de la moitié de ceux-celles qui s'estiment trop gros-ses ne cherchent pas activement à maigrir bien qu'ils-elles pensent devoir le faire, et qu'environ un cinquième ne souhaitent pas maigrir car ils-elles ne l'estiment pas nécessaire.

## Conclusions

Il est important, pour leur santé actuelle et future, d'aider les jeunes à maintenir un poids corporel sain – par la promotion de l'activité physique et d'une alimentation saine et équilibrée – et d'informer ceux-celles ayant un excès pondéral des offres d'aide existantes, afin qu'ils-elles puissent bénéficier de soutien, de conseils et d'un accompagnement spécialisés lorsqu'une perte de poids est indiquée.

Il est tout aussi important d'être attentif à l'image corporelle des adolescent-e-s ainsi qu'à leur perception de leur poids corporel. Pour favoriser une image corporelle positive, il est essentiel de les aider à accepter leur corps tel qu'il est et à adopter un regard critique vis-à-vis des idéaux corporels véhiculés dans les médias, et de les encourager à se (re)connecter à leurs sensations plutôt que de se focaliser sur leur apparence.

## 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)

## 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<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 » et l'image corporelle – ont été posées uniquement 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

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