

## Introduction

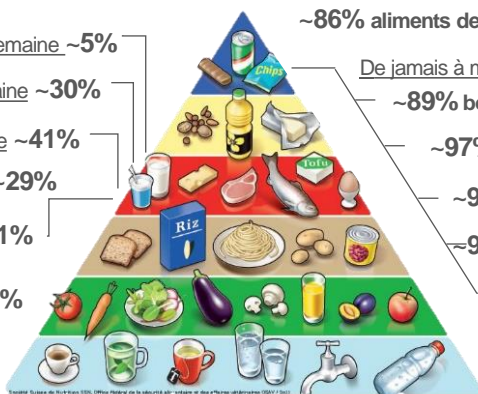
Une alimentation variée et équilibrée durant l'adolescence favorise un bon état de santé et développement physique et psychique. Elle peut réduire le risque d'excès pondéral et contribue, si elle est maintenue à l'âge adulte, à diminuer le risque de maladies chroniques à cet âge (p.ex. diabète de type 2, maladies cardio-vasculaires). Par ailleurs, il est conseillé de prendre chaque jour un petit-déjeuner et l'on attribue aux repas pris en famille un effet positif sur la santé.

Cette feuille-info présente une sélection de résultats de l'enquête nationale HBSC 2022 sur les comportements alimentaires des jeunes de 11 à 15 ans en Suisse et leur évolution au fil du temps.

## Chiffres clés 2022 pour les 11 à 15 ans

### Aliments et boissons dont la consommation est recommandée

alternatives végétales à la viande 2 à 4 jours/semaine ~5%  
viande 2 à 4 jours/semaine ~30%  
poisson au moins 1x/semaine ~41%  
autres produits laitiers au moins 1x/jour ~29%  
lait au moins 1x/jour ~41%  
au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour ~20%  
eau / autres boissons non sucrées plusieurs fois par jour ~78%



Source: Société suisse de nutrition, 2020

~42% prennent un petit déjeuner tous les jours

### Aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle

~86% aliments de fast-food de jamais à max. 1x/semaine  
De jamais à max. 1x/jour :  
~89% bonbons ou chocolats  
~97% snacks salés  
~94% cola zero/light ou boissons light sans sucre  
~93% cola ou autres boissons sucrées  
~99% boissons énergisantes

~92% un repas en famille plusieurs jours par semaine à chaque jour

## Portions quotidiennes de fruits et légumes

En 2022, 20.1% des 11 à 15 ans mangeaient au moins cinq portions<sup>a</sup> de fruits et légumes par jour, soit la recommandation de la « **Pyramide alimentaire suisse** ». Cette habitude est plus répandue chez les filles (22.5%) que les garçons (17.9%) et recule entre les 11 ans (21.5%) et les 15 ans (17.5%).

Entre 2018 et 2022, la part des 11 à 15 ans consommant au moins 5 portions de fruits et légumes chaque jour **s'est accrue** (2018: 17.6%), surtout chez les garçons de 13 ans (2018: 14.1%; 2022: 19.0%) et de 15 ans (2018: 10.8% ; 2022: 15.6%).

<sup>a</sup> Estimation basée sur des données déclaratives et non sur une mesure des portions.

## Fréquence des repas

En 2022, 42.4% des 11 à 15 ans prenaient un petit déjeuner tous les jours de la semaine (jours d'école et week-end). En recul par rapport à 2018 (46.0%), cette habitude est plus commune chez les garçons (45.6%) que chez les filles (39.0%).

Prendre un repas en famille plusieurs jours par semaine ou chaque jour concerne 91.6% des 11 à 15 ans, soit autant qu'en 2018 (91.4%), et sans différence notable entre filles (90.4%) et garçons (92.8%).

## Corrélat des comportements alimentaires

Chez les 11 à 15 ans, une **association positive (faible)** existe entre la consommation d'au moins 5 portions de fruits et légumes par jour et l'**activité physique** (nombre de jours avec au moins 60 minutes d'activité physique dans les sept derniers jours) et la fréquence du **sport extrascolaire**. Elle est également associée à la consommation au moins 1x/jour de **lait/autres produits laitiers** et à la fréquence du **petit déjeuner**.

La fréquence du **petit déjeuner** est **associée positivement (faiblement)** à la consommation au moins 1x/jour de **lait/autres produits laitiers**, à l'état de santé auto-évalué, la **satisfaction face à la vie** et la **satisfaction vis-à-vis de sa propre apparence** (14-15 ans) et **négativement (faiblement)** à la fréquence de consommation de **colas/autres boissons sucrées**, l'**excès pondéral léger à fort** [IMC  $\geq$  25kg/(m<sup>2</sup>)], au fait de **faire un régime/autre chose pour perdre du poids**, et au **souhait d'être plus mince** (14-15 ans).

Une **association (faible) positive** existe entre la fréquence de consommation de **bonbons ou chocolats** et celle de **colas/autres boissons sucrées**, resp. celle d'aliments de **fast-food**. La fréquence de consommation de ces derniers **est associée positivement (moyennement)** à celle de **colas/autres boissons sucrées**.

## Fréquences de consommation

Les fréquences de consommation d'aliments et boissons présentées dans cette feuille-info sont inspirées des recommandations de la « **Pyramide alimentaire suisse** » (www.sge-ssn.ch), mais ne permettent pas de statuer sur le suivi de celles-ci. En effet, une fréquence ne reflète ni les quantités consommées, ni les apports en énergie et en nutriments correspondants. Ainsi, chaque fréquence de consommation spécifique est proposée uniquement à titre d'**approximation** d'une recommandation de la « **Pyramide alimentaire suisse** ».

## Aliments et boissons dont la consommation est recommandée

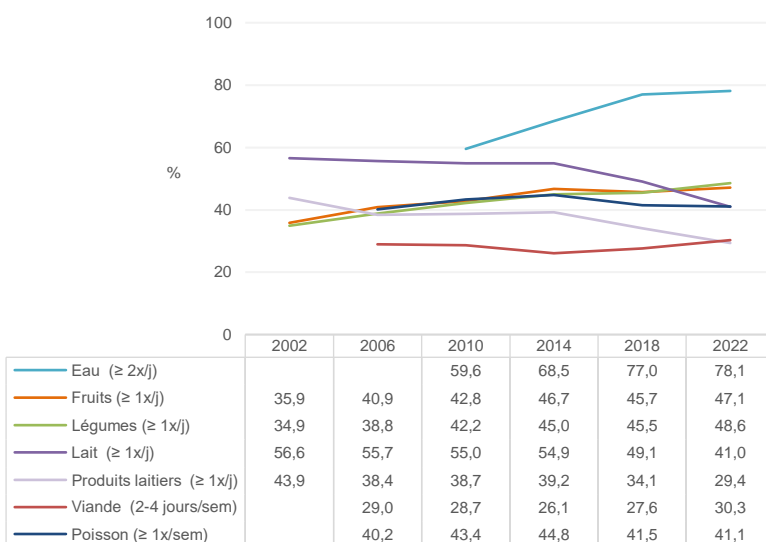
Entre 2018 et 2022, chez les 11 à 15 ans, la consommation plusieurs fois par jour d'**eau et d'autres boissons non sucrées** ainsi que la consommation quotidienne de **fruits** stagnent alors que celle de **légumes** gagne du terrain (Figure I). La consommation quotidienne de **lait** resp. d'**autres produits laitiers** recule, alors qu'une hausse se dessine pour la consommation de **viande** 2 à 4 jours par semaine, parallèlement à une baisse de la consommation au moins 5 jours par semaine. La consommation au moins 1x/semaine de **poisson** stagne entre 2018 et 2022.

Incluses pour la 1<sup>ère</sup> fois en 2022 dans le questionnaire HBSC, les **alternatives végétales à la viande** (p.ex. tofu, seitan et quorn®)<sup>b</sup> sont consommées 2 à 4 jours par semaine par 5.4% des 11 à 15 ans, et 3.8% en consomment au moins 5 jours par semaine.

Chez les 11 à 15 ans, certaines habitudes sont plus répandues parmi les filles (consommation quotidienne de **fruits**, de **légumes** et plusieurs fois par jour d'**eau/autres boissons non sucrées**), tandis que d'autres le sont davantage parmi les garçons (p.ex. consommation quotidienne de **lait** resp. d'**autres produits laitiers** et celle de **poisson** au moins 1x/semaine).

Les différences selon l'âge varient en fonction de l'aliment ou de la boisson considérée.

Figure I – Évolution, chez les 11 à 15 ans, de la fréquence de consommation des aliments et boissons dont la consommation est recommandée (HBSC, en %)

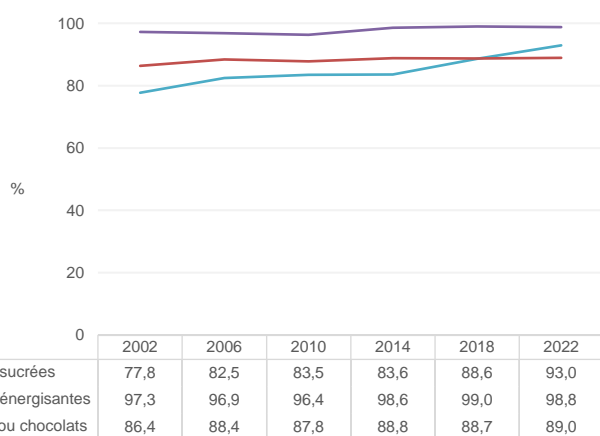


Notes: Viande: La question ne précise pas les types de produits carnés couverts par ce terme. Les élèves ont pu y inclure ou non la volaille et la charcuterie. Il est recommandé d'en consommer trois fois par semaine.

<sup>b</sup> Il est possible que des élèves y aient inclus des produits ultra-transformés (riches en sel et lipides, et dont certains peuvent être considérées comme aliments de fast-food), dont la consommation devrait, elle, rester occasionnelle.

## Aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle<sup>c</sup>

Figure II – Évolution, chez les 11 à 15 ans, de la fréquence de consommation 'au maximum 1x/jour' des aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle (HBSC, en %)



Notes: Boissons sucrées (dont colas): la question ne permet pas de savoir si des élèves ont inclus les boissons édulcorées, dites « light » ou « zero ».

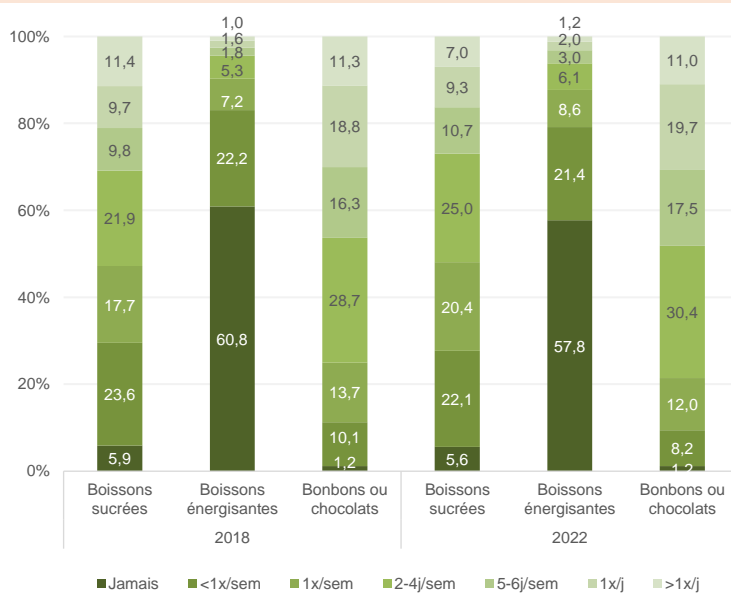
<sup>c</sup> Il est recommandé de consommer au maximum une portion au total de produits sucrés, snacks salés ou boissons sucrées ou light par jour. Ces dernières ainsi que les boissons énergisantes ne devraient être consommées qu'occasionnellement à cause de leur haut taux de sucre, de caféine et teneur en acidité néfaste pour l'émail dentaire.

Entre 2018 et 2022, chez les 11 à 15 ans, la consommation de **cola et d'autres boissons sucrées** au maximum 1x/jour a gagné du terrain (Figure II), en précisant que celle de 1x/jour<sup>d</sup> est restée stable (Figure III). Par rapport à 2018, ces boissons sont légèrement moins souvent consommées en 2022, la fréquence la plus répandue étant de 2 à 4 jours/semaine (25.0%).

Consommer au maximum 1x/jour des **boissons énergisantes** n'a pas évolué par rapport à 2018, ce qui est d'ailleurs aussi le cas de la consommation 1x/jour<sup>d</sup>. En 2022, la majorité des 11 à 15 ans n'en consomme jamais (57.8%).

La consommation de **bonbons ou chocolats** au maximum 1x/jour, de même que 1x/jour<sup>d</sup>, a stagné entre 2018 et 2022. La fréquence la plus répandue est 2 à 4 jours/semaine (30.4%).

Figure III – Comparaison 2018-2022, chez les 11 à 15 ans, de la fréquence de consommation des aliments et boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle (HBSC, en %)



En 2022, **96.7%** des 11 à 15 ans consomment au maximum 1x/jour des **snacks salés**<sup>e</sup>. La consommation 1x/jour<sup>d</sup> se monte, elle, à 7.4%. Par ailleurs, **85.5%** des 11 à 15 ans consomment au maximum 1x/semaine des **aliments de fast-food**<sup>e</sup> (hamburgers, hot-dogs, frites, burgers végétariens, etc.).

Chez les 11 à 15 ans, on ne note guère de différence entre filles et garçons s'agissant de la fréquence 'au maximum 1x/jour', qui recule peu ou pas entre les 11 et les 15 ans, en fonction de l'aliment ou de la boisson considéré.

Notes: <sup>d</sup> Inclut uniquement la catégorie de réponse «une fois par jour», alors que «au maximum une fois par jour» inclut les catégories de réponses allant de «jamais» à «une fois par jour»; <sup>e</sup> Questions posées pour la première fois en 2022.

Les résultats de l'étude HBSC 2022 suggèrent pour les élèves de 11 à 15 ans, malgré certaines légères améliorations, un écart important entre certains comportements en matière d'alimentation et les recommandations nutritionnelles, en particulier chez les élèves les plus âgé-e-s. Cela montre la nécessité de poursuivre et intensifier les efforts en vue de favoriser une alimentation équilibrée et adaptée aux besoins des jeunes adolescent-e-s à plusieurs niveaux: renforcement des compétences nutritionnelles des parents et des jeunes, et mesures structurelles visant à accroître la disponibilité et l'accessibilité des aliments sains.

## Résultats complémentaires

Delgrande Jordan M., Vorlet, J., Balsiger, N. & Schmidhauser, V. (2024). Comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des 11 à 15 ans en Suisse – Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats – Résultats de l'étude Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) (rapport de recherche No 163). Lausanne: Addiction Suisse.

Tableaux statistiques standards sur le site: [www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)

Rapport international HBSC 2022

## Remerciements

Nos remerciements s'adressent aux élèves, parents et enseignant-e-s qui, en acceptant de participer à l'enquête, ont contribué à une part essentielle de ce projet.

## La méthode en bref

L'étude internationale *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est réalisée tous les quatre ans sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS-Europe). En Suisse, elle est conduite par Addiction Suisse depuis 1986 et financée par l'Office fédéral de la santé publique (OFSP) et la plupart des cantons.

Il s'agit d'une étude de monitoring représentative au niveau national sur la santé et les comportements de santé des jeunes de 11 à 15 ans. En 2022, 857 classes de 5e à 9e années de programme (7e à 11e années HarmoS) ont été sélectionnées au hasard en Suisse, et 636 classes ont participé à l'enquête (9'345 élèves de 11 à 15 ans), soit un taux de participation de 74.2%.

L'enquête est basée sur un questionnaire papier standardisé autoadministré, rempli en classe entre mars et juin 2022. La participation était volontaire (sur consentement des parents) et les réponses strictement confidentielles.

Les analyses relatives au sexe/genre sont basées sur la question internationale 'Es-tu un garçon ou une fille?'. Aussi ne sait-on pas si les élèves y ont répondu en faisant référence à leur sexe assigné à la naissance ou à leur identité de genre.

⚠ Compte tenu du caractère transversal de l'étude HBSC, une association statistique entre deux indicateurs ne permet pas de conclure à l'influence de l'un sur l'autre (ou inversement) au sens d'une relation de cause-effet.

Tous les chiffres sont pondérés selon la structure par sexe/genre et âge de la population résidente permanente suisse.