



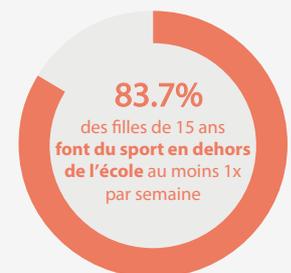
Activité physique

des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg en 2018



hbsc

Chiffres clés



Généralités

L'activité physique englobe tous les mouvements corporels, que ce soit dans le cadre d'un sport organisé 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.

Le Réseau suisse Santé et activité physique (hepa.ch) recommande que les adolescent·e·s d'âge scolaire pratiquent au moins 60 minutes 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.

Précautions lors de l'interprétation

Dans le cadre de l'enquête HBSC, les données relatives au niveau d'activité physique sont des données déclaratives (et subjectives) car récoltées en faisant appel à l'appréciation personnelle des élèves. Il peut en résulter une sur- ou sous- estimation comparativement à des données récoltées p. ex. au moyen d'un capteur de mouvement tel qu'un accéléromètre.

Activité physique selon la recommandation

Selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2018 dans le canton de Fribourg, 18.7% des garçons de 11 ans et 12.0% des filles de cet âge ont été physiquement actifs·ves pendant **au moins 60 minutes chaque jour** au cours des sept derniers jours. Un léger recul s'observe avec l'âge chez les garçons (15 ans: 14.4%) et chez les filles (15 ans: 7.2%), mais pas de façon linéaire pour les garçons.

Des différences apparaissent également entre les garçons et les filles. Les garçons de 11 et 15 ans sont proportionnellement plus nombreux que les filles des mêmes âges à suivre la recommandation, tandis qu'on observe l'inverse parmi les 13 ans. En effet, les filles de 13 ans semblent proportionnellement plus nombreuses à suivre la recommandation que les garçons du même âge.

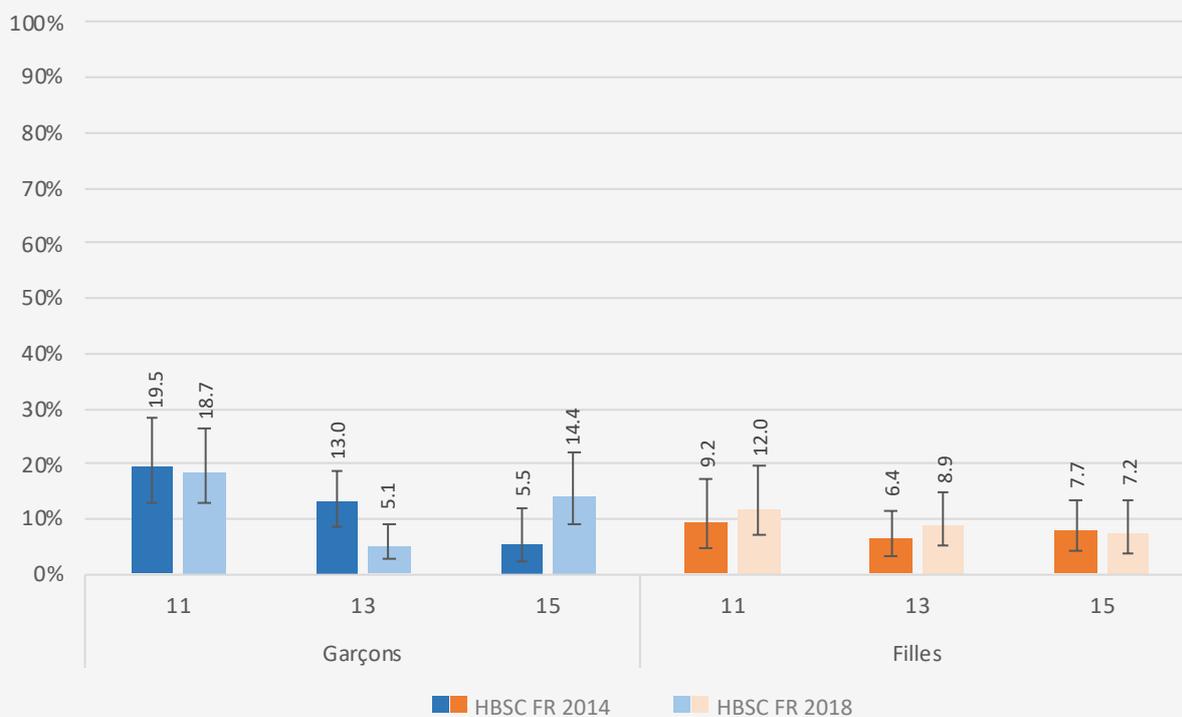
À noter que selon le groupe d'âge considéré, entre 26.0% et 31.6% des garçons et entre 19.6% et 26.9% des filles ont été physiquement actifs·ves pendant au moins 60 minutes entre **cinq et six jours** au cours des sept derniers jours. Les élèves de 11 à 15 ans qui se trouvent dans cette catégorie peuvent être considéré·e·s comme souvent actifs·ives (mais ne suivent pas la recommandation).

Évolution récente

Entre 2014 et 2018, la proportion d'élèves dont le niveau d'activité physique correspond à la recommandation a évolué différemment selon le sous-groupe d'âge et de sexe considéré, de sorte qu'on ne peut en tirer une conclusion générale pour les élèves de 11 à 15 ans.

Dans le détail, on observe ce qui semble être une hausse de la proportion chez les garçons de 15 ans et les filles de 11 et 13 ans. En revanche, les proportions sont restées relativement stables chez les garçons de 11 ans et les filles de 15 ans. Les garçons de 13 ans affichent quant à eux une nette baisse, soit de 13.0% à 5.1%.

Évolution de la part d'élèves de 11, 13 et 15 ans dont le niveau d'activité physique correspond à la recommandation (au moins 60 minutes chaque jour) (HBSC FR 2014-2018)



Activité sportive extra-scolaire

Les élèves ont également été interrogé-e-s sur la fréquence à laquelle ils-elles font du sport en dehors des heures d'école. En 2018, la vaste majorité des élèves de 11 à 15 ans en font au moins une fois par semaine. Il s'agit en effet d'environ neuf garçons sur dix et d'environ huit filles sur dix. Chez les garçons, on n'observe guère de différence selon l'âge (11 ans: 95.2% ; 15 ans: 92.5%), alors que la proportion diminue avec l'âge chez les filles (11 ans: 94.7% ; 15 ans: 83.7%).

Où trouver des informations supplémentaires sur ce thème ?

Schneider, E., Masseroni, S., & Delgrande Jordan, M. (2020). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2018 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 117). Lausanne: Addiction Suisse.

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.

État de Fribourg : [Stratégie cantonale de promotion de la santé et de prévention](#)

L'étude "Health Behaviour in School-aged Children"

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 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. Pour l'étude cantonale fribourgeoise de 2018, 105 classes de 7^e à 11^e années HarmoS ont été sélectionnées au hasard pour participer à l'enquête (taux de participation de 95.2%). La présente feuille-info se base sur les réponses de 1673 élèves du canton âgé-e-s de 11 à 15 ans ayant participé à l'enquête 2018 (et 1678 en 2014). Les résultats concernent principalement des sous-groupes d'âge et de sexe, p. ex. les filles de 15 ans ou garçons de 15 ans. Ainsi, en raison du relativement petit nombre de cas composant chacun de ces sous-groupes, il faut compter avec des marges d'erreurs relativement grandes lors de l'interprétation des résultats. Sur chaque barre du graphique est représenté l'intervalle de confiance à 95% (IC 95%). Pour des raisons de lisibilité, seuls les résultats relatifs aux élèves de 11, 13 et 15 ans sont présentés pour illustrer l'évolution récente.

Contenu et design

Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan, Sophie Masseroni

Addiction Suisse, Novembre 2020