

# Habitudes en matière d'alimentation des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg

## Généralités

Une alimentation équilibrée contribue à bien des égards à la santé des jeunes adolescents, notamment celui de prévenir l'excès pondéral ainsi que la survenue, à l'âge adulte, de maladies chroniques non transmissibles (p.ex. maladies cardiovasculaires ou diabète de type 2). Les recommandations actuelles en matière d'alimentation, résumées par la «Pyramide alimentaire suisse», préconisent entre autres de consommer 2 portions de fruits et 3 portions de légumes par jour. Par ailleurs, il est conseillé aux adolescents de modérer leur consommation de sucreries, boissons sucrées ou snacks en la limitant à un maximum d'une petite portion par jour ([www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)).

## Consommation de fruits

Selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, 49.1% des garçons de 11 ans mangent au moins une fois par jour des fruits. C'est parmi ceux de 13 ans que la part est la plus élevée (51.6%) et parmi ceux de 14 ans qu'elle est la plus basse (35.0%). Chez les filles quel que soit leur âge, une telle habitude s'observe chez plus d'une sur deux. Ainsi, la consommation quotidienne de fruits a tendance à être plus répandue parmi les filles que parmi les garçons.

## Évolution récente

Par rapport à 2010, les résultats suggèrent que la consommation quotidienne de fruits est à la hausse parmi les élèves de 11, 13 et 15 ans, et ceci aussi bien parmi les garçons que parmi les filles.

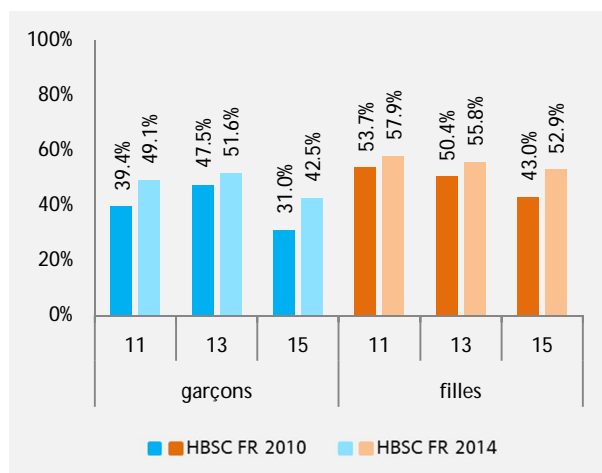
## Consommation de légumes

Selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, près d'un garçon sur deux âgé de 11, 14 et 15 ans mange au moins une fois par jour des légumes. Cette part apparaît un peu plus élevée parmi les garçons de 12 et 13 ans. Manger chaque jour des légumes a tendance à être plus répandu parmi les filles. Chez elles, la part dépasse les 60% quel que soit leur âge.

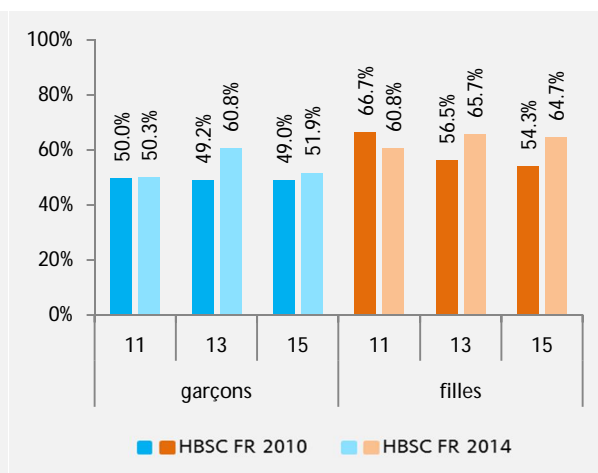
## Évolution récente

Les résultats suggèrent que la consommation quotidienne de légumes est globalement plus élevée en 2014 qu'en 2010. Relevons toutefois que parmi les garçons de 11 ans, la part est restée relativement similaire et que parmi les filles de 11 ans, les résultats suggèrent plutôt une diminution.

Consommation quotidienne de fruits  
chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2010-2014)



Consommation quotidienne de légumes  
chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2010-2014)



### *Consommation de boissons (gazeuses) sucrées*

Les boissons sucrées fournissent beaucoup de calories sans rassasier et présentent des risques pour la santé buccodentaire. Selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, 2.3% des garçons et 6.1% des filles âgés de 11 à 15 ans ne consomment jamais de telles boissons. À l'âge de 11 ans, 43.8% des garçons et 47.5% des filles en consomment de manière modérée, à savoir au maximum une fois par semaine, cette part s'abaissant chez les 15 ans à 27.3% parmi les garçons et à 38.6% parmi les filles. Les filles ont tendance à être proportionnellement plus nombreuses que les garçons à en consommer à cette fréquence. Enfin, la part d'élèves qui en consomment plus fréquemment (plusieurs fois par semaine voire chaque jour) augmente avec l'âge, et ceci aussi bien chez les garçons (de 51.9% à 11 ans à 70.3% à 15 ans) que chez les filles (de 44.7% à 11 ans à 54.9% à 15 ans).

### *Évolution récente*

Par rapport à 2010, la part des filles de 11, 13 et 15 ans qui consomment fréquemment des boissons sucrées, à savoir plusieurs fois par semaine voire chaque jour, est restée relativement stable. Chez les garçons, les résultats suggèrent une baisse parmi ceux de 11 et 15 ans et une hausse chez ceux de 13 ans.

### *Consommation de boissons énergisantes*

La consommation de boissons énergisantes, non seulement riches en sucre mais aussi en caféine, est moins répandue que celle de boissons sucrées. En effet, selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, 47.7% des garçons et 68.1% des filles âgés de 11 à 15 ans ne consomment jamais de boissons énergisantes. De plus, la plupart des élèves qui en consomment le font moins d'une fois par semaine. Les filles sont proportionnellement moins nombreuses que les garçons à en consommer. La part d'élèves qui consomment ce type de boisson augmente nettement et quasi linéairement avec l'âge, ceci aussi bien parmi les garçons (de 39.9% à 11 ans à 67.2% à 15 ans), que parmi les filles (de 16.2% à 11 ans à 43.6% à 15 ans).

### *Évolution récente*

Les résultats suggèrent que par rapport à 2010, la part d'élèves de 11, 13 et 15 ans qui consomment des boissons énergisantes a diminué chez les garçons comme chez les filles, quel que soit leur âge. La baisse la plus importante est observable chez les filles âgées de 13 ans : alors qu'en 2010, 47.3% d'entre elles consommaient des boissons énergisantes, un tiers en faisait de même en 2014 (32.9%).

Où trouver les résultats cantonaux et nationaux sur ce thème?

Archimi, A., & Delgrande Jordan, M. (2016). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg. Analyse des données de l'enquête HBSC 2014 et comparaison au fil du temps (Rapport de recherche No 81). Lausanne: Addiction Suisse.

Archimi, A., Eichenberger, Y., Kretschmann, A. & Delgrande Jordan, M. (2016). Habitudes alimentaires, activité physique, usage des écrans et statut pondéral chez les élèves de 11 à 15 ans en Suisse - Résultats de l'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC) 2014 et évolution au fil du temps (Rapport de recherche No 78). Lausanne: Addiction Suisse.

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

L'objectif de l'étude internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), réalisée tous les quatre ans, est d'observer le comportement des jeunes âgés de 11 à 15 ans en matière de santé, ainsi que son évolution au fil du temps ([www.hbsc.org](http://www.hbsc.org)). En Suisse, cette étude a été réalisée par Addiction Suisse à huit reprises entre 1986 et 2014 ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). Elle est financée par l'Office fédéral de la santé publique et la plupart des cantons. Pour l'étude cantonale fribourgeoise de 2014, 105 classes de 7<sup>e</sup> à 11<sup>e</sup> années HarmoS ont été sélectionnées au hasard pour participer à l'enquête (taux de participation de 90.5%). La présente feuille-info se base sur les réponses de 1678 élèves fribourgeois âgés de 11 à 15 ans ayant participé à l'enquête réalisée en 2014.

Contenu et réalisation

Auréli Archimi, Edith Bacher, Marina Delgrande Jordan, Addiction Suisse, septembre 2016.

Pour des raisons de lisibilité, seuls les résultats relatifs aux élèves de 11, 13 et 15 ans sont présentés pour illustrer l'évolution récente. Les termes « tendance », « suggèrent » ou « apparaît » sont utilisés ici pour décrire des différences de pourcentages non statistiquement significatives.

