

Bien-être psychoaffectif et image du corps chez les élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg

Généralités

Face aux nombreux défis liés à la puberté et au développement psychosocial et cognitif, il est courant que les adolescents ressentent transitoirement un certain mal-être. Le bien-être psychoaffectif des jeunes dépend cependant de nombreux facteurs additionnels, dont ceux en rapport avec leur vie d'élèves, comme le degré de stress lié au travail scolaire ou l'exposition à des brimades répétées de la part de camarades de classe ou d'autres jeunes. Sur le plan physique, le poids et la silhouette évoluent rapidement, ce qui influence l'image qu'ont les jeunes de leur propre corps et peut faire naître des préoccupations relatives à l'apparence.

Propre perception de la santé, insatisfaction face à l'existence et symptômes psychoaffectifs

Selon les résultats de l'enquête HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, la grande majorité des élèves de 11 à 15 ans se disent en bonne ou excellente santé, soit plus de neuf sur dix quel que soit le sexe et l'âge, excepté chez les filles de 15 ans (87%), où elle paraît plus basse. De plus, les élèves fribourgeois sont relativement peu nombreux à être peu ou pas du tout satisfaits de leur existence (moins d'un élève sur dix, quel que soit leur âge).

Les élèves de 11 à 15 ans ont également été interrogés sur les symptômes psychoaffectifs ressentis au cours des 6 mois précédant l'enquête, à savoir tristesse, mauvaise humeur, nervosité, fatigue, anxiété, colère et difficultés d'endormissement. Selon le symptôme, la part des élèves qui l'ont ressenti de façon récurrente ou chronique (c'est-à-dire au moins une fois par semaine) varie entre 15% (anxiété parmi les garçons de 11 ans) et 65% (fatigue parmi les filles de 15 ans) en fonction du sexe et de l'âge. La fatigue est le symptôme récurrent ou chronique le plus souvent mentionné par les élèves de 13 à 15 ans. Chez les plus jeunes, fatigue et difficultés d'endormissement fréquentes forment le duo de tête. À quelques exceptions près, les symptômes psychoaffectifs récurrents ou chroniques ont tendance à être plus répandus chez les filles que chez les garçons et certains sont davantage mentionnés avec l'âge, en particulier parmi les filles.

L'école est une source de stress élevé pour certains élèves. À l'âge de 11 ans, 13.9% des garçons et 19.9% des filles déclarent être assez ou très stressés par le travail scolaire. Chez les élèves de 15 ans, cette part passe à 21.8% chez les garçons et à 29.3% chez les filles. Quel que soit leur âge, ces dernières ont par ailleurs davantage tendance à être concernées que les garçons. À noter que les élèves assez stressés sont plus nombreux que ceux très stressés.

Évolution récente

On ne constate pas d'évolution notable entre 2010 et 2014 en ce qui concerne la perception d'une bonne ou excellente santé, l'insatisfaction face à l'existence et le stress moyen à élevé lié au travail scolaire. En effet, les parts sont restées relativement stables chez les élèves de 11, 13 et 15 ans, que ce soit parmi les filles ou parmi les garçons.

Brimades répétées et cyber-harcèlement

Dans le cadre de l'étude HBSC, les brimades de la part d'un ou d'autres élèves dans le contexte de l'école sont définies par le fait de subir souvent des paroles ou actes méchants ou désagréables ou encore se faire embêter ou volontairement exclure de manière répétée. Selon les résultats de l'enquête réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, environ un élève sur dix âgé de 11 à 15 ans a subi des brimades à l'école de manière répétée au cours des mois précédant l'enquête, c'est-à-dire au moins deux ou trois fois par mois. Cette part est relativement similaire entre les filles et les garçons et quel que soit leur âge. Relevons également qu'elle apparaît relativement stable entre 2010 et 2014.

Les élèves de 11 à 15 ans ont aussi répondu à une question relative aux brimades subies par l'intermédiaire de messages électroniques (p. ex. messages instantanés, mails, posts), ou "cyber-harcèlement". En 2014, à presque tous les âges, environ une fille sur dix a répondu avoir subi de telles brimades au moins une fois au cours des derniers mois. Parmi les garçons, la part s'établit à un niveau légèrement inférieur à presque tous les âges, soit autour de 6%.

Statut pondéral

Dans le cadre de l'étude HBSC, le statut pondéral est évalué au moyen de l'indice de masse corporelle ($IMC = \text{poids corporel en kg} / (\text{taille en m})^2$), lui-même estimé sur la base des indications fournies par les élèves eux-mêmes quant à leur taille et leur poids. Ainsi, le statut pondéral ne se base pas sur des mesures anthropométriques effectuées au moment de l'enquête, ce qui peut avoir pour conséquence de sous-estimer l'IMC. Il s'agit donc ici d'une estimation qui doit être interprétée avec prudence.

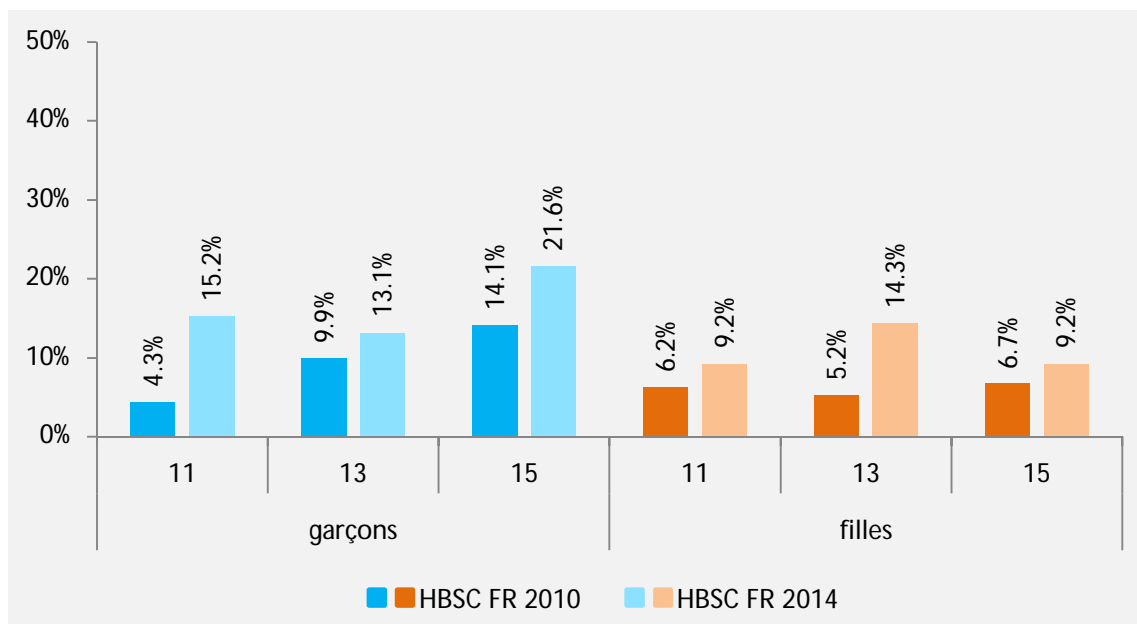
Selon les résultats de l'étude HBSC réalisée en 2014 dans le canton de Fribourg, 13% des élèves de 11 à 15 ans présenteraient un excès pondéral, c'est-à-dire un surpoids ou une obésité (17% des garçons et 9% des filles). L'excès pondéral est le plus répandu parmi les garçons de 15 ans (22%) et parmi les filles de 13 ans (14%). Les garçons ont davantage tendance que les filles à présenter un excès pondéral, dont le taux reste par contre relativement stable entre 11 et 15 ans que ce soit chez les filles ou chez les garçons.

Le statut pondéral peut également être abordé sous l'angle de sa perception par les élèves. À l'âge de 11 ans, 32.9% des garçons et 40.4% des filles estiment ne pas être du bon poids (i.e. se sentent trop gros ou trop maigres). À l'âge de 15 ans, cette part s'élève à 42.9% chez les garçons et à 46.0% chez les filles. La part atteint même 55.6% chez les filles de 13 ans. Lorsque l'on s'intéresse plus précisément à l'objet de l'insatisfaction, on constate qu'environ deux garçons sur dix âgés entre 11 et 14 ans s'estiment un peu ou beaucoup trop gros, cette part s'élevant à 27.8% chez ceux de 15 ans. En comparaison, les garçons apparaissent un peu moins nombreux à s'estimer un peu ou beaucoup trop maigres : entre 12.4% et 19.2% selon l'âge. Selon l'âge, entre 26.2% et 39.2% des filles s'estiment un peu ou beaucoup trop grosses. La part de celles qui s'estiment un peu ou beaucoup trop maigres est nettement plus basse et varie entre 7.3% et 16.4%. Les filles sont ainsi à presque tous les âges proportionnellement moins nombreuses que les garçons à s'estimer un peu ou beaucoup trop maigres et elles ont davantage tendance que les garçons à s'estimer un peu ou beaucoup trop grosses.

Excès pondéral : évolution récente

Par rapport à 2010, les résultats suggèrent que les parts de garçons et de filles de 11, 13 et 15 ans en excès pondéral ont augmenté. La hausse est la plus prononcée parmi les garçons de 11 ans et les filles de 13 ans.

Estimation de l'excès pondéral (surpoids ou obésité; estimé sur la base de l'IMC) chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2010-2014)



Indice de masse corporelle vs perception du poids corporel

Une confrontation entre les résultats relatifs à l'IMC (estimé) des élèves et les résultats relatifs à leur perception de leur poids corporel suggère que ces deux indicateurs du statut pondéral ne sont pas toujours en adéquation l'un avec l'autre. En effet, on constate que la part des élèves qui s'estiment un peu voire beaucoup trop gros dépasse celle des élèves dont l'IMC correspond à un excès pondéral (c'est-à-dire surpoids et obésité considérés ensemble), quel que soit l'âge ou le sexe des élèves. L'écart est particulièrement marqué chez les filles, surtout celles de 14 et 15 ans : par exemple, alors que 5.6% des filles de 14 ans présenteraient un excès pondéral selon leur IMC, elles sont 36.1% à se trouver un peu ou beaucoup trop grosses.

Où trouver des résultats cantonaux et nationaux sur ces thèmes?

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.

Delgrande Jordan, M., & Eichenberger, Y. (2016). La santé psychique des élèves de l'école obligatoire. In M. Blaser & F. Amstad (Eds.), La santé psychique au cours de la vie. Rapport de base (pp. 58-69). (Rapport 6). Berne et Lausanne: Promotion Santé 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). En Suisse, cette étude a été réalisée par Addiction Suisse à huit reprises entre 1986 et 2014 (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^e à 11^e 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 « apparaissent » sont utilisés ici pour décrire des différences de pourcentages non statistiquement significatives.

