



Santé, bien-être psychosocial et image corporelle des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg en 2018

Chiffres clés



Généralités

Santé et bien-être sont importants pour que les adolescent-e-s puissent franchir avec succès les étapes de leur développement et les défis liés à la puberté, évitant ainsi des conséquences négatives sur le long terme. Or, le bien-être psychoaffectif des jeunes dépend de nombreux facteurs, notamment en rapport avec leur vie d'élèves, comme le degré de stress lié au travail scolaire ou leur expérience avec le harcèlement. Sur le plan physique, les adolescent-e-s vivent d'importants changements qui peuvent ébranler leur propre image corporelle et faire naître des préoccupations marquées relatives à l'apparence.

État de santé

Selon les résultats de 2018 pour le canton de Fribourg, la grande majorité des élèves de 11 à 15 ans évalue son **état de santé** comme bon ou excellent. Il s'agit de plus de 90% des garçons de tous âges. Chez les filles, la proportion passe de 93.5% chez les 11 ans à 82.7% chez les 15 ans. Les filles à partir de 13 ans tendent ainsi à être proportionnellement moins nombreuses que les garçons à estimer avoir un bon ou excellent état de santé.

Satisfaction face à la vie

Relativement peu d'élèves se disent **insatisfait-e-s de leur vie**. Cela concerne entre 2.7% et 6.9% des garçons selon l'âge. Les filles affichent une nette hausse de la proportion avec l'âge, mais pas les garçons. En effet, elles sont 1.8% à 11 ans, 8.3% à 13 ans et 14.5% à 15 ans à s'estimer insatisfaites. Ainsi, à partir de 13 ans, les filles semblent être proportionnellement plus nombreuses insatisfaites de leur vie que les garçons.

Stress lié au travail scolaire

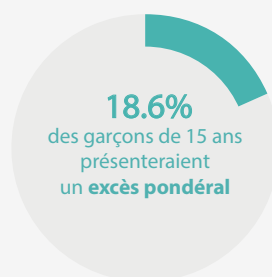
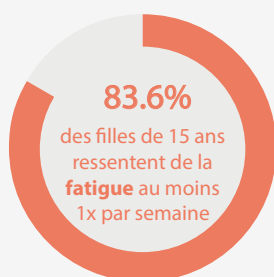
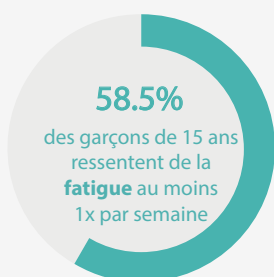
À l'âge de 11 ans, 11.7% des garçons et 18.2% des filles disent se sentir assez voire très **stressé-e-s par le travail scolaire**. Chez les élèves de 15 ans, l'école comme source de stress concerne 25.2% des garçons et 35.1% des filles. Quel que soit leur âge, ces dernières tendent à être davantage concernées que les garçons.

Évolutions récentes

On ne constate que peu d'évolution entre 2014 et 2018 en ce qui concerne l'évaluation de l'état de santé, la satisfaction face à la vie et le stress lié au travail scolaire. Ce constat est valable pour tous les sous-groupes d'âge et de sexe, à l'exception des filles de 15 ans. Ces dernières affichent en effet une baisse entre 2014 et 2018 pour l'évaluation de l'état de santé comme bon à excellent et, à l'inverse, une hausse pour l'insatisfaction face à la vie, ainsi que pour le stress lié au travail scolaire.

Les filles de 15 ans semblent donc globalement afficher un bien-être psychosocial péjoré en 2018 par rapport à 2014.

Chiffres clés



Symptômes psychoaffectifs

Les élèves de 11 à 15 ans ont également été interrogé-e-s sur les symptômes psychoaffectifs ressentis au cours des six derniers mois. Ressentir ces symptômes, à savoir tristesse, mauvaise humeur, nervosité, fatigue, anxiété, colère, difficultés à s'endormir et incapacité de dormir toute une nuit sans se réveiller, à une fréquence d'au moins une fois par semaine dans les six derniers mois indique que ces symptômes sont **récurrents voire chroniques**.

Chez les garçons de 15 ans, la **fatigue** est le symptôme le plus souvent mentionné, concernant près de 60% d'entre eux. La **mauvaise humeur** et la **colère** concernent de leur côté environ deux garçons de 15 ans sur cinq. Si la **nervosité** et les **difficultés à s'endormir** concernent un peu plus du tiers des garçons de 15 ans, les symptômes restants sont moins fréquents.

À noter que peu de variations s'observent avec l'âge chez les garçons. Ainsi, chez les garçons des autres groupes d'âge, la fatigue est également le symptôme le plus souvent mentionné et les autres symptômes n'atteignent pas les 50%.

Chez les filles de 15 ans, la **fatigue** est mentionnée par la grande majorité d'entre elles, soit 83.6%. Près de deux tiers des filles de 15 ans sont concernées par la **mauvaise humeur** et environ la moitié d'entre elles par la **colère** et les **difficultés à s'endormir**. Un peu moins de la moitié sont concernées par la **tristesse** et la **nervosité** et environ un tiers par l'**anxiété** et l'**incapacité à dormir toute une nuit sans se réveiller**.

Les filles affichent des variations importantes avec l'âge et selon le symptôme considéré. Chez les plus jeunes, les proportions ne dépassent pas les 50% pour les huit symptômes, mais apparaissent relativement élevées par rapport aux proportions des garçons des mêmes âges.

Enfin, les symptômes récurrents voire chroniques sont généralement plus répandus chez les filles par rapport aux garçons.

Symptômes psychoaffectifs ressentis au moins une fois par semaine chez les 15 ans (HBSC FR 2018)

	Garçons (%)	Filles (%)
Fatigue	58.5	83.6
Agacement/mauvaise humeur	41.5	62.0
Fâché-e/colère	39.2	50.4
Difficultés à dormir	36.1	52.6
Nervosité	34.2	44.7
Incapacité de dormir toute une nuit	20.8	30.9
Tristesse	16.9	48.7
Anxiété/inquiétude	12.4	32.0



IMC et perception du poids corporel

Dans le cadre de l'étude HBSC, le statut pondéral est évalué au moyen de l'indice de masse corporelle [IMC = poids corporel en kg/(taille en m)²], lui-même estimé à partir des valeurs de la taille et du poids auto-déclarées par les élèves et non pas à partir de mesures anthropométriques, ce qui a pour effet de le sous-estimer. Il s'agit donc ici d'une estimation qui doit être interprétée avec prudence.

En 2018, dans le canton de Fribourg, environ un-e élève sur dix présenterait un **excès pondéral**, c'est-à-dire un surpoids ou une obésité. La prévalence de l'excès pondéral semble plus élevée chez les garçons que chez les filles et apparaît au plus haut chez les garçons de 15 ans (18.6%). On relève toutefois peu de variations avec l'âge chez les garçons, comme chez les filles.

Le poids corporel peut également être abordé sous l'angle de sa perception par les élèves. À l'âge de 11 ans, 31.9% des garçons et 38.1% des filles estiment **ne pas être du bon poids** (i.e. se sentent un peu ou beaucoup trop gros-ses ou trop maigres). À l'âge de 15 ans, cette part s'élève à 48.3% des garçons et 55.0% des filles.

S'agissant spécifiquement des élèves insatisfait-e-s de leur poids corporel, on constate que les garçons plus jeunes ont plus tendance à se sentir **trop gros** que trop maigres, alors que chez les plus âgés cette différence est moins marquée. On note que les filles plus jeunes insatisfaites de leur poids corporel ont également tendance à se sentir plutôt **trop grosses** que trop maigres. Chez les plus âgées, cette différence est encore plus marquée avec 7.3% des 15 ans qui se sentent trop maigres contre 47.7% qui se sentent **trop grosses**.

Évolutions récentes

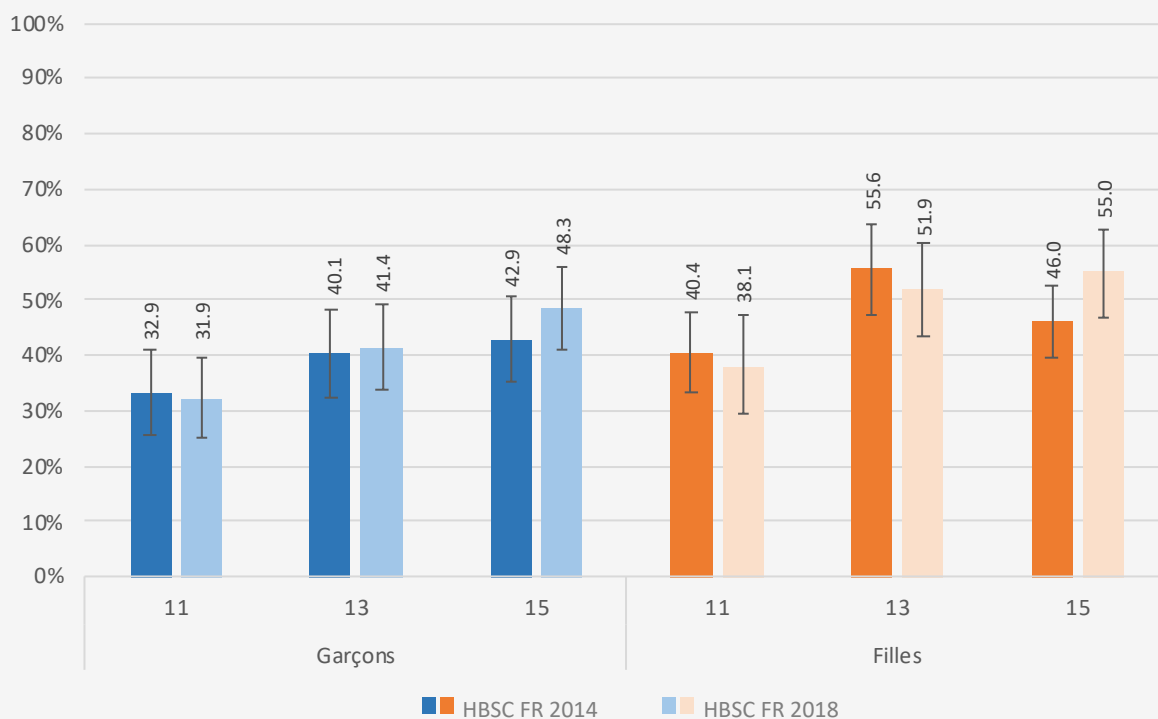
Entre 2014 et 2018, une baisse de la proportion d'élèves qui présentent un **excès pondéral** semble se dessiner dans tous les sous-groupes d'âge et de sexe, à l'exception des filles de 15 ans. Chez ces dernières, la proportion est restée stable.

Entre 2014 et 2018, la proportion d'élèves qui **estiment ne pas être du bon poids** a évolué différemment selon le sous-groupe d'âge et de sexe considéré. Ainsi, on observe une proportion relativement stable chez les garçons de 11 et 13 ans, alors qu'une baisse semble se dessiner chez les filles de ces âges. Chez les garçons et les filles de 15 ans, on note par contre une hausse de la proportion.

IMC vs perception du poids corporel

En confrontant les résultats relatifs à l'IMC (estimé) des élèves et à leur perception du poids corporel, on observe que ces indicateurs du statut pondéral ne sont souvent pas en adéquation. En effet, la part des élèves qui s'estiment un peu voire beaucoup trop gros-ses dépasse celle des élèves dont l'IMC correspond à un excès pondéral, quel que soit l'âge ou le sexe des élèves. Par exemple, alors que 9.4% des filles de 15 ans présenteraient un excès pondéral selon leur IMC, elles sont 47.7% à se trouver un peu ou beaucoup trop grosses. L'écart est particulièrement marqué chez les filles et moindre chez les garçons.

Évolution de la perception de ne pas être du bon poids chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2014-2018)



Où trouver des informations supplémentaires sur ces thèmes ?

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.

Ambord, S., Eichenberger, Y. & Delgrande Jordan, M. (2020). Gesundheit und Wohlbefinden der 11- bis 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz im Jahr 2018 und zeitliche Entwicklung - Resultate der Studie "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) (Forschungsbericht Nr. 113). Lausanne: Sucht Schweiz. 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 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 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 (financée par le canton de Fribourg), 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