

[Chapitre Deux]

Nutrition et sédentarité

INTRODUCTION

Le risque de surcharge pondérale et d'obésité associé à l'inactivité est bien documenté et la sédentarité constitue un facteur de risque de maladies cardio-vasculaires au même titre que l'hypertension, le cholestérol ou le tabac. La sédentarité, dans un pays à fort développement technologique comme le nôtre, se caractérise par la réduction progressive de l'effort physique dans la plupart de nos actes quotidiens : activité professionnelle ou domestique, déplacement ou loisir. Sommeil, exercice physique régulier et alimentation équilibrée sont pourtant nécessaires pour permettre à l'organisme de subir sans dommage les nombreux changements qui l'affectent à l'adolescence. Or, l'alimentation se trouve souvent malmenée à cet âge. Une mauvaise alimentation, l'augmentation du temps passé assis devant un ordinateur ou devant la télévision, la cigarette ou l'alcool sont autant de comportements qui situent parfois l'adolescence, aux yeux des adultes, comme la période de tous les dangers alors que dans la plupart des cas, les adolescents ne font que reproduire les comportements observés dans leur entourage.

Ce chapitre commence par présenter les résultats des analyses sur les habitudes alimentaires saines. Nous étudierons ensuite la consommation d'aliments moins nutritifs ainsi que le fait de prendre régulièrement ou non un petit déjeuner. L'excès pondéral et les régimes alimentaires suivront. Le chapitre se termine par certains indicateurs indirects de sédentarité tels que le temps passé à regarder la télévision ou à jouer à des jeux électroniques.

Note méthodologique :

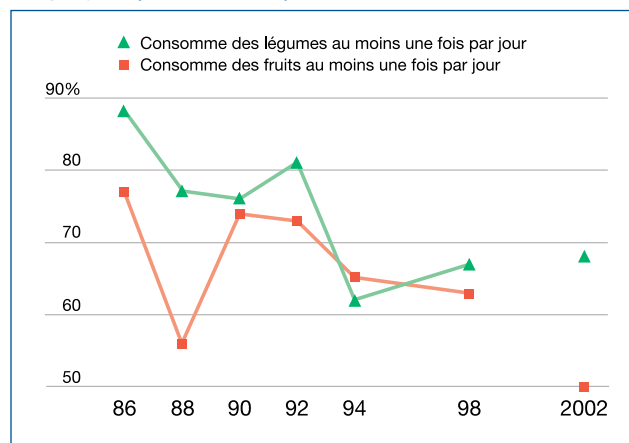
Certaines des questions venant du protocole international ont, pour la première fois, changé de forme. Les réponses à ces questions ne sont pas exactement comparables. C'est pourquoi nous avons, dans ces cas, omis de rejoindre les résultats entre 1998 et 2002 dans les graphiques.

Les comportements alimentaires

ÉVOLUTION DE 1986 À 2002

L'étude des habitudes alimentaires des jeunes s'est faite dans notre étude par l'analyse des fréquences de consommation de certains aliments tels que les fruits, les légumes, les frites et hamburgers et non sur les quantités consommées de ces aliments. Par ailleurs, nous nous sommes intéressés à certaines habitudes dans le mode d'organisation des repas entre autres par la question «en général, déjeunes-tu le matin avant de partir à l'école ?». Une question aborde aussi le régime amaigrissant.

Graphique 2/1 : Proportions standardisées en % des élèves de 13 et 15 ans qui **consomment des fruits et des légumes au moins une fois par jour**, par année d'enquête.

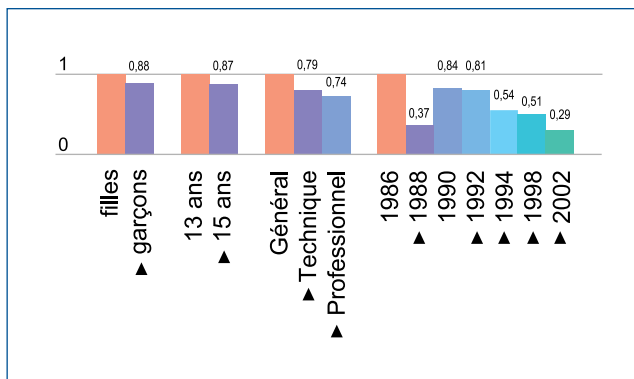


▲ Si l'on s'intéresse dans un premier temps aux habitudes alimentaires dites «de protection», c'est-à-dire une consommation régulière (au moins journalière) de fruits et de légumes, on observe en 1986 la plus haute proportion de jeunes (77%) qui déclaraient manger un fruit au moins chaque jour.

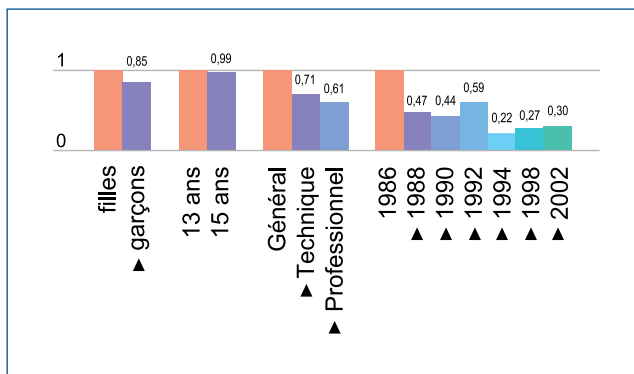
La courbe de l'évolution dans le temps montre, malgré des irrégularités, une diminution de la prévalence de ce comportement. En effet, les proportions diminuent d'année en année pour arriver à 50% en 2002.

Un même type d'observation est fait pour la consommation régulière de légumes. Dans la dernière enquête de 2002, une prévalence de 68% confirme la tendance descendante de la courbe avec une chute de 20% de la déclaration de ce comportement sur les seize années couvertes par les enquêtes.

Graphique 2/2 : Association entre le fait de **consommer des fruits au moins une fois par jour** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



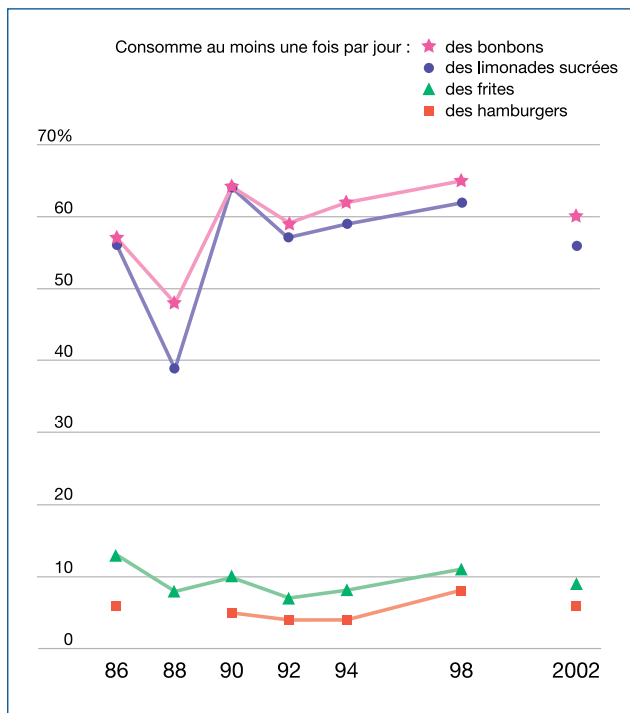
Graphique 2/3 : Association entre le fait de **consommer des légumes au moins une fois par jour** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



L'analyse multivariée montre des caractéristiques semblables pour la consommation journalière de fruits ou de légumes :

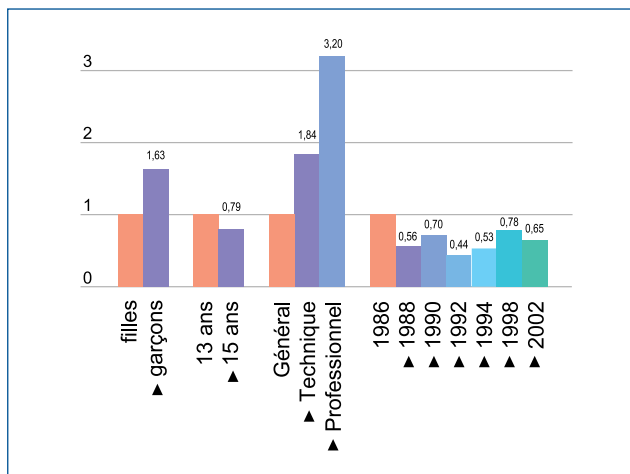
- cette habitude se retrouve moins fréquemment chez les garçons que chez les filles.
- ce sont les jeunes de l'enseignement général qui sont les plus nombreux à consommer des fruits et légumes de façon régulière.
- la consommation de fruits et de légumes a diminué depuis 1986.
- par contre, on observe une différence avec l'âge en ce qui concerne la consommation de fruits qui diminue chez les plus âgés, ce qui n'est pas le cas de la consommation de légumes.

Graphique 2/4 : Proportions standardisées en % des élèves de 13 et 15 ans qui **consommant des frites, des hamburgers, du coca ou autres limonades sucrées, des bonbons, des suceries ou du chocolat au moins une fois par jour**, par année d'enquête.

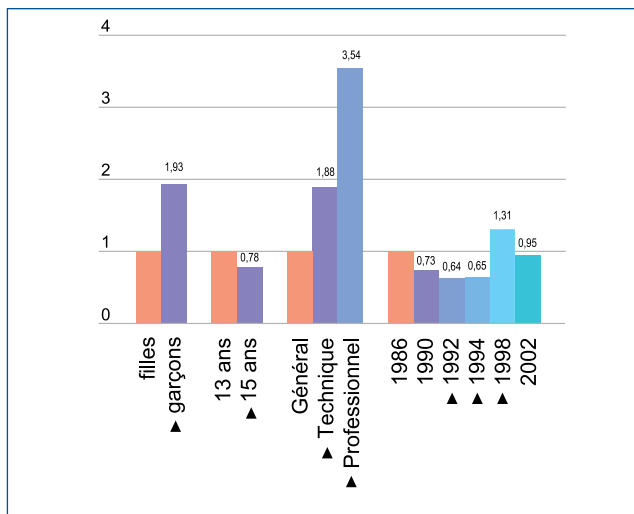


Lorsqu'on analyse la consommation de boissons sucrées gazeuses, on observe qu'en 2002, plus de 50% des jeunes déclarent boire ces boissons de manière quotidienne. La courbe d'évolution de la consommation quotidienne de friandises sucrées montre la même tendance que celle observée pour les limonades gazeuses sucrées avec une consommation quotidienne qui arrive à une proportion de 60% de jeunes de 13 et 15 ans. La consommation régulière de frites diminue dans le temps tandis que celle de hamburgers (ou hot dogs) reste plus stable.

Graphique 2/5 : Association entre le fait de **consommer des frites au moins une fois par jour** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



Graphique 2/6 : Association entre le fait de **consommer des hamburgers au moins une fois par jour** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



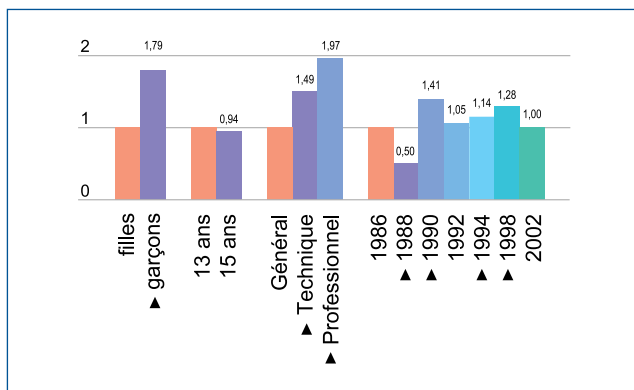
Sur l'ensemble des enquêtes, on observe que les filles sont moins nombreuses que les garçons à consommer fréquemment des frites et des hamburgers. Ces différences entre sexes sont significatives.

Les élèves plus jeunes sont plus nombreux à consommer ces produits que les élèves plus âgés.

Une fois encore, les résultats présentent un gradient entre le type d'enseignement, en faveur des jeunes du général, et ceci pour la consommation de ces deux produits.

Ainsi que nous l'avons déjà observé ci-dessus, la consommation de frites a diminué depuis 1986. La consommation des hamburgers ne présente pas de tendance nette au cours du temps.

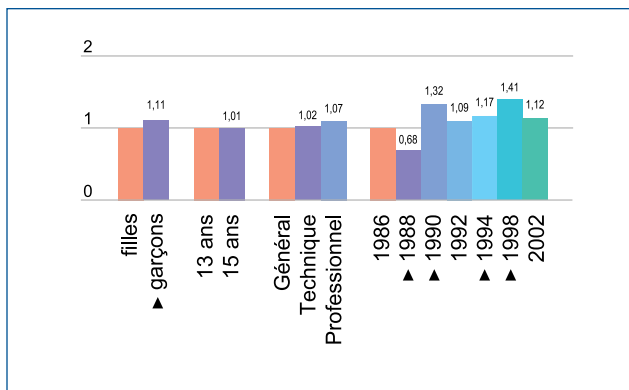
Graphique 2/7 : Association entre le fait de **consommer des limonades gazeuses sucrées au moins une fois par jour** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



La consommation quotidienne de limonades varie en fonction du sexe et des types d'enseignement. Les garçons ainsi que les élèves de l'enseignement technique et professionnel, sont plus nombreux que les autres à consommer chaque jour ce type de boisson.

On n'observe pas de différence par âge et il n'y a pas de tendance claire d'évolution dans le temps.

Graphique 2/8 : Association entre le fait de **consommer des bonbons et autres friandises au moins une fois par jour** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



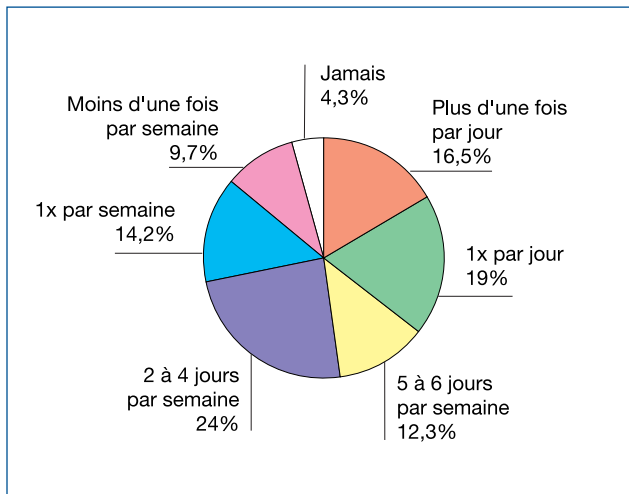
Pour la consommation quotidienne de friandises, ce sont exclusivement les garçons qui se démarquent pour ce comportement.

On n'observe pas de différence par âge et il n'y a pas de tendance claire d'évolution dans le temps.

La consommation de fruits

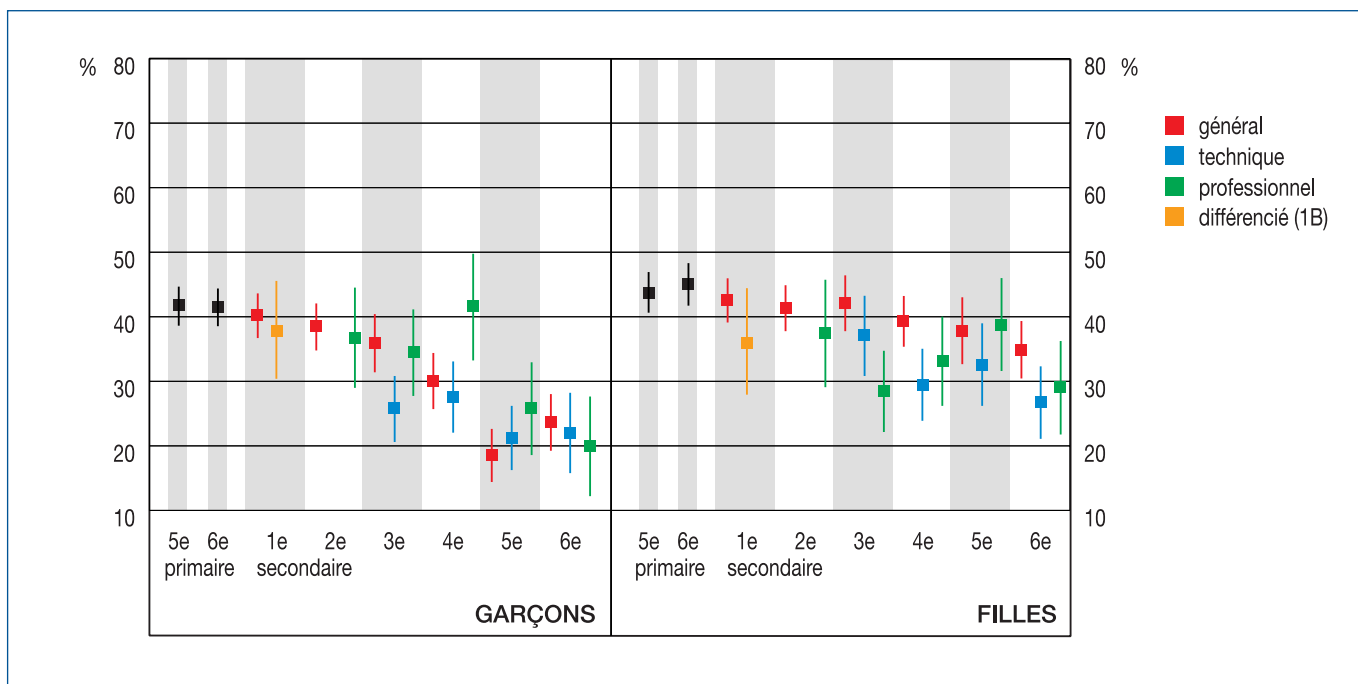
PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

Graphique 2/9 : Répartition en % de la **consommation quotidienne de fruits** par les élèves de 13, 15 et 17 ans en 2002.



L'enquête de 2002 confirme que moins d'un jeune sur deux consomme au moins un fruit tous les jours puisque seulement 35,6% adoptent ce comportement.

Cette proportion est plus élevée chez les filles (38%) que chez les garçons (33%) (résultats non représentés).



▲ Graphique 2/10 : Pourcentage de la consommation quotidienne de fruits par les élèves, par sexe, classe et type d'enseignement en 2002.

L'analyse de la consommation quotidienne de fruits en fonction du sexe, du type d'enseignement et de la classe confirme le fait que cette consommation diminue avec la classe, donc avec l'âge, et cela principalement chez les garçons.

Même dans l'enseignement primaire, il y a moins d'un enfant sur deux qui mange un fruit chaque jour.

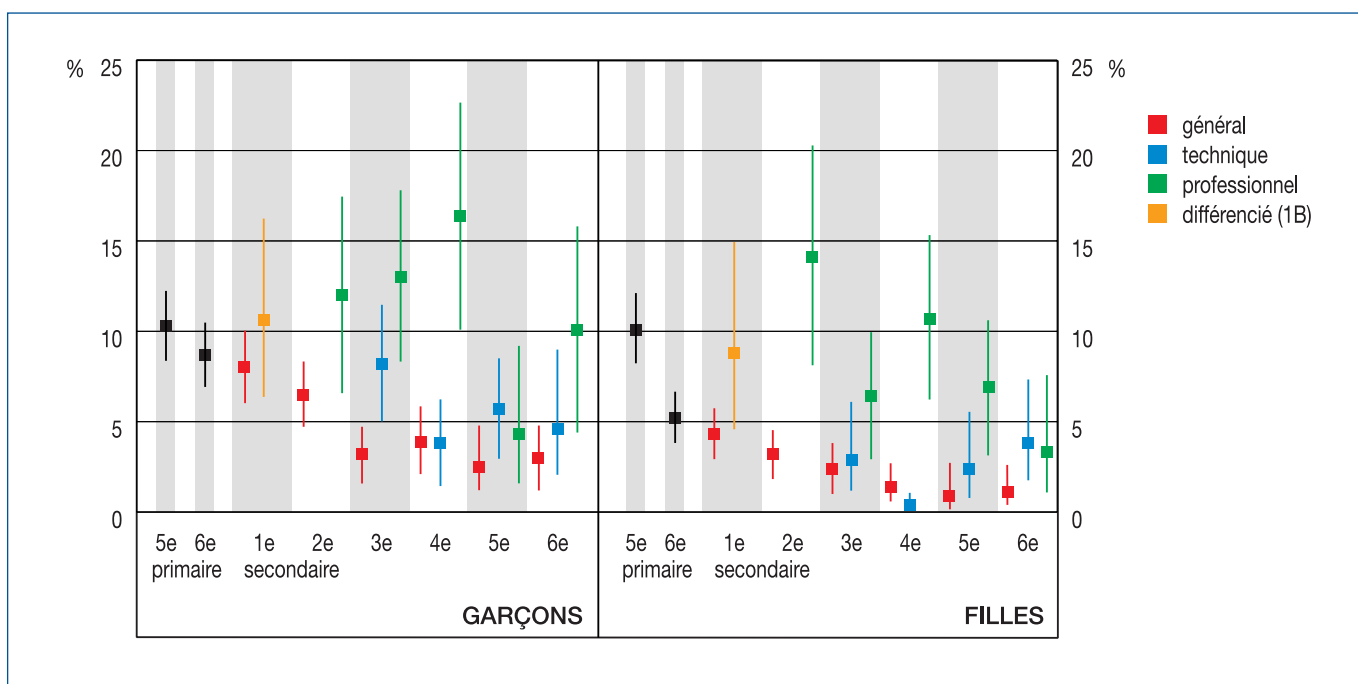
La consommation de frites

PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

▼ Graphique 2/11 : Pourcentage de la consommation quotidienne de frites par les élèves, par sexe, classe et type d'enseignement en 2002.

Une analyse plus précise en fonction du sexe, des types d'enseignement et des niveaux, montre :

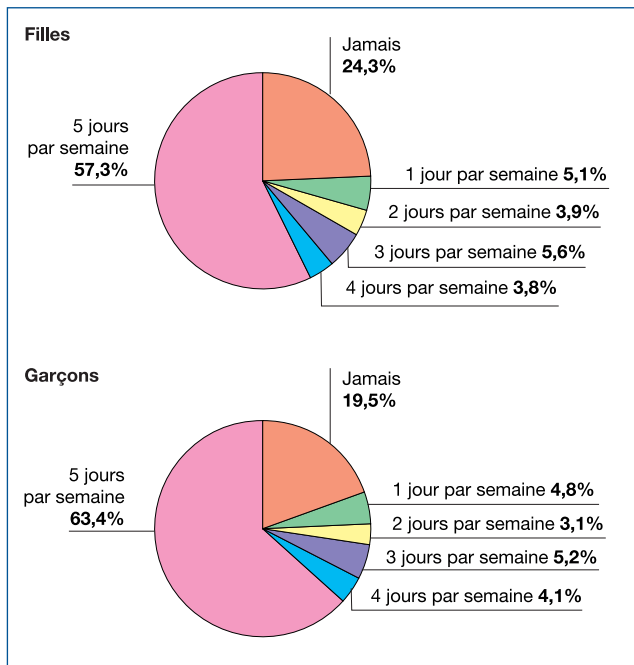
- une diminution de la consommation quotidienne de frites avec l'âge, et cela de manière plus marquée dans l'enseignement général.
- une consommation nettement plus importante dans l'enseignement professionnel que dans l'enseignement général ou technique, et cela particulièrement durant les premières années du professionnel.



La prise d'un petit déjeuner

PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

Graphique 2/12 : Répartition en % de la prise de petit déjeuner les jours d'école par les filles et les garçons de 13, 15 et 17 ans en 2002.



▲ C'est l'adolescente qui a surtout tendance à négliger le petit déjeuner : 24,3% des filles et 19,5% des garçons ne prennent jamais de petit déjeuner les jours d'école. Les filles et les garçons sont respectivement 57,3% et 63,4% à déjeuner chaque jour d'école.

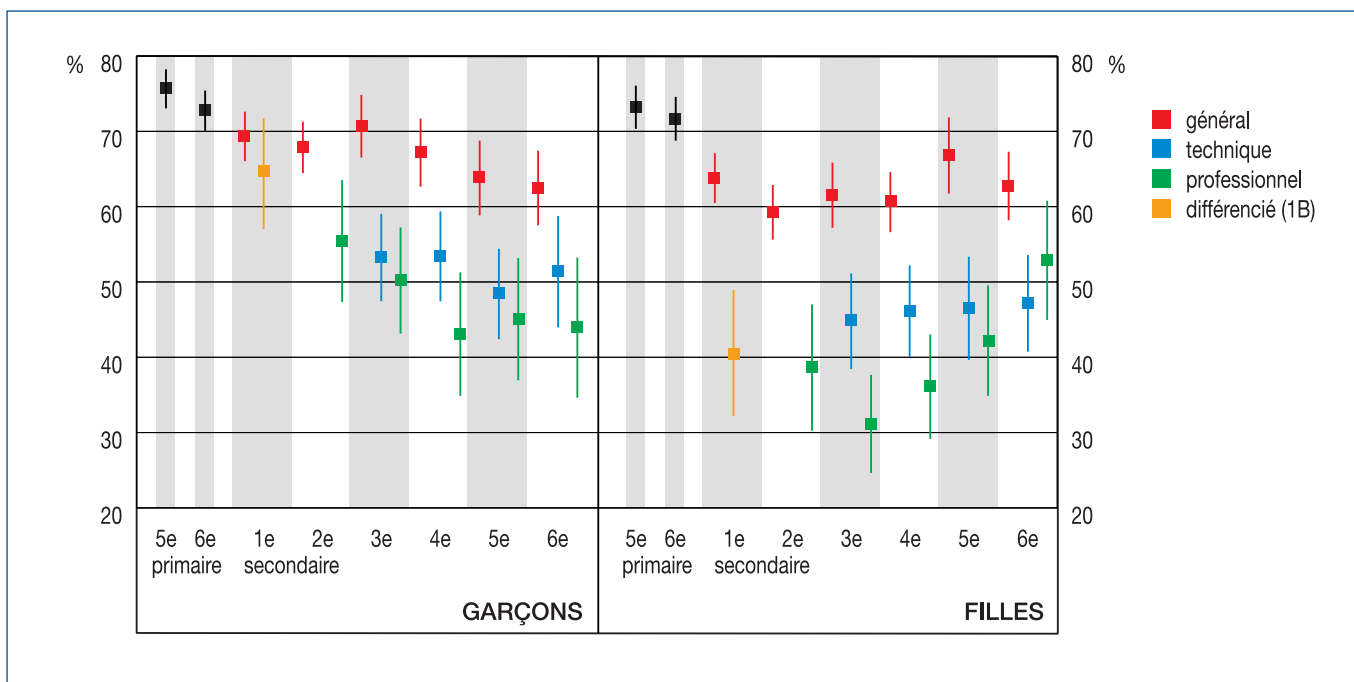
Graphique 2/13 : Pourcentage de la prise du petit déjeuner chaque jour d'école par les élèves par sexe, classe et type d'enseignement en 2002.

- ▼ La proportion de jeunes qui prennent un petit déjeuner les jours d'école diminue progressivement avec le niveau et donc avec l'âge, surtout parmi les élèves garçons et filles de l'enseignement technique et professionnel.
- Parmi les déterminants étudiés dans l'enquête HBSC, il apparaît que la prise ou non d'un petit déjeuner est liée au milieu socio-économique dans lequel on vit. C'est dans l'enseignement général que les élèves respectent le plus ce moment matinal : on observe que les 71% des élèves de l'enseignement général prennent leur petit déjeuner contre 58% des élèves de l'enseignement technique et 47% de ceux de l'enseignement professionnel (résultats non représentés).
- dans l'enquête de santé par interview de 2001, parmi les adultes âgés de 25 à 34 ans, un sur trois ne prend pas de petit déjeuner (ISSP, 2002).

Les comportements alimentaires

RÉSUMÉ

L'étude «Santé et bien-être des jeunes» montre qu'actuellement en Communauté française, les jeunes scolarisés sont moins nombreux qu'en 1986 à manger régulièrement, c'est-à-dire au moins une fois par jour, des fruits et des légumes. Trop de jeunes consomment très fréquemment des bonbons, des sucreries ou du chocolat, des hamburgers, des frites et du coca ou d'autres limonades sucrées. Ces choix alimentaires sont associés au sexe, à l'âge ou à la classe et au type d'enseignement, en faveur des élèves de l'enseignement général. Par ailleurs, 24% des filles et 20% des garçons ne prennent jamais de petit déjeuner les jours d'école.



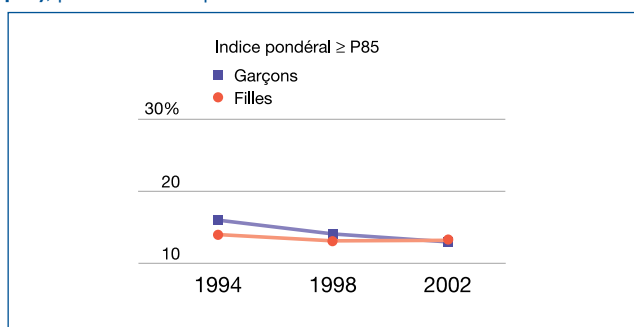
L'excès pondéral

ÉVOLUTION DE 1994 À 2002

Dans cette étude, l'indice pondéral est calculé sur base des poids et tailles reportés par les jeunes. Il est donc possible que la réalité soit différente des données présentées ci-dessous. Toutefois, ces données sont très semblables à celles observées dans la tranche d'âge des jeunes de 18 à 24 ans interrogés lors de l'enquête de santé par interview (ISSP, 2002).

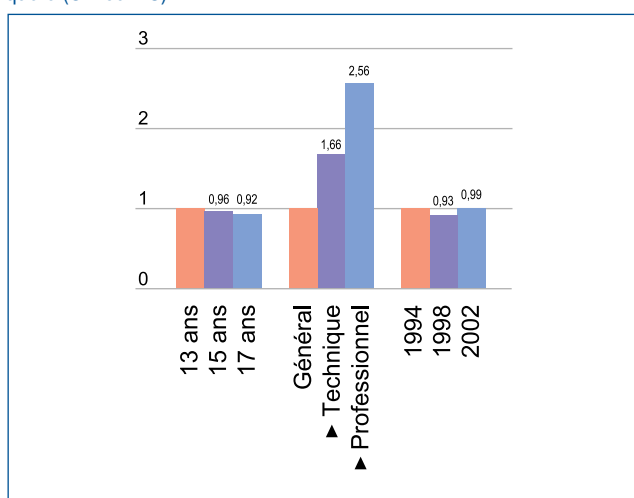
La surcharge pondérale est étudiée par l'utilisation d'un indice pondéral autre que celui de Quetelet tenant compte de la taille et du poids adapté à la tranche d'âge étudiée. On définit ainsi le pourcentage de jeunes ayant un excès de poids par rapport à un seuil qui se situe au percentile 85 de l'indice pondéral.

Graphique 2/14 : Proportions standardisées en % des garçons et des filles de 13, 15 et 17 ans avec un excès pondéral (indice pondéral \geq p85), par année d'enquête.

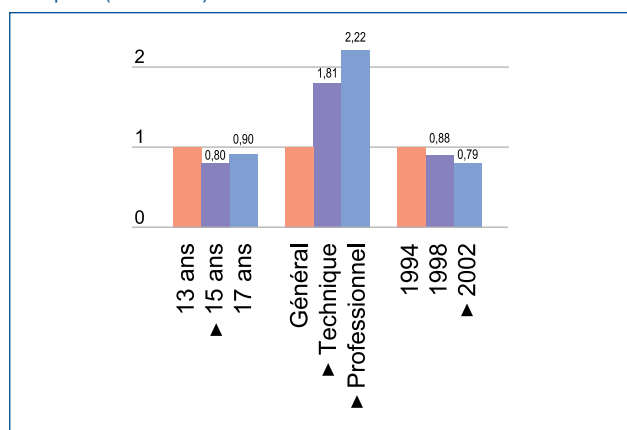


Dans notre enquête, le pourcentage de jeunes ayant un excès de poids varie entre 16% en 1994 et 13% en 2002 pour les garçons de 13, 15 et 17 ans et reste stable pour les filles.

Graphique 2/15 : Association parmi les filles entre l'excès pondéral (indice pondéral \geq p85), l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



Graphique 2/16 : Association parmi les garçons entre l'excès pondéral (indice pondéral \geq p85), l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



Tant chez les filles que chez les garçons, la prévalence de l'excès de poids varie en fonction du type d'enseignement. Des différences significatives existent entre l'enseignement professionnel et technique d'une part et l'enseignement général d'autre part, en faveur de ces derniers.

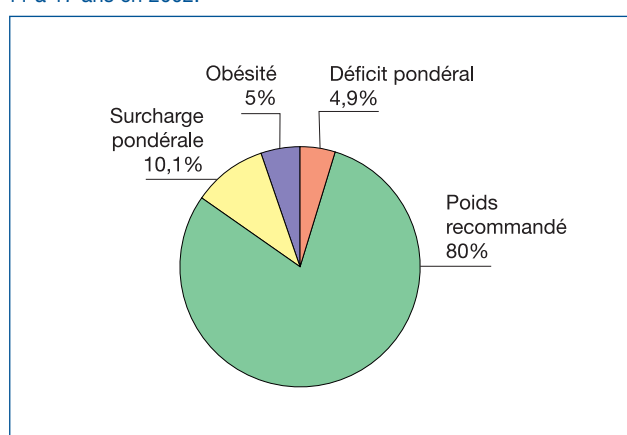
Chez les filles, on n'observe pas de différence entre les groupes d'âge et les différentes années d'enquête, toutes choses étant égales par ailleurs.

Par contre, parmi les garçons, on observe une tendance à la baisse entre 1994 et 2002. Toutefois, il nous faut souligner le pourcentage important de réponses manquantes à cette question (20%) ce qui peut faire apparaître un biais dans les résultats.

Le statut pondéral

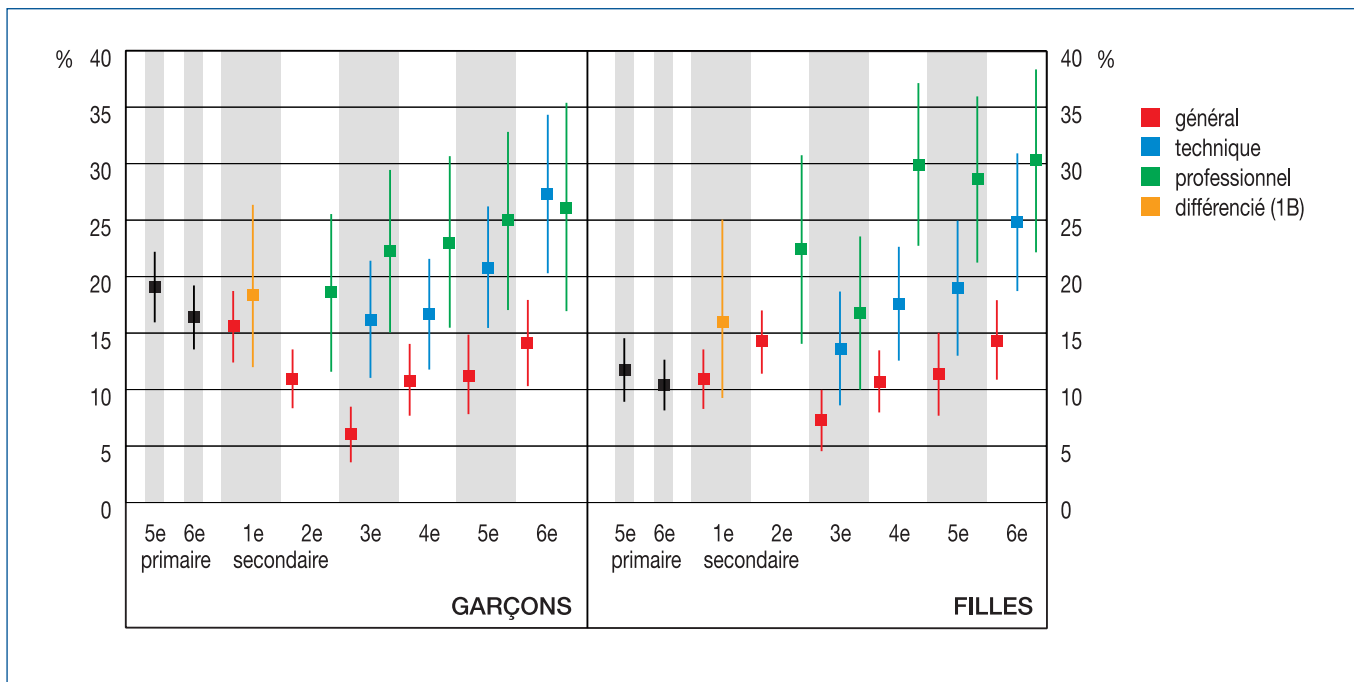
PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

Graphique 2/17 : Répartition en % du statut pondéral des élèves de 11 à 17 ans en 2002.



On observe dans ce graphique que 4,9% des jeunes présentent un déficit pondéral (\leq percentile 5) alors que 10% sont en surcharge pondérale (\geq p85 et $<$ p95) et 5% sont obèses (\geq p95). Quatre jeunes sur cinq ont un poids qualifié de normal.

Dans l'enquête de santé par interview (ISSP, 2002) dans le groupe d'âge de 18 à 24 ans, 14% sont en surcharge pondérale et 3% sont obèses.



Graphique 2/18 : Pourcentage des élèves en excès pondéral (≥ p85) en fonction du sexe, de la classe et du type d'enseignement en 2002.

Concernant la surcharge pondérale, l'analyse en fonction du sexe, du niveau et du type d'enseignement montre qu'en 2002 :

- les prévalences sont nettement plus élevées dans l'enseignement professionnel et technique, et cela pour les deux sexes. En 6ème année secondaire d'enseignement technique ou professionnel, on observe que plus de 25% des filles et des garçons souffrent d'un excès pondéral.
- dans l'enseignement technique et professionnel, on observe un pourcentage déjà élevé d'excès pondéral dès les premières classes du secondaire. Cette tendance est plus franche chez les garçons.

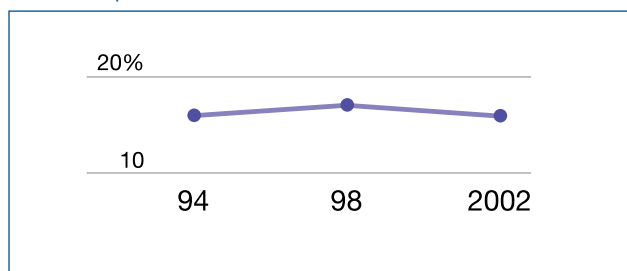
Les régimes amaigrissants

ÉVOLUTION DE 1986 À 2002

En terme clinique, les troubles de l'alimentation sont des maladies complexes qui touchent de plus en plus d'adolescents. On divise ces troubles en deux sous-groupes importants : une forme restrictive, selon laquelle l'apport alimentaire est gravement limité (anorexie mentale), et une forme boulimique, selon laquelle des fringales sont suivies de tentatives pour réduire au minimum les effets de cette suralimentation par des vomissements, des purgations, des exercices ou un jeûne (boulimie). À côté de ces formes plutôt rares, les problèmes de surcharge pondérale sont dus en majorité à une mauvaise alimentation et à un excès de sédentarité.

Les résultats ci-dessous concernent uniquement les régimes alimentaires pour perdre du poids.

Graphique 2/19 : Proportions standardisées en % des élèves de 13, 15 et 17 ans qui suivent actuellement un régime amaigrissant, par année d'enquête.



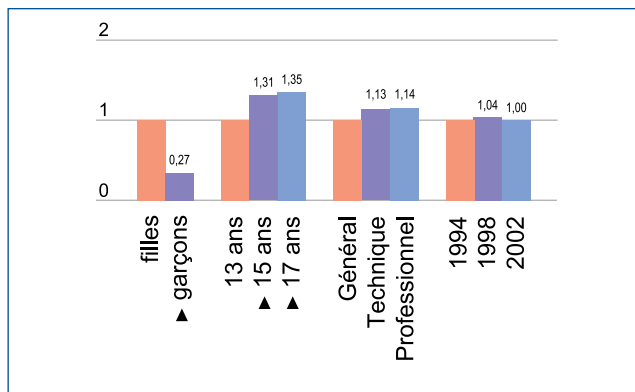
Les résultats des réponses des élèves à la question «fais-tu un régime pour perdre du poids ?» montrent une prévalence de 16 à 17% de jeunes qui disent faire actuellement un régime amaigrissant de 1994 à 2002.

Le statut pondéral

RÉSUMÉ

L'excès pondéral, surcharge et obésité, concernent 15% des jeunes et près de 5% présentent un déficit pondéral. On observe un gradient selon le type d'enseignement, en faveur des jeunes de l'enseignement général, et cela tant pour les filles que pour les garçons.

Graphique 2/20 : Association entre le fait de **suivre un régime amaigrissant** et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).

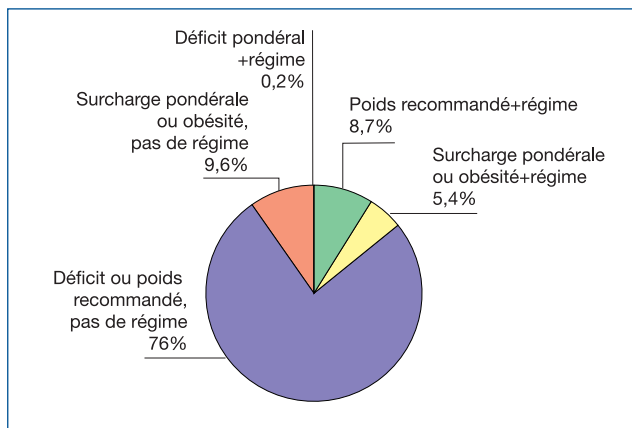


L'analyse des caractéristiques de ce comportement indique que les filles sont trois fois plus nombreuses à suivre un régime que les garçons. Ce sont également les jeunes de 15 et 17 ans qui sont nettement plus concernés par ce type de régime alimentaire par comparaison avec les plus jeunes.

Il n'y a pas de différence selon le type d'enseignement et entre les années d'enquête.

PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

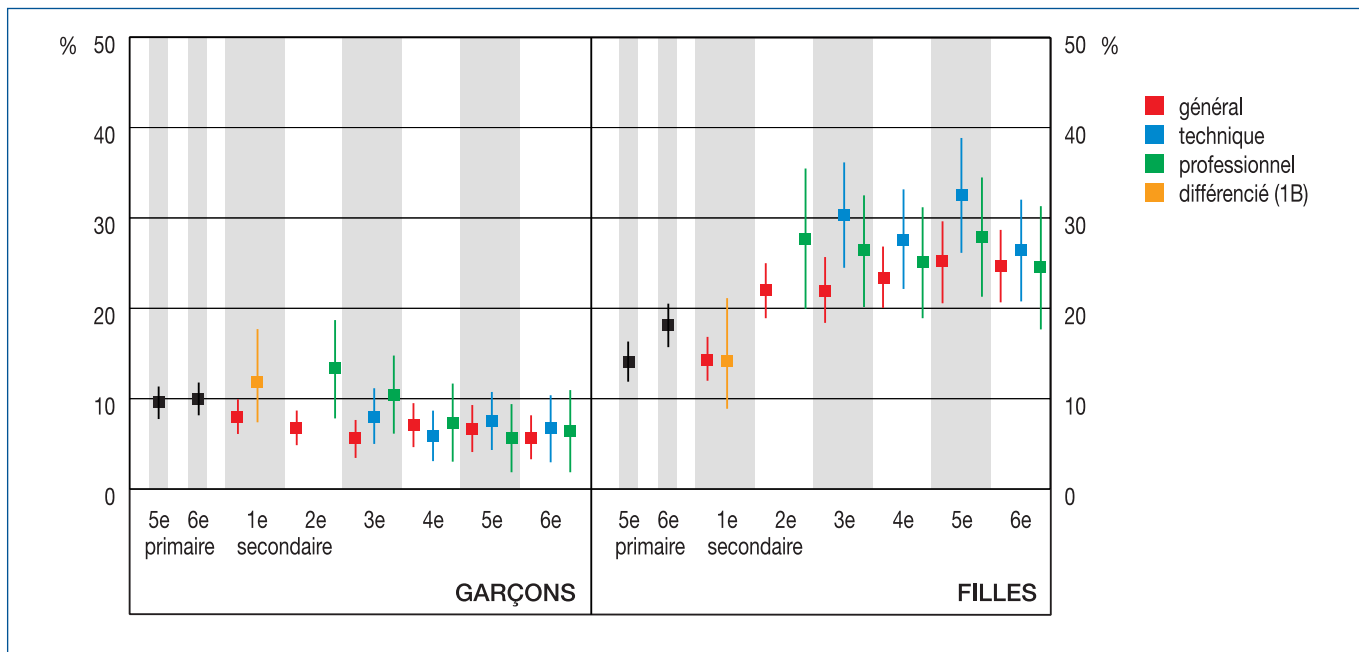
Graphique 2/21 : Répartition en % des élèves de 13, 15 et 17 ans en fonction du suivi ou non d'un régime amaigrissant selon leur statut pondéral en 2002.



Parmi l'ensemble des jeunes, près de 9% des jeunes suivent un régime alors que ce n'est pas nécessaire, soit qu'ils aient le poids recommandé (8,7%), soit qu'ils présentent un déficit pondéral (0,2%).

Toujours parmi l'ensemble des jeunes, sur les 15% présentant un excès de poids, 9,6% ne suivent pas de régime alors que 5,4% déclarent chercher à maigrir.

Sur l'ensemble des jeunes, on observe que près de 3 jeunes sur quatre déclarent ne pas suivre de régime pour maigrir et n'en ont d'ailleurs pas besoin, soit qu'ils aient le poids recommandé, soit qu'ils présentent un déficit pondéral.



Graphique 2/22 : Pourcentage des élèves qui **suivent un régime pour maigrir** par sexe, classe et type d'enseignement en 2002.

Une analyse au sein des types d'enseignement et des classes montre que ce sont principalement les filles qui estiment avoir besoin de perdre du poids et ceci est d'autant plus marqué à partir de la deuxième secondaire. Près d'une fille sur quatre à partir de la deuxième secondaire, a indiqué qu'elle suivait un régime. Il est intéressant de noter que ceci est observé pour les trois types d'enseignement.

La proportion de garçons qui suivent un régime n'augmente pas avec l'âge.

Les régimes amaigrissants

RÉSUMÉ

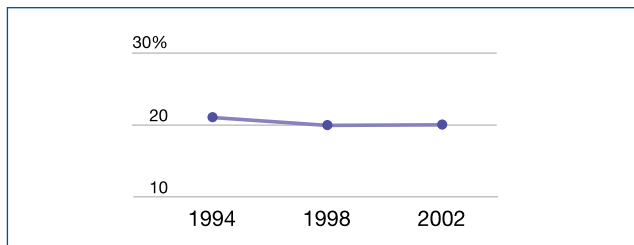
Plus de 15% des jeunes déclarent suivre un régime pour maigrir. Ce sont surtout les filles à partir de la deuxième secondaire qui adoptent ce comportement. En ce qui concerne les garçons, le pourcentage de ceux suivant un régime amaigrissant diminue avec le niveau scolaire et donc avec l'âge.

Les loisirs : télévision et jeux électroniques

ÉVOLUTION DE 1994 À 2002

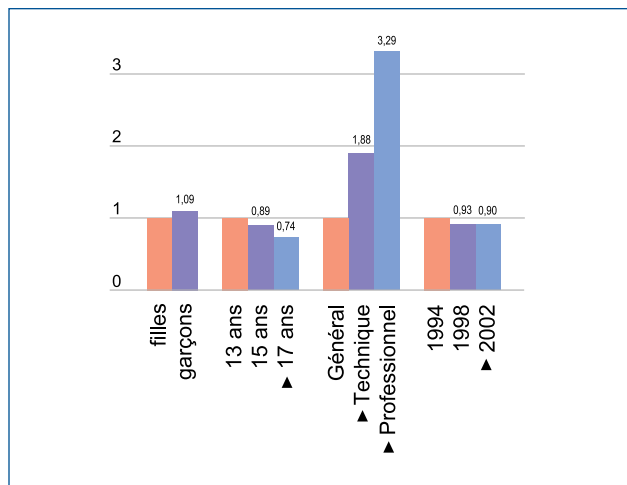
Plusieurs études ont mis en évidence le lien entre obésité et temps passé devant la télévision. Les Américains parlent de «couch potatoes» ou encore «d'Internet obesity» pour désigner les jeunes et les moins jeunes qui passent des heures entières immobiles devant l'écran de télévision ou du micro ordinateur, une télécommande dans une main, bonbons et gâteaux dans l'autre. On pourrait supposer que cela débouche sur un véritable cercle vicieux : plus on prend d'embonpoint, plus on regarde la télévision et plus on devient passif. L'ennui, voire le stress ou l'anxiété selon les programmes, engendrés par cette activité facilitent le grignotage.

Graphique 2/23 : Proportions standardisées en % des élèves de 13, 15 et 17 ans qui regardent la télévision ou des vidéos 4 heures ou plus par jour, par année d'enquête.



▲ Dans notre enquête, un jeune sur cinq déclare regarder la télévision au moins 4 heures par jour les jours d'école en 2002.

Graphique 2/24 : Association entre le fait de regarder la télévision ou des vidéos les jours d'école au moins 4 heures par jour et le sexe, l'âge, le type d'enseignement et l'année d'enquête (OR ou RC).



▲ Il n'y a pas de différences entre filles et garçons. Par contre, on observe une baisse avec l'âge du nombre de jeunes regardant télévision ou vidéos plus de 4 heures par jour.

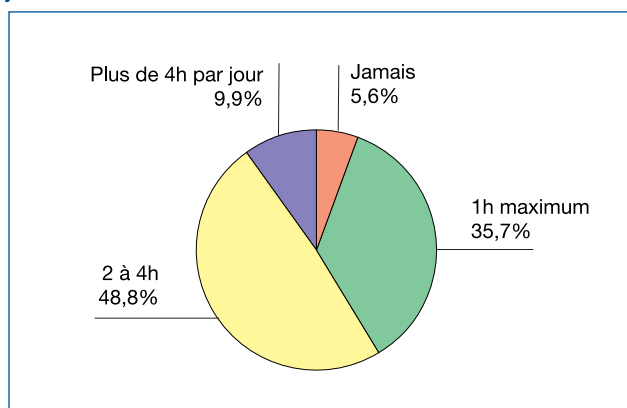
Ce sont les jeunes des enseignements technique et professionnel qui sont les plus grands «consommateurs» de télévision et/ou de vidéos.

On observe une tendance à la baisse, statistiquement significative en 2002 par rapport à 1994.

Regarder la télévision

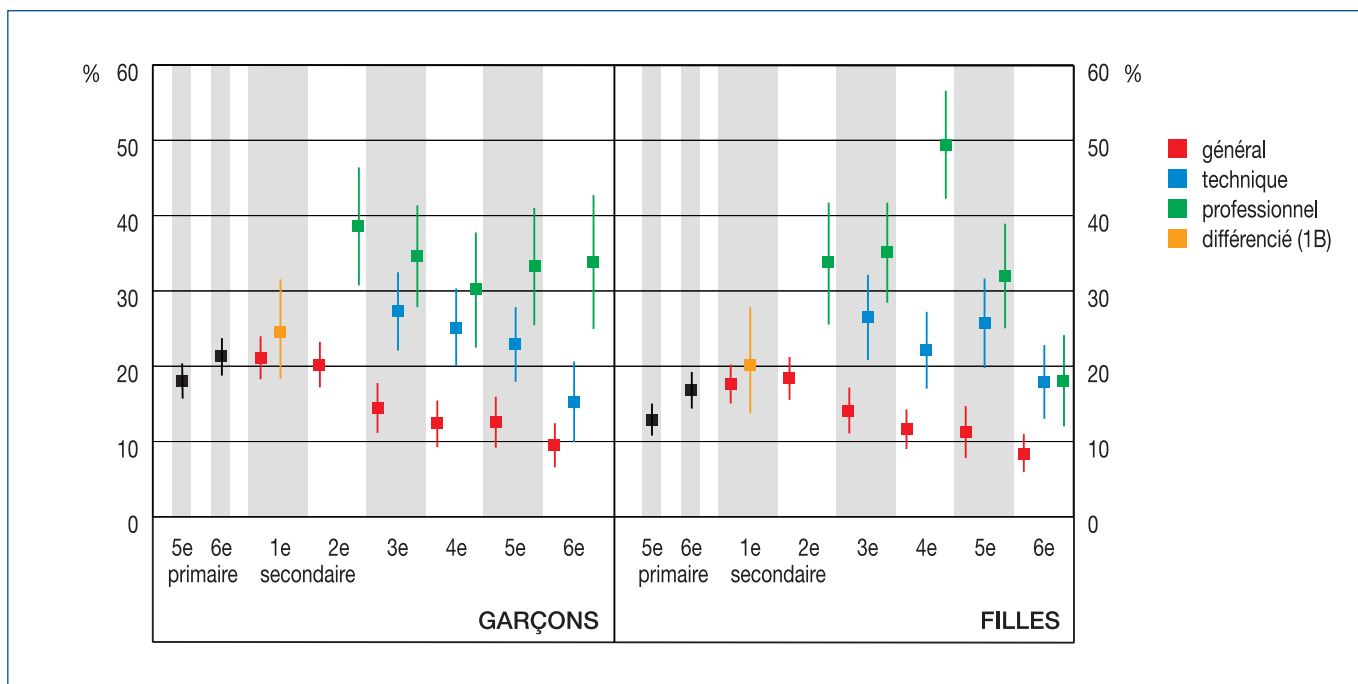
PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

Graphique 2/25 : Répartition en % des élèves de tous âges par rapport au nombre d'heures passées devant la télévision ou des vidéos les jours d'école en 2002.



▲ Près de 10% des jeunes regardent la télévision ou des vidéos plus de 4 heures par jour, les jours d'école et près de 50% les regardent de 2 à 4 heures.

Une minorité de 5,6% des jeunes ne regardent jamais la télévision ou des vidéos les jours d'école.



▲ Graphique 2/26 : Pourcentage des élèves qui regardent la télévision ou des vidéos au moins 4 heures par jour, les jours d'école, par sexe, classe et type d'enseignement en 2002.

L'analyse par sexe, type d'enseignement et classe montre que :

- Il n'existe pas de différence entre les garçons et les filles.
- On observe des tendances semblables parmi les filles et les garçons : les élèves de l'enseignement général sont moins nombreux à regarder la télévision ou des vidéos au moins 4 heures par jour d'école.
- La différence entre les années primaires et le secondaire est très marquée parmi les élèves des enseignements technique et professionnel.

	Regardent TV/vidéos moins de 4h par jour						Regardent TV/vidéos 4h ou plus par jour					
	% Garçons			% Filles			% Garçons			% Filles		
	Gen	Tech	Prof	Gen	Tech	Prof	Gen	Tech	Prof	Gen	Tech	Prof
13 ans ≥ IP85	12	26	18	11	11	21	13	22	35	16	23	33
15 ans ≥ IP85	10	17	23	13	13	23	17	14	19	12	16	27
17 ans ≥ IP85	12	20	19	12	18	25	15	24	30	17	23	26

▲ Tableau 2/1 : Répartition de l'indice pondéral selon le nombre d'heures passées à regarder la télévision ou des vidéos par sexe, type d'enseignement et âge en 2002.

Dans le tableau 2/1, on observe par exemple que 18% des garçons de 13 ans de l'enseignement professionnel qui regardent la télévision ou des vidéos moins de 4 heures par jour sont en surcharge pondérale, contre 36% parmi ceux qui regardent la télévision ou des vidéos plus de 4 heures par jour. Dans le même groupe d'âge, en ce qui concerne les filles, 21% de celles qui regardent moins la télévision sont en surcharge pondérale contre 33% des autres filles. On observe donc une association entre la corpulence et la sédentarité.

Jouer avec des consoles et autres jeux électroniques

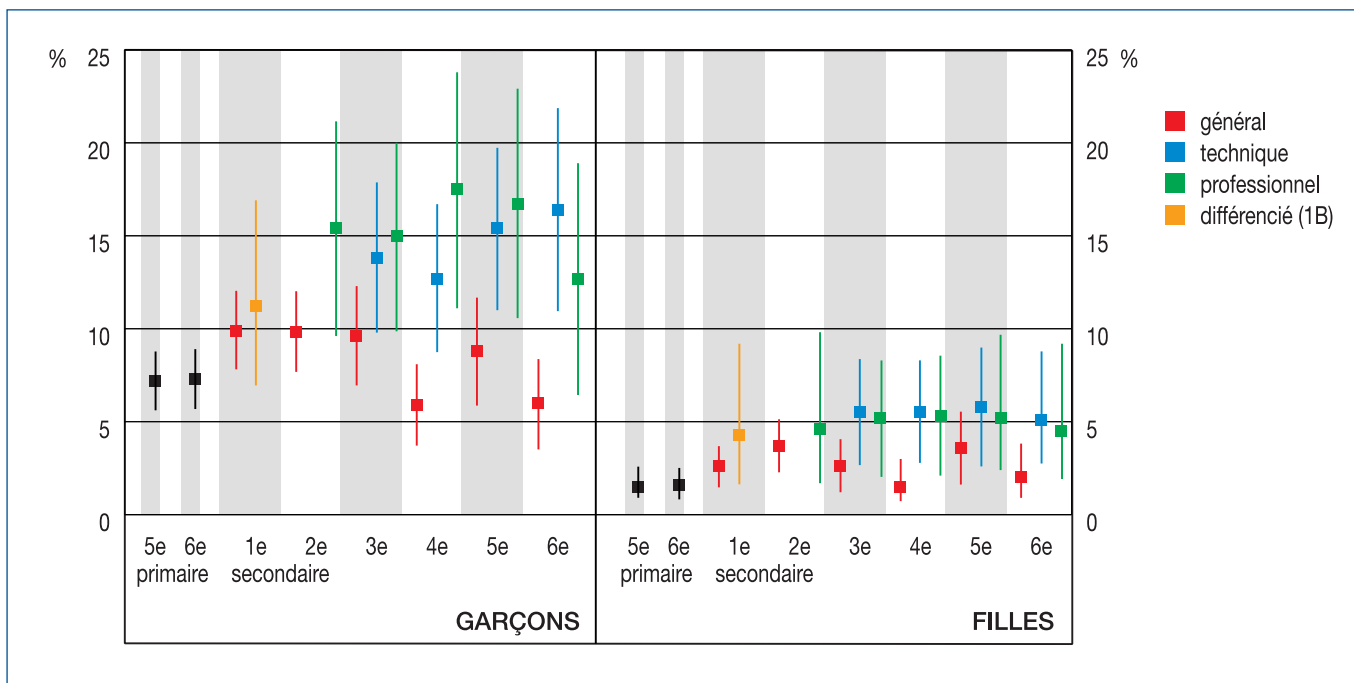
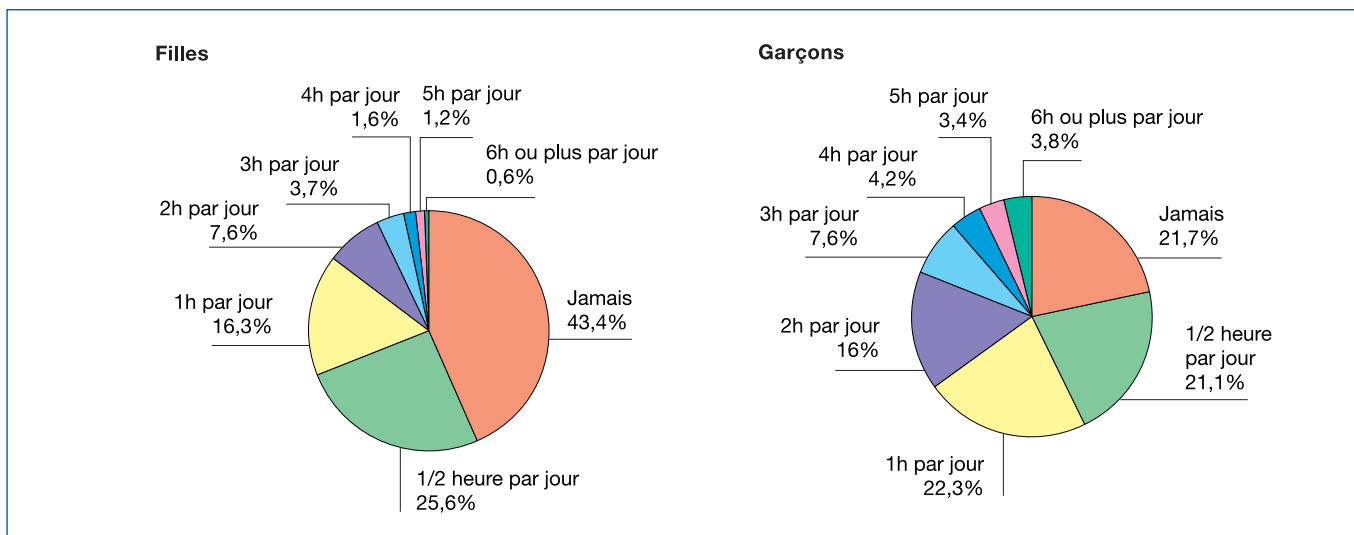
PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

Graphique 2/27 : Répartition en % des filles et des garçons de 13, 15 et 17 ans par rapport au nombre d'heures passées à jouer avec un ordinateur et/ou une «playstation» les jours d'école, en 2002.

43,4% de filles et 21,7% des garçons ne jouent jamais avec des jeux électroniques et n'utilisent jamais un ordinateur.

Certains utilisent les consoles de jeux ou l'ordinateur d'une manière modérée, jusqu'à une heure par jour d'école en moyenne : ils sont 41,6% des filles et 43,4% des garçons dans ce cas.

3,4% des filles et 11,4% des garçons peuvent être considérés comme «accros» des jeux ou de l'ordinateur, passant les jours d'école plus de 4 heures à cette activité.



Graphique 2/28 : Pourcentage des élèves qui jouent avec un ordinateur et/ou une «playstation» au moins 4 heures par jour, les jours d'école, par sexe, classe et type d'enseignement en 2002.

L'analyse par sexe, type d'enseignement et classe montre que :
 — Avec le passage du primaire au secondaire, il y a une augmentation du pourcentage de jeunes utilisant console de jeux ou ordinateurs au

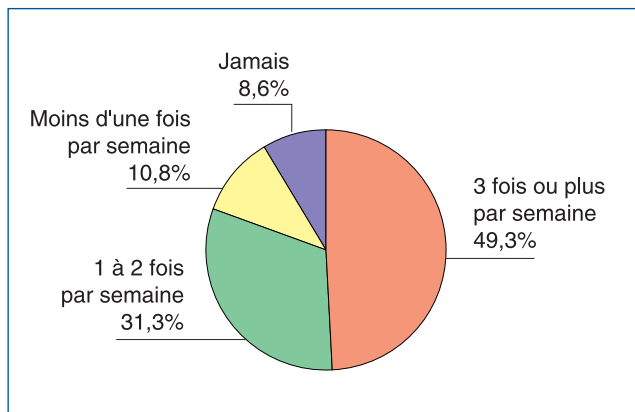
moins 4 heures par jour les jours d'école. Cette différence est surtout marquée chez les garçons de l'enseignement technique et professionnel.

— Ces graphiques montrent clairement que les garçons sont les plus grands «consommateurs» de ce type d'activité, et cela dans toutes les années scolaires et dans tous les types d'enseignement.

Le sport

PHOTOGRAPHIE ACTUELLE (2002)

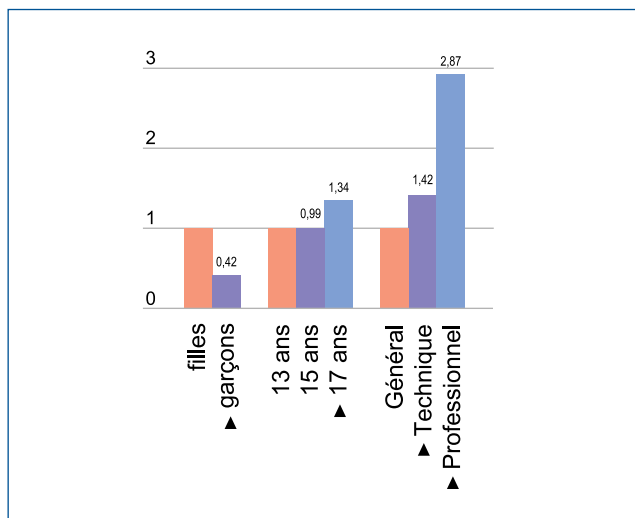
Graphique 2/29 : Répartition en % des filles et des garçons de 13, 15 et 17 ans par rapport à la **fréquence hebdomadaire des activités sportives** en 2002 (en dehors des cours de sport ou de gymnastique).



▲ On observe dans ce graphique que 8,6% des jeunes ne font jamais de sport en dehors des cours de sport ou de gymnastique. Les filles (11,6%) sont plus nombreuses que les garçons (5,3%) dans ce groupe (résultats non représentés).

Par contre, 49,3% de ces jeunes pratiquent un sport au moins trois fois par semaine. Les garçons sont nettement plus nombreux que les filles dans ce cas : respectivement 63% et 36,5% (résultats non représentés).

Graphique 2/30 : Association entre le fait de **ne jamais pratiquer un sport** et le sexe, l'âge et le type d'enseignement (OR ou RC).



▲ Le graphique 2/30 nous montre que ce sont les filles, les élèves les plus âgés et ceux de l'enseignement technique et professionnel qui sont les plus nombreux à ne jamais pratiquer un sport.

Regarder la télévision Consoles et autres jeux électroniques Le sport

RÉSUMÉ

Un jeune sur cinq regarde la télévision ou des vidéos au moins 4 heures par jour les jours d'école. Il n'y a pas de différence entre les filles et les garçons.

Les élèves les plus nombreux à regarder la télévision et les vidéos sont les plus jeunes ainsi que les élèves de l'enseignement technique ou professionnel.

On observe une association entre surcharge pondérale et les indicateurs de sédentarité.

Si la consommation de télévision est indépendante du sexe et diminue avec l'âge, il en est tout autrement pour l'utilisation des consoles de jeux électroniques et de l'ordinateur. En effet, c'est très majoritairement les garçons qui sont friands de ce type de loisir et les résultats montrent une tendance, chez ceux-ci, à utiliser ce type de jeux plus fréquemment avec l'âge. En 2002, 3,4% des filles et 11,4% des garçons peuvent être considérés comme «accros» des jeux ou de l'ordinateur, les élèves du général étant moins nombreux que les autres dans ce groupe.

63% des garçons et 36,5% des filles font du sport au moins trois fois par semaine. Ce sont les filles, les élèves les plus âgés et ceux de l'enseignement technique et professionnel qui sont les plus nombreux à ne jamais pratiquer un sport.

Les pistes

1. NUTRITION, STATUT PONDÉRAL ET PETIT DÉJEUNER

La signification des faits observés

Durant ces dernières décennies, le type d'aliments, la manière de les consommer et le budget alloué à la consommation alimentaire ont profondément évolué. Quelques indicateurs de ces changements : la part du budget des ménages consacrée à l'alimentation a diminué de 50% à 25% durant les quarante dernières années dans l'ensemble de l'Europe. La consommation alimentaire hors du foyer a par ailleurs augmenté considérablement. D'autres tendances significatives concernent la diminution des plats traditionnels préparés à partir d'ingrédients frais, une consommation alimentaire qui s'est affranchie du cycle des saisons, une tendance pour certains groupes de population à consommer des aliments nouveaux ou exotiques.

La nutrition, avec l'influence qui lui est reconnue parmi les principales causes de mortalité et de morbidité évitables, en particulier au travers des maladies cardio-vasculaires et de certains cancers, est un sujet central en santé publique. Les coûts humains de la morbidité et de la mortalité prématurée sont évidents, pour les individus eux-mêmes et pour leurs proches. La recherche épidémiologique et la recherche clinique sur la nutrition et l'activité physique ont clarifié le rôle de certains facteurs liés à la nutrition et aux modes de vie dans l'apparition et le développement des maladies chroniques courantes. Les scientifiques ont atteint un certain consensus quant au rôle de ces différents facteurs.

L'effet protecteur des fruits et légumes sur différentes pathologies dégénératives telles que les cancers et maladies cardio-vasculaires, constitue une évidence actuellement reconnue par le monde scientifique. Cependant, des enquêtes de consommation alimentaire récentes montrent que très peu de pays consomment l'apport quotidien de 400gr de fruits et légumes recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé.

L'obésité qui atteint les enfants et les adolescents est un réel problème dont les conséquences médicales, psychosociales et économiques sont lourdes. En 1999, le coût direct de l'obésité en Belgique était déjà estimé à 6% du budget de l'INAMI.

Le fast-food est le point de rencontre d'un grand nombre d'adolescents, c'est un lieu incontournable et c'est aussi le lieu commun pour commander le trio «hamburger-frites-coca ou autres limonades sucrées» qui n'est sans doute pas le meilleur choix de repas «équilibré», trop favorable en effet à un excès en graisses. Or, même si les lipides, au même titre que les protéines et les glucides, sont indispensables, leur consommation doit rester raisonnable, surtout en ce qui concerne les graisses dites «cachées» qui se trouvent dans les aliments. La richesse en graisse de notre assiette est partiellement entretenue par l'ignorance de son origine. D'une part, on distingue les graisses visibles, facilement identifiables : ce sont les matières grasses tartinables et de cuisson, les sauces ou encore les huiles végétales. Leur consommation a fortement baissé ces vingt dernières années, une diminution qui a été encouragée par les discours des nutritionnistes. Cependant, la graisse se cache également à notre insu dans de nombreux aliments comme certains morceaux de viande, les charcuteries, les fromages, mais aussi et principalement dans des denrées alimentaires fortement «gustatives» comme les pâtisseries, les chips, les snacks salés et sucrés, les biscuits et le chocolat.

Les comportements alimentaires, tout comme les comportements vestimentaires ou tabagiques sont en partie liés à l'influence des pairs au moment de l'adolescence. Il ne sert donc à rien de vouloir diaboliser le fast-food ou certains aliments spécifiques. Par ailleurs, les jeunes tout comme les adultes, doivent être capables de consommer ouvertement et donc sans un sentiment de culpabilité leurs aliments préférés, le moment d'un repas ou d'une collation entre copains devant rester un moment de bien-être. Par contre, un «rééquilibrage» alimentaire par des repas quotidiens sains dans son environnement familial et scolaire comme les cantines à l'école, a son importance. C'est aux parents mais également à la communauté éducatrice (école, programmes d'éducation à la santé) d'apprendre aux jeunes à repérer les aliments riches en graisses et comment les apprécier avec modération. Ceci peut se faire entre autres par des projets d'éducation développant le sens critique face aux médias publicitaires dans le domaine de l'alimentation.

Agir

Faut-il faire une enquête dans une école avant de commencer un projet d'éducation nutritionnelle ?

Notre réponse est très semblable à celle faite au chapitre précédent. Il ne semble pas a priori utile de faire une enquête du même type que celle présentée dans ces pages.

Rappelons que dans les photographies actuelles présentant la distribution par sexe, par niveau et par type d'enseignement, la barre verticale indique l'intervalle de confiance à un seuil de 5%. Cela permet de dire que si on reconduit la même enquête dans la même population, on a 95% de chance de trouver un résultat qui soit situé dans l'intervalle de confiance présenté dans les photographies actuelles.

Plutôt que de refaire une photographie actuelle qui risquerait de ne pas apporter d'information supplémentaire, la proposition est de partir de ces résultats :

- pour ouvrir un débat sur les raisons qui peuvent expliquer par exemple des différences entre les filles et les garçons, entre les types d'enseignement ou encore entre les années primaires et secondaires ;
- pour faire un diagnostic d'environnement sur les caractéristiques de l'école qui favorisent une bonne alimentation (par exemple des fontaines d'eau) ou sur celles qui favorisent une alimentation déséquilibrée, avec la volonté de développer les premières et de trouver une solution satisfaisante pour tous aux deuxièmes.

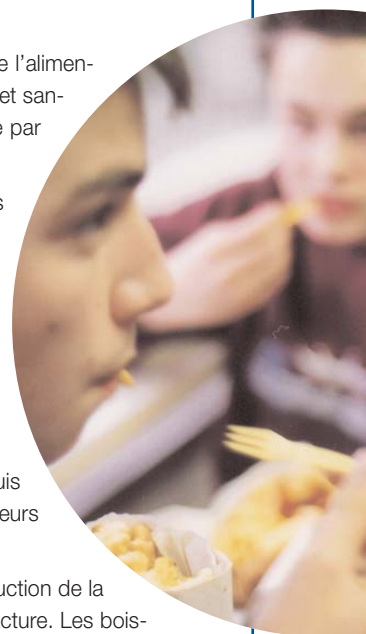
Parmi les pistes pour l'action à l'école, dans la communauté éducative au sens large et pour les décideurs politiques, citons :

- Plus de jeunes qu'auparavant ont une alimentation déséquilibrée, avec peu de légumes, de fruits, trop de graisses et de sucre. Combattre une telle tendance ne peut se faire qu'en joignant les efforts de plusieurs secteurs : les pouvoirs organisateurs, responsables des aliments offerts à la cantine ou vendus dans des machines automatiques ; l'enseignement, qui peut introduire l'éducation pour la santé dans les programmes scolaires ; les équipes PSE (ex-IMS) et PMS, accompagnées par le secteur de la promotion santé, pour développer des projets d'écoles en collaboration avec les parents ; les responsables communaux qui peuvent travailler avec les épiciers et autres commerçants proches des écoles pour qu'ils offrent des fruits et salades frais chaque jour d'école, etc.
- Suivant les possibilités du programme scolaire, pourquoi ne pourrait-on pas parler de l'alimentation équilibrée nécessaire pour vivre et grandir lorsqu'on aborde le système digestif et sanguin en biologie (comme de parler du tabac lorsqu'on aborde le système respiratoire par exemple).
- Les analyses d'une des enquêtes qui approfondissait les lieux de repas et les raisons de ce choix montraient clairement que les jeunes ne quittaient pas l'école pour manger des hamburgers et des frites mais pour sortir de l'école et se trouver entre amis dans un endroit «cool», un snack ou autre fast-food. Pourquoi ne pas créer un endroit «cool» dans certaines écoles, endroit géré par les jeunes ?

- Cette même enquête révélait que certains jeunes voulaient conserver une partie de leur budget repas pour d'autres achats. Le sachet de frites était le moyen le plus économique de se nourrir sauf si on ne prend pas en compte le pique-nique maison.

Avoir accès à des aliments de qualité variés à des prix raisonnables est le pré-requis essentiel d'une alimentation saine. Ce n'est pas le cas pour nombre de consommateurs belges ou vivant en Belgique.

- Selon une étude américaine, les boissons gazeuses seraient responsables d'une réduction de la masse osseuse chez les adolescentes. Elles multiplieraient par trois les risques de fracture. Les boissons pétillantes à base de cola seraient les plus néfastes. Pour l'instant, les scientifiques ne trouvent aucune explication à ce phénomène. Cependant, l'influence de la consommation de ces boissons dans les problèmes d'obésité ou de caries dentaires a, quant à elle, été prouvée depuis longtemps. Ne faudrait-il pas renégocier le contenu des distributeurs automatiques de produits de consommation et de boissons avec les pouvoirs organisateurs et les parents ?



- Des analyses effectuées avec les données de l'enquête 1988 montraient que les jeunes qui ne prenaient pas de petit déjeuner le matin avant l'école rentraient tous au moins dans une catégorie suivante : celle des jeunes (surtout les filles) qui voulaient faire régime en sautant un repas, celle de ceux qui se levaient trop tard et n'avaient pas le temps de déjeuner et enfin, celle des jeunes qui vivaient dans une famille où personne ne prenait de petit déjeuner. Il est important de comprendre un comportement en l'intégrant dans le mode de vie. Travailler sur la prise du petit déjeuner avant l'école doit se faire en parallèle avec les familles, en tenant compte du rythme de vie (télévision et nombre d'heures de sommeil), et enfin, de la perception de son poids et d'une bonne compréhension d'un régime.
- Ces régimes mal compris (pas de prise du petit déjeuner, snack avec des graisses cachées à 10 heures, etc.) ou inutiles (dans le cas des jeunes sans surcharge pondérale) sont un autre thème important à aborder à l'adolescence. Lier l'information sur les fruits et légumes et sur l'alimentation équilibrée à leur influence sur la (non-) prise de poids pourrait être une piste de discussion avec les jeunes.
- Aussi longtemps que l'environnement dictera la minceur tout en encourageant à la fois la consommation d'aliments amaigrissants et des aliments à haute teneur en gras et énergie, les adolescentes éprouveront un malaise face à leur alimentation et à leur corps, quel que soit leur degré de sensibilisation. L'éveil à la critique de la publicité concernant les produits et boissons alimentaires matraquant les jeunes dès la petite enfance sont une autre piste d'action intéressante. Pour mieux résister aux mythes et aux promesses creuses de la publicité, voir le site <http://www.antipub.net>
- Diminution des fruits et légumes, augmentation de la consommation de frites, moins de prise de petit déjeuner, augmentation de la surcharge pondérale sont des facteurs qui évoluent entre le primaire et le secondaire. Une fois encore, l'attention doit être portée sur ce passage et sur les raisons qui amènent des jeunes à changer de comportements durant cette période et sur les solutions à y apporter.

2. TÉLÉVISION, VIDÉOS, ORDINATEUR ET CONSOLES DE JEUX ÉLECTRONIQUES

Des pistes pour l'action à l'école, dans la communauté éducative au sens large ou pour les décideurs politiques :

- L'intérêt positif des jeunes pour les jeux électroniques et plus généralement pour l'informatique peut être utilisé pour développer de nouveaux moyens pédagogiques (Coppieeters et al., 2003).
- Il est nécessaire de s'intéresser aux jeunes dépendant des jeux ou de l'ordinateur (c'est-à-dire de ceux qui y passent au moins 4 heures par jour, chaque jour d'école).
- Les jeunes passent beaucoup de temps devant la télévision ou un autre écran. Tous ne sont pas intéressés spontanément par des loisirs actifs. Toutefois, les jeunes qui voudraient exercer leur sport ont parfois des difficultés insurmontables. L'offre de loisirs plus actifs et notamment de sports est à examiner. Un groupe de jeunes en milieu urbain, sans beaucoup d'argent de poche, va difficilement trouver un lieu où jouer au football ou au basket ou encore, faire de la planche à roulettes sans se faire rabrouer par les habitants, voire par la police, appelée à la rescousse pour faire cesser le bruit.
- L'accès aux salles de sport et l'adhésion à un club requiert un budget couvrant la visite médicale d'aptitude, l'adhésion et l'assurance, l'équipement et parfois encore le transport. Ce problème n'est pas simple à résoudre. L'école ne pourrait-elle sous certaines conditions et avec une aide communautaire et/ou régionale, offrir son infrastructure sportive et un minimum d'encadrement en dehors des heures de classes ?

CONCLUSION

Les facteurs influençant les choix alimentaires sont nombreux et variés. De ce fait, il serait naïf de penser que la question de la promotion d'une alimentation saine pourrait se résoudre simplement à une information sur ce qu'est une alimentation favorable à la santé. Il est maintenant parfaitement établi que l'éducation pour la santé ne suffit pas à elle seule à provoquer des changements dans la façon dont se nourrit la population. D'autres facteurs, que le consommateur ne contrôle pas, de la publicité et de la promotion des marques des produits alimentaires jusqu'à l'accessibilité de produits frais à des prix raisonnables, influencent significativement les choix alimentaires. Pour être efficace, une stratégie visant à améliorer la santé nutritionnelle doit prendre en compte un grand nombre d'éléments qui contribuent à inhiber ou à favoriser une nutrition saine.

Les interventions doivent donc tenir compte des enjeux qui importent aux adolescents, associer ces derniers à leur mise au point des projets et cibler autant l'environnement que les adolescents eux-mêmes. Il est impossible d'empêcher que les «ados» aient un comportement alimentaire bien caractéristique de leur âge. Celui-ci participe à la recherche de leur identité, à la revendication d'une certaine autonomie, au rejet des contraintes familiales et à la conformité au groupe. La famille joue cependant un rôle fondamental dans la structuration affective et sociale de l'adolescence et «prendre certains repas ensemble» est essentiel (et souhaité par la plupart des adolescents eux-mêmes). La nourriture familiale est d'ailleurs souvent considérée comme le repas préféré des «ados» interrogés dans les enquêtes.

La notion simpliste voulant que les aliments se rangent dans les camps : «santé» ou «junk food», avec les connotations liées à cette terminologie, doit être combattue.

Si l'ensemble de l'alimentation est varié et équilibré, des «écarts» occasionnels (aliments-minute, snacks,...) consommés lors des fêtes ou pendant des moments décontractés n'ont pas nécessairement d'effets néfastes.

