

# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

COMPORTEMENTS, SANTÉ ET  
BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EN 2018  
ENQUÊTE HBSC EN BELGIQUE FRANCOPHONE

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE







# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

COMPORTEMENTS, SANTÉ ET  
BIEN-ÊTRE DES ÉLÈVES EN 2018  
ENQUÊTE HBSC EN BELGIQUE FRANCOPHONE

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE



## Auteurs

Morgane Eggen  
Amélie Bellanger  
Thérèse Lebacq  
Camille Pedroni

Véronique Desnoux  
Emma Holmberg  
Maud Dujou  
Katia Castetbon

## Remerciements

Aux élèves ayant répondu aux questionnaires.

Aux coordinateurs du recueil dans les écoles, professeurs, directeurs d'établissements et aux fédérations des pouvoirs organisateurs des réseaux d'enseignement et au département Enseignement de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

À la coordination internationale de l'étude HBSC réalisée sous l'égide du Bureau Régional de l'Organisation Mondiale de la Santé pour l'Europe.

À Estelle Méroc et Nathalie Moreau pour leur contribution à la préparation et à la mise en œuvre de l'enquête.

À Jawad Boutaarourte, Zoudida El Maach, Anne-Sylvie Ladmiraant, Sevda Sahin, et Alexandra Todorovic pour leur appui logistique et administratif.

**L'enquête HBSC dans les écoles francophones de Belgique est réalisée grâce au soutien financier de l'Office de la Naissance et de l'Enfance, de la Commission communautaire française et de la Région wallonne.**

## Citation recommandée

Eggen M., Bellanger A., Lebacq T., Pedroni C., Desnoux V., Holmberg E., Dujou M., Castetbon K. Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil – Région de Bruxelles-Capitale. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018 – Enquête HBSC en Belgique francophone. Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 2020. 18 pages. Disponible sur : <http://sipes.ulb.ac.be/>

## Mise en page

Nathalie da Costa Maya,  
Centre de Diffusion de la Culture Sanitaire,  
CDCS asbl.

## Impression

AZ Print

## Service d'Information, Promotion, Éducation Santé – SIPES

Université libre de Bruxelles  
École de Santé Publique  
Route de Lennik 808, CP 598  
1070 Bruxelles  
T 02 555 40 81  
F 02 555 40 49  
M [sipes@ulb.ac.be](mailto:sipes@ulb.ac.be)  
W <http://sipes.ulb.ac.be/>

## Télécharger la brochure :

<http://sipes.ulb.ac.be/>

Dépôt légal : D/2020/10.134/6  
Octobre 2020

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1 Méthodes</b> .....	<b>4</b>
L'enquête HBSC .....	4
Méthodologie de l'enquête .....	4
Description de l'échantillon .....	4
Pondération et analyses statistiques .....	6
Présentation des résultats régionaux .....	6
<b>2 Alimentation</b> .....	<b>7</b>
Fréquences de consommation alimentaire .....	7
Habitudes alimentaires .....	10
Différences régionales .....	11
<b>3 Activité physique et sédentarité.</b> .....	<b>12</b>
Activité physique .....	12
Avis des élèves sur la manière d'encourager l'utilisation de moyens de transport actif pour aller à l'école. ....	13
Activités sédentaires .....	15
Différences régionales .....	15
<b>4 Sommeil</b> .....	<b>17</b>
Différences régionales .....	17

# 1. MÉTHODES

## L'ENQUÊTE HBSC

L'enquête «Comportements, bien-être et santé des élèves» est menée tous les quatre ans, depuis 1986, auprès des élèves scolarisés de la 5<sup>e</sup> primaire à la fin du secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Cette enquête est le versant francophone belge de l'étude internationale «*Health Behaviour in School-aged Children*» (HBSC) à laquelle participent près de 50 pays ou régions, sous le patronage du Bureau Régional de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour l'Europe. En Belgique francophone, cette étude est réalisée par le Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES<sup>1</sup>) de l'École de Santé Publique à l'Université libre de Bruxelles (ULB).

## MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

En Belgique francophone, un échantillon d'écoles a été tiré aléatoirement dans la liste complète des écoles d'enseignement ordinaire de plein exercice. Ce tirage a été effectué de manière stratifiée, par province (les cinq provinces wallonnes et Bruxelles) et par réseau d'enseignement (officiel, libre et organisé par la FWB). Le nombre d'écoles sélectionnées dans chacune des 18 strates était fixé de manière proportionnelle à la répartition de la population scolaire dans ces strates. Un sur-échantillonnage de la région de Bruxelles-Capitale (RBC) a été effectué dans la perspective de réaliser certaines analyses se focalisant sur cette région géographique. La procédure d'échantillonnage des écoles a, en outre, tenu compte de la taille des écoles (en nombre d'élèves), les écoles de plus grande taille ayant une plus grande probabilité d'être sélectionnées (échantillonnage avec probabilité proportionnelle à la taille). Dans un second temps, une classe de chaque niveau scolaire de la 5<sup>e</sup> primaire à la 6<sup>e</sup> (ou 7<sup>e</sup>) secondaire a été sélectionnée aléatoirement au sein de chacune des écoles participantes. Tous les élèves des classes sélectionnées étaient invités à participer à l'enquête.

## DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

Au total, 406 écoles primaires et 401 écoles secondaires ont été invitées à participer à l'enquête. Parmi celles-ci, 132 écoles primaires (28 en RBC et 104 en Région wallonne) et 134 écoles secondaires (30 en RBC et 104 en Région wallonne) y ont effectivement participé. Après exclusion des questionnaires aberrants, non-exploitable, sans données de genre ou d'âge et des élèves âgés de moins de 9,6 ans ou de plus de 20,9 ans, le nombre total de questionnaires exploitables pour l'analyse des données en 2018 était de 14407 : 3627 en RBC et 10780 en Région wallonne. Les caractéristiques des échantillons inclus dans chaque région sont présentées dans le tableau **1**.

1 <http://sipes.ulb.ac.be/>

T1

## Caractéristiques (%) des élèves scolarisés dans les écoles francophones en Région de Bruxelles-Capitale et en Région wallonne – Étude HBSC 2018

	Région de Bruxelles-Capitale		Région wallonne	
	n	%	n	%
<b>Genre</b>	<b>3627</b>		<b>10780</b>	
Garçon		50,4		50,7
Fille		49,6		49,3
<b>Âge</b>	<b>3627</b>		<b>10780</b>	
10-11 ans		16,5		17,1
12-13 ans		26,7		24,9
14-15 ans		20,0		22,6
16-18 ans		28,2		29,3
19-20 ans		8,6		6,1
<b>Niveau d'étude</b>	<b>3627</b>		<b>10780</b>	
5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		23,4		22,7
1 <sup>er</sup> degré du secondaire		26,6		25,3
2 <sup>e</sup> degré du secondaire		26,6		27,2
3 <sup>e</sup> degré du secondaire		23,4		24,8
<b>Orientation**</b>	<b>1687</b>		<b>5243</b>	
Secondaire générale		54,9		46,1
Secondaire technique et artistique de transition		3,1		6,4
Secondaire technique et artistique de qualification		16,8		27,8
Secondaire professionnelle		25,2		19,7
<b>Structure familiale</b>	<b>3297</b>		<b>10025</b>	
Deux parents		62,5		59,7
Familles recomposées		8,7		15,7
Familles monoparentales		26,5		22
Autres		2,3		2,6
<b>Pays de naissance de l'élève</b>	<b>3393</b>		<b>10262</b>	
Belgique		73,6		90,3
Europe (hors Belgique)		15,2		6,8
Afrique sub-saharienne		3,9		1,4
Afrique du Nord		2,4		0,5
Turquie		0,4		0,2
Autres		4,4		0,7
Ne sait pas		0,1		0,1
<b>Pays de naissance de la mère</b>	<b>3368</b>		<b>10177</b>	
Belgique		34,4		76,4
Europe (hors Belgique)		23,3		12,2
Afrique du Nord		19,6		3,6
Afrique sub-saharienne		10,6		3,7
Turquie		2,2		1,2
Autres		9,1		2,0
Ne sait pas		0,8		0,9
<b>Pays de naissance du père</b>	<b>3359</b>		<b>10173</b>	
Belgique		33,5		73,8
Europe (hors Belgique)		21,4		12,5
Afrique du Nord		20,7		4,7
Afrique sub-saharienne		9,9		3,7
Turquie		2,2		1,8
Autres		9,2		1,5
Ne sait pas		2,9		2,0

\* Pourcentages pondérés.

\*\* À partir de la 3<sup>e</sup> secondaire.

La répartition de la population des échantillons selon le genre, l'âge et le niveau d'étude est statistiquement comparable entre les deux régions. En revanche, la répartition selon l'orientation des études dans le secondaire, la structure familiale et le pays de naissance de l'enfant et des parents est différente selon la région. En effet, des proportions plus importantes d'élèves sont observées en secondaire générale et en secondaire professionnelle en RBC, tandis qu'ils étaient proportionnellement plus nombreux en secondaire technique et artistique en Wallonie. Les élèves bruxellois vivaient plus fréquemment dans une famille composée de leurs deux parents ou dans une famille monoparentale, tandis que les élèves wallons déclaraient plus souvent faire partie d'une famille recomposée. Enfin, des différences de répartition de l'échantillon selon le pays de naissance de l'élève, de la mère et du père sont à noter : neuf élèves wallons sur dix ont déclaré être nés en Belgique, ainsi que les trois-quarts de leurs parents ; en RBC, c'était le cas des trois-quarts des élèves et d'un tiers de leurs parents.

## PONDÉRATION ET ANALYSES STATISTIQUES

Les analyses statistiques ont été pondérées afin d'améliorer la représentativité des estimations au regard de la population cible de l'étude. Pour ce faire, des coefficients de pondération individuels ont été calculés en tenant compte de trois éléments : la probabilité d'inclusion des écoles dans l'échantillon initial ; le fait que les taux de réponse variaient selon les caractéristiques des écoles (province, réseau d'enseignement, indice socioéconomique, taille) ; et les différences observées entre les élèves ayant participé à l'enquête et ceux de la population de référence en termes d'année scolaire, de genre et d'orientation scolaire (à partir de la 3<sup>e</sup> secondaire).

En plus de la prise en compte des coefficients de pondération individuels, les analyses statistiques ont été réalisées en prenant en compte le plan de sondage (stratification et échantillonnage en deux étapes). La significativité statistique des différences observées entre groupes (par exemple, entre garçons et filles) a été testée au moyen du test du  $\chi^2$  de Pearson corrigé pour le plan d'échantillonnage (correction de Rao & Scott) ; seules les différences caractérisées par une P-valeur inférieure à 0,05 sont décrites dans la présentation des résultats à retenir.

## PRÉSENTATION DES RÉSULTATS RÉGIONAUX

Dans chacune des brochures régionales, la variable initiale et ses différentes catégories de réponse sont décrites pour la population dans son ensemble, par genre (garçons et filles), et par degré scolaire (5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, 1<sup>er</sup> degré du secondaire (1<sup>re</sup> et 2<sup>e</sup> secondaires), 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (de la 3<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> secondaire)). Certaines informations ont uniquement été recueillies chez les élèves du secondaire, voire chez ceux des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés du secondaire ; elles sont alors notées «non disponibles» (ND) pour les élèves des autres degrés d'enseignement. Lorsque les effectifs des sous-groupes (par genre ou par degré scolaire) étaient inférieurs à 100, les résultats ne sont pas présentés et sont alors notés «non applicable» (NA). Comme dans la brochure descriptive qui traite des mêmes thématiques pour l'ensemble des élèves de la Belgique francophone, certaines catégories de réponse ont été regroupées dans les tableaux de bords régionaux afin de faciliter la lecture et l'interprétation des résultats. La méthode de recueil des informations et la définition des indicateurs présentés ici sont détaillées dans la brochure sur «Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil»<sup>2</sup>, concernant l'ensemble des écoles de Belgique francophone.

Dans les encadrés, les «différences régionales» portent sur les indicateurs pour lesquels des différences statistiquement significatives ont été observées entre les deux régions, de façon globale. En complément, les différences, ou au contraire les concordances entre la Wallonie et la RBC, «selon le genre» et «selon le degré d'enseignement», sont soulignées. Tous les indicateurs présentés dans les tableaux ne sont donc pas repris dans les encadrés, ce qui permet de disposer d'une synthèse reprenant les éléments les plus notables pour chaque thème.

2 Lebacqz T., Pedroni C., Desnoux V., Holmberg E., Moreau N., Dujou M., Castetbon K. Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018 – Enquête HBSC en Belgique francophone. Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 2019. 64 pages. Disponible sur : <http://sipes.ulb.ac.be/>



## 2. ALIMENTATION

### FRÉQUENCES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

	GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
	n	%	Garçons		Filles		5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire		P	
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
<b>FRUITS</b>	2526		1134		1392			639		575		1312		***
>1 fois/jour		26,9		26,2		27,6			40,7		29,6		22,0	
1 fois/jour		17,0		15,3		18,8			22,2		17,0		15,8	
5-6 fois/semaine		15,6		17,2		14,0			12,3		15,2		16,7	
2-4 fois/semaine		18,2		19,4		17,0			10,6		16,8		20,9	
1 fois/semaine		11,2		10,6		11,8			7,1		9,6		13,0	
<1 fois/semaine		8,7		8,5		8,9			4,9		9,2		9,3	
Jamais		2,4		2,8		1,9			2,2		2,6		2,3	
<b>LÉGUMES</b>	2526		1134		1392		**	639		575		1312		*
>1 fois/jour		27,0		24,3		29,8			35,1		24,4		26,4	
1 fois/jour		24,1		23,8		24,5			27,4		23,8		23,5	
5-6 fois/semaine		16,3		18,1		14,3			13,4		18,9		15,6	
2-4 fois/semaine		18,9		19,1		18,7			9,4		16,9		22,4	
1 fois/semaine		5,9		4,4		7,6			5,8		6,4		5,7	
<1 fois/semaine		3,9		4,6		3,1			3,8		4,3		3,6	
Jamais		3,9		5,7		2,0			5,1		5,3		2,8	
<b>SUCRERIES</b>	2526		1134		1392		*	639		575		1312		*
>1 fois/jour		13,3		11,6		15,0			12,6		13,5		13,3	
1 fois/jour		12,5		10,9		14,2			15,0		11,2		12,7	
5-6 fois/semaine		10,7		9,8		11,7			9,9		13,6		9,3	
2-4 fois/semaine		23,7		23,7		23,7			17,7		23,5		25,3	
1 fois/semaine		18,9		20,7		17,1			20,4		22,6		16,5	
<1 fois/semaine		14,5		14,8		14,1			18,1		10,2		16,0	
Jamais		6,4		8,5		4,2			6,3		5,4		6,9	
<b>BOISSONS SUCRÉES</b>	2526		1134		1392		**	639		575		1312		
>1 fois/jour		14,7		15,9		13,4			11,0		13,6		16,2	
1 fois/jour		11,6		12,7		10,6			10,7		12,4		11,5	
5-6 fois/semaine		9,7		9,4		10,1			8,4		9,8		10,0	
2-4 fois/semaine		18,5		21,8		15,1			14,8		19,5		18,8	
1 fois/semaine		17,8		17,7		17,8			19,2		18,9		16,8	
<1 fois/semaine		16,1		13,2		19,1			21,5		15,4		15,1	
Jamais		11,6		9,3		13,9			14,4		10,4		11,6	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles			5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire		P
	n	%	n	%	n	%		n	%	n	%	n	%	P
<b>BOISSONS LIGHT</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>			<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>		
>1 fois/jour		6,4		8,1		4,7		6,6		7,3		5,8		
1 fois/jour		4,2		4,5		3,8		5,5		3,7		4,1		
5-6 fois/semaine		3,6		3,2		4,0		5,2		2,7		3,7		
2-4 fois/semaine		7,3		7,8		6,8		5,6		9,4		6,6		
1 fois/semaine		10,7		9,4		12,0		12,8		12,8		9,0		
<1 fois/semaine		16,9		17,7		16,1		16,1		17,1		17,0		
Jamais		50,9		49,3		52,6		48,2		47,0		53,8		
<b>BOISSONS ÉNERGISANTES</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>		*	<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>		***
>1 fois/jour		3,1		3,6		2,5		3,4		5,4		1,7		
1 fois/jour		2,0		2,6		1,4		2,3		1,2		2,4		
5-6 fois/semaine		2,4		3,3		1,6		1,5		0,8		3,6		
2-4 fois/semaine		3,1		3,8		2,4		2,2		2,3		3,7		
1 fois/semaine		7,1		8,9		5,1		5,0		5,6		8,4		
<1 fois/semaine		18,4		20,4		16,5		10,5		17,2		21,1		
Jamais		63,9		57,4		70,5		75,1		67,5		59,1		
<b>LAIT AROMATISÉ</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>			<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>		**
>1 fois/jour		5,6		7,4		3,7		9,4		5,9		4,5		
1 fois/jour		5,2		5,4		5,0		6,8		4,9		5,0		
5-6 fois/semaine		3,9		4,4		3,4		7,2		4,5		2,7		
2-4 fois/semaine		6,2		6,3		6,1		8,6		7,5		4,9		
1 fois/semaine		8,0		8,5		7,4		9,0		7,1		8,2		
<1 fois/semaine		20,2		21,4		18,9		17,6		19,7		21,1		
Jamais		50,9		46,6		55,5		41,4		50,4		53,6		
<b>PRODUITS LAITIERS<sup>1</sup></b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>			<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>		
≥1 fois/jour		69,7		72,9		66,4		76,4		70,5		67,6		
5-6 fois/semaine		6,5		5,8		7,2		5,3		7,7		6,2		
2-4 fois/semaine		12,5		9,8		15,4		9,1		10,6		14,4		
1 fois/semaine		6,7		6,9		6,5		3,8		6,9		7,3		
<1 fois/semaine		4,6		4,6		4,5		5,4		4,3		4,5		
<b>DESSERTS LACTÉS</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>			<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>		***
>1 fois/jour		8,2		8,8		7,6		13,1		7,3		7,6		
1 fois/jour		7,5		8,3		6,5		10,9		9,2		5,6		
5-6 fois/semaine		7,2		8,1		6,4		8,7		11,3		4,6		
2-4 fois/semaine		13,3		13,4		13,2		15,0		13,0		13,0		
1 fois/semaine		14,6		11,9		17,3		13,9		14,7		14,7		
<1 fois/semaine		22,9		23,5		22,4		21,7		21,5		24,0		
Jamais		26,3		26,0		26,6		16,7		23,0		30,5		

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

1 Cette fréquence de consommation regroupe quatre items appartenant au groupe des produits laitiers : «lait écrémé ou demi-écrémé», «lait entier», «fromages», et «yaourt et fromage blanc». Les items «lait aromatisé» et «crèmes dessert, riz au lait, flans, mousses au chocolat...» n'ont pas été inclus dans les produits laitiers, en raison de la teneur élevée en sucre de ces produits.

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
		Garçons		Filles		5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire			
n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
<b>POISSON NON-PANÉ</b>													
2526		1134		1392		*	639		575		1312		
>1 fois/jour	3,5		4,7		2,2			5,2		4,2		2,6	
1 fois/jour	2,1		1,3		2,9			4,2		2,5		1,4	
5-6 fois/semaine	3,8		4,1		3,5			4,4		5,4		2,8	
2-4 fois/semaine	13,3		15,1		11,5			11,8		13,0		13,9	
1 fois/semaine	22,5		23,0		22,0			21,2		19,7		24,3	
<1 fois/semaine	26,3		23,1		29,6			23,3		29,3		25,4	
Jamais	28,5		28,7		28,3			29,9		25,9		29,6	
<b>POISSON PANÉ</b>													
2526		1134		1392			639		575		1312		**
>1 fois/jour	4,4		4,8		3,8			5,7		4,0		4,2	
1 fois/jour	2,9		3,5		2,3			4,5		3,9		2,0	
5-6 fois/semaine	3,3		4,5		2,1			5,6		5,0		1,8	
2-4 fois/semaine	9,6		11,0		8,2			11,4		9,1		9,5	
1 fois/semaine	17,1		16,0		18,3			19,8		15,7		17,2	
<1 fois/semaine	33,5		30,7		36,5			31,6		35,5		32,9	
Jamais	29,2		29,5		28,8			21,4		26,8		32,4	
<b>CÉRÉALES DU PETIT-DÉJEUNER</b>													
2526		1134		1392			639		575		1312		*
>1 fois/jour	12,5		13,4		11,6			17,1		13,6		10,8	
1 fois/jour	13,0		14,6		11,3			18,6		14,8		10,6	
5-6 fois/semaine	10,4		11,0		9,7			9,9		13,5		8,8	
2-4 fois/semaine	18,6		17,4		19,8			13,8		17,4		20,4	
1 fois/semaine	11,0		8,6		13,4			11,1		10,4		11,2	
<1 fois/semaine	15,2		15,0		15,5			12,7		15,2		15,9	
Jamais	19,3		20,0		18,7			16,8		15,1		22,3	
<b>PAIN BLANC</b>													
2526		1134		1392			639		575		1312		*
>1 fois/jour	20,0		21,2		18,8			27,6		19,7		18,3	
1 fois/jour	16,2		16,3		16,1			18,4		18,1		14,7	
5-6 fois/semaine	13,9		14,2		13,6			11,3		16,2		13,3	
2-4 fois/semaine	18,3		19,3		17,2			11,4		18,4		19,9	
1 fois/semaine	9,0		8,4		9,7			8,6		8,4		9,5	
<1 fois/semaine	10,5		10,0		11,1			7,7		8,8		12,1	
Jamais	12,1		10,6		13,5			15,0		10,4		12,2	
<b>PAIN GRIS, MULTICÉRÉALES, COMPLET</b>													
2526		1134		1392			639		575		1312		**
>1 fois/jour	14,3		12,4		16,3			19,6		16,0		12,1	
1 fois/jour	14,7		15,5		13,9			17,2		17,8		12,5	
5-6 fois/semaine	13,4		12,6		14,2			9,4		12,9		14,6	
2-4 fois/semaine	16,3		15,9		16,8			11,2		15,5		18,0	
1 fois/semaine	9,7		9,2		10,2			8,8		8,0		10,8	
<1 fois/semaine	10,6		10,7		10,3			7,0		14,0		9,6	
Jamais	21,0		23,7		18,3			26,8		15,8		22,4	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT					
	n	%	Garçons		Filles			5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire	
			n	%	n	%		n	%	n	%	n	%
<b>CHIPS ET FRITES<sup>2</sup></b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>		<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>	<b>**</b>	
≥1 fois/jour		17,6		20,0		15,2		23,2		19,4		15,3	
5-6 fois/semaine		8,3		7,9		8,7		7,0		9,1		8,1	
2-4 fois/semaine		24,2		22,4		26,1		22,1		24,5		24,6	
1 fois/semaine		36,8		35,9		37,8		38,7		39,3		35,0	
<1 fois/semaine		13,1		13,8		12,2		9,0		7,7		17,0	
<b>EAU</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>		<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>		
>1 fois/jour		79,1		79,0		79,3		80,6		80,7		77,9	
1 fois/jour		9,2		10,0		8,3		7,9		8,0		10,1	
5-6 fois/semaine		6,6		6,1		7,1		8,3		6,8		6,1	
2-4 fois/semaine		2,2		1,7		2,8		1,7		1,0		3,0	
1 fois/semaine		1,5		1,2		1,8		0,4		2,1		1,5	
<1 fois/semaine		0,9		1,2		0,5		0,3		1,0		0,9	
Jamais		0,5		0,8		0,2		0,8		0,4		0,5	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

2 Les items «chips» et «frites» ont été analysés ensemble du fait de leur teneur élevée en graisse et en sel, et donc de leur faible qualité nutritionnelle.

## HABITUDES ALIMENTAIRES

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT					
	n	%	Garçons		Filles			5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire	
			n	%	n	%		n	%	n	%	n	%
<b>CONSOMMATION D'UN PETIT DÉJEUNER<sup>1</sup></b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>		<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>	<b>***</b>	
Jamais		4,0		4,6		3,5		2,1		4,0		4,6	
1-4 jours/semaine		36,7		33,2		40,3		23,7		29,3		43,9	
5-6 jours/semaine		16,2		16,7		15,6		14,3		18,6		15,3	
Tous les jours		43,1		45,5		40,6		59,9		48,1		36,2	
<b>CONSOMMATION D'UN REPAS EN FAMILLE</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>		<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>	<b>***</b>	
Jamais		4,3		4,7		3,9		2,0		2,6		5,9	
Moins souvent		6,1		5,8		6,5		5,8		4,6		7,1	
1 jour/semaine		6,4		5,8		6,9		4,7		3,6		8,2	
Plusieurs jours/semaine		24,5		24,2		24,9		17,7		26,4		25,2	
Tous les jours		58,7		59,5		57,8		69,8		62,8		53,6	
<b>CONSOMMATION DE FAST-FOOD</b>	<b>2526</b>		<b>1134</b>		<b>1392</b>		<b>639</b>		<b>575</b>		<b>1312</b>	<b>***</b>	
Jamais		5,6		4,3		6,9		10,0		5,2		4,7	
<1 fois/mois		20,6		18,6		22,7		30,3		23,7		16,6	
1 fois/mois		19,5		19,0		19,9		20,6		22,9		17,3	
2-3 fois/mois		28,4		28,7		28,2		24,2		27,5		30,0	
1 fois/semaine		14,2		14,9		13,4		9,5		14,2		15,3	
2-4 fois/semaine		9,1		10,6		7,6		3,5		5,5		12,5	
≥5 fois/semaine		2,6		3,9		1,3		1,9		1,0		3,6	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

1 Le nombre de jours de consommation du petit-déjeuner en semaine (de 0 à 5) a été sommé avec le nombre de jour de consommation du petit-déjeuner le week-end (de 0 à 2) afin d'évaluer le nombre total de jours par semaine (de 0 à 7 jours) au cours desquels les élèves prennent un petit-déjeuner.

## DIFFÉRENCES RÉGIONALES

- La consommation quotidienne de fruits, de produits laitiers, de pain gris, multicéréales ou complet, et d'eau était plus fréquente en RBC qu'en Wallonie. L'inverse était constaté concernant la consommation quotidienne de légumes.
- Les élèves de RBC étaient proportionnellement moins nombreux que ceux de la Région wallonne à déclarer une consommation quotidienne de sucreries, boissons light et pain blanc. Ils étaient cependant proportionnellement plus nombreux à déclarer consommer chaque jour du poisson pané, des chips et frites et, plusieurs fois par semaine, des repas provenant de fast-food.
- Enfin, les élèves bruxellois étaient proportionnellement moins nombreux que les élèves wallons à déclarer consommer un petit-déjeuner et des repas en famille tous les jours.

### Selon le genre

- À Bruxelles, les filles étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à consommer quotidiennement des légumes. C'était le cas également en Wallonie : à la consommation quotidienne plus fréquente de légumes s'ajoutaient celles de fruits, de pain gris, multicéréales ou complet, et d'eau.
- En RBC comme en Wallonie, les filles étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à consommer quotidiennement des sucreries et les garçons, des boissons sucrées et des boissons énergisantes.

### Selon le degré d'enseignement

- La proportion d'élèves déclarant consommer quotidiennement des chips et des frites diminuait progressivement avec le degré d'enseignement à Bruxelles. En Wallonie, elle était plus élevée dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire que dans les autres degrés d'enseignement.
- Les autres fréquences de consommation alimentaire suivaient globalement les mêmes évolutions dans les deux régions, en augmentant (fast-food) ou diminuant (fruits, petit-déjeuner, repas en famille) selon le degré d'enseignement.

# 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles			5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire		
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
<b>PRATIQUE D'UN SPORT PENDANT LE TEMPS LIBRE</b>														
	3584		1679		1905		***	1061		852		1671		**
Jamais		11,6		6,7		16,5			10,2		9,6		13,3	
<3 fois/semaine		39,5		30,3		48,9			36,4		38,1		41,7	
≥3 fois/semaine		48,9		63,0		34,6			53,4		52,3		45,0	
<b>ACTIVITÉ PHYSIQUE AU MOINS 60 MINUTES/JOUR</b>														
	3533		1656		1877		***	1032		842		1659		***
Quotidiennement		15,9		20,5		11,2			25,3		13,8		12,7	
Non quotidiennement		84,1		79,5		88,8			74,7		86,2		87,3	
<b>NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBAL<sup>1</sup></b>														
	3511		1639		1872		***	1025		834		1652		***
Suffisant		12,2		17,0		7,2			18,8		10,2		10,2	
Insuffisant		87,8		83,0		92,8			81,2		89,8		89,8	
<b>MODE DE TRANSPORT UTILISÉ POUR ALLER À L'ÉCOLE</b>														
	3566		1668		1898			1059		849		1658		***
À pied		27,1		26,9		27,3			37,4		27,2		22,1	
À vélo		0,9		1,3		0,5			1,0		1,2		0,7	
À trottinette <sup>2</sup>		0,5		0,7		0,4			1,5		0,3		0,2	
En transports en commun <sup>3</sup>		55,2		55,1		55,1			27,8		56,4		67,5	
En véhicule motorisé <sup>4</sup>		16,1		15,8		16,5			32		14,7		9,3	
Autrement		0,2		0,2		0,2			0,3		0,2		0,2	
<b>TYPE DE TRANSPORT POUR ALLER À L'ÉCOLE</b>														
	3557		1663		1894			1056		846		1655		***
Transport actif <sup>5</sup>		28,6		28,9		28,3			40,0		28,7		23,1	
Transport passif <sup>6</sup>		71,4		71,1		71,7			60,0		71,3		76,9	
<b>DURÉE DU TRAJET MAISON-ÉCOLE EN TRANSPORT ACTIF<sup>5</sup></b>														
	1123		532		591			432		254		437		***
<5 minutes		28,1		31,5		24,6			44,3		21,5		19,2	
5-15 minutes		55,7		52,8		58,8			48,0		60,1		59,1	
15-30 minutes		13,3		12,9		13,7			5,7		16,3		17,6	
30 minutes-1 heure		2,6		2,5		2,7			1,7		1,7		4,0	
>1 heure		0,3		0,3		0,2			0,3		0,4		0,1	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT					
		Garçons		Filles		5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>DURÉE DU TRAJET MAISON-ÉCOLE EN TRANSPORT PASSIF<sup>6</sup></b>											
2421		1121		1300		616		589		1216	***
<5 minutes	2,4		2,4		2,4		9,1		1,2		0,5
5-15 minutes	23,2		23,2		23,3		44,6		26,5		13,8
15-30 minutes	35,6		36,2		35,0		28,6		41,5		35,2
30 minutes-1 heure	31,5		31,2		31,7		13,3		26,0		40,9
>1 heure	7,3		7,0		7,6		4,4		4,8		9,6

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

1 Les élèves pratiquant un sport au moins trois fois par semaine et étant physiquement actifs au moins 60 minutes chaque jour ont été considérés comme ayant un niveau d'activité physique global suffisant. Ceci correspond aux recommandations d'activité physique chez les enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans de l'OMS.

2 Inclut les rollers et le skate.

3 Inclut le bus, le tram, le métro et le train.

4 Inclut la voiture, la moto, le scooter et la mobylette.

5 Les moyens de transports actifs correspondent au fait de se déplacer à pied, à vélo, en trottinette, en rollers ou en skate.

6 Les moyens de transports passifs regroupent les transports en commun (bus, trams, métros, trains), voitures, motos et vélocycleurs.

## AVIS DES ÉLÈVES SUR LA MANIÈRE D'ENCOURAGER L'UTILISATION DE MOYENS DE TRANSPORT ACTIF POUR ALLER À L'ÉCOLE

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT					
		Garçons		Filles		5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire	
n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
<b>PRÉSENCE DE TROTTOIRS OU PISTES CYCLABLES TOUT AU LONG DU TRAJET</b>											
2406		1107		1299		ND		811		1595	*
Très important			25,2		25,1				24,6		25,4
Important			22,6		22,9				22,6		22,8
Pas important			35,3		30,0				29,2		34,5
Je ne sais pas			16,9		22,0				23,6		17,3
<b>RUES OU TROTTOIRS PLUS LARGES</b>											
2411		1108		1303	**	ND		811		1600	*
Très important			18,5		17,5				21,2		16,3
Important			26,7		34,2				27,5		32,0
Pas important			41,4		33,6				35,8		38,4
Je ne sais pas			13,4		14,7				15,5		13,3
<b>MOINS DE TRAFIC</b>											
2415		1107		1308	*	ND		810		1605	
Très important			34,5		37,8				36,6		35,9
Important			28,0		31,4				27,3		31,0
Pas important			27,9		20,0				24,4		23,7
Je ne sais pas			9,6		10,8				11,7		9,4
<b>GARAGE À VÉLO SÉCURISÉ À L'ÉCOLE</b>											
2407		1109		1298	*	ND		814		1593	
Très important			28,3		21,9				29,4		22,7
Important			19,7		23,6				20,4		22,4
Pas important			36,0		37,5				33,7		38,5
Je ne sais pas			16,0		17,0				16,5		16,4

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

ND : les données n'ont pas été recueillies chez les élèves du primaire.

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
		Garçons		Filles		5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire			
n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
<b>ENDROITS SÛRS POUR TRAVERSER LA ROUTE</b>													
2401		1108		1293		***	ND		804		1597		***
Très important				29,8		38,1				42,4		29,5	
Important				28,0		37,8				29,1		35,0	
Pas important				31,5		17,6				20,2		26,8	
Je ne sais pas				10,7		6,5				8,3		8,7	
<b>AVOIR DES PERSONNES AVEC QUI MARCHER</b>													
2415		1111		1304		***	ND		813		1602		***
Très important				16,7		23,4				26,1		16,7	
Important				22,0		28,0				27,5		23,7	
Pas important				49,6		39,9				37,5		48,7	
Je ne sais pas				11,7		8,7				8,9		10,9	
<b>PAS D'INQUIÉTUDE D'ÊTRE EMBÊTÉ OU ATTAQUÉ</b>													
2398		1104		1294		***	ND		807		1591		***
Très important				25,5		39,3				42,4		27,0	
Important				16,8		32,8				21,5		26,6	
Pas important				44,9		17,7				22,9		35,8	
Je ne sais pas				12,8		10,2				13,2		10,6	
<b>CASIERS À L'ÉCOLE POUR POUVOIR LAISSER SES AFFAIRES</b>													
2408		1107		1301		***	ND		811		1597		
Très important				40,0		53,6				47,9		46,2	
Important				24,1		26,0				26,0		24,6	
Pas important				26,6		14,3				17,5		22,0	
Je ne sais pas				9,3		6,1				8,6		7,2	
<b>HABITER PLUS PRÈS DE L'ÉCOLE</b>													
2411		1105		1306			ND		811		1600		
Très important				22,0		22,8				24,2		21,5	
Important				24,3		26,9				22,6		27,2	
Pas important				45,4		39,6				42,9		42,3	
Je ne sais pas				8,3		10,7				10,3		9,0	
<b>MEILLEUR ÉCLAIRAGE DES RUES</b>													
2412		1109		1303		***	ND		814		1598		
Très important				18,1		28,4				27,2		21,2	
Important				23,5		28,6				26,2		26,0	
Pas important				44,9		30,2				33,4		39,7	
Je ne sais pas				13,5		12,8				13,2		13,1	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

ND : les données n'ont pas été recueillies chez les élèves du primaire.



## ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

	GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles		5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire		P
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	P
<b>DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE DEVANT LA TÉLÉVISION EN SEMAINE</b>	<b>3584</b>		<b>1682</b>		<b>1902</b>		<b>1057</b>		<b>857</b>		<b>1670</b>		<b>***</b>
<2 heures/jour		30,1		26,9		33,4		43,4		27,5		25,3	
2-4 heures/jour		50,1		52,5		47,6		40,9		51,1		53,8	
≥5 heures/jour		19,8		20,6		19,0		15,7		21,4		20,9	
<b>DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE À JOUER À DES JEUX VIDÉO EN SEMAINE</b>	<b>3587</b>		<b>1681</b>		<b>1906</b>		<b>1060</b>		<b>855</b>		<b>1672</b>		<b>***</b>
<2 heures/jour		49,3		42,0		56,7		55,7		45,1		48,6	
2-4 heures/jour		33,5		40,1		26,8		31,2		35,5		33,4	
≥5 heures/jour		17,2		17,9		16,5		13,1		19,4		18,0	
<b>DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE SUR INTERNET EN SEMAINE</b>	<b>3583</b>		<b>1682</b>		<b>1901</b>		<b>1058</b>		<b>856</b>		<b>1669</b>		<b>***</b>
<2 heures/jour		35,2		39,5		30,7		60,9		39,6		20,8	
2-4 heures/jour		38,5		37,5		39,6		27,5		36,1		44,9	
≥5 heures/jour		26,3		23,0		29,7		11,6		24,3		34,3	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

## DIFFÉRENCES RÉGIONALES

- Les élèves bruxellois étaient proportionnellement moins nombreux que ceux de la Région wallonne à déclarer pratiquer un sport pendant leur temps libre trois fois par semaine ou plus. En ce qui concernait le niveau d'activité physique global, aucune différence entre les deux régions n'a été observée.
- Au total, utiliser un transport actif pour se rendre à l'école était plus fréquemment déclaré par les Bruxellois que par les Wallons.
- Parmi les élèves ayant adopté un mode de transport actif pour se rendre à l'école, ceux qui étaient scolarisés à Bruxelles étaient proportionnellement plus nombreux que ceux en Wallonie à mentionner avoir un trajet de moins de quinze minutes. Quant à ceux se déplaçant en transport passif, un trajet de plus de trente minutes était plus souvent rapporté par les Bruxellois que par les Wallons.
- Passer au moins deux heures par jour à jouer à des jeux vidéo était davantage déclaré par les élèves wallons que bruxellois.

### Selon le genre

- Comme en Wallonie, les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à pratiquer une activité physique régulière.
- À Bruxelles, aucune différence selon le genre n'a été observée pour l'utilisation d'un moyen de transport actif pour se rendre à l'école. En Wallonie, en revanche, les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à s'y rendre de façon active.
- Dans le secondaire, et pour les deux régions, les filles étaient plus enclines que les garçons à qualifier de «très importantes» les propositions visant à encourager l'utilisation des moyens de transport actif pour se rendre à l'école.
- En RBC comme en Wallonie, les garçons passaient plus de temps les jours de semaine devant la télévision et à jouer à des jeux vidéo que les filles, tandis que celles-ci étaient davantage susceptibles d'utiliser internet au moins deux heures chaque jour les jours d'école.

### Selon le degré d'enseignement

- Comme en Wallonie, la proportion d'élèves bruxellois pratiquant une activité physique régulière et ayant un niveau d'activité physique global suffisant diminuait avec le degré d'enseignement.
- Lorsque le degré d'enseignement augmentait, les proportions d'élèves déclarant se déplacer de manière active et en véhicule motorisé diminuaient et la part des élèves se rendant en transports en commun à l'école augmentait, ce, pour les deux régions.
- En RBC et en Wallonie, les élèves du 1<sup>er</sup> degré du secondaire étaient proportionnellement plus nombreux que ceux du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré à qualifier de «très importantes» les propositions visant à encourager l'utilisation des moyens de transport actif pour se rendre à l'école.
- Pour les deux régions, le temps quotidien consacré aux écrans de façon générale, était plus important chez les élèves du secondaire que chez ceux de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire.

## 4. SOMMEIL

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles			5 <sup>e</sup> -6 <sup>e</sup> primaire		1 <sup>er</sup> degré du secondaire		2 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup> degré du secondaire		P
<b>NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL LES JOURS D'ÉCOLE</b>	<b>3419</b>		<b>1581</b>		<b>1838</b>			<b>974</b>		<b>822</b>		<b>1623</b>		<b>***</b>
<7 heures		14,6		15,5		13,7			2,5		7,8		23,6	
7 heures		18,3		17,9		18,7			2,9		13,7		27,6	
8 heures		28,7		26,3		31,0			13,7		31,9		33,5	
≥9 heures		38,4		40,3		36,6			80,9		46,6		15,3	
<b>DURÉE DE SOMMEIL</b>	<b>3627</b>		<b>1706</b>		<b>1921</b>			<b>1076</b>		<b>864</b>		<b>1687</b>		<b>***</b>
Suffisante <sup>1</sup>		54,8		54,6		55,0			73,4		53,5		46,8	
Insuffisante		45,2		45,4		45,0			26,6		46,5		53,2	
<b>DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR<sup>2</sup></b>	<b>3481</b>		<b>1619</b>		<b>1862</b>		<b>**</b>	<b>1013</b>		<b>827</b>		<b>1641</b>		
>1 fois/semaine		36,5		33,5		39,6			39,8		34,4		36,2	
≤1 fois/semaine		63,5		66,5		60,4			60,2		65,6		63,8	
<b>FATIGUE MATINALE</b>	<b>3594</b>		<b>1686</b>		<b>1908</b>			<b>1058</b>		<b>857</b>		<b>1679</b>		<b>***</b>
≥1 fois/semaine		55,3		54,5		56,0			43,1		55,1		61,0	
<1 fois/semaine		44,7		45,5		44,0			56,9		44,9		39,0	

\* p<0,05 ; \*\* p<0,01 ; \*\*\* p<0,001

1 Valeur définie à partir des recommandations de la «National Sleep Foundation». La valeur seuil de sommeil suffisante pour les adolescents de moins de 14 ans est de neuf heures de sommeil, celle pour les adolescents âgés de 14 ans et plus est de huit heures de sommeil.

2 Au cours des 6 derniers mois précédant l'enquête.

### DIFFÉRENCES RÉGIONALES

- Les élèves de RBC étaient proportionnellement plus nombreux que ceux de Wallonie à dormir moins de sept heures par nuit les jours d'école. Les élèves de la Région wallonne étaient ainsi plus nombreux à dormir au moins neuf heures.
- Toutefois, les élèves bruxellois déclaraient moins fréquemment que les élèves wallons rencontrer des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine.

#### Selon le genre

- Comme en Wallonie, les filles déclaraient plus fréquemment que les garçons rencontrer des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine.
- À Bruxelles, il n'y avait pas de différence de durée de sommeil entre les genres. En revanche, les durées de sommeil étaient plus courtes chez les garçons que chez les filles en Wallonie.

#### Selon le degré d'enseignement

- Dans les deux régions, le nombre d'heures de sommeil diminuait avec le niveau scolaire.
- En outre, la proportion d'élèves déclarant se sentir fatigués le matin plus d'une fois par semaine et ayant une durée de sommeil insuffisante augmentait avec le degré d'enseignement.

# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

COMPORTEMENTS, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE  
DES ÉLÈVES EN 2018

ENQUÊTE HBSC EN BELGIQUE FRANCOPHONE

RÉGION DE BRUXELLES-CAPITALE

<http://sipes.ulb.ac.be/>

