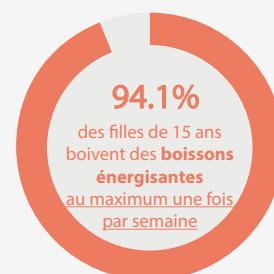
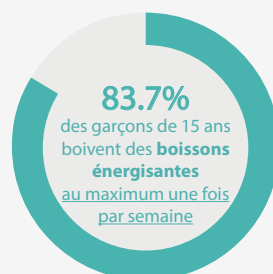
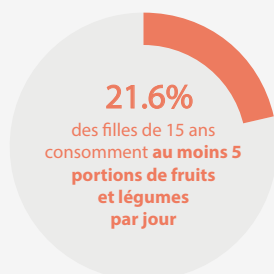
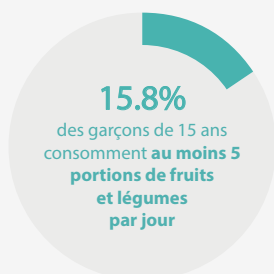




Habitudes en matière d'alimentation des élèves de 11 à 15 ans dans le canton de Fribourg en 2018



Chiffres clés



Généralités

Des habitudes saines et équilibrées en matière d'alimentation, couplées à une activité physique suffisante, favorisent un bon état de santé physique et psychique chez les adolescent-e-s et contribuent à prévenir les maladies non transmissibles (MNT). En Suisse, les recommandations nutritionnelles sont résumées par la « Pyramide alimentaire suisse ». Cette dernière préconise, entre autres, la consommation quotidienne d'au moins cinq portions de fruits et légumes (idéalement au moins deux portions de fruits et au moins trois portions de légumes). Une portion correspond à une poignée de fruits/légumes. Il est en outre recommandé de consommer avec modération les boissons sucrées tels que colas et limonades ainsi que les boissons énergisantes.

Précautions lors de l'interprétation

Les fréquences de consommation des aliments ou boissons présentées dans cette feuille-info s'inspirent des recommandations de la « Pyramide alimentaire suisse », mais ne permettent en aucun cas une comparaison avec celle-ci. En effet, une fréquence ne reflète ni les quantités consommées, ni les apports en énergie et en nutriments correspondants.

Aliments dont la consommation est recommandée

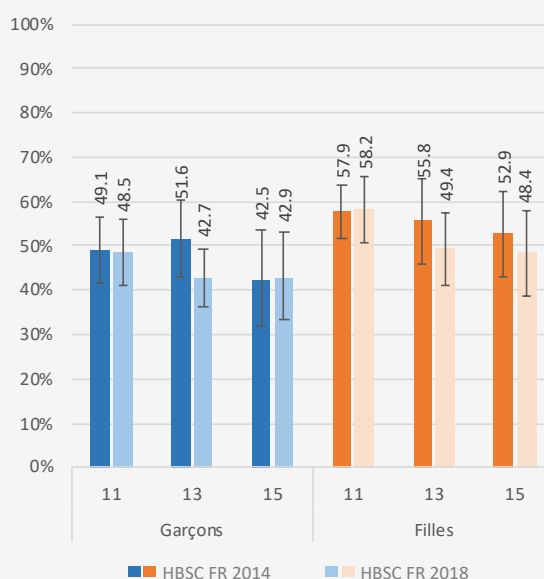
Consommation quotidienne de fruits

En 2018, environ la moitié des élèves de 11 à 15 ans consomment des **fruits** chaque jour. La consommation quotidienne de fruits est plus répandue parmi les filles. Elle tend en outre à reculer entre les 11 ans et les 13 ans, mais ensuite pas chez les 15 ans.

Évolution récente

Entre 2014 et 2018, la consommation quotidienne de fruits est restée stable chez les élèves de 11 ans et les garçons de 15 ans, tandis qu'elle paraît à la baisse dans les autres sous-groupes, en particulier les garçons de 13 ans.

Consommation quotidienne de fruits chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2014-2018)



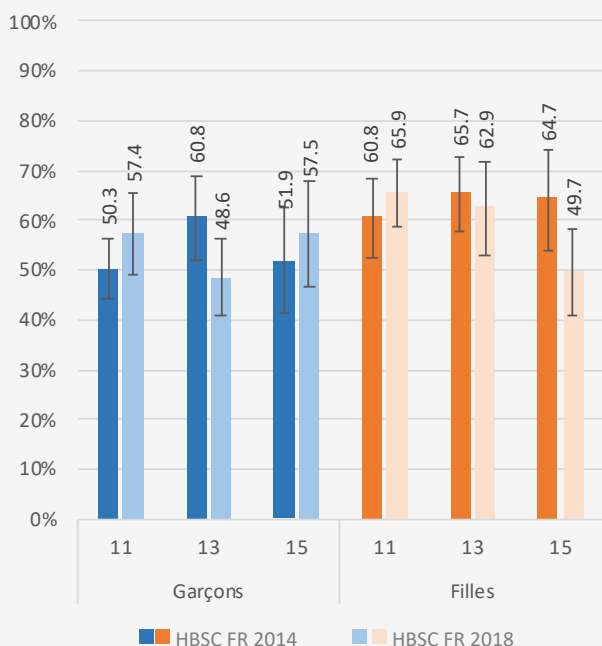
Consommation quotidienne de légumes

En 2018, un peu plus de la moitié des élèves de 11 à 15 ans consomment des **légumes** quotidiennement. Cette habitude est plus répandue parmi les filles de 11 et 13 ans que parmi les garçons, alors qu'on observe l'inverse chez les 15 ans. Par ailleurs, les différences observées entre les groupes d'âge ne suivent pas une ligne claire.

Évolution récente

Entre 2014 et 2018, une hausse se dessine dans la consommation quotidienne de légumes chez les élèves de 11 ans et les garçons de 15 ans. A l'inverse, cette habitude semble avoir reculé chez les garçons de 13 ans et les filles de 15 ans.

Consommation quotidienne de légumes chez les élèves de 11, 13 et 15 ans (HBSC FR 2014-2018)



Portions quotidiennes de fruits et légumes

En 2018, 23.7% des garçons et 30.0% des filles de 11 ans mangent au moins **cinq portions¹ de fruits et légumes par jour**, ce qui correspond à la recommandation de la « Pyramide alimentaire suisse ». Ainsi, les filles suivent davantage cette recommandation nutritionnelle que les garçons.

Par rapport aux 11 ans, le suivi de la recommandation paraît reculer chez les 13 ans (garçons: 16.4% ; filles: 26.6%). Parmi les 15 ans, il reste à un niveau comparable chez les garçons tandis qu'il semble continuer de diminuer chez les filles (garçons: 15.8% ; filles: 21.6%).

¹ Estimation basée sur des données déclaratives et non sur une mesure des portions. Question posée pour la première fois en 2018.

Boissons dont la consommation devrait rester occasionnelle

Consommation occasionnelle de boissons énergisantes

En 2018, la consommation de **boissons énergisantes² au maximum une fois par semaine** est à peu près aussi répandue chez les garçons (11 ans : 97.0%; 13 ans: 94.9%; 15 ans: 83.7%) que chez les filles (11 ans: 99.4%; 13 ans: 97.5%; 15 ans: 94.1%), excepté chez les 15 ans. Elle tend en outre à reculer avec l'âge, surtout chez les garçons.

Autrement dit, la consommation de ces boissons est plus fréquente chez les garçons et chez les élèves les plus âgé-e-s.

² Ces boissons ont une forte teneur en caféine et en sucre (il existe des versions « light »/« zero »), un taux d'acidité particulièrement élevé (néfaste pour l'émail des dents) et contiennent diverses autres substances telles que la taurine.

Évolution récente

En 2018, la consommation **au maximum une fois par semaine** de boissons énergisantes semble un peu plus répandue qu'en 2014 chez les 13 ans (2014: garçons: 90.3%; filles: 94.1%) et les filles de 15 ans (2014: 90.6%). Cela ne semble pas être le cas dans les autres sous-groupes (2014: garçons de 11 ans: 96.2%; garçons de 15 ans: 84.4%; filles de 11 ans: 97.9%).

Autrement dit, ces boissons paraissent moins fréquemment consommées en 2018 chez les garçons et les filles de 13 ans et chez les filles de 15 ans, et pas dans les autres sous-groupes.

Consommation occasionnelle de boissons sucrées

En 2018, environ 60% des 11 ans boivent des **colas ou d'autres boissons sucrées³ au maximum une fois par semaine**. Chez les élèves de 13 et 15 ans, les proportions oscillent entre 35% et 50% selon le sous-groupe considéré. Autrement dit, ces boissons sont davantage prisées par les plus âgé-e-s.

³ Il n'est pas possible de savoir si, en répondant à cette question, les élèves ont (ou non) pris en compte les boissons dites « light » ou « zero ».

Évolution récente

Entre 2014 et 2018, la consommation de colas ou d'autres boissons sucrées **au maximum une fois par semaine** a augmenté dans tous les groupes d'âge et de sexe. Autrement dit, ces boissons étaient moins fréquemment consommées en 2018.

Où trouver des informations supplémentaires sur ce thème ?

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.

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 5^{ème} à 9^{ème} années de programme (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, 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. 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 des graphiques 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

Sophie Masseroni, Eva Schneider, Marina Delgrande Jordan

Addiction Suisse, Novembre 2020