

# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

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







# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

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



## Auteurs

Thérèse Lebacq  
Camille Pedroni  
Véronique Desnouck  
Emma Holmberg  
Nathalie Moreau  
Maud Dujeu  
Katia Castetbon

## Remerciements

Aux élèves ayant répondu aux questionnaires.

Aux coordinateurs du recueil dans les écoles, professeurs, directeurs d'établissements, 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 pour sa contribution à la préparation et à la mise en œuvre de l'enquête.

À Amélie Bellanger, Jawad Boutaarourte, Zoudida El Maach, Anne-Sylvie Ladmirant, 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

Lebacq T., Pedroni C., Desnouck V., Holmberg E., Moreau N., Dujeu 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. 2020. 64 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

evmprint

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

Université libre de Bruxelles  
École de Santé Publique  
Route de Lennik 808  
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/2020/10.134/1

Janvier 2020

# TABLE DES MATIÈRES

1	Introduction . . . . .	5
2	Méthodologie de l'enquête . . . . .	7
3	Alimentation . . . . .	11
4	Activité physique . . . . .	27
5	Sédentarité . . . . .	33
6	Sommeil . . . . .	39
7	Régimes . . . . .	45
8	Analyse approfondie . . . . .	51
	La consommation de boissons énergisantes chez les adolescents : déterminants et différences entre genres	
9	Bibliographie . . . . .	59



# 1. INTRODUCTION

Les habitudes de vie influencent de manière importante la santé actuelle et future des adolescents. De nombreuses maladies et causes de mortalité sont en effet liées aux comportements des individus. L'adolescence est une période caractérisée par l'acquisition de nouveaux comportements, habitudes et compétences qui ont tendance à perdurer tout au long de la vie. Il s'agit donc d'une période particulièrement importante pour promouvoir l'adoption de comportements favorables à la santé. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), une alimentation inadaptée, le manque d'activité physique et la sédentarité constituent, avec la consommation de tabac et d'alcool, les principaux facteurs de risque comportementaux impliqués dans le développement de maladies non transmissibles telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers [1].

L'enquête «*Health Behaviour in School-aged Children*» (HBSC) fournit des informations sur des comportements liés à la santé, au niveau de la population adolescente scolarisée dans les écoles francophones de Belgique, parmi lesquels : (1) la fréquence de consommation de divers groupes d'aliments, de même que certaines habitudes alimentaires ; (2) l'activité physique ; (3) le temps passé devant des écrans ; (4) le sommeil ; et (5) la pratique de régimes visant à perdre du poids ou contrôler son poids. Individuellement, ces différents comportements sont associés à la santé physique et mentale des adolescents et peuvent également avoir des conséquences pour leur santé future, surtout lorsqu'ils sont persistants au cours du temps. Ils constituent en outre un ensemble d'éléments cruciaux pour le maintien d'un poids favorable à la santé et, de manière plus générale, pour le bien-être physique et psychologique des adolescents.

L'**alimentation** peut jouer un rôle dans le développement du surpoids et de l'obésité, via des apports énergétiques trop élevés [2, 3]. Elle détermine également l'adéquation des apports en macro- et micronutriments, qui possède un impact sur le risque de développement de certaines maladies à l'âge adulte [2]. Avoir une alimentation de qualité influence, en outre, positivement le bien-être des adolescents que ce soit au niveau physique, émotionnel ou psychosocial [4].

La définition d'une alimentation équilibrée varie selon les besoins individuels (l'âge, le sexe, le mode de vie et l'exercice physique), mais les principes de base restent similaires [5] : manger de tout mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments favorables à la santé, tels que les fruits, les légumes, les féculents de préférence complets, le poisson, etc., et en limitant les produits sucrés (confiseries, boissons sucrées...), salés (gâteaux apéritifs, chips...) et gras (charcuterie, beurre, crème, aliments panés...) [6]. Certaines habitudes, comme la consommation du petit-déjeuner, le partage des repas en famille et la consommation de fast-food, peuvent également influencer la qualité du régime alimentaire des adolescents [7-12].

La pratique d'**activité physique** est également bénéfique à la santé des adolescents, tant au niveau physique que psychologique. Une pratique régulière les aide à développer favorablement leur appareil locomoteur et cardiovasculaire, à améliorer leur coordination et à garder un poids favorable à la santé [13]. Au niveau psychologique, elle peut les aider à surmonter les périodes de stress et d'anxiété, et contribue par conséquent à leur bien-être [13]. Les adolescents pratiquant une activité physique régulière seraient également plus enclins à adopter des comportements favorables à la santé, notamment à éviter de consommer du tabac, de l'alcool et des drogues [13]. Indépendamment de l'activité physique, la **sédentarité**, c'est-à-dire le fait de pratiquer des activités en position assise ou couchée avec une dépense énergétique quasiment nulle (par exemple, regarder la télévision), est associée à un risque supérieur de développement d'obésité et de maladies cardiovasculaires, ainsi qu'à un bien-être physique et psychologique inférieur [14]. De plus, de nombreuses études ont montré l'effet négatif des activités liées aux écrans sur le sommeil des enfants et adolescents [15].

Par ailleurs, l'importance du **sommeil** pour le bien-être des adolescents n'est plus à démontrer. Une durée de sommeil insuffisante à l'adolescence est, en effet, associée à un risque accru d'être en surpoids ou obèse à l'âge adulte [16], à une santé psychologique défavorable (dépression, anxiété, estime de soi...) [17], de même qu'à certains comportements à

risque comme le tabagisme, la consommation d'alcool et de cannabis [18]. Cette thématique est d'autant plus importante qu'au cours de l'adolescence, les perturbations du sommeil, telles que l'insomnie, les réveils répétés, les difficultés à s'endormir..., sont particulièrement fréquentes en raison des changements biologiques, scolaires et sociaux (familiaux et avec les pairs) qui s'opèrent à cette période [19].

Enfin, chez les adolescents, les changements liés à la puberté, de même que les images de minceur véhiculées par les médias, placent souvent le corps et son image au centre de leurs préoccupations [20], ce qui peut avoir pour conséquence le suivi de **régimes** inappropriés [21]. Or, plusieurs études ont suggéré que le suivi de tels régimes ne mènerait pas à une perte de poids mais serait, au contraire, associé à une prise de poids sur le long terme [22–24]. Il augmenterait, en outre, le risque de développer des troubles du comportement alimentaire [25–27], ceci ayant un impact négatif sur le bien-être physique et psychologique des adolescents [28].

Cette brochure décrit successivement les résultats relatifs aux cinq domaines mentionnés ci-dessus (sections 3 à 7). La thématique de la consommation de boissons énergisantes est ensuite analysée de manière approfondie afin d'identifier les déterminants associés à une consommation régulière de ce type de boissons chez les adolescents en Belgique francophone (section 8). L'ensemble de ces résultats, destinés aux acteurs de promotion de la santé, vise à fournir des données récentes sur certains comportements contribuant de manière importante au bien-être et à la santé actuels et futurs des adolescents.

# 2. MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

## 2.1 CONTEXTE ET OBJECTIFS

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 dans les écoles francophones de Belgique. Cette enquête est le versant francophone belge de l'étude internationale HBSC à laquelle participent près de 50 pays ou régions, sous le patronage du Bureau Régional de l'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).

Les données collectées dans le cadre de cette enquête portent sur les comportements de santé des adolescents (alimentation, activité physique, tabagisme...), leur bien-être (satisfaction à l'égard de la vie, stress lié au travail scolaire, symptômes psychosomatiques...) et les facteurs associés à ces indicateurs (caractéristiques sociodémographiques, scolaires, familiales...). La répétition de l'enquête tous les quatre ans a pour atout de permettre un suivi de leurs évolutions dans le temps. Elle permet ainsi de fournir des informations utiles aux acteurs de promotion de la santé ciblant un public d'adolescents, et de contribuer à la mise en place des politiques et interventions de promotion de la santé dans les domaines couverts par ce recueil.

## 2.2 CARACTÉRISTIQUES DE L'ENQUÊTE

L'enquête HBSC est une enquête transversale menée en milieu scolaire, collectant des données au moyen de questionnaires complétés par écrit par les élèves lorsqu'ils sont en classe. La méthode suivant laquelle l'enquête a été menée, notamment le questionnaire utilisé, se base sur le protocole HBSC international<sup>2</sup>. Ce protocole propose une série de modules thématiques composés de questions pour la plupart validées au niveau international ou national. Certains de ces modules sont obligatoires et repris par l'ensemble des pays participant à l'enquête, tandis que d'autres sont optionnels et laissés au choix des pays en fonction de leurs sujets de recherche prioritaires. Chaque pays est, en outre, libre d'ajouter au questionnaire d'autres questions ne se trouvant pas dans le protocole international. Trois versions de questionnaires ont été développées et utilisées en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB), respectivement pour les élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, 1<sup>ère</sup>-2<sup>e</sup> secondaire (1<sup>er</sup> degré) et 3<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire (2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré). L'enquête HBSC menée en 2018 en Belgique francophone a bénéficié de l'avis favorable du comité d'éthique de la Faculté de Psychologie de l'ULB (2017), ainsi que de l'accord des fédérations de pouvoirs organisateurs et du Département enseignement de la FWB.

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

2 Des informations détaillées concernant la méthodologie utilisée se trouvent dans une version abrégée du protocole international, accessible sur demande sur le site : [www.hbsc.org/methods](http://www.hbsc.org/methods)

## 2.3 ÉCHANTILLONNAGE

En Belgique francophone, un échantillon d'écoles a été tiré aléatoirement dans la liste complète des écoles d'enseignement ordinaire de plein exercice situées en FWB. 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 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> (voire 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. Des lettres d'information concernant l'enquête ont été adressées aux élèves des classes sélectionnées et à leurs parents préalablement à la passation de l'enquête. Les parents des élèves avaient la possibilité, par retour de courrier, de refuser que leur enfant participe à l'enquête<sup>3</sup>. Les élèves eux-mêmes étaient libres, le jour de la passation, de refuser de participer à l'enquête<sup>4</sup>.

L'objectif global de cette procédure d'échantillonnage était d'obtenir des estimations représentatives des élèves scolarisés dans l'enseignement ordinaire de plein exercice de FWB, tout en respectant l'échantillon minimum requis au niveau international (à savoir 1500 élèves de 11 ans, 13 ans et 15 ans) [29].

## 2.4 RECUEIL DES DONNÉES

En 2018, une première phase de collecte des données a été réalisée entre avril et juin au sein des écoles primaires et secondaires. Le nombre d'écoles secondaires participantes étant insuffisant, une seconde période de collecte a été menée entre octobre et décembre 2018 dans des écoles secondaires du même échantillon initial mais n'ayant pas pu participer lors de la première phase de collecte.

Les questionnaires ont été remplis par les élèves lorsqu'ils étaient en classe, sous la surveillance d'un membre du personnel scolaire. Afin de garantir l'anonymat et la confidentialité des données collectées, une procédure standardisée a été utilisée : les questionnaires anonymes ont été distribués aux élèves accompagnés d'une enveloppe. Une fois le questionnaire complété, cette enveloppe était scellée par l'élève, remise au membre du personnel scolaire et déposée dans une grande enveloppe prévue à cet effet dans la classe.

3 Dans 90 % des classes (pour lesquelles l'information était disponible, c'est-à-dire environ 80 % des classes), maximum deux parents d'élèves ont refusé que leur enfant participe à l'enquête.

4 Dans 90 % des classes (pour lesquelles l'information est disponible, c'est-à-dire environ 80 % des classes), maximum un élève a refusé de participer le jour de la passation de l'enquête.

## 2.5 PARTICIPATION À L'ENQUÊTE

Au total, 406 écoles primaires et 401 écoles secondaires ont été invitées à participer à l'enquête. Parmi celles-ci, 132 écoles primaires et 134 écoles secondaires y ont effectivement participé (en secondaire, 68 écoles lors de la première période de collecte et 66, lors de la seconde). Le taux de participation des écoles était donc de 33 % en primaire comme en secondaire (en secondaire, le taux de participation était de 17 % lors de la première vague de collecte et de 20 % lors de la seconde). Après exclusion des questionnaires aberrants, non-exploitable, sans données de sexe ou d'âge, d'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 14 407.

Comme le montre le Tableau 1, des différences entre la population de référence et l'échantillon final sont présentes ponctuellement pour certaines strates «province x réseau». La représentation des provinces dans l'échantillon (tous réseaux confondus) est cependant similaire à celle de la population de référence (Tableau 1). En ce qui concerne les réseaux d'enseignement (toutes provinces confondues), une légère surreprésentation du réseau organisé par la FWB est observée au détriment du réseau officiel (Tableau 1). Enfin, en raison d'un taux de participation inférieur dans cette région en comparaison des provinces wallonnes, le sur-échantillonnage de la région de Bruxelles-Capitale reste relativement limité : selon les pourcentages non pondérés, 25,2 % des écoles de l'échantillon final sont localisées à Bruxelles, ce qui est légèrement supérieur au pourcentage de 22,5 % observé dans la population de référence.

Par ailleurs, l'échantillon final d'élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire se distribue dans les différentes orientations scolaires de manière similaire à la population scolaire de référence (Tableau 2).

**T2** Distribution des élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (n=6930) selon l'orientation scolaire, en comparaison de la population scolaire de référence

Orientation scolaire	Population*		Échantillon	
	%	n	n	%**
Générale	46,1	3862	3862	48,0
Technique de transition	7,6	288	288	5,7
Technique de qualification	24,0	1521	1521	25,5
Professionnelle	22,3	1259	1259	20,8

\* Population de référence : population scolaire 2015-2016 (<http://www.etic.be>)

\*\* Pourcentages pondérés.

**T1** Distribution de l'échantillon par province et réseau d'enseignement, en comparaison de la population scolaire de référence

Provinces	RÉSEAU LIBRE			RÉSEAU OFFICIEL			RÉSEAU FWB			TOTAL		
	Pop*	Échantillon	%**	Pop*	Échantillon	%**	Pop*	Échantillon	%**	Pop*	Échantillon	%**
	%	n	%**	%	n	%**	%	n	%**	%	n	%**
Brabant-Wallon	4,9	504	4,2	2,6	236	2,0	1,1	78	0,1	8,6	818	6,4
Hainaut	15,1	1951	15,8	9,0	996	7,4	4,8	1307	6,8	29,0	4254	30,0
Liège	10,2	1559	12,9	7,6	816	4,6	3,9	962	5,3	21,7	3337	22,8
Luxembourg	3,5	665	4,2	1,8	177	1,0	1,8	266	2,8	7,1	1108	8,1
Namur	6,6	511	6,2	2,4	363	1,7	2,1	389	2,7	11,1	1263	10,7
Bruxelles-Capitale	11,6	1546	11,6	8,1	1309	6,2	2,9	772	4,3	22,5	3627	22,1
TOTAL	52,0	6736	54,9	31,4	3897	23,0	16,5	3774	22,1	100	14407	100

\* Population de référence : population scolaire 2015-2016 (<http://www.etic.be>)

\*\* Pourcentages pondérés.

## 2.6 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 et Scott) ; seules les différences caractérisées par une P-valeur inférieure à 0,05 ont été décrites dans la présentation des résultats.

## 2.7 PRÉSENTATION DES RÉSULTATS

Les indicateurs collectés dans le cadre de cette enquête ont été présentés selon une structure commune.

- Un court encadré méthodologique présente, tout d'abord, l'outil d'évaluation mobilisé dans le questionnaire, et la façon dont l'indicateur d'intérêt a été créé.
- La variable initiale, et ses différentes catégories de réponse, sont décrites pour la population dans son ensemble puis par degré scolaire, c'est-à-dire séparément pour les élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire (1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> secondaires), et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (de la 3<sup>e</sup> à la 7<sup>e</sup> secondaire), sous forme de graphiques.
- La variable initiale est généralement catégorisée en deux groupes et le groupe d'intérêt est ensuite présenté sous forme graphique par genre et par niveau scolaire (en regroupant 6<sup>e</sup> et 7<sup>e</sup> secondaire, du fait du faible nombre d'élèves en 7<sup>e</sup> secondaire). L'indicateur d'intérêt est également décrit par orientation scolaire pour les élèves des 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés du secondaire (en regroupant enseignement général et enseignement technique de transition, du fait du faible nombre d'élèves dans l'enseignement technique de transition et de la proximité des profils d'enseignement dans ces deux filières).

# 3. ALIMENTATION

Les analyses décrites dans cette section ont porté sur les données issues de 10 444 élèves (soit 72,5 % de l'échantillon initial) pour lesquels aucune variable relative à l'alimentation n'était manquante. Étant donnée la proportion élevée d'élèves écartés des analyses (27,5 %), des coefficients de pondération spécifiques à cette thématique ont été calculés afin que les résultats reflètent au mieux la population cible de l'étude et pour prendre en compte les éventuelles particularités des élèves n'ayant pas répondu à toutes les questions de cette thématique.

## 3.1 FRÉQUENCES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

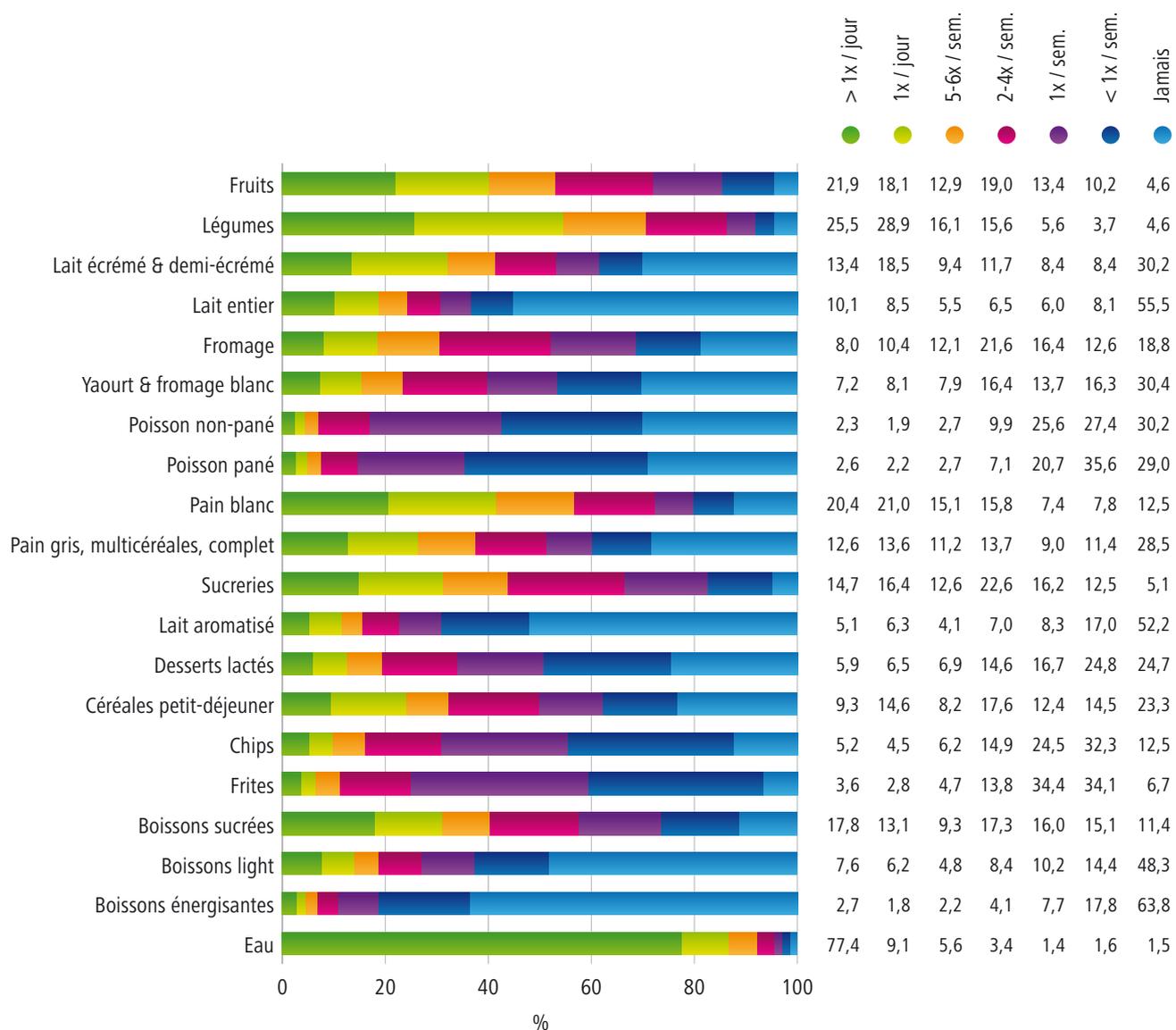
La consommation alimentaire des adolescents a été abordée à l'aide d'une question concernant les fréquences de consommation de 20 groupes d'aliments ou boissons : «Habituellement, combien de fois par semaine bois-tu ou manges-tu les aliments suivants...». Pour chaque aliment proposé, il était demandé aux élèves de cocher une réponse parmi les sept modalités suivantes : «plusieurs fois par jour», «une fois par jour», «5-6 jours par semaine», «2-4 jours par semaine», «une fois par semaine», «moins d'une fois par semaine», «jamais». Ce questionnaire court de fréquence de consommation alimentaire permet de classer les individus selon leur consommation de manière valide (en comparaison d'un enregistrement alimentaire de sept jours et d'un questionnaire concernant les habitudes alimentaires des dernières 24 heures<sup>1</sup>) et fiable [30]. Les fréquences de consommation des items ont cependant tendance à être surestimées avec ce type de questionnaire, ce qui doit être pris en compte dans l'interprétation des résultats [30, 31].

1 «24-hour food behaviour checklist».

La Figure 1 décrit les fréquences de consommation des adolescents scolarisés en FWB en 2018 pour les 20 groupes d'aliments inclus dans le questionnaire. Ces résultats montrent que les aliments consommés de manière quotidienne par une proportion élevée d'adolescents sont : l'eau (86,4 %), les légumes (54,4 %), le pain blanc (41,4 %) et les fruits (40,0 %) (Figure 1). À l'autre extrême, des proportions élevées d'adolescents déclarent consommer de manière peu fréquente (moins d'une fois par semaine, voire jamais) des boissons énergisantes (81,6 %), du lait aromatisé (69,3 %), du poisson pané (64,7 %), du lait entier (63,5 %), et des boissons light (62,7 %) (Figure 1). Ces résultats sont décrits de façon plus détaillée, par groupe d'aliments, dans les sections suivantes.

F1

Distribution des élèves de la 5<sup>e</sup> primaire à la 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire (n=10 444) selon leurs fréquences de consommation de 20 groupes d'aliments et boissons



## 3.2 FRUITS

Le court questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé dans le cadre de l'enquête HBSC comprenait l'item «fruits». Les modalités «une fois par jour» et «plusieurs fois par jour» ont été fusionnées afin d'étudier la consommation quotidienne de fruits parmi les adolescents.

### 3.2.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE FRUITS

En 2018, 40,0 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient quotidiennement des fruits (21,9 % plus d'une fois par jour et 18,1 % une fois par jour) et 45,2 % en consommaient à une fréquence hebdomadaire (12,9 % cinq à six jours par semaine, 19,0 % deux à quatre jours par semaine et 13,4 % une fois par semaine). Environ 15 % des adolescents consommaient peu fréquemment des fruits : 10,2 % moins d'une fois par semaine et 4,6 % jamais. Cette distribution variait significativement avec le degré scolaire, la fréquence de consommation des fruits ayant tendance à diminuer dans les degrés supérieurs (Figure 2).

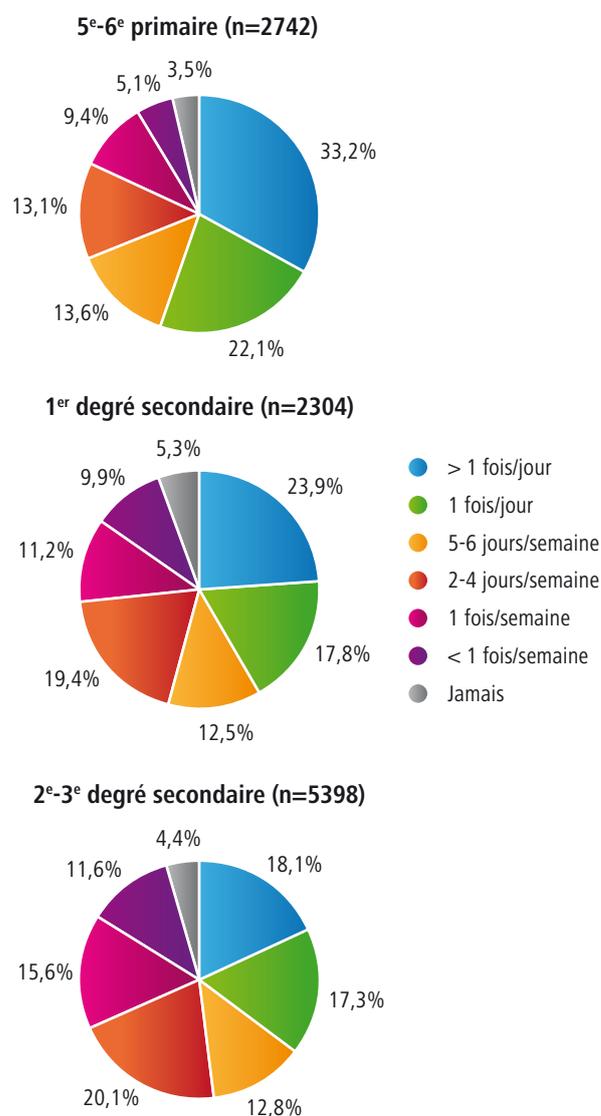
### 3.2.2 CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE FRUITS

Tous niveaux scolaires confondus, la consommation quotidienne de fruits était plus fréquemment observée parmi les filles (42,8 %) que parmi les garçons (37,4 %). L'analyse par niveau scolaire a montré que cette différence entre genres était significative en 3<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> secondaires (Figure 3). Chez les garçons, la proportion d'adolescents consommant quotidiennement des fruits diminuait avec le niveau scolaire jusqu'en 3<sup>e</sup> secondaire, se stabilisait entre la 3<sup>e</sup> et la 5<sup>e</sup> secondaire, pour augmenter ensuite en 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire. Chez les filles, cette proportion diminuait d'environ 20 % entre la 5<sup>e</sup> primaire et la 2<sup>e</sup> secondaire, puis se stabilisait jusqu'en fin de secondaire (Figure 3).

Parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la consommation quotidienne de fruits était davantage observée dans l'enseignement général et technique de transition (39,5 %) que dans l'enseignement technique de qualification (28,9 %) et dans l'enseignement professionnel (34,0 %).

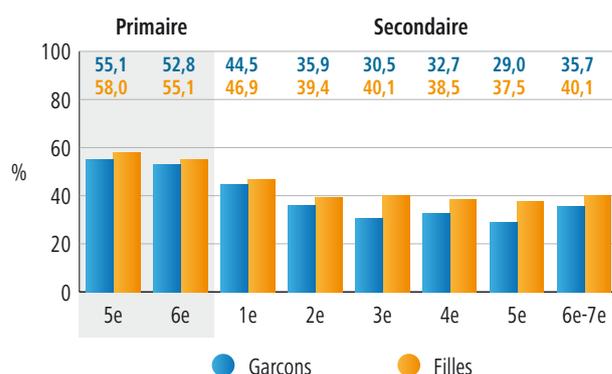
F2

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de fruits



F3

Proportions d'élèves consommant des fruits au moins une fois par jour, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



## 3.3 LÉGUMES

Le court questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé dans le cadre de l'enquête HBSC comprenait l'item «légumes». Les modalités «une fois par jour» et «plusieurs fois par jour» ont été fusionnées afin d'étudier la consommation quotidienne de légumes parmi les adolescents.

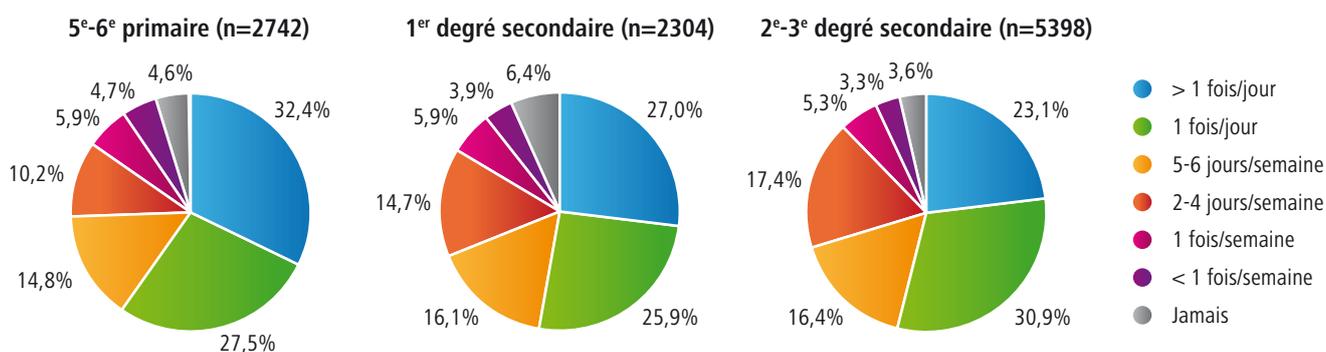
### 3.3.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE LÉGUMES

En 2018, 54,4 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient quotidiennement des légumes (25,5 % plus d'une fois par jour et 28,9 % une fois par jour) et 37,3 % en consommaient à une fréquence hebdomadaire (16,1 % cinq à six jours par semaine, 15,6 % deux à quatre jours par semaine et 5,6 % une fois par semaine). Enfin, 3,7 % des adolescents consommaient des légumes moins d'une fois par semaine et 4,6 % n'en consommaient jamais.

Cette distribution variait selon le degré scolaire. Ainsi, la proportion d'élèves consommant des légumes plus d'une fois par jour chaque jour diminuait graduellement avec le degré scolaire (Figure 4). La proportion d'élèves consommant des légumes une fois par jour était, en revanche, significativement plus élevée parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire que parmi les élèves de fin de primaire ou début de secondaire. À l'autre extrême, la proportion d'élèves déclarant ne jamais consommer de légumes était significativement plus élevée dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire qu'en 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire et dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (Figure 4).

F4

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de légumes

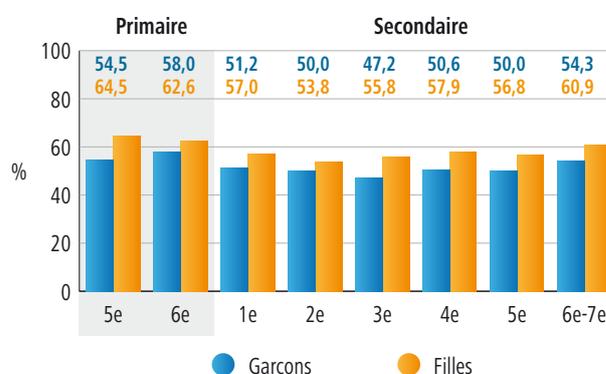


### 3.3.2 CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE LÉGUMES

Tous niveaux scolaires confondus, la consommation quotidienne de légumes était plus fréquemment observée parmi les filles (57,8 %) que parmi les garçons (51,2 %). Cet écart entre genres atteignait 10 % en 5<sup>e</sup> primaire, n'était plus statistiquement significatif en 6<sup>e</sup> primaire, 1<sup>ère</sup> et 2<sup>e</sup> secondaires, mais se manifestait à nouveau dès la 3<sup>e</sup> secondaire (Figure 5). Tant chez les garçons que chez les filles, la proportion d'adolescents consommant quotidiennement des légumes ne variait pas significativement avec le niveau scolaire (Figure 5).

F5

Proportions d'élèves consommant des légumes au moins une fois par jour, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'adolescents consommant des légumes au moins une fois par jour était significativement plus élevée dans l'enseignement général et technique de transition (60,5 %) que dans l'enseignement technique de qualification (45,8 %) et dans l'enseignement professionnel (48,7 %).

## 3.4 PRODUITS LAITIERS

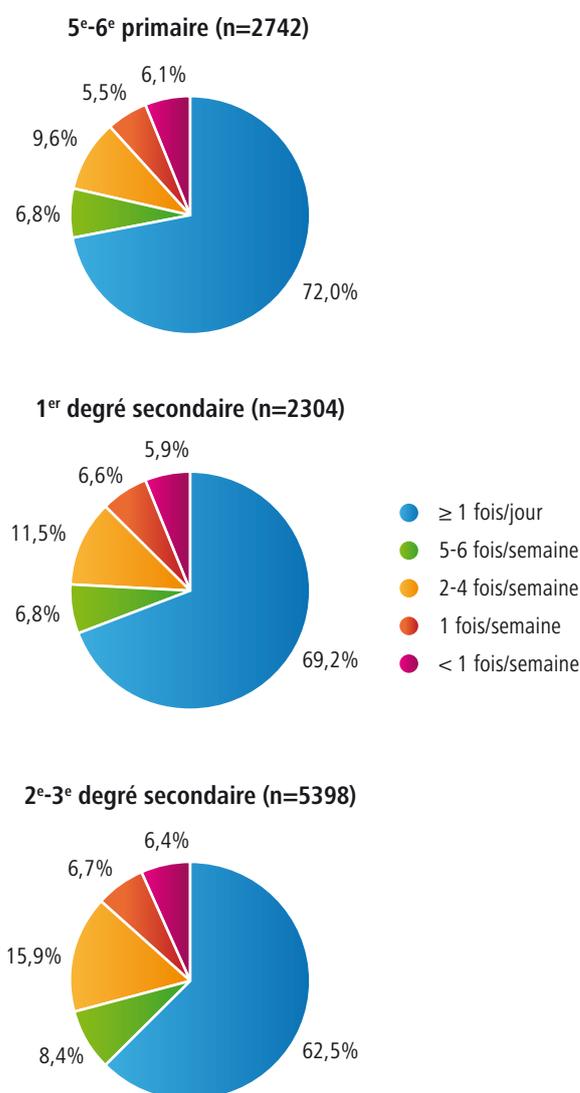
Quatre items appartenant au groupe des produits laitiers faisaient partie du questionnaire : «lait écrémé ou demi-écrémé», «lait entier», «fromages», et «yaourt et fromage blanc». Les items «lait aromatisé» et «crèmes dessert, riz au lait, flans, mousses au chocolat...» n'ont pas été inclus dans les produits laitiers, en raison de la teneur élevée en sucre de ces produits. Pour chaque participant, un score a été attribué aux fréquences de consommation de chaque item considéré : 0 pour une consommation nulle, 0,5 pour une consommation inférieure à une fois par semaine, 1 pour une consommation hebdomadaire, 3 pour une consommation de deux à quatre fois par semaine, 5,5 pour une consommation de cinq à six fois par semaine, 7 pour une consommation quotidienne et 21 pour une consommation de plusieurs fois par jour. Les scores des quatre items ont ensuite été sommés et les individus ayant une somme supérieure ou égale à 7 ont été considérés comme consommant quotidiennement des produits laitiers.

### 3.4.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE PRODUITS LAITIERS

En 2018, 65,8 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient des produits laitiers au moins une fois par jour, 7,7 % en consommaient cinq à six jours par semaine, 13,7 % deux à quatre jours par semaine, 6,5 % une fois par semaine et 6,2 % moins d'une fois par semaine. Cette distribution variait selon le degré scolaire : en effet, le pourcentage d'élèves consommant des produits laitiers au moins une fois par jour était significativement plus élevé en fin de primaire et début de secondaire que dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, tandis que le pourcentage d'élèves en consommant entre deux et six fois par semaine était plus élevé dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire que dans les degrés inférieurs (Figure 6).

F6

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de produits laitiers

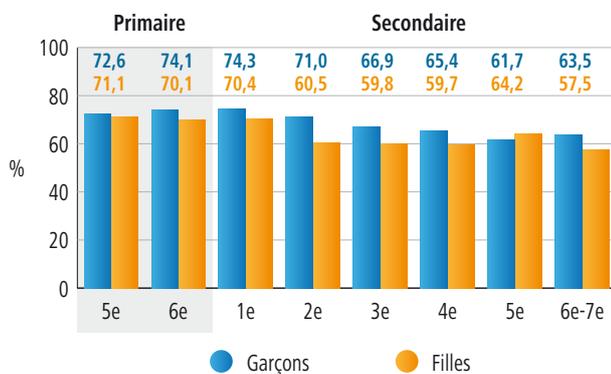


### 3.4.2 CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE PRODUITS LAITIERS

Tous niveaux scolaires confondus, les garçons étaient proportionnellement plus nombreux (68,2 %) que les filles (63,3 %) à consommer quotidiennement des produits laitiers. L'analyse par niveau scolaire a montré que cette différence entre genres était significative en 2<sup>e</sup> secondaire (Figure 7). Chez les garçons, la proportion d'adolescents consommant des produits laitiers au moins une fois par jour avoisinait 70 % entre la 5<sup>e</sup> primaire et la 2<sup>e</sup> secondaire, puis diminuait à partir de la 3<sup>e</sup> secondaire. Chez les filles, cette diminution avait lieu en 2<sup>e</sup> secondaire et était plus marquée que chez les garçons (Figure 7).

F7

Proportions d'élèves consommant des produits laitiers au moins une fois par jour, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la consommation quotidienne de produits laitiers était moins fréquemment observée dans l'enseignement technique de qualification (58,4 %) que dans l'enseignement général et technique de transition (64,2 %) et dans l'enseignement professionnel (63,6 %).

## 3.5 POISSON NON PANÉ

Le court questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé dans le cadre de l'enquête HBSC comprenait les items «poisson non pané» et «poisson pané (fishstick...)». Cette section se focalise sur le premier de ces items (voir Encadré 1 pour la consommation totale de poisson). Les modalités «une fois par semaine», «2 à 4 jours par semaine», «5 à 6 jours par semaine», «une fois par jour», et «plusieurs fois par jour» ont été regroupées afin d'étudier la proportion d'adolescents consommant du poisson non pané au moins une fois par semaine [32].

### 3.5.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE POISSON NON PANÉ

En 2018, 42,3 % des adolescents scolarisés en FWB mangeaient du poisson non pané au moins une fois par semaine : 25,6 % en consommaient une fois par semaine, 9,9 % deux à quatre jours par semaine, 2,7 % cinq à six jours par semaine et 4,2 % au moins une fois par jour. En revanche, un quart des adolescents (27,4 %) consommait du poisson non pané moins d'une fois par semaine et 30,2 % déclaraient ne jamais en consommer. Comme le montre la Figure 8, cette distribution variait peu selon le degré scolaire. La principale différence concernait la fréquence de consommation d'une fois par jour ou plus, qui était davantage déclarée par les élèves des degrés inférieurs.

#### ENCADRÉ 1

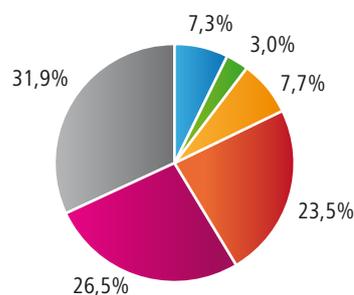
#### Consommation totale de poisson (pané ou non pané) au moins une fois par semaine

En 2018, 72,1 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient du poisson (pané ou non pané) au moins une fois par semaine. Cette proportion était plus élevée parmi les garçons (73,8 %) que les filles (70,3 %). Elle était, par ailleurs, plus faible dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (70,4 %) que dans les degrés inférieurs (75,2 % en 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire et 73,9 % dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire).

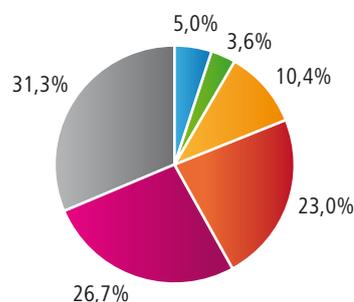
F8

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de poisson non-pané

#### 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire (n=2742)

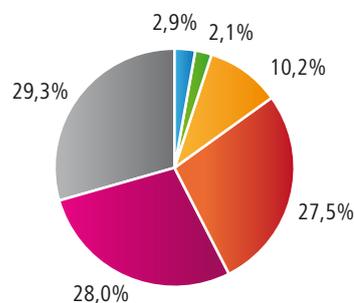


#### 1<sup>er</sup> degré secondaire (n=2304)



- ≥ 1 fois/jour
- 5-6 jours/semaine
- 2-4 jours/semaine
- 1 fois/semaine
- < 1 fois/semaine
- Jamais

#### 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré secondaire (n=5398)

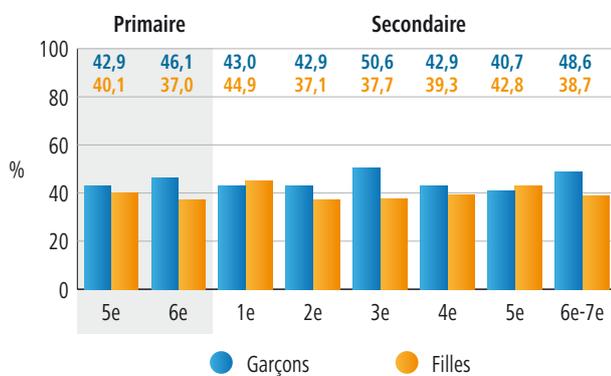


### 3.5.2 CONSOMMATION HEBDOMADAIRE DE POISSON NON PANÉ

Globalement, la proportion d'adolescents consommant du poisson non pané au moins une fois par semaine était significativement plus élevée parmi les garçons (44,8 %) que parmi les filles (39,8 %). Cette différence entre genres était significative en 6<sup>e</sup> primaire, 3<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaires (Figure 9). Quel que soit le genre, la proportion d'adolescents consommant du poisson au moins une fois par semaine ne variait pas significativement selon le niveau scolaire (Figure 9).

F9

Proportions d'élèves consommant du poisson non pané au moins une fois par semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Le fait de consommer du poisson non pané au moins une fois par semaine était associé à l'orientation scolaire dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire : la proportion d'élèves ayant cette habitude était la plus élevée dans l'enseignement général et technique de transition (47,7 %), moindre dans l'enseignement technique de qualification (41,1 %) et était encore plus faible dans l'enseignement professionnel (33,3 %).

## 3.6 CHIPS ET FRITES

Les items «chips» et «frites» ont été analysés ensemble du fait de leurs teneurs élevées en graisse et en sel, et donc de leur faible qualité nutritionnelle. La démarche utilisée pour identifier les adolescents consommant quotidiennement des chips ou des frites est similaire à celle utilisée dans le cas des produits laitiers (section 3.4).

### 3.6.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE CHIPS OU DE FRITES

En 2018, 14,8 % des adolescents scolarisés en FWB mangeaient des chips ou des frites de manière quotidienne, 8,8 % en mangeaient cinq à six jours par semaine, 28,5 % deux à quatre jours par semaine, 38,4 % une fois par semaine et 9,8 % moins d'une fois par semaine. Cette distribution variait selon le degré scolaire : ainsi, le pourcentage d'élèves consommant des chips ou des frites au moins une fois par jour était significativement plus élevé en fin de primaire et dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire que dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (Figure 10).

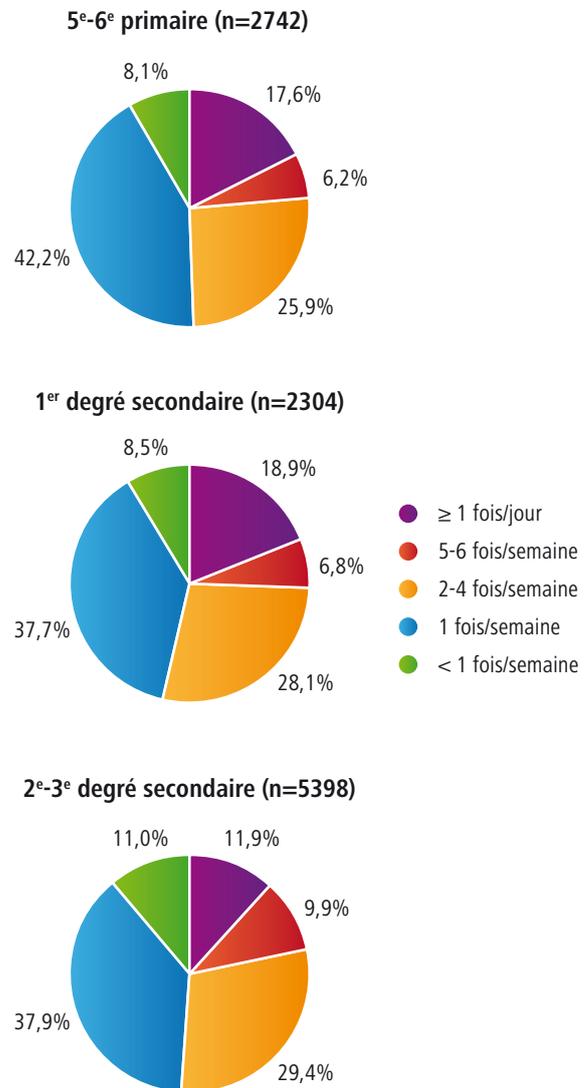
### 3.6.2 CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE CHIPS OU DE FRITES

Tous niveaux scolaires confondus, la proportion d'adolescents mangeant quotidiennement des chips ou des frites était similaire chez les filles (13,8 %) et les garçons (15,6 %). L'analyse par niveau scolaire a montré qu'en 6<sup>e</sup> primaire et en 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire, les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à manger chaque jour des chips ou des frites (Figure 11). Par ailleurs, tant chez les garçons que chez les filles, la proportion d'élèves consommant quotidiennement des chips ou des frites avait tendance à diminuer à partir de la 3<sup>e</sup> secondaire (Figure 11).

La proportion d'élèves consommant quotidiennement des chips ou des frites variait avec l'orientation scolaire chez les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire : elle passait, en effet, de 6,8 % dans l'enseignement général et technique de transition à 12,9 % dans l'enseignement technique de qualification, et à 22,6 % dans l'enseignement professionnel.

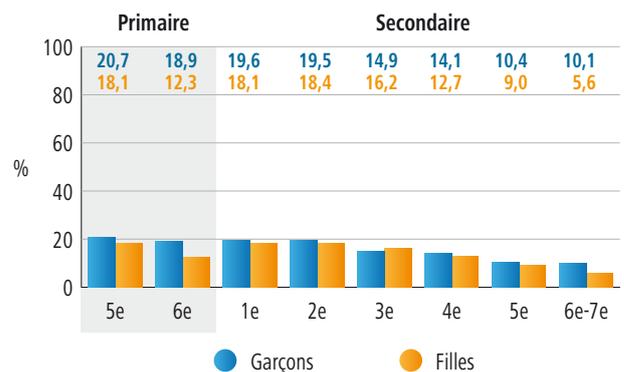
F 10

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de chips ou de frites



F 11

Proportions d'élèves consommant des chips ou des frites au moins une fois par jour, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



## 3.7 BOISSONS SUCRÉES

Le court questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé dans le cadre de l'enquête HBSC comprenait les items «Coca® et autres boissons sucrées (Fanta®, Caprisun®, Ice Tea®...)», «Coca® light/zéro et autres boissons light», «boissons énergisantes (Red Bull®...)», et «lait aromatisé (Cécémel®, Fristi®...)». Cette section se focalise sur le premier de ces items. Elle n'inclut, par conséquent, pas les boissons light (voir Encadré 2), les boissons énergisantes (voir section 3.8), ni le lait aromatisé (voir Encadré 3 pour la consommation totale de boissons sucrées). Les modalités «une fois par jour» et «plusieurs fois par jour» ont été regroupées afin d'étudier la proportion d'adolescents consommant des boissons sucrées de manière quotidienne.

### 3.7.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE BOISSONS SUCRÉES

En 2018, près d'un tiers (30,9 %) des adolescents scolarisés en FWB consommait des boissons sucrées au moins une fois par jour : 17,8 % plus d'une fois par jour, chaque jour, et 13,1 % une fois par jour. Environ un quart (26,6 %) des adolescents en consommait plus d'une fois par semaine (9,3 % cinq à six jours par semaine et 17,3 % deux à quatre jours par semaine), 16,0 % une fois par semaine, 15,1 % moins d'une fois par semaine et 11,4 % n'en consommaient jamais. La moitié (51,5 %) des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire buvait des boissons sucrées maximum une fois par semaine, ce pourcentage baissant à 42,0 % dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire et 40,5 % dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré (Figure 12). La proportion d'élèves buvant des boissons sucrées entre deux et six jours par semaine était,

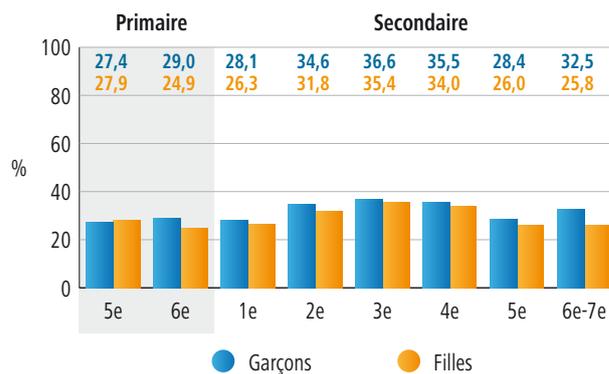
quant à elle, plus faible en 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire qu'en secondaire. La proportion d'élèves consommant ces boissons de façon quotidienne s'avérait, en revanche, similaire dans les différents degrés scolaires étudiés (Figure 12).

### 3.7.2 CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE BOISSONS SUCRÉES

En 2018, des proportions similaires de filles (29,6 %) et de garçons (32,1 %) consommaient quotidiennement des boissons sucrées. L'analyse par niveau scolaire a néanmoins montré qu'en 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire, les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à boire quotidiennement des boissons sucrées (Figure 13). Quel que soit le genre, la proportion d'élèves consommant quotidiennement des boissons sucrées augmentait lors du passage en 2<sup>e</sup> secondaire, se stabilisait, puis diminuait en fin de secondaire (Figure 13).

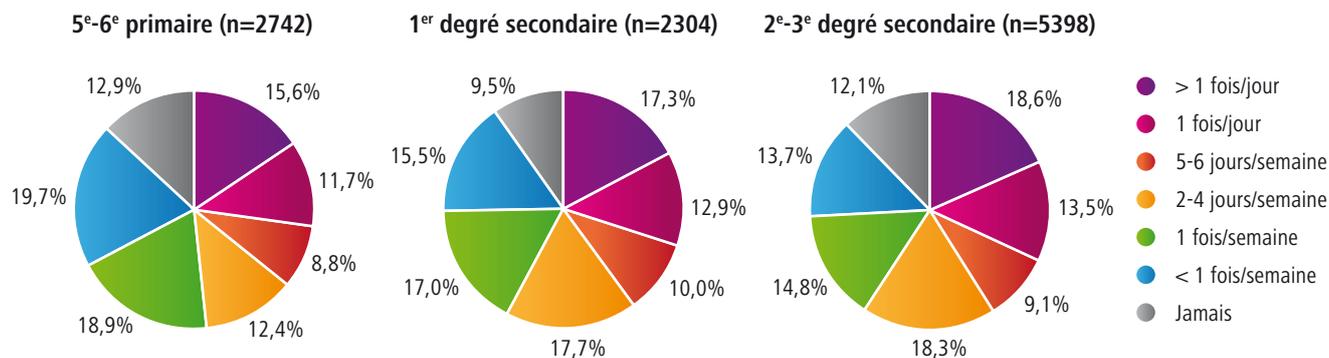
F 13

Proportions d'élèves consommant des boissons sucrées au moins une fois par jour, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



F 12

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de boissons sucrées



La consommation quotidienne de boissons sucrées était différente selon l'orientation scolaire parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire : la proportion d'élèves buvant chaque jour ce type de boissons était la plus faible dans l'enseignement général et technique de transition (23,2 %), intermédiaire dans l'enseignement technique de qualification (36,0 %), et la plus élevée, dans l'enseignement professionnel (47,9 %).

## ENCADRÉ 2

### Consommation quotidienne de boissons light

En 2018, 13,8 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient des boissons light quotidiennement. Ce pourcentage était similaire parmi les garçons et les filles (respectivement, 14,2 % et 13,4 %). Les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré de l'enseignement secondaire étaient proportionnellement moins nombreux (12,7 %) à consommer des boissons light chaque jour, en comparaison des élèves de fin de primaire (16,0 %), tandis que les élèves du 1<sup>er</sup> degré présentaient une situation intermédiaire (15,0 %).

Enfin, dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, cette proportion était la plus élevée chez les élèves de l'enseignement professionnel (20,0 %) et la plus faible chez ceux de l'enseignement général et technique de transition (8,6 %), les élèves de l'enseignement technique de qualification se trouvant dans une situation intermédiaire (14,4 %).

## 3.8 BOISSONS ÉNERGISANTES

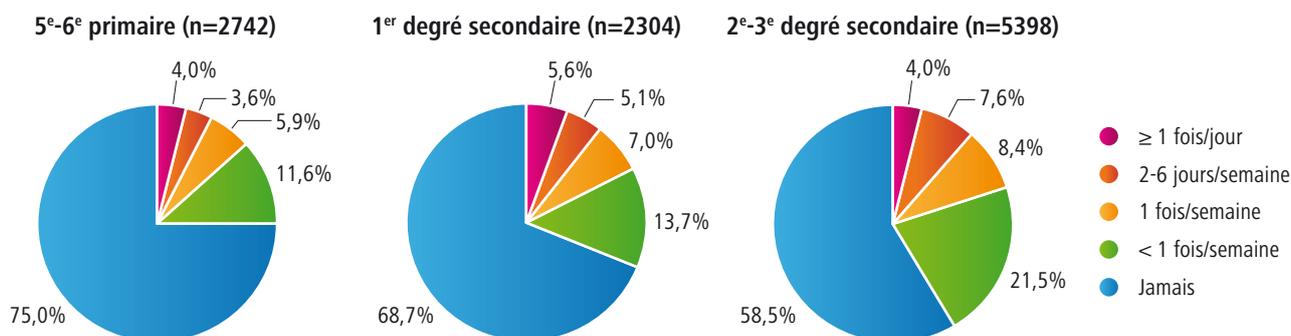
La consommation de boissons énergisantes par les adolescents a été évaluée au moyen de l'item «boissons énergisantes (Red Bull®...)» du questionnaire de fréquence de consommation alimentaire. Les modalités «plusieurs fois par jour», «une fois par jour», «5-6 jours par semaine», et «2-4 jours par semaine» ont été regroupées afin de décrire les caractéristiques des adolescents consommant des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine.

### 3.8.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES

En 2018, 63,8 % des adolescents scolarisés en FWB déclaraient qu'ils ne consommaient jamais de boissons énergisantes et 17,8 % qu'ils en consommaient moins d'une fois par semaine. De faibles proportions d'adolescents déclaraient consommer des boissons énergisantes une fois par semaine (7,7 %), entre deux et six jours par semaine (6,3 %), et une fois par jour, voire plus (4,5 %). La proportion d'élèves déclarant ne jamais consommer ce type de boissons diminuait de manière graduelle entre la 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire et le 1<sup>er</sup> degré du secondaire, puis entre le 1<sup>er</sup> degré du secondaire et le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (Figure 14). En revanche, la proportion d'adolescents déclarant consommer quotidiennement des boissons énergisantes variait peu selon le degré scolaire : seule une proportion un peu plus élevée était observée au niveau du 1<sup>er</sup> degré du secondaire. Les fréquences de consommation intermédiaires étaient, quant à elles, davantage représentées dans les degrés supérieurs (Figure 14).

F 14

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation de boissons énergisantes

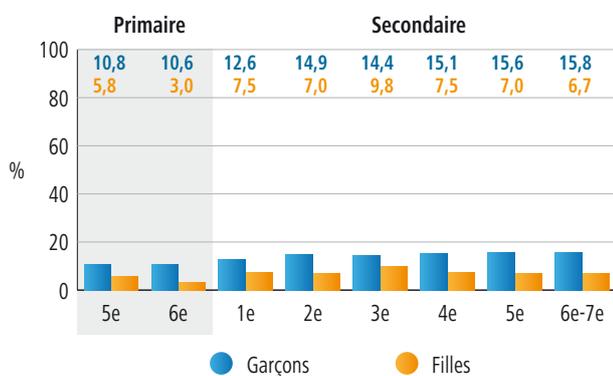


### 3.8.2 CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES PLUS D'UNE FOIS PAR SEMAINE

Globalement, les garçons étaient proportionnellement plus nombreux (14,1 %) que les filles (7,2 %) à indiquer boire des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine. Cette différence entre genres était statistiquement significative dans tous les niveaux scolaires (Figure 15). Chez les garçons, la proportion d'adolescents consommant des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine ne variait pas significativement selon le niveau scolaire. Chez les filles, cette proportion était plus élevée dans les niveaux secondaires qu'en 5<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup> primaires (Figure 15).

F 15

Proportions d'élèves consommant des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'élèves consommant des boissons énergisantes plus d'une fois par semaine était plus élevée dans l'enseignement technique de qualification (15,8 %) et dans l'enseignement professionnel (19,4 %) que dans l'enseignement général et technique de transition (6,0 %).

#### ENCADRÉ 3

##### Consommation totale quotidienne de boissons au goût sucré

En 2018, 47,6 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient quotidiennement des boissons au goût sucré, c'est-à-dire des sodas, des sodas light, des boissons énergisantes ou du lait aromatisé. Davantage de garçons (51,2 %) que de filles (43,9 %) consommaient quotidiennement ce type de boissons. La proportion d'élèves buvant quotidiennement des boissons au goût sucré ne variait pas selon le degré scolaire : elle était de 46,2 % en 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, 48,8 % dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire et 47,4 % dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire.

Parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré, un gradient était observé selon l'orientation scolaire : alors que 36,4 % des élèves de l'enseignement général ou technique de transition buvaient quotidiennement des boissons sucrées, ce pourcentage était de 52,7 % dans l'enseignement technique de qualification et de 66,5 % dans l'enseignement professionnel.

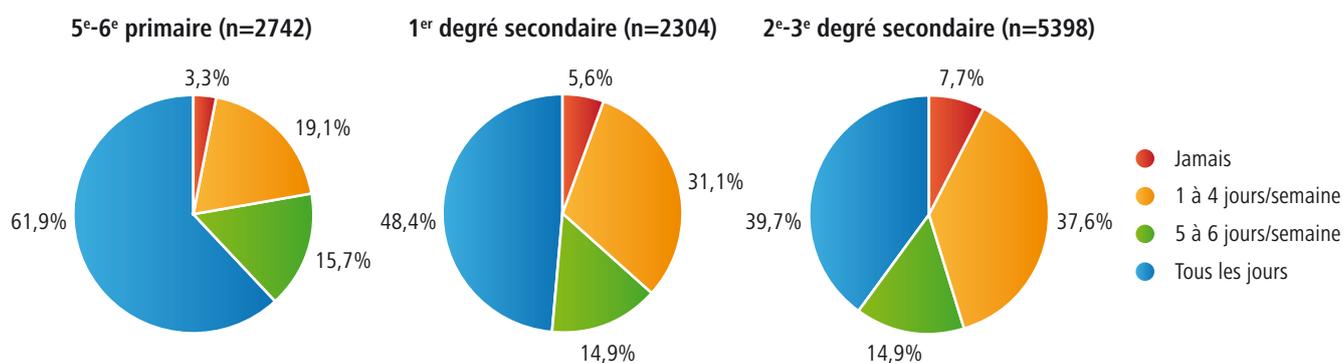
## 3.9 PETIT-DÉJEUNER

La fréquence de consommation du petit-déjeuner a été étudiée sur base de la question issue du protocole international de l'enquête HBSC [33] : «En général, combien de fois par semaine prends-tu un petit-déjeuner ? (plus qu'une boisson)». Il était demandé aux élèves de répondre séparément pour les jours de semaine et pour le week-end. Pour la semaine, les adolescents pouvaient choisir parmi six possibilités de réponse allant de «jamais» à «5 jours par semaine», tandis que pour le week-end, trois modalités de réponse étaient possibles : «jamais», «le samedi ou le dimanche» et «le samedi et le dimanche». 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 prenaient un petit-déjeuner et de distinguer les élèves prenant un petit-déjeuner tous les jours de la semaine.

### 3.9.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DU PETIT-DÉJEUNER

En 2018, 45,4 % des adolescents scolarisés en FWB prenaient chaque jour un petit-déjeuner, y compris le week-end, et 15,0 % indiquaient en prendre un cinq à six jours par semaine. Un tiers des adolescents (33,1 %) prenait un petit-déjeuner de façon occasionnelle, c'est-à-dire un à quatre jours par semaine, et 6,5 % déclaraient ne jamais en prendre. Globalement, la fréquence de consommation du petit-déjeuner avait tendance à diminuer avec le degré scolaire (Figure 16).

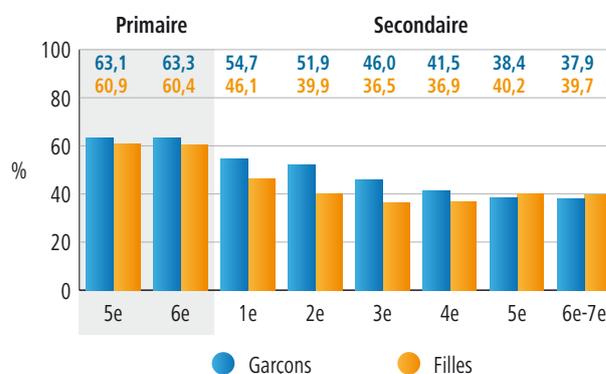
**F 16** Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon leur fréquence de consommation du petit-déjeuner



### 3.9.2 CONSOMMATION QUOTIDIENNE DU PETIT-DÉJEUNER

Tous niveaux scolaires confondus, les garçons rapportaient significativement plus fréquemment (47,8 %) que les filles (42,7 %) prendre un petit-déjeuner tous les jours. L'analyse par niveau scolaire a montré que cette différence entre genres s'observait entre la 1<sup>ère</sup> et la 3<sup>e</sup> secondaire (Figure 17). Chez les garçons, la proportion d'adolescents prenant un petit-déjeuner tous les jours diminuait de la 1<sup>ère</sup> à la 4<sup>e</sup> secondaire, année à partir de laquelle elle se stabilisait. Chez les filles, la diminution observée en 1<sup>ère</sup> secondaire était plus marquée que chez les garçons mais la stabilisation avait lieu plus tôt, dès la 2<sup>e</sup> secondaire (Figure 17).

**F 17** Proportions d'élèves prenant un petit-déjeuner tous les jours, y compris le week-end, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, des écarts étaient observés entre les orientations scolaires : 47,5 % des élèves de l'enseignement général et technique de transition déclaraient prendre un petit-déjeuner chaque jour, un pourcentage qui était de 34,4 % chez les élèves de l'enseignement technique de qualification et de 28,1 % chez les élèves de l'enseignement professionnel.

## 3.10 REPAS EN FAMILLE

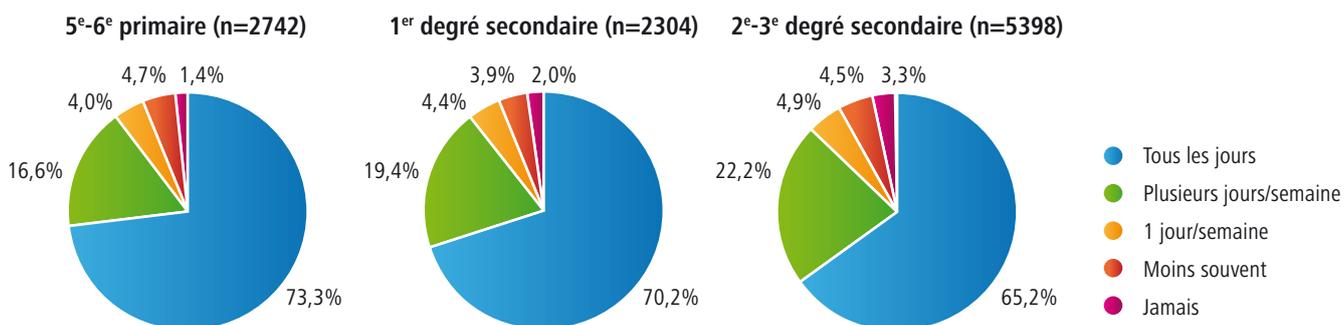
En 2018, la fréquence des repas en famille a été évaluée au moyen d'une question issue du protocole international de l'enquête HBSC [33] : «Habituellement, combien de fois, toi et ta famille, prenez-vous des repas ensemble ?», proposant comme options de réponse : «tous les jours», «plusieurs jours par semaine», «à peu près 1 jour par semaine», «moins souvent» et «jamais» [33]. Les catégories «tous les jours» et «plusieurs jours par semaine» ont été fusionnées afin d'étudier spécifiquement les adolescents prenant souvent des repas en famille.

### 3.10.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DES REPAS EN FAMILLE

En 2018, 67,8 % des adolescents scolarisés en FWB déclaraient prendre tous les jours leurs repas en famille et 20,6 % plusieurs jours par semaine. Une faible part des adolescents mentionnaient prendre leur repas en famille un jour par semaine (4,6 %), moins souvent (4,4 %) ou jamais (2,6 %). Cette distribution variait selon le degré scolaire (Figure 18). En comparaison des élèves des degrés inférieurs, les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire étaient proportionnellement moins nombreux à déclarer prendre tous les jours des repas en famille, mais proportionnellement plus nombreux à indiquer prendre des repas en famille un jour par semaine. Bien que les pourcentages soient faibles, ils indiquaient aussi plus souvent ne jamais prendre de repas en famille (Figure 18).

F 18

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la fréquence des repas en famille

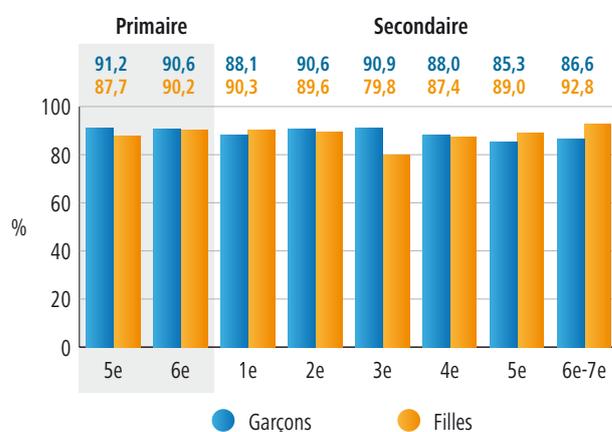


### 3.10.2 REPAS EN FAMILLE PLUSIEURS JOURS PAR SEMAINE

Globalement, autant de filles (88,0 %) que de garçons (88,7 %) prenaient des repas en famille plusieurs jour par semaine. Un pourcentage significativement plus élevé chez les garçons que chez les filles était observé en 5<sup>e</sup> primaire et 3<sup>e</sup> secondaire, tandis que la situation inverse était notée en 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire (Figure 19). Quel que soit le genre, les proportions d'élèves prenant des repas en famille plusieurs fois par semaine étaient similaires dans les différents niveaux scolaires (à l'exception d'une proportion plus faible observée chez les filles en 3<sup>e</sup> secondaire) (Figure 19).

F 19

Proportions d'élèves prenant des repas en famille plus d'une fois par semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les élèves de l'enseignement professionnel étaient proportionnellement moins nombreux à prendre des repas en famille plusieurs fois par semaine (80,8 %), en comparaison des élèves des autres filières (87,2 % dans l'enseignement technique de qualification et 90,2 % dans l'enseignement général et technique de transition).

## 3.11 FAST-FOOD

La consommation de repas de type fast-food a été évaluée par le biais de la question suivante, issue du protocole international de l'enquête HBSC [33] : «Habituellement, combien de fois manges-tu un repas dans ou venant d'un fast-food (Quick, McDo, frieterie, pita, durum, etc.) ?» [33]. À cette question, les élèves pouvaient choisir une réponse parmi les catégories suivantes : «jamais», «moins d'une fois par mois», «une fois par mois», «2 à 3 fois par mois», «une fois par semaine», «2 à 4 fois par semaine», «5 fois ou plus par semaine». Les trois dernières catégories ont été fusionnées afin d'étudier la consommation hebdomadaire de fast-food parmi les adolescents.

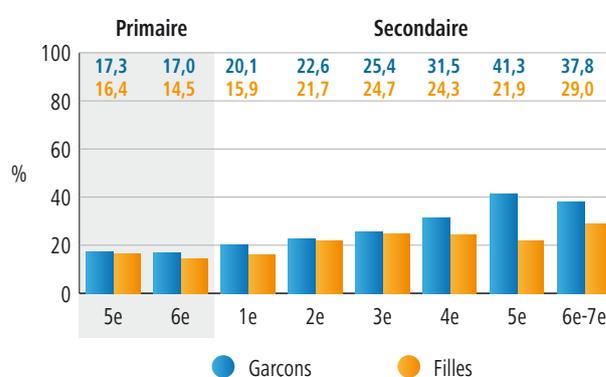
### 3.11.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION DE FAST-FOOD

En 2018, un quart (24,8 %) des adolescents scolarisés en FWB indiquaient consommer des repas dans ou venant d'un fast-food à une fréquence hebdomadaire : 17,2 % une fois par semaine, 6,3 % deux à quatre fois par semaine et 1,2 % cinq fois par semaine et plus. Un peu moins de la moitié (46,8 %) des élèves avaient une consommation mensuelle de fast-food : 20,0 % déclaraient en consommer une fois par mois et 26,8 % deux à trois fois par mois. Enfin, près d'un quart (22,8 %) des adolescents indiquaient manger moins d'une fois par mois un repas dans ou venant d'un fast-food, tandis que 5,6 % indiquaient ne jamais le faire. Globalement, la fréquence de consommation de repas de type fast-food avait tendance à augmenter avec le degré scolaire (Figure 20).

### 3.11.2 CONSOMMATION HEBDOMADAIRE DE FAST-FOOD

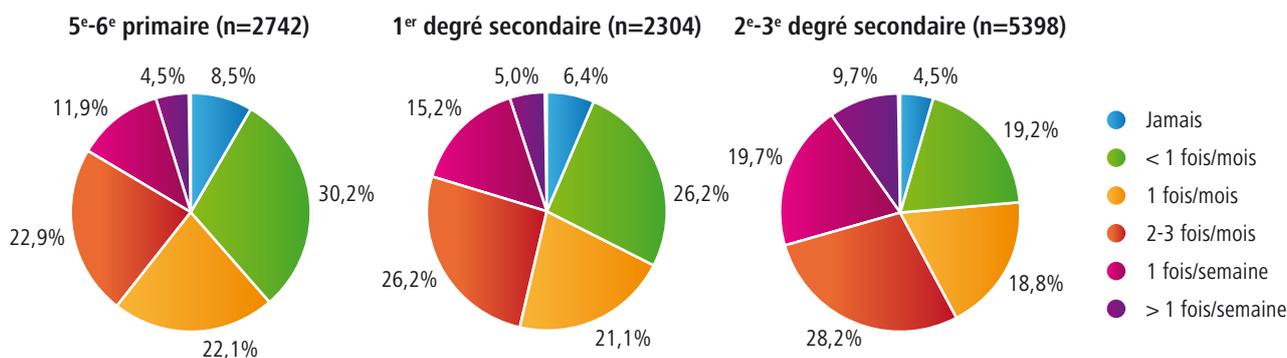
Les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à déclarer prendre un repas dans ou venant d'un fast-food au moins une fois par semaine (27,7 % vs 21,8 %), une différence qui se marquait essentiellement à partir de la 4<sup>e</sup> secondaire (Figure 21). Chez les garçons, la proportion d'adolescents consommant des repas de type fast-food à une fréquence hebdomadaire avait tendance à augmenter avec le niveau scolaire, particulièrement en fin de secondaire. Chez les filles, une augmentation était également observée, mais de moindre ampleur que chez les garçons (Figure 21).

**F 21** Proportions d'élèves consommant du fast-food au moins une fois par semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=5020 – Filles, n=5424)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'élèves rapportant consommer des repas de type fast-food au moins une fois par semaine variait d'une orientation scolaire à l'autre : elle était la plus faible dans la filière générale et technique de transition (24,3 %), intermédiaire dans la filière technique de qualification (31,5 %) et la plus élevée dans la filière professionnelle (38,3 %).

**F 20** Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la fréquence de consommation de fast-food



## À RETENIR

### AU NIVEAU DES FRÉQUENCES DE CONSOMMATION DES DIFFÉRENTS GROUPES D'ALIMENTS

- En 2018, 40 % des adolescents scolarisés en FWB mangeaient quotidiennement des fruits, 54 % mangeaient quotidiennement des légumes, 66 % mangeaient quotidiennement des produits laitiers et 42 % mangeaient du poisson non pané au moins une fois par semaine.
- Par ailleurs, 15 % des adolescents consommaient chaque jour des produits gras et salés tels que des chips ou des frites, 31 % buvaient quotidiennement des boissons sucrées et 14 % des boissons light. De plus, 11 % buvaient des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine.
- Les filles rapportaient plus fréquemment que les garçons manger des fruits et des légumes de manière quotidienne, tandis que les garçons indiquaient plus souvent consommer chaque jour des produits laitiers et du poisson au moins une fois par semaine.
- De manière générale, plusieurs indicateurs suggéraient une diminution de la qualité de l'alimentation en secondaire, avec une diminution de la consommation quotidienne de fruits et de produits laitiers, et une augmentation de la consommation quotidienne de boissons sucrées (jusqu'en milieu de secondaire).
- Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, plusieurs indicateurs suggéraient une alimentation de meilleure qualité parmi les élèves de l'enseignement général et technique de transition que parmi ceux des autres filières. D'une part, la consommation quotidienne de fruits et de légumes était plus fréquente dans l'enseignement général et technique de transition. D'autre part, la consommation quotidienne de chips, de frites, de boissons sucrées et la consommation de boissons énergisantes plusieurs fois par semaine était moins fréquente dans l'enseignement général et technique de transition que dans les autres filières.

### AU NIVEAU DES HABITUDES ALIMENTAIRES

- En 2018, 45 % des adolescents scolarisés en FWB prenaient tous les jours un petit-déjeuner, y compris le week-end, 88 % prenaient des repas en famille plus d'une fois par semaine et 25 % consommaient au moins une fois par semaine des repas de type fast-food.
- Les filles étaient proportionnellement moins nombreuses que les garçons à déclarer consommer du fast-food de manière hebdomadaire, mais elles étaient plus nombreuses à ne pas prendre de petit-déjeuner chaque jour.
- La proportion d'élèves prenant chaque jour un petit-déjeuner diminuait dès l'entrée en secondaire, tandis que la proportion d'élèves ayant une consommation hebdomadaire de fast-food augmentait en fin de secondaire, surtout chez les garçons.
- Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les élèves de l'enseignement général et technique de transition présentaient plus fréquemment des habitudes alimentaires favorables à la santé, en comparaison des élèves de l'enseignement professionnel.

# 4. ACTIVITÉ PHYSIQUE

## 4.1 SPORT

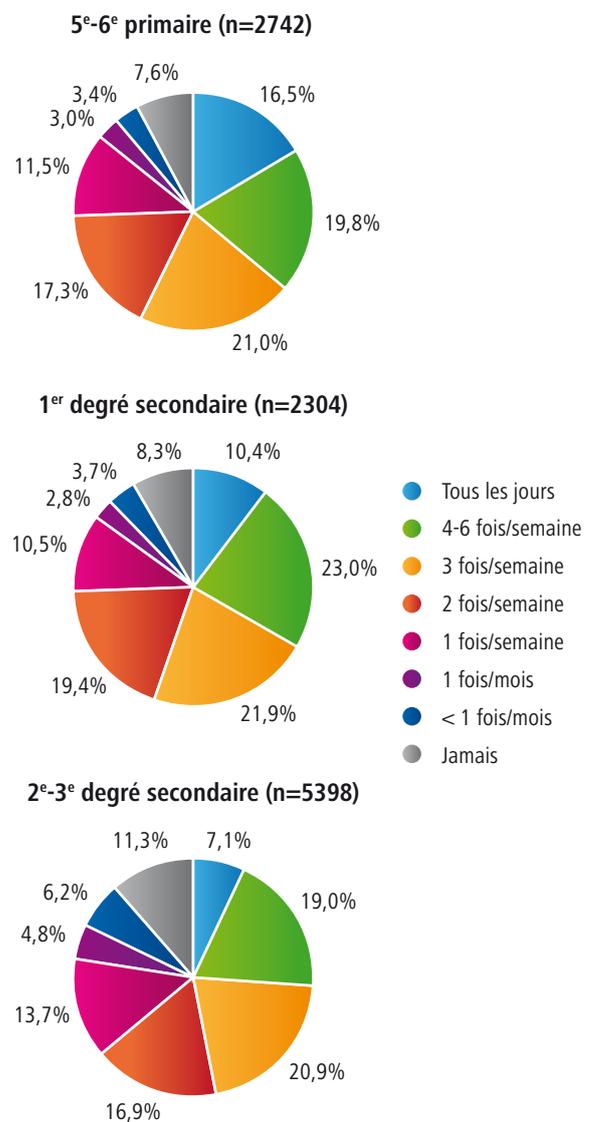
La pratique d'activité physique d'intensité soutenue a été assimilée à la pratique de sport, elle-même évaluée à l'aide de la question : «En dehors des heures d'école et en dehors des récréations, combien de fois fais-tu de l'exercice physique ou du sport pendant ton temps libre, jusqu'à transpirer ou être essouffé(e) ?». Huit modalités de réponse étaient proposées : «tous les jours», «4 à 6 fois par semaine», «3 fois par semaine», «2 fois par semaine», «1 fois par semaine», «1 fois par mois», «moins d'une fois par mois» et «jamais». Deux études ont vérifié la fiabilité et la validité de cette question, développée dans le cadre de l'enquête HBSC au niveau international, en comparant les résultats issus de cette question à ceux provenant de tests cardiorespiratoires et de moniteurs d'activité [34, 35]. Les trois premières catégories de réponse ont été regroupées afin de distinguer les adolescents pratiquant du sport au moins trois fois par semaine. La pratique d'une activité physique d'intensité soutenue trois fois par semaine est, en effet, recommandée par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour les enfants et adolescents de 5 à 17 ans [13].

### 4.1.1 DISTRIBUTION SELON LA FRÉQUENCE DE LA PRATIQUE D'UN SPORT

En 2018, un adolescent de FWB sur deux (51,5 %) indiquait pratiquer un sport au moins trois fois par semaine, comme recommandé : 10,1 % tous les jours, 20,2 % entre quatre et six fois par semaine et 21,2 % trois fois par semaine. Par ailleurs, 17,6 % des adolescents indiquaient pratiquer un sport deux fois par semaine, 12,4 % une fois par semaine, 3,9 % une fois par mois, 4,9 % moins d'une fois par mois et 9,7 % jamais. Cette distribution variait significativement avec le degré scolaire, la fréquence de la pratique d'un sport ayant tendance à diminuer avec le degré scolaire (Figure 22).

F22

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la fréquence de la pratique d'un sport

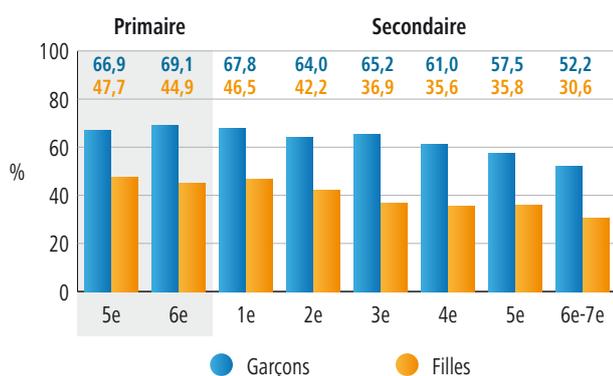


#### 4.1.2 PRATIQUE D'UN SPORT AU MOINS TROIS FOIS PAR SEMAINE

Tous niveaux confondus, la proportion d'adolescents pratiquant un sport au moins trois fois par semaine était plus élevée chez les garçons que chez les filles (63,0 % vs 39,8 %). Cette proportion avait tendance à diminuer avec le niveau scolaire chez les filles comme chez les garçons (Figure 23).

F 23

Proportions d'élèves pratiquant un sport au moins trois fois par semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=7038 – Filles, n=7225)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'élèves pratiquant un sport au moins trois fois par semaine était plus élevée dans l'enseignement général et technique de transition (51,0 %) que dans l'enseignement technique de qualification (44,9 %) et dans l'enseignement professionnel (39,7 %).

## 4.2 ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBALE

L'OMS recommande aux enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans de pratiquer une activité physique d'intensité modérée à soutenue d'au moins 60 minutes chaque jour et une activité physique d'intensité soutenue au moins trois fois par semaine [13]. Afin d'identifier les adolescents respectant ces recommandations, la question précédente sur la fréquence de pratique d'un sport (assimilée à une activité physique d'intensité soutenue) a été considérée conjointement à la question suivante : «Durant les 7 derniers jours, c'est-à-dire durant une semaine, combien de jours as-tu été physiquement actif ou active pendant un total d'au moins 60 minutes (une heure) par jour ?». Cette question était précédée d'un paragraphe explicatif mentionnant que : «l'activité physique est toute activité qui fait battre ton cœur plus vite et qui parfois te rend essoufflé(e). L'activité physique peut être un sport, un cours de gym, jouer avec des amis ou même marcher vers l'école. Les activités physiques sont par exemple : faire du vélo, jouer au ballon, promener son chien, monter des escaliers, nager, danser, faire du basket, du football, du roller ou un autre sport.». Huit modalités de réponse allant de «jamais» à «7 jours» étaient proposées aux élèves.

Cette question est issue de la mesure PACE+ («Patient-Centered Assessment and Counseling for Exercise Plus Nutrition») dont la fiabilité et la validité ont été vérifiées en comparaison de données issues d'accéléromètres [36–38]. 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.

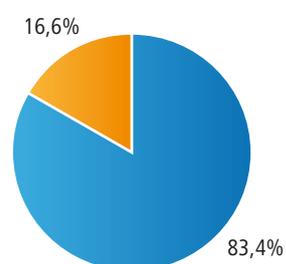
#### 4.2.1 DISTRIBUTION SELON LE NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBAL

En 2018, 11,0 % des adolescents scolarisés en FWB ont déclaré pratiquer une activité physique d'au moins une heure quotidiennement combinée à la pratique d'un sport au moins trois fois par semaine. Ce pourcentage était significativement plus élevé parmi les élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire que parmi ceux du 1<sup>er</sup> degré et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (Figure 24).

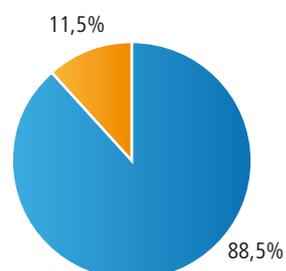
F 24

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon le niveau d'activité physique global

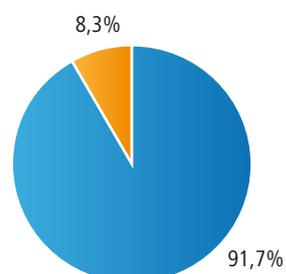
5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire (n=2742)



1<sup>er</sup> degré secondaire (n=2304)



2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré secondaire (n=5398)



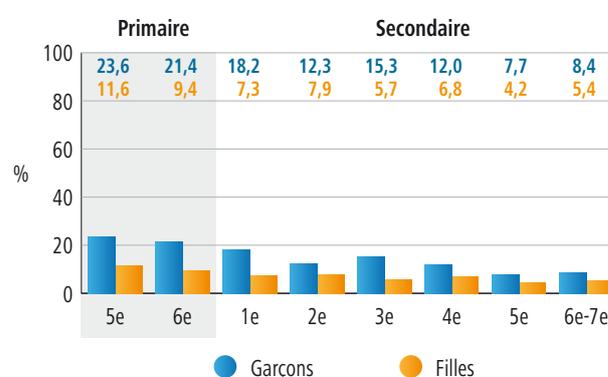
● Insuffisant  
● Suffisant

#### 4.2.2 PRATIQUE D'UN NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBAL SUFFISANT

Les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles (14,8 % vs 7,2 %) à pratiquer une activité physique d'au moins une heure quotidiennement combinée à la pratique d'un sport au moins trois fois par semaine, quel que soit le niveau scolaire (Figure 25). Chez les garçons comme chez les filles, la proportion d'adolescents atteignant les recommandations de l'OMS en matière d'activité physique globale avait tendance à diminuer avec le niveau scolaire (Figure 25).

F 25

Proportions d'élèves ayant un niveau d'activité physique global suffisant, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=6899 – Filles, n=7110)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'élèves ayant un niveau d'activité physique global suffisant, selon les recommandations de l'OMS, était comparable quelle que soit la filière d'enseignement. Cette proportion était de 9,0 % chez les élèves de l'enseignement général et technique de transition, 7,5 % dans l'enseignement technique de qualification et 10,2 % dans l'enseignement professionnel.

## 4.3 TRAJET DE LA MAISON VERS L'ÉCOLE

### 4.3.1 MODE DE TRANSPORT UTILISÉ POUR ALLER À L'ÉCOLE

Dans le but de distinguer les adolescents utilisant des moyens de transport actifs (marche, vélo, trottinette, roller, skate) pour se rendre à l'école, de ceux utilisant des moyens de transport passifs (transports en commun, voiture, moto, scooter, mobylette), la question suivante a été posée aux élèves : «Ton trajet habituel pour aller à l'école se fait principalement...». Les élèves avaient plusieurs possibilités de réponse : «à pied», «à vélo», «à trottinette, en roller, en skate», «en bus, tram, métro, train», «en voiture, à moto, en scooter, à mobylette» ou «autrement». La catégorie «autrement» n'a pas été considérée lors des analyses concernant les pourcentages d'élèves utilisant un mode de transport actif pour se rendre à l'école.

#### Distribution selon le mode de transport pour aller à l'école

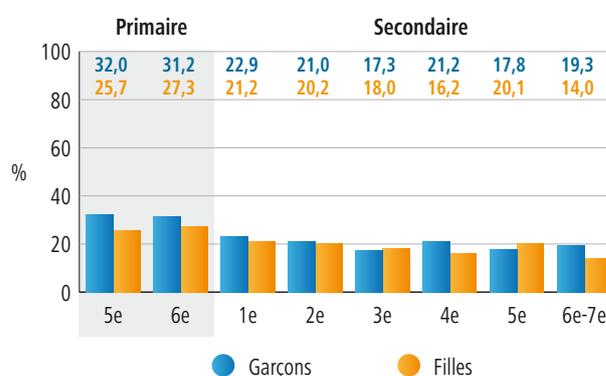
En 2018, 40,2 % des adolescents scolarisés en FWB déclaraient se rendre à l'école en transports en commun (bus, tram, métro ou train), 38,2 % en voiture, moto, scooter ou mobylette, 19,7 % à pied, 1,3 % en vélo, 0,3 % en trottinette, roller ou skate, et 0,3 % autrement. Cette distribution variait selon le degré scolaire. En effet, les proportions d'élèves se rendant à l'école en voiture, moto, scooter ou mobylette, et dans une moindre mesure à pied, diminuaient avec le degré scolaire (Figure 26). La proportion d'élèves se rendant à l'école à vélo était inférieure dans l'enseignement secondaire

qu'en fin de primaire (Figure 26). La fréquence d'utilisation des transports en commun augmentait, en revanche, avec le degré scolaire (Figure 26).

#### Utilisation d'un moyen de transport actif pour aller à l'école

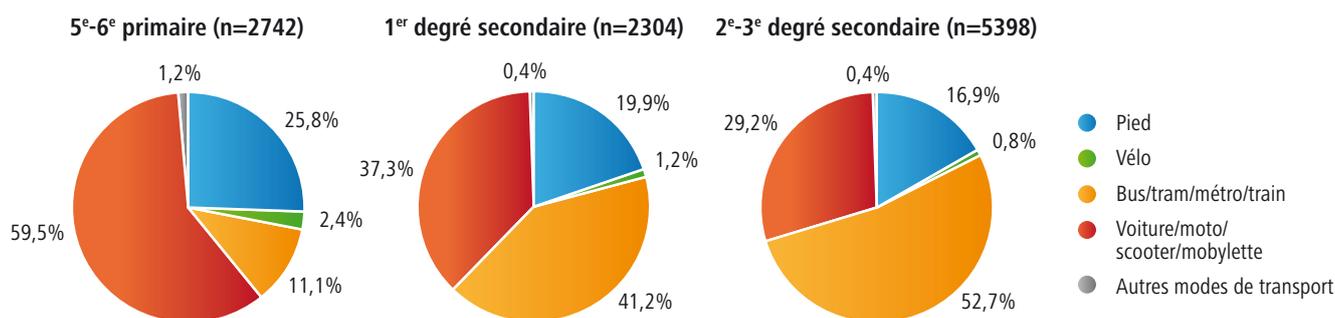
Un cinquième (21,4 %) des adolescents scolarisés en FWB utilisaient un moyen de transport actif pour se rendre à l'école. Tous niveaux scolaires confondus, cette proportion était significativement plus élevée chez les garçons que chez les filles (22,6 % vs 20,2 %). L'analyse par niveau scolaire a montré que cette différence de genre était significative en 5<sup>e</sup> primaire, 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaires (Figure 27). Cette proportion était, par ailleurs, plus élevée en fin de primaire qu'en secondaire (Figure 27).

**F 27** Proportions d'élèves utilisant un moyen de transport actif pour se rendre à l'école, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=6971 – Filles, n=7172)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'adolescents utilisant un moyen de transport actif pour se rendre à l'école était significativement plus élevée dans l'enseignement général et technique de transition (20,4 %) que dans l'enseignement technique de qualification (14,4 %) et professionnel (16,0 %).

**F 26** Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon le mode de transport utilisé pour aller à l'école

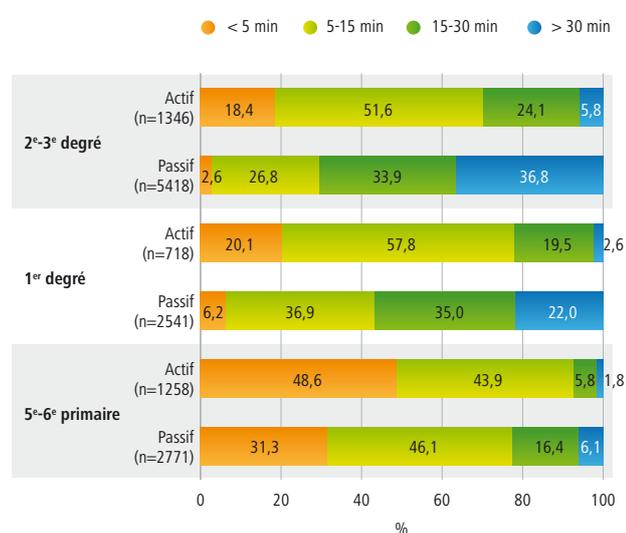


### 4.3.2 DURÉE DU TRAJET ENTRE LA MAISON ET L'ÉCOLE EN FONCTION DU MODE DE TRANSPORT UTILISÉ

La question «En général, combien de temps mets-tu pour aller de chez toi jusqu'à l'école ?» a été posée aux élèves afin d'estimer la durée du trajet effectué entre la maison et l'école. Cinq modalités de réponse étaient proposées : «moins de 5 minutes», «5 à 15 minutes», «15 à 30 minutes», «30 minutes à 1 heure» ou «plus d'une heure». Cette durée a été analysée en fonction du mode de transport (actif ou passif).

En 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, le trajet pour aller à l'école prenait au maximum 15 minutes pour la grande majorité des élèves, quel que soit le mode de transport (Figure 28). Dans le secondaire, la distribution des durées de trajet était similaire entre le 1<sup>er</sup> degré et le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré, mais variait selon le type de transport (actif vs passif) (Figure 28). Ainsi, les trois-quarts des élèves utilisant un moyen de transport actif pour aller à l'école mettaient maximum 15 minutes pour s'y rendre (77,9 % dans le 1<sup>er</sup> degré et 70,0 % dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré), et environ 20 % des élèves consacraient entre 15 et 30 minutes à leur trajet (19,5 % dans le 1<sup>er</sup> degré et 24,5 % dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré). En revanche, les élèves de secondaire utilisant un moyen de transport passif mettaient davantage de temps pour se rendre à l'école puisqu'ils étaient proportionnellement plus nombreux à avoir des trajets dépassant 30 minutes (Figure 28).

**F 28** Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la durée du trajet entre la maison et l'école et le mode de transport utilisé

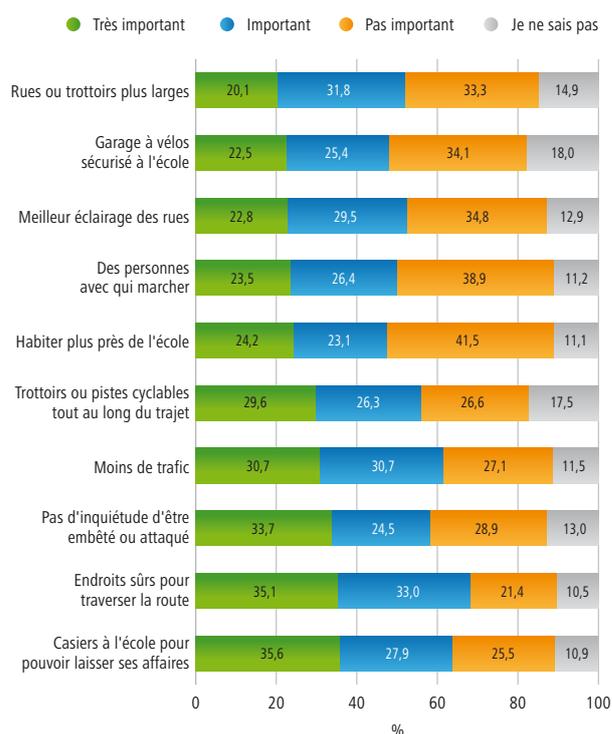


### 4.3.3 AVIS DES ÉLÈVES SUR LA MANIÈRE D'ENCOURAGER L'UTILISATION DE MOYENS DE TRANSPORT ACTIFS POUR ALLER À L'ÉCOLE

Il a été demandé aux élèves de se positionner par rapport à l'importance, selon eux, de certains éléments qui pourraient les encourager à utiliser un moyen de transport actif pour aller à l'école. La question était : «Qu'est-ce qui faciliterait ton trajet pour aller à l'école à pied ou en vélo ou qui t'encouragerait à le faire ?» et comprenait une liste de dix items décrite ci-dessous (Figure 29). Cette question a été posée pour la première fois en 2018 et était uniquement adressée aux élèves du secondaire.

Environ 60 % des élèves du secondaire considéraient comme importants ou très importants la présence d'endroits sûrs pour traverser la route (68,2 %), la présence de casiers à l'école pour pouvoir y déposer leurs affaires (63,6 %), le fait qu'il y ait moins de trafic (61,5 %) et le fait qu'il n'y ait pas de risque d'être embêté ou attaqué (58,2 %) (Figure 29). Environ la moitié des élèves jugeaient importants ou très importants la présence de trottoirs ou de pistes cyclables tout au long du trajet (55,8 %), un meilleur éclairage des rues (52,3 %), des rues ou des trottoirs plus larges (51,9 %), la présence de personnes avec qui marcher (50,0 %), la présence d'un garage à vélo sécurisé à l'école (47,9 %) et le fait d'habiter plus près de l'école (47,3 %) (Figure 29).

**F 29** Distribution des élèves de secondaire selon leur opinion concernant divers éléments qui pourraient favoriser l'utilisation de moyens de transport actif pour aller à l'école



## À RETENIR

- En 2018, seul un adolescent sur dix avait un niveau d'activité physique global suffisant. Par ailleurs, 21 % des adolescents utilisaient un moyen de transport actif pour se rendre à l'école.
- Les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à avoir un niveau d'activité physique global suffisant et à utiliser un moyen de transport actif pour se rendre à l'école.
- La proportion d'élèves ayant un niveau d'activité physique global suffisant avait tendance à diminuer avec le niveau scolaire. En parallèle, le fait d'utiliser un moyen de transport actif pour aller à l'école était plus fréquent en fin de primaire qu'en secondaire.
- Plus de 60 % des élèves considéraient la présence d'endroits sûrs pour traverser la route (68 %), la présence de casiers à l'école pour y déposer leurs affaires (64 %) et la diminution du trafic (62 %) comme des éléments importants pour favoriser les mode de déplacements actifs pour aller à l'école.

# 5. SÉDENTARITÉ

## 5.1 TÉLÉVISION

Afin d'évaluer le temps consacré aux activités sédentaires liées aux écrans, trois questions, issues du protocole international de l'enquête HBSC [33], ont été posées aux élèves : «Habituellement, du lundi au vendredi, combien d'heures par jour :

- 1) regardes-tu la télé, des vidéos (y compris sur Youtube ou autres) ou des DVD pendant ton temps libre ?
- 2) joues-tu sur un ordinateur, une console de jeux (Playstation®, Game cube®, Xbox®...) ou une tablette (iPad®...), smartphone, GSM ou autres équipements électroniques pendant ton temps libre (ne tiens pas compte des jeux qui demandent de bouger comme la Wii®) ?
- 3) utilises-tu internet sur un ordinateur, une tablette ou un smartphone pendant ton temps libre pour envoyer des e-mails ou courriels, «chatter», communiquer sur Facebook®, Snapchat®, Instagram®, rechercher de l'information, surfer sur internet, faire tes devoirs... ?»

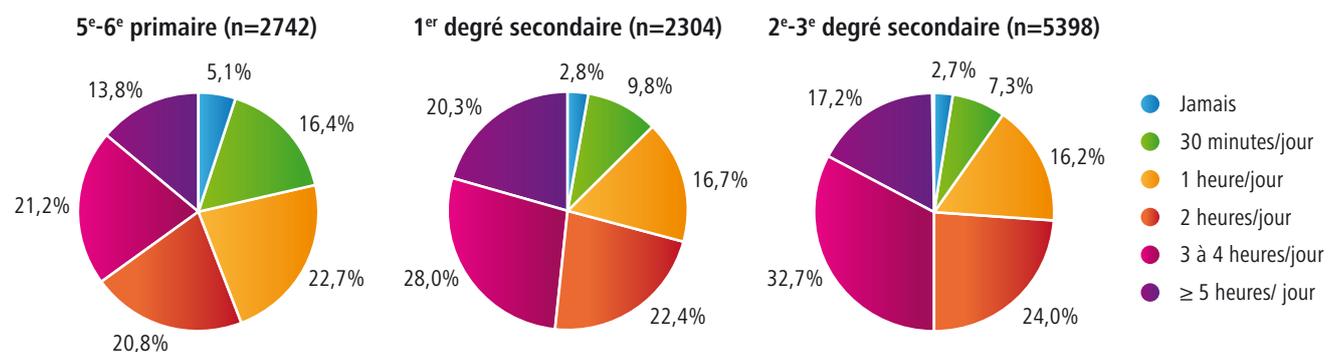
Une échelle de neuf modalités de réponse allant de «jamais» à «à peu près 7 heures par jour ou plus» était proposée. Pour chaque média, les options de réponse ont été regroupées en deux catégories : «moins de deux heures par jour» et «au moins deux heures par jour».

### 5.1.1 DISTRIBUTION SELON LA DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE DEVANT LA TÉLÉVISION EN SEMAINE

En 2018, 3,3 % des adolescents ont déclaré ne jamais regarder la télévision en semaine, 10,0 % déclaraient la regarder trente minutes par jour, 17,8 % une heure par jour, 22,9 % deux heures par jour, 28,8 % entre trois et quatre heures par jour et 17,2 % au moins cinq heures par jour. La majorité des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire (81,1 %) passait entre trente minutes et quatre heures par jour devant la télévision (Figure 30). Les proportions d'élèves regardant la télévision trois à quatre heures par jour et cinq heures par jour et plus étaient significativement plus élevées dans le secondaire qu'en fin de primaire (Figure 30).

F 30

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la durée quotidienne passée devant la télévision en semaine

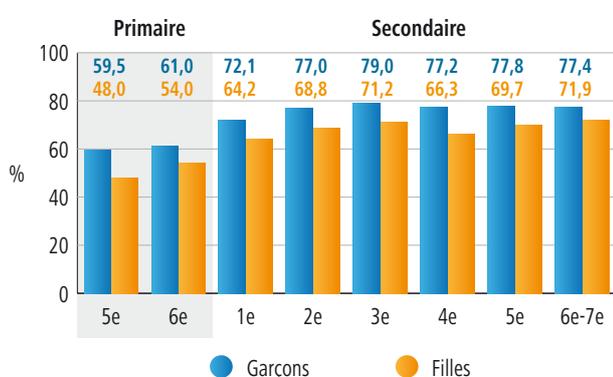


### 5.1.2 PASSER AU MOINS DEUX HEURES PAR JOUR DEVANT LA TÉLÉVISION EN SEMAINE

Tous niveaux scolaires confondus, les garçons étaient significativement plus nombreux que les filles à passer au moins deux heures par jour devant la télévision (73,0 % vs 64,7 %) (Figure 31). Quel que soit le genre, la proportion d'élèves regardant la télévision au moins deux heures par jour augmentait avec le niveau scolaire jusqu'en début de secondaire (1<sup>ère</sup> chez les filles et 2<sup>e</sup> chez les garçons) et se stabilisait dans les niveaux supérieurs (Figure 31).

F31

Proportions d'élèves regardant la télévision au moins deux heures par jour en semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=7047 – Filles, n=7215)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'élèves passant au moins deux heures par jour devant la télévision était plus élevée chez les élèves de l'enseignement professionnel (79,8 %) et technique de qualification (77,6 %) que chez ceux de l'enseignement général et technique de transition (69,8 %).

## 5.2 JEUX VIDÉO

### 5.2.1 DISTRIBUTION SELON LA DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE À JOUER À DES JEUX VIDÉO EN SEMAINE

En 2018, 15,7 % des adolescents scolarisés en FWB ont déclaré ne jamais jouer à des jeux vidéo en semaine, 14,0 % déclaraient y jouer 30 minutes par jour, 15,2 % une heure par jour, 16,1 % deux heures par jour, 20,5 % entre trois et quatre heures par jour et 18,5 % au moins cinq heures par jour. Cette distribution variait significativement en fonction du degré scolaire (Figure 32). La proportion d'élèves jouant au moins deux heures par jour à des jeux vidéo était, en effet, plus élevée dans les 1<sup>er</sup> (58,7 %) et 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> (56,7 %) degrés du secondaire qu'en fin de primaire (47,6 %) (Figure 32).

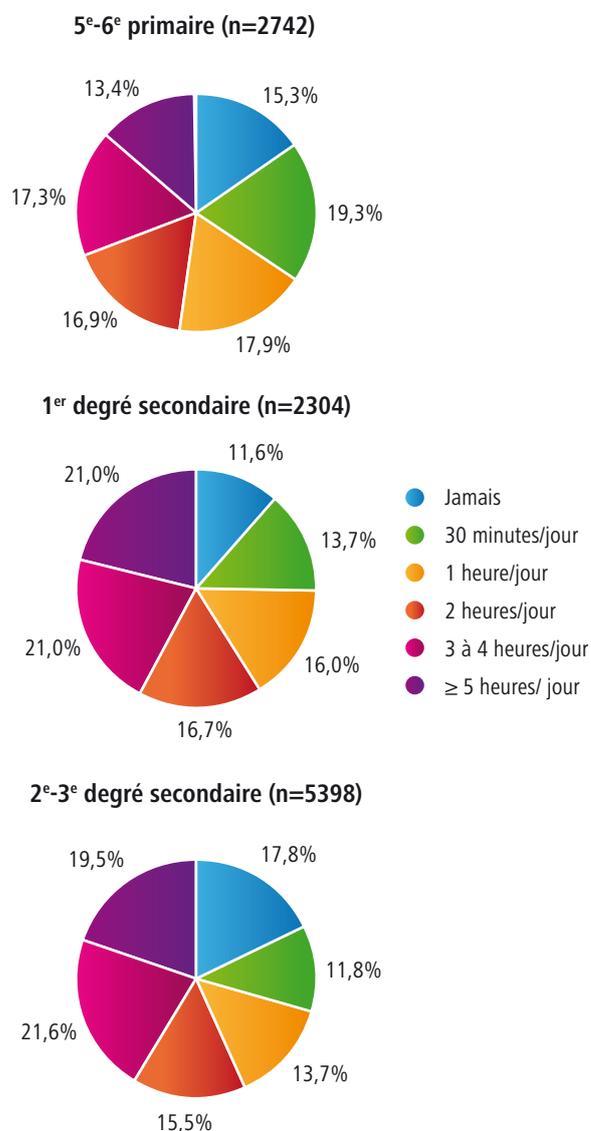
### 5.2.2 PASSER AU MOINS DEUX HEURES PAR JOUR À JOUER À DES JEUX VIDÉO EN SEMAINE

La proportion d'adolescents jouant au moins deux heures par jour à des jeux vidéo était significativement plus élevée chez les garçons que chez les filles (62,7 % vs 47,4 %) et ce, quel que soit le niveau scolaire (Figure 33). Chez les garçons comme chez les filles, cette proportion était la plus basse en 5<sup>e</sup> primaire puis augmentait jusqu'en 3<sup>e</sup> secondaire pour ensuite diminuer (Figure 33).

Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'élèves consacrant au moins deux heures par jour à jouer à des jeux vidéo était plus élevée dans l'enseignement technique de qualification (65,8 %) et professionnel (68,5 %) que dans l'enseignement général et technique de transition (47,8 %).

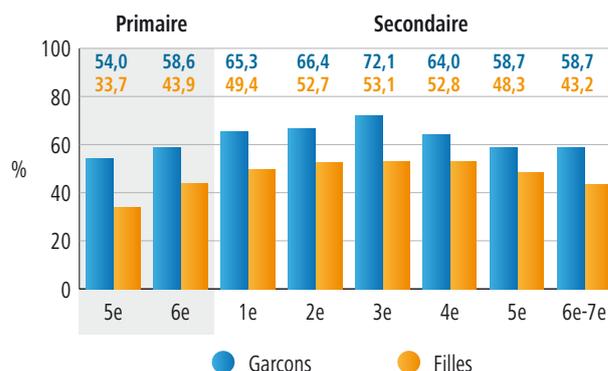
F32

Distribution d'élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la durée quotidienne passée à jouer à des jeux vidéo en semaine



F33

Proportions d'élèves jouant au moins deux heures par jour à des jeux vidéo en semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=7047 – Filles, n=7218)



## 5.3 INTERNET

### 5.3.1 DISTRIBUTION SELON LA DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE SUR INTERNET EN SEMAINE

En 2018, 7,4 % des adolescents scolarisés en FWB déclaraient ne jamais utiliser internet en semaine, 15,0 % déclaraient y passer trente minutes par jour, 15,7 % une heure par jour, 15,2 % deux heures par jour, 22,5 % entre trois et quatre heures par jour et 24,2 % cinq heures ou plus. Cette distribution variait en fonction du degré scolaire. Ainsi, les proportions d'élèves déclarant ne jamais utiliser internet ou y consacrer trente minutes par jour diminuaient avec le degré scolaire (Figure 34). À l'inverse, les proportions d'élèves passant de trois à quatre heures par jour ou cinq heures par jour et plus sur internet augmentaient avec le degré scolaire (Figure 34).

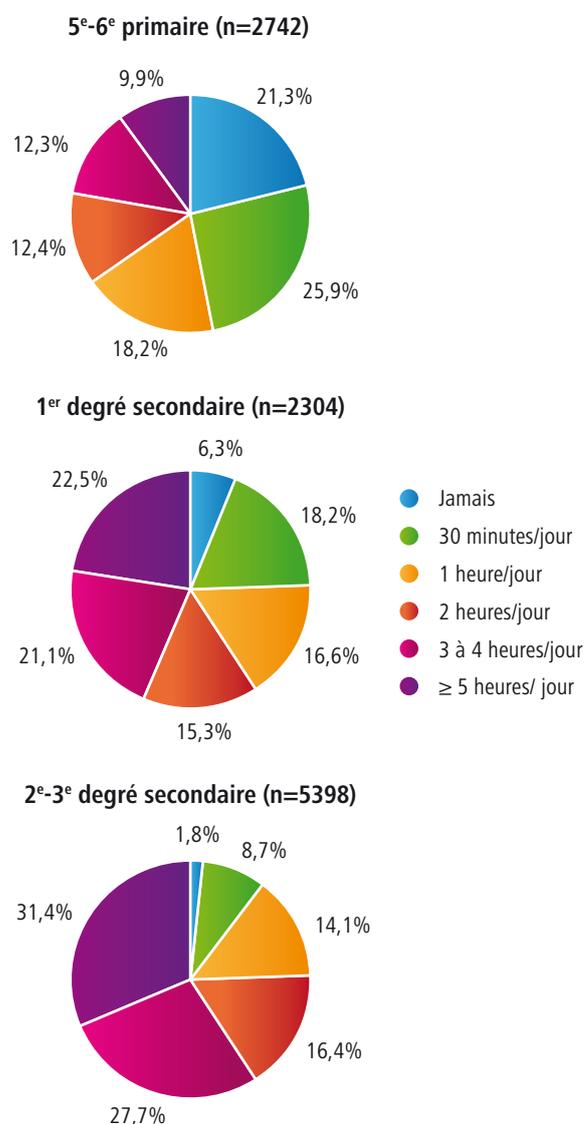
### 5.3.2 UTILISER INTERNET AU MOINS DEUX HEURES PAR JOUR EN SEMAINE

Globalement, les filles étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à utiliser internet au moins deux heures par jour (66,8 % vs 57,1 %). Cette différence entre genres était présente, de façon significative, dans tous les niveaux scolaires, à l'exception de la 5<sup>e</sup> primaire. Chez les garçons comme chez les filles, le pourcentage d'élèves déclarant utiliser internet au moins deux heures par jour augmentait avec le niveau scolaire (Figure 35).

Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, la proportion d'adolescents utilisant internet au moins deux heures par jour était plus élevée dans l'enseignement technique de qualification (80,6 %) et professionnel (85,2 %) que dans l'enseignement général et technique de transition (69,2 %).

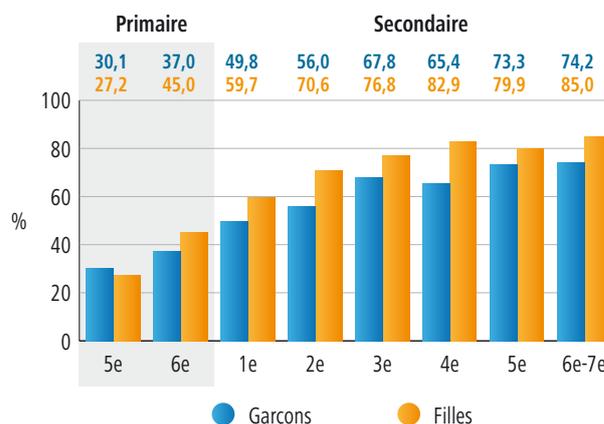
F 34

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la durée quotidienne passée sur internet en semaine



F 35

Proportions d'élèves utilisant internet au moins deux heures par jour en semaine, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=7061 – Filles, n=7208)



## À RETENIR

- En 2018, 69 % des adolescents scolarisés en FWB passaient au moins deux heures par jour en semaine devant la télévision, 55 % jouaient à des jeux vidéo au moins deux heures par jour et 62 % utilisaient internet au moins deux heures par jour.
- Les garçons étaient proportionnellement plus nombreux que les filles à consacrer au moins deux heures par jour à regarder la télévision ou à jouer à des jeux vidéo, tandis que l'inverse était observé en ce qui concerne le temps passé sur internet.
- Les proportions d'élèves passant au moins deux heures par jour à des activités liées aux écrans étaient plus élevées dans l'enseignement secondaire qu'en fin de primaire.
- Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les proportions d'élèves passant au moins deux heures par jour devant les écrans étaient plus élevées dans l'enseignement professionnel et technique de qualification que dans l'enseignement général et technique de transition.



# 6. SOMMEIL

## 6.1 DURÉE DU SOMMEIL

En 2018, la durée du sommeil des adolescents a été investiguée, pour les jours d'école uniquement, au moyen de deux questions issues du protocole international de l'enquête HBSC [33] : «À quelle heure vas-tu habituellement te coucher si tu as école le lendemain ?» et «À quelle heure te lèves-tu habituellement si tu as école ?» [33]. Au total, 13 modalités de réponse étaient proposées pour l'heure du coucher, allant de «avant 20h30» à «02h00 ou plus tard», et échelonnées par demi-heure. Pour l'heure du lever, sept modalités de réponse étaient proposées, allant de «avant 5h30» à «8h00 ou plus tard», également échelonnées par demi-heure. La durée du sommeil a été assimilée au temps entre le coucher et le lever, même s'il faut considérer que le fait de se coucher n'implique pas forcément l'endormissement immédiat. Quatre catégories de durée du sommeil ont été créées : «moins de sept heures», «sept heures», «huit heures» et «neuf heures ou plus». Des valeurs seuils adaptées aux âges des adolescents ont été considérées pour identifier ceux ayant un temps de sommeil insuffisant : ainsi, à partir des recommandations de la «*National Sleep Foundation*» [3], une valeur-seuil de neuf heures de sommeil a été utilisée pour les adolescents de moins de 14 ans, et une valeur de huit heures pour ceux âgés de 14 ans et plus.

### 6.1.1 DISTRIBUTION EN FONCTION DE LA DURÉE DU SOMMEIL

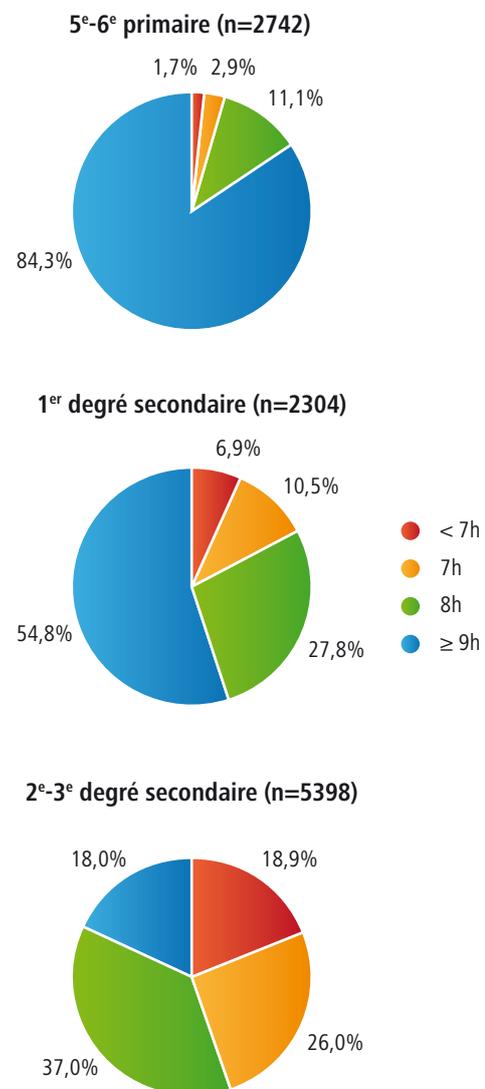
En 2018, 42,2 % des adolescents rapportaient dormir au moins neuf heures par nuit les jours d'école, 28,9 % indiquaient dormir huit heures par nuit, 16,9 % sept heures par nuit et 12,0 % moins de sept heures par nuit.

Le nombre d'heures de sommeil variait avec le degré scolaire. La proportion d'élèves déclarant dormir au moins neuf heures par nuit diminuait lors du passage du primaire vers le 1<sup>er</sup> degré du secondaire, et lors du passage du 1<sup>er</sup> au 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (Figure 36). Parallèlement, les élèves déclarant dormir moins de sept heures par nuit étaient

proportionnellement plus nombreux dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire qu'en fin de primaire et qu'en début de secondaire (Figure 36).

**F 36**

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la durée du sommeil les jours d'école

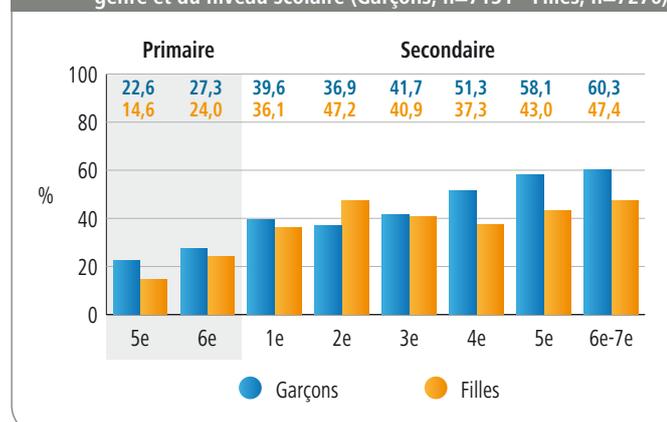


## 6.1.2 DURÉE DE SOMMEIL INSUFFISANTE

Globalement, en 2018, 39,6 % des adolescents présentaient une durée de sommeil insuffisante. Cette proportion était plus importante chez les garçons (42,3 %) que chez les filles (36,8 %). L'analyse selon les niveaux scolaires a montré que cette différence entre genres était significative dans tous les niveaux scolaires, sauf en 6<sup>e</sup> primaire, 1<sup>ère</sup> et 3<sup>e</sup> secondaires. Chez les garçons, la proportion d'élèves ayant une durée de sommeil inférieure aux recommandations augmentait significativement en 1<sup>ère</sup> secondaire, puis se stabilisait pour ensuite s'accroître à nouveau dès la 4<sup>e</sup> secondaire (Figure 37). Chez les filles, cette proportion augmentait entre la 5<sup>e</sup> primaire et la 2<sup>e</sup> secondaire, puis se stabilisait jusqu'en fin de secondaire (Figure 37).

F 37

Proportions d'élèves dont la durée de sommeil les jours d'école n'atteint pas les seuils recommandés, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=7131 - Filles, n=7276)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les élèves dont la durée du sommeil en semaine n'atteignait pas les seuils recommandés étaient proportionnellement moins nombreux dans l'enseignement général et technique de transition (40,4 %) que dans l'enseignement technique de qualification (52,1 %) et dans l'enseignement professionnel (58,7 %).

## 6.2 DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR

Les adolescents ont été questionnés sur la fréquence à laquelle ils ont éprouvé des difficultés pour s'endormir au cours des six derniers mois. Cette question est issue d'une liste de symptômes subjectifs, utilisée depuis 1986 dans le cadre de l'enquête HBSC («*HBSC Symptom Checklist*») [33]. Cinq modalités de réponse étaient proposées : «à peu près tous les jours», «plusieurs fois par semaine», «à peu près une fois par semaine», «à peu près une fois par mois», «rarement ou jamais». Les deux premières catégories de réponse ont été regroupées afin d'étudier plus particulièrement les élèves ayant éprouvé des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine.

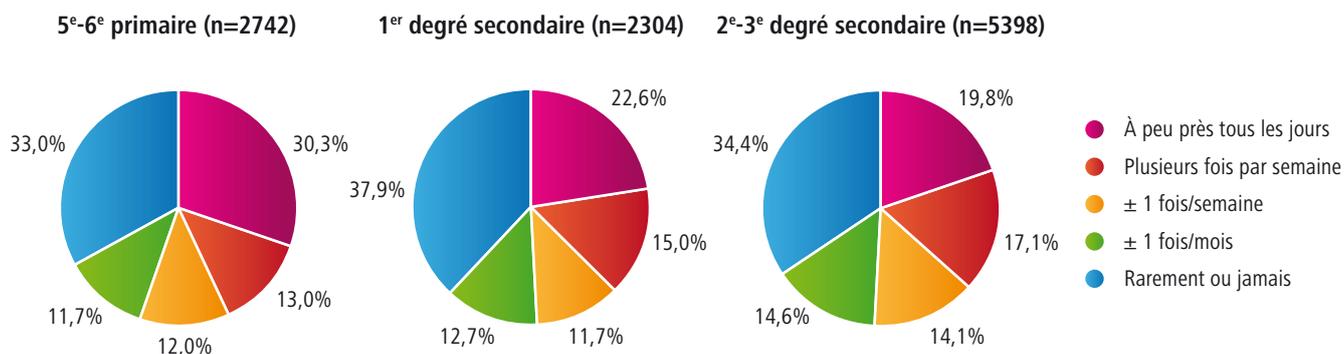
### 6.2.1 DISTRIBUTION EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE DES DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR

En 2018, 22,9 % des adolescents déclaraient avoir eu des difficultés pour s'endormir à peu près tous les jours au cours des six mois précédant l'enquête, 15,6 % plus d'une fois par semaine, 13,0 % à peu près une fois par semaine, 13,4 % à peu près une fois par mois et 35,0 % rarement ou jamais.

Les élèves rapportant avoir quotidiennement des difficultés pour s'endormir étaient proportionnellement plus nombreux en fin de primaire qu'en secondaire (Figure 38). Les élèves rapportant n'avoir rarement ou jamais de difficultés pour s'endormir étaient proportionnellement plus nombreux dans le 1<sup>er</sup> degré du secondaire qu'en fin de primaire et dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (Figure 38).

F 38

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la fréquence des difficultés pour s'endormir

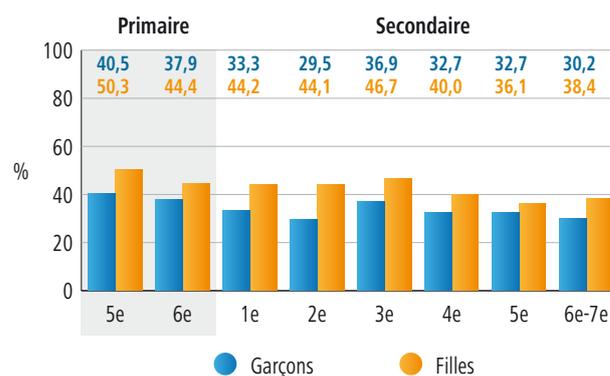


### 6.2.2 DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR PLUS D'UNE FOIS PAR SEMAINE

De manière générale, les garçons étaient proportionnellement moins nombreux que les filles à rapporter des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine (34,2 % vs 43,0 %). L'analyse par niveau scolaire a montré que cette différence entre genres était significative dans tous les niveaux scolaires, sauf en 5<sup>e</sup> secondaire (Figure 39). Chez les garçons, la proportion d'adolescents rapportant des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine diminuait de la fin du primaire jusqu'en début de secondaire, augmentait en 3<sup>e</sup> secondaire, puis se stabilisait dès la 4<sup>e</sup> secondaire. Chez les filles, cette proportion diminuait entre la 5<sup>e</sup> et la 6<sup>e</sup> primaire, puis se stabilisait, avant de diminuer à nouveau en fin de secondaire (Figure 39).

F 39

Proportions d'élèves qui rencontrent des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine, selon le genre et le niveau scolaire (Garçons, n=6859 - Filles, n=7082)



La proportion d'élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire rapportant avoir des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine ne variait pas significativement selon l'orientation scolaire : elle était de 34,7 % dans l'enseignement général et technique de transition, 39,4 % dans l'enseignement technique de qualification, et 39,7 % dans l'enseignement professionnel.

## 6.3 FATIGUE MATINALE

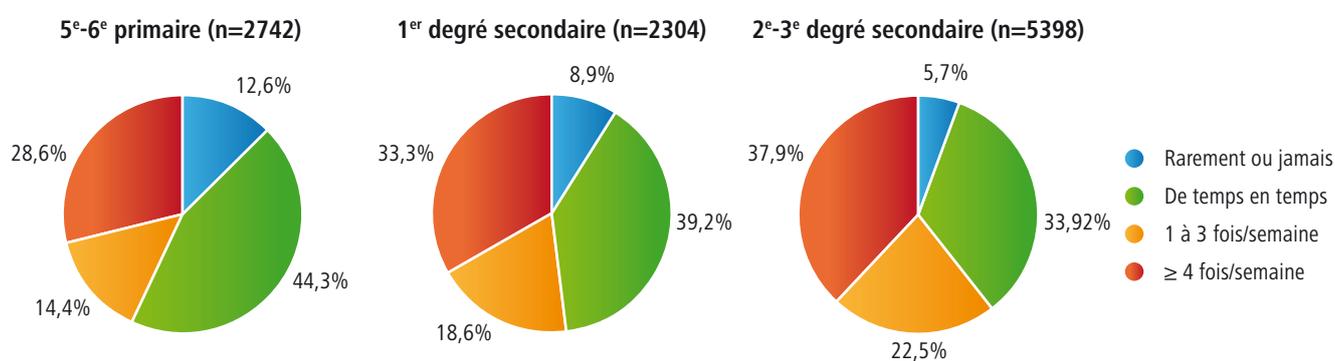
Les adolescents scolarisés en FWB ont été invités à indiquer la fréquence à laquelle ils se sentaient fatigués lorsqu'ils se levaient le matin pour aller à l'école. Quatre modalités de réponse ont été proposées : «rarement ou jamais», «de temps en temps», «1 à 3 fois par semaine», et «4 fois ou plus par semaine». Les deux dernières catégories de réponse ont été regroupées afin d'étudier les élèves se sentant fatigués le matin au moins une fois par semaine.

### 6.3.1 DISTRIBUTION EN FONCTION DE LA FRÉQUENCE DE LA FATIGUE MATINALE

En 2018, une faible proportion d'adolescents (8,1 %) rapportaient éprouver rarement ou jamais de la fatigue lorsqu'ils se levaient le matin pour aller à l'école, 37,7 % des adolescents rapportaient en éprouver de temps en temps, 19,6 % une à trois fois par semaine et 34,6 % quatre fois ou plus par semaine. La fréquence avec laquelle les élèves se sentaient fatigués le matin lorsqu'ils se levaient pour aller à l'école avait tendance à augmenter selon degré d'enseignement. Notamment, la proportion d'élèves déclarant se sentir fatigués le matin quatre jours par semaine ou plus avait tendance à augmenter avec le degré scolaire (Figure 40).

F 40

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon la fréquence de fatigue matinale les jours d'école

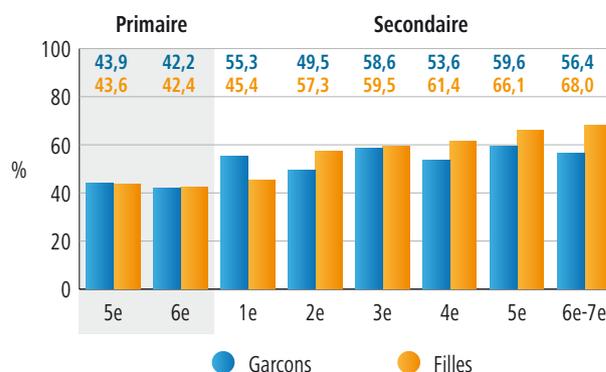


### 6.3.2 FATIGUE MATINALE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE

Les filles étaient proportionnellement plus nombreuses (55,8 %) que les garçons (52,7 %) à déclarer se sentir fatigués au moins une fois par semaine quand elles se levaient le matin pour aller à l'école. L'analyse selon les niveaux scolaires a montré que cette différence entre genres était significative en 2<sup>e</sup>, 4<sup>e</sup> et 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaires (Figure 41). En 1<sup>ère</sup> secondaire, l'inverse était observé, avec davantage de garçons que de filles qui se sentaient fatigués le matin au moins une fois par semaine (Figure 41). Parmi les garçons, la proportion d'élèves rapportant se sentir fatigués le matin au moins une fois par semaine était plus élevée en secondaire qu'en fin de primaire. Parmi les filles, cette proportion augmentait dès la 2<sup>e</sup> secondaire et jusqu'en 6<sup>e</sup>-7<sup>e</sup> secondaire (Figure 41).

F41

Proportions d'élèves qui se sentent fatigués le matin au moins une fois par semaine les jours d'école, selon le genre et le niveau scolaire (Garçons, n= 7048 - Filles, n=7242)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les élèves de l'enseignement professionnel (56,3 %) étaient proportionnellement moins nombreux que ceux de l'enseignement général et technique de transition (60,4 %) et de l'enseignement technique de qualification (63,6 %) à déclarer se sentir fatigués le matin au moins une fois par semaine.

## À RETENIR

- En 2018, 40 % des adolescents avaient une durée de sommeil insuffisante, 40 % rapportaient avoir eu des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine au cours des six mois précédant l'enquête, et 54 % indiquaient se sentir fatigués en se levant le matin des jours d'école au moins une fois par semaine.
- Les garçons étaient proportionnellement plus nombreux à ne pas dormir suffisamment, tandis que les filles étaient plus nombreuses à avoir des difficultés pour s'endormir et à déclarer se sentir fatiguées le matin au moins une fois par semaine.
- Une durée de sommeil insuffisante et la fatigue matinale étaient plus répandues en secondaire qu'en fin de primaire, tandis que la proportion d'élèves déclarant avoir des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine était plus élevée en fin de primaire qu'en fin de secondaire.
- Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les élèves de l'enseignement professionnel étaient proportionnellement plus nombreux que ceux de l'enseignement général et technique de transition à ne pas dormir suffisamment, mais moins nombreux à se sentir fatigués le matin au moins une fois par semaine.



# 7. RÉGIMES

## 7.1 SUIVI D'UN RÉGIME POUR PERDRE DU POIDS

Le suivi d'un régime a été évalué par le biais de la question : «Pour le moment, fais-tu un régime ou autre chose pour perdre du poids ?», ayant comme propositions de réponse : «non, je n'ai pas de problème de poids», «non, mais j'ai besoin de perdre du poids», «non, parce que j'ai besoin de grossir» et «oui» [33]. Les analyses ci-dessous concernent la proportion d'élèves déclarant suivre un régime pour perdre du poids.

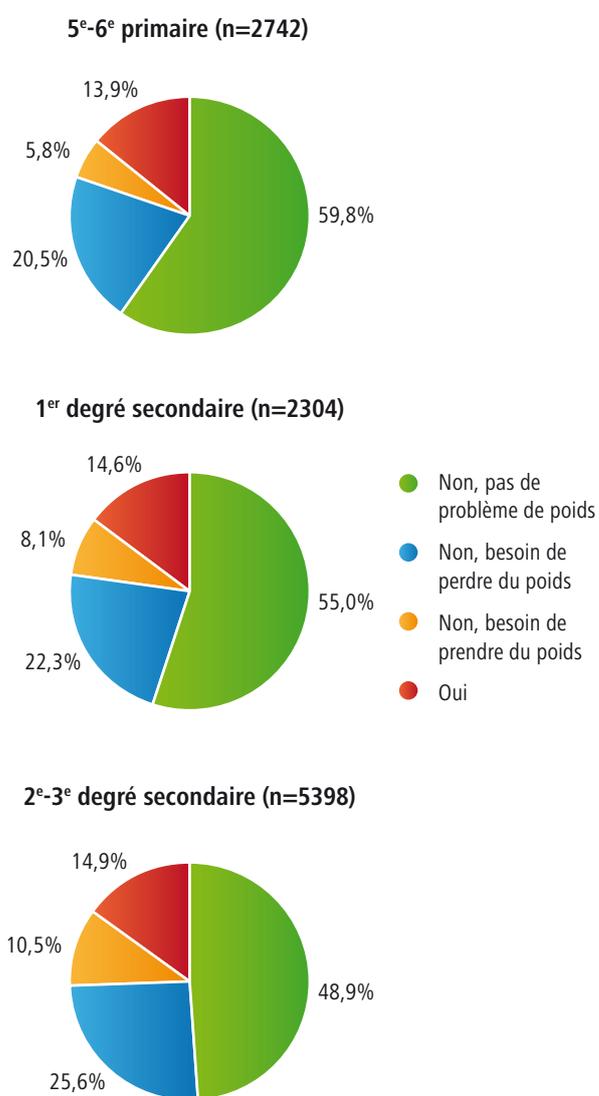
### 7.1.1 DISTRIBUTION SELON LE SUIVI D'UN RÉGIME POUR PERDRE DU POIDS

En 2018, la moitié des adolescents scolarisés en FWB (53,0 %) déclaraient ne pas suivre de régime et ne pas avoir de problème de poids, tandis qu'un quart des adolescents (23,6 %) rapportaient ne pas suivre de régime même s'ils auraient eu besoin de perdre du poids. Une faible proportion des adolescents (8,8 %) indiquaient qu'ils ne suivaient pas de régime parce qu'ils avaient besoin de prendre du poids. Enfin, 14,6 % des adolescents rapportaient suivre un régime pour perdre du poids au moment de l'enquête.

Cette distribution variait selon le niveau scolaire : ainsi, la proportion d'élèves déclarant qu'ils ne faisaient pas régime parce qu'ils n'avaient pas de problème de poids diminuait graduellement avec le degré scolaire, tandis que la proportion d'élèves rapportant qu'ils ne faisaient pas régime parce qu'ils avaient besoin de grossir augmentait avec le degré scolaire (Figure 42). La proportion d'élèves déclarant ne pas suivre de régime mais avoir besoin de perdre du poids était significativement plus élevée parmi les élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire que parmi les élèves des degrés inférieurs. En revanche, la proportion d'élèves suivant un régime était similaire dans les trois degrés scolaires étudiés (Figure 42).

F42

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon le suivi d'un régime pour perdre du poids

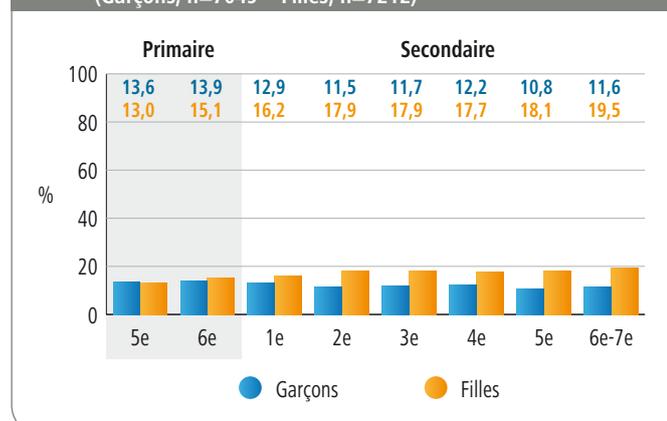


### 7.1.2 SUIVI D'UN RÉGIME POUR PERDRE DU POIDS

En 2018, davantage de filles (17,0 %) que de garçons (12,2 %) déclaraient suivre un régime afin de perdre du poids. Cette différence entre genres n'était pas observée en fin de primaire mais devenait significative dès la 1<sup>ère</sup> secondaire (Figure 43). Chez les garçons et les filles, la proportion d'adolescents rapportant suivre un régime ne variait pas significativement avec le niveau scolaire (Figure 43).

F 43

Proportions d'élèves déclarant suivre un régime pour perdre du poids, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=7049 – Filles, n=7212)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré de l'enseignement secondaire, la proportion d'élèves suivant un régime pour perdre du poids ne variait pas selon l'orientation scolaire : cette proportion était de 15,2 % dans l'enseignement général et technique de transition, 14,9 % dans l'enseignement technique de qualification et 14,2 % dans l'enseignement professionnel.

## 7.2 MÉTHODES POUR CONTRÔLER SON POIDS OU PERDRE DU POIDS

Les méthodes utilisées pour contrôler son poids ou perdre du poids ont été explorées en demandant aux élèves : «Dans la liste suivante, qu'as-tu fait pour contrôler ton poids ou perdre du poids durant les 12 derniers mois ?». Une liste de 14 méthodes pour lesquelles les élèves devaient cocher «oui» ou «non» leur était ensuite proposée (Figure 46). Les élèves n'ayant pas cherché à contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 derniers mois étaient invités à cocher «Je n'ai rien fait pour contrôler mon poids ou perdre du poids» et à passer directement à la question suivante. Une étude a montré la fiabilité (c'est-à-dire la stabilité dans le temps) des réponses à la plupart de ces items, à l'exception des items concernant le fait de manger moins de sucreries et de boire moins de boissons sucrées [39].

Dans un premier temps, les résultats relatifs au fait d'avoir, ou non, cherché à contrôler son poids ou à perdre du poids au cours des 12 derniers mois, quelle que soit la méthode utilisée, ont été décrits, en incluant uniquement les élèves ayant répondu à tous les items de la question, ainsi que ceux ayant coché qu'ils n'avaient rien fait pour contrôler leur poids ou en perdre (n=12875). La seconde série d'analyses concernait quant à elle les élèves ayant mentionné avoir suivi au moins une méthode pour contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 derniers mois (n=7974) : la répartition de ces élèves selon leurs réponses aux 14 items a tout d'abord été présentée, de manière générale et selon le degré scolaire. Un indicateur dichotomique a ensuite été construit afin d'identifier les élèves utilisant une ou plusieurs méthodes de régime considérées comme défavorables à la santé, c'est-à-dire sauter un repas, jeûner, restreindre son alimentation à un aliment ou un groupe d'aliments, se faire vomir, utiliser des pilules amaigrissantes ou des laxatifs, et fumer plus [40].

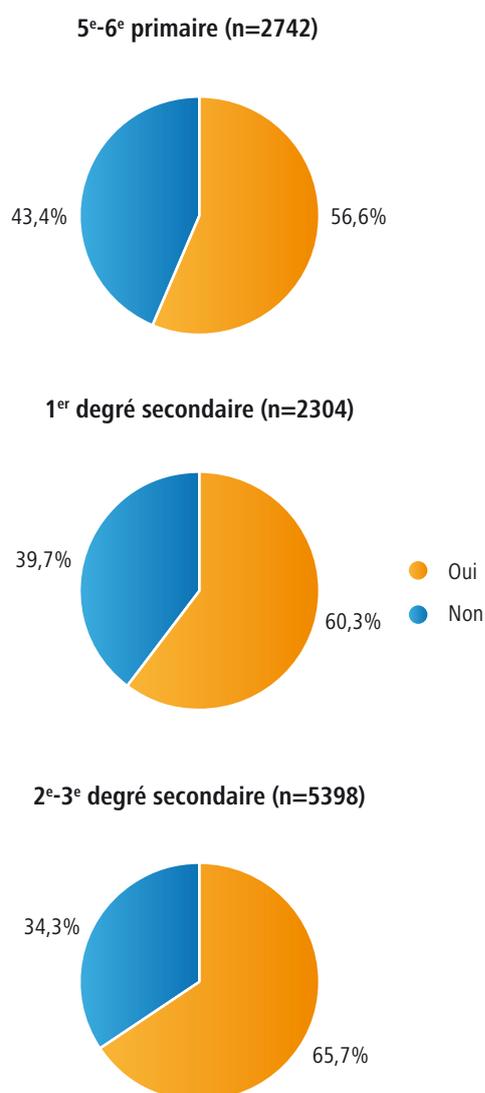
## 7.2.1 AVOIR CHERCHÉ À CONTRÔLER SON POIDS OU À PERDRE DU POIDS AU COURS DES 12 MOIS PRÉCÉDANT L'ENQUÊTE

### Distribution selon le fait d'avoir cherché à contrôler son poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête

En 2018, 62,3 % des adolescents scolarisés en FWB déclaraient avoir recouru à au moins une méthode afin de contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 derniers mois. Ce pourcentage était significativement plus élevé dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire qu'en fin de primaire et en début de secondaire (Figure 44).

F 44

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire selon le fait d'avoir cherché à contrôler son poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête

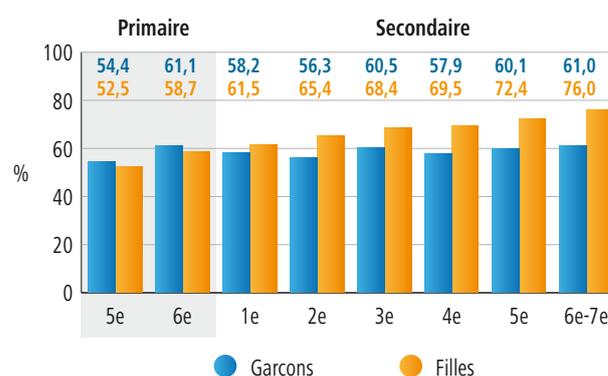


### Avoir cherché à contrôler son poids ou perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête

Tous niveaux scolaires confondus, davantage de filles (66,0 %) que de garçons (58,7 %) déclaraient avoir utilisé au moins une des méthodes proposées pour contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 derniers mois. Cette différence entre genres n'était pas observée en fin de primaire ni en 1<sup>ère</sup> secondaire, mais devenait significative dès la 2<sup>e</sup> secondaire (Figure 45). Par ailleurs, le pourcentage d'adolescents déclarant avoir suivi au moins une méthode pour contrôler leur poids ou perdre du poids ne variait pas de façon significative selon le niveau scolaire chez les garçons, tandis qu'une tendance à l'augmentation avec le niveau scolaire était observée parmi les filles (Figure 45).

F 45

Proportions d'élèves déclarant avoir cherché à contrôler leur poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête, en fonction du genre et du niveau scolaire (Garçons, n=6330 – Filles, n=6545)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, les élèves de l'enseignement technique de qualification et de l'enseignement professionnel étaient proportionnellement plus nombreux (respectivement, 68,2 % et 70,3 %) que les élèves de l'enseignement général et technique de transition (62,9 %) à déclarer avoir cherché à contrôler leur poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête.

## 7.2.2 DISTRIBUTION SELON LES MÉTHODES SUIVIES

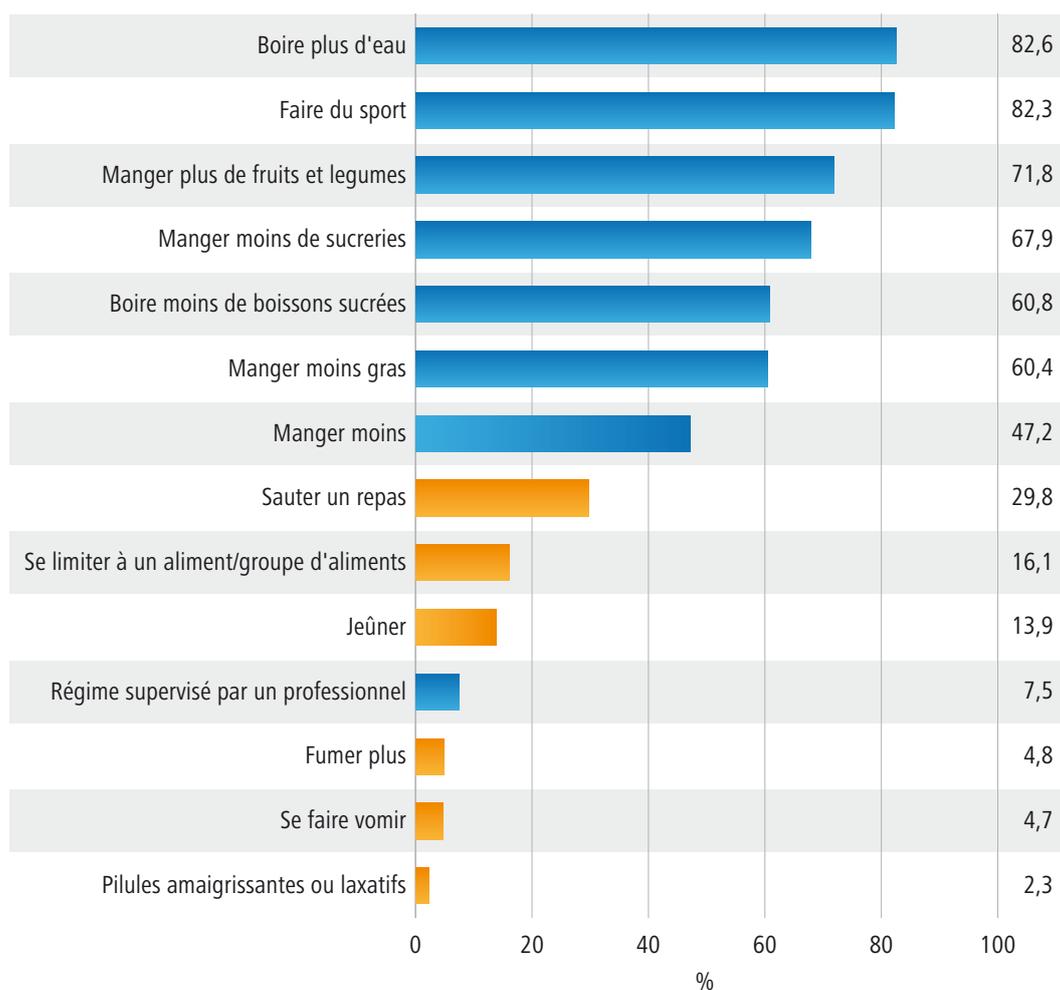
La Figure 46 présente les fréquences avec lesquelles les différentes méthodes de régime proposées ont été rapportées par les élèves ayant indiqué avoir suivi un régime pour contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête. Les méthodes les plus courantes concernaient le fait de boire plus d'eau et de faire du sport, tandis que les moins courantes concernaient le fait de fumer plus, de se faire vomir et d'utiliser des pilules amaigrissantes ou des laxatifs (Figure 46).

De manière générale, les proportions présentées ci-avant variaient peu selon le degré scolaire. Comme l'illustre la Figure 47, les écarts les plus importants étaient observés pour :

- le fait de sauter un repas : plus de 30 % des élèves de secondaire ayant suivi un régime déclaraient utiliser cette méthode, contre 18,0 % en fin de primaire ;
- le fait de restreindre son alimentation à un aliment ou groupe d'aliments qui était moins fréquemment rapporté lorsque le degré scolaire augmentait ;
- le fait de fumer plus : 6,4 % des élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire ayant suivi un régime indiquaient avoir fumé plus afin de contrôler leur poids ou perdre du poids, tandis que seuls 3,2 % des élèves du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et 2,1 % des élèves de fin de primaire étaient dans ce cas ;
- le suivi d'un régime par un professionnel, rapporté par 10,6 % des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire, 7,2 % des élèves du 1<sup>er</sup> degré du secondaire et 6,6 % des élèves du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire.

F 46

Distribution des élèves ayant cherché à contrôler leur poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête, selon les méthodes suivies

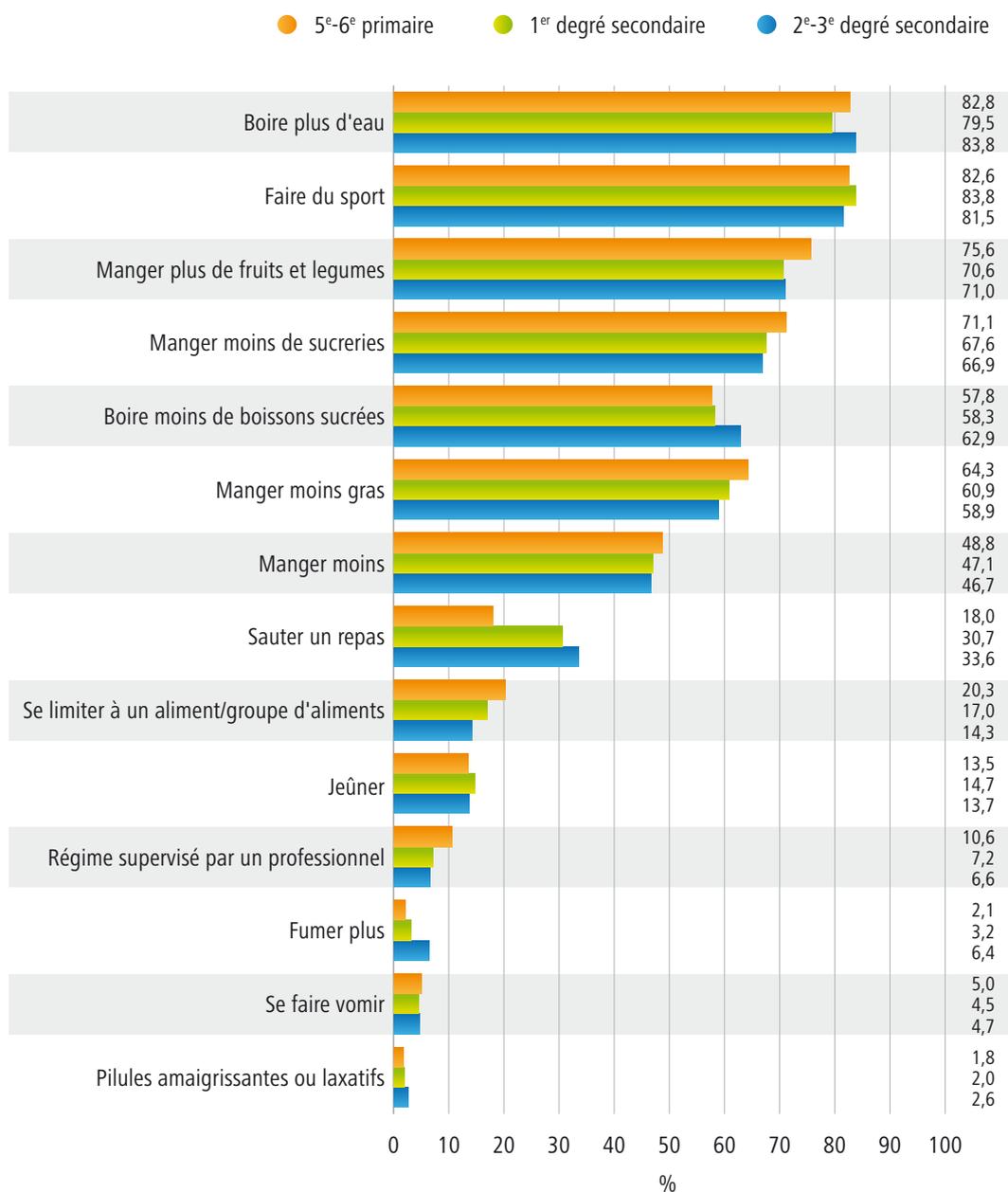


● Méthodes considérées comme défavorables à la santé

Les proportions d'adolescents déclarant avoir mangé moins de sucreries, mangé moins gras, bu moins de boissons sucrées, mangé plus de fruits et légumes et bu plus d'eau variaient également selon le degré scolaire, bien que les écarts observés soient de moindre ampleur (Figure 47). En revanche, les proportions d'adolescents indiquant avoir fait du sport, avoir jeûné, s'être fait vomir, avoir consommé des pilules amaigrissantes ou des laxatifs pour contrôler leur poids ou perdre du poids ne variaient pas de façon statistiquement significative selon le degré scolaire (Figure 47).

F47

Distribution des élèves de 5<sup>e</sup>-6<sup>e</sup> primaire (n=1956), du 1<sup>er</sup> degré du secondaire (n=1857) et du 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire (n=4161) ayant cherché à contrôler leur poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête, selon les méthodes suivies



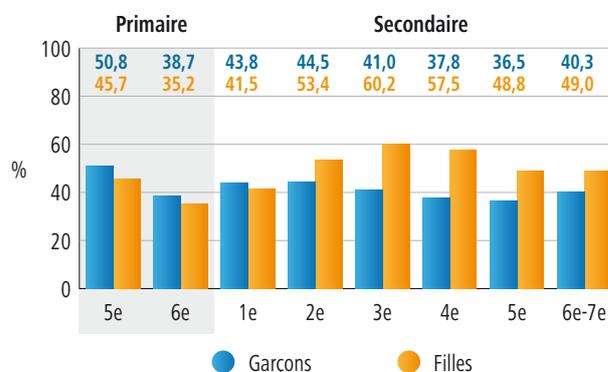
### 7.2.3 MÉTHODES POUR CONTRÔLER OU PERDRE DU POIDS DÉFAVORABLES À LA SANTÉ

En 2018, 45,9 % des adolescents ayant cherché à contrôler leur poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête avaient eu recours à au moins une méthode de régime jugée défavorable à la santé. Ce pourcentage était significativement plus élevé parmi les filles (49,8 %) que parmi les garçons (41,5 %). Cette différence entre genres n'était pas observée en fin de primaire et 1<sup>ère</sup> secondaire mais devenait significative à partir de la 2<sup>e</sup> secondaire (Figure 48). Chez les garçons, hormis la proportion observée en 5<sup>e</sup> primaire<sup>1</sup>, la proportion d'adolescents ayant eu recours à une méthode de régime défavorable à la santé restait similaire dans les différents niveaux scolaires. Chez les filles, une tendance à la hausse était observée entre la 6<sup>e</sup> primaire et la 3<sup>e</sup>-4<sup>e</sup> secondaire, suivie d'une baisse dans les niveaux supérieurs (Figure 48).

<sup>1</sup> Chez les garçons comme chez les filles, une proportion particulièrement élevée d'élèves ayant utilisé une méthode de régime défavorable à la santé est observée en 5<sup>e</sup> primaire. Cependant, lorsque le nombre d'élèves ayant utilisé une méthode défavorable est rapporté au nombre total d'élèves, plutôt qu'au nombre d'élèves ayant suivi au moins une méthode, le pourcentage observé en 5<sup>e</sup> primaire se rapproche de ceux observés en 6<sup>e</sup> primaire et 1<sup>ère</sup> secondaire. Les élèves de 5<sup>e</sup> primaire sont, en effet, proportionnellement moins nombreux à avoir cherché à contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 derniers mois (Figure 45).

F48

Proportions d'élèves ayant eu recours à au moins une méthode de régime défavorable à la santé, parmi ceux ayant déclaré avoir cherché à contrôler leur poids ou à perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête (Garçons, n=3714 – Filles, n=4260)



Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, l'utilisation de méthodes de régimes défavorables à la santé suivait un gradient significatif, avec une proportion plus faible parmi les élèves de l'enseignement général et technique de transition (41,0 %), une proportion intermédiaire parmi les élèves de l'enseignement technique de qualification (49,8 %) et une proportion plus élevée parmi les élèves de l'enseignement professionnel (58,2 %).

## À RETENIR

- En 2018, 15 % des adolescents déclaraient suivre un régime visant à perdre du poids au moment de l'enquête et 62 % déclaraient avoir suivi au moins une méthode pour contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête. Parmi ces derniers, 46 % avaient eu recours à au moins une méthode de régime jugée défavorable à la santé.
- Davantage de filles que de garçons déclaraient suivre un régime visant à perdre du poids au moment de l'enquête, et avoir cherché à contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 derniers mois. Elles étaient aussi proportionnellement plus nombreuses à avoir recouru à des méthodes défavorables à la santé pour contrôler leur poids ou perdre du poids.
- Les proportions d'élèves suivant un régime au moment de l'enquête ne variaient pas avec le niveau scolaire, tandis que les proportions d'élèves ayant cherché à contrôler leur poids ou perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête augmentait avec le niveau scolaire chez les filles uniquement.
- Dans le 2<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> degré du secondaire, le fait d'avoir cherché à contrôler son poids ou perdre du poids au cours des 12 mois précédant l'enquête était plus souvent rapporté par les élèves de l'enseignement professionnel et technique de qualification que par ceux de l'enseignement général et technique de transition. Les élèves de l'enseignement professionnel et technique de qualification étaient, en outre, proportionnellement plus nombreux à avoir recouru à des méthodes de régime défavorables à la santé.

# 8. ANALYSE APPROFONDIE

## LA CONSOMMATION DE BOISSONS ÉNERGISANTES CHEZ LES ADOLESCENTS : DÉTERMINANTS ET DIFFÉRENCES ENTRE GENRES

### 8.1 INTRODUCTION

Bien qu'il n'existe pas de consensus concernant la définition des boissons énergisantes, la plupart de ces boissons contiennent de la caféine en concentration plus élevée (entre 80 et 150 mg par canette) que les boissons sucrées classiques comme les boissons au cola. En général, elles contiennent également de la taurine, un acide aminé produit naturellement par l'organisme et présent dans l'alimentation (viande et produits laitiers), dont la quantité dans une cannette équivaut à environ deux fois la dose alimentaire quotidienne [41]. D'autres ingrédients, parmi lesquels du sucre ou des édulcorants, du D-glucuronolactone, du ginseng, du guarana, des vitamines B et des minéraux, sont également présents dans ces boissons [42, 43].

Les boissons énergisantes sont généralement consommées dans le but supposé de réduire la fatigue, d'améliorer les performances physiques et la concentration [41, 44]. Elles ont gagné en popularité ces dernières années auprès des adolescents, en raison notamment des stratégies de marketing utilisées ciblant les jeunes, de leur goût, du sentiment d'avoir besoin «d'énergie», de devoir faire face à la fatigue et d'augmenter ses performances physiques et son attention, ainsi que de leur facilité d'accès [42, 45]. En 2018, l'enquête

HBSC a montré que 11 % des adolescents scolarisés en FWB consommaient ce type de boissons plus d'une fois par semaine (section 3.8).

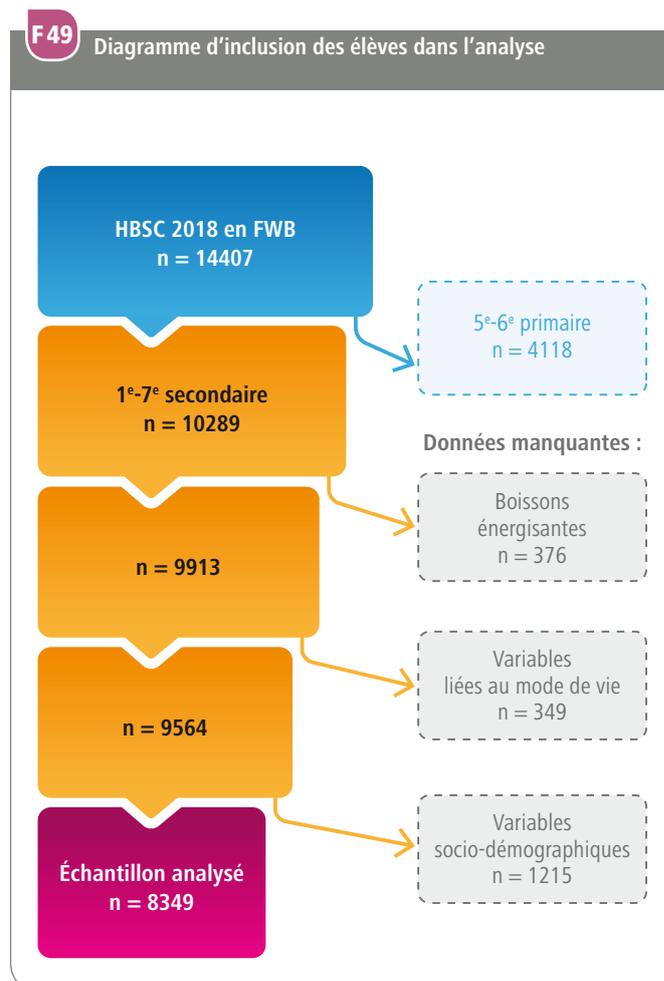
Bien qu'une consommation modérée de boissons énergisantes puisse présenter certains effets bénéfiques chez les adultes (réduction de la fatigue et augmentation des performances), un apport excédentaire en caféine peut avoir de multiples effets néfastes, parmi lesquels des symptômes cardiovasculaires, de l'hypertension, des problèmes de sommeil, de la nervosité, des difficultés de concentration, et des perturbations gastro-intestinales [45–47]. Les enfants et les adolescents sont particulièrement à risque de subir ces effets négatifs, en raison de leur masse corporelle inférieure et de leur sensibilité accrue à la caféine [45, 48, 49]. Une consommation fréquente de boissons énergisantes a, par ailleurs, été associée à différents comportements à risque (consommation de tabac, d'alcool, ou de drogues) et à des problèmes de santé mentale (stress, dépression, anxiété, problèmes de concentration, pensées suicidaires) [45, 50]. En raison de la teneur en sucre de ces boissons, leur consommation régulière peut également contribuer au développement du surpoids et de l'obésité chez les adolescents [46].

Les boissons énergisantes sont fréquemment consommées en mélange avec de l'alcool par les adolescents et les jeunes adultes [41]. Une telle association peut avoir pour effet de masquer les signes d'une consommation excessive d'alcool et, par conséquent, d'augmenter le risque d'accidents (conduite en état d'ivresse, par exemple), de comportements violents ou à risque (relations sexuelles non protégées, par exemple), ainsi que de développer une dépendance à l'alcool [41, 42, 45]. En Belgique, le Conseil Supérieur de la Santé déconseille la consommation de boissons énergisantes aux femmes enceintes et allaitantes et aux enfants jusque 16 ans, et recommande d'éviter leur consommation en association avec de l'alcool ou lors de la pratique d'une activité physique intense [51].

Des études épidémiologiques ont identifié de manière convergente une consommation plus importante de boissons énergisantes chez les garçons [43, 52, 53]. Partant de l'hypothèse que garçons et filles ont des motivations et pratiques différentes en termes de consommation de boissons énergisantes, cette analyse a pour objectif d'étudier les différences entre genres au niveau des facteurs sociodémographiques et de modes de vie associés à la consommation de ces boissons plusieurs fois par semaine. Cette analyse contribuera ainsi à élargir notre compréhension des facteurs associés à la consommation de boissons énergisantes chez les adolescents scolarisés en Belgique francophone.

## 8.2 MÉTHODES

Les données utilisées dans cette analyse sont celles issues de 14407 adolescents âgés de 10 à 20 ans ayant participé à l'enquête HBSC 2018 en FWB. Spécifiquement pour cette analyse, seules les données des élèves de secondaire ayant répondu à toutes les variables mobilisées dans l'analyse ont été utilisées (n=8349) (Figure 49).



### 8.2.1 VARIABLES

- La principale variable d'intérêt de cette analyse était la consommation de boissons énergisantes plus d'une fois par semaine, considérée comme étant une consommation régulière de ces boissons. La consommation quotidienne de boissons sucrées a également été considérée dans les analyses effectuées. Ces deux variables ont été évaluées au moyen d'un court questionnaire de fréquence de consommation alimentaire (section 3.1).

- L'activité physique modérée à soutenue a été mesurée en demandant aux élèves combien de jours, au cours de la semaine passée, ils ont été physiquement actifs («toute activité qui fait battre ton cœur plus vite et qui parfois te rend essoufflé») pendant au moins 60 minutes par jour [36, 37]. Les adolescents ayant pratiqué une heure d'activité physique chaque jour au cours de la semaine passée ont été distingués de ceux ayant un niveau d'activité physique inférieur.
- Le temps passé devant des écrans en semaine a été estimé en demandant aux élèves le nombre d'heures par jour passées, pendant leur temps libre en semaine, à : (i) regarder la télévision, des vidéos ou des DVD ; (ii) jouer sur un ordinateur, une console de jeux, une tablette, smartphone ou autres équipements électroniques ; et (iii) utiliser internet pour envoyer des e-mails, «chatter», rechercher de l'information, faire ses devoirs... La durée totale passée devant des écrans a été calculée en sommant les durées de ces différentes activités, et en catégorisant cette somme de la façon suivante : < 5 h/jour, entre 5 et 8 h/jour, et > 8 h/jour. Notons que les questions utilisées pour évaluer le temps d'écrans présentent la limite de ne pas pouvoir tenir compte des utilisations simultanées éventuelles.
- L'heure à laquelle les adolescents vont habituellement se coucher les veilles d'école a également été mobilisée dans cette analyse. Les 13 modalités de réponse initiales, allant de «avant 20h30» à «2h00 ou plus tard» par tranche de demi-heure, ont été regroupées en trois catégories, sur base de la distribution de la variable dans l'échantillon : avant 22h30, entre 22h30 et 23h30, minuit et plus tard.
- La structure familiale a été analysée en trois catégories : les élèves vivant dans une famille avec deux parents, dans une famille recomposée, ou dans une famille monoparentale. Cette structure a été déterminée sur base d'une question demandant aux élèves d'indiquer les personnes avec qui ils vivent dans la maison dans laquelle ils vivent le plus souvent (ou dans celle dans laquelle ils vivent au moment de l'enquête en cas de garde partagée égalitaire).
- Le statut migratoire a été analysé en trois catégories : (1) les élèves autochtones, c'est-à-dire ceux nés en Belgique de deux parents nés en Belgique, (2) les immigrés de 2<sup>e</sup> génération, c'est-à-dire les élèves qui étaient nés en Belgique d'au moins un parent né à l'étranger, et (3) les immigrés de 1<sup>ère</sup> génération, c'est-à-dire ceux nés à l'étranger d'au moins un parent né à l'étranger. Ce statut a été identifié sur base des pays de naissance des élèves et de leurs parents.
- Le niveau d'aisance familiale est un indicateur de richesse matérielle de la famille à laquelle appartient l'adolescent. Il s'agit d'un indicateur composite calculé à partir des réponses des élèves à six questions évaluant la possession de biens matériels dans leur famille (voiture, chambre à soi, ordinateur et tablette, salle de bains, lave-vaisselle, et vacances à l'étranger), et ensuite codé en trois catégories : élevé, moyen ou faible [54, 55].
- L'âge et le genre.

## 8.2.2 ANALYSES STATISTIQUES

Dans un premier temps, le pourcentage d'adolescents consommant des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine a été décrit, dans la population totale et dans les sous-groupes déterminés par les caractéristiques sociodémographiques et de mode de vie étudiés. Des tests de chi-carré ont été effectués afin d'identifier les caractéristiques associées à la consommation de boissons énergisantes plus d'une fois par semaine. Dans un second temps, des modèles de régression logistique multivariable ont été utilisés afin d'estimer l'association entre cette consommation de boissons énergisantes et chacune des caractéristiques étudiées, tout en tenant compte simultanément des autres caractéristiques. Toutes les analyses ont été stratifiées en fonction du genre, pondérées et effectuées en tenant compte du plan de sondage de l'enquête. Le seuil de significativité statistique a été fixé à  $P < 0,05$ .

## 8.3 RÉSULTATS

Au total, 11,0 % des adolescents scolarisés en secondaire en FWB consommaient des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine. Le Tableau 3 présente les pourcentages d'adolescents consommant plusieurs fois par semaine ce type de boissons dans les différents sous-groupes. Les deux principales différences entre garçons et filles concernaient : (1) le pourcentage total d'adolescents qui consommaient des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine, celui-ci étant quasiment deux fois plus élevé chez les garçons que chez les filles ; et (2) l'association avec la pratique d'activité physique d'une heure par jour chaque jour, qui était présente chez les garçons mais pas chez les filles (Tableau 3). Au niveau sociodémographique, le pourcentage d'adolescents consommant régulièrement des boissons énergisantes était plus élevé parmi les élèves plus âgés, ceux ayant un niveau d'aisance matérielle plus faible, ceux issus d'une famille recomposée, et les immigrés, quel que soit le genre (Tableau 3). En termes d'habitudes de vie, la consommation de boissons énergisantes plusieurs fois par semaine était associée à la consommation quotidienne de boissons sucrées, à une durée plus longue passée devant des écrans en semaine, et à une heure de coucher plus tardive, chez les garçons et chez les filles (Tableau 3).

**T3** Pourcentages d'adolescents consommant des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine, selon les caractéristiques sociodémographiques et de mode de vie chez les garçons et les filles

	GARÇONS (N=4010)		FILLES (N=4339)	
	% Consommateurs > 1x/semaine <sup>a</sup>	P	% Consommatrices > 1x/semaine <sup>a</sup>	P
<b>Total</b>	<b>14,3</b>		<b>7,8</b>	
<b>Âge</b>		<0,001*		<0,001*
11-13 ans	10,1		5,7	
14-17 ans	14,3		7,5	
18-20 ans	19,4		11,4	
<b>Niveau d'aisance matérielle</b>		0,02*		<0,001*
Élevé	11,2		3,6	
Moyen	14,5		7,7	
Faible	17,5		12,7	
<b>Structure familiale</b>		<0,001		<0,01
Deux parents	12,4		6,6	
Recomposée	19,2		9,9	
Monoparentale	16,2		9,4	
<b>Statut migratoire</b>		0,02		<0,001
Autochtones	12,9		6,0	
Immigrés 2 <sup>e</sup> génération	15,4		10,0	
Immigrés 1 <sup>ère</sup> génération	18,6		10,6	
<b>Boissons sucrées</b>		<0,001		<0,001
Consommation < 1x/jour	8,7		4,3	
Consommation ≥ 1x/jour	25,6		16,6	
<b>Activité physique au cours des 7 derniers jours</b>		<0,01		0,53
1 h/jour 0 à 6 jours	13,6		7,7	
1 h/jour chaque jour	18,3		8,6	
<b>Temps d'écran en semaine</b>		<0,001*		<0,001*
< 5 h/jour	5,6		2,6	
5-8 h/jour	9,4		6,1	
> 8 h/jour	22,6		12,4	
<b>Heure du coucher<sup>b</sup></b>		<0,001*		<0,001*
≤ 22h	8,9		5,1	
22h30-23h30	14,0		7,8	
Minuit et plus	25,2		17,9	

a Pourcentages pondérés

b Les veilles d'école

\* Test de tendance (test F de régression linéaire) significatif.

Sur base des modèles de régression logistique multivariable (Tableau 4), l'âge, le niveau d'aisance matérielle et le statut migratoire chez les garçons, ainsi que la structure familiale chez les filles n'étaient plus significativement associés au fait de consommer des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine. Chez les garçons et chez les filles, les adolescents consommant des boissons sucrées chaque jour (vs < 1 fois/jour), ceux passant plus de huit heures par jour devant des écrans (vs < 5 h/jour) et ceux allant se coucher à minuit, voire plus tard (vs ≤ 22h) étaient plus enclins à consommer des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine (Tableau 4).

Chez les garçons uniquement, les adolescents appartenant à une famille recomposée (vs avec deux parents) et ceux effectuant au moins une heure par jour d'activité physique modérée à intense chaque jour (vs ceux ayant une activité physique moins fréquente) étaient davantage susceptibles de consommer régulièrement des boissons énergisantes (Tableau 4). Chez les filles, être issue d'une famille ayant un niveau d'aisance matérielle faible (vs élevé), et être immigrée de 2<sup>e</sup> génération (vs autochtone) étaient des caractéristiques significativement associées à la consommation de boissons énergisantes plusieurs fois par semaine, ce qui n'était pas le cas chez les garçons (Tableau 4).

**T4** Odd ratios ajustés de la régression logistique multivariable analysant l'association entre la consommation de boissons énergisantes plusieurs fois par semaine et les caractéristiques sociodémographiques et de mode de vie

	GARÇONS (N=4010)		FILLES (N=4339)	
	OR [IC 95 %]a	P global	OR [IC 95 %]a	P global
<b>Âge</b>		0,54		0,56
11-13 ans	1		1	
14-17 ans	1,09 [0,80-1,48]		1,00 [0,74-1,36]	
18-20 ans	1,26 [0,83-1,92]		1,19 [0,81-1,75]	
<b>Niveau d'aisance matérielle</b>		0,88		0,03
Élevé	1		1	
Moyen	1,09 [0,78-1,51]		1,46 [0,93-2,30]	
Faible	1,07 [0,71-1,63]		1,89 [1,17-3,05]*	
<b>Structure familiale</b>		<0,01		0,16
Deux parents	1		1	
Recomposée	1,43 [1,14-1,79]**		1,43 [0,99-2,06]	
Monoparentale	1,05 [0,81-1,37]		1,11 [0,80-1,53]	
<b>Statut migratoire</b>		0,24		0,01
Autochtones	1		1	
Immigrés 2 <sup>e</sup> génération	1,15 [0,90-1,48]		1,52 [1,15-2,02]*	
Immigrés 1 <sup>ère</sup> génération	1,34 [0,92-1,95]		1,58 [0,98-2,55]	
<b>Boissons sucrées</b>		<0,001		<0,001
Consommation < 1x/jour	1		1	
Consommation ≤ 1x/jour	2,82 [2,29-3,47]		3,15 [2,37-4,19]	
<b>Activité physique au cours des 7 derniers jours</b>		<0,01		0,71
1 h/jour 0 à 6 jours	1		1	
1 h/jour chaque jour	1,46 [1,11-1,94]		1,08 [0,72-1,62]	
<b>Temps d'écran en semaine</b>		<0,001		<0,001
< 5 h/jour	1		1	
5-8 h/jour	1,37 [0,97-1,93]		1,78 [1,02-3,14]*	
> 8 h/jour	3,00 [2,09-4,30]***		2,74 [1,53-4,90]**	
<b>Heure du coucherb</b>		<0,001		<0,001
≤ 22h	1		1	
22h30-23h30	1,25 [0,98-1,60]		1,20 [0,87-1,65]	
Minuit et plus tard	1,93 [1,44-2,58]***		2,04 [1,45-2,87]***	

a Odd Ratios [Intervalle de confiance à 95 %], pondérés et ajustés pour les caractéristiques sociodémographiques et de mode de vie

b Les veilles d'école

\*\* P < 0,01

\*\*\* P < 0,001

## 8.4 DISCUSSION

Cette analyse a montré qu'un dixième (11 %) des élèves de secondaire scolarisés en FWB consommaient des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine. De grandes disparités entre genres étaient observées, avec près de deux fois plus de garçons que de filles qui consommaient ces boissons à cette fréquence. Cette consommation plus importante chez les garçons concorde avec des études transversales antérieures menées dans d'autres pays [43, 50, 52, 53, 56, 57]. En revanche, contrairement à certaines études ayant identifié une augmentation de la consommation de ces boissons avec l'âge ou avec le niveau scolaire [43, 52, 56], nos résultats n'ont pas confirmé une telle association : l'ajustement des analyses pour plusieurs déterminants sociodémographiques et de mode de vie contribue probablement à expliquer cette absence d'association avec l'âge. En effet, dans l'analyse menée ici, la proportion d'adolescents consommant des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine augmentait avec l'âge dans les analyses univariées (Tableau 3). Cette association n'était cependant plus significative après l'introduction de l'heure du coucher dans le modèle multivarié, celle-ci étant elle-même fortement associée à l'âge (Tableau 4). L'absence d'association entre l'âge et la consommation de boissons énergisantes a, par ailleurs, été observée dans d'autres études menées auprès d'adolescents [53, 58].

Nos résultats ont également mis en évidence une association entre la consommation de boissons énergisantes plusieurs fois par semaine et la consommation quotidienne de boissons sucrées, le temps d'écran en semaine et une heure de coucher tardive les veilles d'école, chez les garçons comme chez les filles. Ces résultats sont similaires à ceux obtenus dans d'autres études transversales menées auprès d'adolescents européens [52, 59–62]. En ce qui concerne l'heure de coucher tardive, de même que la durée de sommeil, les problèmes de sommeil ou la fatigue analysés dans d'autres études, une revue de la littérature suggère que ces problèmes liés au sommeil seraient dus à la teneur élevée en caféine et en sucre des boissons énergisantes, mais que très peu d'informations sur les effets potentiels des autres ingrédients de ces boissons sont actuellement disponibles [61]. Au niveau de l'association observée avec le temps d'écran, celle-ci rejoint des résultats antérieurs montrant une association inverse entre le temps passé devant la télévision et la qualité du régime alimentaire de manière générale, liée notamment à la tendance à manger des «snacks» (aliments et boissons riches en calories) devant la télévision et à l'exposition aux publicités ciblant ce type de produits [63, 64]. Par ailleurs, le fait que les adolescents passant de nombreuses heures devant des écrans soient plus enclins à consommer régulièrement des boissons énergisantes s'avère problématique en termes de sommeil, ces adolescents cumulant dès lors deux facteurs connus pour être associés négativement à la durée et la qualité du sommeil [15].

Notre analyse suggère, par ailleurs, la présence de différences entre garçons et filles au niveau des caractéristiques associées à la consommation fréquente de boissons énergisantes. Chez les garçons, tout d'abord, être issu d'une famille recomposée était associé au fait de consommer plusieurs fois par semaine ces boissons dans le modèle multivarié, association qui n'était pas présente chez les filles. Cette absence chez les filles est cependant probablement due à un manque de puissance statistique. De manière générale, il a été montré, dans la littérature, que les adolescents ne vivant pas avec leurs deux parents étaient plus enclins à adopter des habitudes alimentaires défavorables à la santé [65, 66], y compris à consommer de façon régulière des boissons énergisantes [67, 68]. Dans ce type de familles, le parent a, en effet, généralement moins de temps et de ressources financières à consacrer à l'alimentation (prise des repas en famille, préparation des repas, communication vis-à-vis des habitudes favorables à la santé, contrôle parental), ce qui peut influencer négativement la qualité du régime alimentaire des enfants [66, 69]. Ces contraintes peuvent également être présentes dans les familles recomposées, le beau-parent n'ayant pas nécessairement l'opportunité ou la «légitimité» de jouer un rôle dans l'alimentation des beaux-enfants [66]. Dans le cas de notre étude, seuls les adolescents issus d'une famille recomposée diffèrent de ceux vivant avec leurs deux parents. Le fait que les adolescents de familles monoparentales ne diffèrent plus, dans le modèle multivarié, de ceux vivant avec leurs deux parents peut s'expliquer par l'ajustement effectué sur d'autres variables, également liées à la structure familiale. Par ailleurs, la structure familiale n'est pas évaluée de manière identique dans toutes les études, ce qui limite les comparaisons.

Notre étude a, par ailleurs, montré que les garçons pratiquant une heure par jour chaque jour, d'activité physique modérée à intense, étaient davantage susceptibles de consommer des boissons énergisantes plusieurs fois par semaine, en comparaison des adolescents ayant un niveau d'activité physique inférieur. Ce résultat pourrait être lié aux stratégies publicitaires mettant en avant la capacité des boissons énergisantes à donner de l'énergie, diminuer la fatigue et améliorer les performances. De telles publicités pourraient, en effet, pousser les jeunes à consommer ces boissons pour disposer «d'énergie» lors de la pratique d'activité physique [70]. Il n'existe pas de consensus, concernant l'association transversale entre consommation de boissons énergisantes et activité physique, dans la littérature : alors que certaines études aboutissent à des conclusions similaires aux nôtres [70–73], d'autres ont rapporté une absence d'association [59], voire l'association inverse [52]. Dans une étude publiée récemment et menée auprès d'adolescents canadiens âgés de 11 à 19 ans, pratiquer 60 minutes d'activité physique modérée à soutenue par jour était associé à la consommation de boissons énergisantes, chez les filles mais pas chez les garçons [70]. Alors que ces différences entre études peuvent être liées à des différences culturelles entre pays et régions, des différences méthodologiques – au niveau des mesures utilisées notamment – peuvent également être à la source de ces variations. Dans le cadre de l'enquête HBSC

2018 menée en FWB, le court questionnaire de fréquence de consommation alimentaire utilisé comprenait plusieurs boissons : boissons énergisantes, boissons sucrées, boissons light, et lait aromatisé. Il ne comprenait cependant pas les boissons dites sportives (type Aquarius®). Une confusion entre boissons sportives et boissons énergisantes est dès lors possible et pourrait contribuer à expliquer l'association observée, la consommation de boissons sportives ayant été précédemment identifiée comme étant associée à la pratique d'activité physique chez les adolescents [59].

Chez les filles, la consommation de boissons énergisantes plusieurs fois par semaine était associée à un niveau faible d'aisance matérielle et au fait d'être immigrée de 2<sup>e</sup> génération, ce qui n'était pas le cas chez les garçons. Quoique difficilement interprétable sur base des données disponibles, cette différence entre genres refléterait le fait que les conditions de vie – qui peuvent être reflétées par le statut socioéconomique et le statut migratoire – influencent la consommation de boissons énergisantes des filles, tandis que des caractéristiques comportementales – comme la pratique d'activité physique – interviennent davantage pour expliquer la consommation de ces boissons chez les garçons. Sans être focalisées sur les différences entre genres, d'autres études ont identifié une consommation supérieure de boissons énergisantes chez les adolescents issus de milieux socioéconomiques défavorisés [52, 53, 58, 68] ou appartenant à des groupes ethniques particuliers [53, 56, 58, 67]. Le niveau d'éducation et le rôle des parents pourraient en partie expliquer cette association : par certaines règles imposées ou informations transmises, les parents peuvent, en effet, conscientiser et influencer les choix alimentaires des enfants, y compris la consommation de boissons énergisantes [58].

L'analyse menée ici a pour atout de se baser sur un échantillon représentatif et de grande taille des adolescents scolarisés dans l'enseignement secondaire en FWB, ainsi que d'inclure une diversité de variables mesurées de façon standardisée. Plusieurs limites doivent néanmoins être relevées. Premièrement, le caractère transversal de l'étude HBSC a permis d'identifier des associations mais ne permet pas de déterminer des relations causales entre variables. La consommation de boissons énergisantes pourrait, par exemple, être reliée de manière bidirectionnelle à l'heure du coucher ou à la pratique d'activité physique, ce qui complexifie la compréhension des associations observées. En second lieu, les différentes variables utilisées ont été auto-déclarées par les adolescents et peuvent donc être sujettes à des biais de désirabilité sociale ou de mémoire. Une possible confusion entre boissons énergisantes et boissons sportives ne peut, en outre, pas être exclue, bien que des exemples aient été donnés afin de préciser le terme «boissons énergisantes». Troisièmement, 18,9 % des élèves avaient au moins une donnée manquante pour les variables étudiées et n'ont donc pas été inclus dans les analyses, ce qui peut également avoir donné lieu à des biais dans les résultats obtenus. En effet, en comparaison des élèves inclus dans les analyses, les élèves écartés étaient proportionnellement plus nombreux à

consommer fréquemment des boissons énergisantes (17,8 % vs 11,0 %), à être des garçons (57,5 % vs 49,2 %), à être âgés de 11 à 13 ans (31,1 % vs 24,0 %), à présenter un niveau d'aisance matérielle familiale faible (27,7 % vs 18,9 %), à vivre dans une famille monoparentale (31,9 % vs 24,1 %), à boire chaque jour des boissons sucrées (36,7 % vs 30,5 %) et à passer plus de huit heures par jour devant des écrans (49,6 % vs 43,5 %). Ces différences peuvent dès lors avoir influencé les associations mesurées.

## 8.5 CONCLUSION

En conclusion, cette analyse a permis d'identifier les caractéristiques des adolescents scolarisés en FWB, ayant une consommation fréquente de boissons énergisantes, séparément selon le genre. Des différences entre genres ont été identifiées au niveau de certains déterminants sociodémographiques (niveau socioéconomique et statut migratoire) et de modes de vie (activité physique). De tels résultats sont importants à considérer pour le développement éventuel de réglementations visant la commercialisation de ces boissons (prix, packaging, publicité, accessibilité, âge limite), de même que pour le développement de programmes d'éducation à la santé, dans les écoles notamment, afin de cibler les adolescents particulièrement à risque.



# 9. BIBLIOGRAPHIE

1. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Maladies non transmissibles. 2018. URL : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/noncommunicable-diseases>
2. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Régime alimentaire, nutrition et prévention des maladies chroniques. Rapport d'une consultation OMS/FAO d'experts. 2003. [Série de rapports techniques 916]. URL : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/trs916/summary/fr/>
3. Gill T. Managing and preventing obesity. Behavioural factors and dietary interventions. *Elsevier*. Sydney. 2014.
4. Wu XY, Zhuang LH, Li W et al. The influence of diet quality and dietary behavior on health-related quality of life in the general population of children and adolescents. A systematic review and meta-analysis. *Qual Life Res* 2019; 28:1989-2015.
5. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Alimentation saine. 2018. URL : <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
6. Manger Bouger. Équilibrer et varier son alimentation. 2019. URL : [www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation](http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Que-veut-dire-bien-manger/Equilibrer-et-varier-son-alimentation)
7. Szajewska H, Ruszczyński M. Systematic review demonstrating that breakfast consumption influences body weight outcomes in children and adolescents in Europe. *Crit Rev Food Sci Nutr* 2010; 50:113-119.
8. Niemeier HM, Raynor HA, Lloyd-Richardson EE, Rogers ML, Wing RR. Fast food consumption and breakfast skipping. Predictors of Weight Gain from Adolescence to Adulthood in a Nationally Representative Sample. *J Adolesc Health* 2006; 39:842-849.
9. Timlin MT, Pereira MA, Story M, Neumark-Sztainer D. Breakfast eating and weight change in a 5-year prospective analysis of adolescents. Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics* 2008; 121:e638-e645.
10. Neumark-Sztainer D, Hannan PJ, Story M, Croll J, Perry C. Family meal patterns. Associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents. *J Am Diet Assoc* 2003; 103:317-322.
11. Hammons AJ, Fiese BH. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics* 2011; 127:e1565.
12. Taveras EM, Berkey CS, Rifas-Shiman SL et al. Association of consumption of fried food away from home with body mass index and diet quality in older children and adolescents. *Pediatrics* 2005; 116:e518-e524.
13. Organisation Mondiale de la Santé (OMS). Recommandations mondiales en matière d'activité physique pour la santé. 2010. Genève : Organisation Mondiale de la Santé (OMS). pp. 60. URL : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/9789241599979/fr/>
14. Wu XY, Han LH, Zhang JH, Luo S, Hu JW, Sun K. The influence of physical activity, sedentary behavior on health-related quality of life among the general population of children and adolescents. A systematic review. *PLoS One* 2017; 12:e0187668.
15. Hale L, Guan S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents. A systematic literature review. *Sleep Med Rev* 2015; 21:50-58.
16. Fatima Y, Doi SAR, Mamun AA. Longitudinal impact of sleep on overweight and obesity in children and adolescents. A systematic review and bias-adjusted meta-analysis. *Obes Rev* 2015; 16:137-149.
17. Shochat T, Cohen-Zion M, Tzischinsky O. Functional consequences of inadequate sleep in adolescents. A systematic review. *Sleep Med Rev* 2014; 18:75-87.
18. McKnight-Eily LR, Eaton DK, Lowry R, Croft JB, Presley-Cantrell L, Perry GS. Relationships between hours of sleep and health-risk behaviors in US adolescent students. *Prev Med* 2011; 53:271-273.
19. Carskadon MA, Tarokh L. Developmental changes in sleep biology and potential effects on adolescent behavior and caffeine use. *Nutr Rev* 2014; 72:60-64.
20. Montani J-P, Schutz Y, Dulloo AG. Dieting and weight cycling as risk factors for cardiometabolic diseases. Who is really at risk? *Obes Rev* 2015; 16:7-18.
21. Shagar PS, Harris N, Boddy J, Donovan CL. The relationship between body image concerns and weight-related behaviours of adolescents and emerging adults. A systematic review. *Behav Change* 2017; 34:208-252.
22. Slof-Op't Landt MCT, van Furth EF, van Beijsterveldt CEM et al. Prevalence of dieting and fear of weight gain across ages. A community sample from adolescents to the elderly. *Int J Public Health* 2017; 62:911-919.

23. Field AE, Haines J, Rosner B, Willett WC. Weight-control behaviors and subsequent weight change among adolescents and young adult females. *Am J Clin Nutr* 2009; 91:147–153.
24. Neumark-Sztainer D, Wall M, Haines J, Story M, Eisenberg ME. Why does dieting predict weight gain in adolescents? Findings from project EAT-II. A 5-year longitudinal study. *J Am Diet Assoc* 2007; 107:448–455.
25. Liechty JM, Lee M-J. Longitudinal predictors of dieting and disordered eating among young adults in the US. *Int J Eat Disord* 2013; 46:790–800.
26. Neumark-Sztainer D, Wall M, Guo J, Story M, Haines J, Eisenberg M. Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents. How do dieters fare 5 years later? *J Am Diet Assoc* 2006; 106:559–568.
27. Stice E, Marti CN, Durant S. Risk factors for onset of eating disorders. Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behav Res Ther* 2011; 49:622–627.
28. Wu XY, Yin WQ, Sun HW, Yang SX, Li XY, Liu HQ. The association between disordered eating and health-related quality of life among children and adolescents. A systematic review of population-based studies. *PLoS One* 2019; 14:e0222777.
29. Roberts C, Freeman J, Samdal O et al. The Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study. Methodological developments and current tensions. *Int J Public Health* 2009; 54:140–150.
30. Vereecken CA, Maes L. A Belgian study on the reliability and relative validity of the Health Behaviour in School-Aged Children food-frequency questionnaire. *Public Health Nutr* 2003; 6:581–588.
31. Vereecken CA, Rossi S, Giacchi MV, Maes L. Comparison of a short food-frequency questionnaire and derived indices with a seven-day diet record in Belgian and Italian children. *Int J Public Health* 2008; 53:297–305.
32. Conseil supérieur de la Santé. Recommandations alimentaires pour la population belge adulte - 2019. 2019. Bruxelles : Service public Fédéral de la Santé publique, de la Sécurité de la Chaîne alimentaire et de l'Environnement. pp. 56. URL : [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/20190902\\_css-9284\\_fbdg\\_vweb\\_0.pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/20190902_css-9284_fbdg_vweb_0.pdf)
33. Inchley J, Currie D, Cosma A, Piper A, Spanou G. Protocol of the 2017/2018 Health Behaviour in School-Aged Children survey. 2017. URL : <http://www.hbsc.org/methods/>
34. Booth ML, Okely AD, Chey T, Bauman A. The reliability and validity of the physical activity questions in the WHO health behaviour in schoolchildren (HBSC) survey. A population study. *Br J Sports Med* 2001; 35:263–267.
35. Rangul V, Holmen TL, Kurtze N, Cuypers K, Midthjell K. Reliability and validity of two frequently used self-administered physical activity questionnaires in adolescents. *BMC Med Res Methodol* 2008; 8:47.
36. Prochaska JJ, Sallis JF, Long B. A physical activity screening measure for use with adolescents in primary care. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2001; 155:554–559.
37. Ridgers ND, Timperio A, Crawford D, Salmon J. Validity of a brief self-report instrument for assessing compliance with physical activity guidelines amongst adolescents. *J Sci Med* 2012; 15:136–141.
38. Murphy MH, Rowe DA, Belton S, Woods CB. Validity of a two-item physical activity questionnaire for assessing attainment of physical activity guidelines in youth. *BMC Public Health* 2015; 15:1080.
39. Ojala K, Tynjälä J, Välimaa R, Villberg J, Kannas L. Overweight adolescents' self-perceived weight and weight control behaviour. HBSC study in Finland 1994–2010. *J Obesity* 2012; 2012:180176.
40. Neumark-Sztainer D, Wall M, Story M, Standish AR. Dieting and unhealthy weight control behaviors during adolescence. Associations with 10-year changes in body mass index. *J Adolesc Health* 2012; 50:80–86.
41. Sankararaman S, Syed W, Medici V, Sferra TJ. Impact of energy drinks on health and well-being. *Curr Nutr Rep* 2018; 7:121–130.
42. National Center For Complementary and Integrative Health (NCCIH). Energy drinks. 2018. URL : <https://nccih.nih.gov/health/energy-drinks>
43. Brunton G, Kneale D, Sowden A, Sutcliffe K, Thomas J. Caffeinated energy drinks and effects in UK young people. A secondary analysis of population-level datasets. 2019. London: EPPI-Centre, Social Science Research Unit, UCL Institute of Education. pp. 94. URL : <https://eppi.ioe.ac.uk/cms/Default.aspx?tabid=3751>
44. Karila L. Conduites addictives chez les adolescents : Usages, prévention et accompagnement. Boissons énergisantes : données actuelles. 2014. Paris : Les éditions INSERM. pp. 482. URL : <http://www.ipubli.inserm.fr/handle/10608/5965>
45. Dawodu A, Cleaver K. Behavioural correlates of energy drink consumption among adolescents. A review of the literature. *J Child Health Care* 2017; 21:446–462.
46. Seifert SM, Schaechter JL, Hershorer ER, Lipshultz SE. Health effects of energy drinks on children, adolescents, and young adults. *Pediatrics* 2011; 127:511–528.
47. Wolk BJ, Ganetsky M, Babu KM. Toxicity of energy drinks. *Curr Opin Pediatr* 2012; 24:243–251.
48. Temple JL. Caffeine use in children. What we know, what we have left to learn, and why we should worry. *Neurosci Biobehav Rev* 2009; 33:793–806.
49. Pennington N, Johnson M, Delaney E, Blankenship MB. Energy drinks. A new health hazard for adolescents. *J Sch Nurs* 2010; 26:352–359.
50. Kim SY, Sim S, Choi HG. High stress, lack of sleep, low school performance, and suicide attempts are associated with high energy drink intake in adolescents. *PLoS one* 2017; 12:e0187759.
51. Conseil supérieur de la Santé. Avis du Conseil Supérieur de la Santé n°8622. «Boissons énergisantes». 2009. Bruxelles. pp. 11. URL : [https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth\\_theme\\_file/17982877/Boissons%20énergisantes%20\(décembre%202009\)%20\(CSS%208622\).pdf](https://www.health.belgium.be/sites/default/files/uploads/fields/fpshealth_theme_file/17982877/Boissons%20énergisantes%20(décembre%202009)%20(CSS%208622).pdf)

52. Degirmenci N, Fossum IN, Strand TA, Vaktskjold A, Holten-Andersen MN. Consumption of energy drinks among adolescents in Norway. A cross-sectional study. *BMC Public Health* 2018; 18:1391.
53. Utter J, Denny S, Teevale T, Sheridan J. Energy drink consumption among New Zealand adolescents. Associations with mental health, health risk behaviours and body size. *J Paediatr Child Health* 2018; 54:279–283.
54. Torsheim T, Cavallo F, Levin KA et al. Psychometric validation of the revised family affluence scale. A latent variable approach. *Child Indic Res* 2016; 9:771–784.
55. Hartley JEK, Levin K, Currie C. A new version of the HBSC Family Affluence Scale-FAS III. Scottish qualitative findings from the international FAS development study. *Child Indic Res* 2016; 9:233–245.
56. Reid JL, Hammond D, McCrory C, Dubin JA, Leatherdale ST. Use of caffeinated energy drinks among secondary school students in Ontario. Prevalence and correlates of using energy drinks and mixing with alcohol. *Can J Public Health* 2015; 106:e101-e108.
57. Visram S, Cheetham M, Riby DM, Crossley SJ, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people. A rapid review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *BMJ Open* 2016; 6:e010380.
58. Frayon S, Wattelez G, Cherrier S, Cavaloc Y, Lerrant Y, Galy O. Energy drink consumption in a pluri-ethnic population of adolescents in the Pacific. *PLoS One* 2019; 14:e0214420.
59. Larson N, DeWolfe J, Story M, Neumark-Sztainer D. Adolescent consumption of sports and energy drinks. Linkages to higher physical activity, unhealthy beverage patterns, cigarette smoking, and screen media use. *J Nutr Educ Behav* 2014; 46:181–187.
60. Koivusilta L, Kuoppamäki H, Rimpelä A. Energy drink consumption, health complaints and late bedtime among young adolescents. *Int J Public Health* 2016; 61:299–306.
61. Al-Shaar L, Vercammen K, Lu C, Richardson S, Tamez M, Mattei J. Health effects and public health concerns of energy drink consumption in the United States. A mini-review. *Front Public Health* 2017; 5:225.
62. Sampasa-Kanyinga H, Hamilton HA, Chaput J-P. Sleep duration and consumption of sugar-sweetened beverages and energy drinks among adolescents. *Nutrition* 2018; 48:77–81.
63. Peirson L, Fitzpatrick-Lewis D, Morrison K, Warren R, Ali MU, Raina P. Treatment of overweight and obesity in children and youth. A systematic review and meta-analysis. *CMAJ Open* 2015; 3:E35.
64. Hobbs M, Pearson N, Foster PJ, Biddle SJH. Sedentary behaviour and diet across the lifespan. An updated systematic review. *Br J Sports Med* 2015; 49:1179–1188.
65. Stewart SD, Menning CL. Family structure, nonresident father involvement, and adolescent eating patterns. *J Adolesc Health* 2009; 45:193–201.
66. Baek YJ, Paik HY, Shim JE. Association between family structure and food group intake in children. *Nutr Res Pract* 2014; 8:463–468.
67. Azagba S, Langille D, Asbridge M. An emerging adolescent health risk. Caffeinated energy drink consumption patterns among high school students. *Prev Med* 2014; 62:54–59.
68. Terry-McElrath YM, O'Malley PM, Johnston LD. Energy drinks, soft drinks, and substance use among US secondary school students. *J Addict Med* 2014; 8:6.
69. Pedersen TP, Holstein BE, Damsgaard MT, Rasmussen M. Breakfast frequency among adolescents. Associations with measures of family functioning. *Public Health Nutr* 2016; 19:1552–1564.
70. Sampasa-Kanyinga H, Chaput J-P. Consumption of sugar-sweetened beverages and energy drinks and adherence to physical activity and screen time recommendations among adolescents. *Int J Adolesc Med Health* 2017; 29. doi:10.1515/ijamh-2015-0098.
71. Nowak D, Jasionowski A. Analysis of the consumption of caffeinated energy drinks among Polish adolescents. *Int J Environ Res Public Health* 2015; 12:7910–7921.
72. Al-Hazzaa HM, Al-Sobayel HI, Abahussain NA, Qahwaji DM, Alahmadi MA, Musaiger AO. Association of dietary habits with levels of physical activity and screen time among adolescents living in Saudi Arabia. *J Hum Nutr Diet* 2014; 27:204–213.
73. Ranjit N, Evans MH, Byrd-Williams C, Evans AE, Hoelscher DM. Dietary and activity correlates of sugar-sweetened beverage consumption among adolescents. *Pediatrics* 2010; 126:e754-e761.









# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

COMPORTEMENTS, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE  
DES ÉLÈVES EN 2018

ENQUÊTE HBSC EN BELGIQUE FRANCOPHONE

En 2018, la onzième édition de l'enquête «Health Behaviour in School-aged Children» (HBSC) a été menée dans les écoles francophones de Belgique. Cette enquête internationale, menée dans près de 50 pays sous le patronage du Bureau Régional de l'Organisation Mondiale de la Santé pour l'Europe, a pour objectif de collecter des informations sur les comportements de santé, l'état de santé et le bien-être des adolescents.

En 2018, environ 14 000 adolescents scolarisés de la 5<sup>e</sup> primaire à la 7<sup>e</sup> secondaire ont participé à cette enquête en Fédération Wallonie-Bruxelles. Cette brochure décrit leurs habitudes en matière d'alimentation, d'activité physique, de sédentarité et de sommeil. Il s'agit d'un ensemble de comportements qui jouent en effet un rôle clé pour leur bien-être tant physique que psychologique.

Plusieurs habitudes alimentaires défavorables à la santé sont fréquentes à ces âges, comme la consommation régulière de boissons sucrées et de fast-food, ou l'absence d'une consommation quotidienne de fruits, légumes et de petit-déjeuner... Par ailleurs, seuls 11 % des adolescents ont un niveau d'activité physique suffisant, près 70 % des adolescents passent deux heures par jour ou plus devant la télévision, et 40 % ne dorment pas suffisamment. D'importantes disparités selon le genre et le niveau et l'orientation scolaires sont mises en évidence.

Ces résultats montrent la présence de marges d'amélioration importantes concernant ces comportements liés à la santé chez les adolescents. Ils contribuent à l'élaboration et à l'amélioration de politiques et d'interventions visant à promouvoir des comportements favorables à la santé et au bien-être des adolescents en Belgique francophone.

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

