

ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

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

RÉGION WALLONNE





ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

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

RÉGION WALLONNE



Auteurs

Morgane Eggen
Amélie Bellanger
Thérèse Lebacqz
Camille Pedroni

Véronique Desnouck
Emma Holmberg
Maud Dujeu
Katia Castetbon

Remerciements

Aux élèves ayant répondu aux questionnaires.

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

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

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

À Jawad Boutaarourte, Zoudida El Maach, Anne-Sylvie 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

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

Mise en page

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

Impression

AZ Print

Service d'Information, Promotion, Éducation Santé – SIPES

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

Télécharger la brochure :

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

Dépôt légal : D/2020/10.134/7
Octobre 2020

TABLE DES MATIÈRES

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

1. MÉTHODES

L'ENQUÊTE HBSC

L'enquête «Comportements, bien-être et santé des élèves» est menée tous les quatre ans, depuis 1986, auprès des élèves scolarisés de la 5^e primaire à la fin du secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles (FWB). Cette enquête est le versant francophone belge de l'étude internationale «*Health Behaviour in School-aged Children*» (HBSC) à laquelle participent près de 50 pays ou régions, sous le patronage du Bureau Régional de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) pour l'Europe. En Belgique francophone, cette étude est réalisée par le Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES¹) de l'École de Santé Publique à l'Université libre de Bruxelles (ULB).

MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

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

DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON

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

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

T1

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

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

* Pourcentages pondérés.

** À partir de la 3^e secondaire.

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

PONDÉRATION ET ANALYSES STATISTIQUES

Les analyses statistiques ont été pondérées afin d'améliorer la représentativité des estimations au regard de la population cible de l'étude. Pour ce faire, des coefficients de pondération individuels ont été calculés en tenant compte de trois éléments : la probabilité d'inclusion des écoles dans l'échantillon initial ; le fait que les taux de réponse variaient selon les caractéristiques des écoles (province, réseau d'enseignement, indice socioéconomique, taille) ; et les différences observées entre les élèves ayant participé à l'enquête et ceux de la population de référence en termes d'année scolaire, de genre et d'orientation scolaire (à partir de la 3^e 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 χ^2 de Pearson corrigé pour le plan d'échantillonnage (correction de Rao & Scott) ; seules les différences caractérisées par une P-valeur inférieure à 0,05 sont décrites dans la présentation des résultats à retenir.

PRÉSENTATION DES RÉSULTATS RÉGIONAUX

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

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

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

2. ALIMENTATION

FRÉQUENCES DE CONSOMMATION ALIMENTAIRE

	GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
	n	%	Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		P	
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
FRUITS	7918		3886		4032		**	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour		20,4		19,1		21,7			31,0		22,1		16,9	
1 fois/jour		18,5		17,1		19,9			22,1		18,0		17,8	
5-6 fois/semaine		12,0		12,0		12,0			14,0		11,7		11,7	
2-4 fois/semaine		19,2		19,9		18,4			13,9		20,2		19,9	
1 fois/semaine		14,1		14,7		13,4			10,1		11,7		16,3	
<1 fois/semaine		10,6		11,0		10,3			5,1		10,1		12,3	
Jamais		5,2		6,2		4,3			3,8		6,2		5,1	
LÉGUMES	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour		25,1		24,2		26,0			31,5		27,8		22,1	
1 fois/jour		30,4		28,0		32,9			27,5		26,5		33,1	
5-6 fois/semaine		16,1		15,8		16,3			15,2		15,3		16,7	
2-4 fois/semaine		14,6		16,1		13,0			10,5		14,0		15,9	
1 fois/semaine		5,4		6,3		4,5			5,9		5,8		5,2	
<1 fois/semaine		3,6		4,2		3,1			5,0		3,8		3,2	
Jamais		4,8		5,4		4,2			4,4		6,8		3,8	
SUCRERIES	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		**
>1 fois/jour		15,1		13,9		16,4			15,5		16,2		14,4	
1 fois/jour		17,6		15,9		19,4			18,3		17,2		17,6	
5-6 fois/semaine		13,1		14,4		11,7			12,9		13,1		13,2	
2-4 fois/semaine		22,2		23,0		21,4			16,7		21,4		24,0	
1 fois/semaine		15,4		15,9		14,9			17,6		16,1		14,5	
<1 fois/semaine		11,9		11,4		12,3			13,9		11,0		11,8	
Jamais		4,7		5,5		3,9			5,1		5,0		4,5	
BOISSONS SUCRÉES	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour		18,7		19,5		17,9			17,0		18,5		19,3	
1 fois/jour		13,5		13,7		13,4			12,0		13,1		14,1	
5-6 fois/semaine		9,2		10,8		7,4			8,9		10,1		8,8	
2-4 fois/semaine		17,0		19,0		14,8			11,7		17,2		18,2	
1 fois/semaine		15,5		15,1		15,9			18,8		16,4		14,1	
<1 fois/semaine		14,7		12,7		16,9			19,2		15,5		13,3	
Jamais		11,4		9,2		13,7			12,4		9,2		12,2	

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

	GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		P
			n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
BOISSONS LIGHT	7918		3886		4032	*	2103		1729		4086	***	
>1 fois/jour		8,0		8,0		8,0		9,8		9,2		7,0	
1 fois/jour		6,8		6,8		6,9		7,3		7,1		6,5	
5-6 fois/semaine		5,2		5,4		5,0		4,0		7,3		4,4	
2-4 fois/semaine		8,7		10,2		7,1		6,8		9,4		8,8	
1 fois/semaine		10,1		10,1		10,1		13,0		11,4		8,7	
<1 fois/semaine		13,6		12,9		14,3		16,9		13,6		12,8	
Jamais		47,6		46,6		48,6		42,2		42,0		51,8	
BOISSONS ÉNERGISANTES	7918		3886		4032	***	2103		1729		4086	***	
>1 fois/jour		2,6		3,1		2,0		2,3		3,6		2,6	
1 fois/jour		1,7		2,4		1,0		1,3		1,7		1,7	
5-6 fois/semaine		2,1		2,8		1,3		1,1		2,3		2,1	
2-4 fois/semaine		4,4		6,1		2,6		2,4		3,3		4,4	
1 fois/semaine		7,8		10,1		5,5		6,1		7,4		7,8	
<1 fois/semaine		17,6		18,5		16,7		11,9		12,6		17,6	
Jamais		63,8		57,0		70,9		74,9		69,1		63,8	
LAIT AROMATISÉ	7918		3886		4032	**	2103		1729		4086	***	
>1 fois/jour		4,9		5,1		4,7		7,1		6,7		3,4	
1 fois/jour		6,6		6,5		6,8		9,0		7,6		5,6	
5-6 fois/semaine		4,1		5,0		3,1		4,4		4,9		3,6	
2-4 fois/semaine		7,3		8,2		6,4		6,3		8,0		7,1	
1 fois/semaine		8,4		8,4		8,4		10,3		7,2		8,6	
<1 fois/semaine		16,1		15,3		16,8		17,7		14,7		16,4	
Jamais		52,6		51,5		53,8		45,2		50,9		55,3	
PRODUITS LAITIERS¹	7918		3886		4032	***	2103		1729		4086	***	
≥1 fois/jour		64,6		66,7		62,4		70,6		68,8		61,0	
5-6 fois/semaine		8,1		8,9		7,3		7,2		6,6		9,1	
2-4 fois/semaine		14,1		13,4		14,8		9,7		11,7		16,4	
1 fois/semaine		6,4		5,0		7,9		6,1		6,5		6,5	
<1 fois/semaine		6,8		6,0		7,6		6,4		6,4		7,0	
DESSERTS LACTÉS	7918		3886		4032	***	2103		1729		4086	***	
>1 fois/jour		5,1		5,4		4,9		8,3		7,1		3,3	
1 fois/jour		6,2		6,6		5,8		10,3		7,4		4,6	
5-6 fois/semaine		6,8		8,3		5,3		7,6		7,8		6,1	
2-4 fois/semaine		15,0		16,4		13,4		16,3		15,8		14,2	
1 fois/semaine		17,4		17,3		17,4		18,4		16,4		17,6	
<1 fois/semaine		25,3		23,5		27,3		23,1		25,4		25,9	
Jamais		24,2		22,5		25,9		16,0		20,1		28,3	

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

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

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
		Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire			
n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
POISSON NON-PANÉ													
7918		3886		4032		**	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour	1,9		2,0		1,9			3,0		2,8		1,3	
1 fois/jour	1,8		2,1		1,4			3,7		1,7		1,3	
5-6 fois/semaine	2,4		2,5		2,2			2,6		3,0		2,0	
2-4 fois/semaine	8,8		9,6		8,1			6,4		9,6		9,1	
1 fois/semaine	26,6		27,6		25,5			24,2		24,1		28,4	
<1 fois/semaine	27,7		27,8		27,6			27,5		25,8		28,7	
Jamais	30,8		28,4		33,3			32,6		33,0		29,2	
POISSON PANÉ													
7918		3886		4032		**	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour	2,1		2,0		2,1			3,5		2,9		1,3	
1 fois/jour	2,0		2,1		1,9			3,7		2,3		1,4	
5-6 fois/semaine	2,5		3,1		2,0			3,5		3,6		1,8	
2-4 fois/semaine	6,3		6,6		6,2			7,4		7,2		5,7	
1 fois/semaine	21,8		23,0		20,4			21,5		23,9		20,7	
<1 fois/semaine	36,3		36,3		36,2			36,5		35,6		36,5	
Jamais	29,0		26,9		31,2			23,9		24,5		32,6	
CÉRÉALES DU PETIT-DÉJEUNER													
7918		3886		4032		**	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour	8,3		7,0		8,3			14,2		11,2		5,3	
1 fois/jour	15,1		14,7		15,1			19,3		15,6		13,7	
5-6 fois/semaine	7,6		6,7		7,6			10,5		8,0		6,6	
2-4 fois/semaine	17,3		18,1		17,3			14,8		17,6		17,9	
1 fois/semaine	12,9		13,7		12,9			10,6		13,0		13,4	
<1 fois/semaine	14,3		15,3		14,3			11,3		13,1		15,7	
Jamais	24,5		24,5		24,5			19,3		21,5		27,4	
PAIN BLANC													
7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour	20,5		20,9		20,1			26,5		25,8		16,4	
1 fois/jour	22,4		21,3		23,6			21,0		22,0		23,0	
5-6 fois/semaine	15,5		18,1		12,7			14,9		14,5		16,1	
2-4 fois/semaine	15,0		15,8		14,2			10,5		12,8		17,2	
1 fois/semaine	7,0		6,2		7,7			6,7		5,9		7,5	
<1 fois/semaine	7,0		6,5		7,6			6,8		7,0		7,1	
Jamais	12,6		11,2		14,1			13,6		12,0		12,7	
PAIN GRIS, MULTICÉRÉALES, COMPLET													
7918		3886		4032		*	2103		1729		4086		***
>1 fois/jour	12,0		11,8		12,4			15,3		13,8		10,3	
1 fois/jour	13,3		12,4		14,2			13,6		14,1		12,8	
5-6 fois/semaine	10,5		10,6		10,3			10,1		10,0		10,8	
2-4 fois/semaine	12,9		13,8		11,9			10,1		9,9		15,1	
1 fois/semaine	8,8		9,7		7,9			7,6		8,1		9,6	
<1 fois/semaine	11,7		11,8		11,6			9,8		12,5		11,7	
Jamais	30,8		29,9		31,7			33,5		31,6		29,7	

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

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles			5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
CHIPS ET FRITES²	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		***
≥1 fois/jour		13,9		14,3		13,4			15,9		18,8		10,8	
5-6 fois/semaine		8,5		9,7		7,3			5,9		6,1		10,4	
2-4 fois/semaine		29,8		31,4		28,1			27,0		29,2		30,8	
1 fois/semaine		38,9		36,0		42,1			43,3		37,2		38,8	
<1 fois/semaine		8,9		8,6		9,1			7,9		8,7		9,2	
EAU	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		**
>1 fois/jour		76,8		75,2		78,5			78,1		76,5		76,7	
1 fois/jour		9,1		8,7		9,4			8,2		8,4		9,6	
5-6 fois/semaine		5,3		5,9		4,6			7,9		5,3		4,6	
2-4 fois/semaine		3,8		5,0		2,6			2,2		4,3		3,9	
1 fois/semaine		1,4		1,7		1,1			1,1		1,4		1,5	
<1 fois/semaine		1,8		1,8		1,8			1,5		2,0		1,8	
Jamais		1,8		1,7		2,0			1,0		2,1		1,9	

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

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

HABITUDES ALIMENTAIRES

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles			5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
CONSOMMATION D'UN PETIT DÉJEUNER¹	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		***
Jamais		7,2		8,0		6,5			3,7		6,2		8,7	
1-4 jours/semaine		32,0		27,5		36,9			17,7		31,7		35,8	
5-6 jours/semaine		14,7		16,0		13,2			16,1		13,7		14,8	
Tous les jours		46,1		48,5		43,4			62,5		48,4		40,7	
CONSOMMATION D'UN REPAS EN FAMILLE	7918		3886		4032			2103		1729		4086		**
Jamais		2,1		2,0		2,1			1,2		1,8		2,5	
Moins souvent		3,8		3,8		3,9			4,4		3,7		3,7	
1 jour/semaine		4,1		4,0		4,3			3,8		4,7		3,9	
Plusieurs jours/semaine		19,4		20,6		18,1			16,3		17,2		21,3	
Tous les jours		70,6		69,6		71,6			74,3		72,6		68,6	
CONSOMMATION DE FAST-FOOD	7918		3886		4032		***	2103		1729		4086		***
Jamais		5,6		5,0		6,3			8,0		6,8		4,4	
<1 fois/mois		23,4		21,9		25,0			30,1		27,0		19,9	
1 fois/mois		20,1		18,9		21,4			22,6		20,5		19,3	
2-3 fois/mois		26,4		27,1		25,6			22,5		25,8		27,6	
1 fois/semaine		18,2		19,7		16,6			12,6		15,5		21,0	
2-4 fois/semaine		5,5		6,6		4,4			3,2		3,8		7,0	
≥5 fois/semaine		0,8		0,8		0,7			1,0		0,6		0,8	

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

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

DIFFÉRENCES RÉGIONALES

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

Selon le genre

- En Wallonie comme à Bruxelles, les filles déclaraient plus fréquemment que les garçons des consommations quotidiennes de légumes. En outre, en Région wallonne, à la consommation plus fréquente de légumes par les filles s'ajoutaient celles de fruits, de pain gris, multicéréales ou complet, et d'eau. Les garçons wallons étaient, quant à eux, proportionnellement plus nombreux que les filles à consommer quotidiennement un petit déjeuner et des produits laitiers mais également des repas provenant de fast-food de façon hebdomadaire.
- Dans les deux régions, les filles étaient proportionnellement plus nombreuses que les garçons à consommer quotidiennement des sucreries et les garçons, des boissons sucrées et des boissons énergisantes.

Selon le degré d'enseignement

- En Wallonie, la consommation quotidienne de chips et de frites était plus fréquente dans le 1^{er} degré du secondaire par rapport aux autres degrés d'enseignement alors qu'à Bruxelles elle diminuait progressivement.
- Les autres fréquences de consommation alimentaire suivaient globalement les mêmes évolutions dans les deux régions, en augmentant (fast-food) ou diminuant (fruits, petit-déjeuner, repas en famille) selon le degré d'enseignement.

3. ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

ACTIVITÉ PHYSIQUE

	GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
	n	%	Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire			
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
PRATIQUE D'UN SPORT PENDANT LE TEMPS LIBRE	10679		5359		5320		***	3018		2461		5200		***
Jamais		9,1		6,4		11,9			6,8		7,9		10,8	
<3 fois/semaine		38,6		30,6		46,8			34,8		35,8		41,6	
≥3 fois/semaine		52,3		63,0		41,3			58,4		56,3		47,6	
ACTIVITÉ PHYSIQUE AU MOINS 60 MINUTES/JOUR	10569		5308		5261		***	2955		2423		5191		***
Quotidiennement		14,4		17,2		11,5			20,4		14,9		11,6	
Non quotidiennement		85,6		82,8		88,5			79,6		85,1		88,4	
NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE GLOBAL¹	10498		5260		5238		***	2941		2395		5162		***
Suffisant		10,7		14,1		7,2			15,9		11,9		7,8	
Insuffisant		89,3		85,9		92,8			84,1		88,1		92,2	
MODE DE TRANSPORT UTILISÉ POUR ALLER À L'ÉCOLE	10577		5303		5274		***	3006		2438		5133		***
À pied		17,7		18,4		16,9			22,4		17,8		15,5	
À vélo		1,4		1,9		0,9			2,8		1,2		0,9	
À trottinette ²		0,2		0,4		0,1			0,5		0,1		0,2	
En transports en commun ³		35,9		36,1		35,7			6,2		36,7		48,6	
En véhicule motorisé ⁴		44,5		42,8		46,2			67,5		44,0		34,5	
Autrement		0,3		0,4		0,2			0,6		0,2		0,3	
TYPE DE TRANSPORT POUR ALLER À L'ÉCOLE	10535		5279		5256		**	2988		2430		5117		***
Transport actif ⁵		19,3		20,8		17,9			25,9		19,1		16,6	
Transport passif ⁶		80,7		79,2		82,1			74,1		80,9		83,4	

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

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

2 Inclut les rollers et le skate.

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

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

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
		Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		
n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	P	
DURÉE DU TRAJET MAISON-ÉCOLE EN TRANSPORT ACTIF⁵												
2199		1170		1029			826		464		909	***
<5 minutes	28,3		28,0		28,6		50,6		19,5		18,1	
5-15 minutes	48,7		48,5		49,0		42,0		56,8		48,8	
15-30 minutes	18,9		18,9		18,8		5,8		20,9		26,6	
30 minutes-1 heure	3,1		3,5		2,8		1,5		2,3		4,7	
>1 heure	1,0		1,1		0,8		0,1		0,5		1,8	
DURÉE DU TRAJET MAISON-ÉCOLE EN TRANSPORT PASSIF⁶												
8309		4096		4213		*	2155		1952		4202	***
<5 minutes	11,2		10,8		11,7		36,6		7,5		3,1	
5-15 minutes	35,9		34,1		37,7		46,4		39,6		30,1	
15-30 minutes	29,3		30,3		28,2		13,5		33,2		33,5	
30 minutes-1 heure	18,2		19,1		17,2		2,6		16,4		25,1	
>1 heure	5,4		5,7		5,2		0,9		3,3		8,2	

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

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

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

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

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
		Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		
n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	P	
PRÉSENCE DE TROTTOIRS OU PISTES CYCLABLES TOUT AU LONG DU TRAJET												
7260		3629		3631		***	ND		2291		4969	
Très important			28,0		33,7				32,9		29,9	
Important			25,9		28,5				27,3		27,2	
Pas important			28,8		21,0				22,9		25,9	
Je ne sais pas			17,3		16,8				16,9		17,0	
RUES OU TROTTOIRS PLUS LARGES												
7241		3614		3627		***	ND		2284		4957	***
Très important			18,7		22,6				24,2		19,0	
Important			28,5		35,8				30,5		32,9	
Pas important			37,2		27,0				30,6		32,8	
Je ne sais pas			15,6		14,6				14,7		15,3	
MOINS DE TRAFIC												
7253		3619		3634		***	ND		2280		4973	***
Très important			28,6		29,7				34,6		26,6	
Important			27,6		34,5				30,5		31,3	
Pas important			31,2		24,7				23,5		30,0	
Je ne sais pas			12,6		11,1				11,4		12,1	

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

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

GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
		Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		
n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	P	
GARAGE À VÉLO SÉCURISÉ À L'ÉCOLE												
7222		3609		3613		***	ND		2271		4951	***
Très important			23,9		19,5				25,4		20,0	
Important			23,9		29,0				26,6		26,4	
Pas important			34,3		32,4				30,6		34,6	
Je ne sais pas			17,9		19,1				17,4		19,0	
ENDROITS SÛRS POUR TRAVERSER LA ROUTE												
7235		3611		3624		***	ND		2280		4955	***
Très important			29,1		41,8				45,3		30,8	
Important			30,9		35,1				30,5		34,2	
Pas important			27,1		13,9				15,8		22,7	
Je ne sais pas			12,9		9,2				8,4		12,3	
AVOIR DES PERSONNES AVEC QUI MARCHER												
7253		3623		3630		***	ND		2281		4972	***
Très important			18,6		30,3				29,0		22,3	
Important			25,2		28,4				26,6		26,9	
Pas important			42,7		31,8				33,2		39,2	
Je ne sais pas			13,5		9,5				11,2		11,6	
PAS D'INQUIÉTUDE D'ÊTRE EMBÊTÉ OU ATTAQUÉ												
7215		3601		3614		***	ND		2272		4943	***
Très important			22,0		46,0				43,6		29,4	
Important			21,5		27,2				22,2		25,4	
Pas important			40,6		16,0				22,0		31,2	
Je ne sais pas			15,9		10,8				12,2		14,0	
CASIERS À L'ÉCOLE POUR POUVOIR LAISSER SES AFFAIRES												
7228		3612		3616		***	ND		2279		4949	
Très important			27,8		37,1				34,7		31,3	
Important			27,3		30,2				27,7		29,3	
Pas important			30,7		23,2				26,5		27,2	
Je ne sais pas			14,2		9,5				11,1		12,2	
HABITER PLUS PRÈS DE L'ÉCOLE												
7259		3633		3626		***	ND		2284		4975	***
Très important			22,5		27,0				22,0		26,1	
Important			21,3		23,5				20,7		23,2	
Pas important			43,4		39,2				46,2		38,9	
Je ne sais pas			12,8		10,3				11,1		11,8	
MEILLEUR ÉCLAIRAGE DES RUES												
7247		3615		3632		***	ND		2288		4959	***
Très important			18,6		26,7				26,8		20,7	
Important			27,1		33,8				30,0		30,7	
Pas important			40,7		27,4				30,6		35,6	
Je ne sais pas			13,6		12,1				12,6		13,0	

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

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

ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

	GLOBAL		GENRE				DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT							
	n	%	Garçons		Filles		5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire			
	n	%	n	%	n	%	P	n	%	n	%	n	%	P
DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE DEVANT LA TÉLÉVISION EN SEMAINE	10678		5365		5313		***	3004		2469		5205		***
<2 heures/jour		31,4		27,0		35,9			44,6		29,9		26,4	
2-4 heures/jour		52,2		55,0		49,3			42,3		50,1		57,4	
≥5 heures/jour		16,4		18,0		14,8			13,1		20,0		16,2	
DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE À JOUER À DES JEUX VIDÉO EN SEMAINE	10678		5366		5312		***	3011		2464		5203		***
<2 heures/jour		43,6		36,0		51,4			51,5		40,2		41,9	
2-4 heures/jour		37,5		43,6		31,3			35,0		38,3		38,2	
≥5 heures/jour		18,9		20,4		17,3			13,5		21,5		19,9	
DURÉE QUOTIDIENNE PASSÉE SUR INTERNET EN SEMAINE	10686		5379		5307		***	3016		2464		5206		***
<2 heures/jour		39,0		43,8		34,0			66,7		41,5		25,6	
2-4 heures/jour		37,4		35,0		40,0			23,9		36,5		43,8	
≥5 heures/jour		23,6		21,2		26,0			9,5		22,0		30,6	

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

DIFFÉRENCES RÉGIONALES

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

Selon le genre

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

Selon le degré d'enseignement

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

4. SOMMEIL

	GLOBAL		GENRE				P	DEGRÉ D'ENSEIGNEMENT						
	n	%	Garçons		Filles			5 ^e -6 ^e primaire		1 ^{er} degré du secondaire		2 ^e -3 ^e degré du secondaire		P
NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL LES JOURS D'ÉCOLE	10240		5089		5151		***	2824		2362		5054		***
<7 heures		11,3		13,7		8,9			1,5		6,6		17,7	
7 heures		16,5		17,3		15,7			2,9		9,5		25,6	
8 heures		29,0		27,1		30,9			10,3		26,6		38,0	
≥9 heures		43,2		41,9		44,5			85,3		57,3		18,7	
DURÉE DE SOMMEIL	10780		5425		5355		***	3042		2495		5243		***
Suffisante ¹		62,0		58,6		65,6			79,3		62,0		54,5	
Insuffisante		38,0		41,4		34,4			20,7		38,0		45,5	
DIFFICULTÉS POUR S'ENDORMIR²	10460		5240		5220		***	2932		2411		5117		***
>1 fois/semaine		39,1		34,4		43,9			44,3		38,6		37,1	
≤1 fois/semaine		60,9		65,6		56,1			55,7		61,4		62,9	
FATIGUE MATINALE	10696		5362		5334		***	3008		2467		5221		***
≥1 fois/semaine		54,0		52,2		55,8			43,0		51,0		60,2	
<1 fois/semaine		46,0		47,8		44,2			57,0		49,0		39,8	

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

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

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

DIFFÉRENCES RÉGIONALES

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

Selon le genre

- Comme à Bruxelles, les filles déclaraient plus fréquemment que les garçons rencontrer des difficultés pour s'endormir plus d'une fois par semaine.
- En Wallonie, les durées de sommeil étaient plus courtes chez les garçons que chez les filles. À Bruxelles, aucune différence entre les genres n'a été relevée.

Selon le degré d'enseignement

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

ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET SOMMEIL

COMPORTEMENTS, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE
DES ÉLÈVES EN 2018

ENQUÊTE HBSC EN BELGIQUE FRANCOPHONE

RÉGION WALLONNE

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

