

Comment vont nos jeunes ? Bien, merci

ENQUÊTE

Comment se portent nos jeunes ? Tous les quatre ans, une vaste enquête sur la santé des jeunes est menée en Communauté française de Belgique : il s'agit de l'enquête Health Behavior in School Aged Children (HBSC), patronnée par le Bureau européen de l'Organisation mondiale de la santé (OMS). Les résultats de la huitième enquête, réalisée en 2006, viennent d'être publiés au début de cette année.

La toute grande majorité des jeunes se sentent en très bonne santé (47 %) ou assez bonne (46,5 %) ; seulement 6,5 % évaluent leur santé comme pas très bonne. Ils sont aussi 81 % à se sentir heureux.

Bobos et médicaments

Ce sentiment globalement positif ne les empêche pas de formuler quelques plaintes : plus d'un jeune sur cinq rapporte des plaintes fréquentes comme la nervosité, la mauvaise humeur, ou encore des difficultés à trouver le sommeil. La fatigue matinale est également très courante et touche près d'un jeune sur deux. Globalement, ces résultats restent stables dans le temps par rapport aux enquêtes précédentes. La fatigue matinale a fortement augmenté de 1988 à 1998 (de 32 à 49 %), puis s'est stabilisée à ce niveau.

La consommation de médicaments est assez banalisée, surtout celle des antidouleurs contre les maux de tête et de ventre : 43 % des jeunes disent avoir consommé un médicament contre les maux de tête au cours du dernier mois. En outre, 9 % des jeunes peuvent être considérés comme des gros consommateurs (au moins trois prises d'analgésiques, somnifères ou sédatifs au cours du dernier mois) ; cette catégorie est en augmentation depuis 1990 et est plus importante chez les filles.

À propos de la consommation alimentaire quotidienne, on constate que les fruits et légumes arrivent en tête de liste, ce qui est mieux que la plupart des autres pays. Les jeunes consomment plus facilement du pain blanc que du pain gris. Les laitages sont présents au quotidien, sous différentes formes (lait, yoghourt, fromage). Mais la consommation de sucreries et de limonades (surtout sucrées plutôt qu'allégées) est assez importante, plus élevées que la moyenne des pays européens participant à l'enquête. Les aliments gras de type chips et frites sont aussi présents, mais à une fréquence moindre.

Poids, sport et télé

La surcharge pondérale n'a pas significativement

augmenté depuis 1994. Elle est davantage présente lorsque le niveau d'activité physique est faible ou lorsque l'usage de télévision est important. Un quart des jeunes pratiquent une activité physique quotidiennement, les garçons plus que les filles. À l'inverse, les adolescentes sont plus attentives à leur alimentation, plus enclines à développer des comportements de réduction du poids mais aussi à avoir une moins bonne image de leur corps.

L'OMS recommande que les jeunes pratiquent au moins 60 minutes par jour d'une activité physique d'intensité modérée voire vigoureuse. Un quart des garçons et un cinquième des filles atteignent ce seuil. La surcharge pondérale est clairement associée au niveau d'activité physique : on trouve deux fois moins de jeunes en surpoids parmi ceux qui sont actifs chaque jour que chez ceux qui sont inactifs physiquement.

On retrouve aussi une plus grande proportion de jeunes en surpoids parmi ceux qui passent beaucoup de temps devant la télévision chaque jour. Observation intéressante pour les familles : le fait de regarder la télévision pendant les repas favorise une consommation plus fréquente de snacks, au détriment des fruits et légumes. Éteindre la télévision pendant les repas permet de séparer l'acte de manger de la culture alimentaire peu saine promue par la télévision.

Sexe

Depuis 1994, les comportements des jeunes relatifs à la vie affective et sexuelle connaissent peu de changements majeurs. Néanmoins, entre 2002 et 2006, les jeunes sont un peu plus nombreux à avoir eu une relation sexuelle et à avoir eu plus d'un partenaire sexuel (la moitié des 15 à 18 ans disent avoir déjà eu une relation sexuelle). Les adolescents connaissent relativement bien les modes de transmission du virus du sida. Toutefois, certaines fausses croyances persistent, plaidant en faveur du maintien des efforts investis dans la prévention du sida. Parmi les jeunes sexuellement actifs, plus de trois quarts d'entre eux ont utilisé une contraception lors du dernier rapport sexuel ; les moyens les plus cités restent la pilule ou le préservatif. Environ un quart des adolescentes déclarent avoir déjà utilisé la pilule du lendemain.

Enfin, soulignons que les disparités de santé et de comportements de santé entre garçons et filles persistent et que d'importantes inégalités socio-économiques de santé sont évidentes. Les résultats de cette étude montrent que les conséquences des inégalités sociales s'installent déjà dès l'enfance.

Les jeunes appartenant aux milieux défavorisés sont en moins bonne position, que ce soit pour la santé physique et le bien-être ou pour les comportements qui y sont associés, comme l'alimentation ou le sport. Améliorer la santé passe donc aussi par une action contre les inégalités sociales.

MÉTHODE

L'objectif d'une telle étude est d'examiner les comportements de santé et les modes de vie des adolescents et de produire des données utiles pour les acteurs de promotion de la santé visant un public de jeunes. L'enquête a été menée dans les écoles et a porté sur un échantillon important : 11.744 jeunes, scolarisés en fin de primaire (5^e et 6^e) et dans le secondaire. Cette enquête comporte deux volets : le premier traite de la santé et du bien-être en général (santé, bien-être, alimentation, sport et surcharge pondérale) ; le deuxième concerne les assuétudes (consommations de tabac, alcool, drogues, usage de jeux électroniques et de télévision). Ce deuxième volet sera abordé dans notre numéro du 18 mars.

PUDIBONDERIE

Les enquêteurs n'ont pas été autorisés à interroger de manière uniforme tous les jeunes sur leur vie sexuelle et affective. Dans le réseau d'enseignement catholique, ils n'ont pu s'adresser qu'aux élèves de 6^e année secondaire, alors que le sujet a été abordé avec les élèves de l'ensemble du secondaire dans les autres réseaux. Résultat : les données recueillies ne sont pas représentatives et ne peuvent pas être comparées avec celles d'autres pays. Faut-il en conclure que les jeunes fréquentant le réseau libre n'ont pas de pulsions sexuelles avant 17 ans ?

MALBOUFFE

Les auteurs de l'enquête ont établi un score de consommation alimentaire à partir de l'importance des divers produits consommés. Il permet de dire que 27 % des jeunes ont une consommation bien équilibrée ; 51 % obtiennent une cotation moyenne et 22 % ont une alimentation déséquilibrée. Les garçons sont nettement plus nombreux à manger déséquilibré et cette mauvaise alimentation a tendance à augmenter avec l'âge. Les deux tiers des jeunes consomment régulièrement un petit déjeuner avant l'école.

■ Jean-Paul Vankeerberghen