

Comment vont nos ados?

Entre une alimentation déséquilibrée, un sommeil de plume et une scolarité stressante, la santé de nos jeunes laisse à désirer. La plupart parviendraient malgré tout à surmonter les épreuves et trouver leur bonheur. - Texte: Nicolas Sohy -

Comme le propre d'un adolescent est de ne rien vous dire, pas simple de savoir si le vôtre est épanoui et suffisamment en forme... Ça tombe bien, le Service d'information "Promotion Éducation Santé" (Sipes) de l'ULB a tenté d'évaluer la santé physique et mentale des 10-20 ans encore scolarisés dans une grande étude quadriennale que Moustique a pu consulter. Qu'on se rassure tout de suite, certains résultats sont encourageants. Mais nos rejets ne filent pas pour autant sur le droit chemin qu'on voudrait ne jamais les voir quitter. D'abord, ils ne bougent pas assez. Or, l'activité physique est primordiale, car elle augmente l'effet des hormones, renforce les os et développe les muscles. Seuls 15,8 % des adolescents déclarent pratiquer une activité physique au moins une heure par jour, comme le préconise l'OMS. Près d'un élève du secondaire sur vingt n'en fait même jamais et un sur dix se limite à une séance de sport par semaine. La directrice de l'étude et docteure en santé publique Katia Castetbon donne plusieurs explications à ce triste constat. Les infrastructures urbanistiques seraient pour commencer en décalage avec l'activité physique ordinaire. *"Il n'y a qu'à voir Bruxelles. Quel parent oserait dire à son enfant de se rendre à l'école à vélo? C'est bien souvent trop mal sécurisé. C'est en train de changer grâce à l'apparition de nouveaux réseaux cyclables, mais il y a encore de gros efforts à faire."*

Le manque d'activité physique serait également dû à une sédentarité trop affirmée. 57,3 % des jeunes mentionnent regarder la télé au moins deux heures par jour. 52 % passent la même durée sur le Net et près d'un sur deux joue au moins une heure quotidienne aux jeux vidéo. Cette utilisation des écrans peut avoir de lourdes conséquences sur le sommeil. Un mineur sur trois avoue ainsi avoir eu des difficultés à dormir au moins une fois par semaine au cours des six derniers mois. Un sur deux rapporte être régulièrement fatigué en se réveillant le matin. Pour ne rien arranger, la durée du sommeil ne cesse de diminuer. 12,7 % des ados dorment moins de 7 heures par nuit. *"Le sommeil joue pourtant un rôle fondamental dans la croissance, la santé et les développements cognitifs et de l'apprentissage, poursuit la chercheuse. Ce n'est pas un hasard si, pour la première fois de l'histoire, des études prouvent que le QI baisse..."*

Ensuite, les jeunes mangent mal. Pourtant, rappelle l'OMS dans son plan pour la prévention des maladies non transmissibles, une alimentation inadaptée est l'une des principales causes de maladies cardiovasculaires, du diabète et de certains cancers. *"En plus, c'est à l'adolescence que l'on construit des habitudes favorables. Une fois adulte, il est beaucoup plus difficile de récupérer un régime alimentaire sain et équilibré."* Tout n'est pas noir pour autant: les plus de 10 ans n'ont jamais autant mangé de fruits et légumes grâce, entre autres choses, à la victoire des campagnes de sensibilisation; la moitié (51,9 %) en consomment au moins une fois par jour, soit près de 15 % de plus qu'en 2002. Moins réjouissant: alors que moins d'un tiers (30,7 %) des 10-20 ans consommaient quotidiennement des boissons sucrées en 2006, la proportion est aujourd'hui montée à plus d'un tiers (35,5 %). →

→ Et cette hausse pourrait ne pas s'arrêter en si mauvais chemin. Malgré les nombreux débats sur la suppression des distributeurs de sodas dans les

écoles, la ministre de l'Enseignement obligatoire Marie-Martine Schyns a finalement renoncé à la prohibition pour se limiter au remplacement des sodas par des "produits plus amicaux pour la santé des ados".

"Le marketing autour de ces boissons sucrées est très fort, commente Katia Castetbon. La consommation de sodas dépasse toutefois largement le cadre scolaire. Dans les familles, les produits sucrés sont trop souvent perçus comme des récompenses. Il faudrait mieux sensibiliser les jeunes et leurs parents." Les virées au fast-food seraient également bien trop régulières. Près de 45 % des élèves en mangent au moins une fois par mois. Pour 22,7 % d'entre eux, la fréquence grimpe à plus d'une fois par semaine.

Entre cette sédentarité excessive et une alimentation déséquilibrée, les chiffres de la surcharge pondérale n'étonnent pas. Heureusement, trois préadultes sur quatre présentent encore une corpulence normale, mais 17,4 % d'entre eux sont en surpoids, dont 6,1 % en état d'obésité. Depuis 1980, le nombre de mineurs d'âge en surpoids aurait augmenté de 47,1 %. Cela n'est pas sans conséquence sur leur santé mentale. Les nombreux changements physiques liés à la puberté placent souvent l'image que l'on a de son corps au centre des préoccupations. Près d'une fille sur deux se trouve ainsi un peu ou beaucoup trop grosse. Chez les garçons, la proportion est de 27,9 %.

Ces personnes en surpoids auraient plus de difficultés que les autres à s'épanouir sur les bancs de l'école. Il ressort en effet de l'étude que *"sur le plan psychologique, les jeunes en surpoids ou obèses sont plus souvent victimes de moqueries et ont en général un réseau social moins développé que ceux qui ne sont pas en surcharge"*. De plus, une telle image de soi a souvent pour conséquence le suivi de régimes qui ne sont pas toujours adaptés aux besoins nutritionnels des adolescents. Elle impacte aussi énormément la confiance en soi.

Petits bonheurs

L'école ne semble cependant facile à vivre pour personne. Près d'un jeune sur deux dit ne pas l'aimer pour des raisons diverses. D'une part, la relation avec les profs est compliquée pour au moins un quart des ados. *"Ils sont souvent synonymes de stress"*, ajoute la docteure en santé publique. *La société met une énorme pression sur la réussite scolaire, sur l'indispensabilité de rejoindre une université et de briller. À l'école règne une course à la performance."* Dès la 5^e primaire, près d'un enfant sur quatre se dit stressé par le travail scolaire. En secondaire, ils sont deux sur cinq.

Les filles sont plus concernées que les garçons, car elles exprimeraient plus facilement leurs émotions en raison de *"certaines caractéristiques hormonales, d'une éducation parentale sexuée et de stéréotypes culturels"*. Les situations de stress peuvent avoir plusieurs sources, notamment la compétition entre élèves. Une analyse de l'Union Francophone des Associations de Parents de l'Enseignement Catholique (UFAPEC) souligne combien la pression de la part des parents peut aussi devenir importante et envahir la vie de l'enfant, principalement lors de la période du CEB. D'autre part, les élèves vivent de nombreuses expériences relationnelles négatives. Comme l'a parfaitement illustré le phénomène *13 reasons why*, la série de Netflix, le harcèlement est l'une des tares les plus présentes dans les cours de récré. Deux ados sur cinq avouent avoir reçu des menaces, des coups, des insultes ou été victimes de rumeurs au moins une fois sur l'année écoulée. Un sur six plus d'une fois par mois et un sur vingt plusieurs fois par semaine. Cela est d'autant plus dramatique que le harcèlement continue désormais après l'école, sur les réseaux sociaux. *"Les relations entre les élèves et leurs professeurs et camarades de classe contribuent pourtant au sentiment de satisfaction et d'attachement à l'école"*, termine Katia Castetbon. *Quand elles sont positives, elles*

augmentent la confiance en soi, le bien-être mental et la réussite scolaire."

Dans l'immense majorité des cas, ces expériences saines et raisonnables prendraient le dessus sur les difficultés rencontrées. Seul un élève sur dix ne se sent jamais capable de s'en sortir. Bien que d'autres facteurs entrent en compte (niveau

Leur mode de vie risque d'entraîner certaines maladies cardiovasculaires et des cancers, mais aussi de faire baisser leur QI.

socio-économique, logement, vie familiale, etc.) dans l'évaluation du bien-être, les ados vivraient dès lors une expérience scolaire globalement positive. 75,9 % des jeunes se disent heureux ou très heureux. Seule une minorité de 3,7 % ne se sent pas heureuse du tout. Car si leur santé physique laisse parfois à désirer, 85,2 % d'entre eux rapportent éprouver un niveau de "haute satisfaction" par rapport à leur vie. Pas sûr, finalement, que les générations précédentes pouvaient, au même âge, prétendre à mieux. ✖

Petits garnements

L'adolescence est une période de curiosité, de défi et de prise de risques. La preuve en chiffres.



54,8 %

La proportion d'adolescents qui déclarent avoir déjà consommé de l'alcool, principalement de la bière, au cours de leur vie. En rhéto, ils sont 81,9 % à avoir tenté l'expérience. 35,2 % des élèves du secondaire auraient même déjà été ivres.



26,6 %

La part des 10-20 ans qui auraient déjà fumé du tabac au cours de leur vie. 88,1 % des ados se considèrent non-fumeurs et seuls 5,9 % déclarent fumer tous les jours. 19,7 % auraient en outre essayé la cigarette électronique.



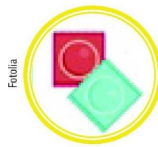
Un sur trois

Dans l'enseignement secondaire supérieur, la proportion d'élèves qui ont déjà tâté du cannabis. 2 % des ados déclarent en consommer quotidiennement.



8,2 %

Moins d'un jeune sur dix a consommé une drogue dure, principalement de l'ecstasy, des amphétamines ou de la cocaïne, au moins une fois dans sa vie. 2 % d'entre eux auraient aussi tenté une nouvelle drogue de synthèse.



94,2 %

La quasi-totalité des ados confie s'être protégés contre les IST et les risques de grossesse (81,1 % avec un préservatif) lors de leur première relation sexuelle. Parmi ceux qui en ont eu plusieurs, 9 sur 10 auraient encore utilisé une méthode de protection lors du dernier rapport.

ENFANTS DU DIVORCE

L'étude fait état d'un constat frappant: les enfants de parents divorcés ou séparés adopteraient des comportements moins sains que les autres. Les raisons sont difficiles à déterminer, mais pourraient résulter d'un accompagnement quotidien moins affirmé et d'une plus grande liberté accordée aux ados. Ces derniers rapportent ainsi manger moins fréquemment de fruits et légumes et consommer davantage de boissons sucrées que les autres. Ils seraient aussi plus nombreux à avoir été ivres plus d'une fois dans leur vie, à fumer du tabac tous les jours, à avoir déjà consommé du cannabis et à subir ou infliger du harcèlement. Les enfants issus de familles monoparentales ou recomposées auraient également de plus grandes difficultés relationnelles avec leurs professeurs et éprouveraient davantage de stress vis-à-vis de leur travail scolaire...