

## A L'ÉCOLE, LES ADOS SONT DE PLUS EN PLUS STRESSÉS

Publié le 29 mai 2017



Le bien-être et la santé des élèves de nos écoles ne sont pas des meilleurs. [L'imposant rapport HBSC de 320 pages concernant la Fédération Wallonie-Bruxelles](#) le montre clairement. En ce qui concerne le stress lié au travail scolaire, la situation en Fédération Wallonie-Bruxelles se dégrade même nettement.

« Nos derniers résultats montrent que 39,1% des élèves du secondaire souffrent d'un stress important lié au travail scolaire. Lors de l'étude précédente, réalisée quatre ans plus tôt, cette proportion n'atteignait que 27,3% », indique le Dr Katia Castelbon, professeur d'épidémiologie à [l'École de Santé publique de l'ULB](#). « Une évolution brutale, si on regarde les études précédentes qui dénotaient une certaine stabilité dans ce domaine ».



Evolution du stress scolaire. Cliquer pour agrandir. Tous les graphiques sont issus du rapport 2014 du SIPES.

La scientifique, qui dirige également le [Service d'information, promotion, éducation, éducation santé](#) (SIPES) de l'ULB, a piloté le volet belge francophone de l'étude internationale HSBC (Health Behaviour in School-aged Children). Dans la partie nord du pays, c'est l'[Université de Gand](#) qui a mené l'enquête.

### Même à l'école primaire, le stress est présent

L'enquête sur les comportements des enfants d'âge scolaire en matière de santé (HBSC), est une [étude internationale collaborative de l'OMS](#) (Organisation mondiale de la Santé) qui, depuis plus de 30 ans, livre des informations sur la santé, le bien-être, le milieu social et les comportements des filles et garçons de 11, 13 et 15 ans en matière de santé. L'enquête de 2013-2014 a porté sur près de 220.000 jeunes dans 42 pays et régions zone européenne de l'OMS et de l'Amérique du Nord. En Belgique francophone, 14.000 élèves ont été interrogés.



Stress scolaire. Répartition par âges et par genre. Cliquer pour agrandir.

Autre donnée intéressante liée à l'indicateur « stress »: il apparaît que les filles en souffrent davantage que les garçons. Et que globalement, le niveau de stress augmente avec le niveau scolaire, pour atteindre 62,7% chez les filles en 6e année secondaire.

L'étude HSBC s'intéresse aussi aux élèves de 5e et 6e années de l'enseignement primaire. Ici aussi, le stress gagne du terrain, mais dans une moindre mesure. Il touchait en 2014 un élève sur quatre (24,2%) pour seulement 19,2% quatre ans plus tôt. Encore une fois, les filles sont plus touchées que les garçons.

## **40% des élèves consomment chaque jour une boisson sucrée**

Un autre indicateur qui se dégrade en 2014 concerne la consommation de boissons sucrées. Désormais, quasi 40% des jeunes en FWB disent en consommer quotidiennement! Une situation qui n'est guère enviable, ni à l'échelle belge (les jeunes Flamands en consomment un peu moins), ni à l'échelle internationale, où ce chiffre ne dépasse pas 22%, dans le pire des cas.



Evolution de la consommation de boissons sucrées. Cliquer pour agrandir.

Une consommation à mettre en regard à l'évolution, à la hausse également, des jeunes en surcharge pondérale? Le rapport du SIPES est ici aussi clair. « Entre 1994 et 2010, la proportion de jeunes en surcharge pondérale était stable ». En 2014, une hausse significative de la fréquence de la surcharge pondérale est par contre observée parmi les jeunes dans l'enseignement secondaire. En 2014, environ un jeune sur six présentait une surcharge pondérale. Un tiers d'entre eux étaient obèses », indique l'étude en FWB.



Evolution de la surcharge pondérale.  
Cliquer pour agrandir.

## **Fruits et légumes: bonnes nouvelles**

Le rapport explore de multiples dimensions de la santé et de l'état de bien-être des élèves. Il pointe aussi des évolutions positives. Il constate notamment une augmentation de la consommation quotidienne de fruits et légumes.

Avec un bémol toutefois, cette bonne habitude s'estompe avec le passage à l'école secondaire,

surtout pour les garçons. On notera aussi que le grignotage devant des écrans (ordinateur, télévision, console) est une réalité quotidienne pour 13% des jeunes en FWB.



Consommation quotidienne de fruits et légumes. Cliquer pour agrandir.

Autre indicateur encourageant: la diminution du tabagisme quotidien. Il est en diminution constante depuis 1998. En 2014, 7,5% des élèves de l'enseignement secondaire déclaraient fumer tous les jours.



Le tabagisme quotidien diminue. Cliquer pour agrandir.

Il en va de même pour la consommation quotidienne de cannabis, qui touchait 6,1% des jeunes en 2014. Avec une disparité garçons/filles importante.

Précisions que l'ensemble des résultats de cette vaste enquête provient de questionnaires remplis anonymement par quelque 14.000 élèves en FWB, tous réseaux confondus.



Origine géographique des jeunes interrogés en FWB dans le cadre de l'étude HBSC 2014. Cliquer pour agrandir.

L'enquête apporte également des informations de nature sociologique. Elle fait, par exemple, la différence entre jeunes issus de familles où les deux parents sont présents (62,4%), les familles monoparentales (20,9%) et les familles recomposées (14,3%). Elle livre aussi des informations sur le statut économique de ces jeunes et de leur famille.

Les résultats de cette étude dressent donc une intéressante radiographie de l'état de bien-être et de la santé des élèves, ainsi que de l'évolution de leurs comportements.

« Des paramètres qui intéressent une multitude de professionnels », estime le Pr Castelbon (SIPES/ULB). « Nous sommes en effet dans une tranche d'âge où les transitions sont majeures chez les jeunes: indépendance vis-à-vis de la famille, influence grandissante des pairs, prises de risque augmentées, fragilité face aux changements physiques et psychosociaux. C'est également une période de l'existence au cours de laquelle les comportements qui se développent sont susceptibles de perdurer pendant la vie entière, y compris en matière de santé », conclut-elle.

[Le rapport complet est téléchargeable sur le site du SIPES.](#)