

10.10.2023 - 13:00 Uhr

## Enquête nationale auprès des élèves : bien-être en baisse, avec un recul plus marqué chez les filles



Lausanne (ots) -

En Suisse, la plupart des jeunes vont bien. Mais la santé s'est détériorée et le bien-être a diminué tant chez les filles que chez les garçons, et ce avant la pandémie déjà. Les filles de 13 à 15 ans sont particulièrement touchées. C'est là un des résultats de l'étude nationale *Health Behaviour in School-aged-Children* (HBSC) menée en 2022 auprès des 11 à 15 ans. Conduite par Addiction Suisse sur mandat de l'Office fédéral de la santé publique, l'enquête sur les comportements de santé des élèves confirme ce que l'on savait déjà : il est nécessaire d'intensifier les efforts pour soutenir les jeunes concerné·e·s et d'accorder davantage d'importance à la prévention dans le domaine de la santé psychique. Les résultats du volet international de l'étude HBSC, publiés à l'occasion de la Journée mondiale de la santé mentale, qui se déroule aujourd'hui, vont dans le même sens.

85 % des 11 à 15 ans jugent leur santé bonne, voire excellente. Chez les garçons, les chiffres sont relativement stables depuis 2002, alors que chez les filles, la situation s'est sensiblement dégradée, surtout chez les 13 et 15 ans. La satisfaction vis-à-vis de l'existence a aussi diminué, en particulier chez les filles de 15 ans. L'évolution chez les filles se dessinait déjà avant la pandémie. Dans l'ensemble, 55 % des 11 à 15 ans sont très satisfait·e·s de leur vie.

### Les filles de 11 à 15 ans jugent leur santé moins bonne que les garçons

- 80 % des filles jugent leur santé bonne ou excellente en 2022 (2018 : 86 %). Chez les garçons du même âge, cette part s'élève à 89 %.
- 47 % des filles se disent très satisfaites de leur vie (2018 : 57 %). Chez les garçons, 63 % déclarent qu'ils en sont très contents.
- 58 % des filles se sont plaintes d'au moins deux symptômes récurrents au cours des six derniers mois : fatigue, difficultés à trouver le sommeil, irritabilité, tristesse, nervosité ou anxiété (2018 : 42 %). La part des garçons concernés se monte à 35 %.
- 40 % des filles sont un peu ou très stressées par le travail scolaire (2018 : 27 %), alors que 27 % des garçons indiquent être sous pression à l'école.
- 56 % des filles ne sont pas satisfaites de leur poids corporel (2018 : 50%). Chez les garçons, cette proportion est de 46 %.

### Des raisons diverses

La pandémie a assurément augmenté de façon significative le stress et les difficultés psychiques chez les jeunes. Mais il est plus probable que la dégradation de l'état de santé ait des causes multiples. Plusieurs hypothèses générales sont discutées, notamment les craintes en relation avec la guerre en Ukraine et le changement climatique. En outre, les exigences à satisfaire et la pression qui en découlent peuvent jouer un rôle, de même que les réseaux sociaux, p. ex. en lien avec le cyberharcèlement ou la comparaison avec des contenus enjolivés. " De manière générale, les filles ont toujours fait état d'un bien-être moindre que les garçons. Mais par rapport à 2018, l'écart entre les deux s'est creusé, et la pandémie a encore accentué ce phénomène ", explique Marina Delgrande Jordan, responsable de l'étude et co-responsable du secteur Recherche à Addiction Suisse.

## Les jeunes qui vont souvent sur les réseaux sociaux font plus fréquemment état d'une mauvaise santé psychique

L'étude HBSC 2022 met en évidence un lien entre le bien-être et la santé psychique d'une part et l'utilisation fréquente des réseaux sociaux d'autre part dans la tranche d'âge des 11 à 15 ans : les jeunes qui vont peu sur les réseaux sociaux ont plus tendance à estimer leur santé et leur qualité de vie bonnes. Le développement des compétences médiatiques revêt une importance fondamentale dans ce domaine. Une approche critique des contenus publiés sur le web - des idéaux de beauté qui ne correspondent pas à la réalité ou la vie prétendument plus belle des autres - est essentielle, de même qu'une saine estime de soi. Les parents peuvent encourager l'esprit critique et la remise en question en s'intéressant à ce qui préoccupe leurs enfants et à ce qu'ils font en ligne, en les accompagnant et en discutant des risques tels que le cyberharcèlement, de la protection de la sphère privée ou les idéaux irréalistes véhiculés par les réseaux sociaux.

### Soutenir les jeunes et développer leurs ressources

Beaucoup de jeunes disposent de ressources personnelles variées et d'un entourage qui les soutient. Les expériences faites et les hobbies, de même que les relations sociales dans la vie réelle contribuent à les rendre forts. Le sentiment d'efficacité personnelle et le fait de savoir que leurs proches sont là pour les épauler peuvent les aider à surmonter le stress. Mais tous les jeunes ne sont pas aussi bien lotis. Promouvoir la santé et développer les ressources et les compétences de vie - notamment pour gérer le stress lié aux exigences scolaires - est une tâche qui incombe à la société tout entière. Le repérage précoce des jeunes en difficulté et l'intervention précoce basée sur des mesures de soutien sont également importants pour que les problèmes puissent être abordés le plus tôt possible et ne perdurent pas au-delà de l'adolescence.

### Étude HBSC

L'étude nationale représentative auprès des écolières et écoliers (*Health Behaviour in School-aged Children*, HBSC) sur les comportements de santé des 11 à 15 ans est menée tous les quatre ans par Addiction Suisse. Le rapport actuel sur la santé et le bien-être s'appuie sur les données les plus récentes (2022) et met l'évolution en lumière.

### Nouvelles données sur le bien-être durant la pandémie

L'étude HBSC livre des chiffres spécifiques sur le bien-être en raison de la pandémie. L'enquête dans les écoles s'est déroulée de mars (alors que des mesures de protection comme les quarantaines étaient encore en vigueur) jusqu'à la fin juin 2022.

- 36 % des 14 et 15 ans ont déclaré avoir découvert de nouveaux hobbies et intérêts.
- 20 % des 11 à 15 ans ont indiqué se sentir ou s'être senti-e-s déprimé-e-s ou désespéré-e-s en raison de la pandémie.
- 15 % ont éprouvé de l'anxiété et de la nervosité en raison de la pandémie. Les filles étaient deux fois plus touchées que les garçons.

### Liens utiles :

- Addiction Suisse : étude " [Santé et bien-être des 11 à 15 ans en Suisse - Situation en 2022, évolution dans le temps et corrélats](#) "
- [Factsheet](#) " Santé et bien-être des jeunes adolescent-e-s "
- [Factsheet](#) " Statut pondéral et image corporelle des jeunes adolescent-e-s "
- [Organisation mondiale de la santé : documentation sur l'étude internationale HBSC](#)
- Office fédéral des assurances sociales : [Jeunes et Médias](#)
- Office fédéral de la santé publique : [Santé psychique et soins psychiatriques](#)
- [Promotion Santé Suisse](#) : [Recommandations pour renforcer la santé psychique des enfants et des adolescent-e-s](#)

Contact:

Addiction Suisse  
Monique Portner-Helfer  
Porte-parole  
mportner-helfer@addictionsuisse.ch  
021 321 29 74

Office fédéral de la santé publique  
Communication  
media@bag.admin.ch  
058 462 95 05

Medieninhalte



Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/fr/pm/100000980/100912212> abgerufen werden.