

La santé des adolescents, à l'image de la société



Deux études nationales sur la santé des adolescents

Passage obligé entre l'enfance et l'âge adulte, l'adolescence est un envol vers de nouveaux horizons : formation de l'image de soi, choix d'une orientation professionnelle, découverte de la sexualité, etc. C'est aussi le temps du renoncement à l'enfance et d'un détachement des parents. Au cours de cette étape décisive, les adolescents adoptent des comportements

qui influenceront leur avenir et leur santé (pratique sportive, consommation de drogues, etc.). HBSC et SMASH, deux recherches nationales réalisées en 2002, financées par l'Office fédéral de la santé publique et les cantons, offrent une évaluation étendue de l'état de santé et des besoins des adolescents de 11 à 20 ans.

HBSC: Health Behaviour in School-Aged Children

Etude internationale (36 pays) quadriennale sous l'égide de l'Organisation Mondiale de la Santé

_Participants: 10115 jeunes représentatifs des écoliers âgés de 11 à 16 ans (école obligatoire en Suisse)

_Période: mars à juin 2002

_Méthode: questionnaire autoadministré

_Auteurs: Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies (ISPA)

SMASH: Swiss multicenter adolescent survey on health

Etude nationale menée une première fois en 1993

_Participants: 7428 jeunes représentatifs des adolescents âgés de 16 à 20 ans engagés dans des filières scolaires et professionnelles publiques

_Période: avril à juin 2002

_Méthode: questionnaire autoadministré

_Auteurs: Institut universitaire de médecine sociale et préventive, Lausanne, Institut für Psychologie, Universität Bern, Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria, Bellinzona

Rapport téléchargeable sur le site www.sfa-ispa.ch

Rapport téléchargeable sur le site www.umsa.ch

De la recherche à la pratique

Avec le soutien de Promotion santé suisse, les chercheurs de ces deux études souhaitent sensibiliser tous les acteurs en lien avec des jeunes : responsables de mouvements de jeunes, parents, professionnels de la santé, du social, de l'éducation et de la formation, décideurs et politiciens. Cette brochure expose les

résultats clefs des études, mais aussi des témoignages de jeunes (prénoms fictifs) et des pistes d'action. Un film DVD, qui complète ce fascicule, peut être commandé à : secretariat.grsa@hospv.d.ch.

Quelques résultats

p. 2, 11, 12 La majorité des adolescents se sentent en bonne santé, mais...

Même si la majorité s'estime en bonne santé, divers maux sont assez fréquents (tête, dos, sommeil, etc.). De plus, tous les jeunes ne sont pas égaux devant la santé : le sexe et la filière professionnelle jouent un rôle, tout comme les parents et l'éducation.

p. 7, 8, 13 Une large minorité rencontre des difficultés psychosociales

A l'adolescence la situation peut évoluer rapidement et la plupart des problèmes se résolvent spontanément. Cependant, entre 10 et 20% des jeunes cumulent les difficultés : ce sont par exemple souvent les mêmes jeunes qui consomment des substances psychoactives et qui sont plus déprimés. La plupart des jeunes consultent un professionnel de la santé au moins une fois par an (médecin, psychologue, etc.). Cependant, les questions psychosociales semblent encore peu abordées.

p. 4, 5, 6 Péjoration des troubles du comportement alimentaire et des dépendances

L'usage de drogues et les troubles de la conduite alimentaire ont augmenté au cours des dix dernières années, et il semble aussi que la consommation de drogues débute plus tôt.

p. 3, 9, 10 Les habitudes saines diminuent avec l'âge

En grandissant, les jeunes ont tendance à abandonner certains comportements favorables à la santé comme une alimentation équilibrée, une activité physique régulière ou encore l'utilisation du préservatif.

p. 14 Des pistes pour l'avenir

Avertissement au lecteur

Lorsque l'analyse porte sur un effectif réduit, le nombre d'adolescents concernés est indiqué (n). Pour des questions de lisibilité, les échelles des graphiques s'arrêtent à 25%, 50% ou 100%.

La santé : perception, besoins et problèmes

Ca va? Oui, mais...

La grande majorité (plus de 90%) des adolescents de 11 à 20 ans interrogés pensent être en bonne voire en excellente santé. Cependant, si l'on creuse un peu, les maux de tête, de dos ou de ventre sont assez fréquents et peuvent cacher parfois un malaise plus profond. D'où l'importance de ne pas se contenter de demander aux jeunes comment ils vont.

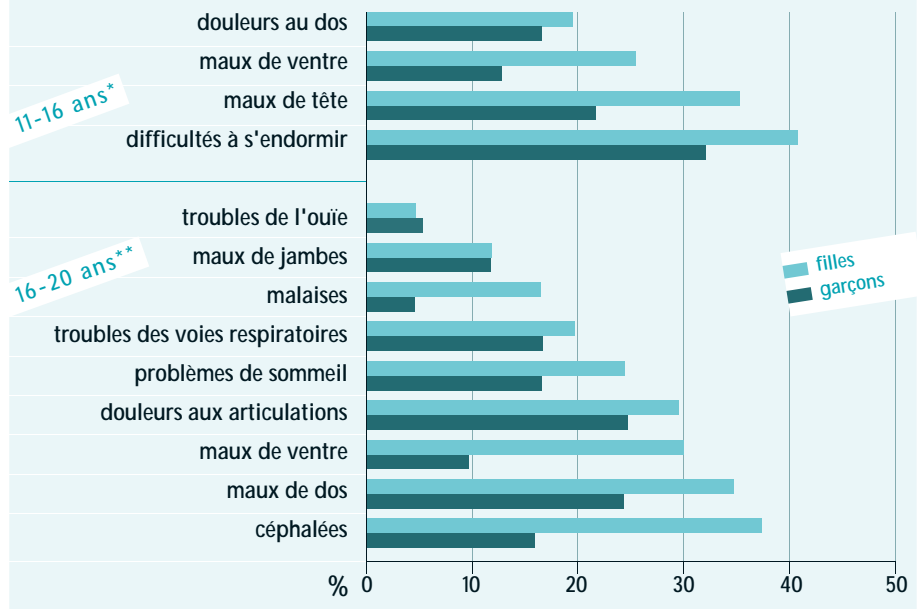
Le sommeil et ses troubles occupent une place considérable à l'adolescence: chez les 11-16 ans, 32% des filles et 24% des garçons se sentent fatigués plusieurs fois par semaine voire tous les jours et chez les 16-20 ans, 54% des filles et 45% des garçons ont l'impression d'être tout le temps fatigués. Alors qu'en théorie les besoins en heures de sommeil croissent à l'adolescence, dans la pratique, la majorité ne dort pas assez. Ce manque de sommeil peut être provoqué par un changement physiologique du rythme nyctéméral à l'adolescence ou par un excès d'activités nocturnes. Mais cela peut aussi être le signe de troubles psychosociaux.



«La fatigue me rend triste!»
Elena, 18 ans

Pourcentages de jeunes qui rencontrent souvent divers problèmes de santé

(*une fois par semaine ou plus, ** souvent ou très souvent)



Qui décide de la bonne heure pour se coucher?

Rythme nyctéméral et manque de sommeil: l'école peut-elle débiter plus tard le matin?

Le bruit peut nuire à la santé: les concerts et les discos, comme parfois les baladeurs ou le travail, exposent les jeunes à des niveaux sonores trop élevés qui peuvent endommager l'audition. Chez les 16-20 ans, 34% ont déjà subi un traumatisme acoustique, et 4% d'entre eux disent souffrir d'un acouphène (sifflement) persistant.



Trop de décibels sont nuisibles: les jeunes sont-ils vraiment conscients des répercussions sur l'audition?

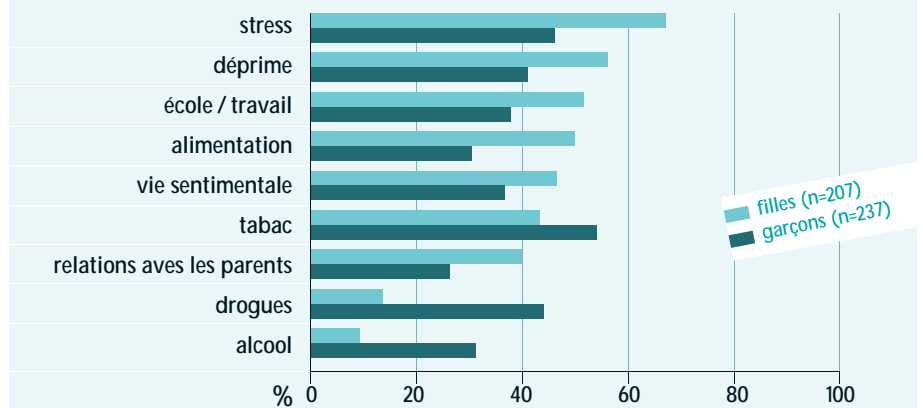
Comment faire la chasse aux décibels?

Ca va? Non, j'aurais besoin d'aide

Un pourcent des jeunes de 11 à 16 ans (n=100) et 6% des jeunes de 16 à 20 ans (n=444) ont dit être en mauvaise santé. Pourquoi ont-ils avant tout besoin d'une aide?

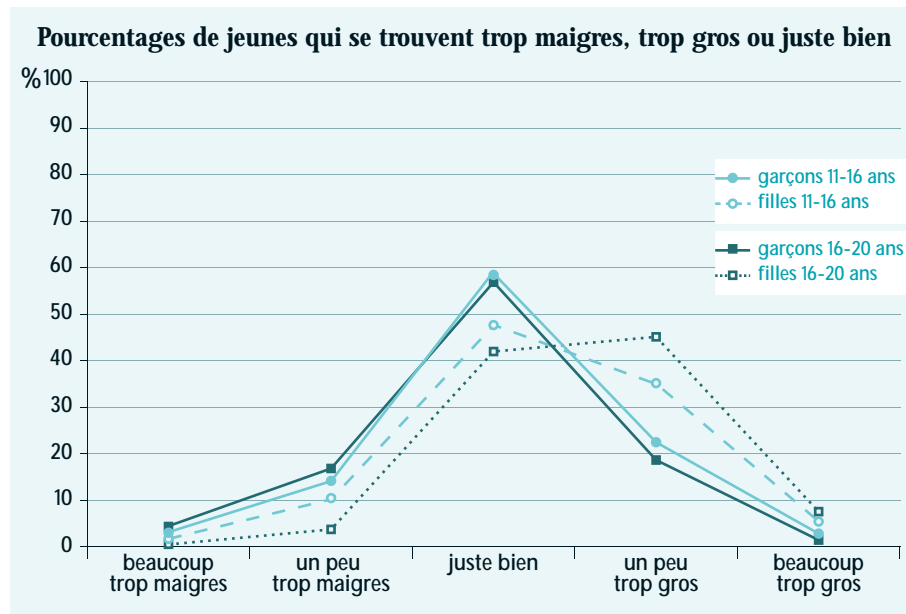
10% des jeunes en formation (16-20 ans) souffrent d'un handicap physique (lésion qui atteint l'intégrité du corps et limite son fonctionnement) ou d'une maladie chronique (qui dure au moins 6 mois et qui peut nécessiter des soins réguliers). Entre 20% et 45% d'entre eux ne peuvent pas participer au même type et/ou à la même quantité d'activités que leurs pairs. Il faut s'assurer qu'ils trouvent leur place dans la société.

Jeunes (16-20 ans) qui s'estiment en mauvaise santé: pourcentages de ceux qui disent avoir besoin d'aide dans divers domaines



Trop maigres, trop gros, trop grands, trop petits?

Les jeunes de 16 à 20 ans sont plus nombreux qu'en 1993 à se déclarer insatisfaits de leur corps. Apparemment, le poids effectif n'a que peu d'incidence sur cette appréciation, surtout chez les filles. Ainsi, 24% des filles avec un indice de masse corporelle (IMC=poids/taille²) indiquant un poids insuffisant pour leur taille se trouvent trop grosses. Parmi les filles de 16-20 ans, 70% souhaitent maigrir (contre 53% en 1993). Quant aux garçons, ils sont environ un quart à vouloir perdre du poids et autant à désirer en prendre.



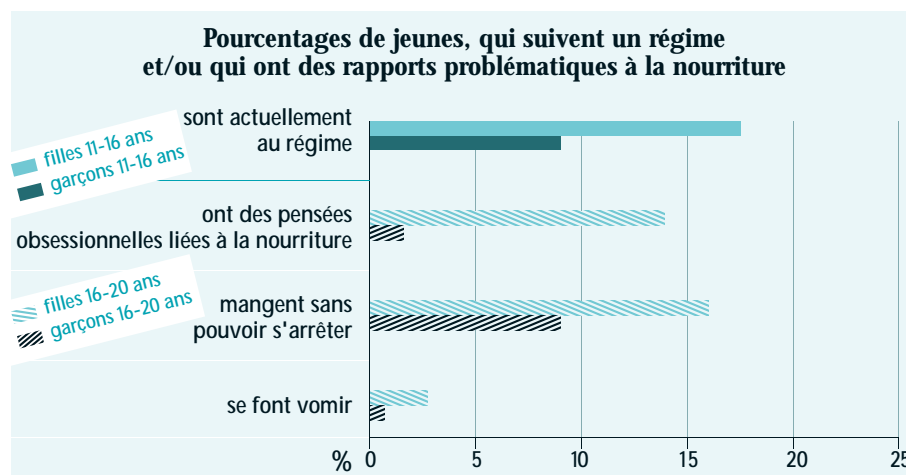
«Pourtant, il n'y en a pas tant que ça qui sont trop grosses...»
Lukas, 19 ans

«Ce serait beau qu'une femme un peu rondelette reçoive aussi une fois un compliment.»
Irina, 17 ans

Comment se sentir bien dans son corps, quand la société est obnubilée par la minceur?
Comment renforcer l'estime de soi et faire sentir aux jeunes que ce n'est pas seulement le physique qui compte?

Beaucoup de régimes et de rapports problématiques à la nourriture

La volonté d'atteindre des idéaux de beauté peut pousser à suivre des régimes. Ces régimes entraînent des carences de nutriments tels que le calcium. Ils peuvent conduire aussi bien à une surcharge pondérale (effet yoyo) qu'à des troubles du type anorexie ou boulimie (besoin compulsif de manger). Une proportion non négligeable de jeunes femmes sont obnubilées par les questions d'alimentation. Or, une telle obsession peut être un signe annonciateur d'un comportement alimentaire pathologique. La proportion de jeunes femmes qui font état de crises de boulimie a d'ailleurs augmenté par rapport à 1993 (passant de 11% à 16%).



Une thérapie précoce améliore le pronostic des troubles alimentaires: qui a le courage de parler assez tôt de ces troubles avec les jeunes?

«On ne croit pas aux régimes miracle, mais on est quand même tenté d'essayer.»
Laura, 17 ans

«Une femme agit quand elle estime ne pas correspondre à son idéal.»
Andrea, 17 ans



Tabac: pas assez de mesures préventives!

La situation est plutôt inquiétante, car les jeunes fument plus et plus tôt qu'il y a dix ans. Or, plus un poumon est jeune, plus il est sensible aux méfaits du tabac. En outre, plus un jeune commence tôt à fumer, plus il a de risques de rester fumeur et c'est justement à l'adolescence que la plupart du temps débute l'usage du tabac: le pourcentage de fumeurs quotidiens est de 4% chez les filles et de 6% chez les garçons de 13-14 ans, respectivement de 19% et 18% à 15 ans, et enfin de 30% et 40% à 20 ans (les élèves fumant nettement moins que les apprentis).

Comment promouvoir des écoles, des centres de loisirs, des places de travail sans fumée?

Comment renforcer chez les jeunes la conviction qu'il ne faut pas fumer?

Quelles offres de désaccoutumance peut-on proposer aux adolescents?

(www.stop-tabac.ch)

Alcool: y a de l'abus!

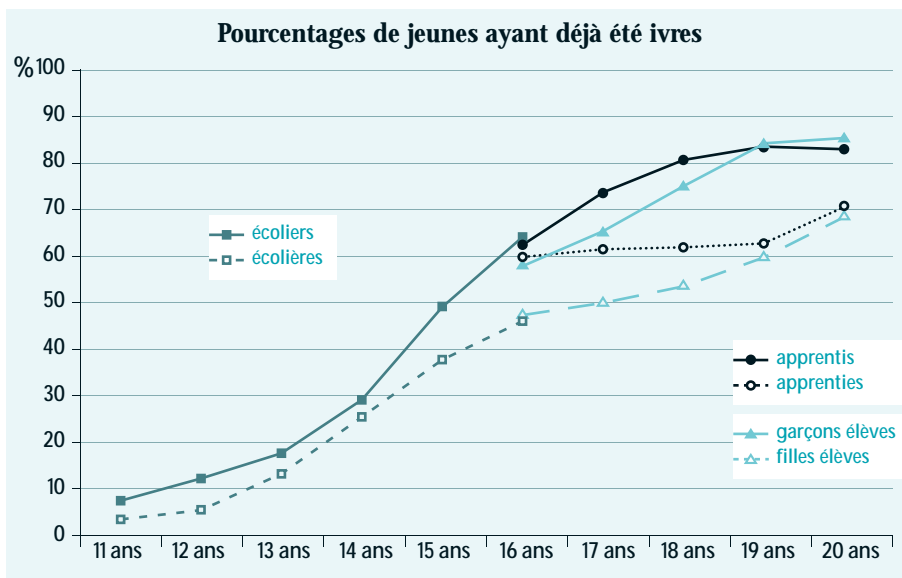
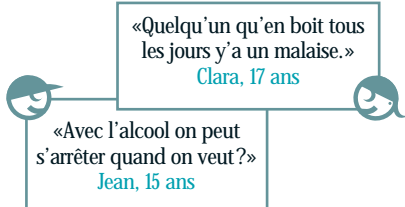
La consommation d'alcool a nettement augmenté en 10 ans, surtout chez les filles: en 1993, 28% des filles de 16 à 20 ans buvaient de l'alcool une ou plusieurs fois par semaine contre 42% en 2002 (garçons: de 56% à 67%). L'apparition sur le mar-

ché de boissons alcoolisées sucrées, au goût agréable, a joué un rôle important, notamment chez les jeunes adolescentes. De plus, les taux d'ivresse ont nettement augmenté et touchent aussi les plus jeunes.

Attention aux accidents: le taux de jeunes (16-20 ans) qui conduisent souvent un véhicule en état d'ivresse est passé de 16% en 1993 chez les garçons à 28% en 2002 et de 3% en 1993 chez les filles à 8% en 2002.



N'y a-t-il pas aussi de l'abus du côté de l'offre?



Cannabis: consommation de plus en plus précoce

Près de la moitié des adolescents ont déjà consommé du cannabis à 15 ans (un des taux les plus élevés d'Europe). Toutefois, la majorité des consommations restent récréatives.

Il faut par contre s'inquiéter de l'augmentation considérable de la consommation régulière, qui a des répercussions négatives sur la santé (voir p.6).

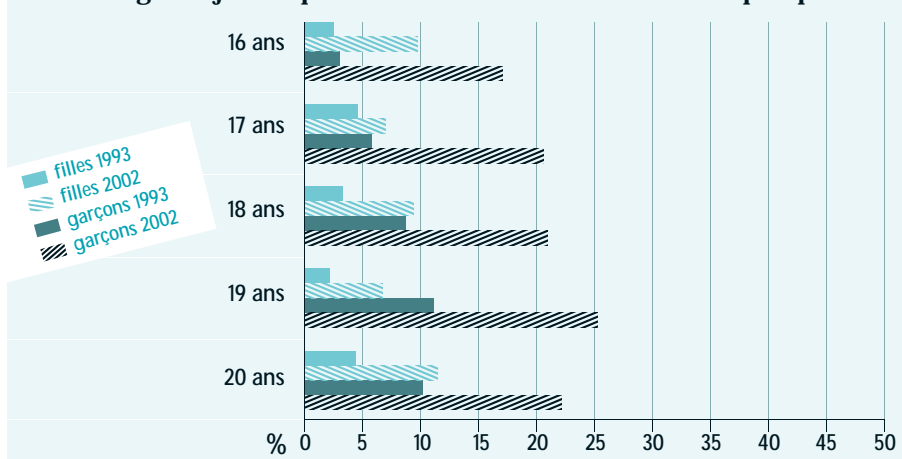


La loi est-elle vraiment un moyen efficace de prévention?

Comment protéger les plus vulnérables?

«Fumer de la cannabis tout seul est un signal d'alarme, c'est qu'on en a besoin.»
Thomas, 18 ans

Pourcentages de jeunes qui consomment du cannabis 10 fois ou plus par mois



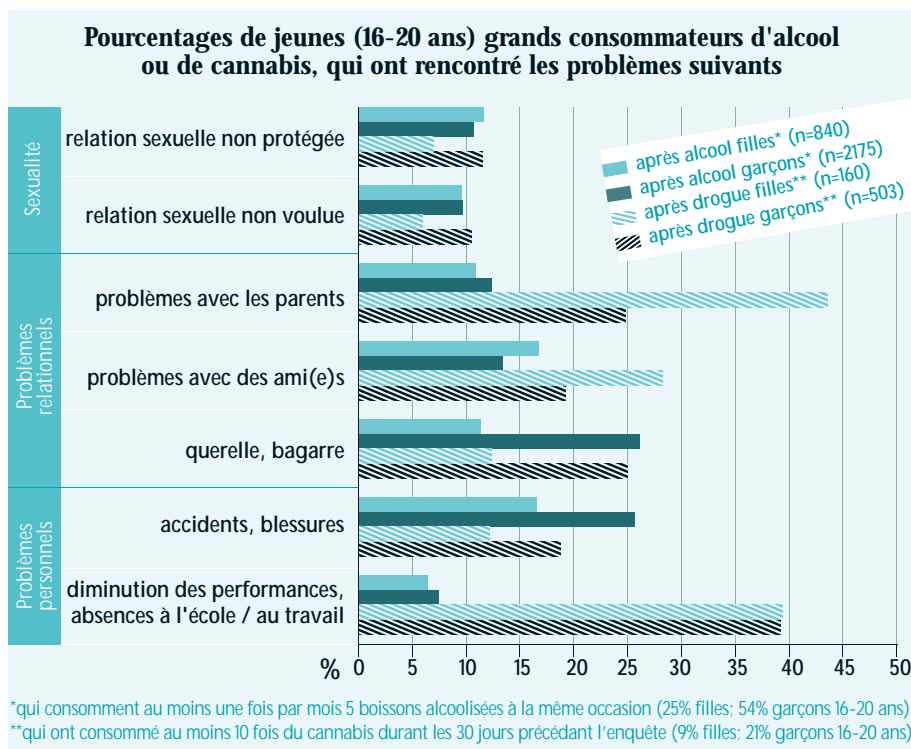
Alcool, cannabis: quelles sont les conséquences négatives?

Une minorité de jeunes s'engagent dans une consommation problématique d'alcool ou de cannabis dommageable pour leur santé. Le graphique suivant présente le pourcentage de grands consommateurs d'alcool* ou de cannabis** qui ont rencontré divers problèmes suite à leur consommation.

Les conséquences négatives de l'abus d'alcool se font surtout sentir dans les domaines de la violence et de la sexualité, celles de la consommation de drogues (cannabis et autres) dans les domaines scolaires et professionnels.

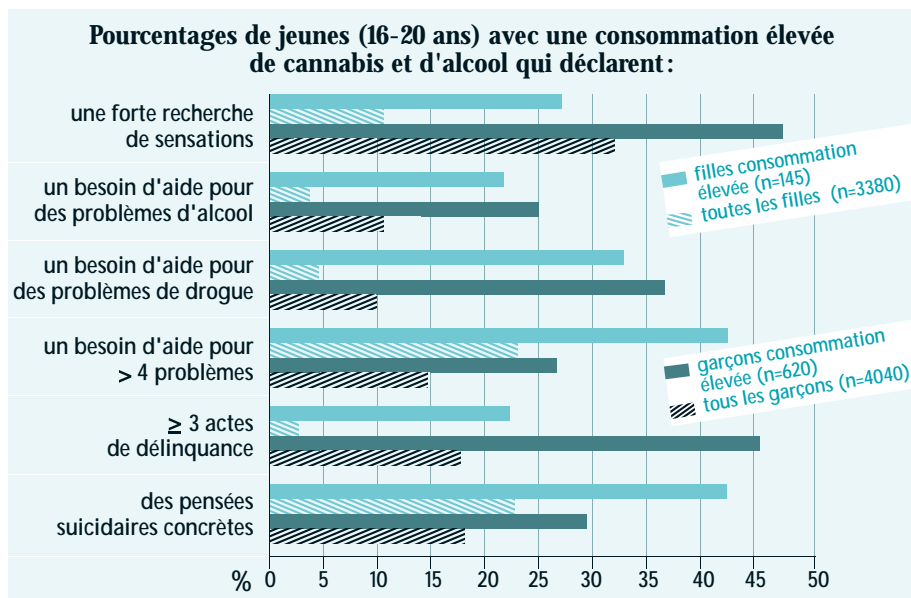


Dans la jungle des faits, des paroles et des principes moraux, où les jeunes trouvent-ils les informations pertinentes au sujet des drogues et de l'alcool?



Consommation élevée d'alcool et de cannabis: une recherche de sensations

Les jeunes de 16-20 ans qui déclarent consommer beaucoup d'alcool et de cannabis montrent en même temps un grand besoin de sensations fortes. Il est bien probable qu'ils cherchent à satisfaire ce besoin en consommant de l'alcool ou du cannabis. Ils prennent aussi beaucoup plus d'autres drogues (p.ex. ecstasy). Un bon tiers d'entre eux disent avoir besoin d'aide concernant leur consommation de drogues. Mais pour beaucoup, l'alcool et les drogues ne sont pas les seuls problèmes: la moitié des garçons concernés ont été plusieurs fois impliqués dans des actes de délinquance pendant l'année précédente. Et parmi les filles concernées, 18% sont dépressives et presque la moitié d'entre elles ont eu des idées suicidaires concrètes durant les douze derniers mois.



«L'environnement (offre) joue un rôle, mais aussi la curiosité.»
Pascal, 20 ans



Quelle alternative proposer aux jeunes qui «se défoncent» tous les week-ends?

Quelle est l'origine de cette «défonce»: problèmes personnels ou consommations?

Cette brochure a été réalisée par Annemarie Tschumper, de l'Institut für Psychologie, Universität Bern, et Chantal Diserens, de l'Institut universitaire de médecine sociale et préventive de Lausanne, en collaboration avec les équipes HBSC et SMASH 2002.

Nous remercions particulièrement les jeunes qui ont répondu aux questionnaires HBSC et SMASH 2002 et tout spécialement ceux qui ont commenté les résultats de ces études à l'occasion d'un séminaire. Nous remercions les autorités, les administrations et les institutions dont l'appui a été précieux dans les diverses phases des études, de même que les coordinateurs cantonaux qui ont organisé la collecte des données. Notre reconnaissance va aussi à Doris Summermatter (Promotion Santé Suisse), à Philippe Lehmann et Bernhard Meili (OFSP), à nos collègues de l'ISPA et de l'IUMSP, à Sabine Lüthy et Marjolaine Guisan pour leurs précieux conseils et relectures, ainsi qu'à Antonella Branchi pour la traduction italienne.

Des exemplaires de la brochure peuvent être obtenus auprès de :
Secrétariat, Groupe de recherche sur la santé des adolescents, IUMSP,
Tél. +41 (0) 21 314 73 77, Secretariat.Grsa@inst.hospvd.ch.

Institut suisse de prévention de l'alcoolisme et autres toxicomanies

Michel Graf, directeur
Dr. Phil. Holger Schmid, vice-directeur, chef projet HBSC
Case postale 870, CH-1001 Lausanne
Tél. +41 (0) 21 321 29 11, Fax +41 (0) 21 321 29 40
E-mail : mgraf@sfa-ispa.ch, hschmid@sfa-ispa.ch

IUMSP Institut universitaire de médecine sociale et préventive GRSA groupe de recherche sur la santé des adolescents

Prof. Pierre-André Michaud, médecin chef
Chantal Diserens
Tél. +41 (0) 21 314 37 60, Fax +41 (0) 21 314 37 69
E-mail : Pierre-Andre.Michaud@hospvd.ch, Chantal.Diserens@hospvd.ch

Universität Bern, Institut für Psychologie PEDES Psychologie der Entwicklung und der Entwicklungsstörungen

Prof. Françoise D. Alsaker
Dr. med. Annemarie Tschumper
Tél. +41 (0) 31 631 36 49, Fax +41 (0) 31 631 82 12
E-mail : annemarie.tschumper@psy.unibe.ch

UPVS Ufficio di promozione e di valutazione sanitaria Sezione sanitaria

Laura Inderwildi Bonivento, collaboratrice scientifique
Tél. +41 (0) 91 814 30 50, Fax +41 (0) 91 825 31 89
E-mail : laura.inderwildi@ti.ch



Office fédéral
de la santé publique



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

sfa / ispa



UNIVERSITÄT
BERN



Cantone Ticino
Sezione sanitaria

