



### Alimentation et activité physique chez les adolescents

Un régime alimentaire équilibré et la pratique régulière d'une activité physique dans l'enfance permettent de prendre de bonnes habitudes et de favoriser un mode de vie sain à l'âge adulte. La consommation quotidienne de fruits et de légumes réduit le risque de maladies coronariennes, d'AVC et les risques liés à certains types de cancer (Hartley et al., 2013[29] ; World Cancer Research Fund / American Institute for Cancer Research, 2018[30]). Les recommandations les plus courantes conseillent de consommer au moins cinq portions de fruits et légumes par jour. Pendant les périodes de confinement dues au COVID-19, les enfants et les adolescents ont consommé davantage de fruits et de légumes, les familles ayant eu plus de temps pour cuisiner, mais cela n'a pas amélioré la qualité globale de l'alimentation. Les adolescents ont également affiché une consommation accrue d'aliments sucrés, probablement par ennui et en raison du stress induit par les périodes de confinement (Ruiz-Roso et al., 2020[31]).

En 2017-18, plus de 60 % des jeunes de 15 ans ne consommaient pas quotidiennement de fruits ou de légumes en Finlande, en Hongrie, en Lettonie, en Allemagne et en Lituanie, contre moins de 40 % en Belgique et au Canada (Graphique 4.12). Le pourcentage était supérieur à 65 % chez les garçons en Finlande, en Allemagne, en Lettonie et en Hongrie, et à 60 % chez les filles en Hongrie et en Lettonie. Il était inférieur à 40 % chez les filles en Belgique, au Canada et au Danemark, tandis que les garçons se situaient en dessous des 40 % uniquement en Belgique. Aux États-Unis, entre 2015 et 2018, 36 % des 12-19 ans n'avaient mangé aucun fruit au cours d'une journée donnée et quelque 8 % aucun légume (Wambogo et al., 2020[32]). Dans les pays de l'OCDE, près de 55 % des jeunes de 15 ans ne consommaient pas chaque jour des fruits et des légumes, le taux étant de 50 % chez les filles et de 59 % chez les garçons. Les filles consommaient plus de fruits et de légumes que les garçons dans tous les pays. C'est en République tchèque, en Finlande, en Allemagne, au Danemark et en Italie que les écarts entre les filles et les garçons sont les plus marqués (de 13 à 16 points de pourcentage).

En 2017-18, plus d'un jeune de 15 ans sur cinq consommait au quotidien des boissons sucrées en Belgique, en France, au Luxembourg, en Suisse, en République slovaque, en Hongrie et aux Pays-Bas, contre moins d'un sur 15 en Estonie, en Islande, en Finlande, au Canada, en République tchèque, en Suède et en Grèce (Graphique 4.13). Dans les pays de l'OCDE, près de 13,6 % des jeunes de 15 ans consommaient chaque jour des boissons sucrées en 2017-18. Ce taux est inférieur à celui de 2013-14 (17,1 %). Entre 2014-15 et 2017-18, les baisses les plus marquées sont observées aux Pays-Bas, en République tchèque, en Hongrie et en Espagne (8 à 12 points de pourcentage), et les moins marquées en Finlande et en Lituanie (2 à 3 points). Aux États-Unis, près des deux tiers des jeunes de 2 à 19 ans a consommé au moins une boisson sucrée au cours d'une journée donnée, entre 2011 et 2014 (Rosinger et al., 2017[33]).

L'OMS recommande aux jeunes 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour. La majorité des adolescents ne s'y conforment pas, alors que l'activité physique à l'adolescence améliore la santé cardiorespiratoire et musculaire ainsi que la santé osseuse et cardiometabolique, et a des effets positifs sur le poids, sur le développement cognitif et la socialisation (Guthold et al., 2019[26]). Pendant les périodes de confinement dues au COVID-19, l'activité physique des enfants a diminué (Stockwell et al., 2021[27]).

La part des jeunes de 11 ans qui ont effectué les 60 minutes recommandées d'activité physique modérée à vigoureuse a dépassé 30 %, en 2017-18, en Finlande, en Irlande et au Canada, et elle était inférieure à 15 % au Danemark, au Portugal, en Italie et en France (Graphique 4.14). L'activité physique diminue avec l'âge dans tous les pays. Dans les pays de l'OCDE, 13,7 % des jeunes de 15 ans ont atteint le niveau recommandé d'activité physique, contre 22,6 % des jeunes de 11 ans. Les écarts les plus flagrants (avec des jeunes plus actifs

physiquement que leurs aînés) ont été observés en Finlande, en Irlande, en Autriche et en Hongrie (de 13 à 28 points de pourcentage). Aux États-Unis, 27,2 % des élèves de 14-15 ans (*grade 9*) et 20 % des élèves de 17-18 ans (*grade 12*) faisaient au moins 60 minutes d'activité physique par jour en 2019 (U.S. Department of Health and Human Services, s.d.[34]). La pratique d'une activité modérée à vigoureuse était plus fréquente chez les garçons que chez les filles parmi les deux groupes d'âge. À l'âge de 11 ans, 26,1 % des garçons effectuaient au moins 60 minutes d'activité physique quotidienne, contre 19,5 % des filles (à l'âge de 15 ans, 17,7 % contre 9,7 %). L'écart entre garçons et filles – les premiers faisant plus d'exercice que les secondes – augmente avec l'âge dans 17 pays sur 28.

La plupart, sinon tous les pays de l'OCDE, mènent déjà, ou ont mené dans le passé, au moins une campagne nationale dans les grands médias en vue d'encourager la consommation de fruits et légumes, comme l'objectif bien connu des « 5 fruits et légumes par jour » (par exemple en Allemagne, au Chili, en Espagne, en Italie, au Mexique, en Nouvelle-Zélande), la campagne « 6-a-day » au Danemark ou « 2&5 » en Australie occidentale (OCDE, 2019[28]). Il existe aussi des exemples de programmes gouvernementaux encourageant l'activité physique, comme la campagne « Manger Bouger » en France ou « Change4Life » en Angleterre et au Pays de Galles (Royaume-Uni) ou « Move Your Way » aux États-Unis. Récemment, les États membres de l'OMS ont approuvé un plan d'action mondial sur l'activité physique, avec pour objectif une réduction relative de 15 % d'ici à 2030 du nombre d'adolescents insuffisamment actifs (OMS, 2018[35]). Le plan recommande 20 interventions des pouvoirs publics dans quatre domaines : créer des sociétés actives, des environnements actifs, des systèmes actifs et des personnes actives.

#### Définition et comparabilité

Les données sont issues des enquêtes HBSC (*Health Behaviour in School-aged Children*) menées en 2013-14 et 2017-18. Elles proviennent d'échantillons composés de 1 500 enfants scolarisés issus de différents groupes d'âge (11, 13 et 15 ans) pour la plupart des pays.

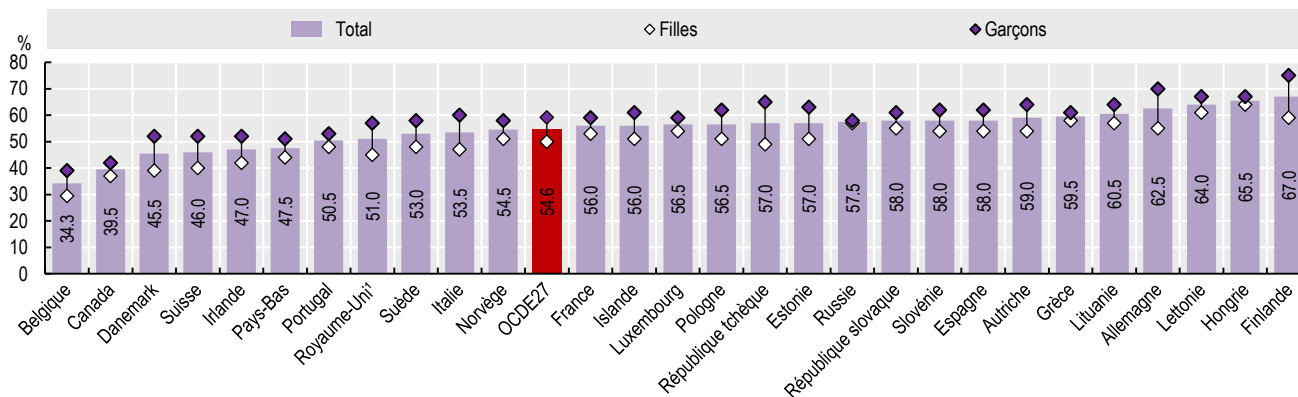
Les habitudes alimentaires sont mesurées ici par la proportion de jeunes déclarant ne consommer ni fruits ni légumes quotidiennement (au moins une fois) et boire quotidiennement des boissons sucrées (au moins une fois). On a demandé aux jeunes quelle était la fréquence de leur consommation de fruits, de légumes et de boissons sucrées. Les choix de réponse possibles allaient de « jamais » à « tous les jours, plusieurs fois ». Les questions de l'enquête ne demandaient pas d'exclure les jus de fruits, les soupes ou les pommes de terre. Outre les fruits, les légumes et les boissons sucrées, une nutrition saine suppose de consommer d'autres types d'aliments.

Les données relatives à l'activité physique tiennent compte de la proportion de jeunes déclarant effectuer au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse chaque jour. L'activité physique s'entend d'exercices qui provoquent une augmentation du rythme cardiaque et parfois un essoufflement chez l'enfant ; sa durée minimale est d'une heure par jour.

## 4. FACTEURS DE RISQUE POUR LA SANTÉ

### Alimentation et activité physique chez les adolescents

Graphique 4.12. Proportion de jeunes de 15 ans ne consommant ni fruits ni légumes au quotidien, par sexe, 2017-18

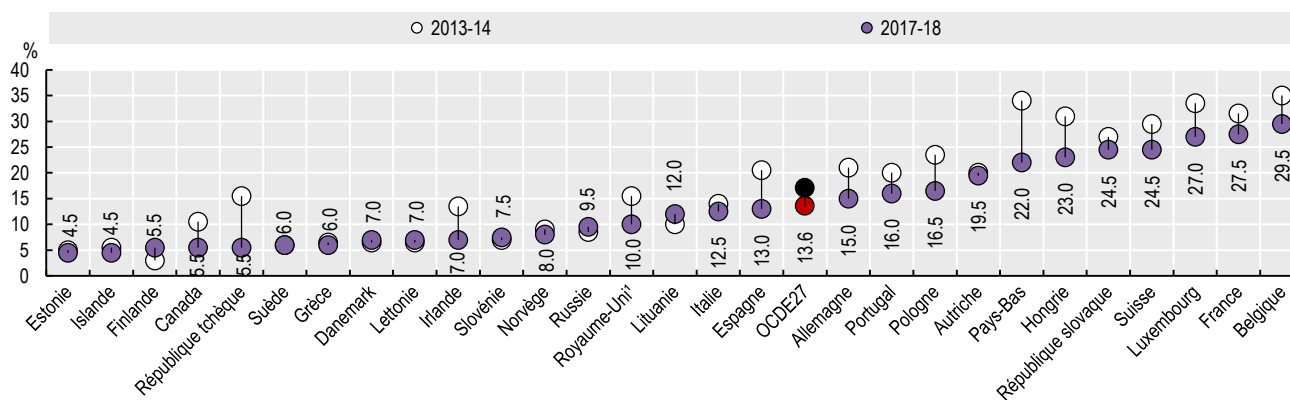


1. Angleterre, Écosse et Pays de Galles.

Source : Inchley et al. (2020[19]).

StatLink <https://stat.link/tqzvpe>

Graphique 4.13. Proportion de jeunes de 15 ans consommant chaque jour des boissons sucrées, 2013-14 et 2017-18

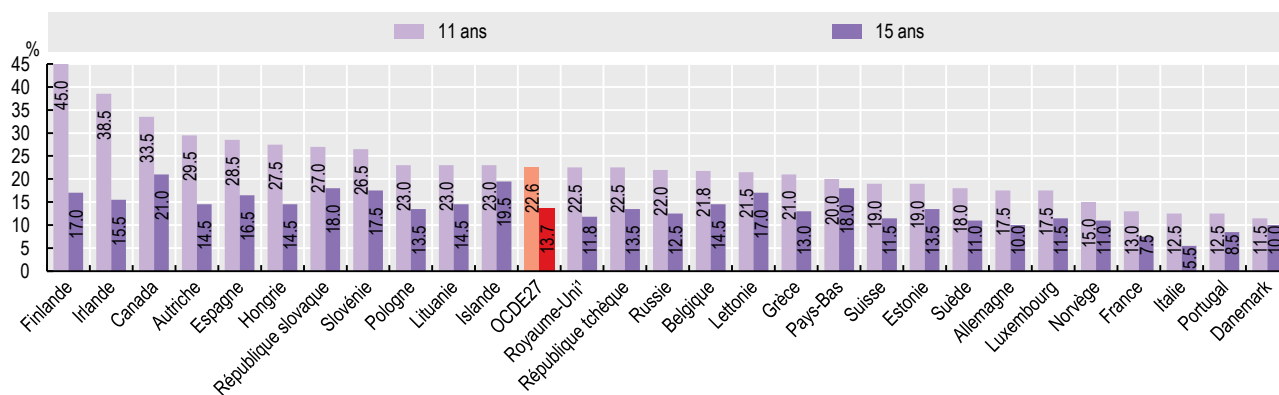


1. Angleterre, Écosse et Pays de Galles.

Source : Inchley et al. (2016[12] ; 2020[19]).

StatLink <https://stat.link/02nu48>

Graphique 4.14. Proportion de jeunes de 11 ans et 15 ans qui pratiquent au moins 60 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse par jour, 2017-18



1. Angleterre, Écosse et Pays de Galles.

Source : Inchley et al. (2020[19]).

StatLink <https://stat.link/c5132n>



Extrait de :  
**Health at a Glance 2021**  
OECD Indicators

Accéder à cette publication :  
<https://doi.org/10.1787/ae3016b9-en>

**Merci de citer ce chapitre comme suit :**

OCDE (2021), « Alimentation et activité physique chez les adolescents », dans *Health at a Glance 2021 : OECD Indicators*, Éditions OCDE, Paris.

DOI: <https://doi.org/10.1787/927fa2d4-fr>

Ce document, ainsi que les données et cartes qu'il peut comprendre, sont sans préjudice du statut de tout territoire, de la souveraineté s'exerçant sur ce dernier, du tracé des frontières et limites internationales, et du nom de tout territoire, ville ou région. Des extraits de publications sont susceptibles de faire l'objet d'avertissements supplémentaires, qui sont inclus dans la version complète de la publication, disponible sous le lien fourni à cet effet.

L'utilisation de ce contenu, qu'il soit numérique ou imprimé, est régie par les conditions d'utilisation suivantes :  
<http://www.oecd.org/fr/conditionsdutilisation>.