

# La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton du Valais 2002-2022

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE  
HEALTH BEHAVIOUR IN SCHOOL-AGED CHILDREN



NOVEMBRE 2024

## **Impressum**

© Observatoire valaisan de la santé, Novembre 2024

Reproduction partielle autorisée, sauf à des fins commerciales, si la source est mentionnée.

### **Rédaction et analyse des données :**

Dr Stefano Tancredi, Julien Rapillard, Frédéric Favre, Luc Fornerod, Prof Arnaud Chiolero

### **Citation proposée :**

Tancredi S, Rapillard J, Favre F, Fornerod L, Chiolero A, Observatoire valaisan de la santé (OVS). La santé des élèves de 11 à 15 ans dans le canton du Valais 2002-2022 : Résultats de l'enquête Health Behaviour in School-aged Children. Sion, Novembre 2024

### **Disponibilité**

Observatoire valaisan de la santé : [www.ovs.ch](http://www.ovs.ch)

Langue du texte original : Français

## Table des matières

<b>1. Résumé</b>	<b>4</b>
<b>2. Introduction</b>	<b>7</b>
2.1 La santé des adolescents et ses déterminants	7
2.2 But du rapport et méthodologie	7
<b>3. Bien-être et santé</b>	<b>8</b>
3.1 État de santé auto-évalué	8
3.2 État psychoaffectif et physique	9
3.3 Sommeil	10
<b>4. Excès de poids, alimentation et activité physique</b>	<b>11</b>
4.1 Statut pondéral et image du corps	11
4.2 Habitudes alimentaires	14
4.3 Activité physique	16
<b>5. Consommation de substances psychoactives</b>	<b>17</b>
5.1 Tabac	17
5.2 Alcool	20
5.3 Cannabis	24
5.4 Autres substances psychoactives	25
<b>6. Relations sociales</b>	<b>26</b>
6.1 Famille	26
6.2 Amis	27
6.3 École	28
<b>7. Comportements en ligne</b>	<b>31</b>
7.1 Activités en ligne	31
7.2 Réseaux sociaux	33
<b>8. Comportements agressifs</b>	<b>34</b>
8.1 Harcèlement	34
8.2 Cyber-harcèlement	35
8.3 Bagarre	36
<b>9. Sexualité et identité de genre</b>	<b>37</b>
9.1 Relations sexuelles	37
9.2 Orientation sexuelle	37
<b>10. Conclusions et recommandations</b>	<b>38</b>
10.1 Annexe : Méthodologie	39
10.2 Bibliographie	42

# 1. Résumé

## Contexte

L'adolescence est une période de vie pendant laquelle il y a un faible risque de maladie ou de décès mais qui est déterminante pour la santé mentale et où se forment des comportements de santé pouvant perdurer toute la vie. La santé et le bien-être des adolescents sont le fruit d'interactions complexes entre divers facteurs individuels, comportementaux, sociaux, culturels et environnementaux qui évoluent avec le temps. Ce rapport a pour but de décrire les comportements de santé et l'état de santé des élèves âgés de 11 à 15 ans du canton du Valais en 2022 et leur évolution depuis 2002.

## Méthode

Ce rapport repose sur les résultats de l'enquête internationale "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC), une enquête réalisée tous les quatre ans dans plus de 40 pays sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé. Cette enquête fournit des informations par questionnaire sur l'état de santé et les comportements en matière de santé des élèves âgés de 11 à 15 ans fréquentant les écoles publiques. Le rapport présente les résultats des enquêtes réalisées entre 2002 et 2022 en Valais et en Suisse. Pour l'enquête 2022, 105 classes ont été sélectionnées en Valais, 95 classes ont participé (taux de participation de 91%), et les résultats portent sur les réponses de 1438 élèves âgés de 11 à 15 ans.

## Les résultats en bref

Indicateurs	Résultats 2022 et évolution au cours du temps (CH = Suisse)
Bien-être et santé	En 2022, 86% des élèves en Valais s'estimaient en bonne ou excellente santé (CH : 85%) contre 90% en 2002. La proportion des élèves ayant ressenti des symptômes psychoaffectifs et physiques plusieurs fois par semaine ou tous les jours a augmenté entre 2002 et 2022. En 2022, 10% des élèves étaient peu ou pas satisfaits de leur existence (CH : 16%) contre 5% en 2002.
Excès de poids, alimentation et activité physique	En 2022, 11% des élèves étaient en surpoids ou obèses (CH : 13%) contre 9% en 2006. La prévalence de l'obésité et du surpoids est restée stable depuis 2014. De plus, 15% étaient physiquement actifs au moins 60 minutes par jour (CH : 18%) contre 11% en 2002. La proportion de consommateurs quotidiens de boissons sucrées ou énergisantes a diminué entre 2002 et 2022, tandis que celle des consommateurs quotidiens de fruits et légumes a augmenté. Néanmoins, seuls 20% mangeaient au moins cinq portions de fruits et légumes par jour en 2022 (CH : 20%).

<p><b>Consommation de substances psychoactives</b></p>	<p>En 2022, 20% des élèves avaient fumé des cigarettes traditionnelles au moins une fois dans leur vie (CH : 15%). Cette proportion était de 42% en 2002. En 2022, 49% des élèves de 14 et 15 ans avaient fumé des cigarettes électroniques au moins une fois dans leur vie (CH : 37%) contre 40% en 2018. 28% des élèves avaient consommé de l'alcool au cours des 30 jours précédant l'enquête (CH : 20%) contre 38% en 2006. 23% des 14 et 15 ans avaient bu au moins cinq boissons alcoolisées en une seule occasion (CH : 18%) contre 40% en 2010. En 2022, La proportion d'élèves ayant consommé du cannabis illégal au moins une fois dans leur vie était de 17% (CH : 15%) contre 37% en 2002.</p>
<p><b>Relations sociales (famille, amis, école)</b></p>	<p>En 2022, 79% des élèves de 14 et 15 ans déclaraient qu'ils pouvaient parler de leurs problèmes avec la famille (CH : 83%) et 87% estimaient que leur entourage familial leur donne le soutien émotionnel nécessaire (CH : 89%). De plus, 84% des élèves de 14 et 15 ans déclaraient qu'ils pouvaient parler de leurs problèmes avec leurs amis (CH : 83%) et 81% (CH : 81%) estimaient que leurs amis faisaient beaucoup d'efforts pour les aider. Ces pourcentages sont stables depuis 2014. En outre, 37% des élèves étaient stressés par le travail scolaire (CH : 33%) contre 25% en 2002.</p>
<p><b>Comportements en ligne</b></p>	<p>En 2022, 84% des élèves de 11 à 15 ans étaient en ligne chaque jour (CH : 82%), 68% utilisent quotidiennement les réseaux sociaux (CH : 64%) et 20% jouaient chaque jour à des jeux vidéo (CH : 20%), et 4% avaient un usage problématique des jeux vidéo (CH : 3%). De plus, 21% des élèves de 11 à 15 ans avaient des contacts en ligne presque toute la journée et 8% avaient une utilisation problématique des réseaux sociaux (CH : 7%) contre 6% en 2018.</p>
<p><b>Comportements agressifs</b></p>	<p>En 2022, 23% des élèves de 11 à 15 ans avaient été harcelés à l'école au moins une fois au cours des derniers mois précédant l'enquête (CH : 20%) contre 21% en 2018, tandis que 12% avaient commis des actes de harcèlement (CH : 12%) contre 13% en 2018. De plus, 14% avaient été cyber-harcelés (CH : 11%) contre 11% en 2018, tandis que 5% avaient commis des actes de cyber-harcèlement (CH : 5%) contre 6% en 2018.</p>
<p><b>Sexualité et identité de genre</b></p>	<p>En 2022, 17% des jeunes de 14 et 15 ans avaient eu des relations sexuelles au moins une fois dans leur vie, soit la même proportion qu'en 2002. De plus, 84% d'entre eux s'identifiaient comme hétérosexuels et 98% déclaraient que leur sexe attribué à la naissance et leur identité de genre coïncidaient.</p>

## Que retenir des résultats ?

- La grande majorité des élèves en Valais s'estiment être en bonne santé mais le sentiment de bien-être a diminué ces dernières années et les élèves rapportent de plus en plus souvent des symptômes psychoaffectifs et physiques. De plus, la proportion de ceux étant peu ou pas satisfaits de leur existence a augmenté.
- L'obésité et le surpoids touchent plus d'un élève sur dix, mais la situation reste stable depuis 2014. La proportion d'élèves qui consomment des fruits et légumes et qui sont physiquement actifs a augmenté au fil du temps, mais reste basse en regard des recommandations.
- Les consommations de cigarettes traditionnelles, d'alcool et de cannabis ont diminué ces 20 dernières années. Depuis quelques années, l'usage des cigarettes électroniques augmente.
- De plus en plus d'élèves rapportent être stressés à cause du travail scolaire, les filles davantage que les garçons.
- Les élèves passent de plus en plus de temps en ligne et une utilisation problématique des réseaux sociaux touche près d'un élève sur 10 en 2022.
- En 2022, près d'un élève sur quatre déclare avoir été harcelé à l'école récemment et un élève sur six affirme avoir été cyber-harcelé.

Alors que les consommations de substances psychoactives ont diminué, de nouveaux problèmes émergent chez les élèves de 11-15 ans en lien en particulier avec le bien-être et la santé mentale. Un autre enjeu grandissant est la problématique du harcèlement, notamment en lien avec la vie digitale sur les réseaux sociaux. Un renforcement de la surveillance et de la promotion de la santé mentale, ainsi qu'un renforcement des compétences numériques des jeunes, sont nécessaires.

## **2. Introduction**

### **2.1 La santé des adolescents et ses déterminants**

L'adolescence, définie par l'OMS comme la période de vie entre l'âge de 10 et 19 ans, est caractérisée par une faible morbidité et mortalité mais marquée par des changements rapides et significatifs sur les plans physique, cognitif, émotionnel et social (1). C'est aussi une période clef pour le développement de la santé mentale (2). Ces transformations rendent les jeunes particulièrement vulnérables à divers comportements à risque qui peuvent persister à l'âge adulte et entraîner des répercussions à long terme sur leur santé et leur bien-être futur.

Il est relativement courant que les jeunes expérimentent des comportements à risque durant l'adolescence, souvent à la recherche de nouvelles sensations et d'expérimentations typiques de leur développement (3). Ces comportements incluent, par exemple, la consommation de substances comme le tabac ou l'alcool, le manque d'activité physique, une alimentation inadéquate et une activité sexuelle à risque. Ces comportements sont influencés par divers facteurs sociaux, culturels et environnementaux, comme le soutien social de la famille, des amis, ou de l'école.

Il est donc important de surveiller la santé des adolescents et ses déterminants pour pouvoir évaluer et planifier des stratégies et programmes de prévention et de promotion de la santé.

### **2.2 But du rapport et méthodologie**

Ce rapport a pour but de décrire les comportements de santé et l'état de santé des élèves âgés de 11 à 15 ans du canton du Valais en 2022 et leur évolution depuis 2002. Les constats pour le Valais sont comparés avec ceux des écoliers du même âge en Suisse.

Ce rapport repose sur les résultats de l'enquête internationale "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC), une enquête réalisée tous les quatre ans dans plus de 40 pays sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé. Cette enquête fournit des informations sur l'état de santé et les comportements en matière de santé des élèves âgés de 11 à 15 ans fréquentant les écoles publiques. Le rapport présente les résultats des enquêtes réalisées entre 2002 et 2022 en Valais et en Suisse. Pour l'enquête 2022, 105 classes ont été sélectionnées en Valais selon la méthode d'échantillonnage par grappes (sélection aléatoire des classes et non des élèves), 95 classes ont participé (taux de participation de 90,5%), et les résultats portent sur les réponses de 1438 élèves âgés de 11 à 15 ans.

Des informations détaillées sur la méthodologie de cette enquête sont données dans l'annexe « Méthodologie ».

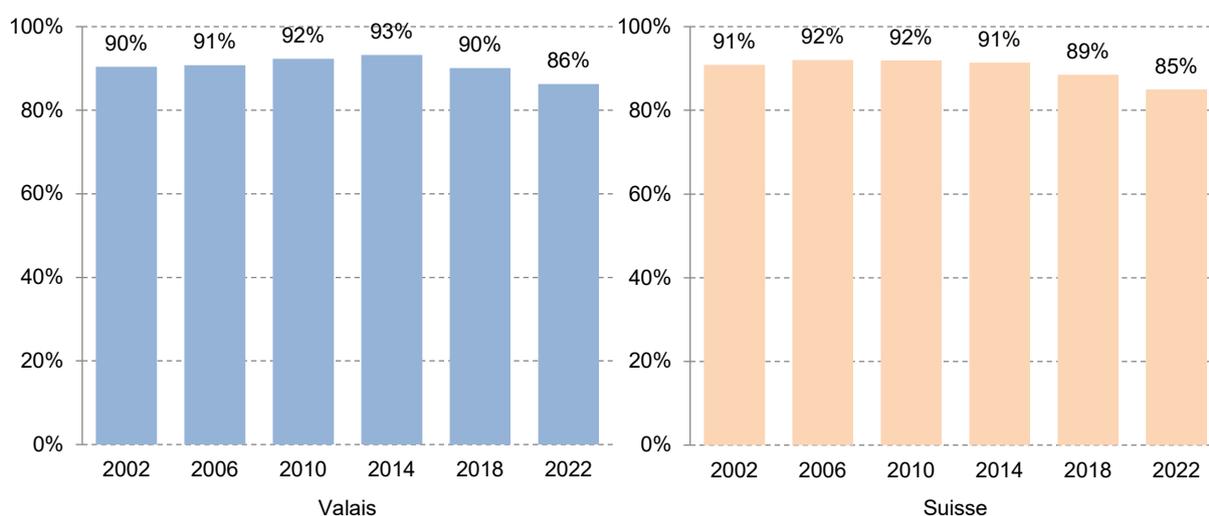
### 3. Bien-être et santé

Le bien-être est un concept très vaste qui dépend de nombreux facteurs tels que les conditions socioéconomiques ou la santé. Mesurer le bien-être des jeunes est difficile mais on peut l'appréhender au moyen de différents indicateurs.

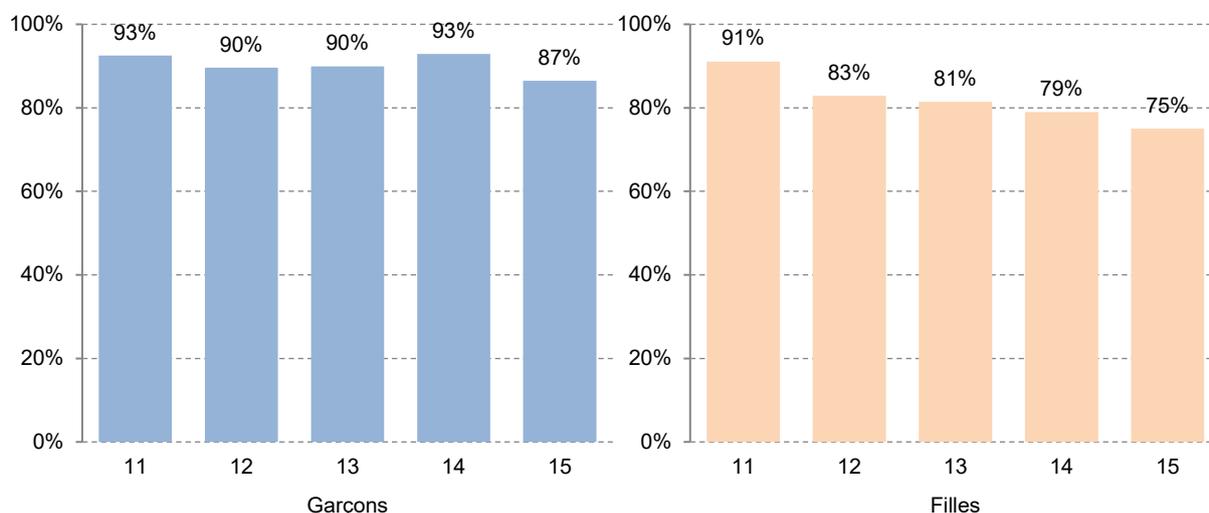
#### 3.1 État de santé auto-évalué

La santé auto-évaluée fait référence à la perception qu'a une personne de sa propre santé (4,5). Cet indicateur est utile pour comprendre la santé des adolescents, car la plupart d'entre eux ne souffrent pas de maladies. En 2022, 86% (CH : 85%) des 11 à 15 ans s'estimaient en bonne ou excellente santé en Valais (G1). En 2002, ces proportions étaient plus élevées, avec une détérioration à partir de 2014 (G1) qui concerne toutes les catégories d'âge. La perception de bonne santé est plus élevée chez les garçons que chez les filles et elle diminue avec l'âge (G2).

**G1 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se déclarent en bon ou en excellent état de santé, Valais-Suisse, 2002-2022**



**G2 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se déclarent en bon ou en excellent état de santé selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



### 3.2 État psychoaffectif et physique

Ressentir des symptômes psycho-affectifs comme un sentiment de fatigue ou de la mauvaise humeur, de même que des symptômes physiques tels que des maux de tête ou des maux de ventre, est quelque chose de relativement commun à l'adolescence. Ces symptômes ressentis représentent un indicateur de l'état de santé subjectif des adolescents qui dépend notamment de leur environnement familial, de leur mode de vie, de leurs résultats scolaires, de leurs relations sociales et de leurs conditions de vie. La proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont ressenti des symptômes psychoaffectifs et physiques plusieurs fois par semaine ou tous les jours au cours des 6 derniers mois a augmenté, en Valais comme en Suisse, pour tous les symptômes de 2002 à 2022. Cette observation est plus marquée chez les filles que chez les garçons (T1, T2) et concerne toutes les catégories d'âge.

**T1 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont ressenti des symptômes psychoaffectifs plusieurs fois par semaine ou tous les jours au cours des 6 derniers mois selon le sexe, Valais-Suisse, 2002 et 2022**

Année de l'enquête	Valais						Suisse					
	2002			2022			2002			2022		
	Garçons	Filles	Total									
<b>Tristesse</b>	10%	21%	<b>15%</b>	15%	35%	<b>24%</b>	7%	18%	<b>13%</b>	11%	34%	<b>22%</b>
<b>Mauvaise humeur</b>	17%	23%	<b>20%</b>	22%	40%	<b>31%</b>	13%	19%	<b>16%</b>	20%	39%	<b>29%</b>
<b>Nervosité</b>	14%	21%	<b>17%</b>	20%	38%	<b>29%</b>	12%	16%	<b>14%</b>	17%	34%	<b>25%</b>
<b>Anxiété / inquiétude</b>	7%	15%	<b>11%</b>	15%	29%	<b>22%</b>	4%	8%	<b>6%</b>	9%	26%	<b>18%</b>
<b>Être fâché ou en colère</b>	15%	21%	<b>18%</b>	21%	31%	<b>26%</b>	14%	19%	<b>16%</b>	20%	32%	<b>26%</b>

**T2 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont ressenti des symptômes physiques plusieurs fois par semaine ou tous les jours au cours des 6 derniers mois selon le sexe, Valais-Suisse, 2002 et 2022**

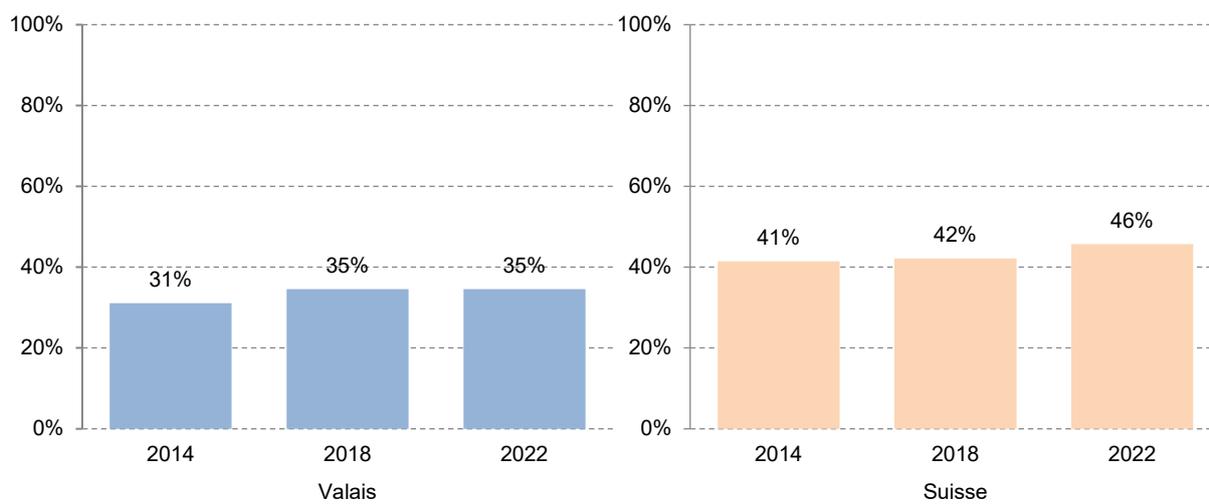
Année de l'enquête	Valais						Suisse					
	2002			2022			2002			2022		
	Garçons	Filles	Total									
<b>Maux de tête</b>	10%	19%	<b>14%</b>	13%	28%	<b>20%</b>	8%	17%	<b>13%</b>	13%	29%	<b>20%</b>
<b>Maux de ventre</b>	7%	14%	<b>10%</b>	9%	27%	<b>18%</b>	4%	11%	<b>8%</b>	8%	24%	<b>16%</b>
<b>Maux de dos</b>	10%	13%	<b>11%</b>	18%	26%	<b>22%</b>	7%	10%	<b>8%</b>	15%	21%	<b>18%</b>
<b>Vertiges</b>	7%	10%	<b>8%</b>	9%	22%	<b>15%</b>	4%	10%	<b>7%</b>	8%	21%	<b>14%</b>

La santé psychoaffective peut également être évaluée en mesurant la satisfaction existentielle, qui fait référence au degré de contentement ou de bien-être éprouvé par un individu envers son existence dans son ensemble. En 2022 en Valais, 10% (CH : 16%) des élèves sont peu ou pas du tout satisfaites de leur existence contre 5% en 2002 (CH : 11%).

### 3.3 Sommeil

Les besoins en matière de sommeil varient d'une personne à l'autre. Dormir régulièrement le nombre d'heures recommandé est associé à une meilleure santé, un meilleur apprentissage ainsi qu'une santé mentale et physique améliorée. En Valais, 35% (CH : 46%) des jeunes ont déclaré en 2022 dormir moins de huit heures par nuit lorsqu'il y a école le lendemain, avec une tendance en légère augmentation depuis 2014 (G3).

**G3 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans dont le temps de sommeil est inférieur à huit heures les nuits avec école le lendemain, Valais-Suisse, 2002-2022**



## 4. Excès de poids, alimentation et activité physique

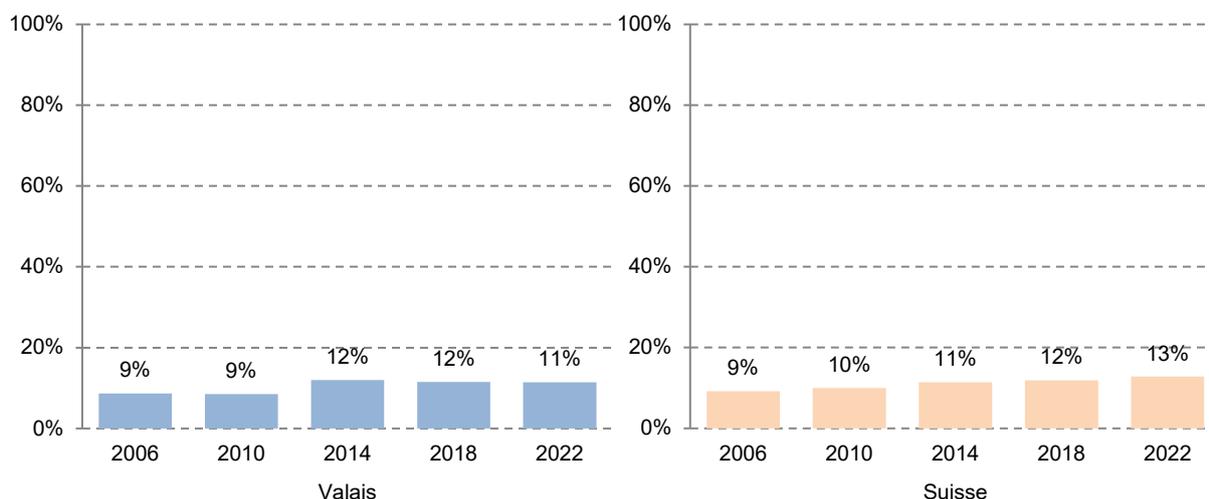
### 4.1 Statut pondéral et image du corps

L'excès de poids à l'adolescence peut entraîner des conséquences à long terme sur la santé, augmentant les risques de maladies cardiovasculaires et de diabète à l'âge adulte et affectant négativement la santé mentale (6–9). La définition d'excès pondéral est basée sur l'indice de masse corporelle (IMC), qui, lorsqu'il dépasse certaines valeurs dépendantes du sexe et de l'âge, indique le surpoids ou l'obésité (10).

La perception de son propre corps a également des répercussions sur la santé mentale des adolescents (11). L'adolescence est en effet une phase critique du développement caractérisée par des changements physiques et psychologiques significatifs. Pendant cette période, les jeunes peuvent être particulièrement sensibles aux comparaisons sociales et aux pressions pour se conformer aux idéaux de beauté promus notamment par les médias et les pairs (12). Les adolescents qui se perçoivent comme en surpoids ou sous-poids ont un risque accru de développer une faible estime de soi et des problèmes de santé mentale tels que la dépression et l'anxiété (11,13,14).

En 2022 et selon les données de poids et de taille déclarées par les élèves, dans le canton du Valais, 11% des élèves âgés de 11 à 15 ans étaient en surpoids ou obèses (CH : 13%), contre 9% en 2006 (CH : 9%). Ces proportions sont restées relativement stables depuis 2014 (**G4**). Le pourcentage de garçons en surpoids ou obèses est plus élevé que celui des filles, quel que soit l'âge (**T3**).

**G4 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans présentant un excès pondéral (surpoids ou obésité), Valais-Suisse, 2006-2022**

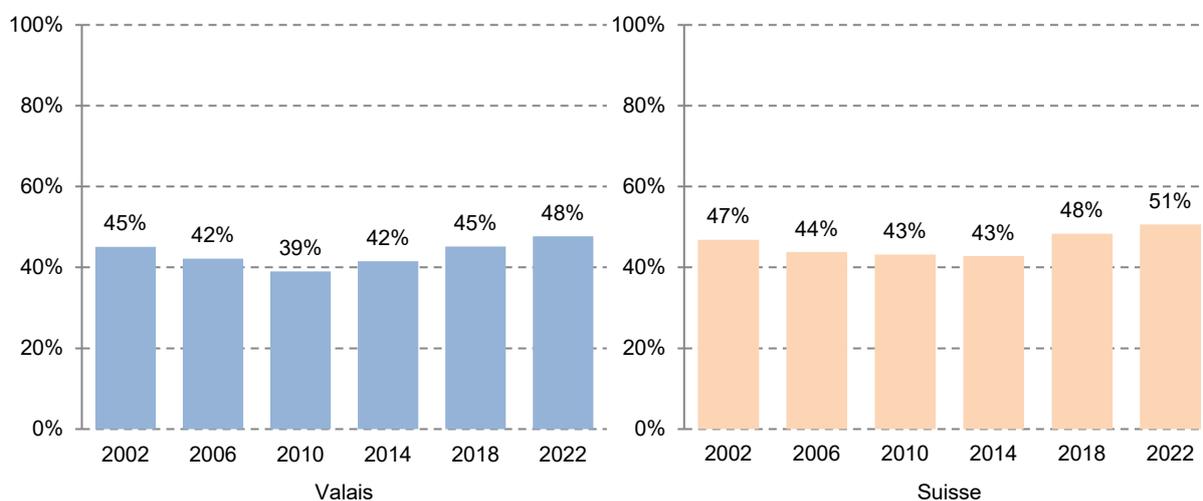


**T3 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans présentant un excès pondéral (surpoids ou obésité), selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**

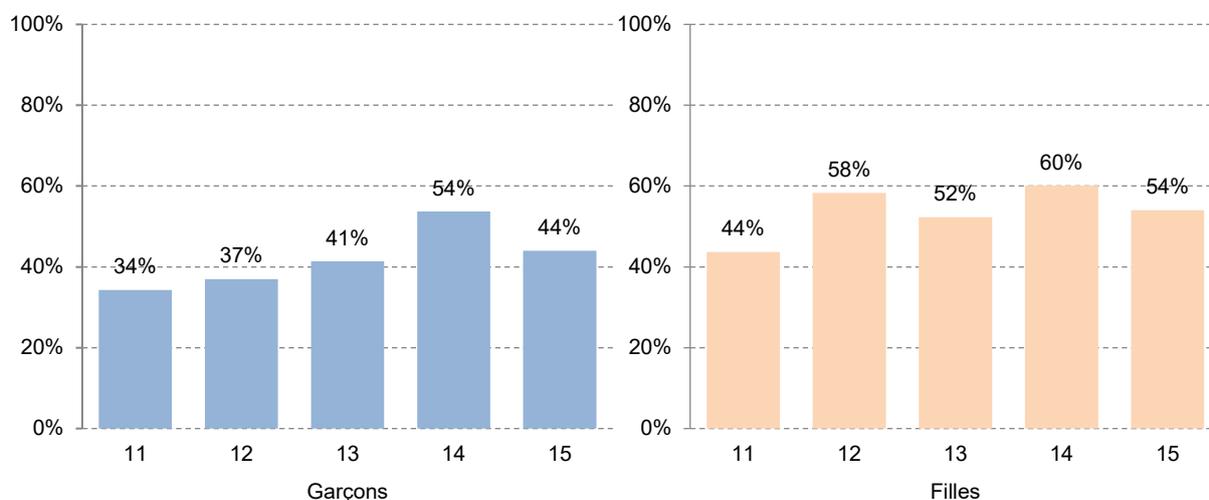
Valais 2022						
	11	12	13	14	15	Total 11-15
<b>Garçons</b>	14%	15%	12%	18%	12%	<b>14%</b>
<b>Filles</b>	7%	8%	9%	13%	5%	<b>8%</b>

Le pourcentage des élèves estimant ne pas être à peu près du bon poids (c'est-à-dire être en surpoids ou en sous-poids) en Valais est de 48% en 2022 (G5) et est plus élevé chez les filles que chez les garçons (G6). La proportion d'élèves qui perçoivent la nécessité de faire quelque chose pour perdre du poids est restée stable au cours des 20 dernières années, en Valais comme en Suisse (G7, G8).

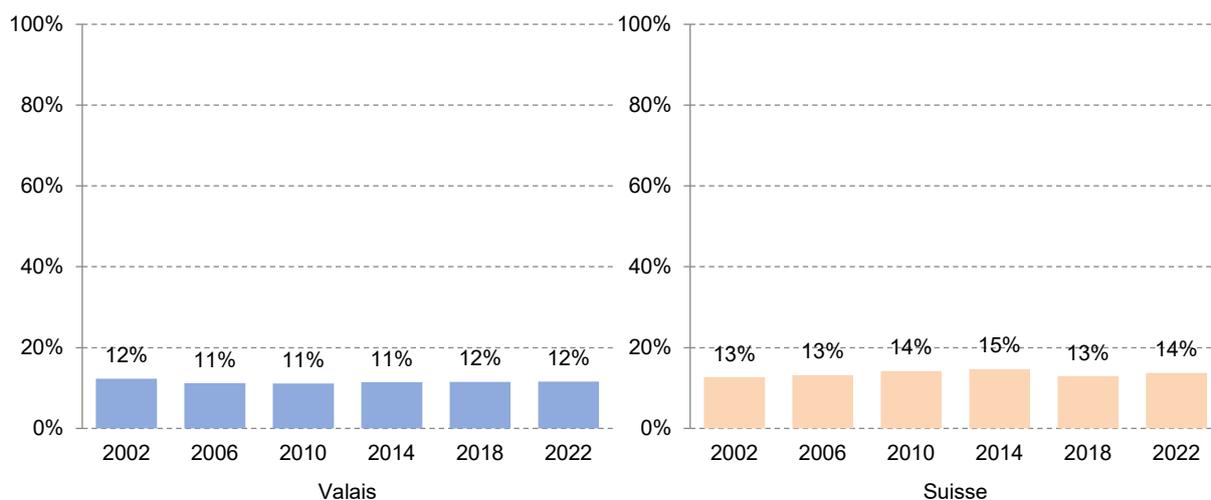
**G5 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui estiment ne pas être à peu près du bon poids, Valais-Suisse, 2002-2022**



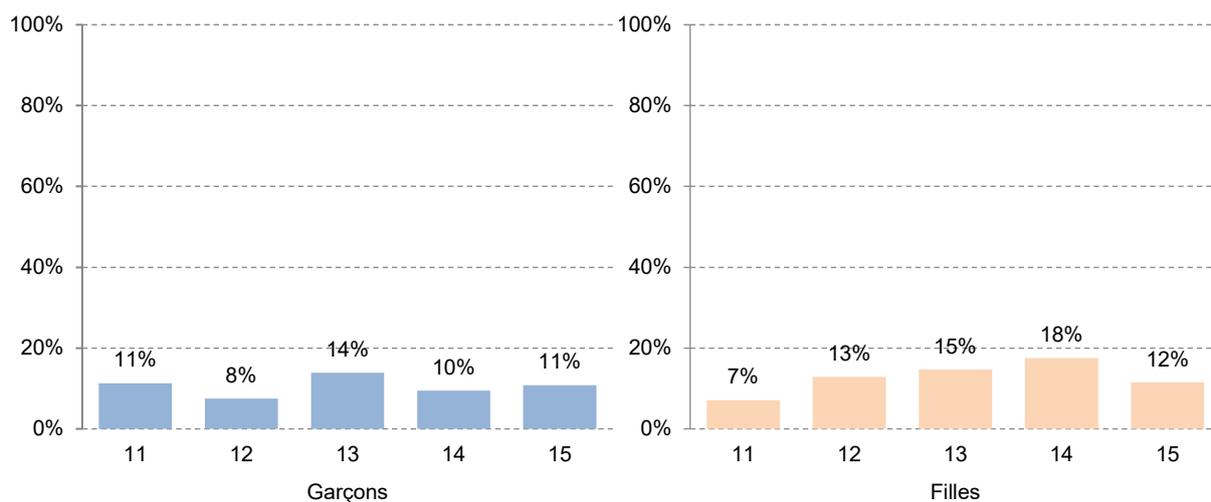
**G6 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui estiment ne pas être à peu près du bon poids, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



**G7 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent la nécessité de faire quelque chose pour perdre du poids, Valais-Suisse, 2002-2022**



**G8 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui perçoivent la nécessité de faire quelque chose pour perdre du poids, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



## 4.2 Habitudes alimentaires

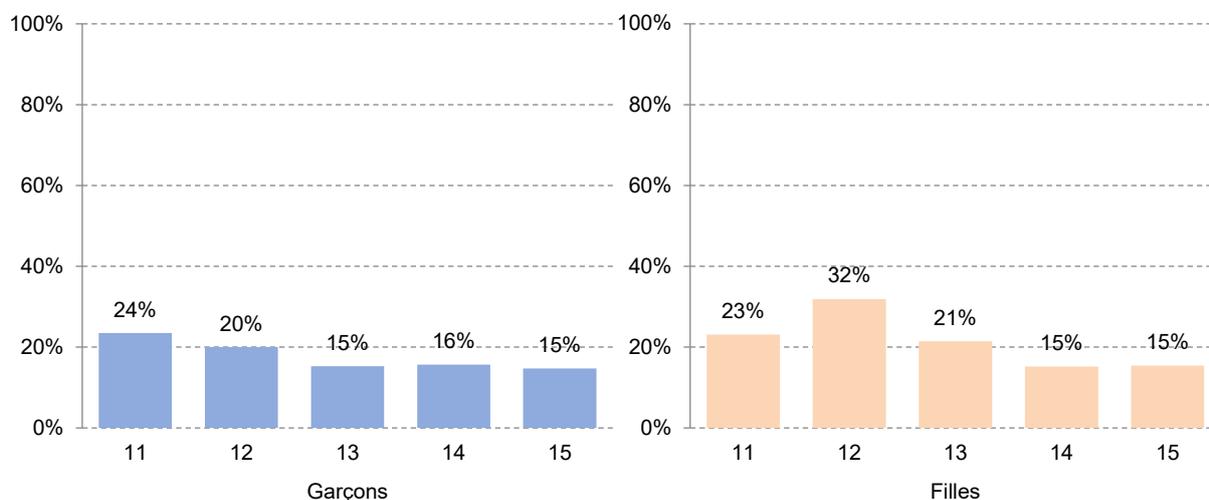
Les habitudes alimentaires influencent la santé des adolescents. La consommation régulière de fruits et légumes réduit le risque de maladies chroniques, comme les maladies cardiovasculaires et les cancers (15). En revanche, la consommation régulière d'aliments sucrés augmente le risque de problèmes dentaires et d'obésité. Les boissons énergisantes peuvent entraîner des troubles du sommeil (16).

La Société suisse de nutrition (SSN) fournit des recommandations en matière d'alimentation des adolescents. Elle recommande de manger cinq portions de fruits et légumes par jour et conseille de limiter les boissons sucrées et énergisantes ainsi que de consommer des sucreries avec modération (17). En ce qui concerne les autres produits, la SSN conseille de consommer quatre à cinq portions quotidiennes de produits céréaliers, pommes de terre et légumineuses, ainsi que trois portions de produits laitiers et une portion d'un autre aliment riche en protéines (par ex., viande /volaille/poisson/tofu) par jour. La SSN recommande également de ne consommer qu'occasionnellement des fast-food, qui contiennent généralement une grande quantité de calories, de graisses, de sucre et de sel, mais peu de fibres alimentaires, de vitamines et de minéraux (17).

En Valais, pour l'année 2022, seulement 20% des élèves ont mangé au moins cinq portions de fruits et légumes par jour (CH : 20%), un pourcentage qui n'a pas changé par rapport à 2018 (VS : 20% ; CH :18%). Ce pourcentage diminue avec l'âge (**G9**). Néanmoins, le pourcentage d'élèves qui consomment des fruits ou des légumes au moins une fois par jour a augmenté au cours des vingt dernières années, passant de 30% pour les fruits et de 34% pour les légumes en 2002 à 44% et 50% en 2022, respectivement (**T4**). Le pourcentage d'élèves qui boivent des boissons sucrées et énergisantes a diminué au fil du temps (**T4**).

Précisions que le questionnaire HBSC ne couvre qu'une petite partie des aliments et boissons et que les questions portent uniquement sur la fréquence de consommation et non sur les apports énergétiques et les quantités.

**G9 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment au moins cinq portions de fruits et légumes chaque jour, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



**T4 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment au moins une fois par jour les aliments suivants, selon le sexe, Valais-Suisse, 2002 et 2022**

	Valais						Suisse					
Année de l'enquête	2002			2022			2002			2022		
Sexe	Garçons	Filles	Total									
<b>Fruits</b>	28%	31%	<b>30%</b>	41%	47%	<b>44%</b>	31%	41%	<b>36%</b>	44%	51%	<b>47%</b>
<b>Légumes</b>	30%	37%	<b>34%</b>	47%	54%	<b>50%</b>	31%	39%	<b>35%</b>	44%	54%	<b>49%</b>
<b>Bonbons, chocolats sucrés</b>	32%	26%	<b>29%</b>	23%	29%	<b>26%</b>	28%	27%	<b>27%</b>	28%	33%	<b>31%</b>
<b>Boissons sucrées</b>	37%	29%	<b>33%</b>	15%	16%	<b>16%</b>	36%	26%	<b>31%</b>	18%	15%	<b>16%</b>
<b>Boissons énergisantes</b>	11%	5%	<b>8%</b>	3%	2%	<b>3%</b>	8%	4%	<b>6%</b>	3%	3%	<b>3%</b>

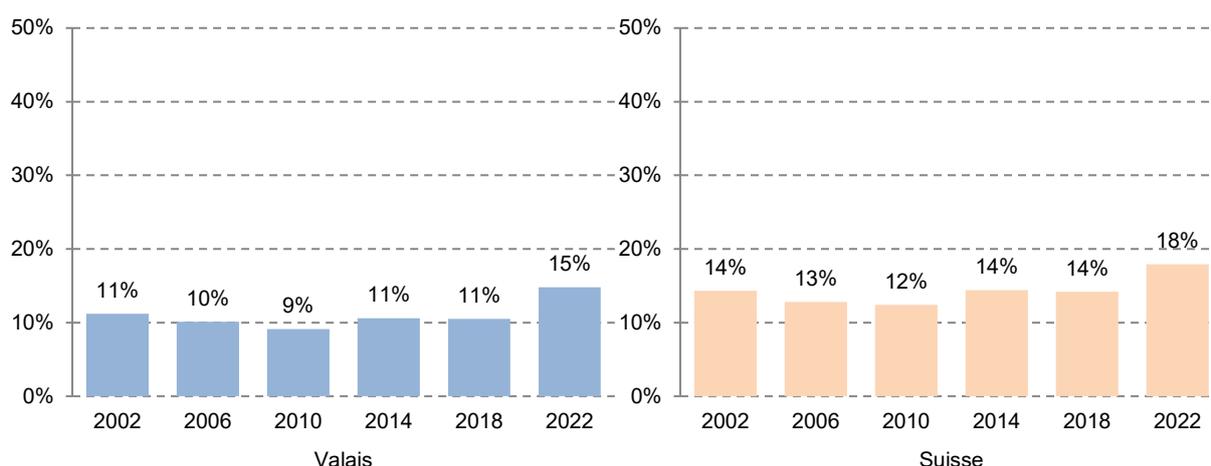
### 4.3 Activité physique

Une activité physique régulière réduit la mortalité globale ainsi que celle due aux maladies cardiovasculaires, au diabète de type 2 et à certaines formes de cancer chez l'adulte. Chez les jeunes et les adolescents, elle améliore la santé cardiométabolique et osseuse, ainsi que les capacités cognitives et la santé mentale (18).

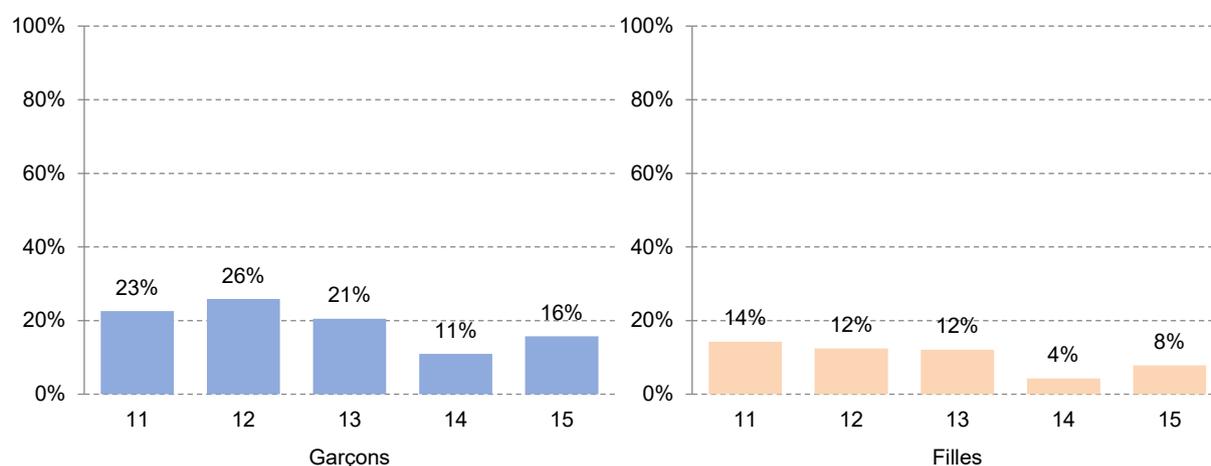
Selon les recommandations officielles du Réseau Suisse Santé et Activité Physique (hepa.ch), les enfants et les adolescents âgés de 5 à 17 ans devraient pratiquer en moyenne au moins 60 minutes d'activité physique d'intensité modérée à soutenue par jour, axée sur l'endurance, tout au long de la semaine, en gardant à l'esprit que plus ils en font, mieux c'est (19).

En 2022, dans le canton du Valais, 15% des jeunes âgés de 11 à 15 ans étaient physiquement actifs au moins 60 minutes par jour (CH : 18%). Ces prévalences sont en légère augmentation depuis 2002 (G10). Le pourcentage de garçons physiquement actif est plus élevé que celui des filles et tend à diminuer avec l'âge (G11).

**G10. Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au cours des 7 derniers jours, ont été physiquement actifs au moins 60 minutes par jour, Valais-Suisse, 2002-2022**



**G11. Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au cours des 7 derniers jours, ont été physiquement actifs au moins 60 minutes par jour, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



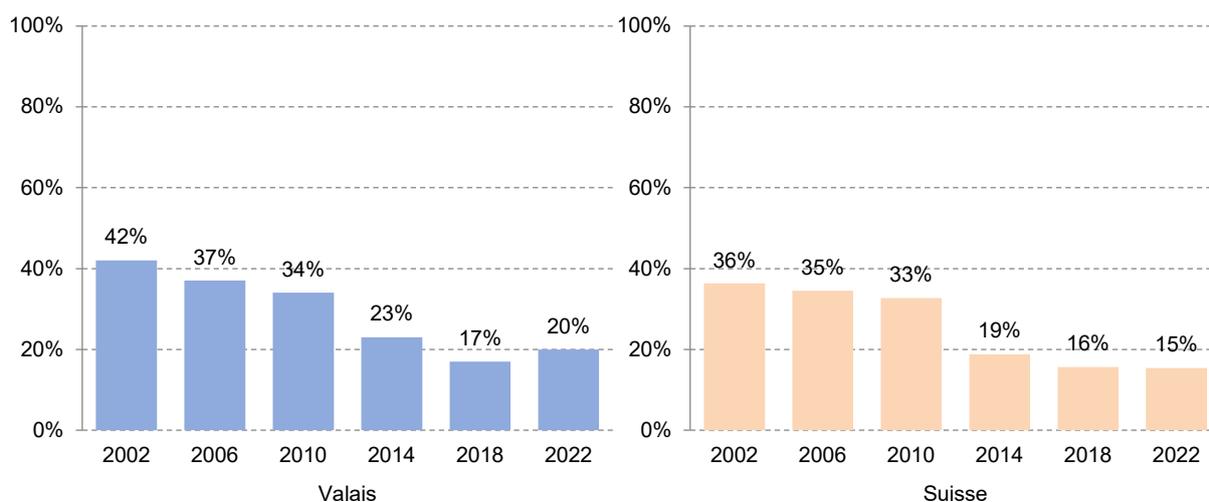
## 5. Consommation de substances psychoactives

### 5.1 Tabac

En Suisse, le tabagisme constitue un défi majeur pour la santé publique. Chaque année, le tabac serait responsable de plus de 9000 décès (20). Rapporté au Valais, cela correspondrait à environ 400 décès par an. Parmi les jeunes, l'initiation précoce est souvent associée à des risques accrus tels qu'un tabagisme plus intense et une dépendance plus prononcée à l'âge adulte (21–23). Les conséquences se manifestent par des risques graves pour leur santé à court et long termes, incluant des maladies respiratoires, cardiovasculaires et les cancers (24).

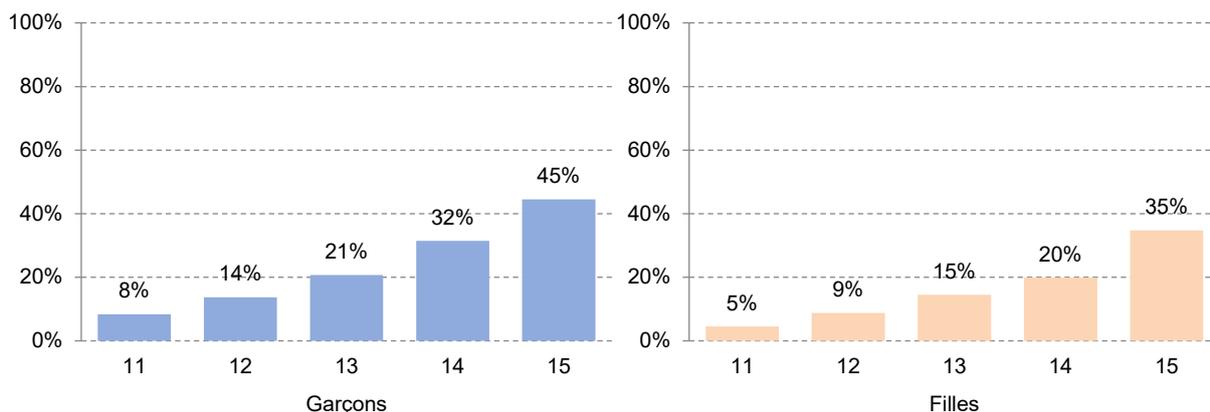
En Valais, tout comme en Suisse, la prévalence des jeunes ayant fumé des cigarettes au moins une fois dans leur vie a nettement diminué au cours des vingt dernières années, passant de 42% en Valais en 2002 (CH : 36%) à 20% (CH : 15%) en 2022 (G12). La proportion de jeunes qui ont fumé au moins une cigarette dans leur vie augmente fortement avec l'âge et ceci est d'autant plus marqué chez les garçons que chez les filles. (G13).

**G12 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont fumé des cigarettes traditionnelles au moins une fois dans leur vie, Valais-Suisse, 2002-2022**



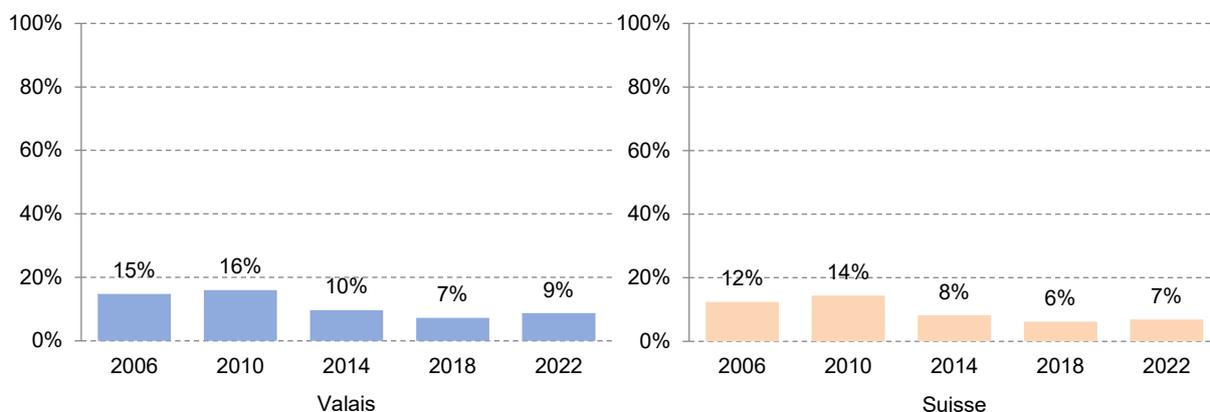
Remarque : à partir de 2014, la question portait sur la seule consommation de cigarettes au cours de la vie ; en 2002, 2006 et 2010 la question portait sur la consommation de tabac (cigarette, cigare ou pipe) au cours de la vie.

**G13 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont fumé des cigarettes traditionnelles au moins une fois dans leur vie, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**

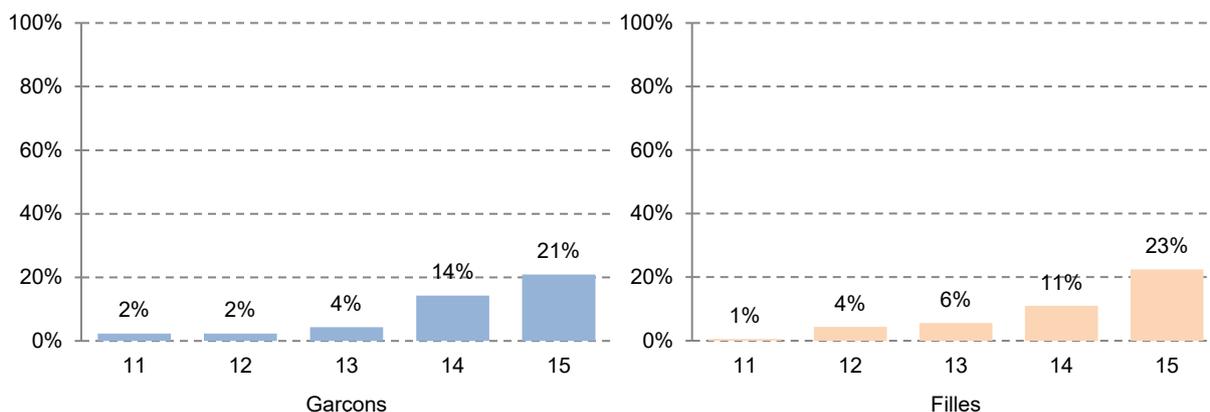


La proportion de jeunes ayant fumé des cigarettes ou moins une fois au cours des 30 jours précédant l'enquête suit les mêmes tendances au cours du temps et avec l'âge (**G14, G15**). Le plus souvent, les jeunes se procurent des cigarettes par des personnes qu'ils connaissent (71%) ou en les achetant directement (50%). 28% des jeunes déclarent avoir obtenu des cigarettes sans autorisation ou en les volant et 20% en les recevant de personnes inconnues.

**G14 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont fumé des cigarettes traditionnelles au moins une fois dans les 30 derniers jours, Valais-Suisse, 2006-2022**



**G15 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont fumé des cigarettes traditionnelles au moins une fois dans les 30 derniers jours, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



En Valais, comme dans le reste du pays, de plus en plus d'écoliers ont essayé ou utilisent des cigarettes électroniques, avec ou sans nicotine (e-cigarette, vapoteuse, e-chicha ; tabac chauffé non inclus). Les jeunes de 14 à 15 ans ayant essayé au moins une fois la cigarette électronique en Valais étaient 49% en 2022 (2018 : 40%), avec 28% l'ayant utilisée au moins une fois au cours des 30 jours précédant l'enquête en 2022 (2018 : 20%). Il n'y a que peu de différence par sexe. L'utilisation de cigarettes électroniques plutôt que de cigarettes traditionnelles se traduit à court terme par une réduction des atteintes à la santé, car les cigarettes électroniques peuvent aider à arrêter de fumer et libèrent moins de substances toxiques que les cigarettes traditionnelles (25). Cependant, les impacts à long terme, par exemple sur le risque cardiovasculaire, restent encore mal connus (26). De plus, chez les adolescents qui consomment des e-cigarettes, la probabilité qu'ils commencent à fumer des cigarettes traditionnelles pourrait être plus élevée (27, 28). En Valais, une grande part de jeunes ayant fumé au moins une fois la cigarette électronique l'ont fait par curiosité (97%) ou par goût (46%). 17% des jeunes ayant fumé au moins une fois la cigarette électronique ont déclaré l'avoir fait pour fumer moins de cigarettes traditionnelles ou pour arrêter de fumer.

La proportion de jeunes ayant utilisé d'autres produits du tabac ou de la nicotine au moins une fois dans les 30 derniers jours précédant l'enquête en 2018 et en 2022 en Valais est indiquée dans le tableau **T5**. Il est important de souligner que, malgré une diminution de la consommation de cigarettes traditionnelles, l'usage de produit du tabac pourrait se déplacer vers d'autres méthodes de consommation, comme le tabac chauffé, le tabac à priser ou le snus. Les preuves concernant les risques pour la santé liés à la consommation de tabac sous forme de snus ou de tabac à priser sont discutées. Dans certains cas, ces produits sont considérés comme des alternatives moins risquées par rapport aux cigarettes traditionnelles (29,30), tandis que dans d'autres, ils sont considérés comme des produits tout aussi risqués pouvant conduire au tabagisme (31).

**T5 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui ont utilisé la pipe à eau, le snus, du tabac à priser ou du tabac chauffé au moins une fois dans les 30 derniers jours, Valais, 2018 et 2022**

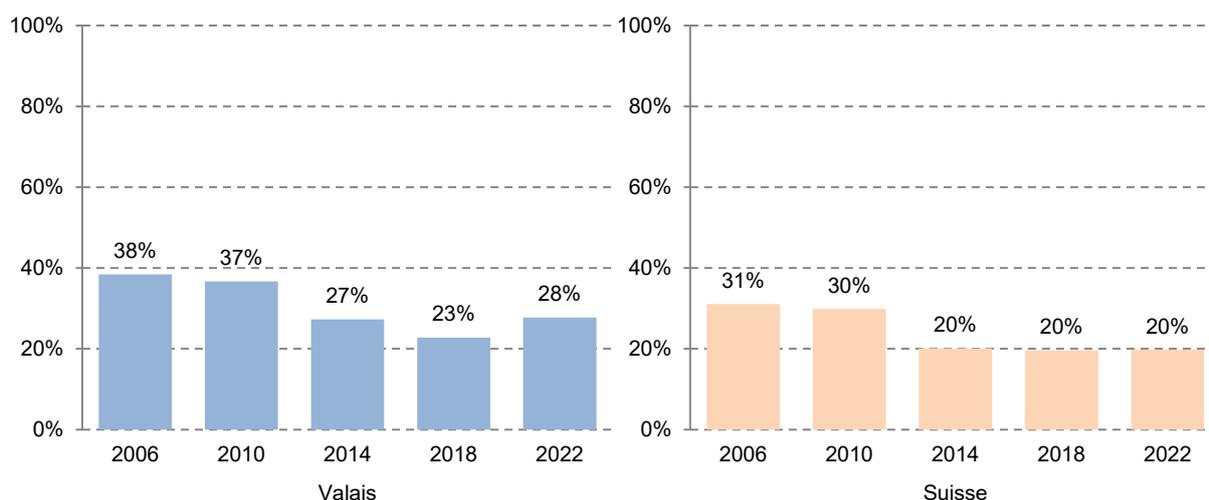
Année de l'enquête	2018			2022		
	14	15	Total	14	15	Total
Pipe à eau	5%	4%	5%	2%	3%	2%
Snus	6%	6%	6%	6%	8%	7%
Tabac chauffé	1%	2%	2%	3%	6%	4%
Tabac à priser	NA	NA	NA	5%	9%	7%

## 5.2 Alcool

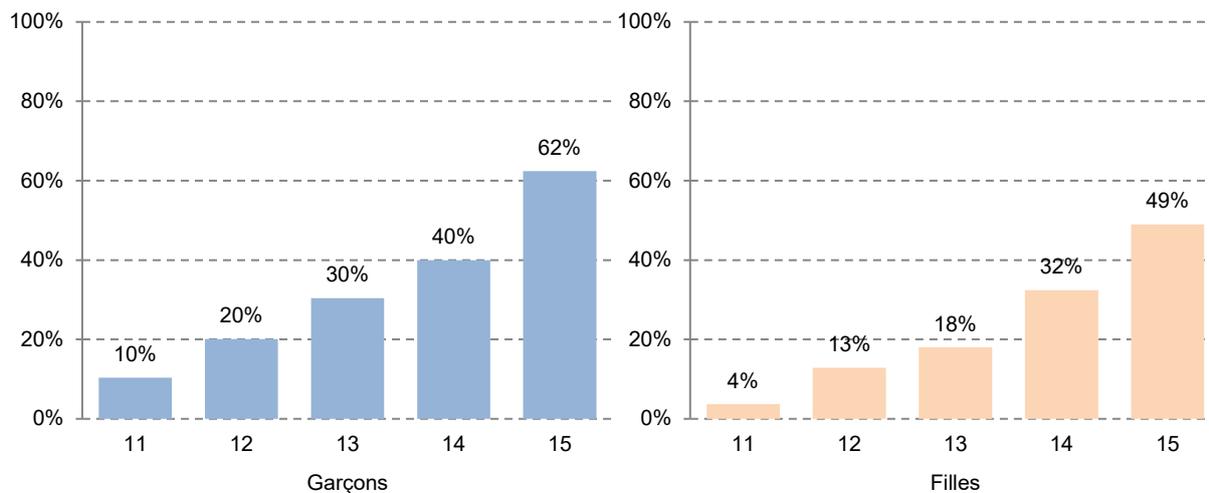
L'alcool est une substance toxique, psychoactive et addictive. Consommé en trop grande quantité, il est associé à des risques graves pour la santé à long terme, notamment les cancers, les maladies du foie, les maladies cardiovasculaires ainsi qu'à des problèmes d'apprentissage, de mémoire et de santé mentale (32). Les jeunes, en raison de leur propension naturelle à explorer et à prendre des risques, sont particulièrement susceptibles de subir aussi des effets sur la santé à court terme, liés à la consommation d'alcool et à la pratique du binge drinking. Bien que l'exploration et la prise de risques soient des aspects normaux du développement adolescent, elles peuvent conduire à prendre de mauvaises décisions et à adopter des comportements potentiellement nuisibles, pouvant entraîner des accidents, des intoxications, des blessures causées par des comportements agressifs et des maladies sexuellement transmissibles (33). Il est important de prévenir et de réduire la consommation d'alcool chez les jeunes car ceux qui adoptent très tôt des habitudes favorables à la santé ont tendance à les maintenir à long terme.

La consommation d'alcool a diminué chez les écoliers ces dernières années, en Valais comme en Suisse. La proportion d'élèves ayant consommé de l'alcool au cours des 30 jours précédant l'enquête en Valais est passée de 38% en 2006 (CH : 31%) à 28% en 2022 (CH : 20%) (G16). Ces proportions restent plus élevées en Valais qu'en Suisse dans son ensemble, augmentent avec l'âge et sont plus élevées chez les garçons que chez les filles (G17). La consommation régulière a également diminué au fil du temps (G18, G19). La proportion d'élèves ayant consommé au moins une fois par mois une boisson alcoolisée, stratifiée par type de boisson, est indiquée dans le tableau T6.

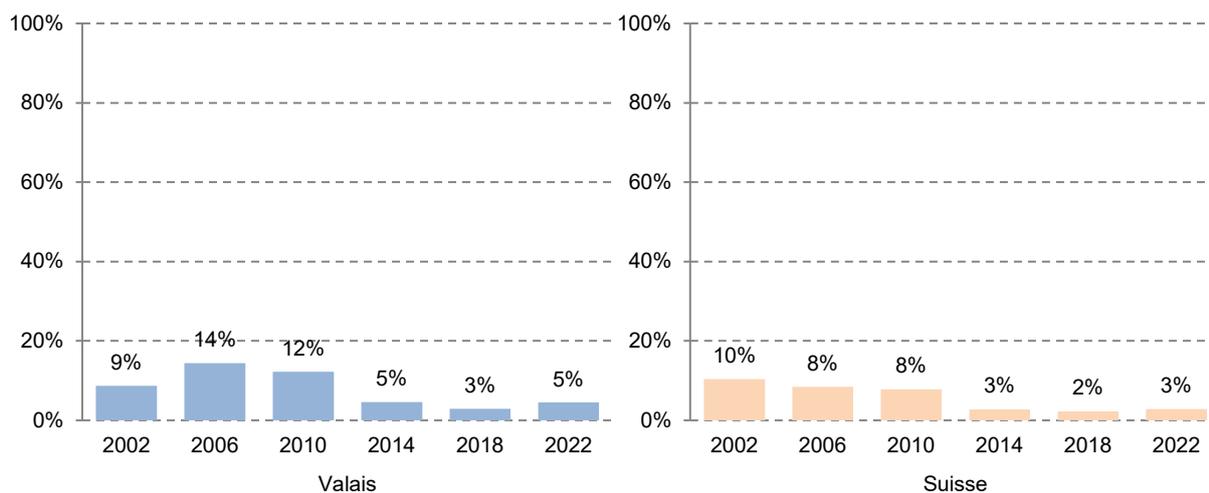
**G16 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont bu de l'alcool au moins une fois dans les 30 derniers jours, Valais-Suisse, 2006-2022**



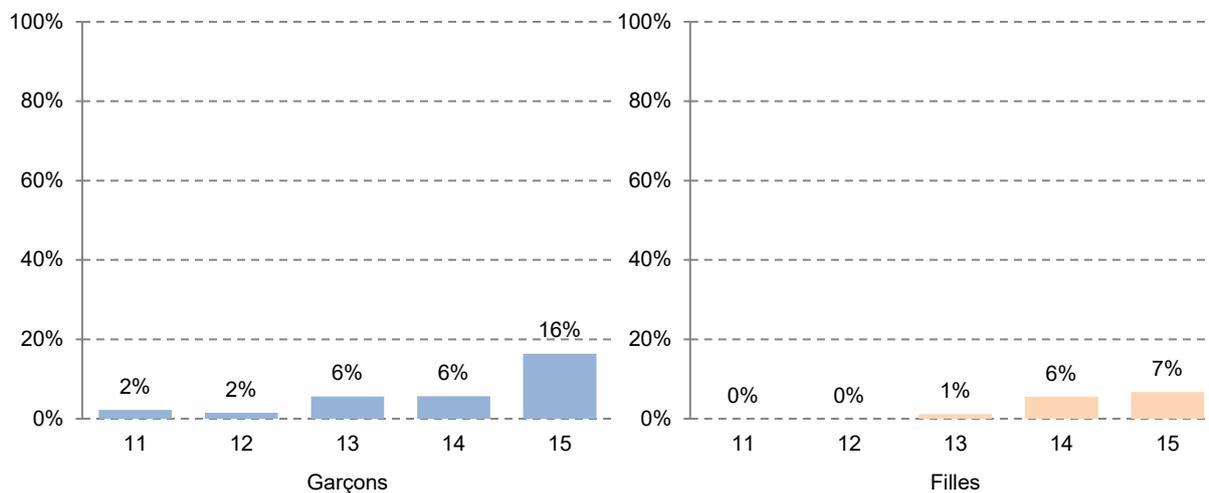
**G17 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont bu de l'alcool au moins une fois dans les 30 derniers jours, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



**G18 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment au moins une fois par semaine de l'alcool, Valais-Suisse, 2002-2022**



**G19 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment au moins une fois par semaine de l'alcool, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**

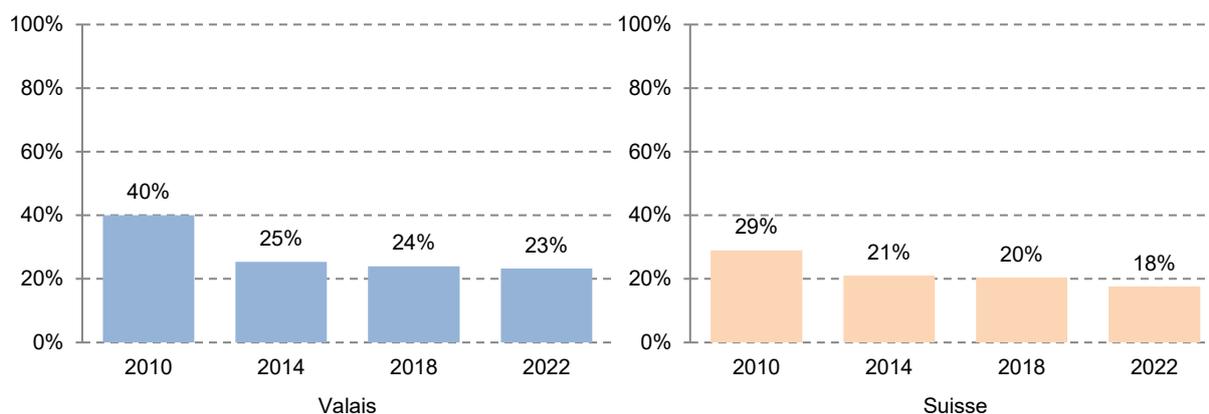


**T6 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui consomment au moins une fois par semaine des boissons alcoolisées, stratifiées par typologie de boisson, Valais, 2002 et 2022**

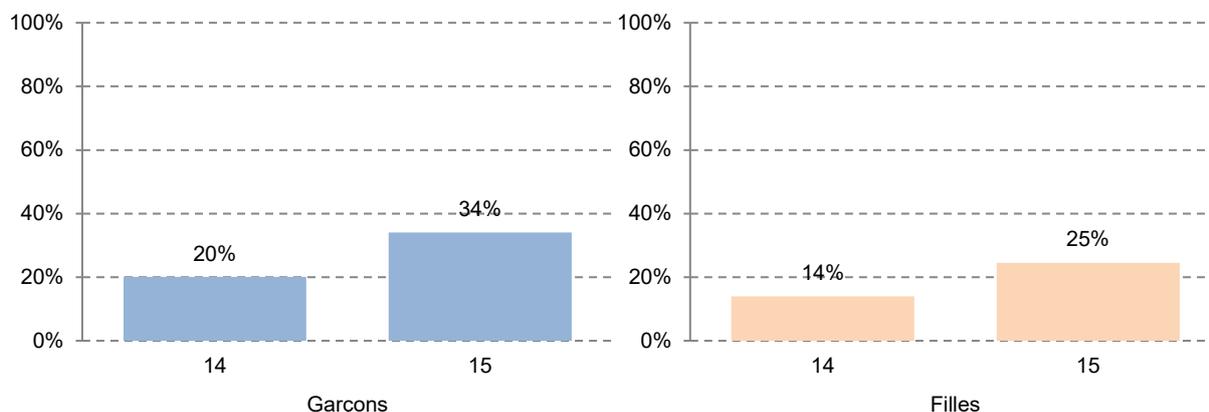
Année de l'enquête	2002						2022					
	11	12	13	14	15	Total	11	12	13	14	15	Total
<b>Bière</b>	2%	2%	6%	12%	20%	<b>8%</b>	0%	1%	2%	3%	7%	<b>3%</b>
<b>Vin</b>	1%	1%	5%	4%	9%	<b>4%</b>	0%	0%	1%	1%	3%	<b>1%</b>
<b>Alcopops</b>	2%	2%	6%	12%	18%	<b>8%</b>	0%	0%	1%	2%	3%	<b>1%</b>
<b>Liqueurs</b>	0%	0%	3%	4%	7%	<b>3%</b>	0%	0%	1%	2%	5%	<b>2%</b>

La consommation d'alcool peut dans certains cas se transformer en excès ponctuel que l'on appelle « binge drinking » ou « biture express ». En Valais, le pourcentage de jeunes ayant bu au moins 5 boissons en une seule occasion a diminué depuis 2010 (**G20, G21**) mais il reste supérieur à celui constaté pour la Suisse dans son ensemble. La proportion de jeunes ayant été ivres au moins une fois dans les 30 jours précédant l'enquête est restée stable depuis 2014 (**G22, G23**).

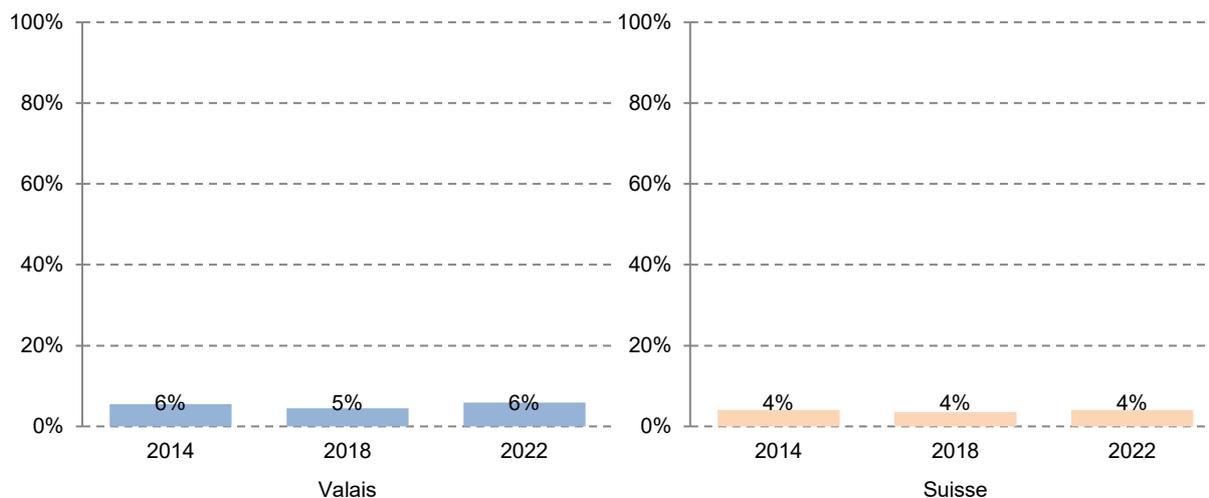
**G20 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui, au cours des 30 derniers jours, ont consommé au moins une fois cinq boissons alcoolisées ou plus lors d'une même occasion, Valais-Suisse, 2010-2022**



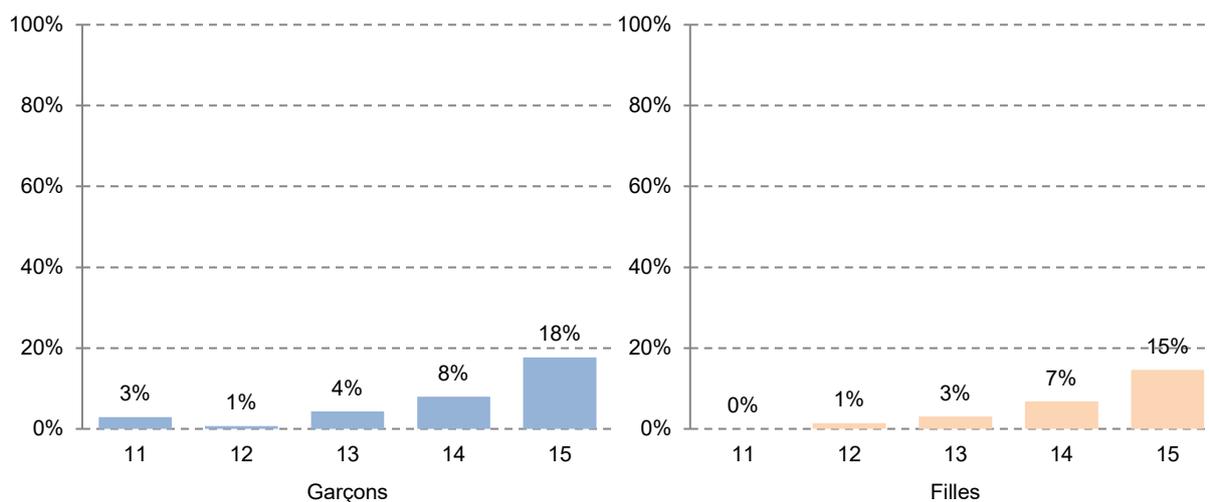
**G21 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui, au cours des 30 derniers jours, ont consommé au moins une fois cinq boissons alcoolisées ou plus lors d'une même occasion selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



**G22 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se sont sentis vraiment ivres au moins une fois dans les 30 derniers jours, Valais-Suisse, 2014-2022**



**G23 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se sont sentis vraiment ivres au moins une fois dans les 30 derniers jours selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



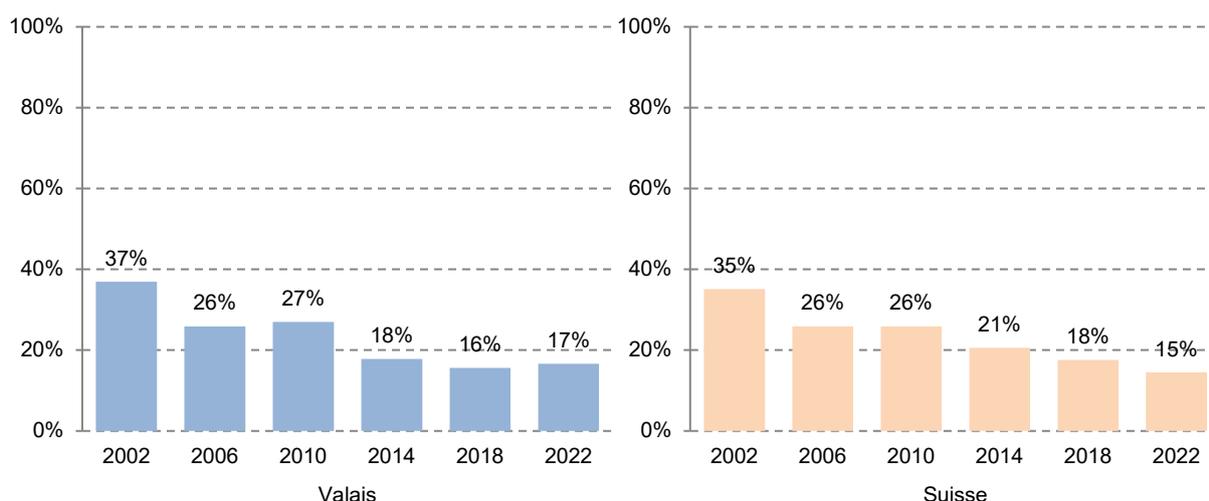
En 2022, parmi les jeunes qui rapportent avoir consommé de l'alcool en Valais, 71 % ont trouvé des boissons alcoolisées auprès de personnes connues, 22 % les ont achetées eux-mêmes, 22 % les ont obtenues en les volant ou sans permission, et 11 % les ont obtenues auprès d'inconnus.

### 5.3 Cannabis

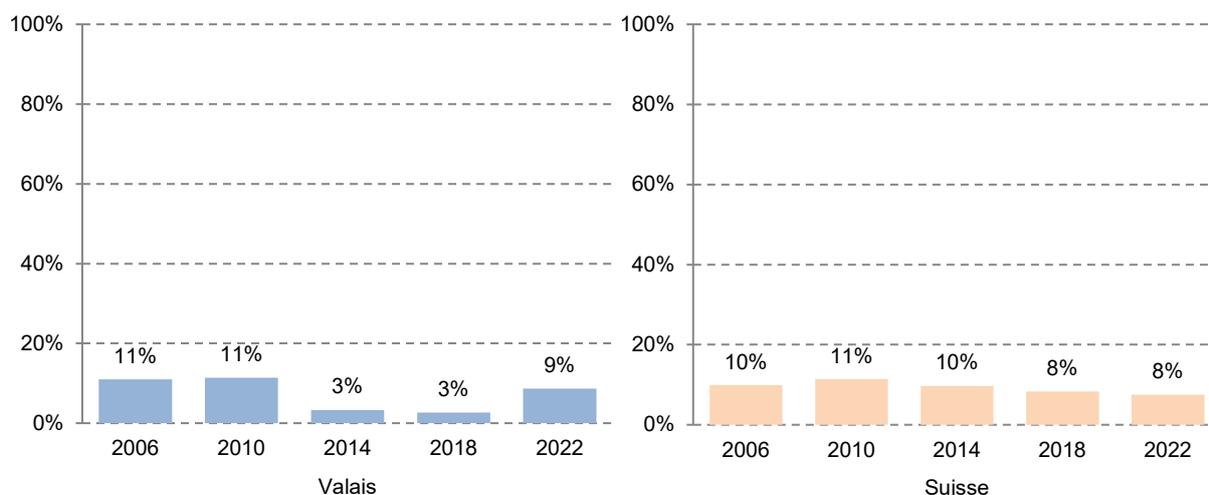
La consommation régulière de cannabis chez les enfants et les adolescents, présente des risques à court et à long terme. À court terme, elle peut entraîner des problèmes physiques tels que des problèmes de mémoire ou des difficultés sur le plan des performances scolaires, incluant une altération de la concentration et de la capacité d'apprentissage (34). À long terme, elle peut favoriser l'émergence de troubles psychologiques tels que la dépression et les tendances suicidaires (35), ainsi que des problèmes cognitifs comme des difficultés d'attention, de concentration, de mémoire et des problèmes psychomoteurs (34). De plus, il existe un risque de développer une dépendance à la substance (35).

La consommation de cannabis illégal a diminué au cours du temps chez les écoliers, tant en Valais qu'en Suisse. En Valais, la proportion d'élèves ayant consommé du cannabis illégal au moins une fois dans leur vie est passée de 37% en 2006 (CH : 35%) à 17% en 2022 (CH : 15%) (**G24**). La proportion des élèves ayant consommé du cannabis illégal au moins une fois dans les 30 jours précédant l'enquête est resté relativement stable (**G25**).

**G24 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui ont consommé du cannabis illégal au moins une fois dans leur vie, Valais-Suisse, 2002-2022**



## G25 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui ont consommé du cannabis illégal dans les 30 derniers jours, Valais-Suisse, 2006-2022



La consommation de CBD est moins répandue que celle du cannabis illégal. Cependant, en Valais comme en Suisse, on observe une augmentation de la proportion d'élèves ayant consommé du CBD au moins une fois dans leur vie par rapport à 2018 (VS 2018 : 5% ; VS 2022 : 12% ; CH 2018 : 5% ; CH 2022 : 9%), ainsi que pour ceux ayant consommé du CBD au cours des 30 jours précédant l'enquête (VS 2018 : 2% ; VS 2022 : 6% ; CH 2018 : 2% ; CH 2022 : 4%).

### 5.4 Autres substances psychoactives

En 2022, 5% (CH : 4%) des élèves valaisans de 14 et 15 ans ont déclaré avoir utilisé au moins une fois dans leur vie des médicaments pour se droguer, 4% (CH : 3%) ont consommé au moins une fois dans leur vie du "lean" ou du "purple drank" (une boisson à base de sirop de codéine et de soda) et 4% des jeunes valaisans (CH : 5%) ont consommé au moins une fois dans leur vie des médicaments en combinaison avec de l'alcool.

Les proportions des élèves qui utilisent d'autres substances (par ex. ecstasy, MDMA, anabolisants, amphétamines, héroïne, cocaïne, etc.) ne sont pas rapportées dans ce rapport en raison d'un nombre de répondants très faible. On peut en déduire que ces consommations sont rares à cet âge.

## 6. Relations sociales

La famille, l'école et les amis jouent un rôle crucial dans la formation de nombreux comportements liés à la santé pendant l'adolescence. Les ressources sociales, telles que le soutien familial et amical, influent sur le bien-être (36). Les relations scolaires et le soutien des amis sont également déterminants dans le développement de comportements à risque ou protecteurs en matière de santé des adolescents, ainsi que dans leur bien-être et leur santé mentale (37).

### 6.1 Famille

La proportion d'élèves de 14 et 15 ans qui pensent avoir du soutien familial, est indiquée dans le tableau T7. En Valais, en 2022, 79% des élèves de 14 et 15 ans déclaraient qu'ils peuvent parler de leurs problèmes avec la famille et 87% estiment que leur entourage familial leur donne l'aide et le soutien émotionnel dont ils ont besoin. Ces pourcentages sont restés relativement stables de 2014 à 2022. Les filles de 14 et 15 ans rapportent recevoir moins de soutien familial que les garçons.

**T7 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui pensent avoir du soutien familial, Valais-Suisse, 2014 et 2022**

Année de l'enquête	Valais						Suisse					
	2014			2022			2014			2022		
	Garçons	Filles	Total									
<b>Je peux parler de mes problèmes avec ma famille</b>	85%	83%	<b>84%</b>	85%	73%	<b>79%</b>	85%	83%	<b>84%</b>	89%	77%	<b>83%</b>
<b>Ma famille est prête à m'aider à prendre des décisions</b>	91%	91%	<b>91%</b>	92%	83%	<b>88%</b>	90%	90%	<b>90%</b>	94%	89%	<b>91%</b>
<b>Ma famille fait beaucoup d'efforts pour m'aider</b>	84%	79%	<b>82%</b>	92%	87%	<b>89%</b>	86%	87%	<b>87%</b>	89%	88%	<b>89%</b>
<b>Je reçois l'aide et le support émotionnels dont j'ai besoin de la part de ma famille</b>	89%	89%	<b>89%</b>	90%	84%	<b>87%</b>	89%	90%	<b>90%</b>	92%	85%	<b>89%</b>

## 6.2 Amis

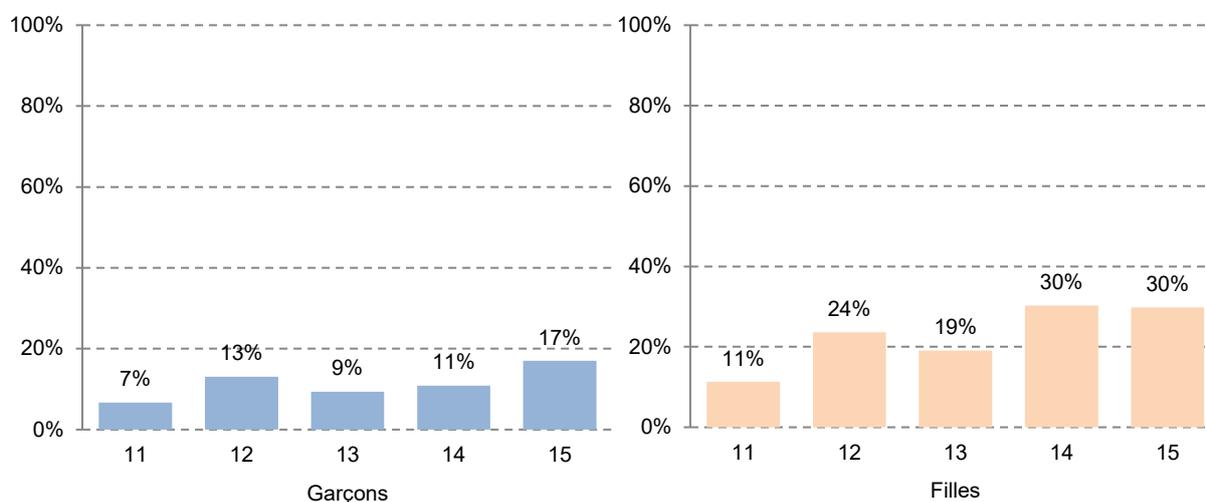
En Valais, en 2022, La grand majorité des élèves de 14 et 15 ans déclaraient qu'ils peuvent parler de leurs problèmes avec leurs amis, peuvent partager joies et peines avec ces derniers, peuvent compter sur eux lorsque les choses vont mal et que leurs amis font beaucoup d'efforts pour les aider. Ces pourcentages sont restés relativement stables depuis 2014 jusqu'à 2022 (T8).

**T8 : Proportion des élèves de 14 et 15 ans qui pensent avoir du soutien amical, Valais-Suisse, 2014 et 2022**

Année de l'enquête	Valais						Suisse					
	2014			2022			2014			2022		
	Garçons	Filles	Total									
Mes amis font beaucoup d'efforts pour m'aider	71%	76%	73%	77%	86%	81%	74%	84%	79%	78%	85%	81%
Je peux compter sur mes amis lorsque les choses vont mal	89%	94%	91%	88%	88%	88%	88%	93%	91%	87%	88%	87%
J'ai des amis avec qui je peux partager mes joies et mes peines	90%	95%	93%	88%	92%	90%	87%	95%	90%	87%	89%	88%
Je peux parler de mes problèmes avec mes amis	86%	93%	89%	82%	86%	84%	83%	92%	87%	82%	85%	83%

La proportion des élèves qui se sont sentis seuls la plupart du temps ou toujours dans les 12 mois précédant l'enquête était de 17% en 2022 (CH : 15%). Ce pourcentage augmente avec l'âge et est nettement plus élevé chez les filles que les garçons (G26). Ce thème n'est exploré dans l'enquête HBSC que depuis l'année 2022.

**G26 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se sont sentis seuls la plupart du temps ou toujours dans les 12 derniers mois selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



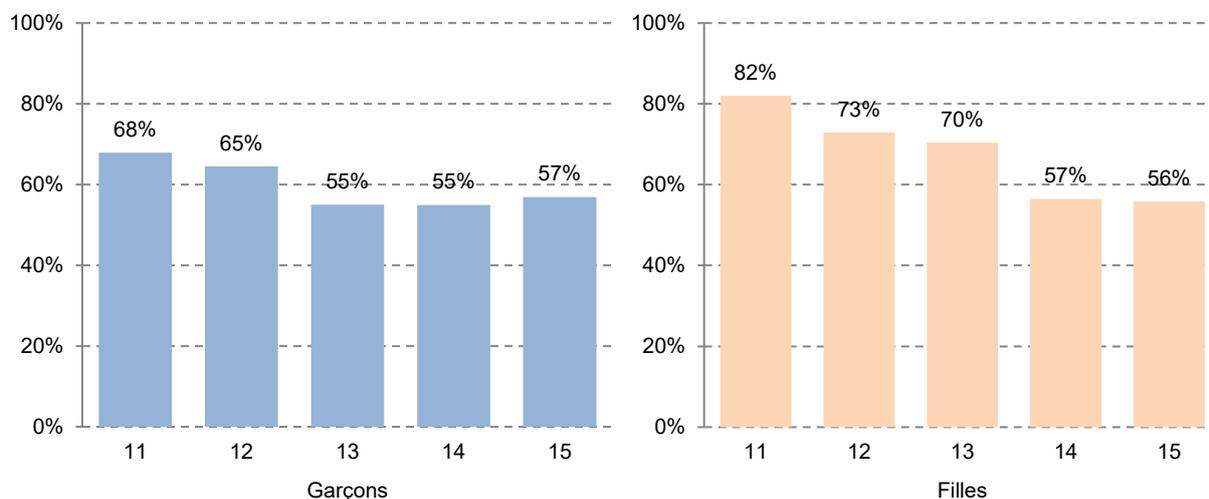
## 6.3 École

En 2022, 64 % des 11 à 15 ans (G : 60 % ; F : 68 %) ont déclaré aimer l'école un peu ou beaucoup (**G27**), avec une appréciation qui diminue avec l'âge (**G28**). Ces proportions sont restées relativement stables depuis 2002.

**G27 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui aiment un peu ou beaucoup l'école, Valais-Suisse, 2002-2022**

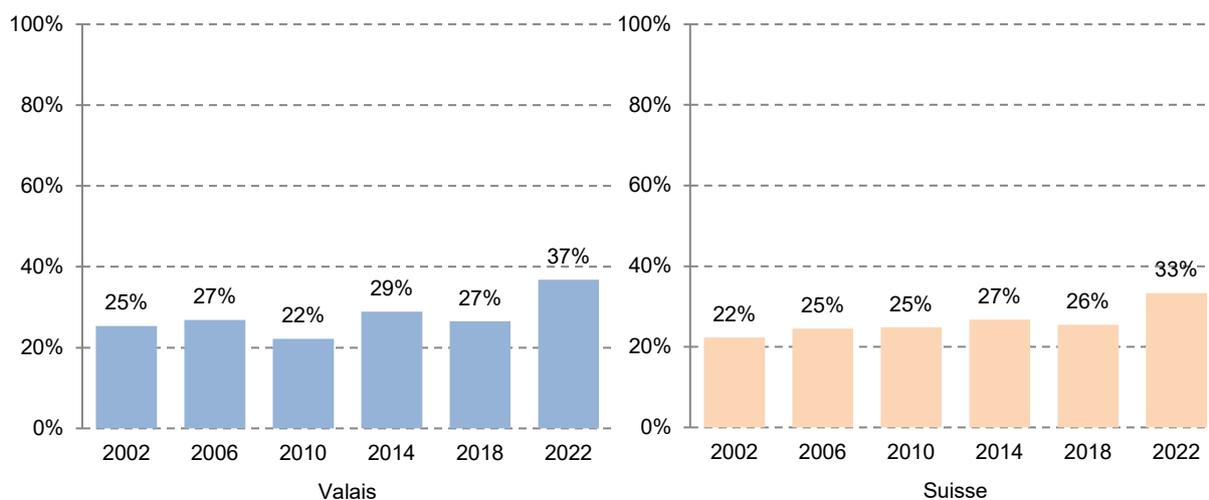


**G28 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui aiment un peu ou beaucoup l'école, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**

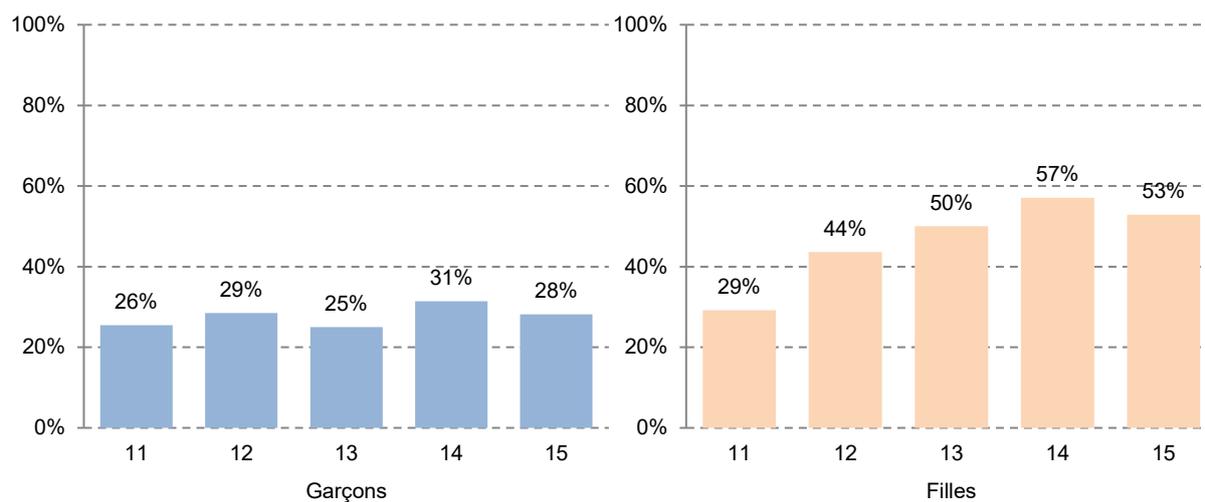


Le stress lié au travail scolaire a augmenté au fil du temps, tant en Valais qu'en Suisse. La proportion d'élèves qui se sentent assez voire très stressés par le travail scolaire en Valais est passée de 25% en 2002 (CH : 22%) à 37% en 2022 (CH : 33%) (**G29**). Les filles sont plus stressées que les garçons ; plus d'une fille sur deux de 14 ou 15 ans se sentant stressée (**G30**).

**G29 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez voire très stressés par le travail scolaire, Valais Suisse, 2002-2022**



**G30 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui se sentent assez voire très stressés par le travail scolaire, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



Les proportions des élèves de 11 à 15 ans qui pensent que leurs camarades et enseignants ont une bonne attitude à leur égard sont rapportées dans les tableaux **T9** et **T10**. Ces proportions sont restées relativement stables au cours du temps.

**T9 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui pensent que leurs camarades de classe ont une bonne attitude à leur égard, Valais-Suisse, 2002 et 2022**

	Valais						Suisse					
Année de l'enquête	2002			2022			2002			2022		
Sexe	Garçons	Filles	Total									
Les élèves de ma classe ont du plaisir à être ensemble	80%	78%	<b>79%</b>	77%	67%	<b>72%</b>	83%	80%	<b>82%</b>	80%	72%	<b>76%</b>
La plupart des élèves de ma classe sont gentils et prêts à m'aider	74%	77%	<b>75%</b>	77%	71%	<b>74%</b>	79%	81%	<b>80%</b>	80%	77%	<b>78%</b>
Les autres élèves m'acceptent comme je suis	81%	81%	<b>81%</b>	80%	69%	<b>75%</b>	84%	82%	<b>83%</b>	82%	75%	<b>79%</b>

**T10 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui pensent que les enseignants ont une bonne attitude à leur égard, Valais-Suisse, 2014 et 2022**

	Valais						Suisse					
Année de l'enquête	2014			2022			2014			2022		
Sexe	Garçons	Filles	Total									
Mes maîtres et maîtresses m'acceptent comme je suis	84%	86%	<b>85%</b>	85%	86%	<b>86%</b>	88%	86%	<b>87%</b>	87%	87%	<b>87%</b>
Mes maîtres et maîtresses s'intéressent à moi en tant que personne	62%	61%	<b>61%</b>	63%	62%	<b>62%</b>	64%	65%	<b>65%</b>	63%	64%	<b>64%</b>
J'ai confiance en mes maîtres et maîtresses	61%	60%	<b>60%</b>	64%	61%	<b>63%</b>	67%	65%	<b>66%</b>	68%	63%	<b>66%</b>

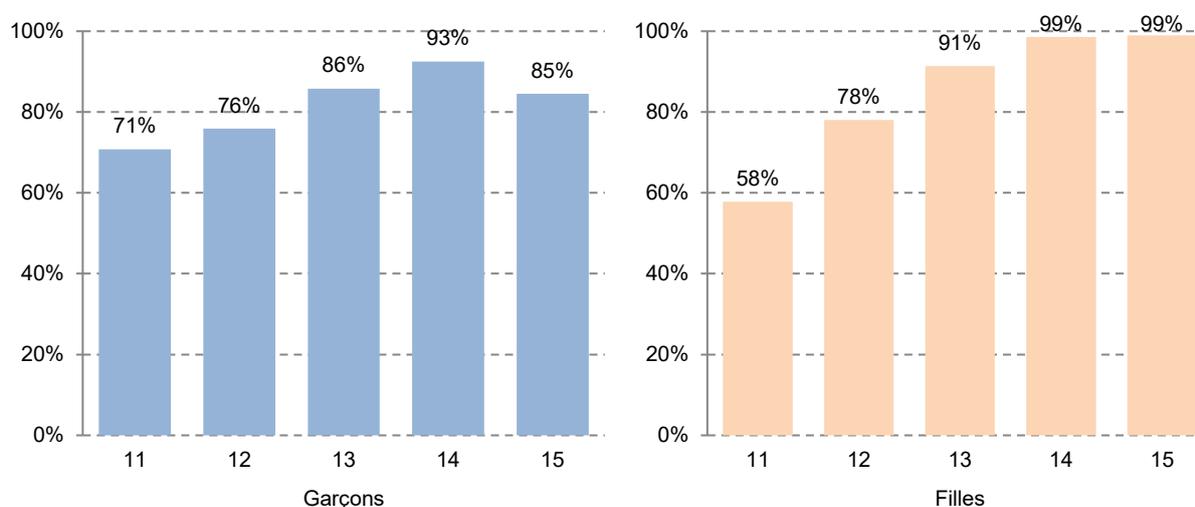
## 7. Comportements en ligne

L'utilisation des écrans et d'internet présente des avantages (38), mais aussi des risques pour la santé des jeunes. Au niveau physique, l'utilisation prolongée des écrans peut causer des problèmes oculaires ou des troubles musculo-squelettiques dus à une mauvaise posture (39). Passer trop de temps en ligne peut également réduire la fréquence d'activités, telles que l'exercice physique, qui sont bénéfiques pour la santé. Sur le plan psychologique, l'idéalisation des images corporelles en ligne peut entraîner une insatisfaction corporelle chez les jeunes (40). De plus, le sommeil peut être perturbé (41) et certaines activités en ligne peuvent également conduire à des comportements addictifs, avec des conséquences négatives (42).

### 7.1 Activités en ligne

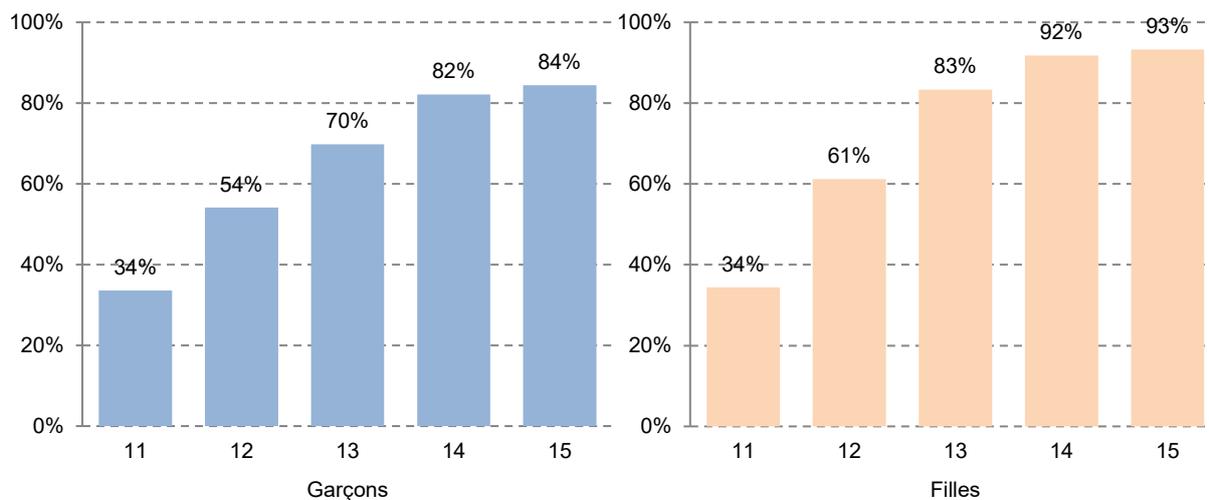
En 2022, 84% des jeunes âgés de 11 à 15 ans en Valais sont en ligne chaque jour (CH : 82%), 68% (CH : 64%) utilisent quotidiennement les réseaux sociaux, et 20% (CH : 20%) jouent chaque jour à des jeux vidéo, dont 4% ont un usage considéré comme « problématique » (voir remarque en bas de page) (43) (**G31, G32, G33**). Ces thèmes ne sont explorés dans l'enquête HBSC que depuis l'année 2022. En Valais en 2022, 21% des jeunes âgés de 11 à 15 ans avaient des contacts en ligne presque toute la journée (F : 24%, G : 17%), et cette proportion était similaire en 2018.

**G31 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui pratiquent chaque jour au moins une activité en ligne, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**

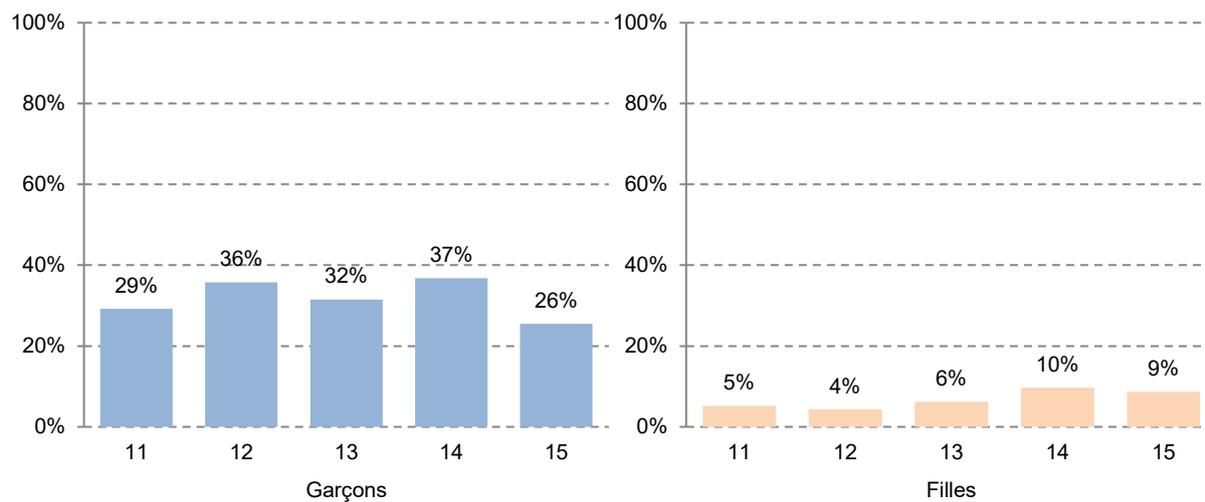


Remarque : l'usage problématique des jeux vidéo a été calculé à l'aide de "l'Internet Gaming Disorder Test -10 items" et est défini comme une perte de contrôle sur le temps investi dans les jeux vidéo, avec un impact négatif important sur les relations avec l'entourage proche et sur les activités essentielles du quotidien.

**G32 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui utilisent chaque jour les réseaux sociaux, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



**G33 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui jouent chaque jour à des jeux vidéo, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**

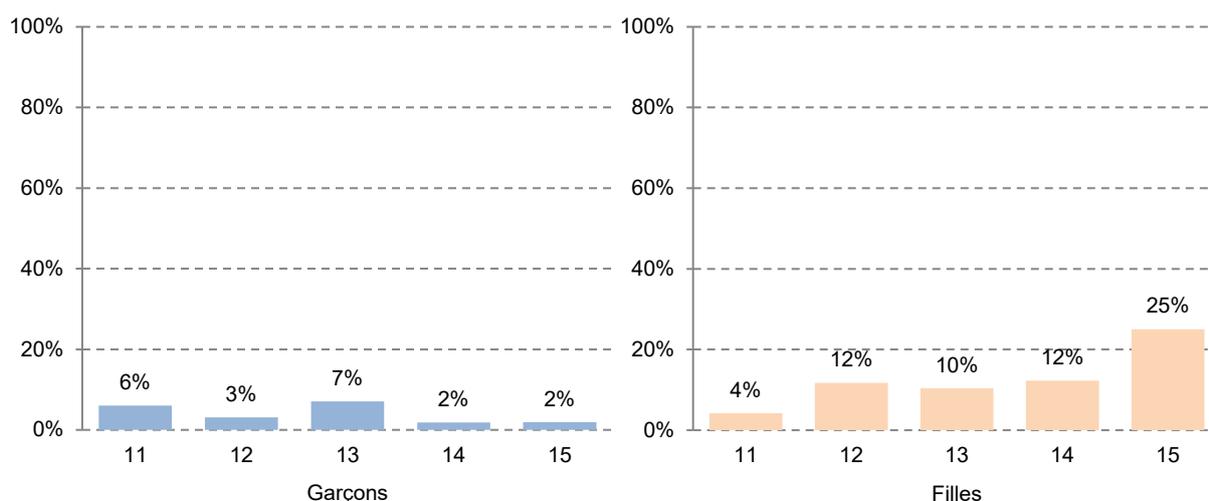


## 7.2 Réseaux sociaux

Les réseaux sociaux sont un outil utile pour de nombreux jeunes pour rester en contact avec leurs amis ou façonner de nouvelles amitiés, aidant ainsi les adolescents à se sentir soutenus et à former leur identité. Cependant, leur utilisation peut avoir des effets négatifs, notamment sur leur santé mentale (44). La visualisation de certains types de contenus peut accroître les risques pour la santé des adolescents, favorisant des comportements tels que les troubles alimentaires (45). De plus, l'exposition à la haine ou au cyberharcèlement sur les réseaux sociaux peut augmenter le risque d'anxiété ou de dépression. En outre, les adolescents qui partagent du contenu en ligne sont également exposés au risque de diffuser des photos sexuelles ou personnelles, augmentant ainsi la possibilité d'être victimes de harcèlement ou d'abus.

En Valais, 8% (CH : 7%) des jeunes de 11 à 15 ans ont une utilisation considérée comme « problématique » des réseaux sociaux (voir remarque ci-dessous) (46). Ce pourcentage augmente avec l'âge et est plus élevé chez les filles (**G34**). La proportion des jeunes de 11 à 15 ans ayant une utilisation problématique en 2018 était de 6% pour le Valais et 4% pour la Suisse.

**G34 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui ont un usage problématique des réseaux sociaux, selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



Remarque : l'usage problématique des réseaux sociaux a été évaluée à l'aide de la version courte de l'échelle « The Social Media Disorder Scale » et est défini comme une perte de contrôle sur le temps passé sur les réseaux sociaux, avec un impact négatif important sur les relations avec l'entourage proche et sur les activités essentielles du quotidien.

## 8. Comportements agressifs

### 8.1 Harcèlement

Le harcèlement entraîne des conséquences sur la santé mentale, causant des blessures physiques et une détresse sociale et émotionnelle (47). Subir des actes de harcèlement augmente le risque de dépression, d'anxiété, de troubles du sommeil, et a un impact sur les performances scolaires, pouvant mener au décrochage scolaire (47,48). Les jeunes qui harcèlent les autres ont un risque accru de développer des problèmes de consommation de substances, des difficultés scolaires et d'être victimes de violence plus tard à l'adolescence et à l'âge adulte (47).

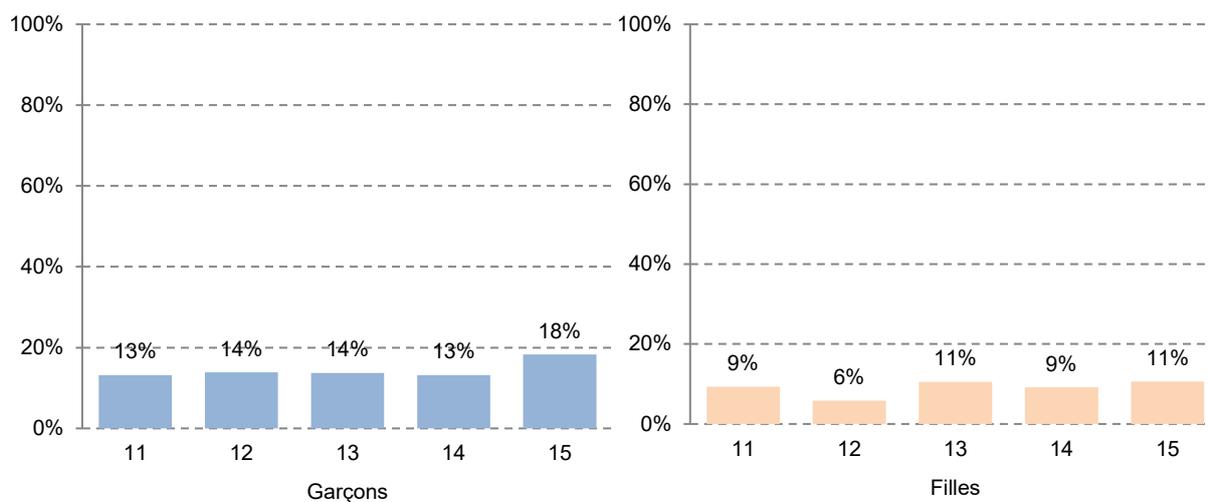
En Valais en 2022, 23% (CH : 20%) des jeunes de 11 à 15 ans ont été harcelés à l'école au moins une fois au cours des derniers mois précédant l'enquête. Ce pourcentage diminue avec l'âge et était légèrement inférieure en 2018 (VS : 21% ; CH : 19%). Quel que soit l'âge, les filles sont harcelées plus souvent que les garçons (G35).

**G35 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au moins une fois au cours des derniers mois, ont été harcelés à l'école selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



La proportion de jeunes ayant commis des actes de harcèlement en Valais au cours des mois précédant l'enquête en 2022 était de 12 % (CH : 12%), et elle était plus élevée chez les garçons et augmentait légèrement avec l'âge (G36). Cette proportion était de 13% en 2018 (CH : 15%)

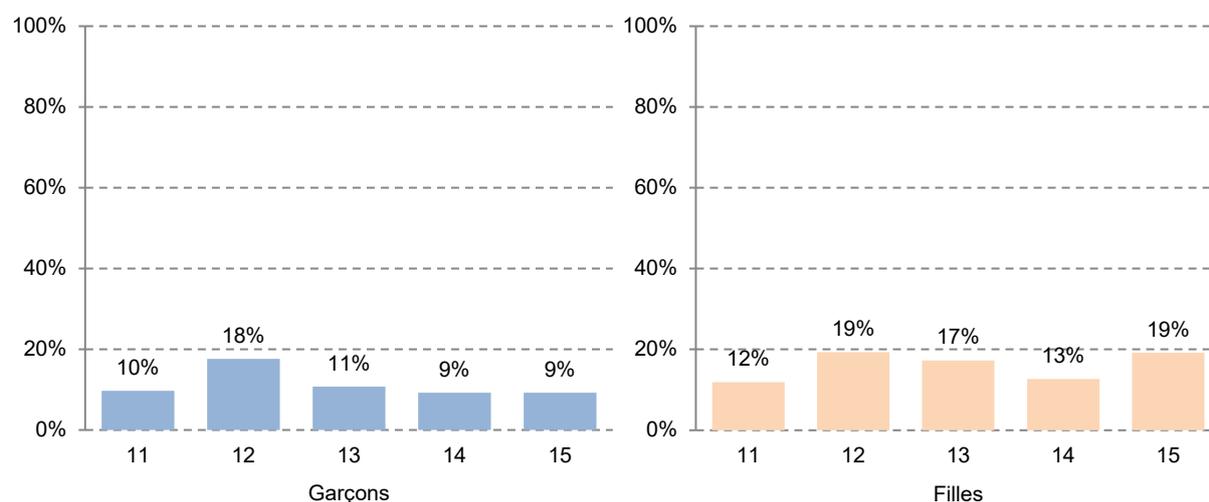
**G36 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au moins une fois au cours des derniers mois, ont harcelé quel'un à l'école selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



## 8.2 Cyber-harcèlement

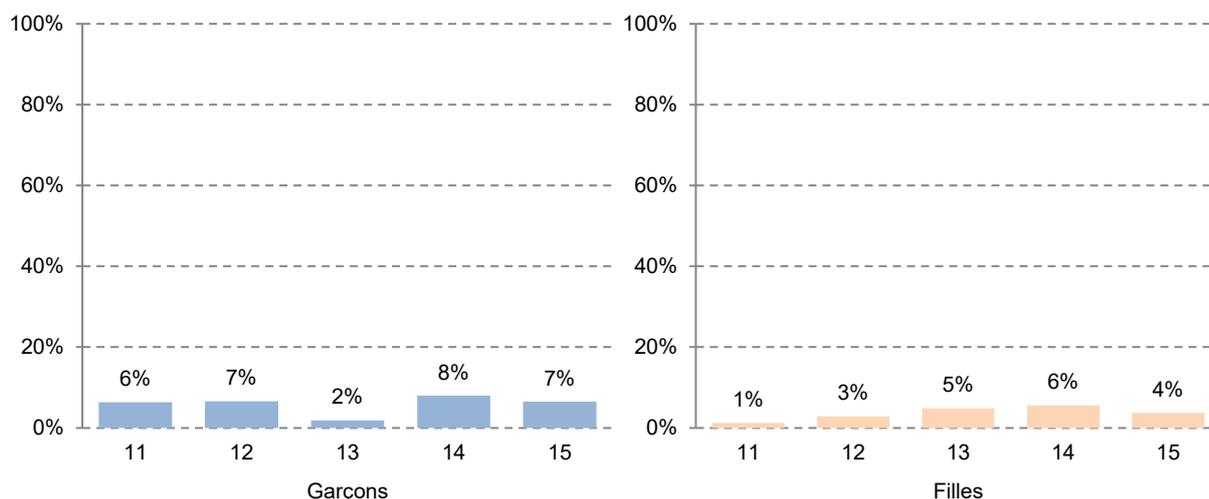
En Valais en 2022, 14% (CH : 11%) de jeunes de 11 à 15 ans ont été cyber-harcelés au moins une fois au cours des derniers mois précédant l'enquête. Ce pourcentage est plutôt stable avec l'âge et est plus élevé chez les filles que chez les garçons (**G37**). En 2018, la proportion de jeunes de 11 à 15 ans qui ont été cyber-harcelés était de 11% (CH : 9%)

**G37 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au moins une fois au cours des derniers mois, ont été cyber-harcelés selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



La proportion de jeunes ayant cyber-harcelé quelqu'un en Valais au cours des mois précédant l'enquête en 2022 était de 5% (CH : 5%). Cette proportion semble légèrement plus élevée chez les garçons et stable selon l'âge (G38). En 2018, la proportion de jeunes ayant cyber-harcelés quelqu'un était de 6% (CH : 5%)

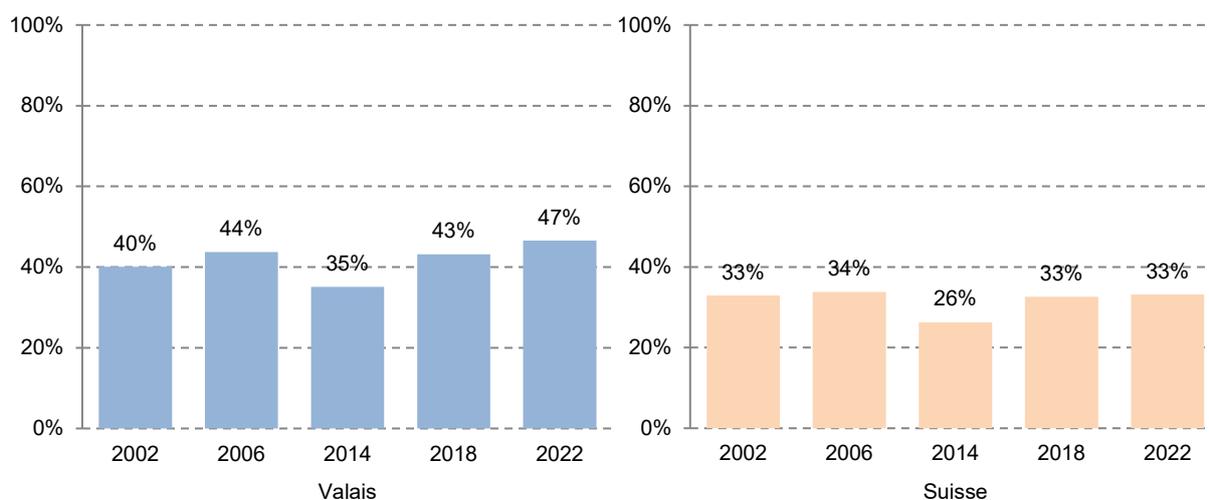
**G38 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans qui, au moins une fois au cours des derniers mois, ont cyber-harcelé quelqu'un à l'école selon le sexe et l'âge, Valais, 2022**



### 8.3 Bagarre

En Valais en 2022, 47 % (CH : 33%) des jeunes de 11 à 15 ans ont pris part à une bagarre au moins une fois au cours des 12 mois précédant l'enquête (G39), avec les garçons (57%) plus souvent impliqués que les filles (36%). Cette proportion est restée relativement stable au fil du temps.

**G39 : Proportion des élèves de 11 à 15 ans ayant pris part à une bagarre au moins une fois au cours des 12 derniers mois, Valais Suisse, 2022**



Remarque : en 2010, la question n'a été posée qu'aux jeunes de 14 et 15 ans.

## **9. Sexualité et identité de genre**

L'adolescence est une période déterminante pour le développement des relations affectives, amoureuses et sexuelles. La sexualité, ainsi que l'orientation sexuelle et l'identité de genre, sont des éléments essentiels dans la formation de l'identité.

### **9.1 Relations sexuelles**

Commencer une vie sexuelle tôt peut présenter des risques pour la santé, tels que des grossesses non désirées et des infections sexuellement transmissibles. Ces risques sont souvent liés à un manque d'information et à une utilisation inadéquate des méthodes de protection.

En Valais en 2022, le pourcentage de jeunes de 14 et 15 ans déclarant avoir eu des relations sexuelles au moins une fois dans leur vie est de 17% (VS 2002 : 17%), contre 12% en Suisse (CH 2002 : 17%). Ce pourcentage est plus élevé chez les garçons (G : 21%, F : 14%).

### **9.2 Orientation sexuelle**

En Valais en 2022, 84% des élèves de 14 et 15 ans s'identifient comme hétérosexuels (91% des garçons, 77% des filles), contre 80% en Suisse. 98% des élèves de 14 et 15 ans déclarent que le sexe attribué à la naissance et l'identité de genre coïncident (CH : 98%).

## 10. Conclusions et recommandations

Le présent rapport a pour but de décrire les comportements liés à la santé des écoliers du canton du Valais âgés de 11 à 15 ans en 2022, leur évolution depuis 2002, et de les comparer à ceux des écoliers du même âge en Suisse dans son ensemble.

La majorité des élèves en Valais se considère en bonne santé. La baisse de la consommation de substances psychoactives, plus précisément des cigarettes traditionnelles, de l'alcool et du cannabis, est très encourageante. Cependant, les actions de promotion et de prévention, par exemple à travers des mesures comme l'interdiction de la publicité pour le tabac ou les programmes de prévention de la consommation d'alcool chez les jeunes, restent essentielles, car rien ne garantit que ces tendances se maintiendront. En outre, la consommation de tabac et de nicotine semble se déplacer vers des formes de consommation alternatives, comme le snus ou le tabac chauffé, ou encore vers l'utilisation de cigarettes électroniques. La diversité des produits disponibles aujourd'hui rend l'analyse des tendances plus complexe qu'auparavant, lorsque la cigarette traditionnelle était le seul mode de consommation important. Il est donc crucial de continuer à surveiller l'évolution de la situation au fil du temps.

Après une longue période d'augmentation, la stabilisation de la prévalence du surpoids et de l'obésité est également un signe positif. On note aussi une augmentation de la consommation de fruits et légumes et une baisse de consommation des boissons sucrées. Néanmoins, les proportions d'élèves pratiquant une activité physique régulière et consommant régulièrement des fruits et légumes restent faibles et soulignent la nécessité de promouvoir des modes de vie plus sains. L'encouragement à une alimentation équilibrée et à une activité physique régulière reste crucial.

Un constat majeur de ce rapport est l'émergence de nouveaux problèmes de santé publique, en lien avec la diminution du bien-être et la péjoration de la santé mentale des jeunes. De plus en plus d'élèves rapportent des symptômes psycho-émotionnels et une baisse de leur satisfaction de vie, et c'est un phénomène qui est observé dans d'autres pays à travers le monde (49). Un autre problème est le taux élevé de harcèlement signalé, que ce soit à l'école ou en ligne, qui a certainement un impact important sur la santé mentale des élèves. Ce problème nécessite une vigilance accrue pour protéger le bien-être des jeunes.

Dès lors, il est certainement important de renforcer la surveillance de la santé mentale, de promouvoir la santé mentale et la résilience chez les jeunes, de renforcer leurs compétences numériques, et de sensibiliser et former les parents ainsi que les enseignants à ces problématiques. Ces objectifs sont en ligne avec ce qui est exprimé dans le rapport du Conseil fédéral pour renforcer la santé psychique des enfants, des adolescents et des jeunes adultes (50). Les mesures de prévention déjà en place à l'intention des élèves et la sensibilisation des enseignants doivent être maintenues, voire intensifiées. Il est également important de promouvoir des efforts de recherche pour mieux comprendre les causes de cette évolution et identifier les meilleurs moyens d'y répondre.

## 10.1 Annexe : Méthodologie

### Caractéristiques de l'enquête

Ce rapport repose sur les résultats des enquêtes internationales "Health Behaviour in School-aged Children" (HBSC) de 2002, 2006, 2010, 2014, 2018 et 2022. L'enquête HBSC est réalisée tous les quatre ans dans plus de 40 pays sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé. Cette enquête fournit des informations sur l'état de santé et les comportements en matière de santé des élèves âgés de 11 à 15 ans fréquentant les écoles publiques.

Les données sont collectées à l'aide d'un questionnaire standardisé écrit, composé de questions élaborées par un groupe d'experts des pays participants ainsi que de questions ajoutées par Addiction Suisse. Le questionnaire est proposé en deux versions : une version courte pour les élèves de la 5<sup>ème</sup> à la 7<sup>ème</sup> année (HarmoS 7-9) et une version longue pour les élèves de 8<sup>ème</sup> et 9<sup>ème</sup> année (HarmoS 10-11). Certaines questions, concernant la sexualité ou la consommation de drogues illicites, ne sont posées qu'aux élèves âgés de 14 et 15 ans.

Les élèves interrogés dans le cadre de l'enquête HBSC 2022 ont rempli le questionnaire en classe entre mars et mai 2022, pendant une période de 45 minutes. La participation des élèves était volontaire et anonyme.

### Population de référence et échantillonnage

La sélection des élèves a été effectuée selon la méthode d'échantillonnage par grappe. Les classes, et non les élèves, ont été sélectionnées de manière aléatoire, chaque classe représentant un groupe d'élèves. La population de référence pour la sélection des classes est constituée de l'ensemble des classes publiques suisses de la 5<sup>ème</sup> à la 9<sup>ème</sup> année (HarmoS 7-11), à l'exclusion des classes et écoles spécialisées.

Pour l'enquête HBSC 2022, 857 classes ont été sélectionnées en Suisse de manière aléatoire pour participer à l'étude. En Valais, un sur-échantillonnage a été fait afin d'atteindre un minimum de 105 classes sélectionnées. Parmi ces 105 classes sélectionnées, 95 ont accepté de participer à l'enquête. Les résultats de l'enquête 2022 sont basés sur les réponses de 1438 élèves de ces classes. Ci-dessous, sont indiqués le nombre de participants à l'enquête en 2022 stratifiés par sexe et âge, ainsi que le nombre total de participants pour chaque enquête menée de 2002 à 2022, aussi bien en Suisse qu'en Valais.

### Échantillons enquêtes HBSC, Valais – Suisse, 2002-2022

Année de l'enquête	Participants Suisse	Participants Valais
2002	9388	1123
2006	9791	1087
2010	10123	1198
2014	9894	1439
2018	11121	1463
2022	9345	1438

## Échantillon enquête HBSC selon le sexe et l'âge, Valais, 2022

Âge	Garçons	Filles	Total
11	138	161	299
12	138	141	279
13	162	162	324
14	175	147	322
15	110	104	214
11-15	723	715	1438

### Taux de participation

Le taux de participation au niveau des classes en 2022 en Valais a été de 90,5% (95 classes sur 105 sélectionnées). Ci-dessous, sont indiqués les taux totaux pour le Valais et la Suisse des enquêtes menées entre 2002 et 2022.

### Taux de participation des classes enquêtes HBSC, Valais – Suisse, 2002-2022

Année de l'enquête	Taux de participation classes Suisse	Taux de participation classes Valais
2002	86,8%	Inconnu
2006	85,7%	85,1%
2010	88,0%	94,7%
2014	85,8%	86,7%
2018	88,8%	91,4%
2022	74,2%	90,5%

### Stratification et pondération

Une pondération des données était nécessaire pour réduire les biais dus au fait que la distribution par sexe et par âge des élèves ayant répondu au questionnaire peut être différente de la distribution réelle par sexe et par âge des élèves dans la population. Les résultats de ce rapport sont basés sur des données pondérées en utilisant comme référence la population permanente âgée de 11 à 15 ans du Canton du Valais ou de la Suisse pour l'année de l'enquête correspondante. Par exemple, les proportions relatives au canton du Valais en 2022 sont pondérées selon la structure par sexe et par âge de la population du canton du Valais en 2022, tandis que les proportions relatives au canton du Valais en 2018 sont pondérées selon la structure par sexe et par âge de la population du canton du Valais en 2018.

### Marges d'erreur

Les données de l'enquête HBSC proviennent d'un questionnaire administré à un groupe d'élèves sélectionné de manière aléatoire et représentatif de la population des élèves valaisans. Néanmoins, il faut tenir compte de la marge d'erreur qui reflète la variabilité aléatoire de l'échantillon. Cette marge d'erreur dépend de la taille de l'échantillon : plus la taille est petite, plus la marge d'erreur est grande. Ainsi, les résultats pour le canton du Valais ont une marge d'erreur plus grande par rapport aux résultats Suisses. Cette marge d'erreur est aussi fonction de la strate d'analyse (sexe, âge) : plus elle est petite, plus l'erreur est grande. A titre d'exemple, si l'ensemble de l'échantillon valaisan, soit 1438 étudiants, ont répondu à une question et le

pourcentage de réponses affirmatives est de 50%, la marge d'erreur est d'environ  $\pm 2,5\%$ . Si 110 élèves âgés de 15 ans répondent à une question et le résultat est de 45%, cela signifie que la marge d'erreur est d'environ  $\pm 10\%$ . Dans ce rapport, les marges d'erreur ne sont pas incluses dans les figures pour simplifier la présentation des résultats mais elles sont prises en compte dans l'interprétation des résultats.

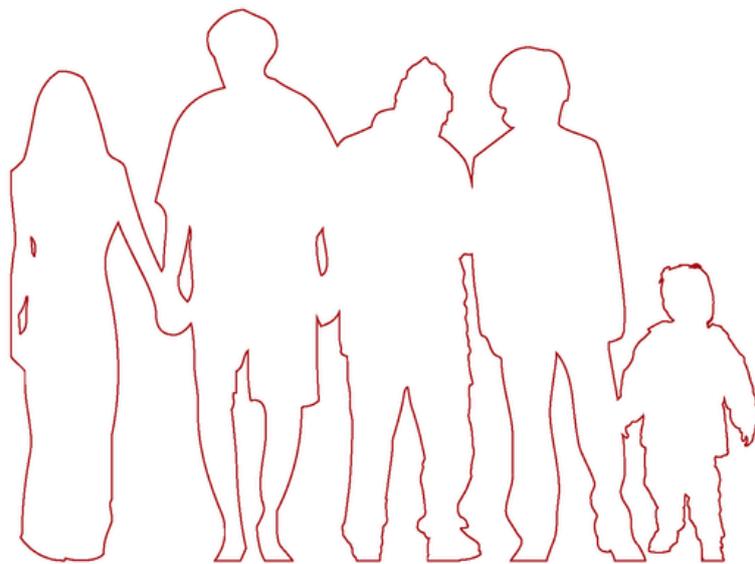
## 10.2 Bibliographie

1. Patton GC, Sawyer SM, Santelli JS, Ross DA, Afifi R, Allen NB, et al. Our future: a Lancet commission on adolescent health and wellbeing. *The Lancet*. 11 juin 2016;387(10036):2423-78.
2. Uhlhaas PJ, Davey CG, Mehta UM, Shah J, Torous J, Allen NB, et al. Towards a youth mental health paradigm: a perspective and roadmap. *Mol Psychiatry*. août 2023;28(8):3171-81.
3. National Academies of Sciences E, Division H and M, Education D of B and SS and, Board on Children Y, Youth C on AL of OAH to IBO for, Kahn NF, et al. The Current Landscape of Adolescent Risk Behavior. In: *Promoting Positive Adolescent Health Behaviors and Outcomes: Thriving in the 21st Century* [Internet]. National Academies Press (US); 2019 [cité 8 juill 2024]. Disponible sur: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554988/>
4. Breidablik HJ, Meland E, Lydersen S. Self-rated health in adolescence: A multifactorial composite. *Scand J Public Health*. 1 janv 2008;36(1):12-20.
5. Schnittker J, Bacak V. The Increasing Predictive Validity of Self-Rated Health. *PLOS ONE*. 22 janv 2014;9(1):e84933.
6. Friedemann C, Heneghan C, Mahtani K, Thompson M, Perera R, Ward AM. Cardiovascular disease risk in healthy children and its association with body mass index: systematic review and meta-analysis. *BMJ*. 25 sept 2012;345:e4759.
7. Quek YH, Tam WWS, Zhang MWB, Ho RCM. Exploring the association between childhood and adolescent obesity and depression: a meta-analysis. *Obes Rev Off J Int Assoc Study Obes*. juill 2017;18(7):742-54.
8. Kokka I, Mourikis I, Bacopoulou F. Psychiatric Disorders and Obesity in Childhood and Adolescence—A Systematic Review of Cross-Sectional Studies. *Children*. 1 févr 2023;10(2):285.
9. Creese H, Saxena S, Nicholls D, Sanchez AP, Hargreaves D. The role of dieting, happiness with appearance, self-esteem, and bullying in the relationship between mental health and body-mass index among UK adolescents: a longitudinal analysis of the Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine* [Internet]. 1 juin 2023 [cité 27 févr 2024];60. Disponible sur: [https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370\(23\)00169-4/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/eclinm/article/PIIS2589-5370(23)00169-4/fulltext)
10. Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ*. 6 mai 2000;320(7244):1240-3.
11. Haynes A, Kersbergen I, Sutin A, Daly M, Robinson E. Does perceived overweight increase risk of depressive symptoms and suicidality beyond objective weight status? A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 1 nov 2019;73:101753.
12. Papageorgiou A, Fisher C, Cross D. “Why don’t I look like her?” How adolescent girls view social media and its connection to body image. *BMC Womens Health*. 27 juin 2022;22(1):261.
13. Fismen AS, Galler M, Klepp KI, Chatelan A, Residori C, Ojala K, et al. Weight Status and Mental Well-Being Among Adolescents: The Mediating Role of Self-Perceived Body Weight. A Cross-National Survey. *J Adolesc Health Off Publ Soc Adolesc Med*. août 2022;71(2):187-95.

14. Hammami N, Patte K, Battista K, Livermore M, Leatherdale ST. Examining the role that weight perception and social influences have on mental health among youth in the COMPASS study. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 1 août 2022;57(8):1671-84.
15. Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol.* 1 juin 2017;46(3):1029-56.
16. Ajibo C, Van Griethuysen A, Visram S, Lake AA. Consumption of energy drinks by children and young people: a systematic review examining evidence of physical effects and consumer attitudes. *Public Health.* 1 févr 2024;227:274-81.
17. Société Suisse de Nutrition. L'alimentation des adolescents. 2022.
18. Activité physique [Internet]. [cité 22 mai 2024]. Disponible sur: <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
19. Office fédéral du sport OFSPO Office fédéral de la santé publique OFSP, hepa.ch. Recommandations suisses en matière d'activité physique. 2022.
20. OFSP O fédéral de la santé publique. Le tabac provoque 9500 décès par an [Internet]. [cité 27 févr 2024]. Disponible sur: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/tabak.html>
21. Kendler KS, Myers J, Damaj MI, Chen X. Early Smoking Onset and Risk for Subsequent Nicotine Dependence: A Monozygotic Co-Twin Control Study. *Am J Psychiatry.* 1 avr 2013;170(4):408-13.
22. Huggett SB, Keyes M, Iacono WG, McGue M, Corley RP, Hewitt JK, et al. Age of initiation and transition times to tobacco dependence: Early onset and rapid escalated use increase risk for dependence severity. *Drug Alcohol Depend.* 1 sept 2019;202:104-10.
23. Komiyama M, Swati M, Yamakage H, Morimoto T, Hasegawa K. Effect of smoking initiation age on nicotine dependence. *Eur Heart J.* 9 nov 2023;44(Supplement\_2):ehad655.2527.
24. Tobacco [Internet]. [cité 28 févr 2024]. Disponible sur: <https://www.who.int/health-topics/tobacco>
25. Lindson N, Butler AR, McRobbie H, Bullen C, Hajek P, Begh R, et al. Electronic cigarettes for smoking cessation. *Cochrane Database Syst Rev.* 8 janv 2024;1(1):CD010216.
26. Rose JJ, Krishnan-Sarin S, Exil VJ, Hamburg NM, Fetterman JL, Ichinose F, et al. Cardiopulmonary Impact of Electronic Cigarettes and Vaping Products: A Scientific Statement From the American Heart Association. *Circulation.* 22 août 2023;148(8):703-28.
27. Khouja JN, Suddell SF, Peters SE, Taylor AE, Munafò MR. Is e-cigarette use in non-smoking young adults associated with later smoking? A systematic review and meta-analysis. *Tob Control.* 10 mars 2020;30(1):8-15.
28. Kim MM, Steffensen I, Miguel RTD, Babic T, Carlone J. A systematic review and meta-analysis of the association between e-cigarette use among non-tobacco users and initiating smoking of combustible cigarettes. *Harm Reduct J.* 22 mai 2024;21(1):99.

29. Products C for T. FDA Authorizes Modified Risk Tobacco Products. FDA [Internet]. 17 août 2021 [cité 11 sept 2024]; Disponible sur: <https://www.fda.gov/tobacco-products/advertising-and-promotion/fda-authorizes-modified-risk-tobacco-products>
30. Clarke E, Thompson K, Weaver S, Thompson J, O'Connell G. Snus: a compelling harm reduction alternative to cigarettes. *Harm Reduct J.* 27 nov 2019;16(1):62.
31. Snus und Mundtabak bei AT Schweiz - AT Schweiz [Internet]. [cité 11 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.at-schweiz.ch/de/wissen/produkte/snus-mundtabak/>
32. Drinking too much alcohol can harm your health. Learn the facts | CDC [Internet]. 2023 [cité 27 févr 2024]. Disponible sur: <https://www.cdc.gov/alcohol/fact-sheets/alcohol-use.htm>
33. Alcohol and the Adolescent Brain | National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism (NIAAA) [Internet]. [cité 27 févr 2024]. Disponible sur: <https://www.niaaa.nih.gov/publications/alcohol-and-adolescent-brain>
34. World Health Organization. The health and social effects of nonmedical cannabis use [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2016 [cité 23 mai 2024]. 72 p. Disponible sur: <https://iris.who.int/handle/10665/251056>
35. Gobbi G, Atkin T, Zytynski T, Wang S, Askari S, Boruff J, et al. Association of Cannabis Use in Adolescence and Risk of Depression, Anxiety, and Suicidality in Young Adulthood: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Psychiatry.* 1 avr 2019;76(4):426-34.
36. Reblin M, Uchino BN. Social and Emotional Support and its Implication for Health. *Curr Opin Psychiatry.* mars 2008;21(2):201-5.
37. Alsarrani A, Hunter RF, Dunne L, Garcia L. Association between friendship quality and subjective wellbeing among adolescents: a systematic review. *BMC Public Health.* 23 déc 2022;22(1):2420.
38. Vuorre M, Przybylski AK. A Multiverse Analysis of the Associations Between Internet Use and Well-Being. *Technol Mind Behav [Internet].* 31 juin 2024 [cité 23 mai 2024];5(2: Summer 2024). Disponible sur: <https://tmb.apaopen.org/pub/a2exdqgg/release/1>
39. Kaur K, Gurnani B, Nayak S, Deori N, Kaur S, Jethani J, et al. Digital Eye Strain- A Comprehensive Review. *Ophthalmol Ther.* oct 2022;11(5):1655-80.
40. Holland G, Tiggemann M. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image.* 1 juin 2016;17:100-10.
41. Bruni O, Sette S, Fontanesi L, Baiocco R, Laghi F, Baumgartner E. Technology Use and Sleep Quality in Preadolescence and Adolescence. *J Clin Sleep Med JCSM Off Publ Am Acad Sleep Med.* 15 déc 2015;11(12):1433-41.
42. Addictive behaviour [Internet]. [cité 24 mai 2024]. Disponible sur: <https://www.who.int/health-topics/addictive-behaviour>
43. Király O, Slezcka P, Pontes HM, Urbán R, Griffiths MD, Demetrovics Z. Validation of the Ten-Item Internet Gaming Disorder Test (IGDT-10) and evaluation of the nine DSM-5 Internet Gaming Disorder criteria. *Addict Behav.* 1 janv 2017;64:253-60.
44. Purba AK, Thomson RM, Henery PM, Pearce A, Henderson M, Katikireddi SV. Social media use and health risk behaviours in young people: systematic review and meta-analysis. *BMJ.* 29 nov 2023;383:e073552.

45. Sharma A, Vidal C. A scoping literature review of the associations between highly visual social media use and eating disorders and disordered eating: a changing landscape. *J Eat Disord.* 26 sept 2023;11(1):170.
46. van den Eijnden RJJM, Lemmens JS, Valkenburg PM. The Social Media Disorder Scale. *Comput Hum Behav.* 1 août 2016;61:478-87.
47. CDC. Youth Violence Prevention. 2024 [cité 22 mai 2024]. About Bullying. Disponible sur: <https://www.cdc.gov/youth-violence/about/about-bullying.html>
48. Moore SE, Norman RE, Suetani S, Thomas HJ, Sly PD, Scott JG. Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World J Psychiatry.* 22 mars 2017;7(1):60-76.
49. Mytton OT, Donaldson L, Goddings AL, Mathews G, Ward JL, Greaves F, et al. Changing patterns of health risk in adolescence: implications for health policy. *Lancet Public Health.* août 2024;9(8):e629-34.
50. OFSP Office fédéral de la santé publique. Santé psychique et COVID-19 [Internet]. [cité 11 sept 2024]. Disponible sur: <https://www.bag.admin.ch/bag/fr/home/strategie-und-politik/politische-auftraege-und-aktionsplaene/politische-auftraege-im-bereich-psychische-gesundheit/psychische-gesundheit-und-covid-19.html>



Avenue Grand-Champsec 64  
1950 Sion

[www.ovs.ch](http://www.ovs.ch)