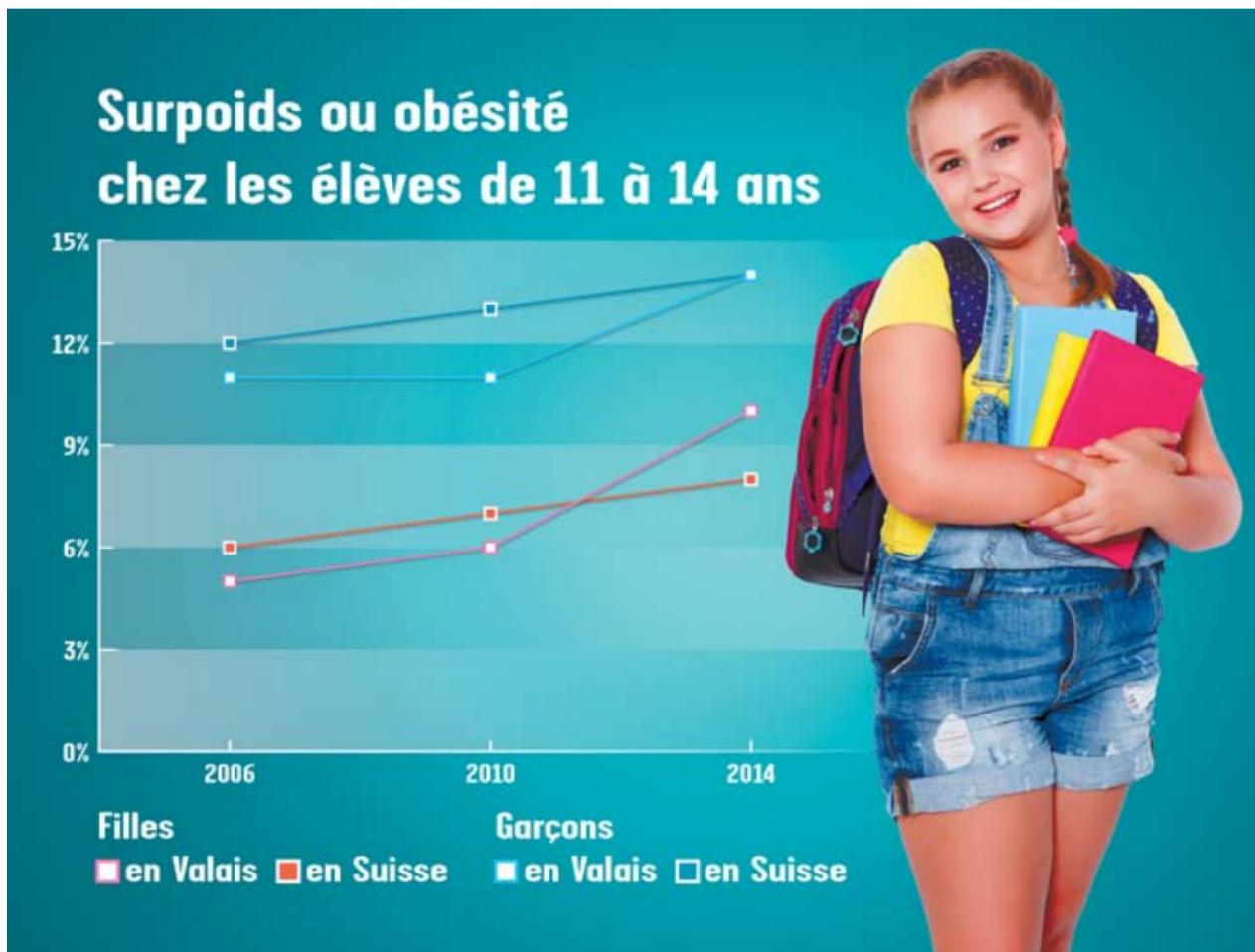


**ÉCOLIERS** Ils sont en bonne santé en Valais et consomment moins de psychotropes. En revanche, on enregistre davantage d'excès de poids.

« Les adolescents valaisans sont en bonne santé. Ils consomment moins de tabac, moins de cannabis et moins d'alcool. C'est une excellente nouvelle », se réjouit Frédéric Clausen, collaborateur scientifique à l'Observatoire valaisan de la santé (OVS) et auteur du 3e rapport « La santé des écoliers dans le canton du Valais ». Publié hier, ce rapport, qui est réalisé tous les quatre ans, décrit les comportements liés à la santé des écoliers âgés de 11 à 15 ans en Valais en 2014 et leur évolution depuis 2002. Les données ont été récoltées en 2014 auprès de 1680 écoliers de 91 classes valaisannes. Le résultat des analyses statistiques permet ensuite de planifier les programmes de prévention auprès des écoliers. Une prévention qui semble porter ses fruits, si l'on en croit les chiffres publiés dans le rapport. La consommation régulière de tabac est en diminution. En 2002, 14% des écoliers disaient fumer au moins une fois par semaine. En 2014, ce taux descend à 5%. Pour le cannabis,



# Les ados valaisans se portent bien

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH



**Il y a davantage de problèmes d'excès de poids. C'est paradoxal, car les ados disent manger mieux.**

DR ARNAUD CHIOLERO, MÉDECIN-CHEF ÉPIDÉMIOLOGUE À L'OBSERVATOIRE VALAISAN DE LA SANTÉ

15% des filles et 20% des garçons disent en avoir déjà consommé au cours de leur vie en 2014, contre 38% en 2002 pour les filles et 37% pour les garçons. Concernant l'alcool,

le rapport montre également une diminution globale de la consommation. Toutefois, les écoliers valaisans continuent à consommer plus tôt et de plus grandes quantités que leurs camarades dans l'ensemble de la Suisse (voir encadré).

## Statut socioéconomique

Pour maintenir ces résultats ou les améliorer, il faut continuer à délivrer des messages préventifs aux jeunes. L'adolescence est une période de transition entre l'enfance et l'âge adulte, une période sensible où le jeune peut prendre des habitudes qu'il gardera tout au long de sa vie. Certains comportements pourront avoir une influence positive ou né-

gative sur sa santé à long terme. L'environnement familial, l'accès à la formation, l'entourage peuvent aussi avoir un impact. « Nous avons pu établir des liens entre le statut socioéconomique des familles et certains comportements en matière de santé », explique Frédéric Clausen. On voit, par exemple, que plus le statut socioéconomique de la famille est élevé, plus la part d'écoliers faisant du sport au moins deux fois par semaine est élevée. « Le coût des activités extra scolaires peut être élevé. Une famille avec un faible revenu ne peut pas forcément se l'offrir », relève le Dr Arnaud Chiolero, médecin-chef épidémiologue à l'OVS. Les

jeunes de statut socioéconomique plus faible consomment moins d'alcool. « Là aussi, c'est probablement lié au coût de ces produits », poursuit le Dr Chiolero. Concernant l'excès de poids, plus le statut socioéconomique est bas, plus la part d'écoliers avec excès de poids est élevée. Cela dit, cette problématique de surpoids ou d'obésité est en augmentation de manière générale. En 2014, 10% des filles et 14% des garçons étaient concernés, contre respectivement 5% et 11% en 2006. « C'est assez paradoxal puisque le rapport montre que, de manière générale, les jeunes mangent mieux. La consommation de fruits et légumes est en progression

chez les écoliers, tandis que les boissons sucrées sont en régression », note le Dr Chiolero.

« Les jeunes issus de familles au statut socioéconomique plus faible sont plus difficiles à toucher. A l'école, nos messages préventifs s'adressent de manière globale à tous les élèves. Il est essentiel que tous les jeunes aient accès à cette information », explique le Dr Simon Fluri, président des médecins référents pour la médecine scolaire et médecin-chef en pédiatrie et néonatalogie au Spitalzentrum Oberwallis. « L'école ne peut pas faire de la prévention individuelle. Pour les écoliers qui rencontrent des difficultés, c'est important de pouvoir bénéficier du suivi du pédiatre ou d'un médecin généraliste. Ce dernier va aborder de nombreuses questions avec le jeune en lui parlant dans son langage. Il va le sensibiliser en lui disant que c'est une chance de ne pas devenir dépendant à certaines substances et de se maintenir en bonne santé. Il va s'intéresser à ses projets d'avenir et l'encourager à bien travailler à l'école », termine le Dr Fluri.

## PRÉVENTION

### ATTENTION À NE PAS BANALISER L'ALCOOL

Globalement, la consommation d'alcool a diminué chez les adolescents en Valais. Elle reste toutefois relativement fréquente. La consommation est aussi plus importante et débute plus tôt chez les écoliers valaisans que chez leurs camarades des autres cantons, comme le montre le rapport de l'Observatoire valaisan de la santé. « En 2014, 16% des filles et 33% des garçons de 11 ans rapportaient avoir consommé de l'alcool au moins une fois au cours de leur vie. A 15 ans, ces parts montent à 74% chez les filles et 71% chez les garçons. Chez l'ado-

lescent, une consommation d'alcool, même en faible quantité, peut avoir un impact important sur le développement du cerveau et sur la santé. Une consommation régulière peut favoriser le développement de certaines maladies comme la cirrhose du foie ou des cancers. « Il ne faut pas banaliser la consommation d'alcool. A l'hôpital de Viège, nous voyons arriver environ une fois par mois un mineur en état d'ébriété », relève le Dr Simon Fluri, médecin-chef en pédiatrie et néonatalogie au Spitalzentrum Oberwallis. « Nous parlons avec ces jeunes. Nous disons que ce n'est pas anodin et que nous ne voulons pas les voir revenir dans cet état une deuxième fois. Aussi, pour lutter contre la vente d'alcool aux mineurs, ces cas sont dénoncés de manière anonyme au procureur », note le pédiatre.

## EN BREF

### BONNES RÉSOLUTIONS 2017

#### « En novembre, je gère mon stress »

Le stress, tout le monde connaît. Il fait partie de nos vies. Il vaut donc mieux apprendre à l'apprivoiser. Aujourd'hui, il existe de nombreuses solutions pour limiter son impact. La respiration peut apporter un certain soulagement. Il faut aspirer doucement en gonflant son ventre et expirer en le rentrant à la façon d'une vague. Cette respiration va favoriser une meilleure oxygénation et diminuer la tension. Il existe aussi de nombreuses techniques de relaxation. Dans l'idéal, il faut également s'affirmer et oser dire lorsqu'une situation ne nous convient pas. Il est important de savoir exprimer ses désirs et ses limites. On peut aussi hiérarchiser les tâches qui nous incombent et établir des priorités. Enfin, sachez encore que pratiquer la méditation ou la sophrologie de manière régulière peut aussi diminuer l'impact du stress.

## ALIMENTATION

### Un livre pour cuisiner en famille

Prévoir chaque jour des repas variés et équilibrés peut parfois tourner au casse-tête. Un livre de cuisine vient à la rescousse des familles. Intitulé « 1001 recettes originales et équilibrées à réaliser en famille », le livre propose des recettes ludiques, faciles à réaliser avec les enfants. Les produits de saison sont à l'honneur. L'ouvrage original « Il piatto equilibrato » a été traduit et adapté à la culture culinaire romande par la Haute école santé en collaboration avec notamment Promotion Santé Valais. Cuisiner en famille, c'est aussi une occasion de transmettre de bonnes habitudes alimentaires aux petits. Infos et commande: [alimentationmouvementvs@psvalais.ch](mailto:alimentationmouvementvs@psvalais.ch)