

# Face au stress scolaire : mieux dormir, bouger, se détendre

---

MERTENS Caroline

SEMAINE DE LA PRÉVENTION

# Introduction

---

## Stress scolaire chez les adolescents de Belgique francophone

- Plus élevé que dans les pays limitrophes [1]
- Stable entre 1994 et 2010
- Augmentation entre 2010 et 2018 [2]

# Introduction

---

## Dans la littérature

- Association entre stress lié au travail scolaire et persistance de plaintes somatiques et psychologiques [3-6]
- Association entre stress global et durée courte de sommeil [7]
- Association entre stress et activité physique [8]

Manque d'étude s'intéressant au stress scolaire et au stress lié au travail scolaire

Quels liens entre le stress  
vis-à-vis du travail scolaire et  
le sommeil, l'activité physique  
et la sédentarité  
chez les adolescents belges  
francophones ?

# Contexte

---

## L'enquête « Health Behaviour in School-aged Children » (HBSC)



- Menée tous les 4 ans dans 50 pays sous le patronage du Bureau Régional de l'Organisation Mondiale de la Santé pour l'Europe
- Multithématique

# Objectif enquête HBSC

---

Chez les élèves scolarisés en Belgique francophone de la 5<sup>e</sup> primaire à la fin du secondaire

- Décrire leurs **comportements de santé**, leur **état de santé** et leur **bien-être**
- Étudier les **évolutions** de ces comportements au cours des enquêtes
- Décrire les **disparités** démographiques, scolaires et sociales

# Contexte

---

## En Belgique francophone

- Réalisée par le Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), à l'École de Santé Publique, Université Libre de Bruxelles (ULB)



- Avec le soutien de :

- La Région Wallonne
- L'Office de la Naissance et de l'Enfance
- La Commission Communautaire Française



# Méthodologie

---

## Échantillon

- En 2018, participation de plus de 14 000 adolescents âgés de 10 à 20 ans

## Recueil des données par questionnaires écrits

- Standardisés au niveau international
- Auto-administrés en classe
- Trois versions : 5-6 primaires, 1-2 secondaires, 3-7 secondaires

## Analyses sur

- 6 095 élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degré du secondaire

# Méthodologie

---

## Sommeil

- Difficulté à s'endormir > 1x/semaine
- Fatigue matinale  $\geq$  1x/semaine
- Durée de sommeil suffisante

## Niveau d'activité physique globale suffisant

- Pratique d'un sport  $\geq$  3x/semaine + être physiquement actifs  $\geq$  60minutes/jour

## Sédentarité

- Nombre d'heures passées devant la télévision, à jouer à des jeux vidéos et à utiliser internet

# Résultats

---

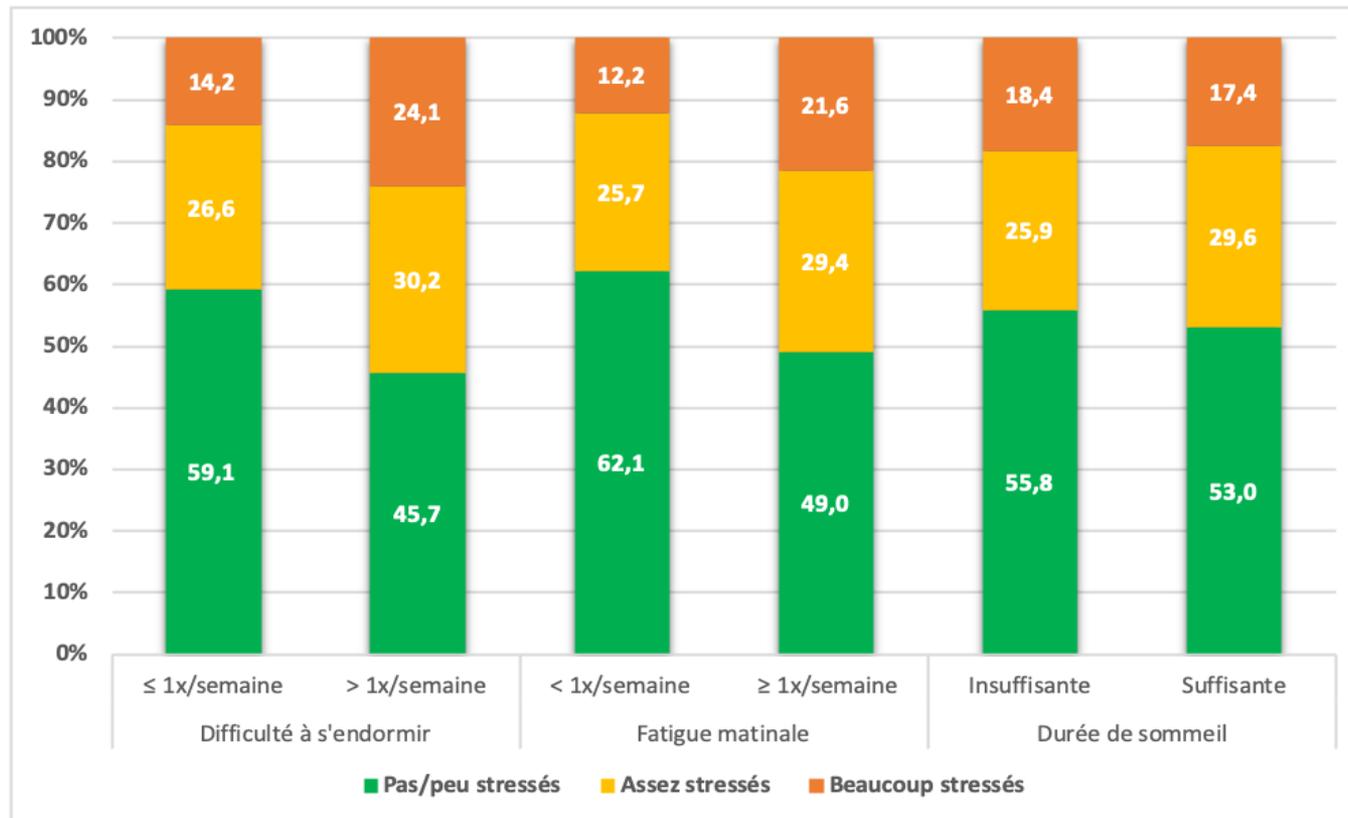
## En 2018

- 17,9 % des élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degré du secondaire « beaucoup stressés » par le travail scolaire
- 27,8 % « assez stressés »

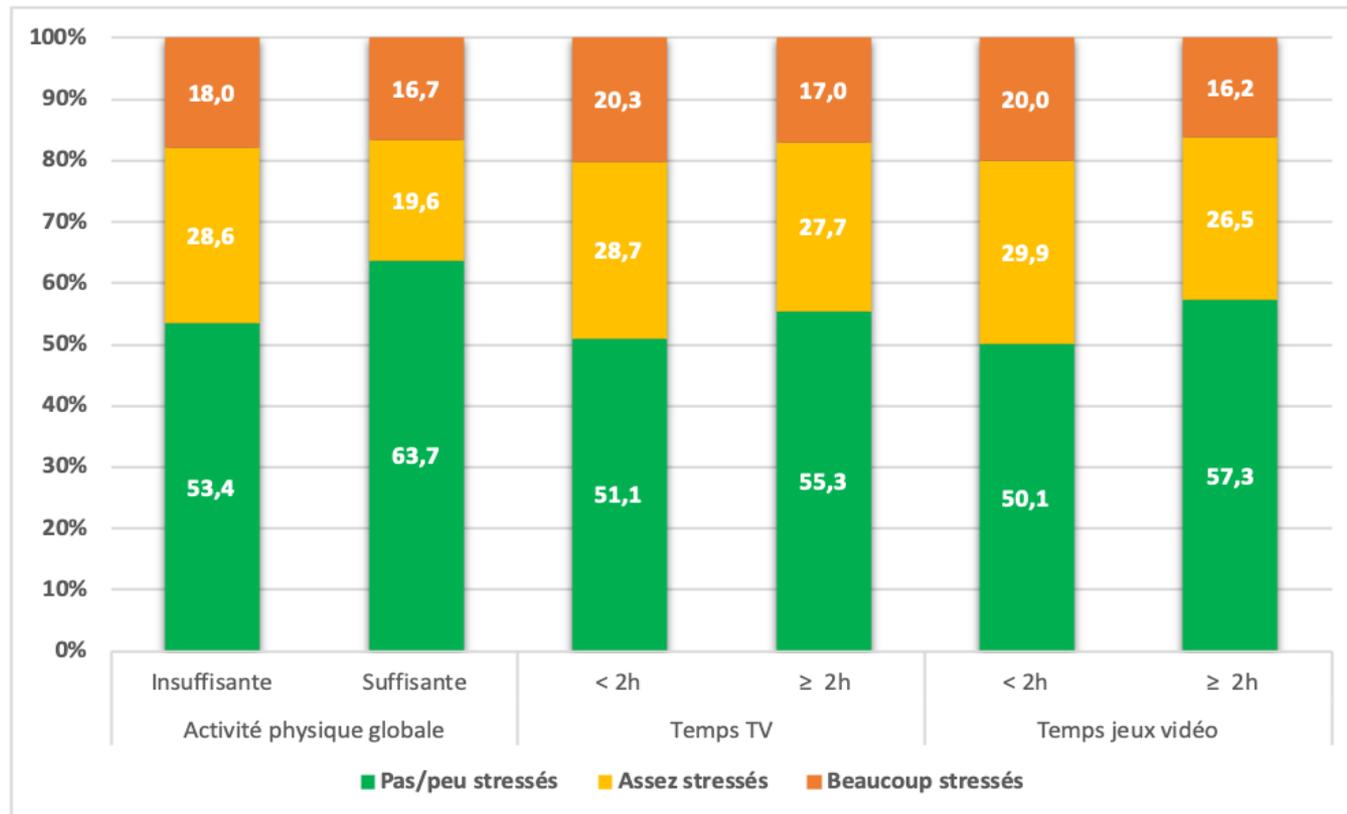
## Caractéristiques sociodémographiques associées au stress lié au travail scolaire

- Sexe
- Filière
- Niveau scolaire
- Statut migratoire

# Résultats : Niveau de stress scolaire des élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degré secondaire en FWB selon leur sommeil



# Résultats : Niveau de stress scolaire des élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degré secondaire selon leurs activités de loisir



# Résultats

---

En tenant compte des caractéristiques sociodémographiques

Association entre stress scolaire et :

- Difficultés à s'endormir reste SS
- Fatigue matinale reste SS
- Durée de sommeil
  - Garçons dormant suffisamment se déclareraient plus souvent « assez stressés »
  - Filles : pas de variation

# Discussion

---

## Méta-analyse de 2015 [9] : association sédentarité/santé mentale chez les enfants et adolescents

- Bien-être et qualité de vie : 14 études
  - Risque de biais modéré à élevé
  - Synthèse des données : forte association négative entre la sédentarité et le bien-être ou la qualité de vie
- La sédentarité doit être considérée comme un facteur de risque indépendant pour la santé mentale
- Symptômes dépressifs : association en forme de U [10-12]

# Discussion

---

## Étude norvégienne de 2003 [13] : association stress scolaire/activité physique de loisir et plaintes de santé

- 1 577 adolescents norvégiens de 15 ans (HBSC)
- Relation linéaire entre stress lié à l'école et déclarations de plaintes de santé
- Activité physique = modérateur

## Limites

- Étude transversale → pas de conclusion de cause à effet
- Relations bilatérales
- Données auto-rapportées

# Conclusion

---

Les élèves du 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degré du secondaire se déclarent plus stressés quand

- Problème de sommeil
- Activité physique globale insuffisante

Promotion de la santé

- Prise en compte simultanée de ces déterminants
- Pour améliorer le bien-être des adolescents

Cellule bien-être [14] : intégrer un projet santé à l'école

- Lieu d'articulation des actions/projets favorisant le « bien vivre à l'école » et le « vivre ensemble »
- Lieu de réflexion sur la cohérence et la continuité des actions
- Lieu d'identification d'éventuelles demandes du public cible

Article disponible sur la plateforme  
Manger Bouger :  
<http://mangerbouger.be/Face-au-stress-scolaire-mieux-dormir-bouger-se-detendre>

---

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

# Bibliographie

1. Inchley J, Currie D, Budisavljevic S, et al. Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada. International report. Volume 2. Key data. Copenhagen: WHO Regional Office for Europe; 2020. 137 pages.
2. Lebacqz T, Dujeu M, Desnoux V, et al. Évolutions au cours des années d'enquête. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018 – Enquête HBSC en Belgique francophone. Services d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles. 2020. 52 pages. Disponible sur : <http://sipes.ulb.ac.be/>
3. Hargreaves D. Country-level correlations between school experience and health behaviour: The Health Behaviour in School- aged Children survey 2005-6. *Arch Dis Child* 2012; 97:63-5.
4. McCarty CA, Rhew IC, Murowchick E, McCauley E, Vander Stoep A. Emotional health predictors of substance use initiation during middle school. *Psychol Addict Behav* 2012; 26:351-7.
5. Ottova V, Erhart M, Vollebergh W, et al. The role of individual- and macro-level social determinants on young adolescents' psychosomatic complaints. *J Early Adolesc* 2012; 32:126-58.
6. Hjem A, Alfven G, Ostberg V. School stressors, psychological complaints and psychosomatic pain. *Acta Paediatr* 2008; 97:112-7.
7. Feld LD, Shusterman A. Into the pressure cooker: student stress in college preparatory high schools. *J Adolesc* 2015; 41: 31–42.
8. Norris R, Carroll D, Cochrane R. The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population. *J Psychosom Res* 1992; 36: 55–65.
9. Suchert V, Hanewinkel R, Isensee B. Sedentary behavior and indicators of mental health in school-aged children and adolescents: A systematic review. *Prev Med* 2015; 76:48-57.
10. Do, Y.K., Shin, E., Bautista, M.A., Foo, K., 2013. The associations between self-reported sleep duration and adolescent health outcomes: What is the role of time spent on Internet use? *Sleep Med.* 14, 195–200.
11. Durkin, K., Barber, B., 2002. Not so doomed: Computer game play and positive adolescent development. *J. Appl. Dev. Psychol.* 23, 373–392.
12. Kim, J.Y., 2012. The nonlinear association between Internet using time for non- educational purposes and adolescent health. *J. Prev. Med. Public Health* 45, 37–46.
13. Haugland S, Wold B, Torsheim T. Relieving the pressure? The role of physical activity in the relationship between school-related stress and adolescent health complaints. *Res Q Exerc Sport* 2003; 74: 127–35.
14. Hubin N., Miermans M.-C., Absil G. Dispositif-pilote de Cellules bien-être en Fédération Wallonie-Bruxelles. Rapport d'évaluation EvalCBE.2 : Institutionnalisation et vision partagée du bien-être. Liège : APES-ULg, 2013 : 58 p. En ligne : <http://hdl.handle.net/2268/158362>