

# Résultats des questionnaires soumis aux collégiens en 2015



- enquête de satisfaction "Zoom collégien"
- enquête "estime de soi"
- enquête de consommation "tabac, alcool, cannabis"
- enquête "les habitudes alimentaires d'un collégien"





## L'enquête de satisfaction « Zoom collégien »

15 jours après la venue du forum, évaluation du contenu par les collégiens

### 1. CONTEXTE DE L'ENQUÊTE :

Peu après leur visite sur le forum Giga la Vie, les collégiens répondent à un questionnaire qui recueille leurs appréciations et leurs observations concernant leur participation aux différents modules de santé et de vie quotidienne du forum.

### 2. CIBLE :

Cette enquête s'adresse à tous les collégiens (de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>) de chaque collège des villes accueillant le forum.

### 3. OBJECTIF :

Évaluer les besoins et les attentes des collégiens.

### 4. MISE EN ŒUVRE :

Pour faire suite au passage du collégien sur le Forum Giga la Vie, nous proposons de distribuer le questionnaire « le zoom collégien » dans les classes de chaque établissement de la commune.

Le questionnaire est anonyme et il doit être **rempli en classe** (en moyenne 15 minutes), en présence d'une personne référente qui peut-être un professeur, un conseiller principal d'éducation, une infirmière, un médecin scolaire ou un surveillant.

A la réception des questionnaires, le recueil et l'analyse des données porteront sur un échantillon représentatif du collège (une ou deux classes par niveau scolaire).

### 5. ÉCHANTILLONNAGE :

Un échantillon de 489 questionnaires a été analysé :

- Colombes : 144 (soit 16,6 %)
- Courbevoie : 345 (soit 70,6 %)
- 48,9 % des répondants sont des filles.
- 51,1 % des répondants sont des garçons.
- 45 % des répondants sont en classe de 6<sup>ème</sup>
- 55 % des répondants sont en classe de 4<sup>ème</sup>
- La moyenne d'âge est de 12,6 ans.



## 6. RÉSULTATS 2015 :

Sur les 489 collégiens interrogés, **89,5% d'entre eux ont trouvé le forum intéressant voire très intéressant** (soit une progression de 15 % par rapport à 2014).

➤ **Les stands visités par les collégiens :** leur intérêt porte plus particulièrement sur **les ateliers sexualité** (vie relationnelle, contraception) et **la bulle numérique** (espace d'information et de prévention proposé sur un mode ludique, encadré par des professionnels de santé qui utilisent des supports numériques pour sensibiliser, alerter les jeunes dans plusieurs domaines prioritaires de la santé).

➤ **Nombre de stands visités par les collégiens :** Pendant tout leur parcours, les collégiens visitent en moyenne 6 stands, ce qui permet à chaque jeune de poser des questions et d'échanger librement sur plusieurs thématiques choisies (il n'y a pas de différence significative selon le niveau scolaire ou le sexe).

➤ **Les personnes avec qui les collégiens souhaitent poursuivre la discussion autour du forum sont** (une seule réponse possible) :

- ▶ « Les parents » pour environ 1 collégien sur 2.
- ▶ « Les amis et les frères et/ou les sœurs » pour 1 collégien sur 4.



## 7. CONCLUSION :

Les forums Giga la Vie sont de plus en plus appréciés par les collégiens (15% de progression par rapport à l'année dernière).

La grande majorité des collégiens trouve que le forum est très instructif et répond à leurs interrogations quotidiennes.

**Leur intérêt se porte plus particulièrement sur les stands de « sexualité », « vie relationnelle », « harcèlement au collège, cyber-harcèlement » « toxicomanie » et « nutrition ».**

Les élèves étaient très satisfaits par l'écoute, l'échange et la disponibilité des intervenants.

Notre enquête montre que **50 % des jeunes souhaitent poursuivre la discussion avec leurs parents en rentrant chez eux.**

L'ensemble des participants (collégiens, encadrants, intervenants, établissements scolaires, la ville et partenaires), souhaite l'organisation d'un forum « Giga la Vie » chaque année et dans chaque commune.

## L'enquête « estime de soi »

### 1- CIBLE

Ce questionnaire est proposé à tous les élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> qui participent au stand « Estime de soi ». Il est anonyme et facultatif, ce qui permet au collégien de garder toute liberté de dialogue avec le psychologue, animateur du stand.

### 2- OBJECTIF

L'objectif prioritaire de l'étude est d'identifier parmi les informations recueillies celles qui, par leurs fréquences, révèlent des besoins et permettent de définir des thématiques prioritaires d'éducation pour la santé.

### 3 - MISE EN ŒUVRE

Le questionnaire proposé au collégien est un questionnaire thématique inspiré des enquêtes sur les comportements à risque pendant l'adolescence.

Il comporte plusieurs thématiques :

- L'hygiène de vie,
- Les comportements à risque,
- La sexualité,
- Le mal-être, les problèmes relationnels.

Les questions sont posées avec la possibilité de répondre par oui ou par non.

Les questions indirectes telles que « je connais quelqu'un qui se drogue » ou « je connais quelqu'un qui a des pensées suicidaires... » limitent l'aspect inquisiteur de la question directe.

### 4 - ÉCHANTILLONNAGE

**162 questionnaires ont été analysés.**  
**Ces questionnaires ont été remplis par des collégiens :** de Meudon, Colombes et Courbevoie.

- Âge moyen : 14 ans.
- 48,8 % des répondants sont des filles.
- 51,2 % sont des garçons.



### 5 - RÉSULTATS

#### 1/ Apparence et image de soi

##### ➤ « Je suis insatisfait(e) par mon poids » :

- 38,1% des élèves sont insatisfaits par leur poids.
- 18,5% des garçons sont insatisfaits par leur poids.
- 58,2% des filles sont insatisfaites par leur poids.

##### ➤ « J'ai des problèmes de peau » :

- 33,1% des élèves ont des problèmes de peau.
- 28,4 % des garçons ont des problèmes de peau.
- 38 % des filles ont des problèmes de peau.

#### 2/ Vie familiale

##### ➤ « Mes parents ne s'entendent pas et cela m'inquiète » :

- 10,3 % des élèves sont inquiets pour leurs parents.
- 9 % des garçons sont inquiets pour leurs parents.
- 12 % des filles sont inquiètes pour leurs parents.

##### ➤ « J'aimerais bien changer mes relations avec mes parents » :

- 26,1% des élèves aimeraient que leurs relations avec leurs parents s'améliorent.
- 24,1 % des garçons aimeraient que leurs relations avec leurs parents s'améliorent.
- 28,2 % des filles aimeraient que leurs relations avec leurs parents s'améliorent.



🕒 « Je passe beaucoup de temps devant un écran (télévision, ordinateur, tablette, console de jeu...) :

- ▶ 67,5% des élèves passent plusieurs heures devant un écran.
- ▶ 71,1 % des garçons passent plusieurs heures devant un écran.
- ▶ 64,1 % des filles passent plusieurs heures devant un écran.

3/ Vie sociale

🕒 « L'école est un problème pour moi » :

- ▶ 20,1% des élèves déclarent être stressés par l'école.
- ▶ 25,9 % des garçons sont stressés par l'école.
- ▶ 14,1 % des filles sont stressées par l'école.

4/ Santé

🕒 « J'ai souvent mal à la tête » :

- ▶ 32,7% des élèves ont souvent mal à la tête.
- ▶ 34,2 % des garçons ont souvent mal à la tête.
- ▶ 31,2 % des filles ont souvent mal à la tête.

5/ Moral

🕒 « J'ai des problèmes dont j'ai du mal à parler » :

- ▶ 29,4% des élèves ne parviennent pas à parler de leurs problèmes.
- ▶ 21,3 % des garçons ne parviennent pas à parler de leurs problèmes.
- ▶ 37,2 % des filles ne parviennent pas à parler de leurs problèmes.

🕒 « Je suis souvent triste » :

- ▶ 22,1 % des élèves sont souvent tristes.
- ▶ 12 % des garçons sont souvent tristes.
- ▶ 32 % des filles sont souvent tristes.

6/ Alimentation et activité physique

🕒 « Je déjeune le matin » :

- ▶ 29,4 % des élèves ne déjeunent pas le matin.
- ▶ 23,7 % des garçons ne déjeunent pas le matin.
- ▶ 35,1 % des filles ne déjeunent pas le matin.

🕒 « Je saute souvent un repas » :

- ▶ 28,6 % des élèves sautent souvent un repas.
- ▶ 28,9 % des garçons sautent souvent un repas.
- ▶ 28,2 % des filles sautent souvent un repas.

🕒 « Je pratique une activité physique régulière (au moins 2h par semaine) » :

- ▶ 17,6 % des élèves ne pratiquent aucune activité physique régulière.
- ▶ 14,5 % des garçons ne pratiquent aucune activité physique régulière.
- ▶ 20,8 % des filles ne pratiquent aucune activité physique régulière.

7/ Les dépendances

🕒 « Je fume des cigarettes tous les jours » :

- ▶ 6 % des élèves fument tous les jours.
- ▶ 8 % des garçons fument tous les jours.
- ▶ 4 % des filles fument tous les jours.

🕒 « J'ai déjà fumé de l'herbe ou du haschich » :

- ▶ 8,4 % des élèves déclarent avoir déjà fumé de l'herbe.
- ▶ 13,2 % des garçons déclarent avoir déjà fumé de l'herbe.
- ▶ 3,8% des filles déclarent avoir déjà fumé de l'herbe.



#### 🕒 « Je connais des personnes qui se droguent » :

- ▶ 31,4% des élèves déclarent connaître une personne qui se drogue.
- ▶ 36,8% des garçons déclarent connaître une personne qui se drogue.
- ▶ 26% des filles déclarent connaître une personne qui se drogue.

#### 🕒 « Je bois parfois de la bière, du vin ou d'autres alcools » :

- ▶ 20,8% des élèves déclarent boire de l'alcool de temps en temps.
- ▶ 22,4% des garçons déclarent boire de l'alcool de temps en temps.
- ▶ 19,2% des filles déclarent boire de l'alcool de temps en temps.

#### 🕒 « Je prends des médicaments en ce moment » :

- ▶ 21,7% des élèves prennent des médicaments.
- ▶ 18,7% des garçons prennent des médicaments.
- ▶ 24,7% des filles prennent des médicaments.

### 8/ Sexualité

#### 🕒 « Il y a des personnes autour de moi avec qui je peux parler facilement de sexualité et/ou de contraception » :

- ▶ 41,7% des élèves ont du mal à en parler avec quelqu'un.
- ▶ 39,2% des garçons ont du mal à en parler avec quelqu'un.
- ▶ 44,2% des filles ont du mal à en parler avec quelqu'un.

### 9/ Comportements à risque

#### 🕒 « En vélo, moto, rollers ou skate, je porte toujours une protection (casque, genouillères, gants...) » :

- ▶ 71,6% des élèves n'en portent jamais
- ▶ 70,1% des garçons n'en portent jamais.
- ▶ 73,1% des filles n'en portent jamais.

## 6 - CONCLUSION

Comme nous l'avons rappelé dans nos précédentes publications, les adolescents s'estiment en bonne santé dans une très large majorité.

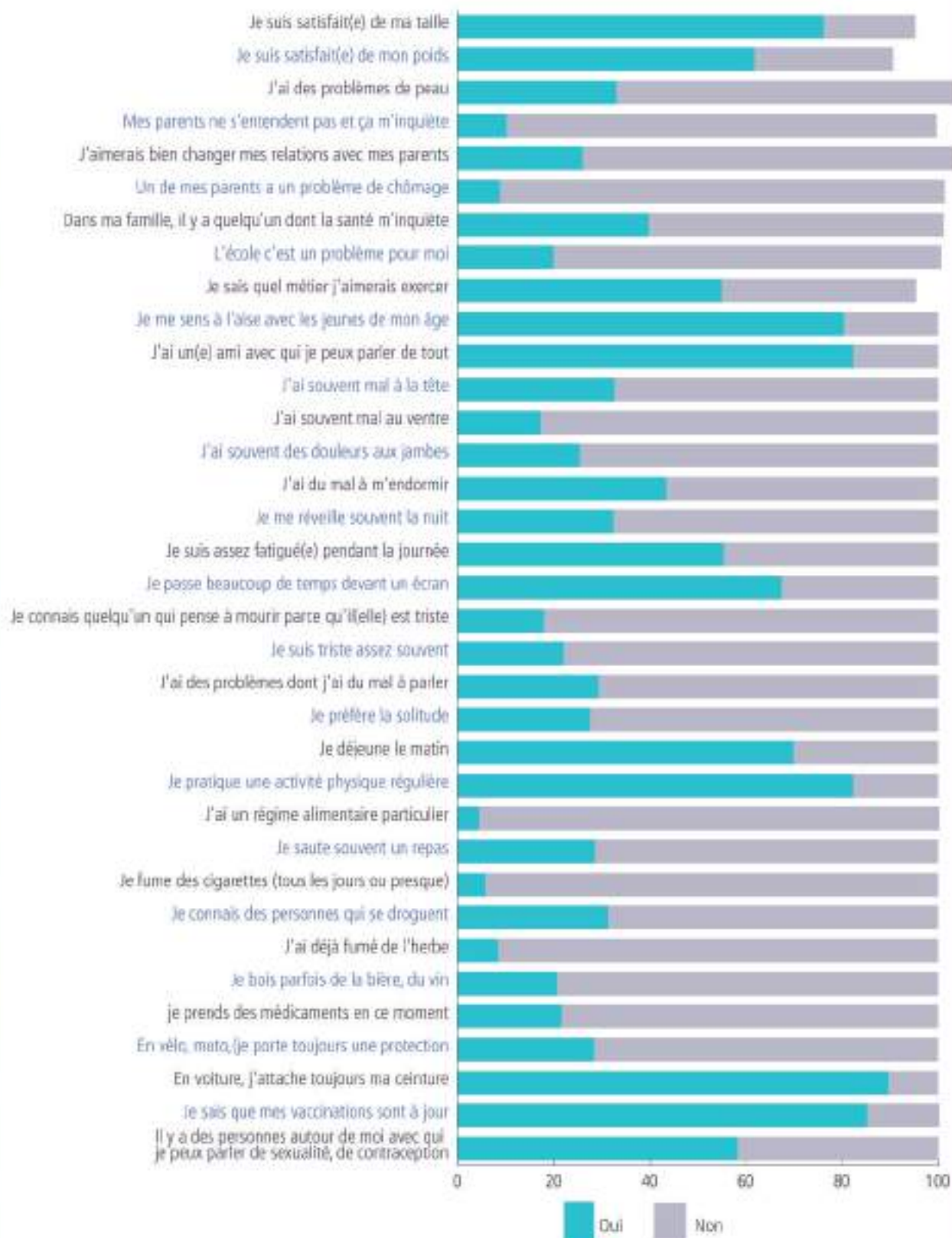
Nous pensons cependant que des actions de prévention sont indispensables pour protéger les adolescents.

L'adolescence est une période de souffrance psychique qui se manifeste par différentes prises de risques excessives (tabac, alcool, consommation de drogues, état d'ivresse...) et de violences contre soi – tentatives de suicides – ou envers les autres (harcèlement...). Ces comportements à risque sont préoccupants et doivent être vigoureusement combattus sans toutefois stigmatiser les jeunes.

Sur tous ces sujets, le rôle des parents, des enseignants, des éducateurs est primordial. En effet, la période de la pré-adolescence est capitale, avant que l'influence parfois néfaste des « faux amis » ne vienne remplacer celle des parents et des éducateurs.



## RÉSULTATS DU QUESTIONNAIRE (en %)





## L'enquête « tabac, alcool, cannabis »

### 1 - CONTEXTE DE L'ENQUÊTE

La prévention des conduites addictives chez les jeunes est une des priorités de l'Institut des Hauts-de-Seine.

En effet, on observe de plus en plus chez les jeunes des consommations à risque, voire des pratiques addictives (comme par ex. les ivresses alcooliques...) préoccupantes pour leur santé.

La précocité de l'expérimentation et de l'entrée dans la consommation accroît les risques de dépendance ultérieure. C'est pourquoi l'Institut des Hauts-de-Seine agit avant l'expérimentation, avant les premières consommations et empêche ainsi qu'une addiction ne s'installe.



### 2 - ECHANTILLONNAGE

Les 259 collégiens interrogés sont âgés de 13 à 15 ans (la majorité des jeunes ont 14 ans). Ce sont les collégiens qui ont participé aux ateliers de prévention des conduites addictives organisés dans leurs collèges.

42,5 % habitent Colombes et 57,5 % habitent Courbevoie.

Il y a à peu près autant de filles que de garçons.

### 3 - OBJECTIFS

- Interroger les jeunes au moment où ils font leurs premières expériences avec les drogues et non pas de manière rétrospective.
- Permettre une observation précise des niveaux d'usage et d'expérimentation des principaux produits psycho-actifs chez les jeunes adolescents.
- Adapter les programmes des ateliers pédagogiques de prévention et d'éducation à la santé mis en place par l'Institut des Hauts-de-Seine dans les collèges.



## 4 - RÉSULTATS

### a) Les expérimentations

Les résultats de cette enquête montrent que le produit dont l'expérimentation est la plus fréquente est l'alcool, ensuite viennent le tabac et les ivresses alcooliques et enfin le cannabis.

#### ALCOOL :

Près d'un collégien sur deux a déjà bu de l'alcool (46,5 % des filles contre 52,4 % des garçons).

Cette expérimentation croît avec l'âge, elle passe de 46,5 % chez les collégiens de 13 ans à 73,5 % chez les collégiens de 15 ans.

#### IVRESSE :

L'expérimentation de l'ivresse concerne globalement 8 % des jeunes interrogés avec là aussi une augmentation selon l'âge (2 % à 13 ans, 29 % à 15 ans).

Il n'y a pas de différence selon le sexe (7% chez les filles contre 8 % chez les garçons).

#### TABAC :

29 % des jeunes ont déjà expérimenté le tabac. Cette expérimentation diffère de façon significative avec l'âge (16 % à 13 ans ; 41 % à 15 ans), mais pas avec le sexe (28,1 % chez les filles contre 29,7 % chez les garçons).

#### CANNABIS :

Près de 6 % des collégiens déclarent avoir déjà fumé du cannabis. Il est surtout largement expérimenté chez les jeunes de 15 ans (18%). Il n'y a pas de différence significative selon le sexe.

### b) L'âge d'initiation aux produits psychoactifs

Comme dans nos résultats observés en 2014, l'initiation la plus précoce est celle de l'alcool, devant le tabac et vient après le cannabis.

- 12 ans pour l'alcool,
- 13 ans pour le tabac,
- 14 ans pour le cannabis.

On ne relève pas de différences entre les garçons et les filles.



### c) Les consommations actuelles

#### TABAC :

Pour cette étude, 11 % des collégiens en consomment régulièrement.

Cette consommation ne diffère pas selon le sexe (12 % des filles contre 10 % des garçons) mais s'accroît avec l'âge (10 % à 13 ans ; 23,5 % à 15 ans).

#### ALCOOL :

Les déclarations de consommations quotidiennes sont plutôt rares chez les collégiens (moins de 1 %). Près d'un collégien sur deux déclare consommer de temps en temps pendant les fêtes (46,5 % des filles contre 52 % des garçons).

Cette consommation croît avec l'âge (73,5 % des collégiens de 15 ans).

#### IVRESSE :

Au moment de cette étude, près de 7 % des jeunes déclarent avoir été ivres au moins une fois (7 % des filles contre 8 % des garçons).

À 15 ans, les épisodes d'ivresse sont plus importants chez les filles que chez les garçons (33 % des filles contre 25 % des garçons).

#### CANNABIS :

Parmi les 6 % qui déclarent avoir consommé du cannabis, 1 % en consomme quotidiennement et près de 6 % en consomme de temps en temps. La consommation actuelle augmente avec l'âge chez les filles comme chez les garçons.



#### d) L'environnement des collégiens

Dans cette étude, près d'1 collégien sur 3 (28 %) vit avec des parents séparés.

Cette variable qui est la situation des parents, n'intervient pas de façon significative mais elle influence de manière importante la consommation régulière de l'alcool, des ivresses alcooliques, de la consommation du cannabis et de la consommation du tabac.

La consommation du tabac, de l'alcool et du cannabis est régulière chez un collégien lorsqu'un ou plusieurs membres de la famille ou un ami consomment eux-mêmes régulièrement.



#### 4 - RÉSULTATS

Cette étude est basée sur des données déclaratives à partir d'un auto-questionnaire. Les données sont assez préoccupantes. En effet, si de nombreux jeunes se limitent à l'expérimentation de la consommation de certains produits, on observe chez d'autres jeunes des consommations à risque, voire des pratiques addictives (comme les ivresses alcooliques...) préoccupantes pour leur santé.

Concernant l'entourage, il existe un besoin de plaire à ses pairs, le regard des autres est important pour l'adolescent, qui risque de s'engager dans certaines conduites en pensant qu'elles vont séduire. C'est pour cela que l'implication des parents et l'entourage familial est fondamental pour empêcher, retarder ou limiter les consommations.

Des actions de prévention précoces sont nécessaires. La consommation de produits psychoactifs à l'adolescence fait l'objet d'une attention particulière de la part de l'Institut et du Département des Hauts-de-Seine. C'est en effet durant cette période qu'ont lieu les premières expériences de prises de produits, licites ou non, et que peut s'installer une consommation régulière.



## L'enquête « les habitudes alimentaires d'un collégien »

Extraites du questionnaire « Zoom Collégien »

### 1 - PUBLIC CIBLE

Les élèves de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>, âgés de 11 à 15 ans, scolarisés dans le département des Hauts-de-Seine.

### MISE EN OEUVRE

Une étude a été réalisée au moyen d'un questionnaire comportant des questions sur les caractéristiques socio-démographiques, les habitudes de vie, les comportements de consommation, le régime alimentaire, l'activité physique, la taille et le poids (pour le calcul de l'Indice de Masse Corporelle) et la perception de l'image de leur corps.

Les questionnaires étaient auto-administrés et anonymes. Tous les élèves participants aux ateliers ont été invités à répondre de manière autonome au questionnaire distribué en classe avant le début des animations.



### 2 - LES RÉSULTATS

**Description de notre échantillon : au total 764 collégiens ont remplis correctement le questionnaire.**

#### PETIT-DÉJEUNER

Le petit-déjeuner est vraiment « le repas » important pour bien commencer la journée. Or, trop souvent, il est pris de façon insuffisante et pas du tout équilibrée.

Seuls 67 % des collégiens déclarent prendre un petit déjeuner tous les jours de la semaine, en particulier les garçons, 70,5 % contre 63,4 % des filles.

La prise du petit déjeuner dans la semaine est de moins en moins régulière avec l'avancée en âge : 79,7 % des collégiens de 11 ans, 18,5 % des élèves de 15 ans

Ce taux relativement faible pourrait s'expliquer par le manque de temps ou le stress lié à la scolarité.

## DÉJEUNER

Près de 46 % des collégiens déclarent déjeuner tous les jours à la cantine (51,7 % des garçons contre 39,7 % des filles), 17 % déjeunent de temps en temps et 37 % ne déjeunent jamais à la cantine (32 % des garçons contre 42 % des filles). On observe qu'il existe une différence significative selon le sexe et notamment selon l'âge : 21 % des collégiens de 11 ans ne déjeunent jamais à la cantine contre 68 % des collégiens âgés de 15 ans,

## GOÛTER

Moins organisé que les autres repas, et moins systématiquement consommé par les adolescents, le goûter peut contribuer à un meilleur équilibre de l'alimentation.

Près d'un collégien sur deux (53 %) déclare prendre un goûter tous les jours. Certes, près de 6 % des jeunes ne le prennent jamais et 41 % ne le prennent que de temps en temps.

Il n'existe pas de différence significative selon le sexe ou selon l'âge.

## DÎNER

De tous les repas de la journée, le dîner est sans doute celui qui permet le plus souvent de se retrouver ensemble, en famille.

85 % des jeunes déclarent dîner en famille (87 % des filles contre 83 % des garçons) et 13 % le prennent seuls (11 % des filles contre 15 % des garçons).



## LES HABITUDES ALIMENTAIRES

**Une consommation insuffisante de fruits et légumes, à l'inverse une consommation excessive de sucres et de graisses.**

60 % des collégiens déclarent ne pas consommer tous les jours des fruits, 59 % des légumes. A l'inverse, 26 % consomment quotidiennement des sucreries (bonbons, chocolat...), 23 % des boissons sucrées. Il n'y a pas de différence significative selon le sexe, même si en pourcentage on observe que les garçons sont un peu plus fréquemment concernés par les mauvaises habitudes alimentaires que les filles.

La consommation quotidienne de boissons « énergisantes » est peu courante (4,2 %) mais est significativement plus élevée chez les garçons (6,1 % contre 2,2 %).

La consommation de boissons « énergisantes » associées à de l'alcool a également été étudiée mais seulement chez les élèves de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup>. Ainsi, on peut constater que 4,1 % en consomment quotidiennement, les garçons significativement plus que les filles (5,8 % contre 2,4 %).



### Sauts des repas et grignotage

56 % des jeunes déclarent sauter au moins un des quatre repas de la journée (petit-déjeuner, déjeuner, goûter, dîner).

Il est toujours plus élevé chez les filles (59 % des filles contre 53 % des garçons). Il augmente aussi avec l'avancée en âge (44 % à 11 ans ; 70 % à 15 ans).

A la question « t'arrive-t-il de sauter un repas dans la journée ? Si oui, lequel ? », Les jeunes répondent :

- Le goûter 48 %
- Le petit-déjeuner 46 %
- Le déjeuner 19 %
- Le dîner 13,5 %

Près de 23 % des collégiens déclarent sauter plusieurs repas dans la journée.

Se priver d'un repas n'est jamais anodin, et c'est pire encore pour un jeune. Un repas comme celui du déjeuner, apporte une part des apports nutritionnels de la journée (notamment en calories et en protéines). Rien ne garantit qu'on va compenser ces manques lors des autres repas.

Cette situation favorise la déstructuration du rythme alimentaire journalier.

Nos résultats montrent qu'il existe beaucoup de grignotages chez les jeunes, qui ne sont que la conséquence logique d'une désorganisation de leur alimentation.

### Grignotage

Le grignotage permanent entraîne presque toujours un excès d'apport énergétique et favorise donc la surcharge pondérale.

59 % des jeunes déclarent grignoter entre les repas. Le grignotage augmente avec l'âge mais il n'existe pas de différence significative selon le sexe.

### LA CORPULENC

Les données recueillies sur le poids et la taille permettent d'estimer la corpulence des jeunes, qui se mesure grâce à un indice de masse corporelle (IMC).

- 84 % ont une corpulence normale (pas de différence selon le sexe) ;
- 9,5 % sont en surpoids (7 % des filles contre 12 % des garçons) ;
- 6,5 % sont en insuffisance pondérale (9 % des filles contre 4 % des garçons).



### LIENS ENTRE LE SURPOIDS DÉCLARÉ ET LES HABITUDES ALIMENTAIRES

La prévalence du surpoids (obésité incluse) est significativement plus élevée chez les collégiens qui ne prennent pas un petit déjeuner tous les jours par rapport à ceux qui le prennent quotidiennement (19,4% contre 7,1%) quel que soit le sexe. En revanche aucune association significative n'est retrouvée entre le surpoids et les consommations quotidiennes de sucreries, de boissons sucrées, de fruits et de légumes.

### LA PERCEPTION DU SURPOIDS

La surcharge pondérale pose à l'enfant et à l'adolescent des problèmes physiques (moqueries, retrait des activités sportives) mais aussi des problèmes psycho-affectifs (retentissement sur l'estime de soi).

Le risque d'être en surcharge pondérale pour un adulte est nettement plus élevé lorsqu'il était déjà en surcharge dans l'enfance. Or, une importante surcharge pondérale chez l'adulte est facteur de diabète, d'hypertension artérielle et de maladies cardio-vasculaires.

A l'adolescence, les jeunes doivent faire face à un corps qui change avec la puberté. A cet âge, le poids constitue une composante centrale de l'image de soi. L'enquête analyse le regard que portent les jeunes sur le corps.

- 60,5% des collégiens estiment être au bon poids ;
- 23% estiment qu'ils ont besoin de perdre du poids ;
- 9% estiment qu'ils ont besoin de grossir ;
- 7% font un régime pour perdre du poids,
- 10% des collégiens de poids normal s'estiment en surpoids
- 10% des collégiens de poids normal s'estiment être mince ou trop maigre.

La vision négative du corps concerne surtout les filles. En effet, parmi celles qui présentent une corpulence normale (selon leurs indications sur leur poids et leur taille), 14% se trouve en surpoids (contre 6% pour les garçons). Cette insatisfaction augmente avec l'âge chez les filles par rapport aux garçons.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE

81% des élèves déclarent pratiquer une activité physique en dehors de l'établissement scolaire (78% des filles contre 85% des garçons), cette activité diminue avec l'âge (85% à 11 ans contre 52% à 15 ans).

La durée médiane de l'activité physique est de 3 heures ( $\pm 2,7$ ).

### IMAGE DU CORPS ET RÉGIME SELON LE STATUT PONDÉRALE

La préoccupation concernant les problèmes de poids est présente chez les adultes comme chez les jeunes. Les transformations physiques induites par le processus de puberté placent le corps au cœur de la problématique adolescente.

Nous observons dans notre étude, que dans l'ensemble, les collégiens semblent avoir une image de leur corps qui concorde avec leur statut pondéral. En effet, 54,5% des collégiens en surpoids se trouvent « gros » (tableau 2). En revanche, près de 20% des collégiens de poids normal sont insatisfaits de leur corps, soit ils se jugent « trop minces » (10,1%) soit ils se trouvent « gros » (9,7%).

**TABEAU 2 : IMAGE DU CORPS ET RÉGIME SELON LE STATUT PONDÉRAL (EN%)**

	POIDS INSUFFISANT	POIDS NORMAL	SURPOIDS (OBÉSITÉ INCLUSE)
<b>IMAGE DU CORPS</b>			
Maigre	28,9	5,9	1,8
Mince	5,3	4,2	0
Au bon poids	57,9	80,2	43,6
Gros	7,9	9,7	54,5
<b>RÉGIME</b>			
Non, mon poids est bon	48,6	67,9	20,4
Non, mais besoin de perdre	5,4	20,6	48,1
Non, besoin de grossir	43,2	7,3	1,9
Oui	2,7	4,2	29,6

Dans le tableau 2, On observe aussi un lien entre la corpulence et le régime (ou le contrôle du poids). Ainsi, 77,7 % des collégiens en surpoids, estiment avoir besoin de perdre du poids ou déclarent suivre un régime.

Parmi les collégiens ayant un poids normal, 24,8 % déclarent faire un régime ou avoir besoin de perdre du poids, et 8,1 % des collégiens avec un poids insuffisant déclarent faire un régime ou avoir besoin de perdre du poids.



### 3 - CONCLUSION : CE QU'IL FAUT RETENIR...

Cette étude montre que, même si un certain nombre d'adolescents ont des comportements alimentaires adaptés, ils sont encore trop nombreux à avoir de mauvaises habitudes : absence de petit déjeuner, prise de boissons sucrés, grignotages sucrés, saut de repas importants comme le petit déjeuner...

Concernant la corpulence des jeunes et les comportements alimentaires, les résultats nous montrent que les jeunes sont plus nombreux à être obèses lorsqu'ils ne prennent pas de petit-déjeuner tous les jours, lorsqu'ils mangent en dehors de la cantine et lorsqu'ils dînent le soir devant la télévision.

La prévalence du surpoids dans notre échantillon est près de 10 %, ce résultat est sans évolution significative par rapport à nos études précédentes, il n'en demeure pas moins que les chiffres du surpoids sont encore trop élevés, ce qui justifie de poursuivre les efforts en matière de lutte contre le surpoids chez les jeunes. A l'opposé, la prévalence de l'insuffisance pondérale (près de 7 %) nécessite également une attention particulière, surtout chez les filles, et ce d'autant qu'elles se lancent plus facilement que les garçons dans une démarche de contrôle du poids (régime).



Institut des Hauts-de-Seine

25 bd des Bouvets

92 000 Nanterre

tél. 01.41.37.11.10

[www.institut-hauts-de-seine.org](http://www.institut-hauts-de-seine.org)