

# Résultats des questionnaires soumis aux collégiens en 2016



- enquête de satisfaction "Zoom collégien"
- enquête "estime de soi"
- enquête "le sommeil de l'adolescent"
- enquête de consommation "tabac, alcool, cannabis"







## Notre contribution essentielle à un département innovant et visionnaire.



**Bénédicte de Kerprigent**  
Directrice générale de l'Institut des Hauts-de-Seine, Association du Conseil départemental

Depuis sa création il y a 23 ans, l'Institut des Hauts-de-Seine œuvre au service du bien-être des populations des Hauts-de-Seine.

Il contribue à accéder à une vie digne pour tous en privilégiant le mieux-être et l'épanouissement de chacun.

Face à l'augmentation du chômage, face à l'affirmation d'un certain nombre de désillusions économiques et sociales, nous nous efforçons de **répondre à trois grands défis qui peuvent apporter une contribution essentielle à un département innovant et visionnaire, en proposant :**

→ **des programmes éducatifs**, tout au long de la vie, de promotion à la santé et à la vie quotidienne qui s'adaptent aux mutations de la société et de ses modes d'information. Ils s'adressent à des populations de tout âge, collégiens, seniors, femmes, femmes monoparentales et impliquent pour chacun la capacité de se prendre en charge.

→ **des programmes d'accompagnement vers l'emploi**, en direction des femmes migrantes qui permettent à chacune de réaliser des projets personnels, professionnels et citoyens.

→ **des opérations de solidarité** pour tenter de répondre à la solitude des seniors et des personnes âgées, des enfants hospitalisés, des personnes handicapées, qui s'appuient sur nos propres potentialités créatives et humanistes.

**La compréhension et le don à l'autre demeure l'expression essentielle de notre association**, forte de son identité départementale, fédératrice des communes et des populations, avec le partenariat financier du Conseil départemental des Hauts-de-Seine.»

## ÉVALUATION

En 2016, l'Institut des Hauts-de-Seine a analysé plus de 1 800 questionnaires distribués auprès des jeunes et des seniors :

Concernant les collégiens : « Zoom Collégien », « estime de soi », « sommeil », « consommation tabac, alcool et cannabis ».

Concernant les seniors : « Solitude, isolement et vie relationnelle »

En 2016, les forums de prévention et les ateliers d'éducation à la santé et à la vie quotidienne ont accueilli environ 8 000 visiteurs avec : les forums Giga la Vie, les ateliers de prévention santé dans les collèges, les forums Giga Senior et les ateliers de prévention santé pour les femmes.

## ÉDUCATION

## 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 recevant 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 portent sur un échantillon représentatif du collège (une voir deux classes par niveau scolaire).

### 5. ÉCHANTILLONNAGE :

Un échantillon de 334 questionnaires a été analysé dans les communes suivantes : Antony, Asnières, Le Plessis-Robinson, Puteaux et Vanves.

- 51,8% des répondants sont des filles,
- 48,2% des répondants sont des garçons,
- 29,6% des répondants sont en classe de 6<sup>ème</sup>,
- 21,3% des répondants sont en classe de 5<sup>ème</sup>,
- 30,8% des répondants sont en classe de 4<sup>ème</sup>
- 18,3% des répondants sont en classe de 3<sup>ème</sup>
- La moyenne d'âge est de 12,8 ans ( $\pm$  1 an).

## 6. RÉSULTATS 2015 :

72 % des 339 collégiens interrogés ont trouvé le forum intéressant voire très intéressant.

### Les stands visités par les collégiens :

Leur intérêt porte plus particulièrement sur les ateliers de sexualité :

- pour les collégiens de 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup>, c'est la puberté, un garçon/une fille et le stand devenir une femme.
- pour les collégiens de 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup>, c'est la contraception et l'atelier « tampax ».
- l'espace éducation sentimentale consacré aux 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> a été visité par 45 % des 5<sup>ème</sup>,
- l'espace sexualité 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> a été visité par 89 % des 3<sup>ème</sup>.

Ensuite viennent les ateliers de dépistages (dépistage visuel, auditif, dentaire et dyslexie) et de citoyenneté (toxicomanies, police, violences verbales). Les ateliers de dépistage sont visités par 77 % des 6<sup>ème</sup>.

### Les stands les plus visités selon l'âge :

- Les collégiens de 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> sont intéressés par les thématiques traitant de la vie quotidienne.
- Les collégiens de 4<sup>ème</sup>/3<sup>ème</sup> sont davantage intéressés par les ateliers de comportement à risque.

### LES STANDS LES PLUS VISITÉS SELON LE SEXE :

- Les filles visitent les stands de vie quotidienne, sur l'hygiène du corps et la nutrition ;
- Les garçons visitent les ateliers de dépistages, les stands de la citoyenneté et des dépendances.



Concernant les stands de sexualité, il n'y a pas de différence significative.

### Nombre de stands visités par les collégiens :

Pendant tout leur parcours, les collégiens visitent en moyenne 5 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)

**La personne avec qui le collégien souhaiterait poursuivre la discussion autour du forum est :** un parent, un professeur, une infirmière, un ami ou un frère, une sœur ? (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 toujours très appréciés par les collégiens. La grande majorité d'entre eux trouve que le forum est très instructif, qu'il répond correctement à leurs interrogations quotidiennes mais les élèves souhaiteraient rester plus longtemps sur le forum.

De manière générale, les élèves sont très satisfaits par l'écoute, l'échange et la disponibilité des intervenants.

Notre enquête montre que 50 % des jeunes ont envie de poursuivre la discussion avec leurs parents en rentrant chez eux.

# 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. OBJECTIFS

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 à 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 proposition 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

224 questionnaires ont été analysés.

**Ces questionnaires ont été remplis par des collégiens :**

D'Antony, d'Asnières, du Plessis-Robinson, de Puteaux et de Vanves.

Âge moyen : 13,5 ans.

58 % des répondants sont des garçons ;  
42 % sont des filles.

## 5. RÉSULTATS

### 1. L'apparence et l'image de soi

**« Je suis insatisfait(e) de mon poids » :**

- 31,8 % des élèves sont insatisfaits de leur poids.
- 26 % des garçons sont insatisfaits de leur poids.
- 41 % des filles sont insatisfaites de leur poids.

**« J'ai des problèmes de peau » :**

- 71,3 % des élèves ont des problèmes de peau

### 2. La vie familiale

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

- 7,7 % des élèves sont inquiets pour leurs parents

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

- 18 % des élèves aimeraient que leurs relations avec leurs parents s'améliorent.

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

- 65,6 % des élèves passent plusieurs heures devant un écran

### 3. La vie sociale

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

- 19,2 % des élèves déclarent être stressés par l'école.

### 4. La santé

#### « J'ai souvent mal à la tête » :

- 26,8% des élèves ont souvent mal à la tête.

### 5. Le moral

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

- 23 % des élèves ne parviennent pas à parler de leurs problèmes.

#### « Je suis souvent triste » :

- 17 % des élèves sont souvent tristes.

### 6. L'alimentation et l'activité physique

#### « Je déjeune le matin » :

- 30 % des élèves ne déjeunent pas le matin.

#### « Je saute souvent un repas » :

- 20 % des élèves sautent souvent un repas.

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

- 17 % des élèves ne pratiquent aucune activité physique régulière.

### 7. Les dépendances

#### « Je fume des cigarettes tous les jours » :

- 7 % des élèves fument tous les jours.

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

- 7 % des élèves déclarent avoir déjà fumé de l'herbe

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

- 28 % des élèves déclarent connaître une personne qui se drogue.

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

- 13,5 % des élèves déclarent boire de l'alcool de temps en temps.

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

- 16% des élèves prennent des médicaments.

## 8. LA SEXUALITÉ

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

- 41% des élèves ont du mal à en parler avec quelqu'un.

### 9. Les comportements à risque

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

- 67 % des élèves n'en portent jamais.

## 6. CONCLUSION

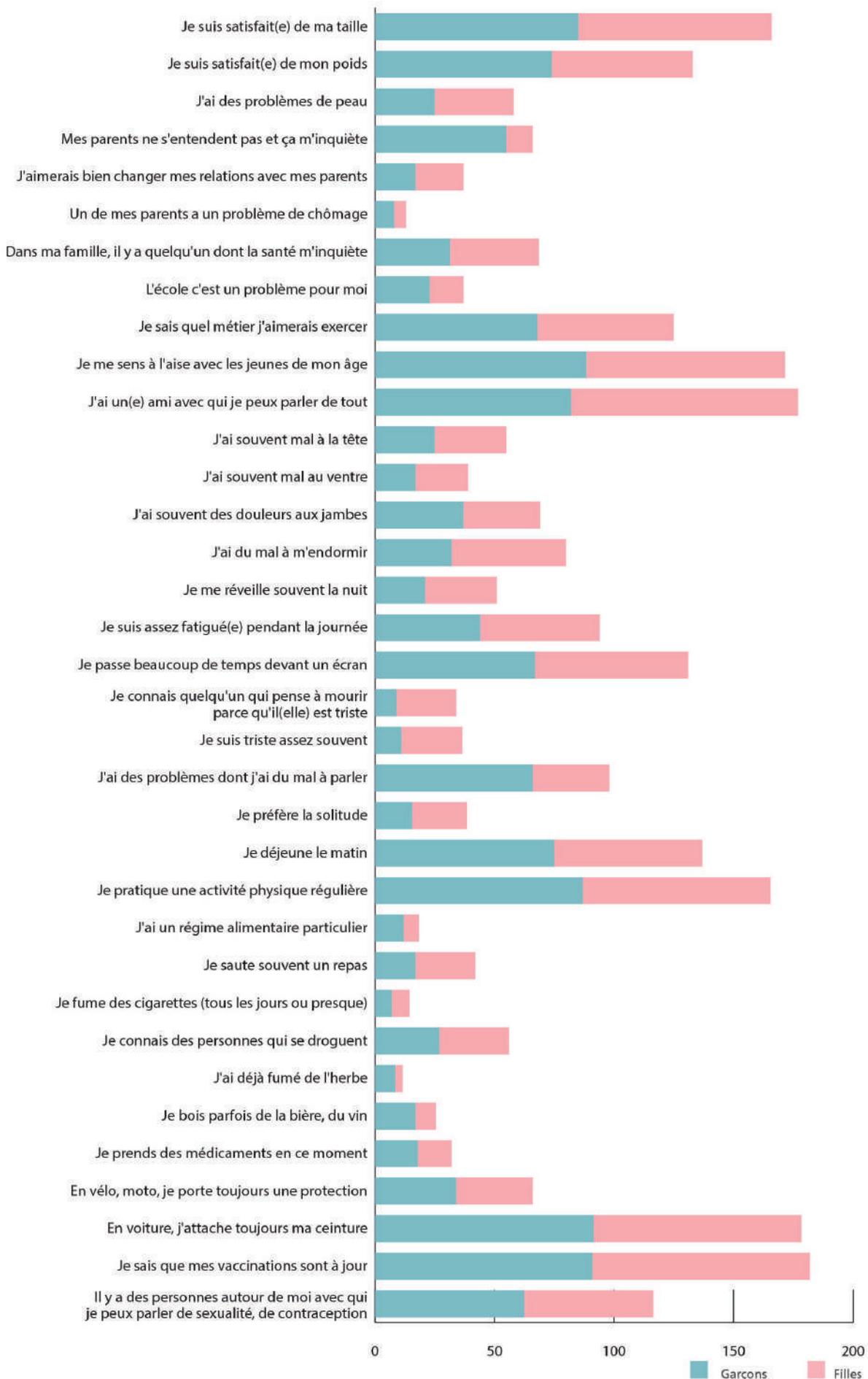
Les résultats de cette enquête nous montrent la place grandissante et l'utilisation quotidienne des écrans (internet, consoles de jeux...) qui ont fait évoluer certains aspects de la vie des jeunes : moins de sommeil, isolement, fatigue... 39 % des collégiens ont du mal à s'endormir, 16 % prennent des médicaments, 7 % déclarent avoir déjà consommé du cannabis. Les filles prennent les mêmes risques que les garçons.

En revanche, plus que les garçons, les filles sont insatisfaites de leur poids, elles ont du mal à parler et se sentent souvent tristes.

Comme nous l'avons rappelé dans nos précédentes publications, à quoi peut-on être attentif ? la seule manière de comprendre ce que les adolescents attendent de nous, c'est d'abord d'écouter ce qu'ils ont à nous dire.

Les adolescents s'estiment dans une très large majorité en bonne santé. Nous pensons cependant que des actions de prévention restent indispensables pour protéger les jeunes.

## Résultats des questionnaires selon le sexe en %



# L'enquête « le sommeil de l'adolescent »

## INTRODUCTION

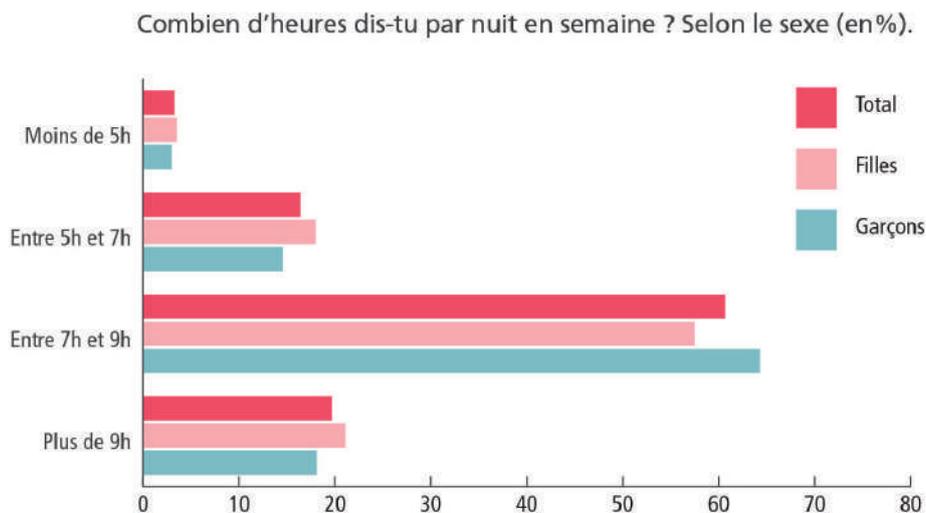
Durant l'adolescence, le besoin de sommeil diminue mais reste essentiel, d'autant plus que son organisation va évoluer. Le sommeil est soumis aux contraintes scolaires (cours, travaux à la maison, rythme des vacances,...) mais aussi en sollicitations (téléphone, jeux vidéos, sorties,...). Pourtant ce manque d'attention quand à la qualité et à la quantité de sommeil peuvent avoir des répercussions importantes sur la santé, le bien-être, l'équilibre physique et psychologique et la scolarité.

## MÉTHODOLOGIE :

Étude réalisée pendant le forum « Giga la vie », sous la forme d'un auto-questionnaire, auprès des collégiens du Département (Antony, Asnières-sur-Seine, Le Plessis Robinson, Puteaux et Vanves). Échantillon de 428 jeunes allant de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup>, composé de 229 filles et 199 garçons. Cette étude a pour objectif d'évaluer les habitudes de sommeil des adolescents.

## RÉSULTATS

Notre étude se concentre sur les jeunes de moins de 15 ans (moyenne d'âge 12,5 ans).



**A l'adolescence, le besoin de sommeil se situe entre 9h et 10h par nuit.**

- Près de 20 % des jeunes déclarent dormir moins de 7h, ce qui est vraiment trop peu.
- Près de 60 % des jeunes déclarent dormir entre 7h et 9h.

Deux heures en moins de sommeil par jour d'école provoquent une diminution des capacités de mémorisation et de concentration jusqu'à pénaliser les résultats scolaires.

**L'HEURE DE COUCHER EST DE PLUS EN PLUS TARDIVE en grandissant donc les adolescents dorment moins en prenant de l'âge :**

- 20 % dorment moins de 7h à 13 ans
- 31 % dorment moins de 7h à 15 ans

**Le temps de sommeil semble être associé à la situation des parents,**

- 17 % dorment moins de 7h lorsque les parents vivent ensemble
- contre 24 % lorsque les parents sont séparés.

**Il existe aussi une différence d'horaires entre le sommeil de la semaine et celui du week-end.** En semaine, seulement 20 % des collégiens dorment 9h et plus, ce pourcentage augmente à 48 % en week-end.

	SEMAINE (%)	WEEK-END (%)
<b>Plus de 9h</b>	19,7	48,4
<b>Entre 7h et 9h</b>	60,7	28,9
<b>Entre 5h et 7h</b>	16,4	15,5
<b>Moins de 5h</b>	3,3	7,3



Le tableau montre que les adolescents souffrent d'une dette de sommeil qu'ils sont obligés de rattraper le week-end.

## De nouveaux éléments à prendre en compte

La télévision dans la chambre (33%), l'ordinateur et les consoles de jeux (57%), les téléphones portables pour communiquer et jouer (42%) sont de plus en plus courants. Les nouvelles technologies ont un fort retentissement sur la vie des collégiens.

LE MATIN, AU RÉVEIL, TU ES PLUTÔT (%)				
	En pleine forme	Reposé, je me lève tranquillement	Un peu fatigué, mais ça va	Dur, dur, je n'ai qu'une envie : retourner me coucher
Garçons	10,1	22,6	32,7	34,7
Filles	9,2	16,2	43,7	31,0
Total	9,6	19,2	38,6	32,7

Cette étude montre que près de 70 % des collégiens déclarent avoir du mal à se lever le matin (39 % sont un peu fatigués et 33 % ont envie de retourner au lit).

Selon le sexe, les filles semblent plus fatiguées le matin au réveil (44 % contre 33 % chez les garçons).

**Avec le développement des nouveaux outils numériques, de nouveaux comportements apparaissent. Beaucoup se couchent avec leur smartphone et passent un temps certain à regarder des vidéos ou à chatter avec leurs amis, ce qui retarde l'endormissement. Notre étude révèle que 15 % des collégiens mettent 30mn pour s'endormir et 38 % mettent plus de 30mn.**

## CONCLUSION

En se privant de sommeil, les adolescents se mettent en danger. Le manque de sommeil peut réduire le volume de matière grise du cerveau des adolescents, selon une étude française publiée dans « Scientific Report » (INSERM, 2017).

Notre étude n'a pas mesuré l'influence des écrans sur les résultats scolaires. Néanmoins, tout porte à croire qu'il y a un lien puisque 39 % des collégiens se sentent fatigués le matin et 33 % indiquent avoir envie de retourner dormir. Cela veut dire que de nombreux collégiens sont dans l'incapacité d'être réceptifs aux apprentissages et, vraisemblablement, davantage exposés aux difficultés scolaires.

# 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, 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 par ex. les ivresses alcooliques...) préoccupantes pour leur santé.

L'Institut des Hauts-de-Seine, en collaboration avec le Conseil départemental des Hauts-de-Seine, l'Inspection Académique et les Centres de soins d'accompagnement et de prévention en addictologie, a mis en place un programme de prévention contre les premières consommations dans le but d'empêcher, de retarder ou de limiter les consommations chez les collégiens du département des Hauts-de-Seine.

## 2. CIBLE

Les collégiens de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> âgés entre 13 et 15 ans



## 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. MISE EN ŒUVRE

L'étude a été réalisée pendant les forums Giga la Vie d'Antony, d'Asnières-sur-Seine, du Plessis-Robinson, de Puteaux et pendant des ateliers de prévention aux conduites addictives dans un établissement scolaire à Neuilly-sur-Seine.

## 5. ÉCHANTILLONNAGE

Échantillon de 623 jeunes de 4<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> composé de 289 filles et 334 garçons.  
Moyenne d'âge : 13,8 ans

## 6. RÉSULTATS

### A- Les expérimentations

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

#### 1. L'alcool

47,8 % des collégiens ont déjà bu au moins une fois de l'alcool.

Il n'y a pas de différence selon le sexe.

Cette expérimentation croît avec l'âge (41 % chez les collégiens de 13 ans, 53 % à 15 ans). A noter que dans la majorité des cas les collégiens de 13 ans ont bu du cidre ou du champagne dans un cadre familial lors d'un anniversaire ou autre...

#### 2. Le tabac

23 % des jeunes ont déjà expérimenté le tabac.

Cette expérimentation diffère de façon significative avec l'âge (12 % à 13 ans, 35 % à 15 ans), et avec le sexe (26 % chez les filles contre 21 % chez les garçons).

#### 3. L'ivresse alcoolique

L'expérimentation de l'ivresse concerne 12 % des jeunes interrogés avec là aussi une augmentation selon l'âge (1,5 % à 13 ans, 13 % à 14 ans et 27 % à 15 ans).

Il n'y a pas de différence selon le sexe.

#### 4. Le cannabis

Plus de 4 % des collégiens déclarent avoir déjà fumé du cannabis.

Il est surtout largement expérimenté chez les jeunes de 15 ans (11 % à 15 ans contre 1,2 % à 13 ans). Il n'y a pas de différence significative selon le sexe.

### B - L'ÂGE D'INITIATION AUX PRODUITS PSYCHO-ACTIFS

Comme nous l'avons observé dans nos enquêtes précédentes, l'initiation la plus précoce est celle de l'alcool (vers 11 ans), puis du tabac (à 12 ans) et enfin du cannabis (vers 12 ans).

### C- Les consommations actuelles

#### 1. Le tabac

6,7 % des collégiens fument régulièrement. Cette consommation ne diffère pas selon le sexe mais s'accroît avec l'âge (1,8 % fument à 13 ans ; 7,7 % à 14 ans et 12,4 % à 15 ans).

#### 2. L'alcool

45 % des collégiens déclarent boire de temps en temps ou pendant les fêtes. Cette consommation ne diffère pas beaucoup selon le sexe mais augmente avec l'âge.

Les déclarations de consommations quotidiennes sont plutôt rares chez les collégiens mais il existe une consommation régulière le week-end (3,1 % chez les filles contre 2,7 % chez les garçons).

#### 3. Le cannabis

1,5 % des collégiens déclarent consommer quotidiennement du cannabis.

3 % des collégiens le consomment de temps en temps.

La consommation augmente avec l'âge chez les filles comme chez les garçons.

## D- L'environnement des collégiens

Dans cette étude, 28% des collégiens vivent avec des parents séparés.

Cette variable n'intervient pas de façon significative mais influence de manière importante la consommation régulière d'alcool, les ivresses alcooliques, la consommation du cannabis et la consommation du tabac.

La consommation du tabac, de l'alcool et du cannabis est plus fréquente lorsqu'un membre de la famille ou des amis en consomment régulièrement.



**Des actions de prévention précoces apparaissent nécessaires. La consommation de produits psycho-actifs 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 peuvent s'installer leurs consommations régulières.**

## CONCLUSION

L'alcool est toujours la substance la plus fréquemment expérimentée.

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 préoccupantes pour leur santé telles que les ivresses alcooliques.

On constate aussi que selon l'âge, la dernière année de collège est une période charnière dans les expérimentations. On sait maintenant que ces initiations vont se poursuivre au lycée.

C'est pour cela que l'implication des parents et l'entourage familial est fondamental pour empêcher, retarder ou limiter les consommations



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)