



# Enquête "Les 24 heures du collégien"



Evolution entre 2010 et 2020



## « Les 24H du collégien », quelles évolutions entre 2010 et 2020 ?

Nos études sont réalisées tous les ans depuis 1996 selon un protocole standardisé pour la population scolarisée de la 6<sup>ème</sup> à la 3<sup>ème</sup> âgée de 11 ans à 17 ans.

Recueil des données par un auto-questionnaire administré en classe et/ou sur le lieu du forum Giga la Vie.



**En 10 ANS**



**48 Forums**



**58 640  
collégiens**

- Analyser les évolutions des comportements au cours des enquêtes ;
- Identifier les disparités démographiques, scolaires et sociales.

### Les thèmes abordés :

- Les comportements en lien avec la santé et la citoyenneté : alimentation, activité physique et sédentarité, sommeil, vie relationnelle, affective et sexuelle, consommation de tabac, alcool, drogues... ;
- Bien-être : relations familiales, avec les professeurs, les amis, bien-être à l'école, qualité de vie, confiance en soi... ;
- Etat de santé : santé perçue, corpulence...

### Analyses des données :

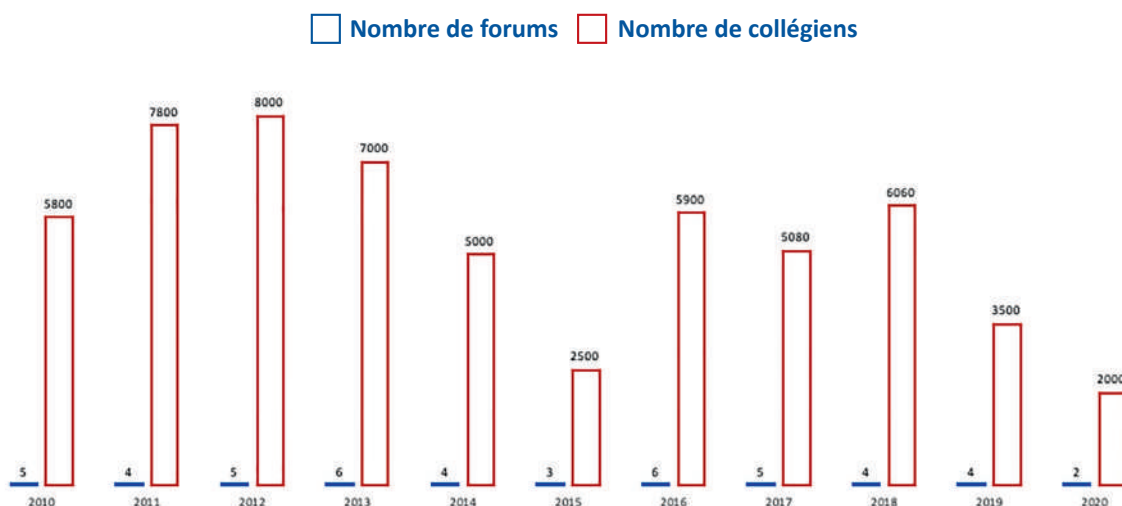
- Description des comportements, du bien-être et de l'état de santé ;
- Distribution des collégiens selon le niveau scolaire ;
- Analyses des évolutions au cours du temps ;
- Présentation des pourcentages selon les groupes.

### Le forum Giga la Vie a comme objectifs :

- De donner des clés éducatives aux jeunes pour mieux se connaître, pour se responsabiliser et également pour prolonger un dialogue jugé insuffisant entre adultes-éducateurs et jeunes ;



## Nombre de collégiens / nombre de forums 2010 - 2020



## La vie familiale

**Près de 30% des collégiens déclarent avoir des parents séparés. Ce pourcentage était de 23% en 2015.**

Avec l'âge, la proportion des parents séparés augmente (de 25% à 12 ans jusqu'à 39% à 15 ans).

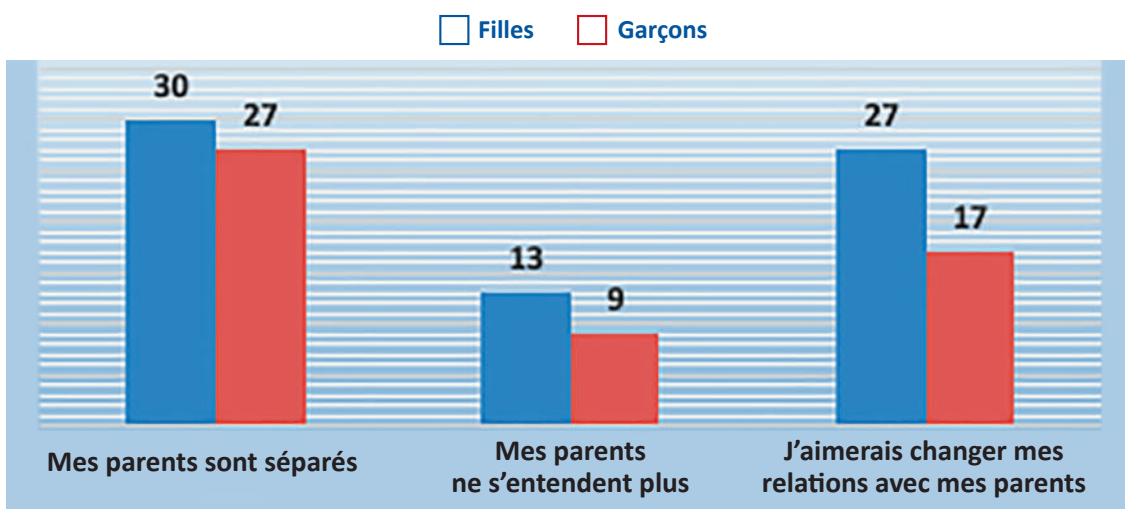
**Mes parents ne s'entendent pas et cela m'inquiète. C'était 10% en 2015.**

11% des collégiens (13% des filles contre 9% des garçons) sont inquiets pour leurs parents.

**J'aimerais bien changer mes relations avec mes parents. C'était 26% en 2015.**

22% des collégiens (27% des filles contre 17% des garçons) aimeraient que leurs relations avec leurs parents s'améliorent.

### Vie familiale selon le sexe (en%)



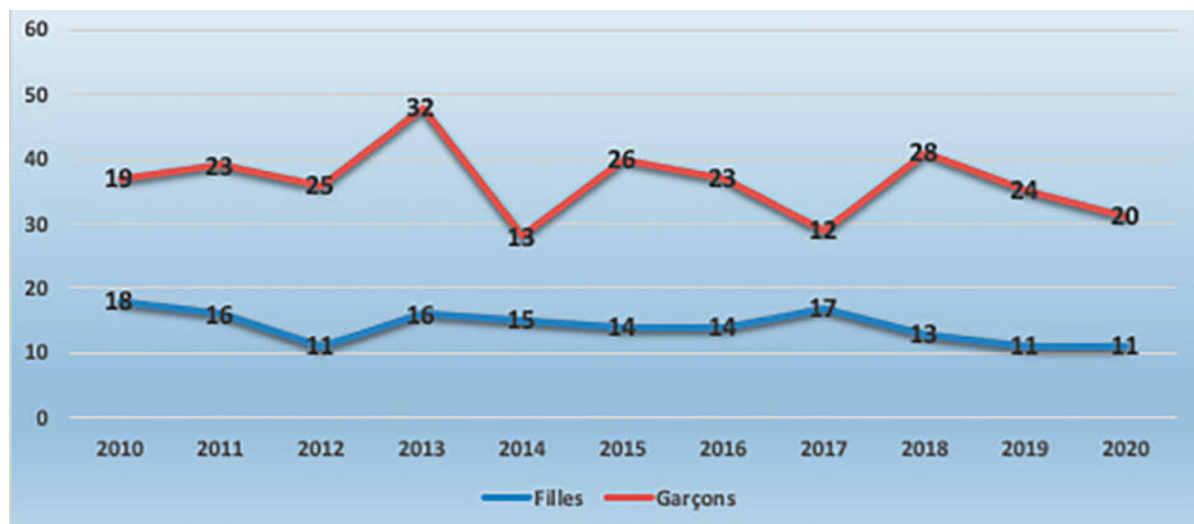
De manière générale, les filles plus que les garçons déclarent la présence de conflits entre leurs parents ainsi que les mauvaises relations avec eux. Ces proportions s'observent de manière constante dans l'ensemble des villes du département depuis plusieurs années.

## Le milieu scolaire

La majorité des élèves de notre département déclare aimer l'école et avoir envie d'y aller (près de 80%), les filles (85%) plus que les garçons (77%), à 12 ans plus qu'à 15 ans.

La perception de leurs résultats scolaires par rapport à ceux des autres élèves de la classe est meilleure chez les plus jeunes.

Proportion des collégiens déclarant ne pas aimer l'école, selon l'année d'enquête (en%)



Les garçons aiment moins l'école que les filles. L'écart entre les filles et les garçons monte jusqu'à 16 points en 2013 pour se stabiliser autour de 10 points en moyenne chaque année.

Les tendances observées depuis les dix dernières années montrent une appréciation de l'école différenciée des filles.

Depuis les années 2010, les taux d'appréciation de l'école se maintiennent à un niveau élevé, supérieur à 80% pour les filles, contrairement aux garçons ce taux baisse jusqu'à 68% en 2013.





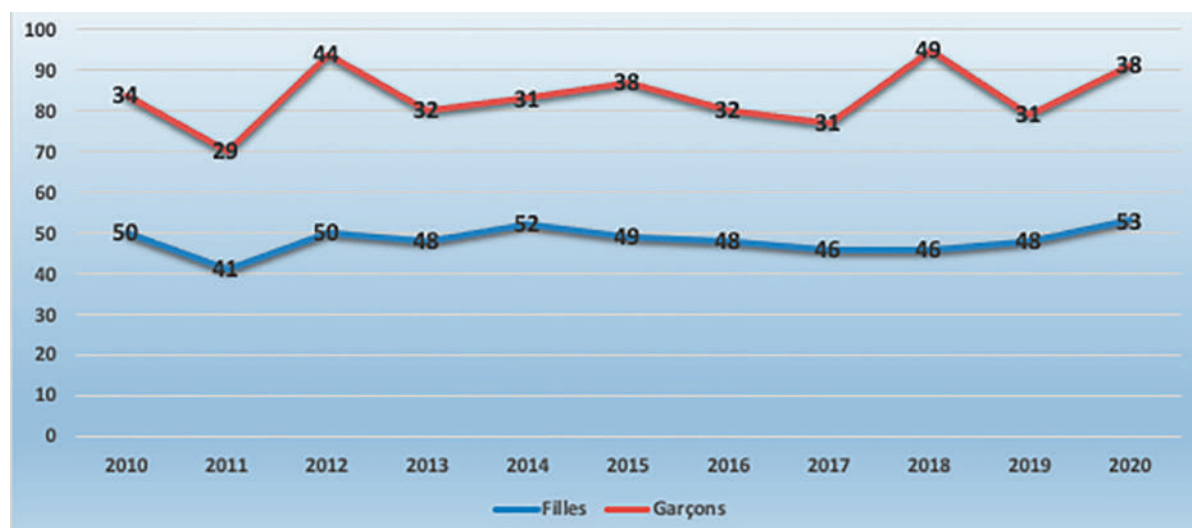
## Santé et bien-être

Les tendances observées depuis une dizaine d'années au sujet de la santé des collégiens du département montrent qu'environ 80% d'entre eux se portent bien.

### Sommeil : les filles ont plus de difficultés à s'endormir

43% des collégiens déclarent avoir des difficultés pour s'endormir. Les filles (50%) plus que les garçons (35%).

Evolution des troubles du sommeil selon le sexe et l'année d'enquête (en%)



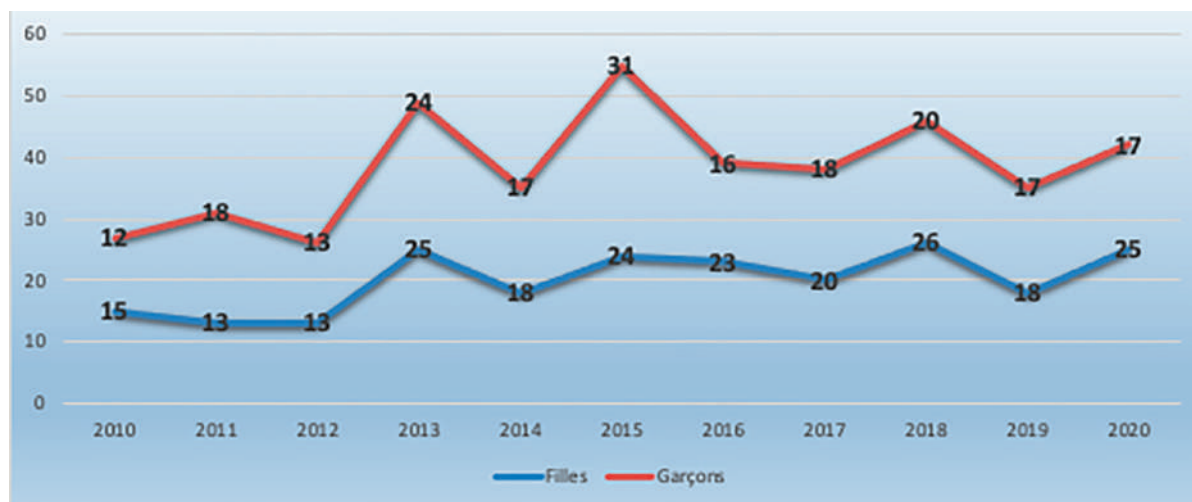
Depuis les années 2010, les filles déclarent plus souvent les difficultés de sommeil. Cette différence selon le sexe, s'observe à chaque âge à partir de 13 ans (48% des filles contre 38% des garçons à 13 ans ; 49% des filles contre 32% des garçons à 15 ans).

Les filles (31%) déclarent aussi se réveiller la nuit plus souvent que les garçons (27%). Ces pourcentages se maintiennent depuis plusieurs années.

## La solitude : un collégien sur cinq préfère la solitude

Un peu plus de 18% des collégiens préfèrent être seuls (21% des filles contre 17% des garçons).

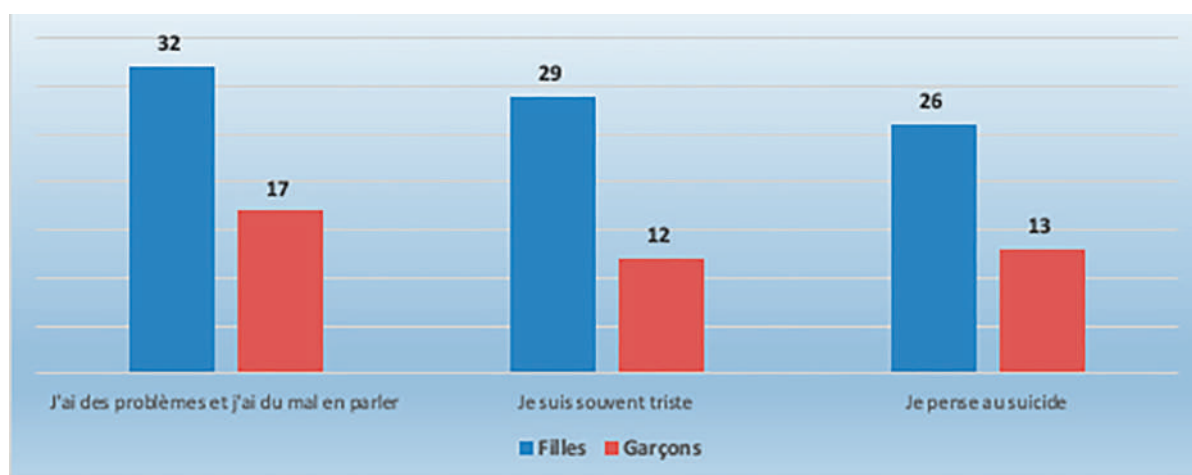
Evolution de la solitude, selon le sexe et l'année d'enquête (en%)



Depuis les années 2010, l'envie de solitude n'a pas cessé de progresser (14% en 2010 à 21% en 2020). Selon le sexe, les filles (21%) préfèrent plus que les garçons (17%) la solitude. En comparaison avec nos précédentes études « 24 heures du collégien, 2007 et 2019 » le sentiment de solitude est aussi plus important chez les filles que chez les garçons.

## Se sentir déprimé : ce sentiment est beaucoup plus perceptible chez les filles.

Etat de la dépression, selon le sexe (en%)



Pour un peu plus de 20% des collégiens, l'adolescence est une période de souffrance psychique qui se manifeste par certaines formes de solitude, de déprime et de pensées suicidaires.

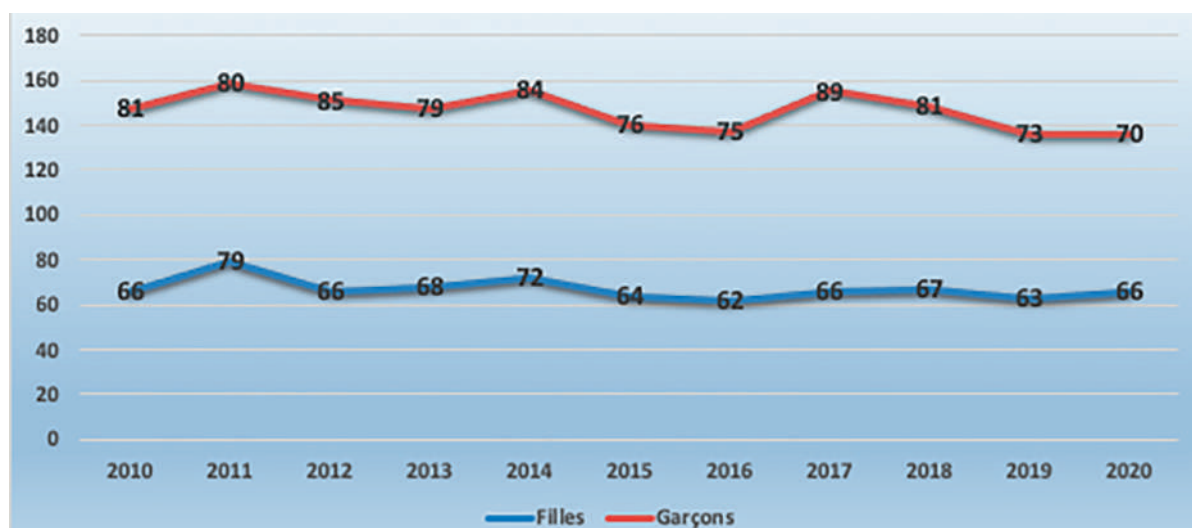


## Les habitudes alimentaires

**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 équilibré.**

Trois collégiens sur quatre (74%) déclarent prendre un petit-déjeuner tous les jours, plus souvent à 13 ans qu'à 15 ans, les garçons (81%) plus souvent que les filles (67%). Dans l'ensemble, les jeunes qui prennent quotidiennement un petit-déjeuner ont de meilleures habitudes alimentaires.

**Evolution de la prise du petit déjeuner selon le sexe et l'année d'enquête (en%)**

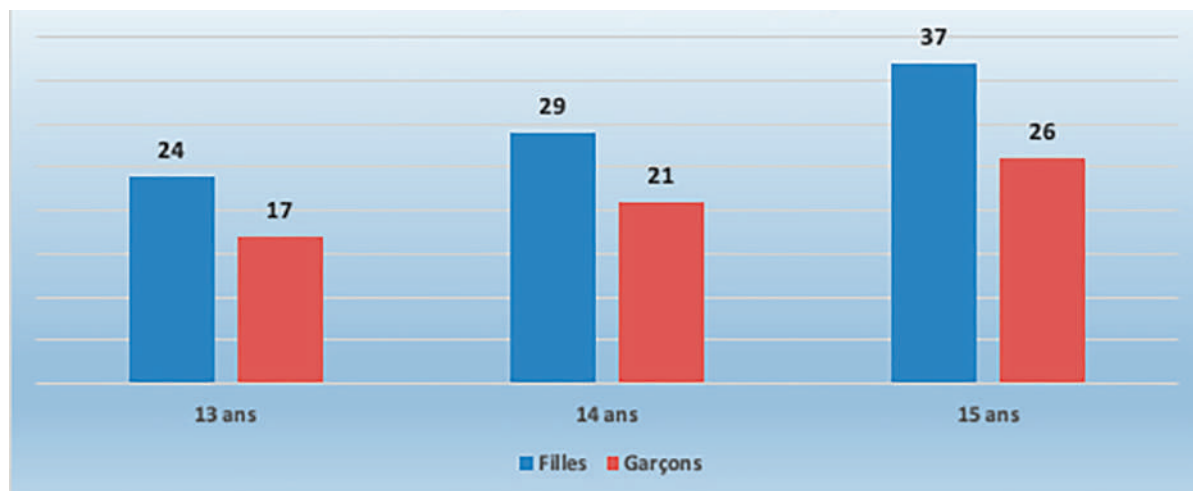


Depuis 2010, on observe que les garçons prennent plus souvent le petit-déjeuner que les filles. Toutefois, cette écart à tendance à diminuer avec le temps. La différence d'écart était de 15 points en 2010 pour atteindre 4 points en 2020.

## Saut des repas

Se priver d'un repas n'est jamais anodin, et c'est encore pire pour un adolescent. Un collégien sur quatre (24%) saute au moins un repas dans la journée.

Saut des repas  
selon l'âge et le sexe (en%)



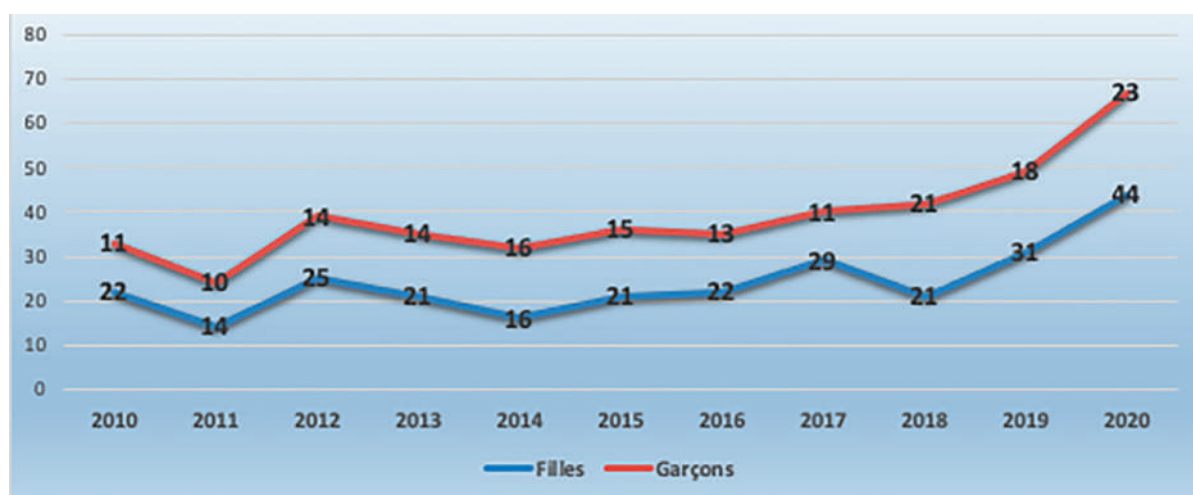
Sauter un repas est toujours plus élevé chez les filles et à chaque âge.

## Activité physique et sédentarité

Les jeunes déclarent dans l'ensemble pratiquer une activité physique (au moins deux heures par semaine).

25 % d'entre eux déclarent ne pas avoir une activité physique régulière, cette proportion augmente avec l'âge et est supérieure chez les filles.

Evolution du manque d'activité physique  
selon le sexe et l'année d'enquête (en%)

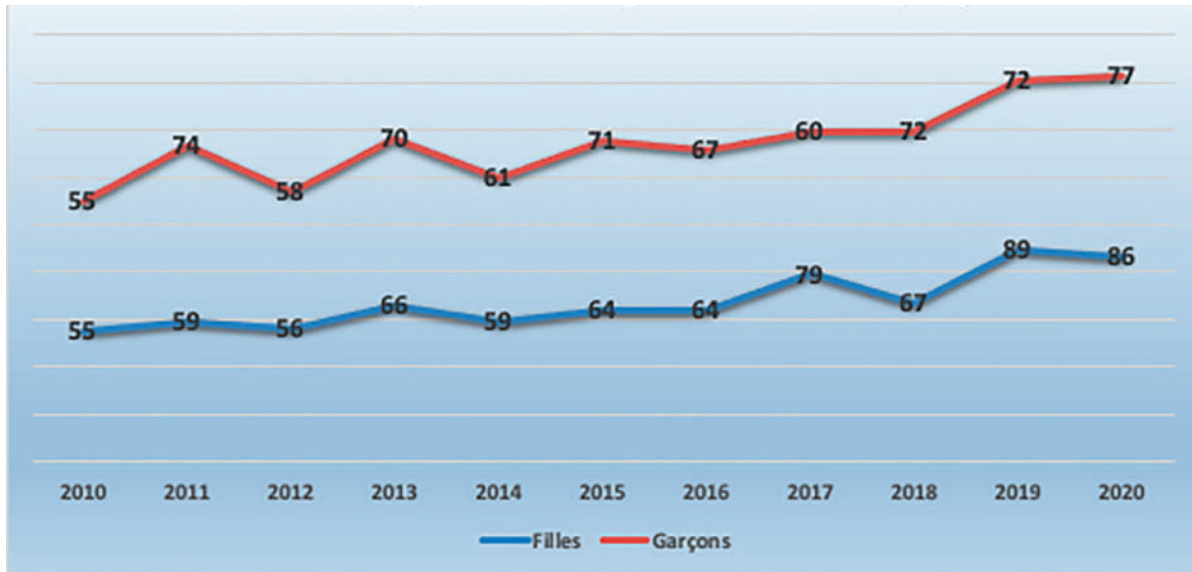


Depuis 2010, on observe dans l'ensemble un manque d'activité physique qui progresse de 45% chez les collégiens, cette progression atteint 50% des filles.



Les collégiens passent beaucoup de temps devant les écrans (télévision, Internet, consoles de jeux...).

Evolution de la présence des collégiens devant les écrans (en%)

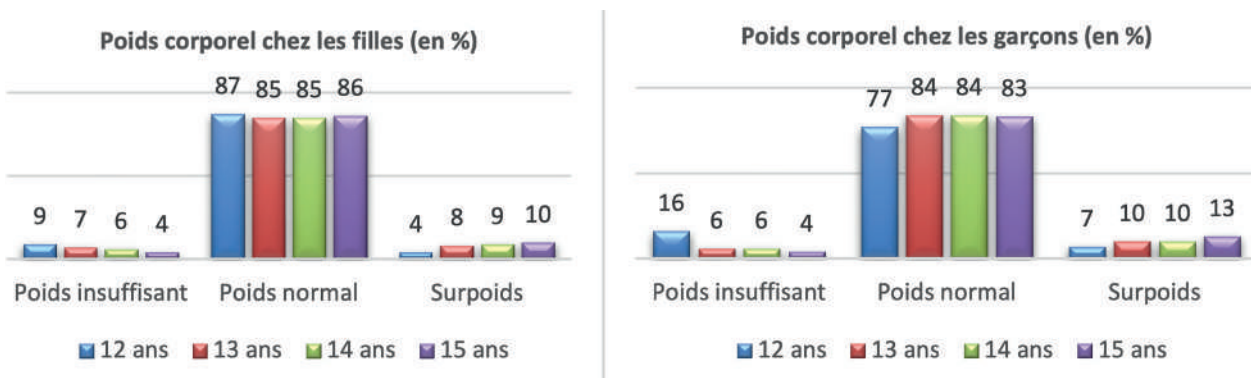


Par contraste, la présence des collégiens devant un écran (télévision, ordinateur, jeux vidéo) est en grande progression depuis 2010. On observe que les garçons passent plus de temps que les filles devant un écran jusqu'à 2018, ensuite, les courbes s'inversent à « l'avantage » des filles (88% des filles contre 75% des garçons).

Cette tendance observée ces deux dernières années s'explique probablement par l'inscription des adolescents aux réseaux sociaux (essentiellement à Instagram et à Snapchat).

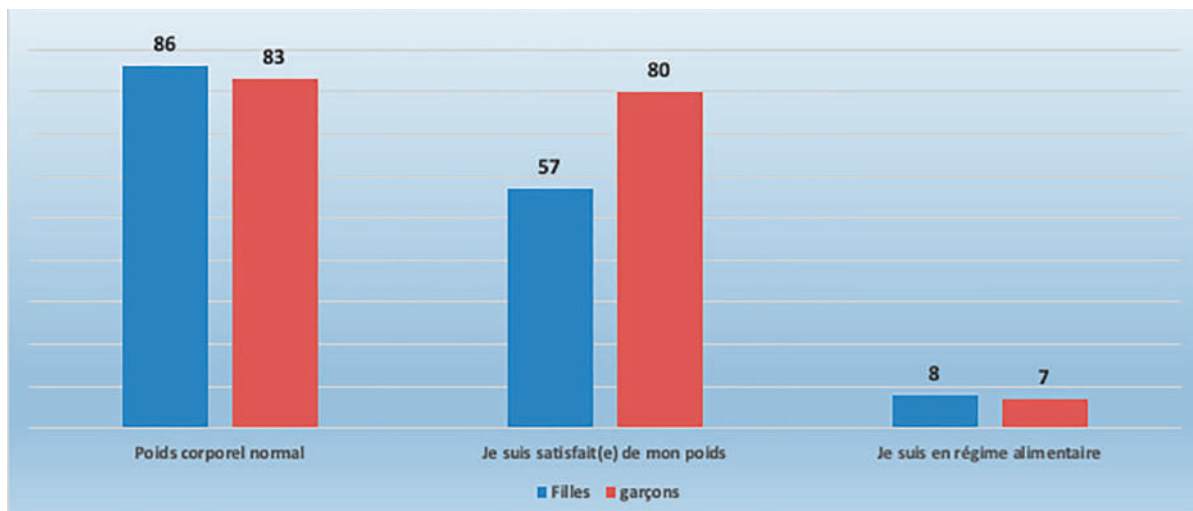
## Image de soi et poids corporel

Une grande majorité (85%) des collégiens a un poids normal. Cependant les filles (43%) plus que les garçons (20%) sont insatisfaites de leur image corporelle.



Les deux graphiques montrent une progression du surpoids (obésité comprise) chez les collégiens depuis 10 ans. Cette évolution est observée chez filles comme chez les garçons et à chaque âge.

### Image de soi et poids corporel selon le sexe (en%)



68% des jeunes interrogés jugent leur corps « à peu près au bon poids ». Cependant, 62% des filles disent être satisfaites de leur poids et de leur taille contre 83% des garçons. En général, il y a une bonne cohérence entre corpulence rapportée et perçue chez les jeunes, par contre près de 10% de ceux qui rapportent un poids normal déclarent faire ou avoir besoin de faire un régime, en particulier les filles.

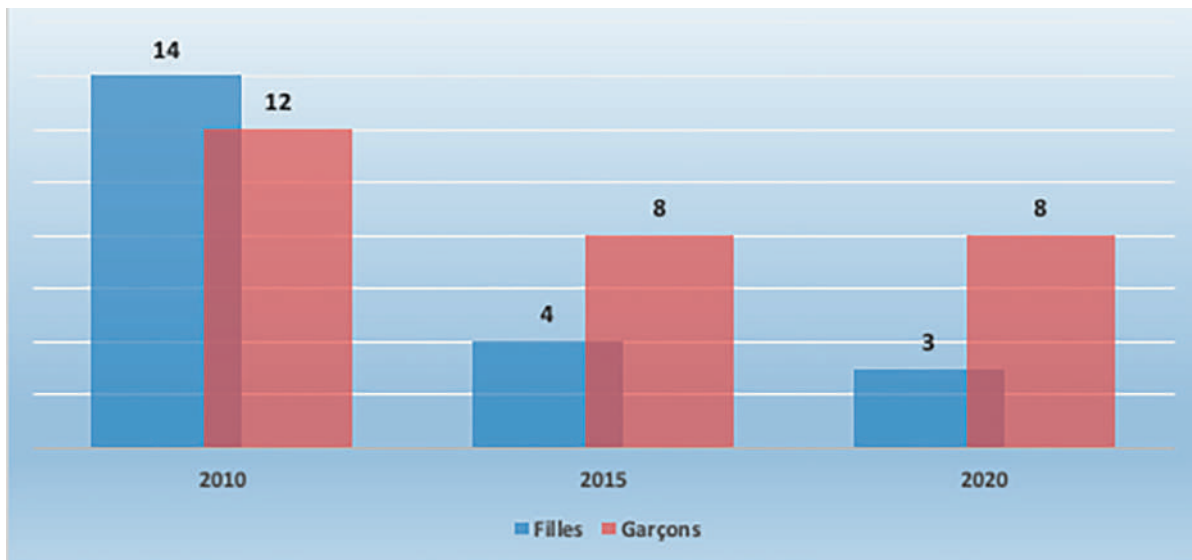


## ■ Tabac, alcool et cannabis

### Je fume des cigarettes tous les jours ou presque.

La consommation quotidienne du tabac, même si elle demeure plutôt courante à 15 ans, affiche une baisse depuis 2010 (de 13% à 6%). Par ailleurs, la féminisation du tabagisme à l'adolescence se confirme, même si les tendances actuelles sont à la baisse chez les filles comme chez les garçons.

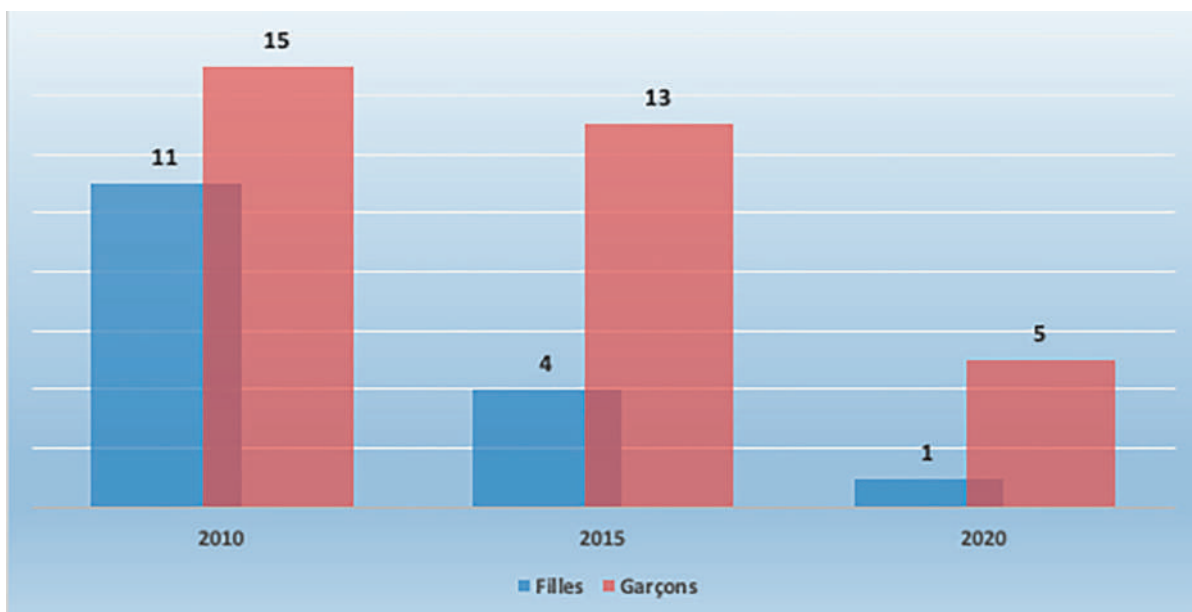
Tabac selon le sexe (en%)



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

Le cannabis est une substance illicite que certains jeunes adolescents consomment de manière quotidienne et son usage demeure encore assez masculin. L'usage de cannabis chez les jeunes collégiens est à la baisse depuis 2010. Les garçons sont plus consommateurs de cannabis que les filles.

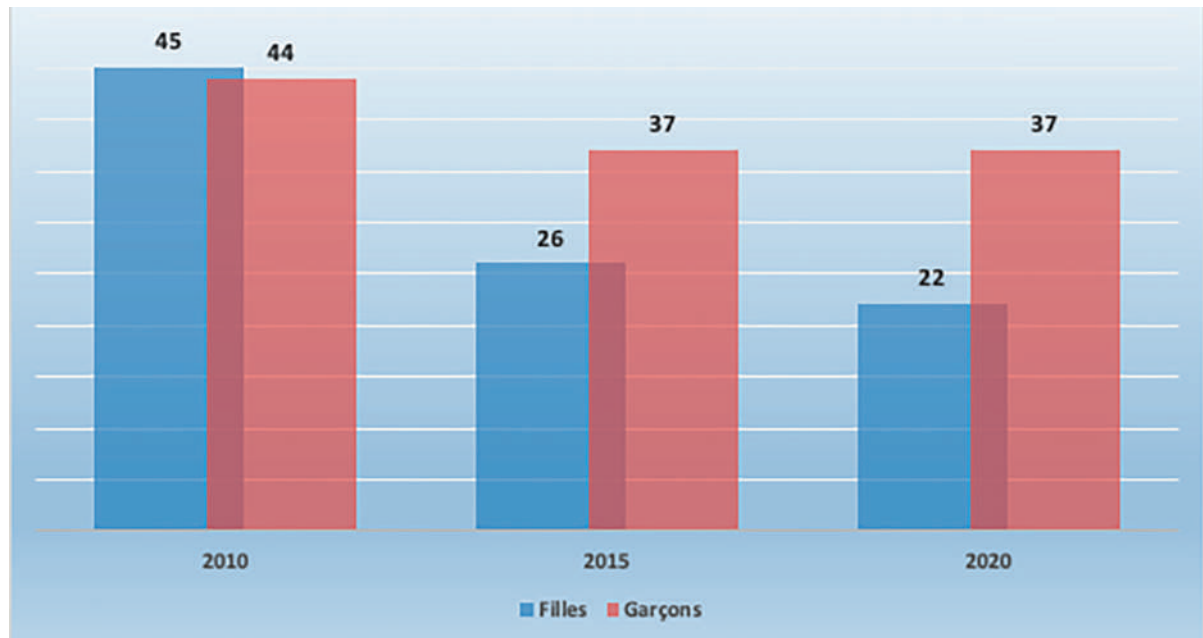
Cannabis selon le sexe (en%)



## Je connais des personnes qui se droguent

Près d'un collégien sur trois déclare avoir dans son entourage familial ou amical une ou plusieurs personnes consommant régulièrement du cannabis.

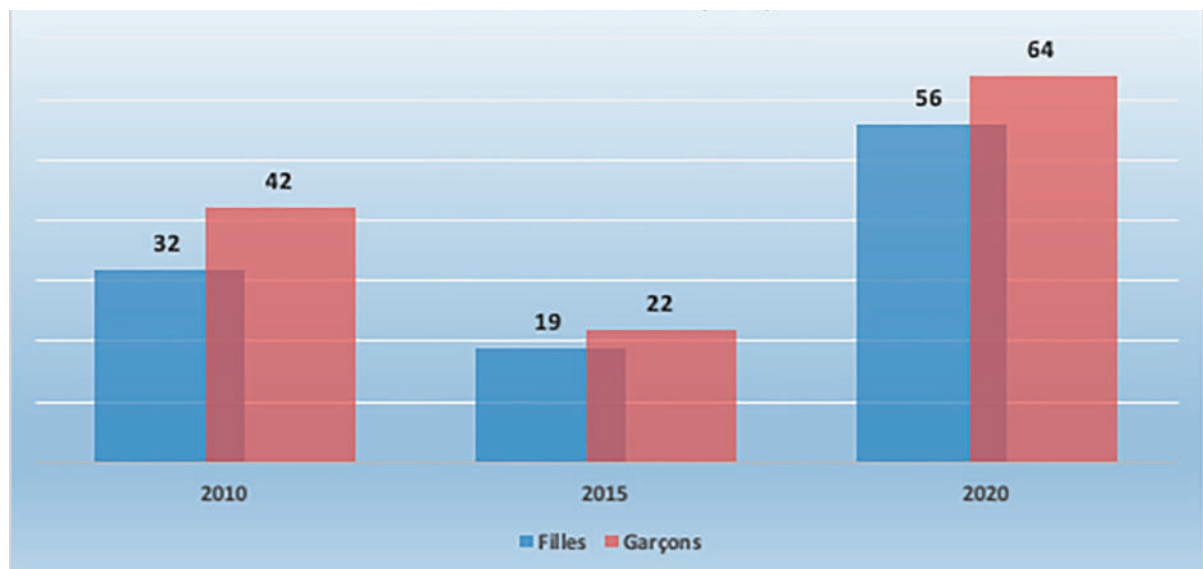
Je connais des personnes qui se droguent  
selon le sexe (en%)



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

L'alcool demeure la substance psychoactive la plus largement consommée à la primo-adolescence. Sa consommation régulière n'a cessé d'augmenter ces dix dernières années (de 36% en 2010 à 60% en 2020), c'est une évolution de 47% en 10 ans.

Alcool selon le sexe (en%)



Les résultats montrent une prééminence de l'alcool à l'adolescence.

## LE PROFIL TYPE DU COLLÉGIEN

- 30% des collégiens déclarent avoir des parents séparés ;
- 22% des collégiens aimeraient que leur relation avec leurs parents s'améliore ;
- 20% des collégiens déclarent ne pas aimer l'école ;
- Les filles plus que les garçons ont plus de difficultés à s'endormir ;
- Un collégien sur cinq préfère la solitude ;
- Un collégien sur cinq déclare être déprimé, ce sentiment est beaucoup plus perceptible chez les filles ;
- Une grande majorité (85%) des collégiens a un poids normal. Cependant les filles (43%) plus que les garçons (20%) sont insatisfaites de leur image corporelle ;
- 25 % des collégiens déclarent ne pas avoir une activité physique régulière ;
- Les collégiens passent beaucoup trop de temps devant les écrans (télévision, Internet, consoles de jeux...). Cette tendance observée ces deux dernières années, s'explique par l'inscription des adolescents aux réseaux sociaux ;
- L'alcool demeure la substance psycho active la plus largement consommée chez les collégiens. Sa consommation régulière n'a cessé d'augmenter ces dix dernières années contrairement à la consommation du tabac et du cannabis.

### Conclusion

L'adolescence n'est pas un état mais un passage, c'est une transition entre l'enfance et l'âge adulte. C'est pendant l'adolescence que d'importants changements d'ordre physique, biologique, psychologique et social s'opèrent.

Ces enquêtes 2010-2020 montrent clairement que, si la santé et le bien-être de la grande majorité des jeunes fournit matière à se réjouir, des minorités assez importantes vivent des problèmes réels et préoccupants liés au surpoids

et à l'obésité, à une faible estime de soi, à une appréhension de sa vie plutôt négative, à l'abus de substances nocives.

Notre étude montre que certains indicateurs sont dans le rouge. C'est le cas de l'utilisation des nouvelles technologies qui a augmenté de 33% entre 2010 et 2020. Cela montre la **place grandissante des nouvelles technologies (réseaux sociaux, Internet, smartphones). Elles ont fait évoluer certains aspects de la vie des jeunes : moins de sommeil (un collégien sur trois connaît un trouble du sommeil), l'isolement...**

Entre 2010 et 2020, les troubles du sommeil ont augmenté de 40%. En se privant de sommeil, les adolescents se mettent en danger. Cela veut dire aussi que de nombreux collégiens sont dans l'incapacité d'être réceptifs aux apprentissages et, vraisemblablement, davantage exposés aux difficultés scolaires.

**Concernant le tabac et le cannabis, la consommation régulière a sensiblement baissé. En revanche, la consommation d'alcool a beaucoup augmenté (une évolution de 47% en 10 ans).**

Nous avons aussi observé, que les filles prennent les mêmes risques que les garçons (tabac, alcool...).

**C'est pourquoi l'Institut des Hauts-de-Seine continue à être attentif, à vouloir écouter ce qu'ils ont à nous confier dans les entretiens. C'est la seule manière de comprendre ce que les adolescents attendent de nous.**

Les tendances observées depuis les dix dernières années, expliquent pourquoi l'ensemble de ces résultats que publie chaque année l'Institut des Hauts-de-Seine sont utiles :

- Aux acteurs de la promotion de la santé auprès des adolescents, qu'ils agissent dans le cadre scolaire ou d'une façon plus générale ;
- A l'élaboration des politiques publiques et à leur amélioration ;
- A la connaissance scientifique sur les enjeux de santé au cours de l'adolescence.

# INSTITUT DES HAUTS-DE-SEINE

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

