

LA SANTÉ DES COLLÉGIENS

EN MIDI-PYRÉNÉES / 2014

Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité



Données régionales de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)

■ L'ESSENTIEL

En 2014 dans l'académie de Toulouse :

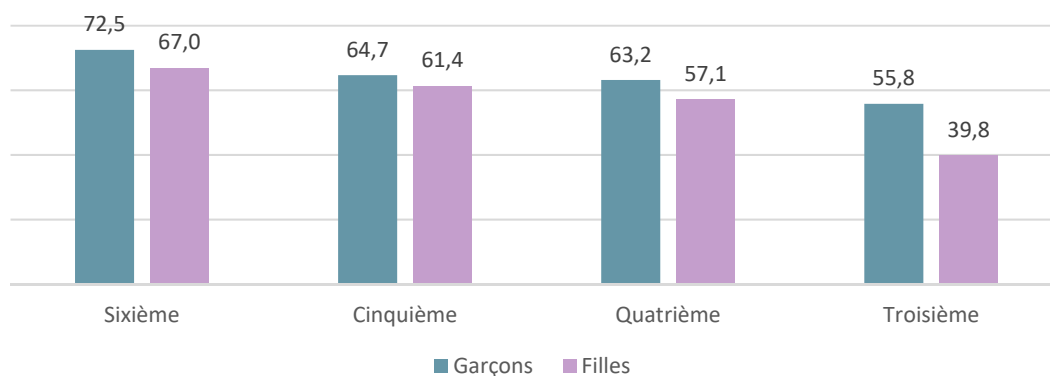
- ▶ 6 collégiens sur 10 déclarent prendre un petit-déjeuner tous les jours de la semaine, les garçons plus que les filles, les 6^e et 5^e plus que les 4^e et les 3^e. Moins de 5% ne prennent jamais de petit déjeuner
- ▶ La prise d'un petit déjeuner le matin varie selon le milieu social : plus fréquente dans les niveaux socio-économiques élevés que dans les niveaux socio-économiques bas.
- ▶ Plus de 8 collégiens sur 10 prennent le repas du soir avec leur père ou leur mère, les garçons plus que les filles, les niveaux socio-économiques élevés plus que les niveaux socio-économiques bas.
- ▶ Plus de 2 collégiens sur 3 déclarent manger quotidiennement des fruits ou des légumes, quelle que soit leur classe ou le niveau socio-économique de leurs parents.
- ▶ Près de 9 collégiens sur 10 passent plus de deux heures par jour devant un écran, au-delà des seuils recommandés aux adolescents.
- ▶ Seuls 14,4 % des collégiens pratiquent quotidiennement une heure d'activité physique modérée, durée correspondant au seuil minimum internationalement recommandé pour les adolescents.
- ▶ La pratique régulière d'un sport au moins deux heures par semaine est plus fréquente parmi les garçons et parmi les collégiens issus de niveaux socio-économiques familiaux élevés.
- ▶ Par rapport à l'ensemble des jeunes français, les collégiens de l'académie de Toulouse affichent de meilleurs résultats en ce qui concerne la consommation quotidienne de fruits et/ou légumes et de boissons sucrées. De plus ils consacrent moins de temps quotidien aux écrans.

■ LA PRISE DU PETIT-DEJEUNER

Parmi les collégiens, 60,7% déclarent prendre leur petit-déjeuner tous les jours de la semaine (week-end compris), avec une proportion plus importante pour les garçons (64,3% vs 57,1%, $p=0,003$). La prise quotidienne d'un petit-déjeuner diminue significativement de la 6^e à la 3^e (69,6% vs 47,7%), plus chez les filles (67,0% vs 39,8%) que chez les garçons (72,5% vs 55,8%, $p=0,030$).

À l'inverse, 4,1% ne prennent jamais de petit-déjeuner.

Fig. 1 Proportion de collégiens qui prennent un petit-déjeuner tous les matins de la semaine (week-end compris), selon le sexe et la classe (en pourcentage)



La prise du petit-déjeuner le matin est significativement plus importante chez les collégiens de niveau socio-économique familial moyen et élevé (64,0% élevé, 62,7% moyen, 47,9% bas).

Les jours de classe, 14,5% des élèves ne déjeunent jamais le matin, en particulier les filles (18,9% vs 10,1%). Les garçons sont quant à eux plus nombreux à prendre un petit-déjeuner tous les matins de la semaine (75,7% vs 63,1%).

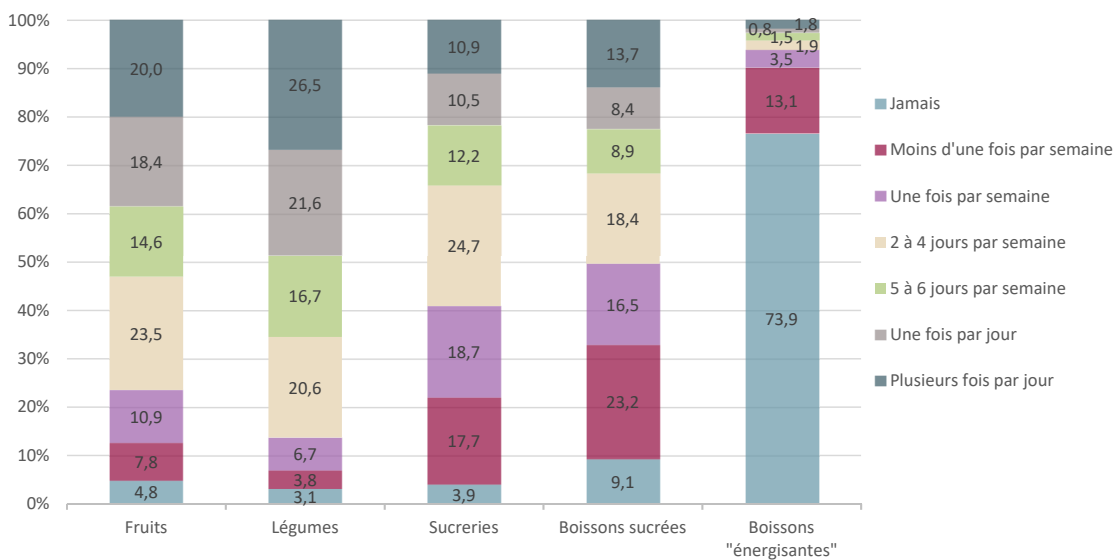
Les collégiens sont 31,5% à prendre le petit-déjeuner avec leur père ou leur mère tous les jours de la semaine, avec une proportion plus importante pour les garçons (35,4% vs 27,6%, $p=0,001$), et ce comportement décroît significativement de la 6^e à la 3^e (38,8% vs 20,8%), que ce soit chez les garçons (43,7% vs 24,1%, $p=0,010$) ou chez les filles (34,2% vs 17,5%, $p=0,010$).

■ LE REPAS DU SOIR

Quel que soit leur niveau de classe, 81,8% des collégiens prennent le repas du soir avec leur père ou leur mère, avec une proportion plus importante pour les garçons (83,9% vs 79,7%, $p=0,030$). 7,5% des collégiens de niveau socio-économique bas ne prennent jamais le repas du soir avec au moins un de leur parent, ce qui est nettement plus rare chez les collégiens dont le niveau socio-économique familial est élevé (1,9%).

■ LA CONSOMMATION DE FRUITS, LÉGUMES ET SUCRERIES

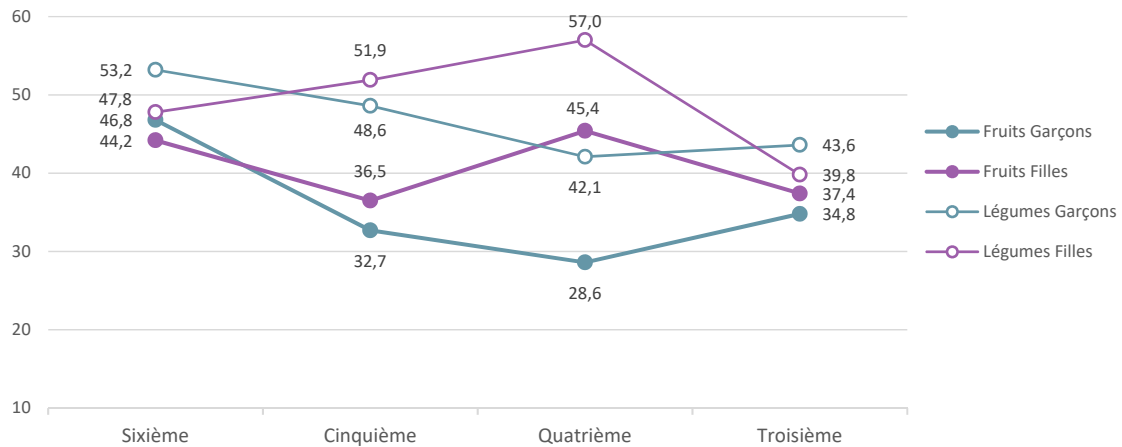
Fig. 2 Profils de consommation des collégiens (fruits, légumes, sucreries, boissons sucrées et boissons "énergisantes") (en pourcentage)



Fruits et légumes

Au collège, 69,7% des élèves déclarent manger au moins une fois par jour des fruits et/ou des légumes, avec une proportion plus importante pour les filles (72,3% vs 66,9%, $p=0,020$). Globalement, la consommation de fruits et/ou légumes ne diffère pas significativement entre niveaux, ni en fonction du niveau socio-économique familial. 4,0% des collégiens déclarent ne jamais en consommer ou le faire moins d'une fois par semaine, quel que soit le sexe, le niveau de classe ou le niveau socio-économique.

Fig. 3 Consommation quotidienne de fruits et légumes selon le sexe et la classe (en pourcentage)

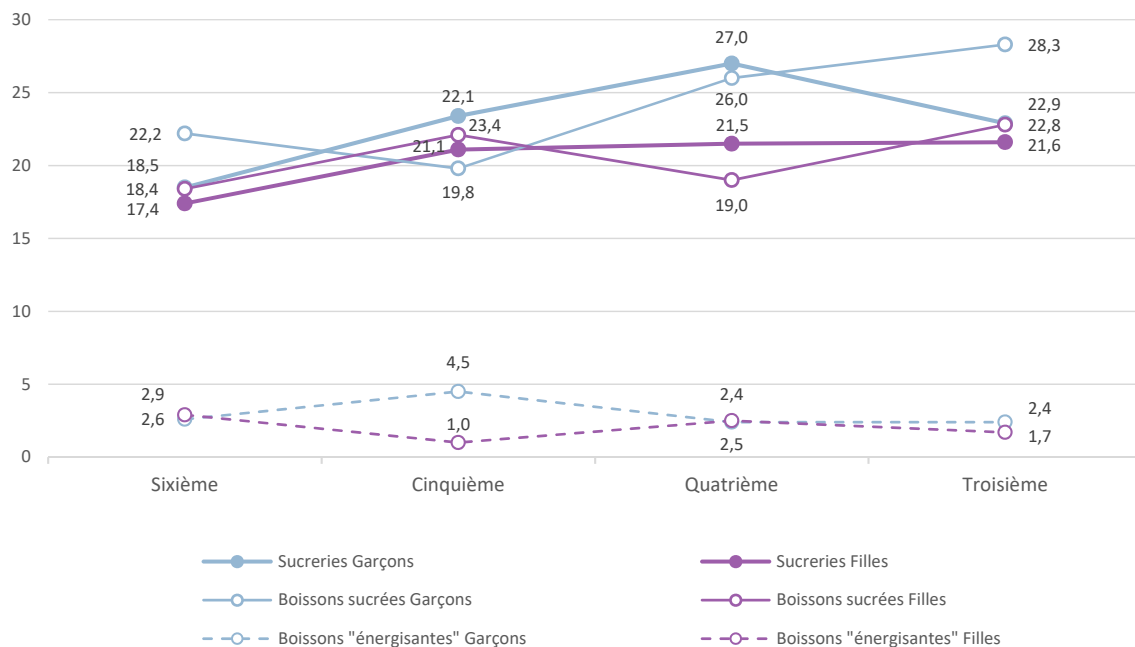


Sucreries, boissons sucrées, boissons énergisantes

Parmi les collégiens, 21,4%, 22,1% et 2,6% déclarent respectivement consommer quotidiennement des sucreries, des boissons sucrées, et des boissons énergisantes. Parmi les élèves de 4^e et 3^e, 6,7% affirment consommer des boissons énergisantes associées à un alcool au moins une fois par semaine, et 0,9% en consommeraient quotidiennement.

Ces comportements sont observés quels que soient le sexe et le niveau de classe. La consommation quotidienne de sucreries apparaît plus importante chez les collégiens de niveau socio-économique élevé (25,8% élevé, 18,8% moyen, 21,7% bas, p=0,020).

Fig. 4 Consommation quotidienne de sucreries, boissons sucrées et boissons énergisantes selon la classe et le sexe (en pourcentage)



■ LES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

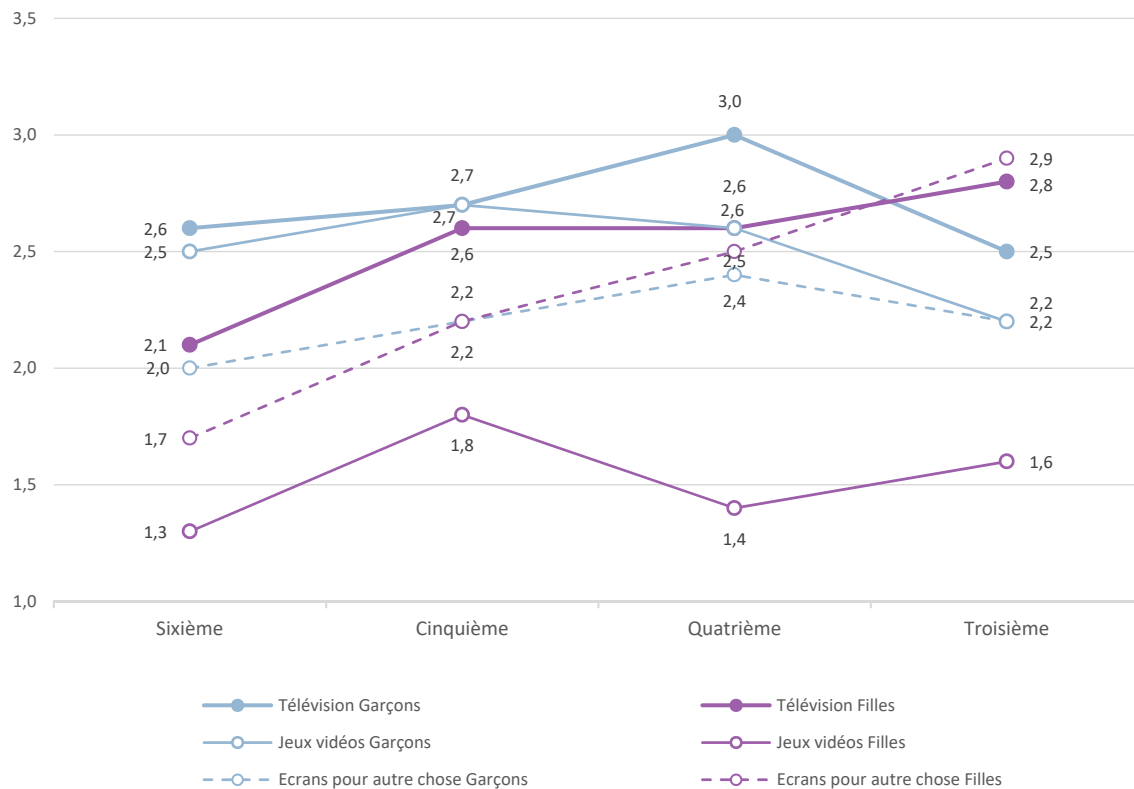
La question des activités sédentaires est abordée par trois items dans lesquels le collégien doit quantifier, en nombre d'heures par jour, le temps consacré à regarder des écrans (télévision, vidéos, DVD, autres), à jouer (sur ordinateur, console, tablette, smartphone ou autre appareil électronique), ou à travailler et communiquer sur des appareils électroniques (ordinateur, tablette, smartphone), en distinguant la semaine et le week-end. Si l'on cumule le temps total passé devant les écrans, les collégiens déclarent y passer en moyenne 6h48 par jour, week-end compris. Ce résultat laisse supposer que les activités se font de manière simultanée (les questions posées ne permettant pas de le vérifier). Les collégiens déclarent passer en moyenne 2h36 par jour à regarder des écrans, 2h00 par jour à jouer à des jeux vidéo, 2h12 par jour à travailler ou communiquer sur écran.

Le temps total passé devant les écrans est plus élevé chez les garçons que chez les filles (7h19 vs 6h19, $p=0,008$). Les garçons passent significativement plus de temps quotidien devant des jeux vidéo (2h29 vs 1h32), mais on n'observe pas de différence pour les autres types d'activité.

Chez les filles, on observe une augmentation significative de l'exposition aux écrans entre la 6^e et la 3^e, notamment le temps consacré à la communication (mails, surf sur internet, réseaux sociaux, tchat) ou au travail sur écran. Aucune influence du niveau socio-économique familial n'est retrouvée.

Finalement, 86,7% des collégiens sont au-delà des recommandations internationales concernant les adolescents, qui fixent le seuil de sédentarité devant un écran à deux heures par jour, les garçons étant plus nombreux que les filles à se situer au-delà du seuil (89,2% vs 84,3%, $p=0,040$). Enfin, les garçons sont significativement plus nombreux que les filles à consacrer un minimum de deux heures par jour aux jeux vidéo (53,2% vs 29,9%).

Fig. 5 Nombres d'heures passées en moyenne (semaine et week-end) devant un écran selon le sexe et la classe



■ LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

Trois questions complémentaires dans le questionnaire permettent de mesurer la pratique physique et sportive des collégiens. L'une permet de quantifier le nombre de jours où l'adolescent a pratiqué une activité physique modérée (définie préalablement à l'aide d'exemples) d'au moins une heure, pendant les sept derniers jours. Les deux autres questions font référence à une pratique sportive extrascolaire donnant lieu à une dépense physique. Les collégiens doivent alors évaluer la fréquence hebdomadaire et le temps consacré par semaine à du sport.

Activité physique

La proportion de collégiens déclarant pratiquer quotidiennement une heure d'activité physique modérée, durée correspondant au seuil minimum internationalement recommandé pour les adolescents, est de 14,4%. Ce pourcentage reste stable de la 6^e à la 3^e. Plus d'un collégien sur deux (53,6%) déclare avoir une activité physique d'une heure entre deux et quatre jours par semaine, quel que soit le sexe. Les garçons sont significativement plus nombreux que les filles à déclarer pratiquer une heure d'activité physique modérée chaque jour (19,3% vs 9,4%), et sont significativement plus nombreux que les filles à être physiquement actifs entre 5 et 7 jours par semaine (43,1% vs 32,0%). En revanche, le pourcentage d'élèves physiquement inactifs (4,5%) ne diffère pas significativement selon le sexe et n'évolue pas au fur et à mesure de l'avancée au collège. Le pourcentage de collégiens pratiquant une activité physique quotidienne d'une heure est plus important chez les adolescents de niveau socio-économique familial élevé (16,2% vs 7,8% pour un niveau socio-économique familial bas, $p=0,010$).

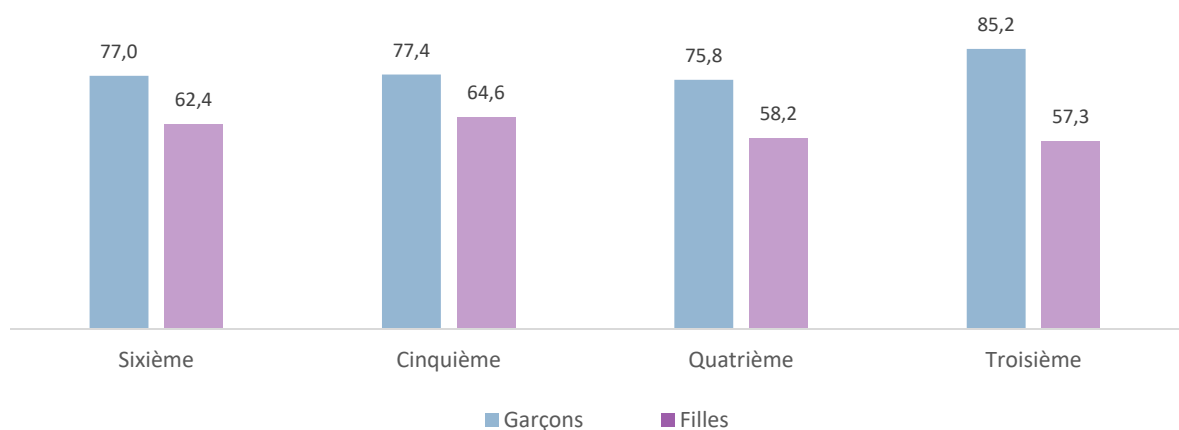
Pratique sportive

13,2% des collégiens déclarent pratiquer quotidiennement une activité sportive (vs pour mémoire 14,4% déclarant pratiquer une activité physique quotidienne), sans évolution significative entre la 6^e et la 3^e. La proportion d'élèves pratiquant quotidiennement une activité sportive est plus élevée chez les garçons que chez les filles (17,4% vs 9,1%), et les garçons sont plus nombreux à déclarer avoir une activité sportive au minimum 2 jours par semaine (78,8% vs 61,1%).

À l'inverse, 6,9% des collégiens déclarent ne pratiquer aucune activité sportive (vs pour mémoire 4,5% ne pratiquant aucune activité physique), quel que soit le sexe et le niveau de classe. Les collégiens dont le niveau socio-économique familial est considéré comme bas sont significativement plus nombreux à déclarer ne jamais pratiquer d'activité sportive (13,6% vs 3,8% pour les collégiens de niveau socio-économique familial élevé).

Enfin, 43,7%, 54,2% et 67,2% des collégiens de niveau socio-économique familial bas, moyen ou élevé respectivement, déclarent pratiquer une activité sportive au moins deux heures par semaine.

Fig. 6. Pratique sportive quotidienne ou plusieurs fois par semaine selon le sexe et la classe (en pourcentage)

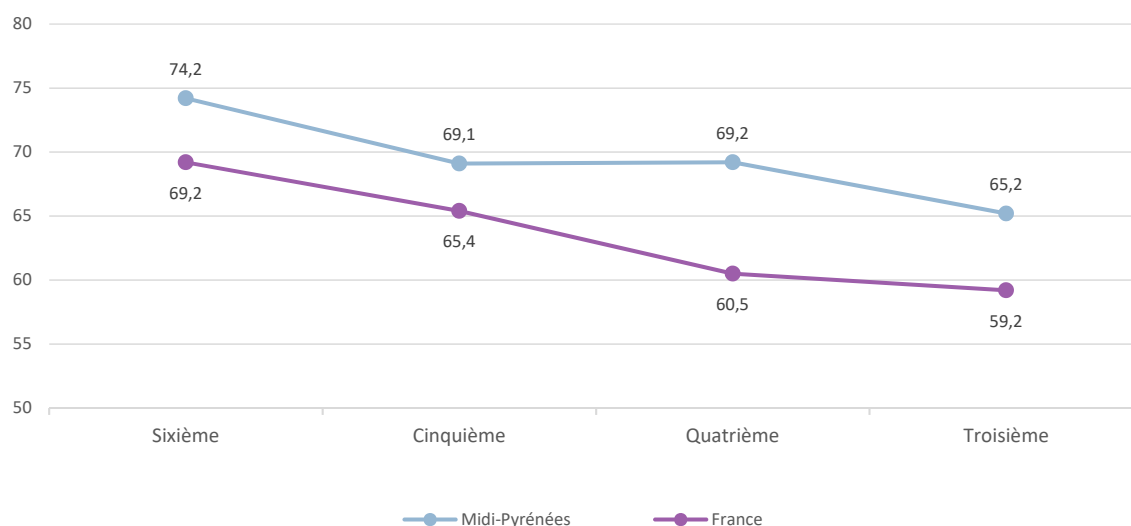


■ COMPARAISON AUX DONNÉES FRANÇAISES DE L'ENQUÊTE HBSC

La comparaison des résultats de l'enquête régionale Midi-Pyrénées aux résultats de l'enquête nationale réalisée la même année montre des comportements globalement similaires.

Cependant, la proportion de collégiens déclarant manger au moins une fois par jour des fruits et/ou des légumes semble plus importante dans l'académie de Toulouse (69,7% vs 63,6%). À l'inverse, et de manière cohérente, la proportion de collégiens déclarant ne jamais consommer de fruits et/ou légumes ou le faire moins d'une fois par semaine est moins importante en Midi-Pyrénées (4,0% vs 7,8%). La diminution de consommation quotidienne de fruits et légumes au fur et à mesure des années de collège observée dans l'enquête nationale n'est pas retrouvée, vraisemblablement en raison d'une taille d'échantillon insuffisante.

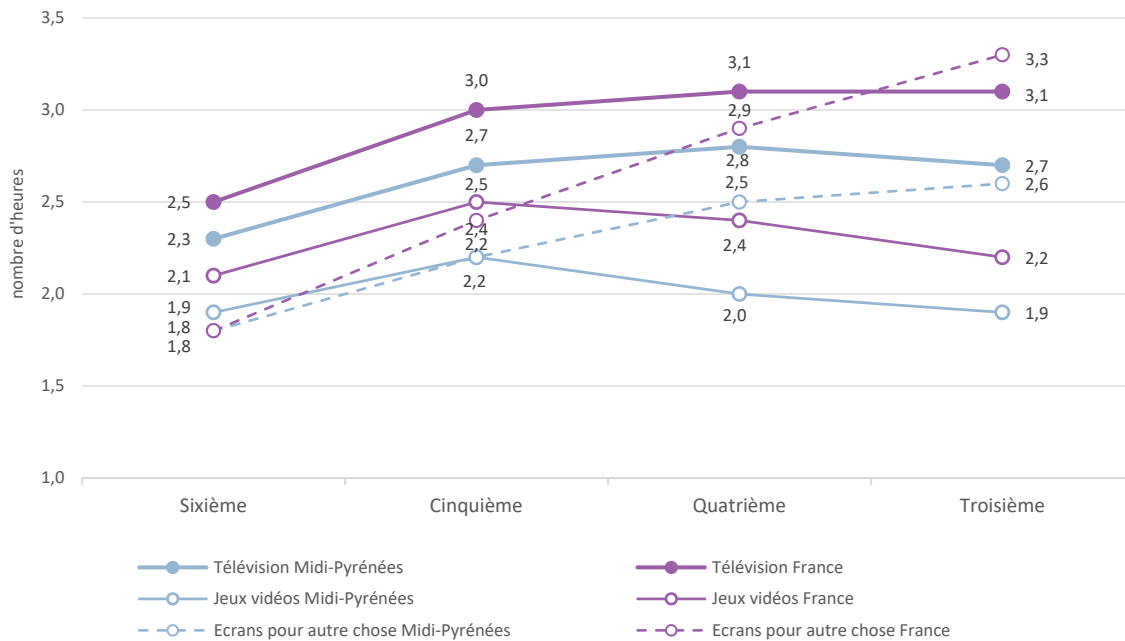
Fig. 7. Consommation quotidienne de fruits et légumes (comparaison Midi-Pyrénées/France, en %)



La consommation quotidienne de boissons sucrées semble moins importante dans l'académie de Toulouse (22,1% vs 28,2%), mais la consommation quotidienne de sucreries, boissons énergisantes et boissons énergisantes associées à un alcool ne diffère pas. Les différences observées selon le sexe ou le niveau de classe ne sont pas retrouvées en Midi-Pyrénées.

En ce qui concerne le temps quotidien moyen passé devant les écrans, il apparaît significativement moins élevé dans l'enquête régionale (6h48 vs 7h48), quel que soit le type d'activité sur écran. Comme dans le reste de la France, la durée d'exposition aux écrans pour des activités de communication ou de travail augmente entre la 6^e et la 3^e, mais cette augmentation n'est pas retrouvée pour les autres types d'activités sur écrans en Midi-Pyrénées.

Fig. 8. Nombres d'heures passées en moyenne (semaine et week-end) devant un écran (comparaison Midi-Pyrénées/France, en pourcentage)



À propos de HBSC

Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) est une enquête transversale conduite en classe auprès d'élèves de 11, 13 et 15 ans, par auto-questionnaire anonyme, tous les 4 ans depuis 1982, sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé. Elle porte sur la santé, le bien-être des jeunes, leurs comportements de santé et leurs déterminants.

En 2014, elle a été menée dans 42 nations selon une méthodologie et un questionnaire standardisés. En France, l'échantillon de 2014 comporte 10 434 élèves, dont 7 023 collégiens scolarisés dans 169 collèges métropolitains. Les établissements et classes sélectionnés pour participer à l'enquête ont été tirés au sort par la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (Depp) du ministère chargé de l'Éducation nationale selon un sondage en grappes aléatoire équilibré afin d'assurer la représentativité de l'échantillon final sur les caractéristiques de localisation des établissements (type de commune, zone d'éducation prioritaire), sur leur secteur (public/privé) et sur le niveau des formations.

Échantillon Midi-Pyrénées :

L'échantillon Midi-Pyrénées 2014 comporte 1 426 collégiens répartis dans 34 collèges.

Les observations ne pouvant pas être considérées comme indépendantes (des élèves scolarisés dans un même établissement ou une même classe ont une plus grande probabilité de se ressembler que des élèves pris séparément au hasard), les tests de comparaison (selon le sexe, le niveau de formation ou le niveau socio-économique familial) et les estimations ont été ajustés afin de prendre en compte la corrélation des données au sein des établissements. L'unité primaire de sondage est l'établissement. Le seuil de significativité des tests statistiques est fixé à 1%. Les analyses ont été réalisées sous le logiciel SAS Version 9.4.

Auteurs :

Lauren Saunders¹, Françoise Cayla², Virginie Ehlinger³, Emmanuelle Godeau^{1,3}

¹ Académie de Toulouse, ² ORSMIP, ³ Inserm U1027