

Alimentation, activité physique et sédentarité

des jeunes scolarisés
en Bretagne

> Enquête 2017 >

Juin 2019



L'édition 2017 de l'enquête réalisée auprès des jeunes bretons scolarisés de la cinquième à la terminale contribue à approfondir les connaissances sur leur état de santé.

Au niveau de l'alimentation, les éléments suivants sont à mettre en exergue :

La part des jeunes qui semblent se rapprocher des recommandations du programme national nutrition santé (PNNS) est relativement faible :

- Seulement deux élèves sur dix mangent quotidiennement ou presque des fruits, des légumes et des laitages et ces fréquences de consommations diminuent entre la cinquième et la seconde.
- Un quart des jeunes consomme quotidiennement ou presque des boissons sucrées ou des sucreries et un sur dix des chips ou des biscuits salés.
- En 2017, les jeunes mangent plus de fruits et légumes qu'en 2007, mais aussi moins de laitages et plus d'aliments à consommer avec modération.
- Pour les jeunes, une alimentation équilibrée, c'est d'abord « avoir une alimentation variée, diversifiée et manger de tout ». Au fil de la scolarité, les jeunes reconnaissent de plus en plus de critères pour la définir.

Plus de huit jeunes sur dix ont une activité physique en dehors du sport à l'école, mais un tiers seulement atteint les recommandations du PNNS.

Au long de la scolarité dans l'enseignement secondaire, les jeunes consacrent de plus en plus de temps à internet :

- La moitié des jeunes consacre 1 heure ou moins par jour à internet, l'autre moitié y passe 2 heures ou plus par jour. Deux jeunes sur dix déclarent s'y adonner 4 heures ou plus par jour.

- Au cours de la scolarité, les jeunes passent de plus en plus de temps à communiquer sur les réseaux sociaux (presque deux fois plus entre la cinquième et la terminale) et regardent ou écoutent de plus en plus de vidéos ou de la musique (la part double entre la cinquième et la seconde).
- La moitié des jeunes minimise l'importance du temps passé sur internet.

Les filles s'alimentent mieux que les garçons (elles mangent plus fréquemment des fruits, des légumes) et elles citent davantage de critères que les garçons pour définir ce qu'est une alimentation équilibrée.

En revanche, elles pratiquent moins d'activité physique ou sportive (la proportion de filles ne faisant aucune activité physique double entre la cinquième et la terminale) et elles ont des temps moyens quotidiens de connexion à internet plus élevés.

En filière professionnelle, les jeunes déclarent consommer moins fréquemment les aliments recommandés par le PNNS et davantage ceux à limiter que les élèves en filière générale et technologique. De même, ils énoncent moins de critères pour définir ce qu'est une alimentation équilibrée.

Ils pratiquent également moins d'activité physique ou sportive extrascolaire : ils sont proportionnellement deux fois plus nombreux en filière professionnelle qu'en filière générale et technologique à ne déclarer aucune activité physique.

Les jeunes qui ont de bonnes habitudes dans un domaine en ont également plus souvent dans les autres domaines : les jeunes qui ont une activité physique se nourrissent mieux et utilisent moins internet, et les jeunes qui utilisent moins internet mangent souvent mieux et dorment plus longtemps.

Globalement, le comportement des jeunes semble influencé favorablement au niveau de l'alimentation et de l'usage d'internet, lorsqu'ils déclarent que leurs parents définissent clairement les règles à la maison.

CONTEXTE DE L'ENQUÊTE

La santé des jeunes et ses déterminants constituent une priorité régionale partagée par le Conseil Régional, l'Agence Régionale de Santé, le Rectorat et la Direction de l'enseignement catholique qui ont rendu possible cette étude. Cette plaquette fait partie d'un ensemble d'études exploitant les résultats de l'enquête menée en 2017 sur la « Santé des jeunes scolarisés en Bretagne ».

Elle analyse les perceptions, connaissances et attitudes en matière d'alimentation, les activités physiques et sédentaires des élèves de la cinquième à la terminale selon leurs caractéristiques sociodémographiques, leur environnement familial et scolaire.

MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

L'édition 2017 de l'enquête comportait, sur les thématiques de l'alimentation, des activités physiques et sédentaires, 24 questions pour les élèves de cinquième et 27 questions pour ceux de la quatrième à la terminale. Les activités physiques et sédentaires, notamment sur internet, sont des nouveautés de cette édition.

L'enquête s'est déroulée du 3 au 31 janvier 2017 auprès de 61 établissements tirés au sort : 36 collèges, 17 lycées pour la filière générale et technologique et 8 lycées pour la filière professionnelle. 153 classes ont été sélectionnées : 80 classes en collèges, 49 classes en filière générale et technologique et 24 classes en filière professionnelle.

Les données ont été collectées auprès de 3 500 élèves des classes de cinquième à la terminale. Elles ont été redressées afin que l'échantillon constitué soit représentatif de la population scolarisée en Bretagne. Des tests de comparaison ont été réalisés pour l'analyse des données et toutes les différences mentionnées dans ce document le sont pour un seuil de significativité de 5 %.

► RECOMMANDATIONS

Le PNNS a émis des repères pour aider les jeunes à bien manger au quotidien, parmi lesquels consommer au moins cinq fruits et légumes par jour, ainsi que trois ou quatre produits laitiers et limiter la consommation de produits sucrés ou salés, en particulier les boissons sucrées, les aliments gras, sucrés, salés et ultra-transformés.

Concernant l'activité physique, le PNNS recommande aux enfants et adolescents âgés de 5 à 17 ans de pratiquer au moins une heure d'activité physique par jour d'intensité modérée à soutenue.

Pour ce qui est de la lutte contre la sédentarité des enfants, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande de ne pas rester plus de deux heures d'affilée en position assise ou semi-allongée, dans des activités sédentaires qui incluent notamment le temps passé devant un écran (celui-ci devrait être limité à deux heures par jour entre 11 et 17 ans). Dans cette plaquette, les résultats sont analysés au regard des recommandations actuellement en vigueur.

ALIMENTATION

3

- < Fréquence de consommation des aliments recommandés selon le PNNS 3
- < Fréquence de consommation des aliments à limiter selon le PNNS 4
- < Perception de l'équilibre alimentaire 5

ACTIVITÉS PHYSIQUES OU SPORTIVES

6

- < Temps hebdomadaire d'activité physique 6
- < Autres caractéristiques 7

ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

8

- < Activités extra-scolaires 8
- < Temps passé sur internet 9
- < Types d'activités sur internet 11

► REPÈRES

La question posée aux jeunes était « Combien de fois par semaine manges-tu les aliments suivants ? ». Elle permet d'estimer la fréquence de consommation hebdomadaire des différents aliments et non pas de mesurer précisément les quantités consommées quotidiennement.



■ La consommation « quotidienne ou presque » de légumes est plus fréquente chez les garçons que les filles.

■ Les consommations de fruits, légumes et laitages diminuent au fil de la scolarité jusqu'en seconde.

■ Les jeunes en filière professionnelle sont moins nombreux à consommer « tous les jours ou presque » des fruits et légumes que les autres jeunes.

■ Globalement, six jeunes sur dix affirment que leurs parents définissent clairement les règles à la maison « presque toujours ou souvent ». Ces jeunes sont plus nombreux à consommer « quotidiennement ou presque », les trois aliments recommandés par le PNNS.

Près de la moitié des jeunes mange tous les jours ou presque des fruits, des légumes et des laitages

Globalement, 41 % des jeunes mangent quotidiennement ou presque des fruits, 48 % des légumes et 58 % des laitages. La consommation d'un type d'aliment n'implique pas forcément la consommation concomitante des autres aliments. En effet, seuls 22 % consomment ces trois types d'aliments quotidiennement ou presque. À l'inverse, 8 % des jeunes ne mangent jamais de fruits, 5 % jamais de légumes et 9 % jamais de laitages.

Les consommations de fruits et de légumes ne diffèrent pas selon le sexe, mais les garçons consomment plus de laitages que les filles (63 % vs 53 %).

Le fait de manger « à la cantine », « dans la rue » ou « à la maison » a un impact positif sur la consommation de légumes et de laitages par rapport à un déjeuner pris au café, dans un restaurant ou dans un fast-food.

La consommation des aliments recommandés baisse jusqu'en seconde puis se stabilise au lycée sauf pour celle des fruits qui augmente

Les consommations quotidiennes ou presque de légumes et de laitages diminuent au collège et se stabilisent au lycée. Celle des fruits baisse aussi de la cinquième à la seconde, puis repart à la hausse jusqu'en terminale (graphique 1).

En filière professionnelle, les aliments recommandés sont moins fréquemment consommés

Les consommations de fruits, de légumes et de laitages sont proches au collège et en filière générale et technologique, mais elles sont plus faibles en filière professionnelle, en particulier pour les fruits (graphique 2). De plus, seuls 10 % des jeunes en filière professionnelle consomment ces trois aliments quotidiennement ou presque contre 21 % des jeunes en filière générale et technologique et 25 % des collégiens.

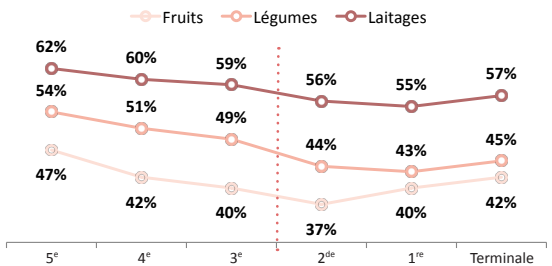
Les recommandations du PNNS sont davantage suivies par les jeunes qui déclarent que « leurs parents définissent clairement les règles à la maison » et par ceux qui vivent avec leurs deux parents

La consommation quotidienne ou presque de fruits, de légumes et de laitages est plus importante chez les jeunes qui affirment que leurs parents définissent « toujours ou souvent » les règles à la maison par rapport à « jamais » (respectivement pour chaque type d'aliments 44 % vs 41 %, 52 % vs 44 % et 60 % vs 55 %). Les jeunes vivant dans une famille nucléaire en consomment également plus fréquemment que les autres jeunes (graphique 3).

La part des consommateurs « quotidiens ou presque » de fruits et de légumes a augmenté entre 2007 et 2017.

Les jeunes sont plus nombreux en 2017 qu'en 2007 à consommer « tous les jours ou presque » des fruits et des légumes (graphique 4). Par contre, ils consomment moins de laitages, surtout en filière générale et technologique.

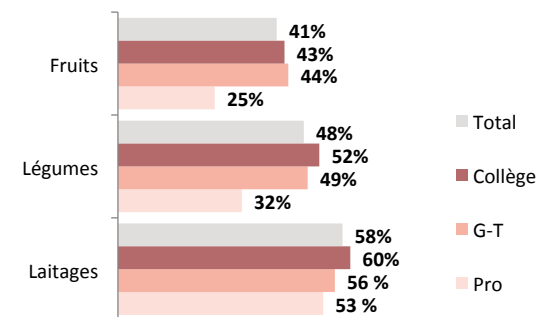
1 Consommation quotidienne ou presque* de fruits, légumes et laitages selon le niveau de classe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* Presque : 5 ou 6 fois par semaine

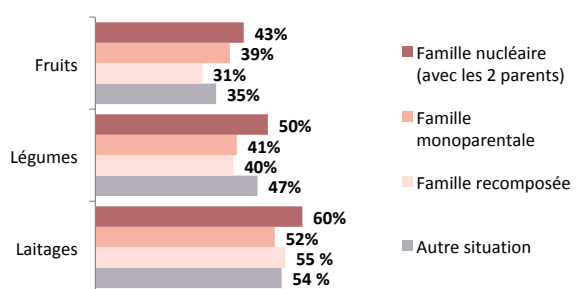
2 Consommation quotidienne ou presque* de fruits, légumes et laitages selon la filière*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

3 Consommation quotidienne ou presque de fruits, légumes et laitages selon la structure familiale



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

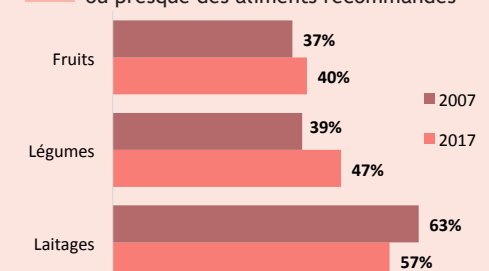
► ÉVOLUTION 2007-2017

La consommation de fruits et de légumes a progressé, surtout au collège.

► MÉTHODOLOGIE

Les résultats de l'enquête 2017 ont été comparés à ceux obtenus en 2007 pour les types d'établissements et niveaux de classe communs aux deux enquêtes : 4^e et 3^e au collège et 1^{re} et terminale des lycées généraux, technologiques et professionnels.

4 Évolution de la consommation quotidienne ou presque des aliments recommandés



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

► REPÈRES

Le Haut Conseil de santé publique recommande dans le PNNS de manger avec modération les aliments sucrés et les aliments gras et salés, tels que les chips et les biscuits salés.

Un jeune sur quatre consomme tous les jours ou presque des sucreries et autant des boissons sucrées et un sur dix des produits salés

Globalement, 27 % des jeunes consomment quotidiennement des sucreries, 24 % des boissons sucrées et 11 % des chips et biscuits salés (graphique 1).

Les garçons consomment plus fréquemment des boissons sucrées, des chips et biscuits salés que les filles

Près de trois garçons sur dix (27 %) consomment quotidiennement ou presque des boissons sucrées, contre deux filles sur dix. De même, 12 % des garçons consomment des chips et des biscuits salés quotidiennement ou presque, contre 10 % des filles (graphique 2). Les sucreries sont consommées indifféremment selon le sexe.

Les consommations de produits sucrés et salés sont particulièrement fréquentes en cinquième et en troisième

La consommation quotidienne ou presque de sucreries diminue ensuite jusqu'en première et remonte en terminale (graphique 3). La consommation de boissons sucrées se stabilise au lycée et celle de chips et biscuits salés diminue tout au long du lycée.

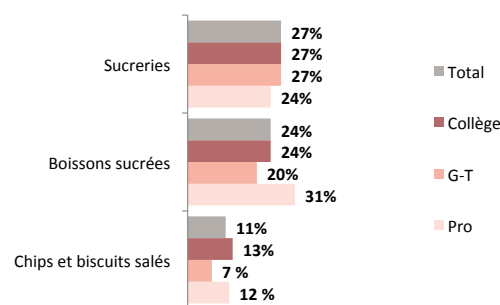
Les lycéens en filière professionnelle consomment plus souvent des boissons sucrées et des produits salés, mais moins de sucreries que ceux en filière générale et technologique

Les jeunes en filière professionnelle sont moins nombreux à consommer « quotidiennement ou presque » des sucreries que les autres (24 % vs 27 %), mais ils consomment plus de boissons sucrées (31 %) que les lycéens en filière générale et technologique (20 %) et les collégiens (24 %). Ils consomment autant des chips et des biscuits salés (12 %) que les collégiens (13 %) mais plus que les jeunes en filière générale et technologique (7 %) (graphique 1).

Les jeunes dont « les parents définissent clairement les règles à la maison » consomment moins souvent des boissons sucrées

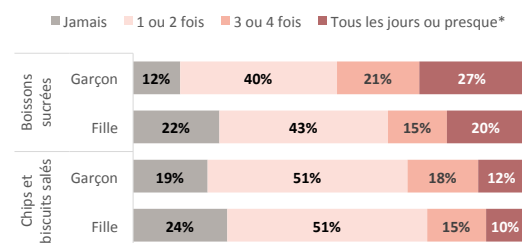
22 % des jeunes qui déclarent que leurs parents définissent « presque toujours ou souvent » les règles à la maison consomment des boissons sucrées quotidiennement ou presque, contre 30 % de ceux qui déclarent que leurs parents ne définissent « jamais » les règles à la maison.

1 Consommation quotidienne ou presque de produits sucrés et salés selon la filière*



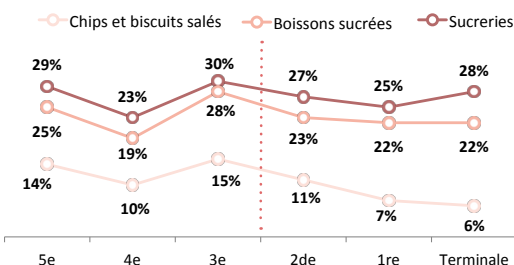
Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.
*G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

2 Fréquence de consommation hebdomadaire de produits sucrés et salés selon le sexe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.
* Presque : 5 ou 6 fois par semaine

3 Consommation quotidienne ou presque de produits sucrés et salés selon le niveau de classe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

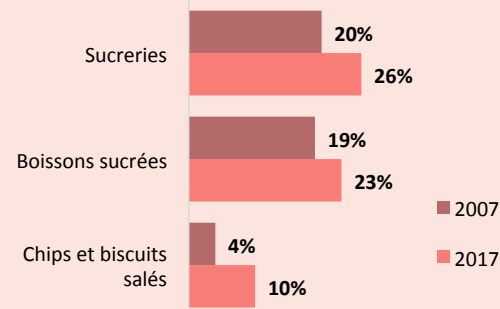
► ÉVOLUTION 2007-2017

Malgré les messages de prévention pour inciter les jeunes à limiter leur consommation de produits salés et sucrés, la proportion des élèves consommateurs de ce type d'aliments a augmenté entre 2007 et 2017.

La part des consommateurs « quotidiens ou presque » de sucreries, boissons sucrées et chips et biscuits salés a augmenté entre 2007 et 2017

Les jeunes sont plus nombreux en 2017 qu'en 2007 à consommer « tous les jours ou presque » des sucreries et des boissons sucrées (graphique 4). Cette évolution concerne les collégiens pour les sucreries et les lycéens en filière générale et technologique pour les sucreries et les boissons sucrées. A noter l'augmentation particulièrement importante de la consommation de chips et biscuits salés qui bien que faible, a plus que doublé en 10 ans. Cette évolution concerne plus les collégiens que les lycéens.

4 Évolution de la consommation quotidienne ou presque des aliments à limiter en lien avec les recommandations du PNNS



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

► MÉTHODOLOGIE

cf. page précédente.

► MÉTHODOLOGIE

La perception de l'équilibre alimentaire a été abordée au moyen de deux questions : les jeunes ont été invités à dire s'ils mangent de façon équilibrée ou pas et ce qu'est, pour eux, une alimentation équilibrée à partir d'une liste de six items (voir graphique 1). Le nombre d'items à cocher n'était pas limité. Ces questions n'ont pas été posées aux cinquièmes.



■ Une minorité de jeunes cite tous les critères comme participant à une alimentation équilibrée.

■ Les filles sont plus nombreuses que les garçons à citer tous les critères pour définir ce qu'est une alimentation équilibrée.

■ La perception d'un bon équilibre alimentaire est en cohérence avec une consommation plus fréquente des aliments recommandés par le PNNS et inversement moins fréquente pour les aliments à limiter.

Moins d'un jeune sur cinq a cité tous les critères proposés pour définir ce qu'est une alimentation équilibrée

Les trois-quarts des jeunes (76 %) affirment qu'une alimentation équilibrée doit être variée (graphique 1). Les autres critères sont identifiés par la moitié des jeunes. Seuls 18 % des jeunes ont retenu tous les critères.

Globalement, les filles sont plus au fait que les garçons, notamment 20 % d'entre elles ont retenu tous les critères, contre 16 % des garçons.

De plus, pour chacun des critères, leurs réponses sont plus affirmées. Par exemple, 63 % d'entre elles retiennent qu'il ne faut pas grignoter, contre 48 % des garçons (graphique 1).

Plus les jeunes avancent dans les niveaux de classe, plus ils identifient de critères pour définir ce qu'est une alimentation équilibrée

21 % des jeunes de terminale citent tous les critères contre 15 % des jeunes de troisième.

Le nombre de critères pour définir ce qu'est une alimentation équilibrée varie selon la filière

Les collégiens sont les moins nombreux à citer tous les critères proposés (au nombre de 6) pour définir une alimentation équilibrée : respectivement 11 % contre 20 % pour les lycéens en filière générale et technologique et 19 % en filière professionnelle (graphique 2).

Les jeunes dont les parents fixent clairement les règles à la maison mettent plus en avant que les autres jeunes les repas réguliers, le fait de manger en quantité raisonnable et d'éviter certains aliments

Les jeunes dont les parents définissent « presque toujours » les règles à la maison sont les plus nombreux à citer tous les critères proposés pour définir une alimentation équilibrée.

La moitié de ces jeunes (53 %) déclarent plus fréquemment qu'une alimentation équilibrée consiste en des repas réguliers, contre 46 % des jeunes dont les parents ne définissent « jamais » les règles à la maison (graphique 3).

Il en est de même pour les affirmations « il faut manger en quantité raisonnable » (57 % vs 49 %), et « il faut éviter certains aliments » (56 % vs 52 %).

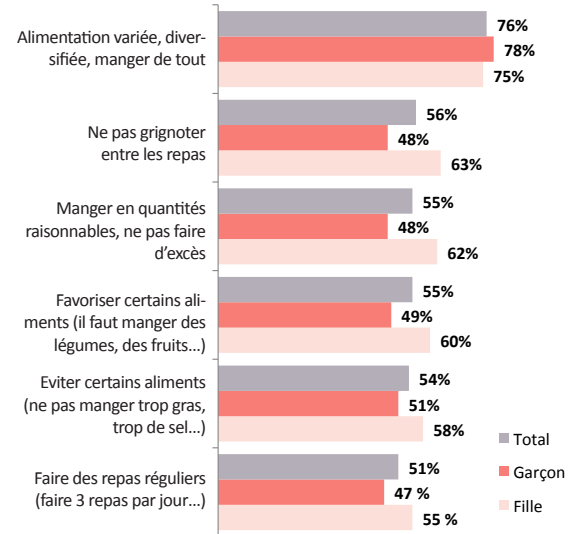
La fréquence de consommation des différents aliments influe sur la perception qu'ont les jeunes de leur équilibre alimentaire

En effet, 48 % des jeunes qui déclarent manger « très ou plutôt » équilibré consomment quotidiennement ou presque des fruits, contre 23 % de ceux qui affirment ne manger « plutôt pas ou pas du tout » équilibré.

Ce rapport est également vrai pour la consommation de légumes (57 % vs 22 %) et de laitages (61 % vs 49 %). À l'inverse, un quart des jeunes affirment à tort manger « très ou plutôt » équilibré alors qu'ils ne consomment « jamais » de fruits ou seulement « 1 ou 2 fois » par semaine.

Les jeunes qui estiment avoir une alimentation équilibrée sont moins nombreux à consommer quotidiennement ou presque des sucreries (23 % vs 36 %), des boissons sucrées (17 % vs 37 %) et des produits salés (7 % vs 16 %) que les jeunes qui estiment ne pas manger de façon équilibrée.

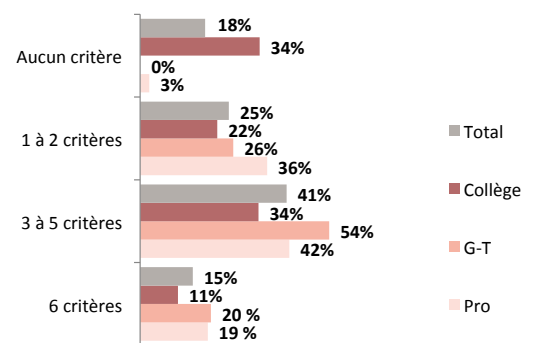
1 Définition d'une alimentation équilibrée selon le sexe*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* La question posée aux jeunes était « Pour toi, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? », les jeunes pouvaient cocher plusieurs critères.

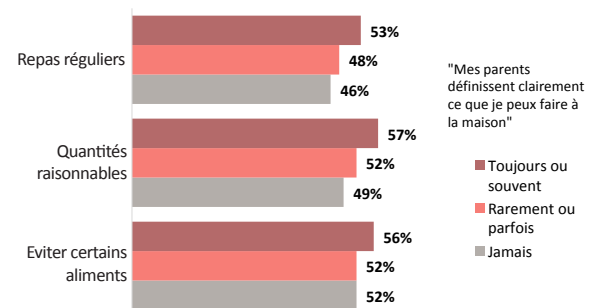
2 Nombre de critères cités pour définir une alimentation équilibrée, selon la filière*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

3 Définition d'une alimentation équilibrée selon les règles établies par les parents à la maison



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

► DÉFINITION

On entend par « activité physique et sportive en dehors du sport à l'école » des activités telles que courir, jouer au ballon, marcher vite, faire du roller, faire du vélo, nager...

► REPÈRES

Le PNNS recommande pour les jeunes de 11 à 17 ans de pratiquer au moins 60 minutes d'activité physique par jour dont 20 minutes d'intensité élevée tous les 2 jours. Le nombre d'heures de sport pratiquées à l'école diminue avec l'âge. Au collège, les élèves ont 3 heures d'éducation physique et sportive par semaine, pour 2 heures au lycée.



■ Environ un jeune sur sept ne pratique pas d'activité physique ou sportive en dehors de l'école.

■ Seuls 34 % des jeunes pratiquent plus de 4 heures d'activité physique ou sportive par semaine en dehors de l'école.

■ Les garçons font plus d'activité physique ou sportive que les filles, et celles-ci en pratiquent de moins en moins au fil de la scolarité.

■ La pratique sportive est moindre en filière professionnelle qu'en filière générale et technologique et au collège.

■ Les fumeurs quotidiens de tabac font moins de sport que les autres jeunes.

La grande majorité des jeunes scolarisés pratique une activité physique ou sportive en dehors de l'école

Globalement, 85 % des jeunes pratiquent régulièrement ou de temps en temps une activité physique ou sportive en dehors du sport à l'école, les garçons plus souvent que les filles (89 % vs 80 %).

Un tiers des jeunes font plus de 4 heures d'activité physique ou sportive par semaine (34 %) et cette proportion est bien plus élevée chez les garçons (43 %) que chez les filles (25 %).

La pratique d'une activité physique ou sportive diminue au fil de la scolarité chez les filles

Le temps d'activité physique des garçons est stable, quel que soit le niveau de classe. En revanche, celui des filles diminue au fil de la scolarité.

En effet, un quart des filles de cinquième font plus de 4 heures d'activité physique par semaine en dehors de l'école comme recommandé, contre 18 % en terminale (graphique 1).

De plus, la proportion de filles ne pratiquant aucune activité physique double entre la cinquième et la terminale (12 % vs 26 %).

La pratique d'une activité physique ou sportive diffère selon les filières et est particulièrement peu courante chez les jeunes filles en filière professionnelle

Les jeunes en filière professionnelle sont deux fois plus nombreux à ne déclarer aucune activité physique : 30 % contre 15 % en filière générale et technologique (graphique 2).

Cela est particulièrement vrai pour les filles en filière professionnelle : 42 % d'entre elles ne pratiquent aucune activité physique, contre 22 % des filles en filière générale et technologique.

Les fumeurs quotidiens de tabac pratiquent moins souvent une activité physique ou sportive...

Seuls 13 % des jeunes qui ne fument pas ou peu ne font pas d'activité physique ou sportive contre plus du double (28 %) chez les fumeurs quotidiens.

Parallèlement, plus d'un tiers (35 %) des jeunes qui ne fument pas ou peu font plus de 4 heures d'activité sportive par semaine, contre un quart (26 %) des fumeurs quotidiens (graphique 3).

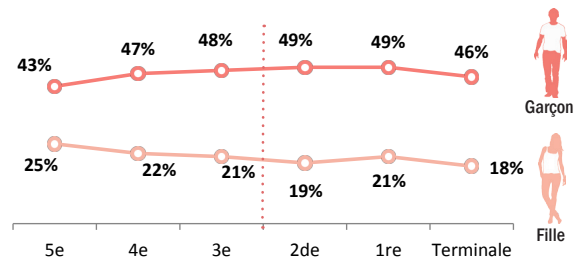
... tout comme les consommateurs d'alcool et de cannabis

Les jeunes qui consomment ces produits psychoactifs font moins d'activité physique ou sportive que les autres : 82 % des consommateurs réguliers d'alcool la pratiquent régulièrement ou de temps en temps contre 86 % des non-consommateurs ; 71 % des fumeurs réguliers de cannabis contre 85 % des non-consommateurs.

► MÉTHODOLOGIE

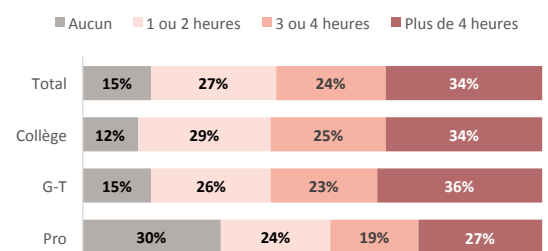
Pour l'analyse des résultats, le seuil de 4 heures hebdomadaires de sport a été retenu car il correspond au temps minimal recommandé pour les collégiens.

1 Pratique d'une activité physique ou sportive plus de 4 heures par semaine en dehors du sport à l'école, selon le niveau de classe et le sexe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

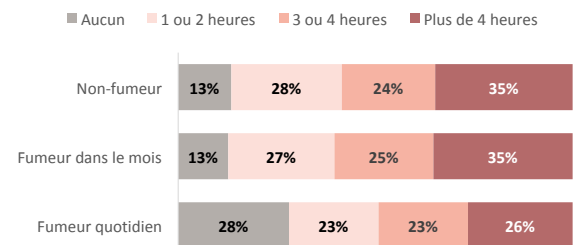
2 Temps hebdomadaire d'activité physique ou sportive en dehors du sport à l'école selon la filière*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

*G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

3 Temps hebdomadaire d'activité physique ou sportive en dehors du sport à l'école selon la consommation tabagique



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

► DÉFINITIONS

Consommation tabagique :

Non-fumeur : n'a fumé aucune cigarette au cours du mois précédant l'enquête.

Fumeur dans le mois : A fumé au moins une cigarette dans le mois précédant l'enquête mais moins d'une cigarette par jour.

Fumeur quotidien : A fumé au moins une cigarette par jour au cours du mois précédant l'enquête.

Consommateur régulier d'alcool : a bu 10 fois ou plus de l'alcool au cours des 30 derniers jours précédant l'enquête.

Consommateur régulier de cannabis : a consommé au moins 10 fois du cannabis au cours des 30 derniers jours précédant l'enquête.



Les jeunes les plus actifs ont une alimentation plus proche des recommandations

Plus les jeunes pratiquent une activité physique ou sportive, plus ils déclarent consommer quotidiennement ou presque les aliments recommandés (graphique 1).

La moitié des jeunes qui font plus de 4 heures d'activité physique ou sportive par semaine mangent des fruits tous les jours ou presque, contre seulement 22 % des jeunes qui ne font pas de sport. Ce constat est observé quels que soient le sexe et la filière.

Le lien entre consommation d'aliments à éviter et pratique sportive est moins marqué

La consommation des jeunes ne pratiquant pas du tout se démarque légèrement de celle des autres, avec une consommation quotidienne ou presque de boissons sucrées et de chips et biscuits salés plus élevée (graphique 1).

La consommation de sucreries ne varie pas selon la durée d'activité physique déclarée.

Les jeunes de corpulence normale pratiquent plus fréquemment une activité physique ou sportive que les jeunes en insuffisance pondérale, en surpoids ou obèses

Plus d'un tiers des jeunes (36 %) de corpulence normale font plus de 4 heures hebdomadaires d'activité physique ou sportive en dehors de l'école contre un quart des jeunes en insuffisance pondérale et 19 % des jeunes en situation d'obésité.

De plus, seuls 14 % des jeunes de corpulence normale ne font pas d'activité physique, contre 20 % des jeunes en insuffisance pondérale ou en surpoids et 30 % des jeunes en situation d'obésité (graphique 2).

Chez les jeunes en situation de surpoids ou d'obésité, la pratique sportive est plus importante chez les garçons (86 % d'entre eux) que chez les filles (69 %).

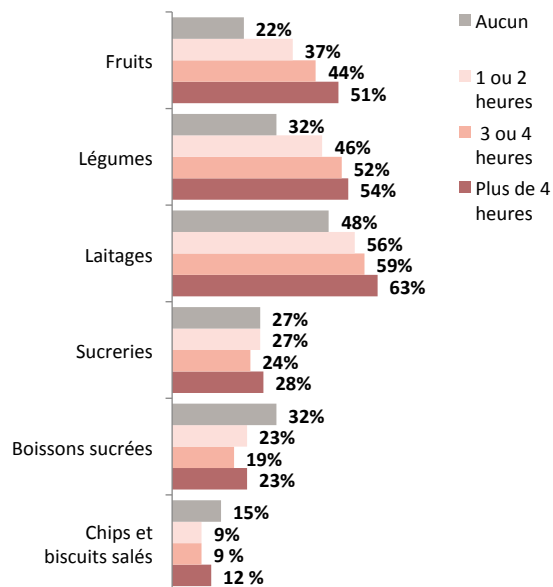
Parmi les jeunes qui pratiquent une activité physique ou sportive en dehors de l'école, trois sur quatre le font dans un club

Les trois quarts des jeunes sportifs (74 %) fréquentent un club de sport, les garçons plus que les filles (76 % vs 71 %). À partir de la quatrième, cette proportion diminue, passant de 80 % à 67 % en terminale. Cette diminution est particulièrement marquée chez les filles (graphique 3).

La pratique sportive en club est moins fréquente en filière professionnelle

Les trois quarts des jeunes en filière générale et technologique et 78 % des collégiens fréquentent un club de sport, contre la moitié (52 %) des jeunes en filière professionnelle.

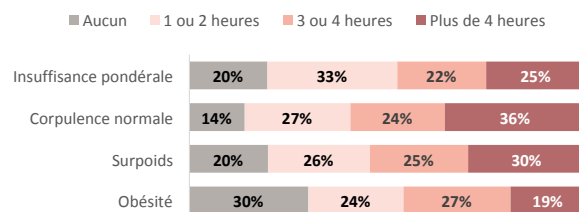
1 Consommation quotidienne ou presque des aliments recommandés ou à limiter, selon le temps hebdomadaire d'activité physique ou sportive*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* en dehors du sport à l'école

2 Temps hebdomadaire d'activité physique ou sportive* selon l'indice de masse corporelle (IMC)**

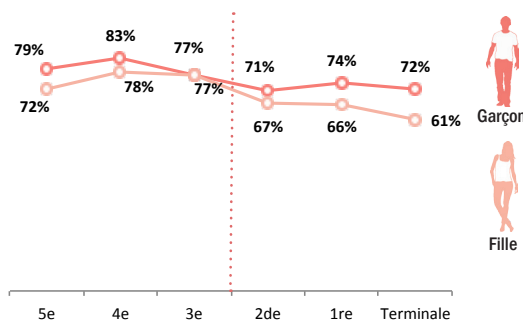


Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* en dehors du sport à l'école

**IMC calculé à partir de la taille et du poids déclarés par les élèves. Pour les jeunes de moins de 18 ans, l'IMC est établi à partir des courbes de croissance selon le sexe et l'âge des jeunes, ainsi les seuils varient selon ces critères (différent des seuils uniques pour les adultes). Les courbes utilisées sont celles de l'International Obesity Task Force (IOTF) préconisées par le Plan National Nutrition Santé pour la surveillance de la corpulence des enfants et sont largement utilisées au niveau national et international.

3 Fréquentation d'un club de sport* selon le niveau de classe et le sexe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

* La question posée aux jeunes était : « Es-tu inscrit(e) dans un club sportif ou une association sportive ? »

► REPÈRES

L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) recommande d'encourager la réduction des comportements sédentaires, en réduisant la durée totale passée quotidiennement assis et en interrompant les temps prolongés de sédentarité par des pauses actives.

► MÉTHODOLOGIE

Parmi les différentes activités extrascolaires, quatre sont considérées comme activités sédentaires : surfer sur internet, regarder la TV, jouer à des jeux vidéo et lire.



■ À l'exception du « surf sur internet » au 1^{er} rang des activités extrascolaires préférées des jeunes, les autres activités considérées comme sédentaires sont moins fréquemment citées.

■ Les garçons privilégient les jeux vidéo juste après le sport tandis que les filles préfèrent surfer sur internet juste devant les sorties entre copains/copines.

■ « Surfer sur internet » est la seule activité sédentaire de plus en plus citée au cours du collège, à l'inverse la lecture l'est de moins en moins avec l'avancée dans les niveaux de classe.

■ Les jeunes en filière professionnelle surfent moins sur internet mais regardent plus la télévision que ceux en filière générale et technologique.

Les activités extrascolaires auxquelles les jeunes consacrent le plus de temps différent selon le sexe

Globalement, les trois activités auxquelles les jeunes consacrent le plus de temps en dehors de l'école sont « surfer sur internet » (64 %), « faire du sport » (61 %), et « sortir entre copains » (58 %).

Cependant, ce classement diffère selon le sexe. Les garçons citent plus fréquemment faire du sport et jouer aux jeux vidéo alors que les filles préfèrent surfer sur internet et sortir entre copains ou copines.

De même, elles sont plus nombreuses que les garçons à pratiquer toutes les autres activités (regarder la télévision, lire, pratiquer une activité artistique et rester sans rien faire) (graphique 1).

Au fil de la scolarité au collège, les jeunes citent de plus en plus « surfer sur internet »...

L'utilisation d'internet augmente jusqu'en troisième et se stabilise ensuite. En effet, 49 % des jeunes de cinquième déclarent surfer sur internet contre 69 % en troisième et 71 % en terminale (graphique 2).

... mais déclarent de moins en moins lire ou jouer à des jeux vidéo

28 % des jeunes de cinquième citent la lecture parmi les activités auxquelles ils consacrent le plus de temps en dehors de l'école contre 17 % en terminale.

La pratique des jeux vidéo, stable au cours du collège, baisse avec l'entrée en seconde pour se stabiliser au lycée.

En effet, près de la moitié des jeunes au collège jouent aux jeux vidéo contre plus du tiers des lycéens (graphique 2).

Quel que soit le niveau de classe, la part des jeunes déclarant regarder la télévision ne varie pas (57 % en cinquième et 60 % en terminale).

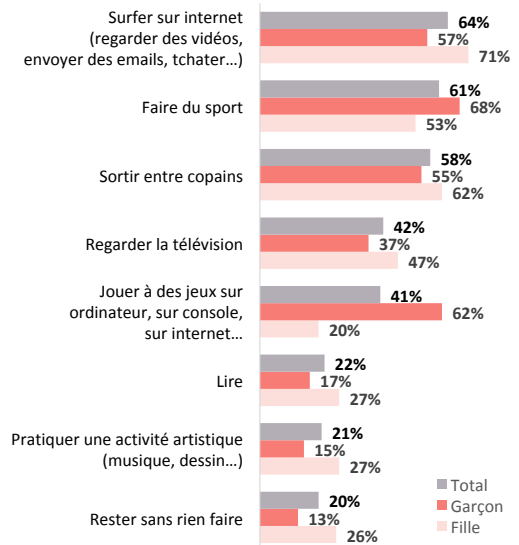
Les jeunes en filière professionnelle regardent plus la télévision que ceux en filière générale et technologique...

Parmi les activités extrascolaires auxquelles les jeunes déclarent consacrer le plus de temps, la télévision est citée par 47 % des jeunes en filière professionnelle contre 37 % en filière générale et technologique (graphique 3).

... et déclarent moins souvent surfer sur internet

62 % des jeunes de filière professionnelle surfent sur internet contre 72 % des jeunes en filière générale et technologique. Ils lisent également deux fois moins (11 % vs 20 %) (graphique 3).

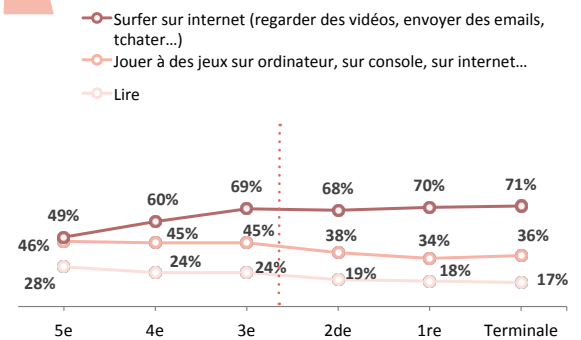
1 Activités extrascolaires selon le sexe*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

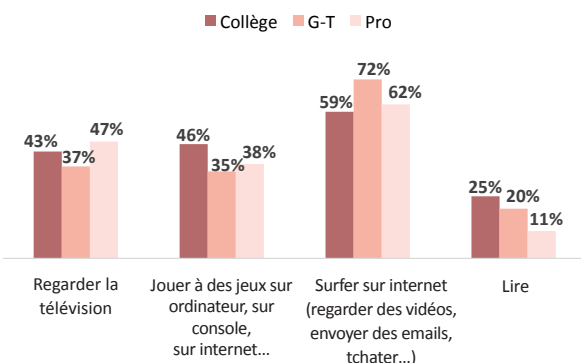
* La question posée aux jeunes était « Parmi ces différentes activités, quelles sont celles auxquelles tu consacres le plus de temps en dehors du collège ou du lycée ».

2 Activités sédentaires selon le niveau de classe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

3 Activités sédentaires selon la filière*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

*G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

► REPÈRES

L'Anses recommande pour les jeunes de 12 à 17 ans de limiter leur temps de sédentarité devant les écrans, à savoir de ne pas rester plus de 2 heures consécutives par jour en position assise.

► MÉTHODOLOGIE

La question posée aux jeunes pour estimer le temps moyen quotidien passé sur internet était : « Au cours des 7 derniers jours, combien d'heures par jour as-tu passé sur internet, pendant une journée type de la semaine et une journée type du week-end ? Prendre en compte toutes sortes d'activités sur internet ». Les modalités de réponse étaient les suivantes : aucune ; une demi-heure ou moins ; environ 1 heure ; environ 2-3 heures ; environ 4-5 heures ; 6 heures ou plus ».



La moitié des jeunes passe une heure par jour maximum sur internet les jours de cours

Globalement, 51 % des jeunes déclarent utiliser internet environ 1 heure ou moins quotidiennement les jours de cours, 30 % environ 2 ou 3 heures et 19 % environ 4 heures ou plus.

Le week-end, ces proportions atteignent 23 % pour environ 1 heure ou moins, 30 % pour 2 ou 3 heures et 47 % pour 4 heures ou plus.

Le temps moyen quotidien d'utilisation d'internet ne diffère pas significativement entre les garçons et les filles.

La durée quotidienne consacrée à internet les jours de cours augmente au fil des niveaux de classe puis se stabilise à partir de la première...

Les jours de cours, 32 % des jeunes de cinquième utilisent internet 2 heures ou plus par jour, contre 58 % en terminale (graphique 1).

Le week-end, ce sont plus d'un élève de cinquième sur deux (58 %) qui utilisent internet 2 heures ou plus par jour et la majorité (85 %) en terminale.

... et diffère entre les filières

Six jeunes sur dix (60 %) en filière professionnelle déclarent passer 2 heures ou plus sur internet les jours de cours contre 56 % en filière générale et technologique et moins d'un collégien sur deux (42 %) (graphique 2).

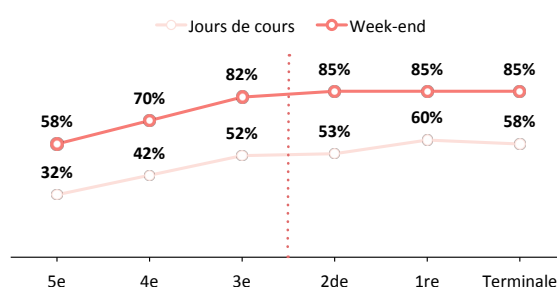
Le temps de connexion à internet est plus élevé en filière professionnelle, avec trois jeunes sur dix (31 %) qui déclarent y passer 4 heures ou plus les jours de cours.

Les jeunes dont les parents définissent clairement les règles à la maison passent moins de temps sur internet

Les jours de cours, six jeunes sur dix dont les parents ne définissent « jamais » les règles à la maison utilisent quotidiennement internet 2 heures ou plus, contre moins de la moitié des jeunes dont les parents définissent « presque toujours ou souvent » les règles à la maison.

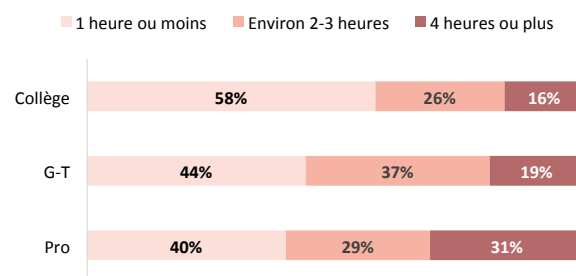
Le week-end, le temps quotidien d'utilisation d'internet augmente également lorsque les parents fixent moins les règles à la maison (75 % des jeunes concernés lorsque les parents les fixent « toujours ou souvent » vs 82 % si « jamais ») (graphique 3).

1 Utilisation d'internet 2 heures ou plus par jour, les jours de cours et le week-end, selon le niveau de classe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

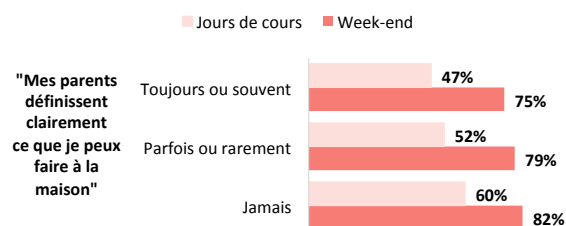
2 Durée moyenne quotidienne passée sur internet les jours de cours selon la filière*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

*G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

3 Utilisation d'internet 2 heures ou plus par jour, les jours de cours et le week-end selon les règles établies par les parents à la maison



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

■ La durée moyenne quotidienne d'utilisation d'internet augmente au fil de la scolarité.

■ Les lycéens en filière professionnelle utilisent plus internet que ceux en filière générale et technologique les jours de cours.

■ Les jeunes qui utilisent plus internet dorment moins longtemps.



Plus la durée d'utilisation d'internet des jeunes est importante, moins ils mangent de manière équilibrée.

Les jeunes qui ne pratiquent pas de sport (en dehors de l'école) passent plus de temps sur internet.

Un jeune sur cinq qui passe 4 heures ou plus sur internet par jour ne considère pas y « passer trop de temps ».

Les jeunes vivant en famille nucléaire utilisent moins internet que les autres

Les jours de cours, 16 % des jeunes vivant avec leurs deux parents (famille nucléaire) utilisent internet quotidiennement 4 heures ou plus contre 25 % des autres jeunes (famille monoparentale, famille recomposée, autre situation). Ceci se confirme le week-end (45 % vs 53 %).

L'utilisation d'internet plus de 4 heures par jour a un impact sur la durée du sommeil

Les jours de cours, les jeunes qui utilisent internet 4 heures ou plus par jour dorment une heure de moins que ceux qui utilisent internet une heure ou moins (7h09 vs 8h16) (graphique 1).

Le week-end, ils dorment trois-quarts d'heure de moins (9h17 vs 9h59).

Les jeunes qui passent le plus de temps connectés à internet sont aussi ceux qui mangent le moins équilibré

Plus les jeunes utilisent internet les jours de cours, moins ils déclarent manger tous les jours ou presque des fruits, des légumes et des laitages. A l'inverse, ils consomment plus de sucreries, de boissons sucrées et de chips et biscuits salés (graphique 2).

Les jeunes les moins sportifs utilisent le plus internet

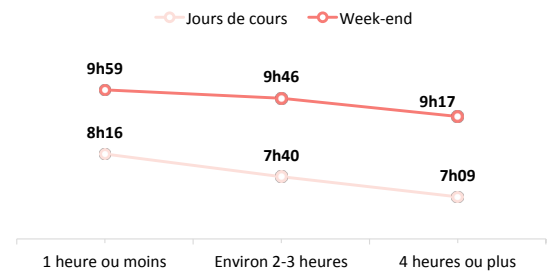
Les jours de cours, les jeunes qui ne pratiquent aucune activité physique utilisent plus internet que les autres jeunes : 64 % utilisent internet deux heures ou plus chaque jour (contre 46 % de ceux qui pratiquent une activité physique) (graphique 3).

La moitié des jeunes qui utilisent internet 4 heures ou plus par jour en minimisent l'importance

Lorsqu'on demande aux jeunes s'ils « passent trop de temps sur internet », quatre jeunes sur dix sont d'accord (41 %), un tiers n'exprime pas d'avis (35 %) et un quart n'est pas d'accord (24 %).

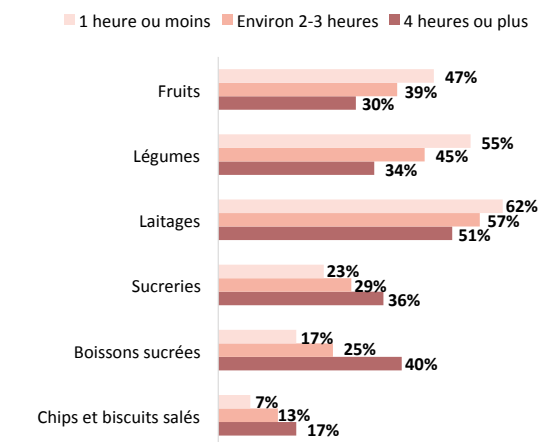
La moitié des jeunes qui utilisent quotidiennement internet 4 heures ou plus, les jours de cours, déclarent y passer trop de temps mais un sur cinq (19 %) n'est pas de cet avis (graphique 4).

1 Durée de sommeil les jours de cours et le week-end en fonction du temps quotidien d'internet



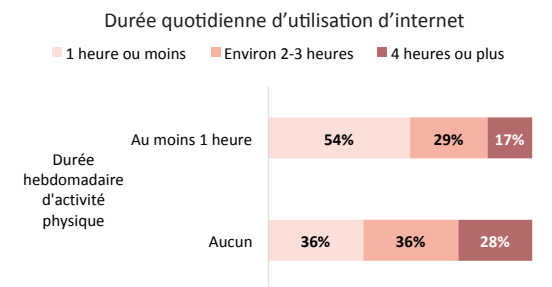
Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

2 Consommation alimentaire quotidienne ou presque* selon l'utilisation quotidienne d'internet les jours de cours



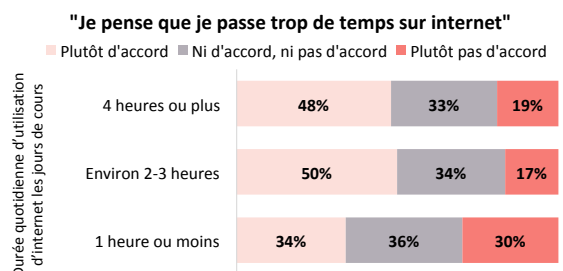
Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.
* Presque : 5 ou 6 fois par semaine

3 Utilisation quotidienne d'internet les jours de cours selon la pratique d'un sport



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

4 Opinion des jeunes sur le temps passé sur internet les jours de cours



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

► MÉTHODOLOGIE

Dans le cadre de l'enquête, il n'est pas possible de préciser dans quelles conditions et dans quel lieu sont pratiquées les activités sur internet.

Elles ne peuvent donc pas être considérées comme strictement sédentaires au sens des recommandations de l'Anses, à savoir de ne pas rester plus de 2 heures consécutives par jour en position assise devant un écran.

Les filles consacrent plus de temps aux réseaux sociaux que les garçons

Les jours de cours, 29 % des jeunes se connectent aux réseaux sociaux 2 heures ou plus par jour (45 % le week-end), 29 % regardent des vidéos ou écoutent de la musique sur internet (48 % le week-end), 12 % jouent à des jeux vidéo en ligne (26 % le week-end), et 6 % surfent sur internet (9 % le week-end).

Quel que soit le temps moyen passé sur internet les jours de cours (1 à 3 heures ou 4 heures et plus), les deux activités principales sont « communiquer sur les réseaux sociaux » et « regarder des vidéos, écouter de la musique ». Les filles passent plus de temps sur les réseaux sociaux que les garçons mais les garçons, quant à eux, jouent plus aux jeux vidéo (graphique 1). Le temps consacré à « regarder des vidéos ou écouter de la musique » ne diffère pas selon le sexe.

La communication sur les réseaux sociaux occupe de plus en plus les jeunes avec l'avancée dans les niveaux de classe, sauf en terminale

Les jours de cours, l'utilisation des réseaux sociaux augmente de la cinquième à la première et diminue en terminale (graphique 2). La courbe relative au visionnage de vidéos ou à l'écoute de musique via internet est relativement similaire : cette activité concerne, au moins 2 heures par jour, 20 % des cinquièmes, 37 % des secondes puis la fréquence baisse jusqu'en terminale. L'usage d'internet pour jouer aux jeux vidéo diminue progressivement tout au long de l'enseignement secondaire.

Les élèves en filière professionnelle sont proportionnellement ceux qui passent le plus de temps sur les réseaux sociaux

Les jours de cours, les jeunes en filière professionnelle sont plus longtemps connectés aux réseaux sociaux : quatre jeunes sur dix y consacrent quotidiennement 2 heures ou plus contre un tiers en filière générale et technologique et un quart des collégiens. Un jeune sur six en filière professionnelle (16 %) s'y connecte 4 heures ou plus tous les jours. De même, les proportions concernant l'usage d'internet pour regarder des vidéos ou écouter de la musique sont relativement similaires et concernent 43 % des jeunes en filière professionnelle contre 31 % en filière générale et technologique et 26 % des collégiens (graphique 3).

En revanche, le week-end, ceux en filière générale et technologique sont plus connectés aux réseaux sociaux, les jeunes en filière professionnelle déclarant plus de sorties entre amis.

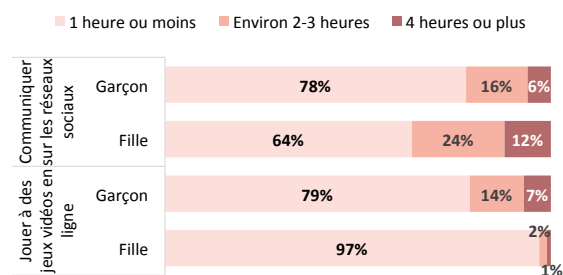
La définition claire de règles par les parents à la maison semble limiter les différents usages d'internet

Les réseaux sociaux occupent, quotidiennement 2 heures ou plus, les jours de cours, 44 % des jeunes dont les parents ne définissent « jamais » les règles à la maison contre 27 % pour ceux dont les parents les définissent « presque toujours ou souvent ». Des proportions comparables sont observées concernant le visionnage de vidéos ou l'écoute de musique sur internet (45 % vs 27 %).

Les usages d'internet varient selon la structure familiale

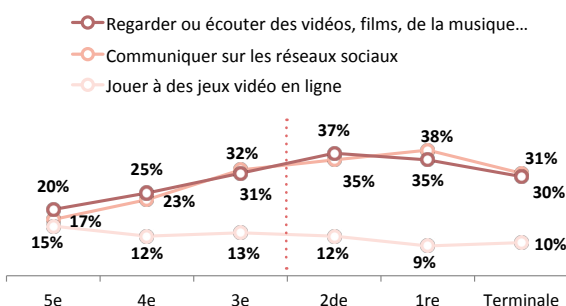
En effet, 27 % des jeunes qui vivent avec leurs deux parents se connectent à internet quotidiennement, environ 2 heures ou plus les jours de cours, pour communiquer sur les réseaux sociaux contre 37 % des autres jeunes (famille monoparentale, famille recomposée et autres situations). De la même façon, ils sont moins nombreux à regarder des vidéos ou écouter de la musique (27 % vs 37 %).

1 Durée moyenne quotidienne consacrée aux réseaux sociaux et aux jeux vidéo les jours de cours selon le sexe



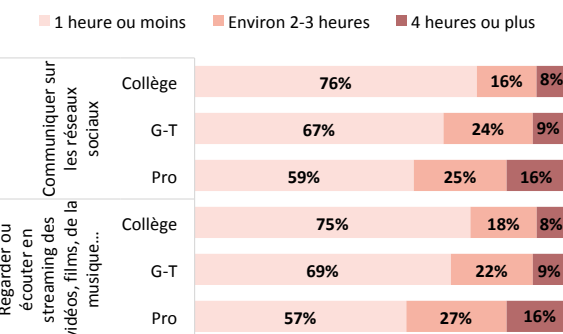
Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

2 Utilisation quotidienne d'internet (2 heures ou plus par jour) les jours de cours selon le niveau de classe



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

3 Durée quotidienne passée sur les réseaux sociaux et les vidéos sur internet, les jours de cours, selon la filière*



Source : La santé des jeunes en Bretagne en 2017 - Exploitation ORS Bretagne.

*G-T : filière générale et technologique ; Pro : filière professionnelle

Les jeunes ont, de toute évidence, des usages concomitants des différentes activités décrites ci-contre.



Les garçons jouent plus aux jeux vidéo que les filles, et celles-ci passent plus de temps sur les réseaux sociaux que les garçons.

Globalement, la fréquentation des réseaux sociaux augmente au cours de la scolarité. Les jeunes en filière professionnelle se connectent plus aux réseaux sociaux les jours de cours que ceux en filière générale et technologique. Mais le week-end, c'est l'inverse.



juin 2019

> Enquête 2017 >

Lire aussi

[Santé des jeunes scolarisés en Bretagne : résultats de l'enquête 2017](#)

Novembre 2018 – ORS Bretagne

[La santé mentale, le bien-être et la souffrance psychique des jeunes scolarisés en Bretagne en 2017](#)

Décembre 2018 – ORS Bretagne

[La santé sexuelle des jeunes scolarisés en Bretagne en 2017](#)

Janvier 2019 – ORS Bretagne

POUR EN SAVOIR PLUS SUR LES ÉLÉMENTS MÉTHODOLOGIQUES,
consulter la brochure multithématique des principaux résultats de l'enquête
La santé des jeunes scolarisés en Bretagne : résultats de l'enquête 2017

Novembre 2018 – ORS Bretagne

Nous adressons nos remerciements aux chefs d'établissements
et à tous les personnels de la communauté scolaire qui ont contribué au bon
déroulement de l'enquête, ainsi qu'à tous les élèves qui ont accepté de participer.

COMITÉ DE PILOTAGE ENQUÊTE SANTÉ JEUNES

Académie de Rennes
Dr Catherine BURGAZZI
Isabelle CHAUVET – LE MARCHAND

Agence Régionale de Santé Bretagne
Salima TAYMI
Jean-Pierre ÉPAILLARD

Conseil Régional de Bretagne
Nathalie GIBOT
Mathilde LENAIN

Direction de l'Enseignement Catholique
Christine KHAN

Observatoire Régional de Santé
Dr Isabelle TRON
Léna PENNOGNON

RÉALISATION

Rédaction

Sous la direction du Dr Isabelle TRON, Directrice, ORS Bretagne.
Patricia BÉDAGUE et Léna PENNOGNON, Chargées d'études, ORS Bretagne.
Virginie DE LAUZUN, interne en santé publique, Université de Rennes.

Conception graphique

Elisabeth QUÉGUINER - www.medias-lab.com

Étude réalisée en partenariat avec l'Agence Régionale de Santé Bretagne,
le Conseil Régional de Bretagne, l'Académie de Rennes
et la Direction de l'Enseignement Catholique.