Santé perçue et comportements des jeunes

en lycées publics de la région Centre

Comportements alimentaires

édito

Comme nous le rappellent des travaux en psychologie et sociologie, le temps du lycée se présente pour les adolescents comme une période de construction de soi associant recherche de son identité et expérimentations.

La Région et ses partenaires ont souhaité s'appuyer sur une étude préalable dont l'originalité a été de s'intéresser à la perception qu'ont les lycéens de leur état de santé, et aux personnes ressources vers lesquelles ils se tournent.

La démarche régionale s'adresse aux jeunes, premiers acteurs de leur santé ; elle s'appuie sur leurs représentations, élément majeur d'une meilleure compréhension de leurs comportements.

L'objectif visé est d'orienter la réflexion dans l'accompagnement d'actions de promotion de la santé en coopération avec tous les acteurs, dans le souci de répondre au plus près aux questions des jeunes, de leurs parents et des membres de la communauté éducative.

Saadika Harchi
Conseillère régionale
Déléguée prévention, santé

CONTEXTE

Dans le cadre de ses actions éducatives dans les lycées, le Conseil régional du Centre souhaite élaborer une politique régionale de prévention et de promotion de la santé en faveur des lycéens, avec le lycée comme territoire d'action.

Afin d'atteindre cet objectif et d'améliorer la connaissance des comportements des jeunes et leurs perceptions en matière de santé, une étude a été commanditée par le Conseil régional, en partenariat avec l'Agence régionale de santé (ARS) du Centre, l'Education Nationale - Académie d'Orléans-Tours, la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (Draaf) du Centre, à l'Observatoire régional de la santé (ORS) du Centre.

MÉTHODOLOGIE

Un tirage au sort aléatoire a permis de sélectionner 196 classes à interroger au sein de 76 lycées publics parmi les 100 que compte la région Centre. **L'échantillon final est composé de 2991 élèves** soit près de 22% de l'ensemble des lycéens ciblés par l'enquête (élèves inscrits au cours de l'année scolaire 2010/2011, en lycées d'enseignement général et technologique (LEGT), lycées professionnels (LP) et agricoles (LA) de la région Centre, à l'exception des filières post-baccalauréat).

Le questionnaire (auto-administré et anonyme) comprenait 83 questions portant sur différents aspects de la vie des lycéens : situation personnelle et familiale, scolarité et vie au lycée, activités extrascolaires, habitudes alimentaires, santé (physique et morale), consommation de tabac, d'alcool et d'autres drogues, sexualité/contraception et violences/incivilités. Les séances de passation se sont déroulées du 7 au 18 mars 2011. Les infirmier/ères scolaires ont assuré cette étape de l'enquête.

Les élèves de LA n'étant pas en nombre suffisant pour obtenir des résultats significatifs, les effectifs concernés ont été intégrés en LEGT ou en LP, un lycée agricole appartenant forcément à l'une de ces deux catégories. **La comparaison de la répartition entre l'échantillon de l'étude et la population initiale en fonction du type de lycée (LEGT/LP) montre un rapport identique, rendant les résultats présentés généralisables à l'ensemble des jeunes en lycées publics de la région Centre.**

Les résultats produits ont fait l'objet de tests statistiques. Certains croisements pouvant induire des biais de confusion (exemple de l'effet du type de lycée pouvant être biaisé par celui du sexe du lycéen), les méthodes appliquées (odds ratio - OR) ont permis de s'en affranchir et de confirmer les liens observés.

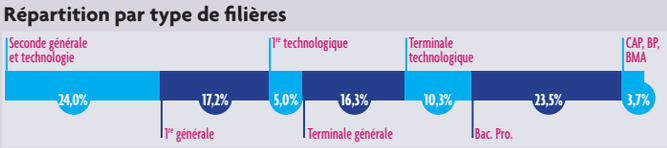
Les croisements réalisés ont permis de mettre en évidence des tendances sans que l'on puisse pour autant conclure à des liens directs de causalité entre les variables étudiées.

CARACTÉRISTIQUES GÉNÉRALES DE LA POPULATION D'ÉTUDE

Type de lycée et filières

Parmi les 2 991 élèves interrogés, 72,7% font partie d'un lycée d'enseignement général et technologique (LEGT) et 27,3% d'un lycée professionnel (LP).

Répartition par type de filières



Sexe et âge des lycéens

La population d'étude est majoritairement composée de garçons (51,8% et 48,2% de filles). Cette répartition varie en fonction du type de lycée : les filles étant légèrement plus présentes dans les LEGT tandis que le public des lycées professionnels est beaucoup plus masculin (environ les deux tiers des élèves sont des garçons).

L'âge moyen des lycéens (au moment de la passation du questionnaire) est de 16,8 ans : le plus jeune enquêté a 13 ans et le plus âgé 23.

Plus qu'une Région, une chance

www.ars.centre.sante.fr

www.regioncentre.fr

Comportements alimentaires

CETTE FICHE THÉMATIQUE PROPOSE D'ÉTUDIER LES HABITUDES ALIMENTAIRES DES LYCÉENS (PRISE DES REPAS, DÉJEUNER À LA CANTINE, COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES). CES ÉLÉMENTS SONT ANALYSÉS AU REGARD DES CARACTÉRISTIQUES SOCIO-DÉMOGRAPHIQUES DU LYCÉEN, DES ÉLÉMENTS DE SA SCOLARITÉ ET DE SA SANTÉ MORALE. LE CROISEMENT DE CES ÉLÉMENTS PERMET DE METTRE EN ÉVIDENCE UNE CORRÉLATION ENTRE DIFFÉRENTES VARIABLES, SANS POUR AUTANT CONCLURE À DES LIENS DE CAUSALITÉ.

Les lycéens vivant avec leurs deux parents déclarent en plus grand nombre prendre un petit-déjeuner tous les jours. Faire l'impasse sur ce repas est moins souvent constaté lorsque la mère est active professionnellement.

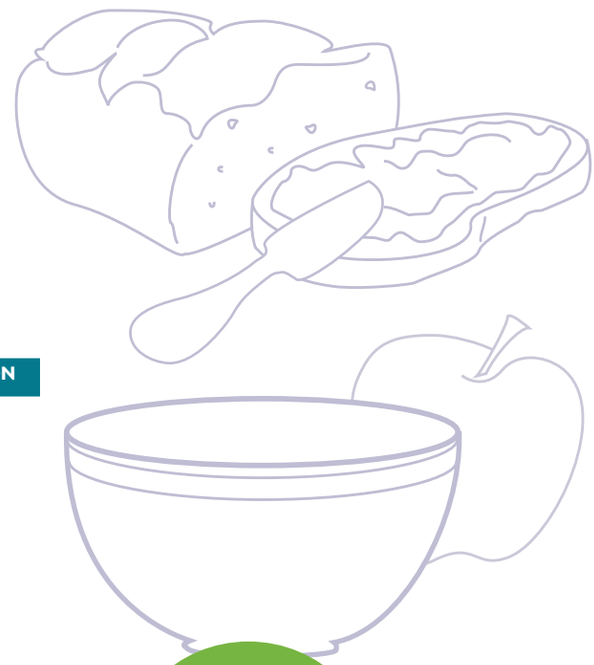
PRISE DES REPAS

9 lycéens sur 10 déclarent avoir pris un déjeuner et un dîner tous les jours, la semaine précédent l'enquête (du lundi au vendredi). Les élèves font de manière plus récurrente l'impasse sur le petit-déjeuner puisque 17% n'en prennent aucun (boire uniquement une boisson n'est pas considéré comme un petit-déjeuner). Les filles déclarent plus souvent ne jamais prendre de petit-déjeuner (18,9% contre 14,8%) ainsi que les élèves de LP (19,7% contre 15,7%). Cette attitude augmente avec l'âge : 14% des moins de 16 ans sont concernés contre 20% pour les élèves de plus de 18 ans.
Les élèves ne prenant pas de petit-déjeuner (la semaine précédent l'enquête) présentent un score d'estime de soi inférieur aux élèves ayant pris ce repas de façon quotidienne ou occasionnelle (respectivement 56,9 et 60,4). Croisée avec le sentiment de dépressivité, l'absence de prise d'un petit-déjeuner est plus souvent retrouvée chez les lycéens ayant des troubles dépressifs sévères.

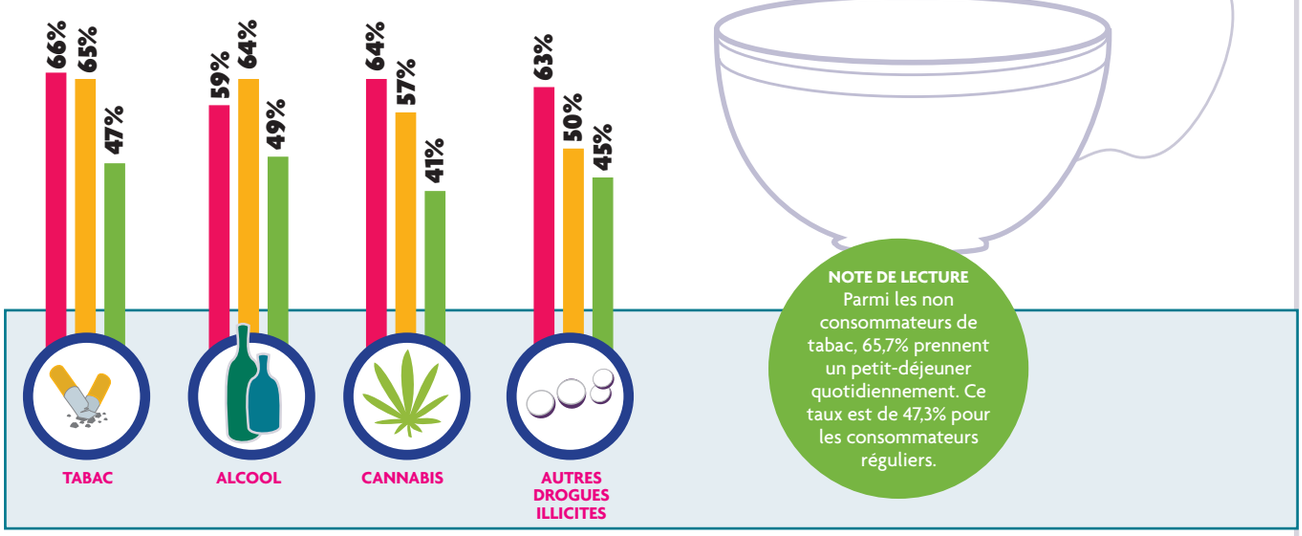
Prise des repas et consommation de produits psycho-actifs
L'analyse des prises de repas en fonction du profil de consommation de produits psycho-actifs montre que, quels que soient le repas et la substance (hors médicaments pour dormir), les consommateurs réguliers déclarent en plus grand nombre ne pas prendre quotidiennement leurs repas. Les différentiels entre consommateurs réguliers et non consommateurs sont particulièrement importants pour la prise du petit-déjeuner.

ALIMENTATION ET PÉRIODE DE STRESS

Près de 23% des lycéens déclarent souvent manger moins que d'habitude lors de période de stress et 15,3% mangent plus que d'ordinaire. Ces comportements réactionnels liés à la nourriture sont davantage féminins : les filles sont plus nombreuses à manger plus que d'ordinaire (22,4% contre 8,7% pour les garçons) et à manger moins (34,0% contre 13,9%).



PRISE QUOTIDIENNE DU PETIT-DÉJEUNER ET PROFILS DE CONSOMMATION



NOTE DE LECTURE
Parmi les non consommateurs de tabac, 65,7% prennent un petit-déjeuner quotidiennement. Ce taux est de 47,3% pour les consommateurs réguliers.

Les élèves internes font moins l'impasse sur le premier repas de la journée : 7,6% des lycéens internes déclarent ne pas en prendre contre 18,4% pour les non internes. L'emplacement géographique du lycée ne fait apparaître aucune différence significative.

Les lycéens ayant eu plusieurs redoublements et retards multiples au cours des deux semaines précédent l'enquête, déclarent plus souvent ne jamais prendre de petit-déjeuner.

DÉJEUNER À LA CANTINE

Plus de 40% des élèves déclarent déjeuner tous les jours à la cantine (5 jours), 42,1% y prennent entre 1 et 4 repas et 15,4% n'y déjeunent jamais, au profit d'autres lieux.
Les garçons fréquentent plus souvent la cantine de façon quotidienne tandis que les filles ont plus tendance à s'y rendre occasionnellement (entre 1 et 4 repas). La prise du déjeuner à la cantine varie en fonction de l'âge : plus celui-ci augmente, plus la part d'élèves déjeunant quotidiennement diminue.
Les élèves de lycées situés dans des communes de 20 000 à 49 999 habitants et dans les communes périphériques déclarent en plus grand nombre ne prendre aucun repas le midi à la cantine (19% dans les deux cas). La prise de repas quotidienne est plus fréquente chez les élèves de lycées situés dans des communes de 5 000 à 19 999 habitants.

RAISONS DE LA NON PRISE QUOTIDIENNE DU DÉJEUNER À LA CANTINE DU LYCÉE

40%	ENVIE DE SORTIR DU LYCÉE
25%	MAUVAISE QUALITÉ DES PLATS
13%	ENVIRONNEMENT
11%	MERCREDI MIDI
10%	TROP CHER
10%	HORAIRES NON ADAPTÉS
9%	RENTRE CHEZ LUI

Les principales raisons de la non prise quotidienne du déjeuner à la cantine sont l'envie de sortir de l'enceinte du lycée, la mauvaise qualité des plats et l'environnement plutôt défavorable (trop de monde, trop d'attente, trop de bruit).

NOTE DE LECTURE
Parmi les élèves ne mangeant pas quotidiennement à la cantine, 40,4% expliquent ce comportement en évoquant l'envie de sortir de l'enceinte du lycée.

COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

Les résultats suivants ont été déclarés par les lycéens comme arrivant souvent au cours des 12 mois précédents l'enquête. Près d'un lycéen sur 10 déclare manger énormément avec de la peine pour s'arrêter, 5,5% redoutent de commencer à manger de peur de ne pas pouvoir s'arrêter et 1,2% des élèves affirment qu'il leur arrive de se faire vomir volontairement. Ces comportements sont davantage retrouvés chez les filles.
Les lycéens déclarant souvent se faire vomir volontairement, sont environ quatre fois plus nombreux à présenter des troubles dépressifs sévères (50,0% contre 14,0% pour ceux n'ayant pas ce type de trouble alimentaire). Pour la dépressivité moyenne, les taux sont identiques.

Grignotage entre les repas
Cette pratique est courante chez les lycéens puisque près de 90% déclarent grignoter entre les repas (dont 46,5% souvent). Ce comportement est plus fréquent chez les filles (48,2% contre 45,0% pour les garçons) et chez les élèves de LP. Les internes sont moins concernés par le grignotage régulier (38,9% contre 47,9% pour les non internes).

La restitution des résultats de cette étude prend la forme de 5 plaquettes thématiques portant sur les habitudes alimentaires, la sexualité et les méthodes contraceptives, la violence et les incivilités, les consommations de produits psycho-actifs et le mal-être. Ces fiches synthétiques ont été réalisées avec un double objectif : répondre à un besoin d'information sur la santé des jeunes de la région Centre et constituer un outil dans la mise en place d'actions de prévention ciblées tant pour les professionnels que pour les lycéens eux-mêmes.

Santé perçue et comportements des jeunes

en lycées publics de la région Centre

Comportements alimentaires

RÉFÉRENCES NATIONALES SUR LA THÉMATIQUE ABORDÉE

Baromètre Santé Jeunes 1997/1998 : enquête téléphonique réalisée auprès de jeunes de 12 à 19 ans sur leurs comportements de santé au travers de différentes thématiques.

ARENES J., JANVRIN M-P., BAUDIER F. : « Baromètre santé jeunes 97/98 », Ed. CFES (coll. Baromètres), 1999.

Baromètre Santé 2005 : enquête téléphonique réalisée auprès de personnes âgées de 12 à 75 ans sur leurs comportements de santé au travers de différentes thématiques.

BECK F., GUILBERT P., GAUTIER A. : « Baromètre santé 2005 », Ed. Inpes (coll. Baromètres santé), 2007.

Baromètre santé nutrition 2008 : enquête téléphonique réalisée auprès de personnes âgées de 12 à 75 ans sur leurs habitudes et leurs représentations alimentaires ainsi que sur leurs activités physiques.

ESCALON H., BOSSARD C., BECK F. dir Baromètre santé nutrition 2008. Saint-Denis, coll. Baromètres santé, 2009.

Crescendoc
(réseau documentaire en éducation pour la santé du Centre)
met à disposition une base régionale de données (Crescen'Base) regroupant des informations et ouvrages en lien avec la prévention de la santé :
www.frapscentre.org/crescenbase

PROMOTION D'ACTIONS EN PRÉVENTION DE LA SANTÉ PAR LES LYCÉENS

Tu veux développer un projet en lien avec la santé (sensibilisation, mises en place d'actions concrètes ou d'outils éducatifs) et devenir acteur de prévention…
Le Conseil régional du Centre encourage les initiatives de lycéens et propose le programme « Lycéens, Apprentis, bien dans son corps, bien dans sa tête ! ».

www.**regioncentre**.fr

POUR TROUVER DES INFORMATIONS RELATIVES À LA THÉMATIQUE ABORDÉE

Sites Internet généralistes
www.portail-sante-jeunes.fr
www.mangerbouger.fr
www.alimentation.gouv.fr
www.lecrips-idf.net

Structures régionales
Comités départementaux d'éducation pour la santé (Codes)
Cher : www.codes18.org
Eure-et-Loir : . . . www.cesel.org
Indre : www.codes36.fr
Loiret : www.codes45.org

Fédération régionale des acteurs en promotion de la santé (Fraps) **en région Centre**
www.frapscentre.org
Antennes départementales :
Indre-et-Loire et Loir-et-Cher

Maison des adolescents
Eure-et-Loir : . . . www.ch-dreux.fr
Indre-et-Loire : . . http://montjoie.asso.fr
Loir-et-Cher : . . www.ch-blois.fr/mda

Espace santé jeunes Indre-et-Loire
http://espacesante.jeunes37.pagesperso-orange.fr

Filière biologique de la région Centre
www.bio-centre.org

À LIRE

Observatoire régional de la santé du Centre,
Les inégalités cantonales de santé en région Centre
ORS Centre, 92 pages, août 2010.
www.orscentre.org/publications

Cette plaquette est issue d'un rapport d'étude «Santé perçue et comportements des jeunes en lycées publics de la région Centre», communicable sous conditions.

REMERCIEMENTS
Nos remerciements vont à l'ensemble des personnes ayant rendu cette étude possible : les lycéens qui ont fourni la matière première indispensable à la réalisation de cette enquête en dévoilant beaucoup de leur vie personnelle ; les infirmier/ères qui ont porté cette étude sur le terrain en réalisant la passation des questionnaires ; les infirmières conseillères techniques ainsi que les proviseurs des lycées.

Directeur de publication : François BONNEAU, Président du Conseil régional du Centre
Rédactrices de la plaquette : Aurélie ELOY, Claire GUILLOUET sous la direction de Céline LECLERC (ORS Centre)
Comité de pilotage présidé par Saadika Harchi (Conseillère régionale déléguée Prévention santé), coordonné par Sylvie Guillat (Chargée de mission Promotion de la santé) et composé de représentants du Conseil régional du Centre, de l'Agence régionale de la santé du Centre (ARS), de l'Education Nationale - Académie d'Orléans-Tours, de la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (Draaf) du Centre, d'un expert en santé publique et de représentants de parents d'élèves.
Conception graphique : Atelier J-Ph. Germanaud - Orléans - Fotolia - Impression : Imprimerie Normalisée (58)