

« Les jeunes , l'alimentation et l'activité physique »

- Classe de Première du lycée Jean Rostand à Strasbourg.
- Sciences et Techniques de la Santé et du Social (ST2S).
- Dans le cadre des activités technologiques du pôle de méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social



1

Les classes de Premières ST2S C et D ont réalisé une étude en partenariat avec Maison Sport Santé Strasbourg. Ce travail a été réalisé dans le cadre des activités technologiques du pôle de méthodologies appliquées au secteur sanitaire et social.

Présentation de l'étude :

- Démarche d'étude**
- Résultats de l'enquête**
- Validation des hypothèses**

Recherche documentaire sur le thème

Différents thèmes :

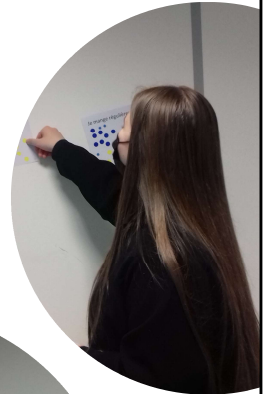
- Obésité
- L'activité physique
- Sédentarité
- L'alimentation des jeunes (pendant le COVID)

3

Dans le cadre d'une recherche documentaire préalable à l'enquête, nous avons étudié différents sujets en lien avec l'alimentation et l'activité physique.

Intervention de MSS

- Exercices d'activité physique
- Donner notre avis sur des affirmations
- Réflexion à partir de nos réponses
- Mise en évidence de nos représentations
- Expérimentation de saveurs non connues



4

La Maison Sport Santé de Strasbourg est intervenue une demi-journée pour nous permettre de nous approprier le sujet de notre enquête. A travers divers ateliers, nous avons approfondi nos connaissances sur le sujet de l'alimentation et l'activité physique et pris conscience d'un certain nombre de nos représentations.

Etape préliminaire de l'étude : la définition de l'objet d'étude

Le thème de l'étude

- Les jeunes et l'alimentation

Le contexte de l'étude

- Travail de recherche à mettre en œuvre en classe de Première sur un thème sanitaire et social
- Besoins exprimés par la Maison Sport Santé (MSS)
- Intervention de la MSS
- Problème d'alimentation chez les jeunes

5

L'étude, de nature sociologique et sanitaire, porte sur « l'alimentation et l'activité physique ».

L'objet est de recueillir, auprès des jeunes, des informations d'ordre social sur les comportements en lien avec l'alimentation et l'activité physique.

Etape préliminaire de l'étude : la définition de l'objet d'étude

Les objectifs de l'étude

- Faire un état des lieux des connaissances en matière d'alimentation (et d'activité physique)
- Mieux connaître les représentations en matière d'alimentation (et d'activité physique)
- Cerner ce qui influence les comportements en matière d'alimentation (et d'activité physique)

6

A partir des recherches documentaires et des interventions de MSS, nous avons déterminé 3 objectifs :

- Faire un état des lieux des connaissances en matière d'alimentation et d'activité physique
- Mieux connaître les représentations en matière d'alimentation et d'activité physique
- Cerner ce qui influence les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique

Etape préliminaire de l'étude : la définition de l'objet d'étude

La population cible

- 35 élèves de Seconde (Santé Social)
- 65 élèves de Première (1^{ère} générale et 1^{ère} technologique STL)
- 35 élèves de Terminale technologique (ST2S)
- 60 élèves de post-bac (CPGE TB et BTS ABM)

7

Notre base de sondage était constituée d'une classe de Seconde option Santé Social, une première STL, une Première Générale, une Terminale ST2S, une classe de première année de BTS « Analyses de Biologie médicale » et une classe préparatoire aux grandes écoles « Technologie et Biologie » du lycée J. Rostand à Strasbourg.

Compte tenu du temps dont nous disposions et du fait que nous travaillions à 2 classes, nous avons choisi une population d'environ 200 élèves.

Etape préliminaire de l'étude : la définition de l'objet d'étude

La durée de l'enquête

8

L'étude est transversale, elle s'est déroulée de Septembre 2021 à Juin 2022.

La population a été interrogée en mars 2022.

Le recueil des données s'est effectué sur une période de 5 jours.

Le dépouillement et le traitement des données ont eu lieu en avril 2022.

Etape préliminaire de l'étude : la définition de l'objet d'étude

Les hypothèses à valider :

- Les élèves ont des connaissances théoriques et scientifiques sur l'alimentation
- Les élèves ont des représentations sur l'alimentation qui induisent des comportements défavorables pour la santé
- Les comportements alimentaires des élèves sont influencés par les messages auxquels ils sont soumis sur les réseaux sociaux

La construction de l'outil : le questionnaire d'enquête

Les étapes de la conception

- Travail par groupe : propositions de questions par thème
- Synthèse des questions
- Logiciel ETHNOS
- Rédaction du questionnaire
- Test du questionnaire, relecture par MSS
- Amélioration de l'outil

10

La formulation des questions a été réalisée par plusieurs groupes de travail de 3 à 4 élèves. Chaque groupe était chargé de proposer des questions. Une mise en commun des questions des 2 classes, a permis de sélectionner les questions les plus pertinentes.

L'importance de la population enquêtée nous a conduit à utiliser un logiciel d'enquête et nous avons choisi Ethnos mis à disposition au lycée Jean Rostand.

Le questionnaire comporte 64 questions :

- des questions fermées, essentiellement, pour faciliter le dépouillement ;
- des questions ouvertes, pour laisser une possibilité d'expression à l'enquêté.

Le questionnaire a été testé par les étudiants en BTS « Diététique ». Grâce à leurs propositions d'experts, nos 2 classes « porteuses du projet d'enquête » ont amélioré l'outil.

Notre partenaire Maison Sport Santé a examiné notre outil en équipe. Ils ont proposé un certain nombre de modifications que nous avons prises en compte.

Le recueil de données

- **Mode de diffusion :**

- En face à face avec présentation par la 1ST2SC au CPGE
- Par l'intermédiaire des professeurs des classes concernées

- **Mode d'administration :**

- Auto administré

Le recueil des données s'est effectué sur une période de 5 jours.

Mode de diffusion :

Pour les CPGE :

- une présentation orale a été réalisée par la 1ST2SC.
- Les questionnaires ont été rendus la semaine suivante par l'intermédiaire de leur professeur.

Pour les autres classes :

Les professeurs des classes concernées nous ont aidés à distribuer les questionnaires à leurs élèves. Les questionnaires ont été déposés dans leurs casiers.

Ils ont été retournés, une fois renseignés, par les professeurs aux 2 professeurs référents.

Mode d'administration :

Les élèves ont rempli eux-mêmes les questionnaires et les ont remis à leurs professeurs

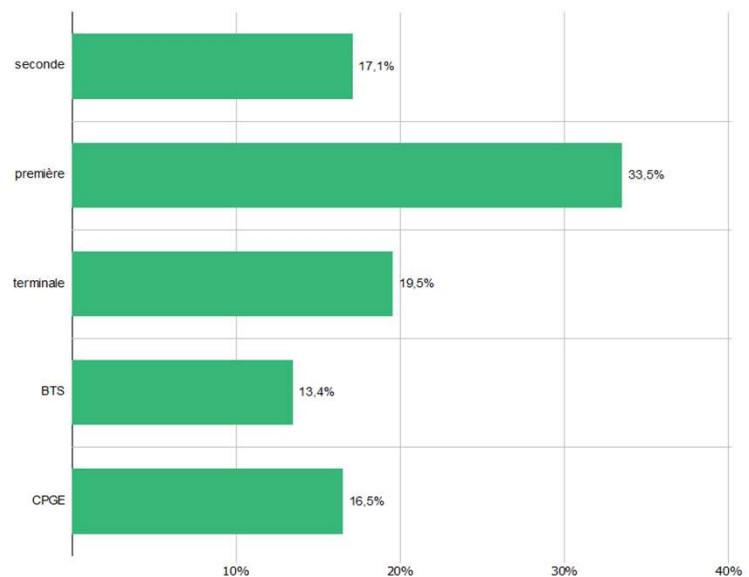
➔ Nous avons obtenu 164 questionnaires complétés.

Les résultats

Le profil des personnes interrogées

Q 1: En quelle classe, êtes vous ?

	Effectifs	%
seconde	28	17,1%
première	55	33,5%
terminale	32	19,5%
BTS	22	13,4%
CPGE	27	16,5%
Total	164	100,0%



12

On constate que sur 164 élèves à avoir répondu aux questionnaires, **33,5%** des élèves sont en classe de Première, **19,5%** sont en Terminale, **17,1%** sont en Seconde, **16,5%** sont en CPGE et **13,4%** sont en BTS. Nous avons interrogé des classes en filière générale et en filière technologique. Nous avons des écarts d'âge importants (15 – 19 ans).

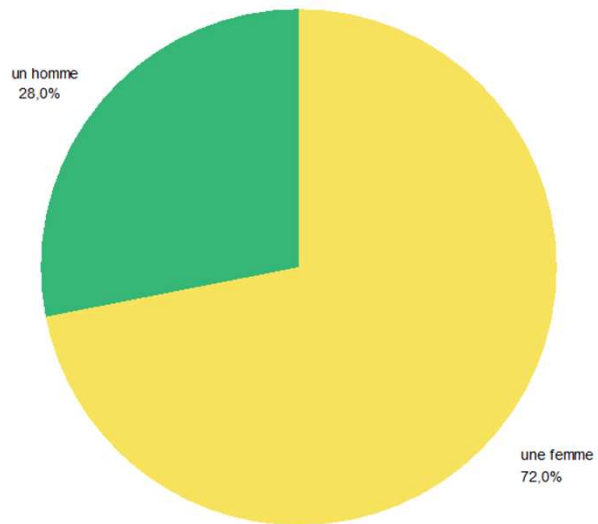
Notre échantillon est constitué de 70% de personnes qui sont en pré-bac et 30% en études supérieures. Il pourra être intéressant d'étudier l'influence du niveau d'étude sur les réponses.

Les résultats

Le profil des personnes interrogées

Q2 : Vous êtes ?

	Effectifs	%
un homme	46	28,0%
une femme	118	72,0%
Total	164	100,0%



13

Sur un effectif de 164 élèves, 72% sont des femmes et 28% sont des hommes.

Pour une majorité, les personnes interrogées sont des femmes.

Les résultats

Le profil des personnes interrogées

Q3 : Où vivez-vous la semaine ?

	Effectif	%
Q3 : chez vos parents	119	72,6%
Q3 : chez mes grand-parents	1	0,6%
Q3 : à l'internat de votre lycée	28	17,1%
Q3 : dans un foyer	1	0,6%
Q3 : dans un logement en autonomie	15	9,1%
Total	164	100,0%

14

Les personnes interrogées vivent en majorité, chez leurs parents ou grands-parents (73,2%), une partie vit à l'internat du lycée (17,1%).

Les personnes qui habitent dans un logement en autonomie et dans un foyer sont minoritaires (respectivement 9,1% et 0,6 %).

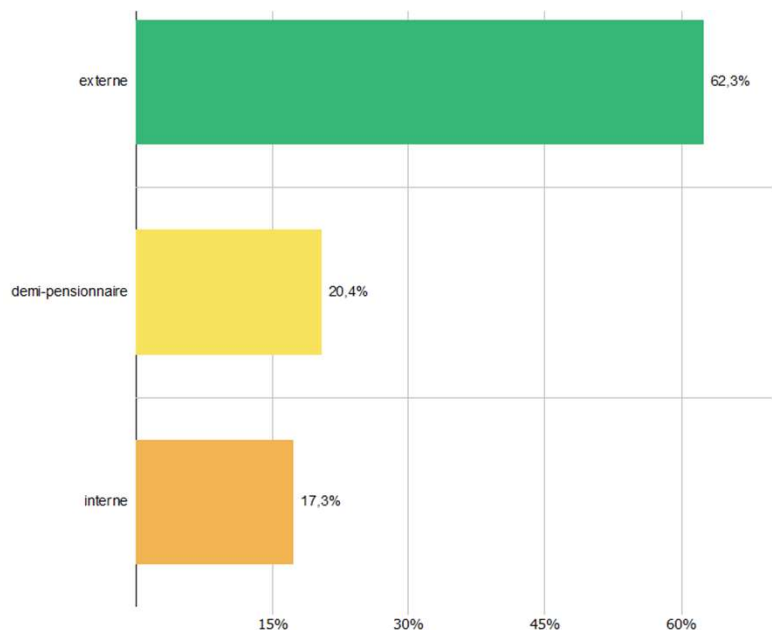
Ceux qui vivent en autonomie sont essentiellement des étudiants en post bac, dans cette catégorie les BTS représentent 53% et les CPGE 47%.

Les résultats

Le profil des personnes interrogées

Q4 : Etes-vous ?

	Effectifs	%
externe	101	62,3%
demi-pensionnaire	33	20,4%
interne	28	17,3%
Total	162	100,0%



15

Sur un total de 162 élèves interrogés, la majorité est externe (101 d'entre eux, soit 62,3%), 33 sont demi-pensionnaires et 28 sont internes.

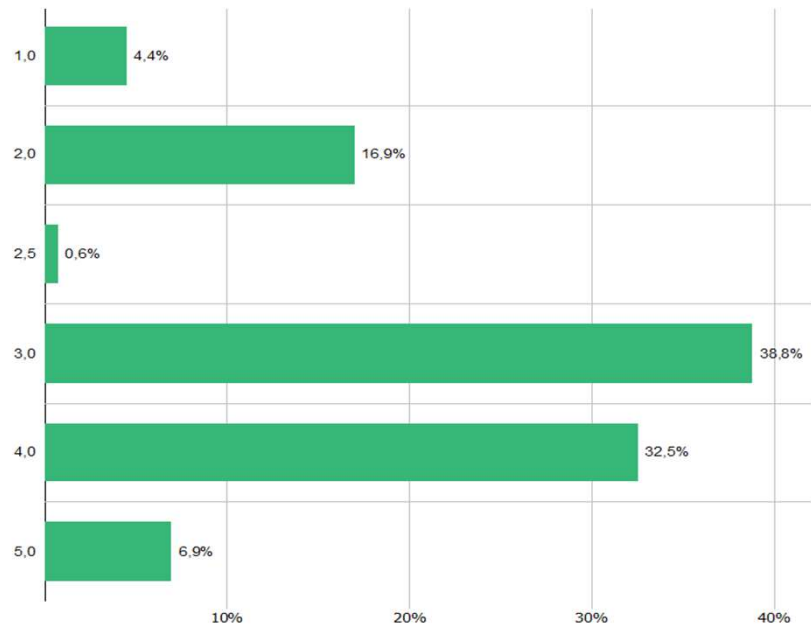
La population des Internes est majoritairement constituée des étudiants en CPGE : 57% contre 21% en Terminale et 17% en Première.

Il pourra être intéressant d'observer si ces différentes situations de vie ont un impact sur le comportement alimentaire.

Les résultats

La santé comme une préoccupation

- Q5 : Sur une échelle de 1 à 5, à combien estimez-vous votre préoccupation pour votre santé ?
- 1 = pas de préoccupation, 5= très préoccupé(e)



16

Sur une échelle de 1 à 5, à combien estimez-vous votre préoccupation pour votre santé ?

On constate que **78,2% (soit les $\frac{3}{4}$) des personnes interrogées sont préoccupées voire très préoccupées** par leur santé puisque sur une échelle de 5, ils ont choisi une note supérieure à la moyenne.

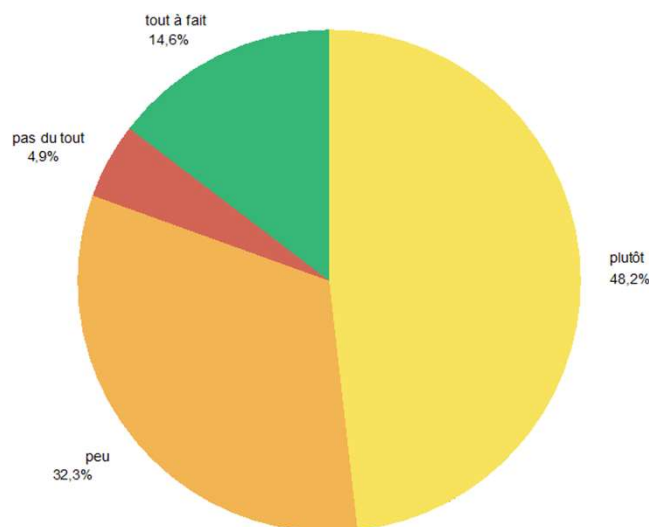
Il reste malgré tout **22% des personnes** (soit 1 personne sur 5) **qui sont peu ou pas du tout préoccupées par leur santé.**

On peut émettre l'hypothèse que c'est parce qu'il y a une majorité de filles qui ont répondu à notre questionnaire et que, peut-être, celles-ci se préoccuperaient davantage de leur alimentation.

Les résultats

L'alimentation

- Q6 : Vous considérez-vous satisfait(e) de votre alimentation ?



17

On peut voir que plus de **la majorité des personnes interrogées (soit 62,8%) est satisfaite de son alimentation** (plutôt satisfaits de leur alimentation : 46,2% et tout à fait : 14,6%). Ce qui est plutôt positif pour des adolescents.

Cependant, il reste **plus d'un tiers des personnes interrogées qui estime ne pas être satisfait de son alimentation (37,2%)**, ce qui est une proportion importante.

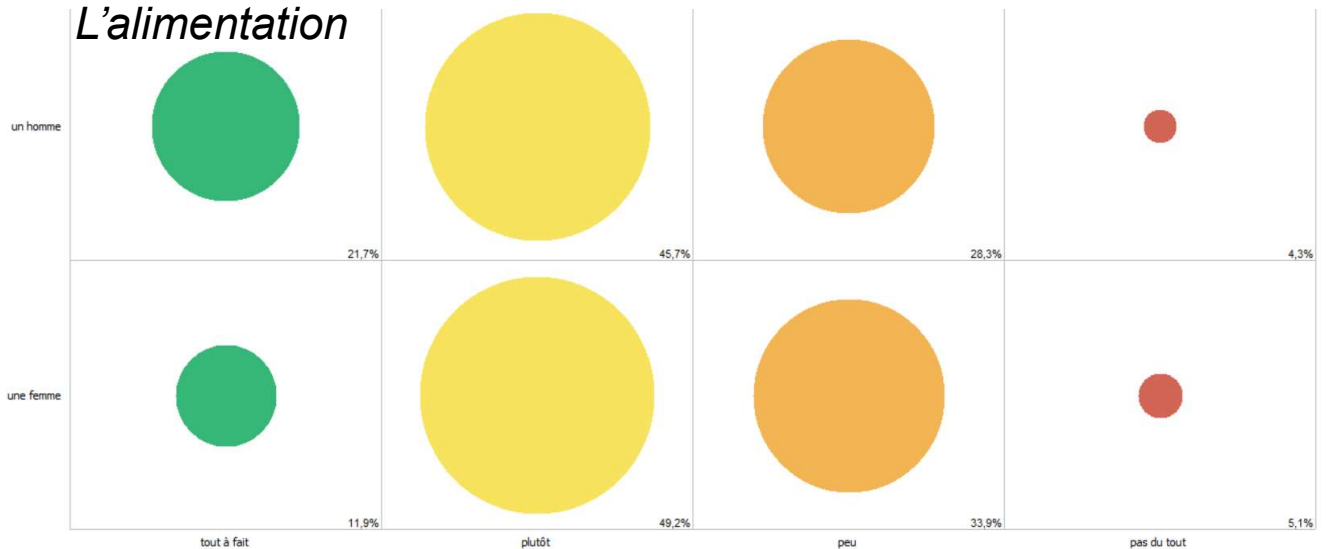
Pour aller plus loin, nous allons regarder les résultats en fonction du sexe des élèves et de leur classe.

Les résultats

- Q6 : Vous considérez-vous satisfait(e) de votre alimentation ?

En fonction du sexe

L'alimentation



18

Il y a davantage d'hommes tout à fait satisfaits que de femmes ((21,7% contre 11,9%). Il y a 10 points d'écart entre les 2 sexes ce qui est important. Dans les autres cas, l'écart est quasiment nul ou de 5 points au maximum.

Cette tendance va dans le sens des enquêtes de l'Insee au niveau national qui indiquent que les femmes ont une perception de leur santé moins bonne.

Peut-être parce qu'elles sont plus exigeantes vis-à-vis de leur santé ?

Les résultats

L'alimentation

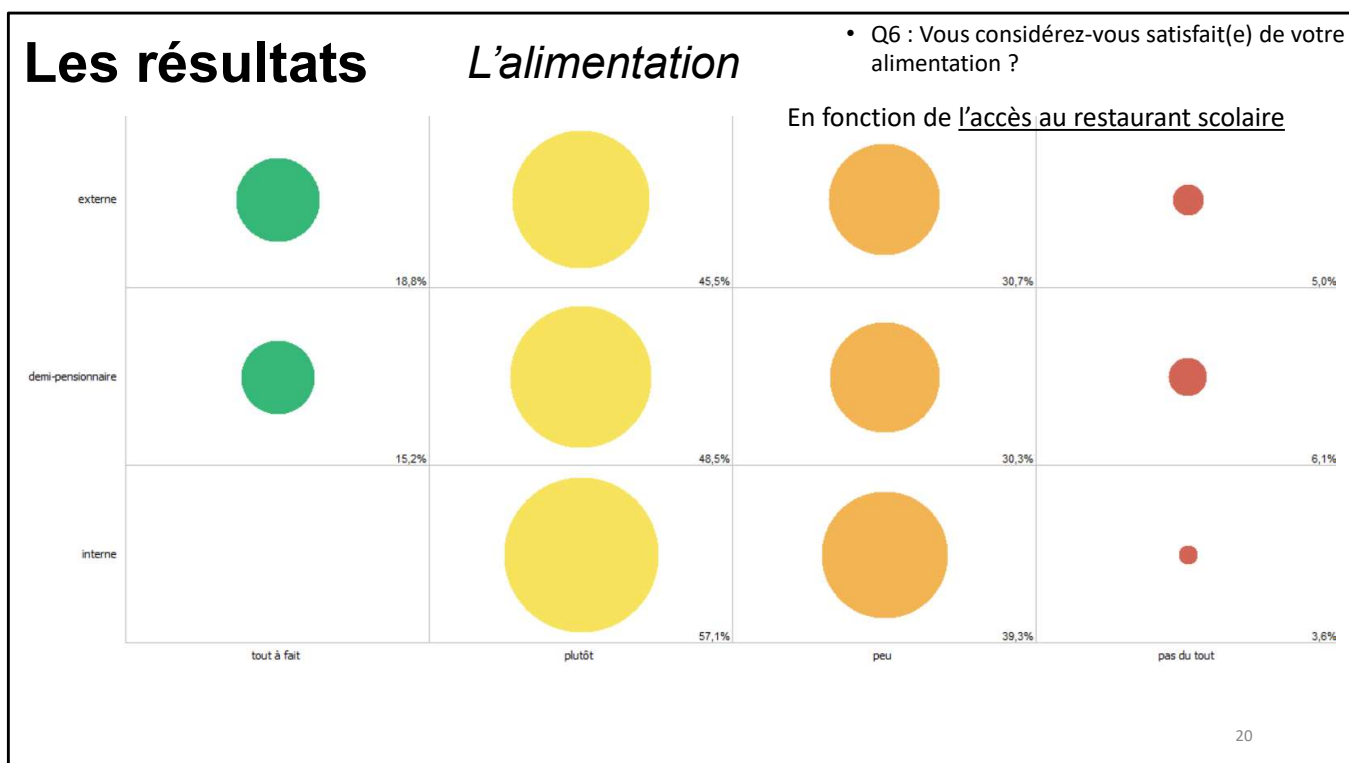
- Q6 : Vous considérez-vous satisfait(e) de votre alimentation ?
- En fonction de la classe



19

Nous constatons à peu près la même proportion de personnes tout à fait satisfaites de leur alimentation parmi les **Secondes, Premières et les BTS**. Seuls les **CPGE** (Classe préparatoire aux grandes écoles) ne sont que 3,7% à être tout à fait satisfaits.

Si on regroupe les deux premières colonnes (tout à fait satisfaits et plutôt satisfaits), on s'aperçoit que ce sont les **1ères** qui sont les plus satisfaits (74,7%), les **secondes** arrivent ensuite (67,9%), suivis des **Terminales** et des **BTS** (59,4 et 59,1%). Contrairement aux étudiants de **CPGE** pour lesquels, seuls 40,7 % sont satisfaits. L'écart de satisfaction entre les classes est important presque 34 points.



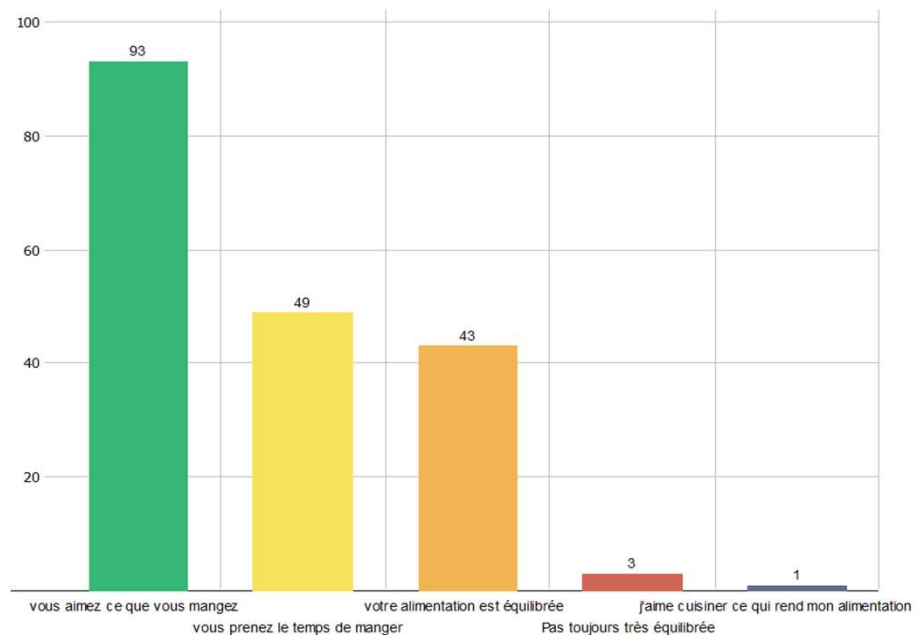
Aucun interne n'est « Tout à fait satisfait » de son alimentation mais les internes sont malgré tout **plus d'1 sur 2 à être « Plutôt satisfaits ».**

Les résultats sont proches concernant les demi-pensionnaires et externes, ils sont plus de 60% à être « Tout à fait » ou « Plutôt satisfaits » de leur alimentation.

Les résultats

L'alimentation

- Q7 : Si vous êtes tout à fait ou plutôt satisfait(e), c'est parce que : (plusieurs réponses possibles)



21

Nous leur avons demandé les raisons pour lesquelles ils étaient satisfaits.

Pour la plupart, les personnes interrogées, ont répondu qu'elles étaient satisfaites parce qu'elles aimaient ce qu'elles mangeaient (93 réponses sur 112 soit 83%).

La seconde raison donnée est qu'elles prennent du temps pour manger. Cela concerne la moitié des élèves (49 réponses sur 112 soit 43,8%).

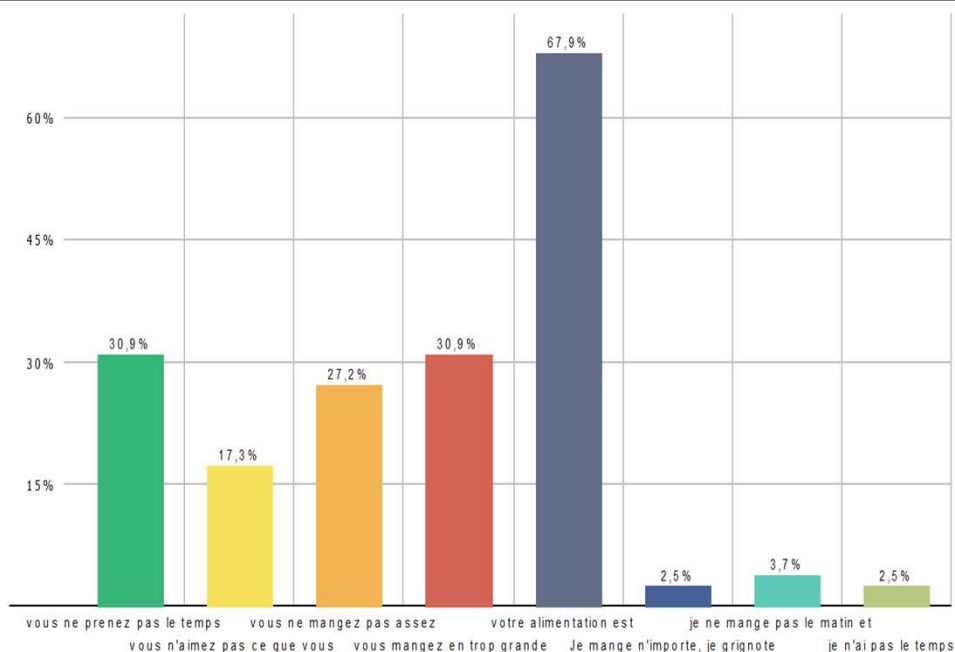
Le 3e motif de satisfaction est le fait d'avoir une alimentation équilibrée (43 réponses sur 112 soit 38,4%).

On peut donc en conclure que la plupart des élèves ont une alimentation équilibrée et/ou prend du temps pour manger.

Les résultats

L'alimentation

- Q8 : Si vous êtes peu ou pas satisfait(e) de votre alimentation, c'est parce que : (plusieurs réponses possibles)



22

Ceux qui ne sont pas satisfaits de leur alimentation ont, eux aussi, donné les raisons.

Plus de la moitié a une alimentation déséquilibrée (67,9% soit 55 réponses sur 81). C'est la principale raison donnée.

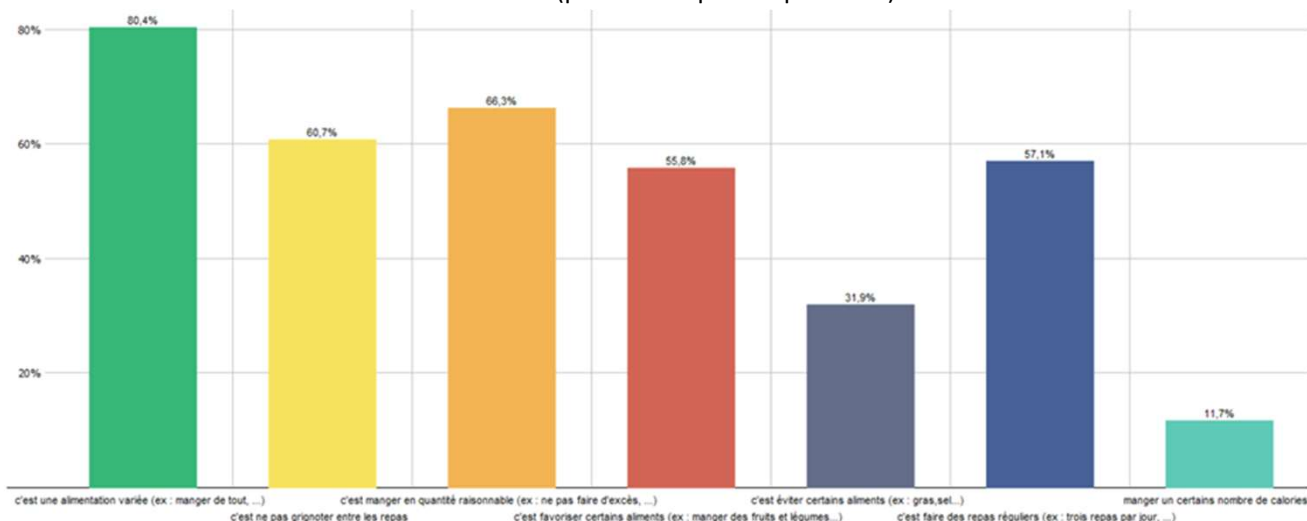
Deux autres raisons arrivent à égalité puisqu'il y a 30,9% des élèves qui sont insatisfaits car **ils mangent trop ou ne prennent pas le temps de manger**.

Ces réponses nous permettent d'avoir des indications sur l'origine du problème pour pouvoir éventuellement y remédier.

Les résultats

L'alimentation équilibrée

- Q9 : Pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?
(plusieurs réponses possibles)



23

En majorité, les personnes trouvent qu'une alimentation équilibrée correspond à une alimentation variée (80% des personnes interrogées).

La seconde réponse donnée est le fait « de manger en quantité raisonnable » (66% des personnes).

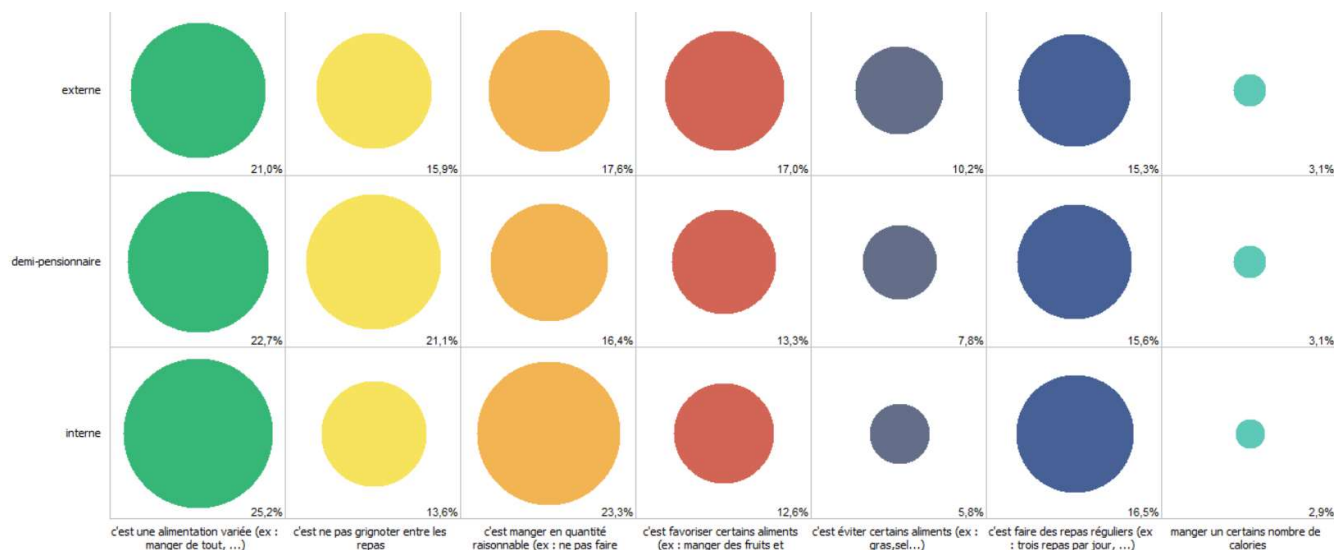
Trois autres raisons sont ensuite évoquées dans des proportions proches :

- ne pas grignoter entre les repas (60,3%) ;
- faire des repas réguliers (57,1%) ;
- favoriser certains éléments (ex : fruits et légumes) (55,8%).

Le fait « d'éviter certains aliments » ou de « manger un certain nombre de calories » correspond moins à l'idée que les élèves se font d'une alimentation équilibrée.

L'alimentation équilibrée

• Q9 : Pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? (plusieurs réponses possibles) - En fonction de l'accès au restaurant scolaire



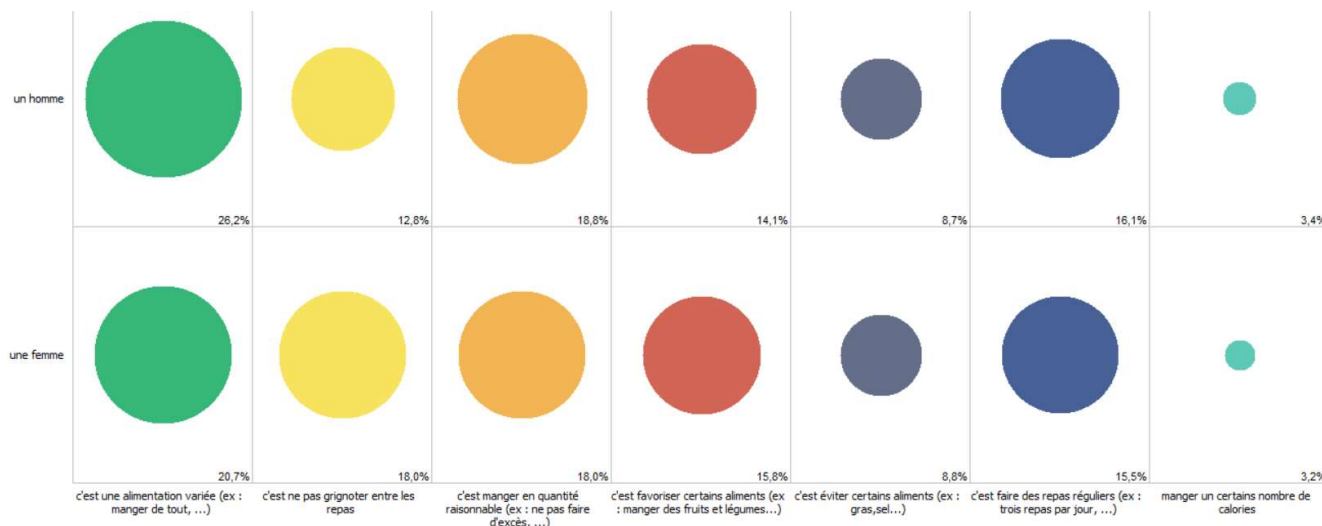
24

Les réponses sont peu influencées par le fait d'être externe / interne ou demi-pensionnaire :

- les demi-pensionnaires sont plus sensibles que les autres au fait de « ne pas grignoter entre les repas » ;
- les internes ont été plus nombreux que les autres à répondre qu'une alimentation équilibrée c'est : « Une alimentation variée » ou « c'est manger en quantité raisonnable ».

L'alimentation équilibrée

• Q9 : Pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ?
(plusieurs réponses possibles) – En fonction du sexe



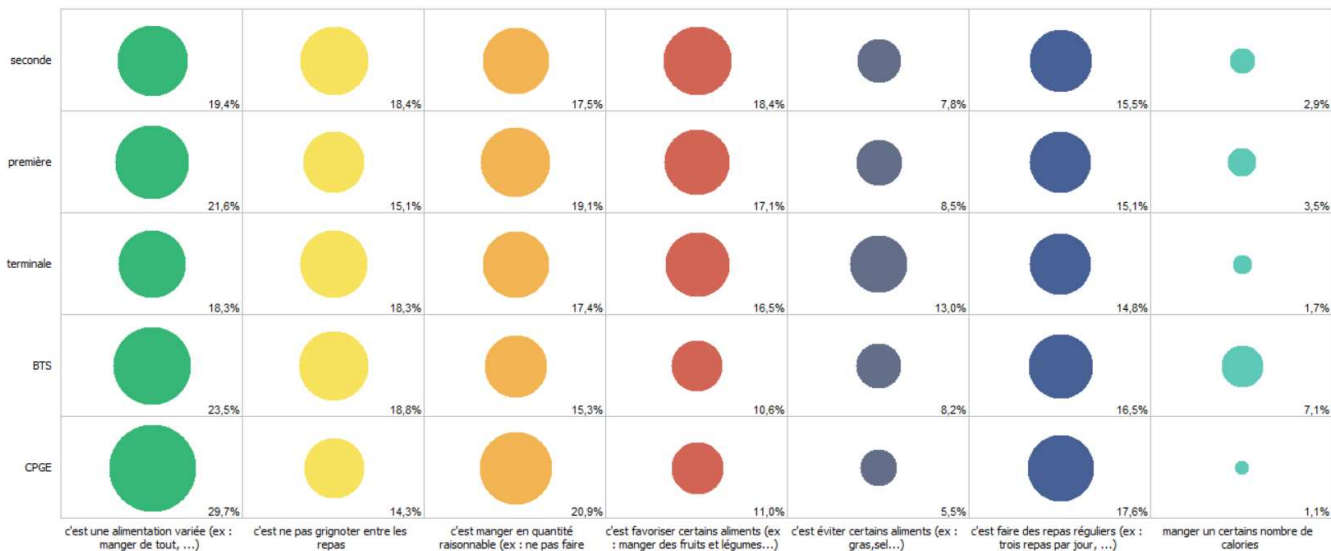
25

On peut voir que **les hommes sont plus nombreux à penser qu'une alimentation variée est une alimentation équilibrée** (26,2% contre 20,7%).

Les femmes ont davantage répondu que c'est « ne pas grignoter entre les repas » que les hommes (18% contre 12,8%).

Les résultats sont semblables pour les autres raisons évoquées.

L'alimentation équilibrée • Q9 : Pour vous, qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée ? (plusieurs réponses possibles) – En fonction de la classe



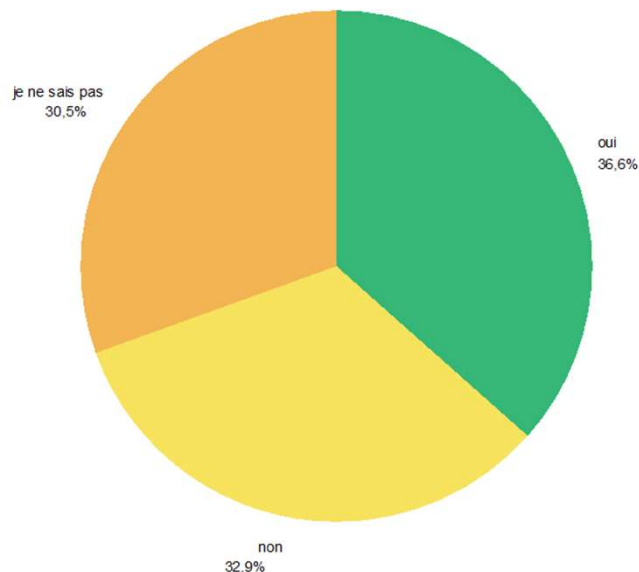
26

Le niveau d'études n'influence pas beaucoup l'ordre des réponses.

Les résultats

L'alimentation équilibrée

- Q10 : Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?



27

Les réponses sont réparties de façon égale entre « OUI », « NON » et « Je ne sais pas ».

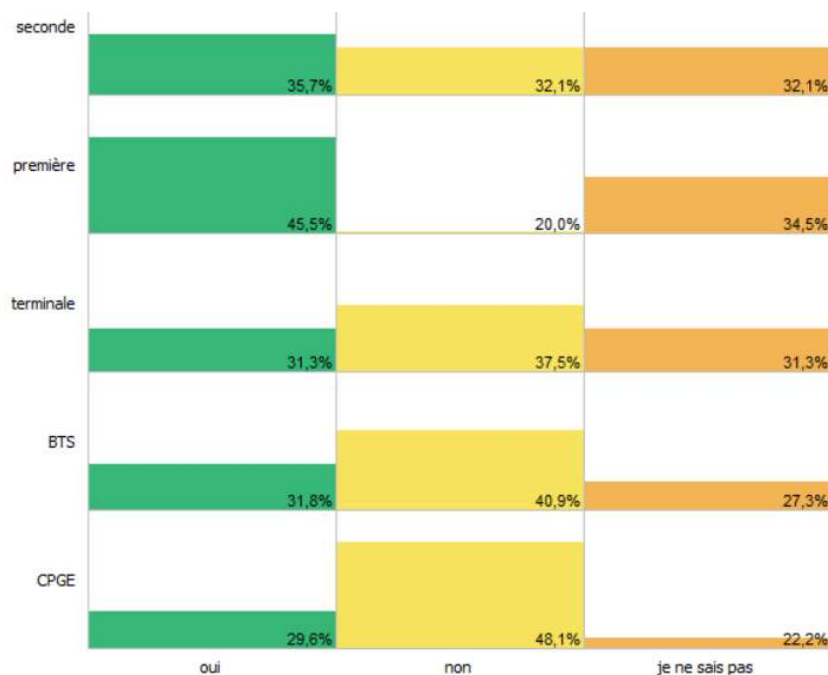
On remarque qu'1/3 des élèves ont une représentation de ce qu'est une alimentation équilibrée (Q9) mais 1/3 ne peuvent se situer par rapport aux critères donnés précédemment.

1/3 ont conscience de ne pas avoir une alimentation équilibrée. Cela paraît être une proportion importante.

On verra plus tard que cette répartition correspond essentiellement à celle observée chez les femmes qui composent majoritairement la population interrogée.

L'alimentation équilibrée

- Q 10 : Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?
- En fonction de la formation



28

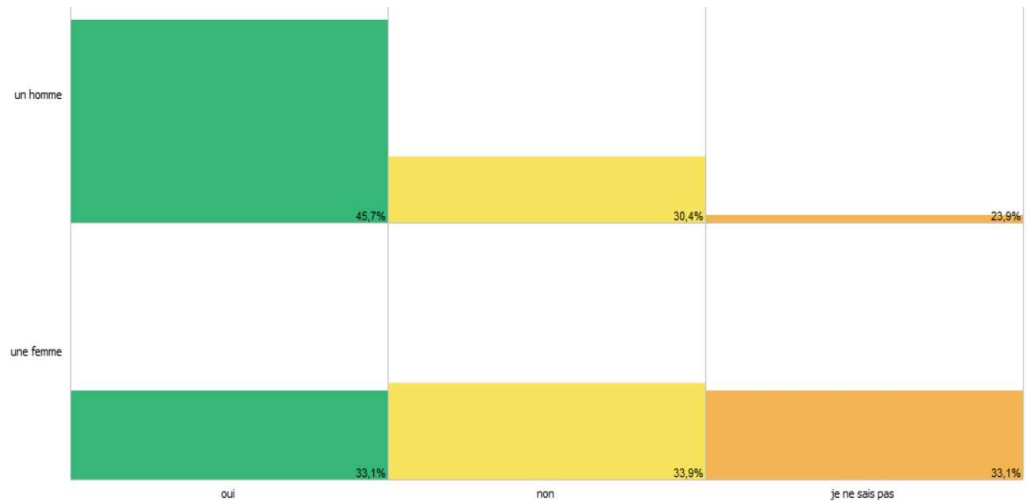
Parmi les différentes classes interrogées on peut voir que **les élèves de Premières sont une majorité à penser avoir une alimentation équilibrée (45,5%)**

Si on ne prend pas en compte les 1ère, on s'aperçoit que plus les élèves sont âgées :

- moins ils pensent avoir une alimentation équilibrée : 35,7% des élèves de seconde contre 29,6% des élèves de CPGE ;
- et moins on trouve de personnes qui ignorent si leur alimentation est équilibrée.

L'alimentation équilibrée

- Q 10 : Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?
- En fonction du sexe



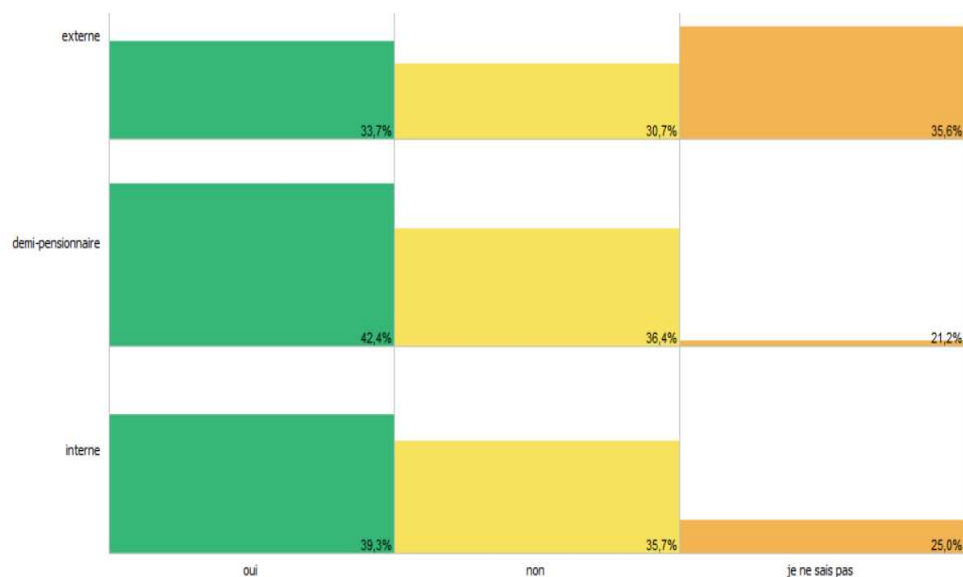
29

La proportion d'hommes qui pensent avoir une alimentation plus équilibrée est supérieure à celle des femmes (45% contre 33,1%).

On retrouve parmi eux moins de personnes qui ignorent si leur alimentation est équilibrée.

L'alimentation équilibrée

- Q 10 : Pensez-vous avoir une alimentation équilibrée ?
- En fonction de l'accès au restaurant scolaire



30

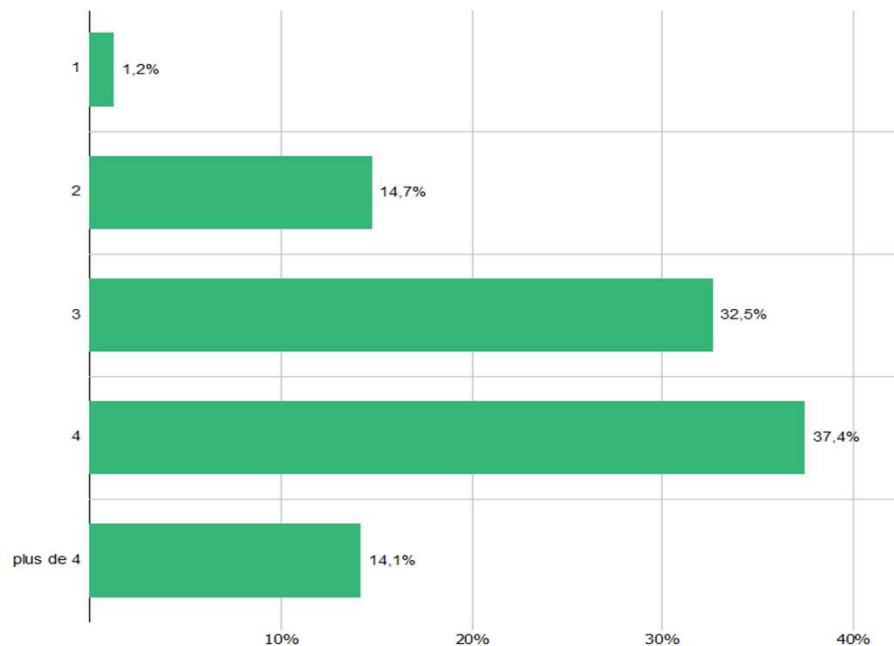
Les externes sont les plus nombreux à ne pas savoir si leur alimentation est équilibrée.

Les avis des internes sont partagés à égalité entre ceux qui pensent avoir une alimentation équilibrée (39,7%) et ceux qui ne le pensent pas (35,7%).

Les résultats

Les repas

- Q 11 : Combien de fois mangez-vous par jour (repas, en-cas, goûter, grignotage, ...) ?



31

Plus de 50% des élèves mangent quatre fois ou plus par jour, 32,5% des élèves mangent 3 fois par jour. Ce qui signifie que près de 85 % des élèves font au moins 3 repas par jour. C'est la grande majorité des cas.

On remarque cependant qu'il y a **15% d'entre eux qui ne font que deux repas et 1,2% qui ne mangent qu'une seule fois par jour.**

Nous pouvons donc remarquer que 16% des personnes ont des comportements qui peuvent être nuisibles pour la santé étant donné qu'ils ne prennent pas plus de deux repas par jour (qui doivent sûrement être le déjeuner et le dîner). La recommandation de 3 repas par jour ici n'est pas respectée.

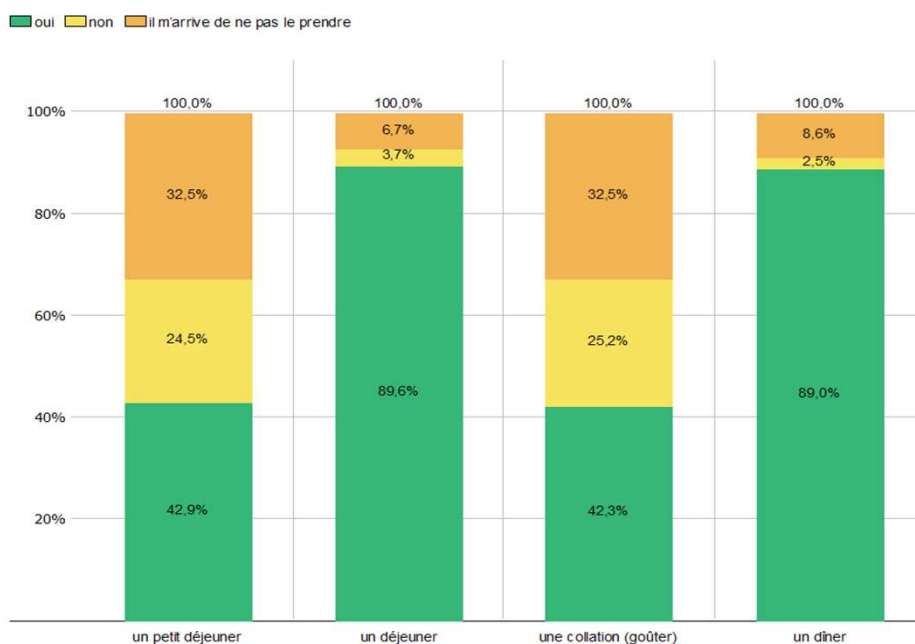
Il est aussi possible que les 14,1% qui prennent plus de 4 repas adoptent des comportements défavorables car cela peut prendre en compte les grignotages.

Les résultats

Les repas

- Q12, Q13, Q14, Q15 :

Dans une journée, vous prenez :



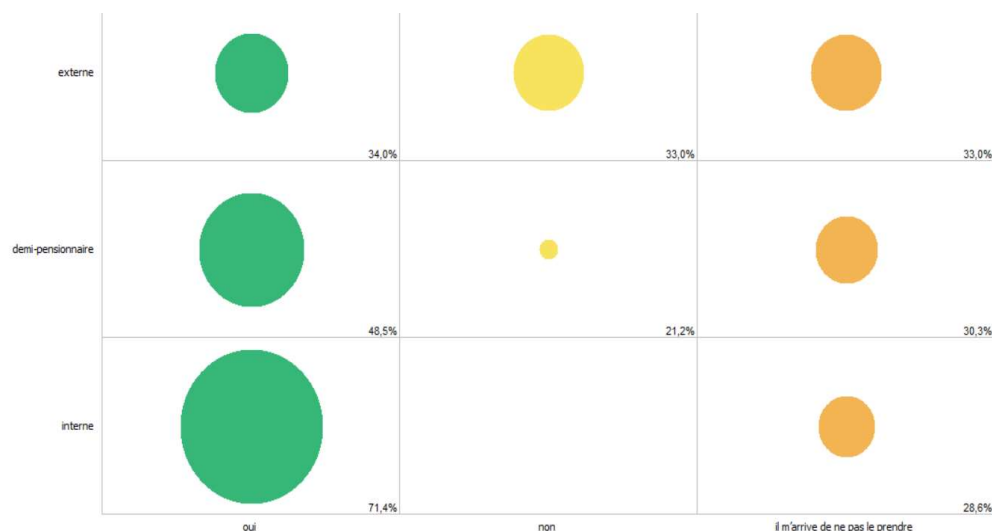
32

La plupart des individus favorisent des repas comme le déjeuner ou le dîner. Ils représentent presque 90% des répondants.

Tandis qu'en ce qui concerne le petit déjeuner ou la collation, ces repas sont souvent négligés (50% des personnes interrogées n'en prennent pas ou pas régulièrement).

Les repas

- Q12 à 15 : Dans une journée, vous prenez :
- Un petit déjeuner en fonction de l'accès au restaurant scolaire



33

On peut voir que **le fait d'être interne, a un impact important sur la prise du petit déjeuner**, car aucun d'entre eux ne supprime systématiquement le petit déjeuner. Ce sont les plus nombreux à le prendre régulièrement (71,4%). Cela s'explique par un accès au petit déjeuner sur place, au lycée. L'absence de trajet permet de gagner du temps qui est utilisé pour prendre un petit déjeuner.

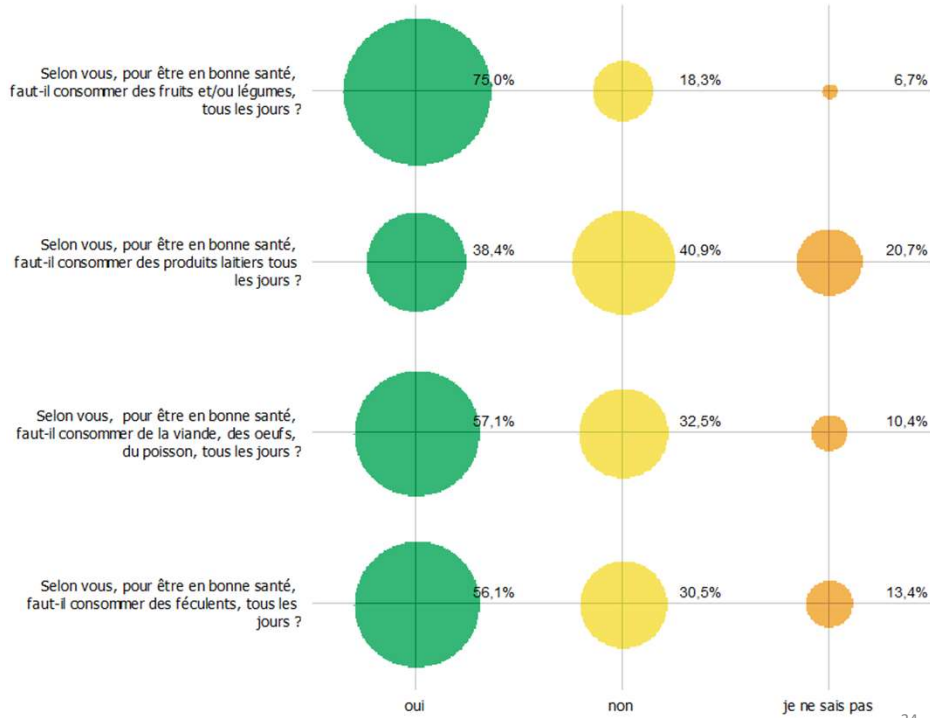
Les externes sont proportionnellement, les plus nombreux à ne pas prendre de petit déjeuner (1/3 des personnes). Cela peut s'expliquer en partie par un manque de temps.

Les résultats

Les repas

- Connaissances sur la composition des repas

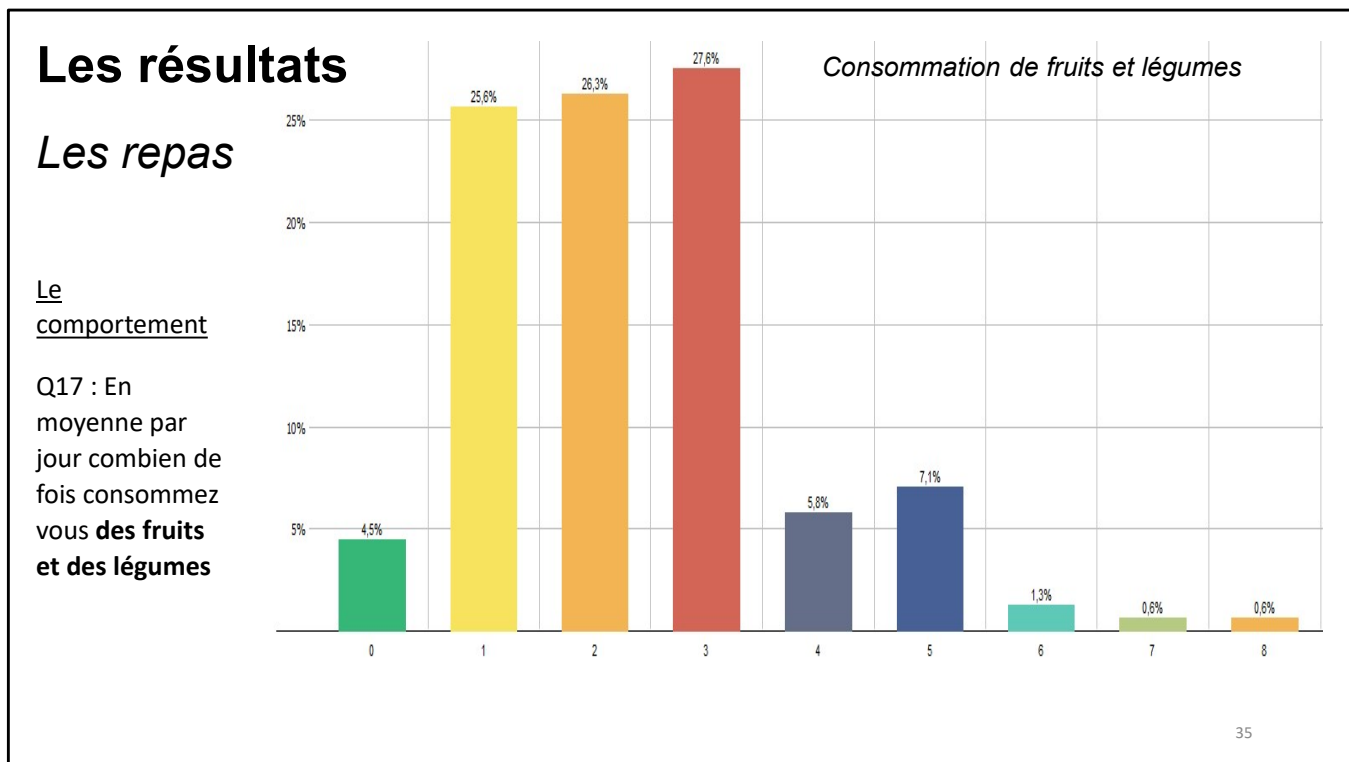
- Q16, 20, 24, 28



Les ¾ des personnes interrogées pensent que pour être en bonne santé il faut consommer des fruits et légumes tous les jours. Elles sont cependant 18,3 % à penser que ce n'est nécessaire.

On constate que plus de **la moitié des personnes** (57,1% pour la viande, le poisson et les œufs ; et 56,1% pour les féculents) **pense que pour être en bonne santé il faut consommer de la viande, des œufs, et du poisson ou des féculents tous les jours.** 1/3 d'entre eux pensent que ce n'est pas nécessaire.

Concernant les produits laitiers, les avis sont très partagés. La proportion de personnes qui pensent qu'il est nécessaire de consommer des produits laitiers tous les jours (38,4%) est à peu près égale à celle qui ne le pense pas (40,9%).



Si on interroge maintenant les comportements concernant le nombre de fruits et/ou légumes consommés dans une journée, on observe que **les $\frac{3}{4}$ des réponses se répartissent équitablement entre des consommations moyennes de 1 à 3 fruits/légumes par jour.**

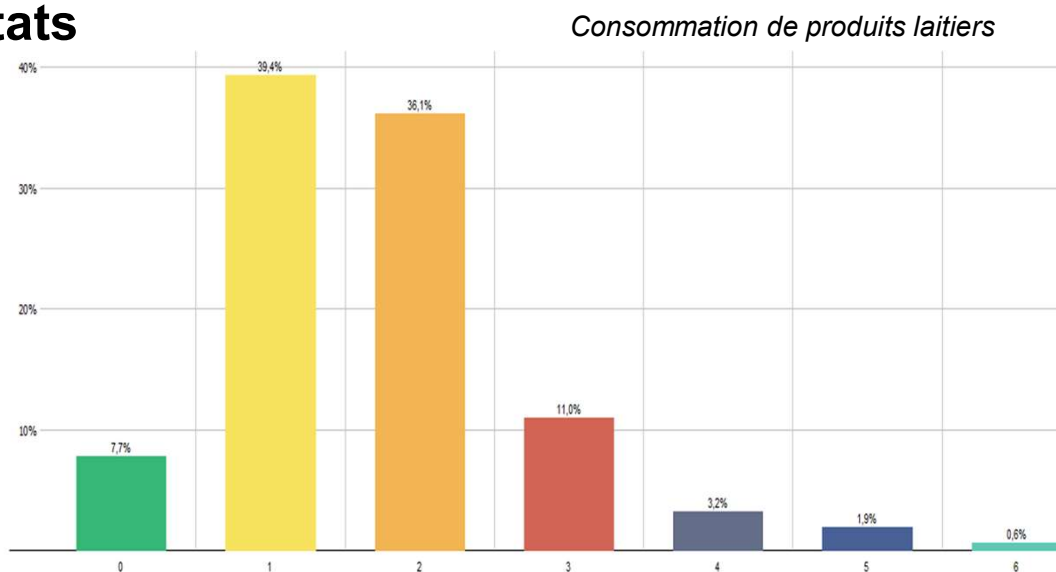
Nous sommes loin des recommandations du Programme national nutrition santé. Seules 7,1% des personnes consomment 5 fruits/légumes par jour.

Les résultats

Les repas

Le comportement

Q21 : En moyenne, par jour combien de fois consommez vous **un produit laitier**?



36

Les $\frac{3}{4}$ des personnes interrogées consomment des produits laitiers, 1 ou 2 fois par jour.

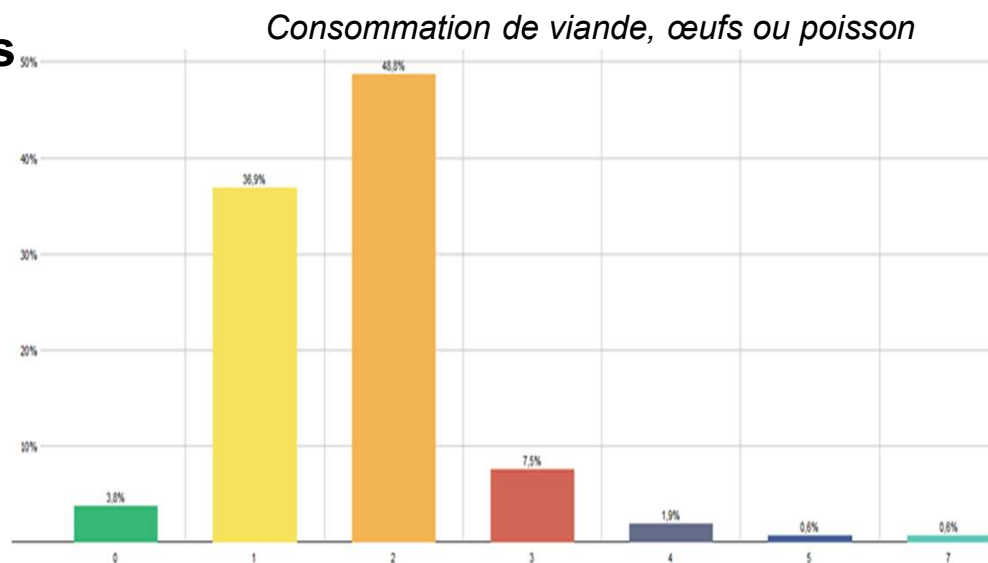
Il y en a 11% qui en consomment 3 fois par jour. 7,7% qui n'en consomment pas du tout.

On peut s'interroger sur leur connaissance des messages du PNNS (3 ou 4 produits laitiers par jour pour les adolescents).

Les résultats

Les repas

- Le comportement
- Q25 : En moyenne par jour combien de fois de la viande, des œufs ou du poisson ?



37

Près de la moitié des élèves consomme de la viande, des œufs ou du poisson 2 fois par jour (48,8%), soit à chaque repas principal.

1/3 des élèves en consomment qu'une seule fois par jour.

Quelques personnes n'en consomment pas du tout (3,8%).

Une minorité en consomme de façon excessive (plus de 3 fois par jour : 10%).

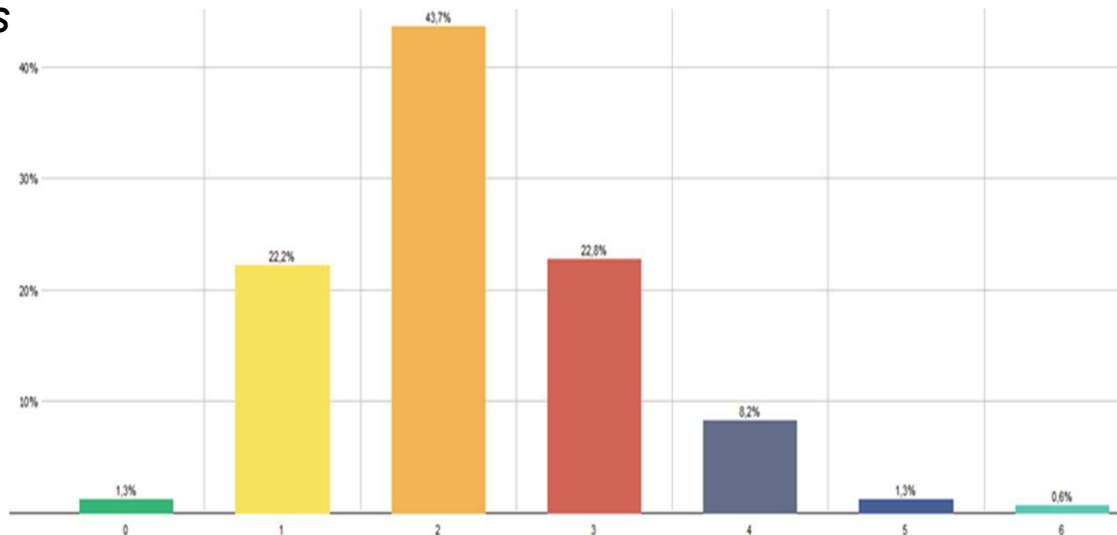
Les résultats

Consommation de féculents

Les repas

Le
comportement

Q29 : En
moyenne par
jour combien
de fois
consommez-
vous un
féculent?



38

Près de la moitié des personnes (soit 43,7% d'entre elles), consomme des féculents en moyenne 2 fois par jour.

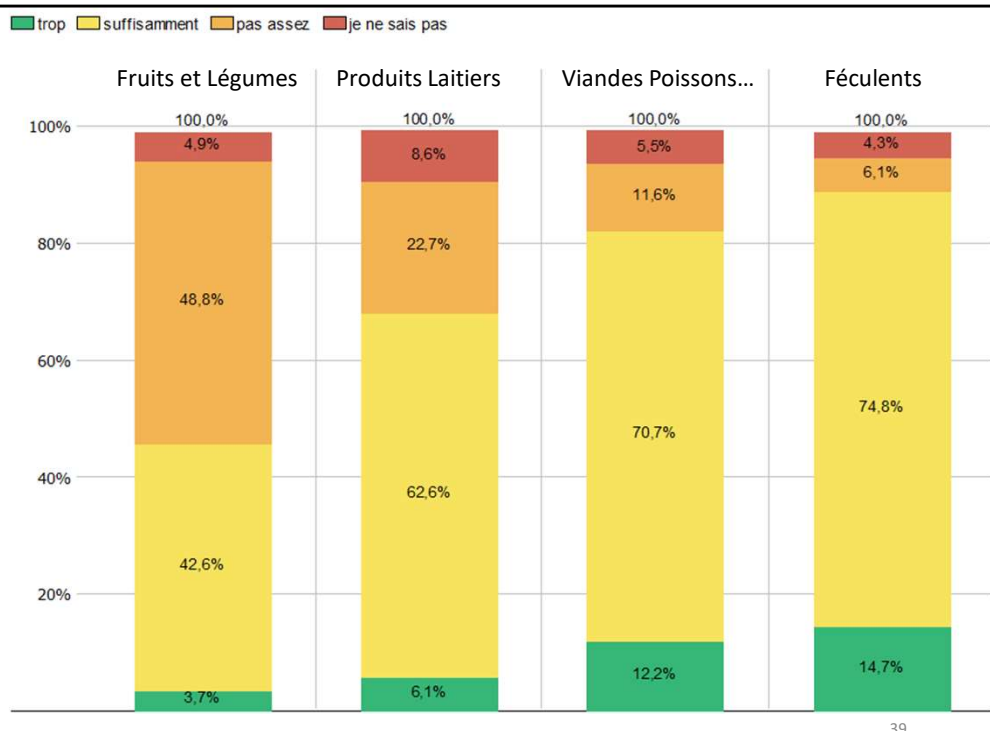
¼ des personnes en consomment 1 fois ou 3 fois.

10% en consomment 4 et plus, ce qui est une consommation importante.

Les résultats

Les repas

- La perception de leur comportement
- Q18, 22, 26, 30



Concernant les fruits et légumes, près d'une personne sur deux estime sa consommation insuffisante. On peut donc supposer que la plupart des élèves connaît les recommandations du PNNS même s'ils ne les suivent pas. Seuls 5% ne savent pas situer leur consommation.

Les $\frac{3}{4}$ des personnes interrogées sont satisfaites de leur consommation de viande, poisson, œufs et de féculents. C'est aussi pour la consommation de viande, poisson, œufs et de féculents, que l'on a le plus de personnes qui estiment leur consommation trop importante (respectivement 12,2 et 14,7%).

Concernant les produits laitiers, la majorité des élèves estime sa consommation suffisante (62,6%). $\frac{1}{4}$ d'entre eux la jugent insuffisante.

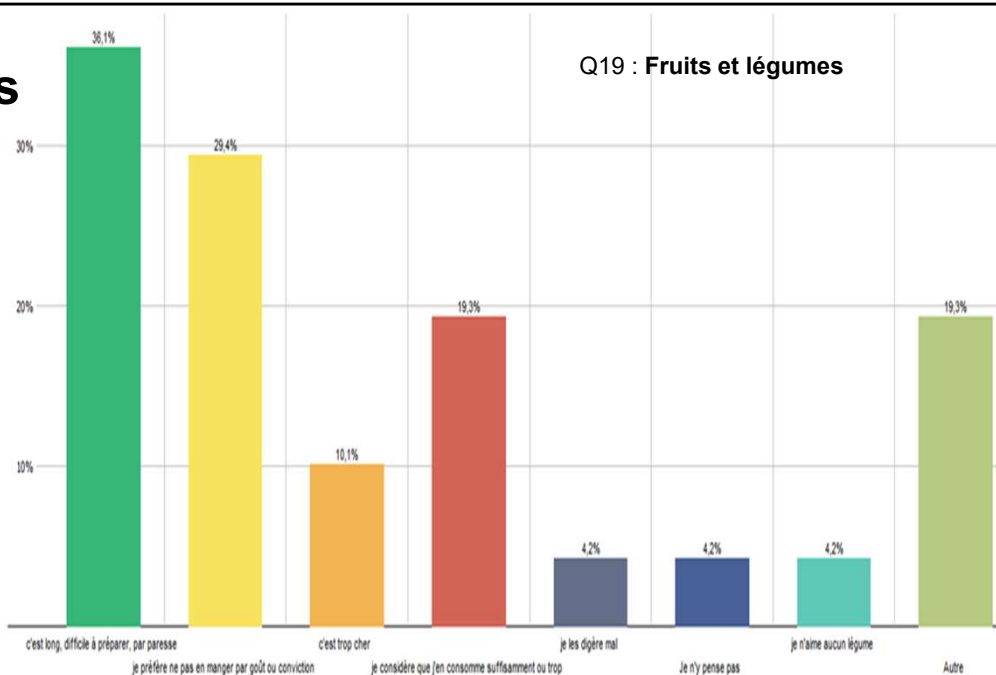
Pour approfondir le sujet il aurait fallu croiser cette question avec les questions précédentes pour savoir si leur perception est en lien avec leur comportement. Mais l'outil utilisé ne nous l'a pas permis.

Les résultats

Les repas

Ce qui explique
leur
comportement,
leurs choix

Q19 : Fruits et légumes



40

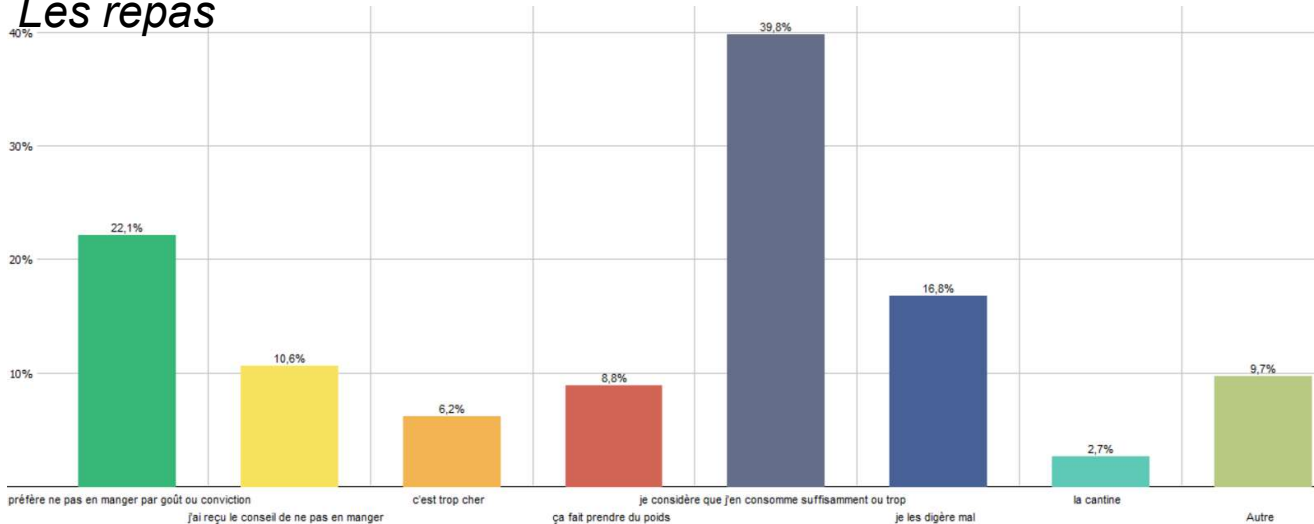
1/3 des personnes disent ne pas consommer davantage de fruits et légumes parce que c'est trop long, difficile à préparer ou par paresse (36,1% de personnes) ou par goût ou conviction (29% + 4,2%).

Seuls 10% des personnes interrogées donnent le prix comme limite à leur consommation.

Les résultats • Ce qui explique leur comportement, leurs choix

Q23 : Produits laitiers

Les repas



41

40% des personnes interrogées ne ressentent pas le besoin d'augmenter leur consommation de produits laitiers.

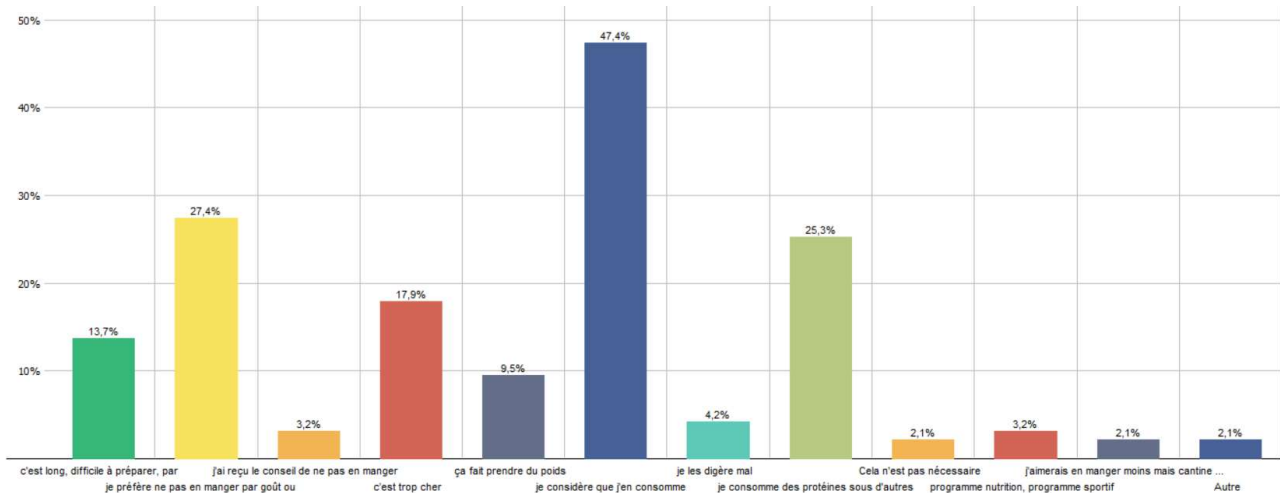
¼ d'entre eux préfèrent ne pas en manger par goût ou convictions.

Une faible proportion (16,8%) digère mal les produits laitiers.

Les résultats Les repas

- Ce qui explique leur comportement, leurs choix

Q27 : Viandes œufs, Poissons



42

La moitié des personnes ayant répondu à la question considère consommer suffisamment de viandes, œufs et poissons (47,4 % + 2,1%).

A proportion égale (1/4) les élèves ne mangent pas davantage de viande, poisson ou œufs par goût ou conviction ou bien parce qu'ils consomment des protéines sous d'autres formes.

17,9 % des personnes trouvent que c'est trop cher.

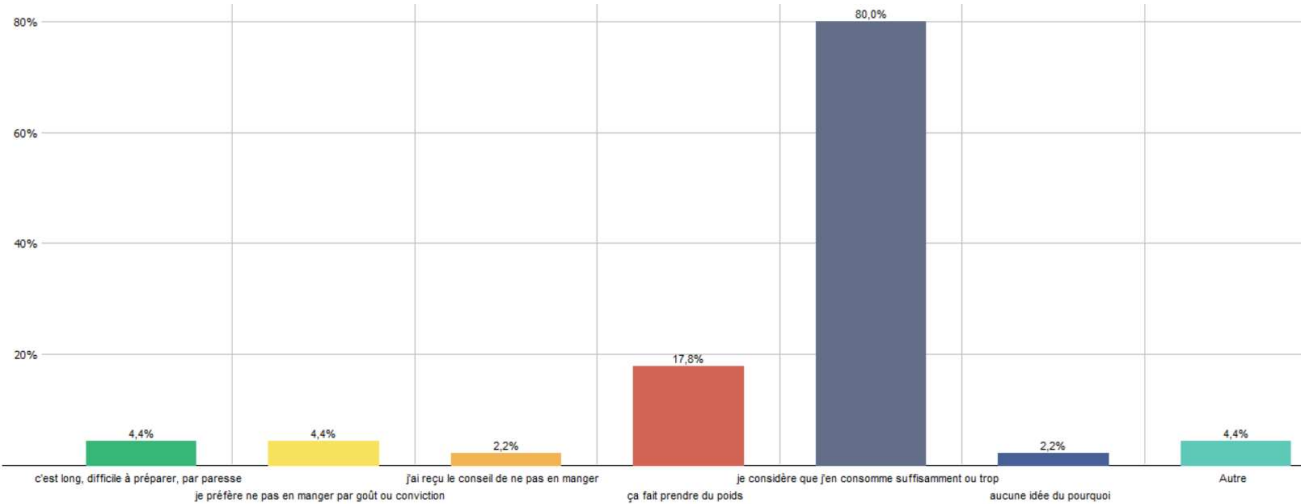
10% n'augmentent pas leur consommation pour ne pas prendre de poids et 3,2% car ils en ont reçu le conseil.

Les résultats

- Ce qui explique leur comportement, leurs choix

Q31 : Féculents

Les repas



43

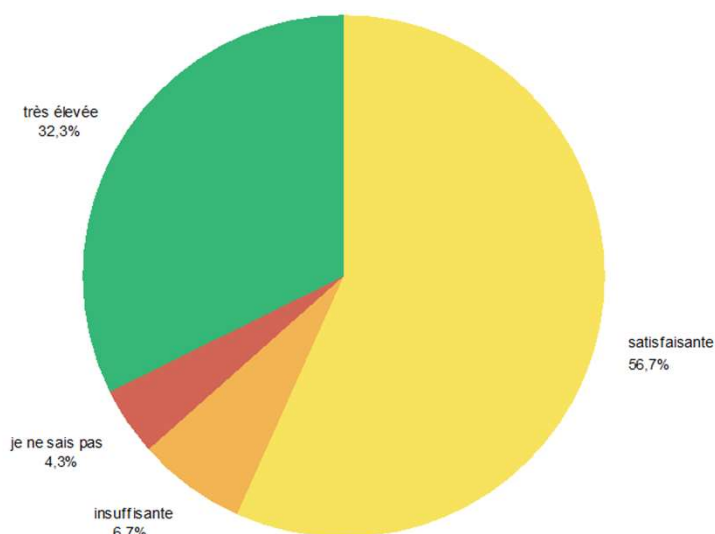
80% des personnes ayant répondu à la question considèrent consommer trop ou suffisamment de féculents.

C'est pour les féculents que l'association avec la prise de poids est la plus importante : 17,8 % n'en consomment pas plus pour cette raison.

Les résultats

Les produits sucrés

- Q32 : Selon vous, la consommation de produits sucrés dans votre alimentation est :



44

La moitié des personnes est satisfaite de leur consommation de produits sucrés (56,7%).

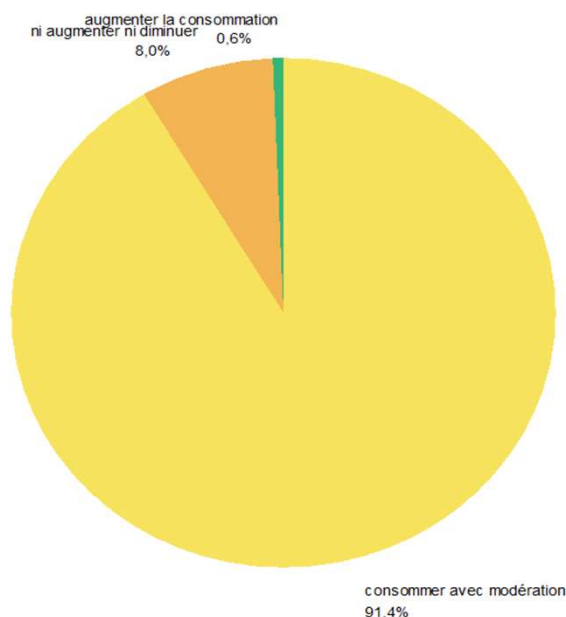
Mais 1/3 d'entre eux la trouvent très élevée.

4,3% des personnes ne savent pas ce qu'il en est.

Les résultats

Les produits sucrés

Q33 : De manière générale, concernant les produits sucrés, il est préférable de :

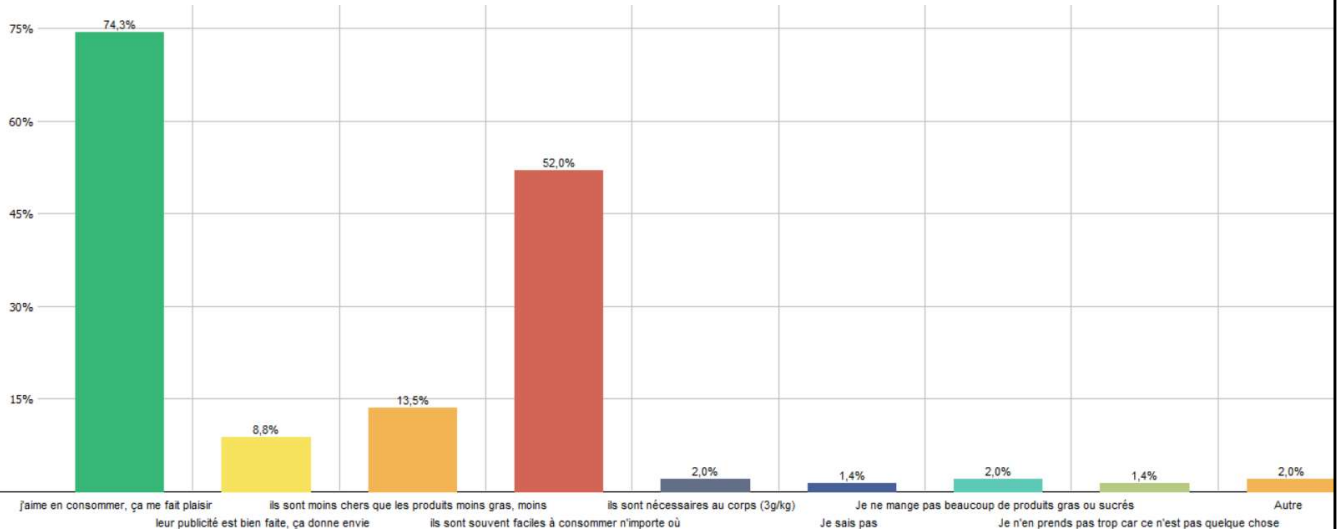


45

La quasi-totalité des personnes interrogées a intégré les messages sur les produits sucrés puisque 91,4% d'entre elles trouvent qu'il est préférable de consommer des produits sucrés avec modération.

Les produits sucrés

- Q34 : Pour vous, il est difficile de limiter ou de modérer sa consommation de produits gras ou sucrés, parce que : (plusieurs réponses possibles)



46

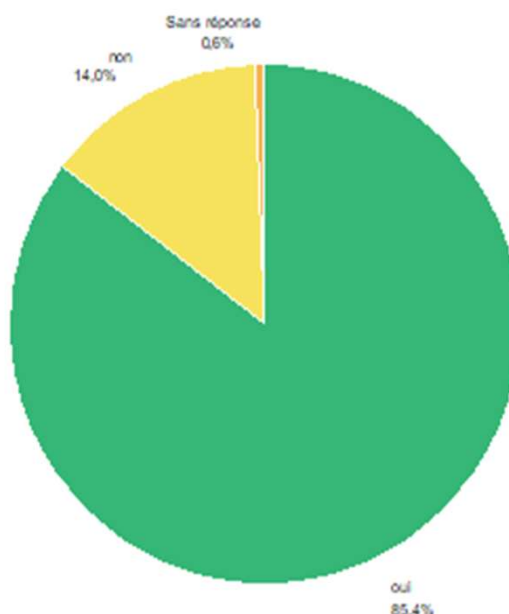
Plusieurs raisons ont été données pour expliquer qu'il était difficile de limiter ou modérer la consommation de produits gras ou sucrés :

- **La raison donnée par les 3/4 des personnes est le plaisir qu'elles éprouvent à consommer ces produits.** Elles les consomment par goût.
- **La seconde raison est l'aspect pratique :** pour la moitié des personnes, les produits sucrés sont faciles à consommer n'importe où.
- Les autres explications sont moins souvent données :
 - 13,5% des personnes interrogées expliquent que les produits gras et sucrés sont moins chers que les autres ;
 - 8,8% des jeunes trouvent que les publicités sur le sucre sont très bien faites donc ça leur donne envie ;
 - 2,0% des personnes trouvent qu'ils sont nécessaires pour le corps.

Les résultats

Les grignotages

- Q35 : Est ce que vous grignotez ?



47

Le grignotage est un comportement courant : 85,4% des personnes questionnées grignotent.

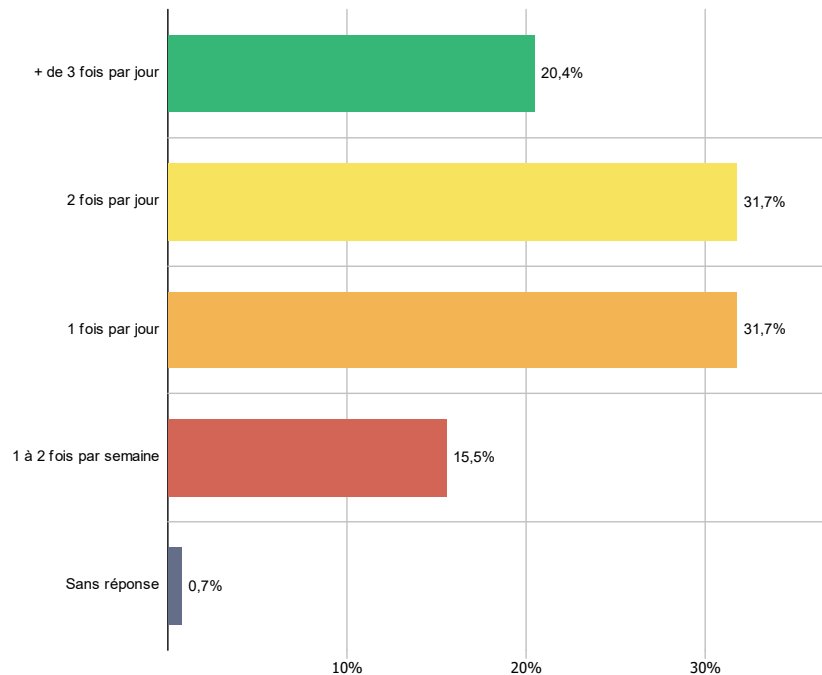
Cela signifie qu'une très grande majorité des personnes interrogées a des comportements défavorables pour leur santé ou n'est pas suffisamment informée sur les risques liés au grignotage.

Les résultats

Les grignotages

- Fréquence

- Q36 : Si oui, à quelle fréquence grignotez-vous ?



48

La majorité des personnes grignote 1 à 2 fois par jour.

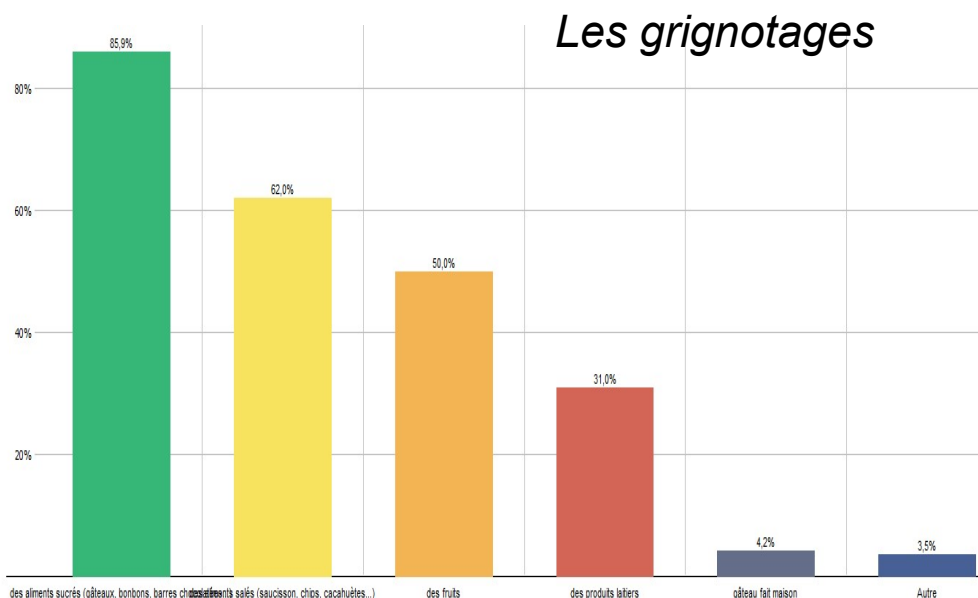
Pour $\frac{1}{4}$ d'entre elles, le grignotage est fréquent : plus de 3 fois par jour.

Ce comportement est rare pour 15,5% des personnes qui grignotent 1 à 2 fois par semaine.

Les résultats

Contenu

Q37 : Quand vous grignotez, que mangez-vous ?



49

Les produits grignotés sont variés, mais certains sont plus courants :

- **les produits les plus courants sont les aliments sucrés** (89,5 % des personnes : 85,3% + 4,2 %) ;
- les aliments salés arrivent en seconde position (61,5%) ;
- la moitié mange des fruits lors des grignotages.

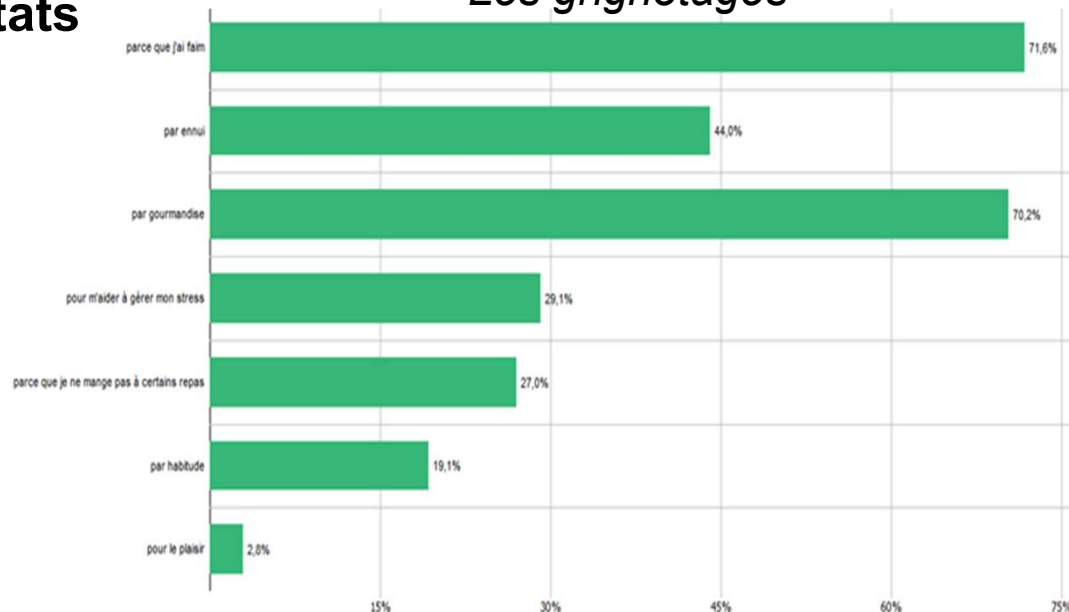
Certains grignotent des noix ou amandes ce qui est une bonne alternative pour ne pas manger des produits sucrés ou gras.

Les résultats

Les grignotages

Contenu

Q38 : Pourquoi grignotez-vous ?



50

Les **2 principales raisons** pour lesquelles les personnes interrogées grignotent sont :

- **parce qu'elles ont faim** (71,6% des personnes) ;
- **par gourmandise ou plaisir** (70,2% + 2,8 %).

Pour près de la moitié (44%), c'est par ennui.

Pour plus d'1 personne que 4, c'est pour l'aider à gérer son stress ou parce qu'elle ne mange pas à certains repas.

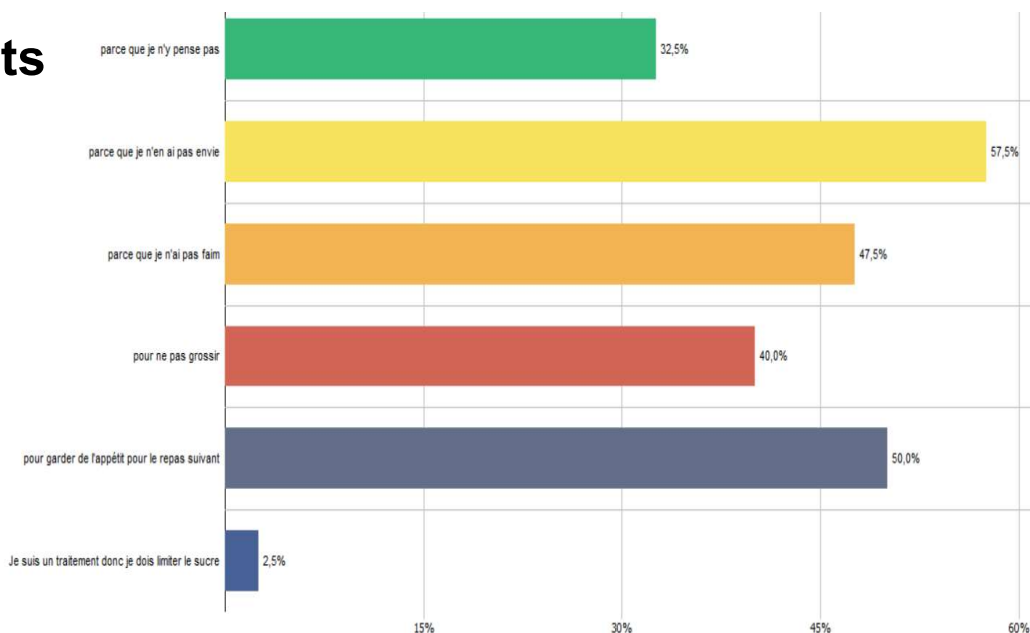
19,1% grignotent par habitude.

Les résultats

Les grignotages

Contenu

Q39 : Si vous ne grignotez pas c'est :



51

Les raisons pour lesquelles les personnes interrogées ne grignotent pas :

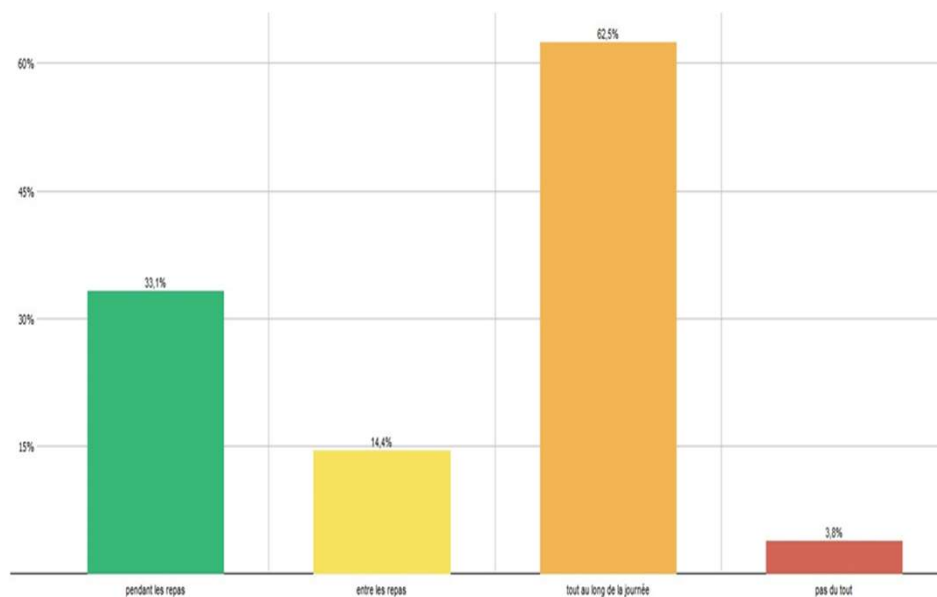
- certains ne pensent pas à grignoter (32,5%) ou n'en ont pas envie (57,5%) ;
- d'autres souhaitent garder de l'appétit pour le repas suivant (50%) ou n'ont tout simplement pas faim (50%) ;
- 40% ne grignotent pas pour ne pas grossir ;
- 2,5% doivent limiter le sucre pour un motif médical.

Les résultats

L'hydratation

- Contenu

Q40 : À quel moment buvez-vous ?



52

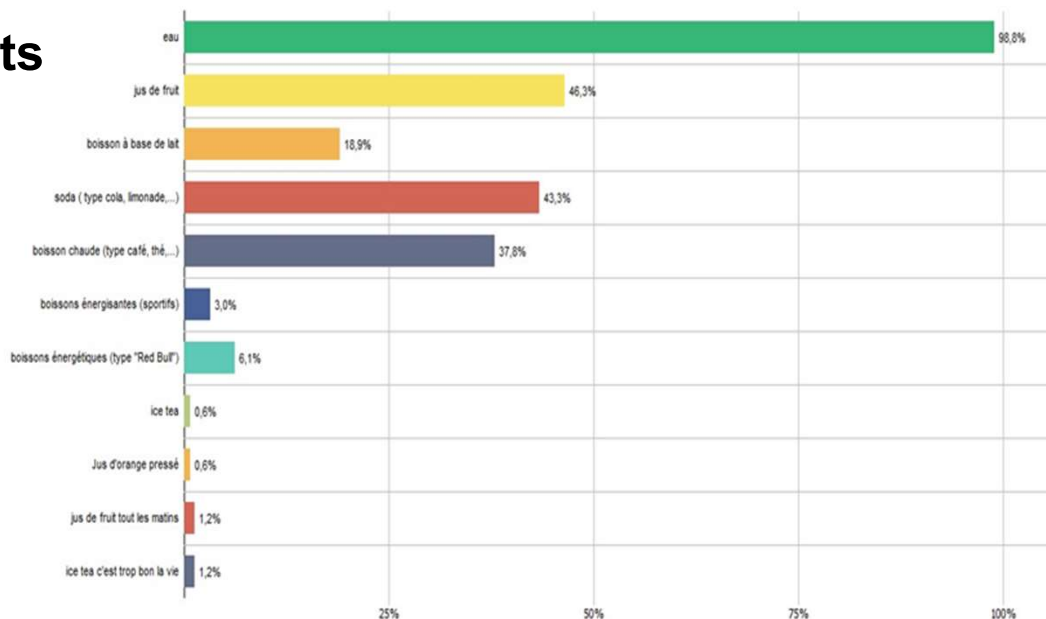
La majorité des personnes boit tout au long de la journée (62,5%).

Seulement 33,1% des personnes ne boivent que pendant les repas et 14,4% ne boivent qu'entre les repas tandis que 3,8% ne boivent pas du tout, ce qui est assez étonnant ou inquiétant.

Les résultats

L'hydratation

- Contenu
- Q41 : Quelle boisson buvez-vous généralement ?



53

La quasi-totalité des personnes interrogées boit de l'eau (162 personnes sur 164).

Viennent ensuite les jus de fruits (46,3% + 0,6 % + 1,2%) et sodas/Ice Tea (43,3 + 1,2% + 0,6%).

Les boissons chaudes ont été citées par plus 1/3 des personnes.

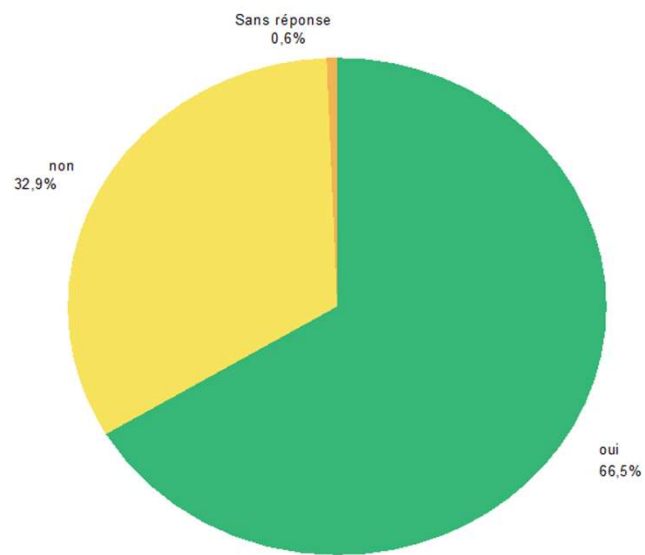
Les boissons lactées sont moins souvent citées : 18,9% des personnes.

Plus rarement, les personnes interrogées boivent des boissons énergisantes ou énergétiques (3% + 6,1%).

Les résultats

L'activité physique

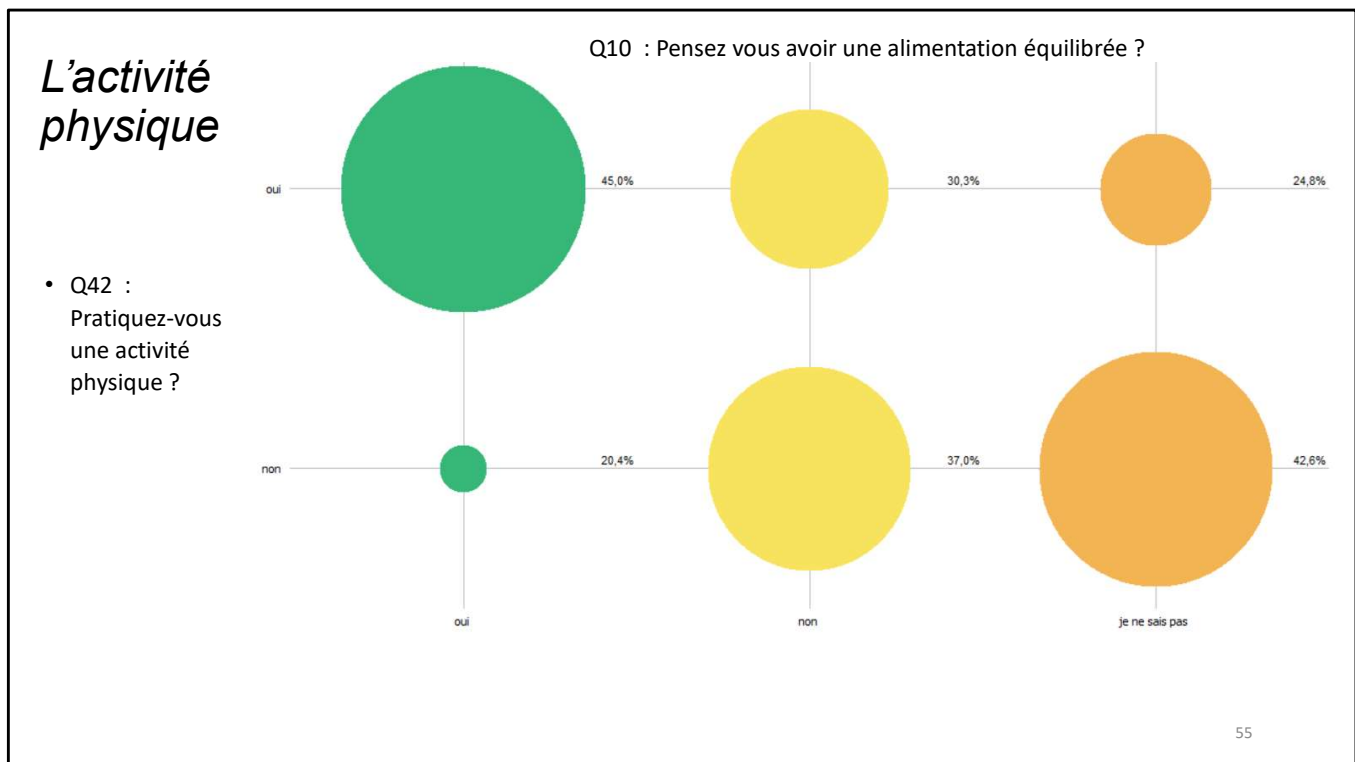
Q42 : Pratiquez-vous une activité physique ?



54

La majeure partie des personnes interrogées a répondu qu'elle pratiquait une activité physique (66,5%).

Les autres ont coché qu'elles ne pratiquaient pas d'activité physique (32,9%).



Nous avons voulu savoir si le fait de pratiquer une activité physique influençait la perception d'une alimentation équilibrée.

C'est le cas, **car les personnes qui pratiquent une activité physique sont plus nombreuses à penser avoir une alimentation équilibrée** (45% contre 30,3 % qui ne le pensent pas).

En revanche, c'est parmi ceux qui ne pratiquent pas d'activité sportive, que l'on retrouve la proportion la plus importante de personnes qui ne savent pas si elles ont une alimentation équilibrée (42,6%), ou qui ne pensent pas avoir une alimentation équilibrée (37%).

Ces données nous montrent que les personnes pratiquant une activité physique sont sûrement plus informées ou font davantage attention à leur alimentation que les personnes qui ne pratiquent pas.

Les résultats

L'activité physique

- Q42 : Pratiquez-vous une activité physique ?
- En fonction de la classe



56

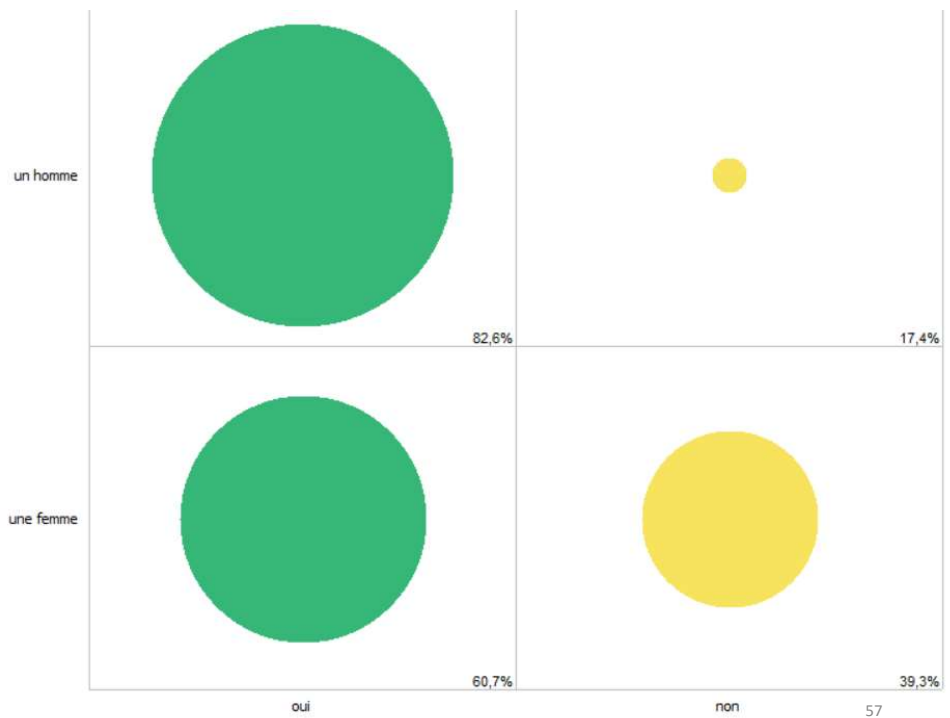
On remarque que **dans 4 classes sur 5 il y a entre 70 à 80% des élèves qui pratiquent une activité sportive.**

On remarque une exception : la classe de BTS où seuls 41% d'entre eux pratiquent une activité physique. Mais cela peut s'expliquer par l'absence d'heures de sport prévues dans leur emploi du temps au lycée, contrairement au CPGE et autres classes de pré-bac.

Les résultats

L'activité physique

- Q42 : Pratiquez-vous une activité physique ?
- En fonction du sexe

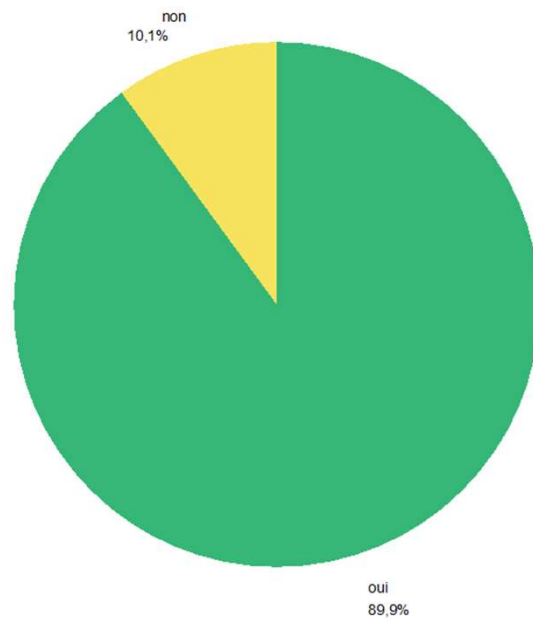


On remarque que **la proportion d'hommes qui pratiquent une activité physique est supérieure à celle des femmes** (82,6% des hommes contre 60,7% des femmes).

Les résultats

L'activité physique

Q43 : Buvez-vous, durant
votre activité physique ?



58

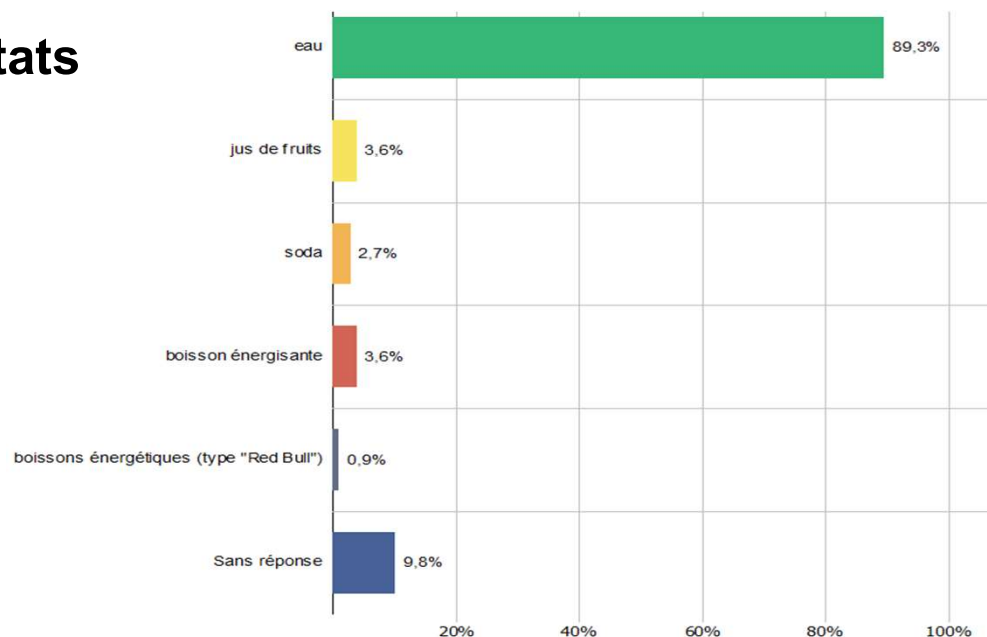
On constate **qu'une grande majorité de personnes boit durant une activité physique** soit 89,9% contre 10,1% qui ne boivent pas durant une activité physique.

Les résultats

L'activité physique

- Activité physique et boisson

Q44 : Si oui, que buvez-vous ?
(plusieurs réponses possibles)



59

- **La majorité des personnes soit 89,3% consomme de l'eau lors de leur activité physique.**
- 6,3% consomment des boissons sucrées telles que les jus de fruits ou les sodas
- 4,5% consomment des boissons énergisantes ou énergétiques.

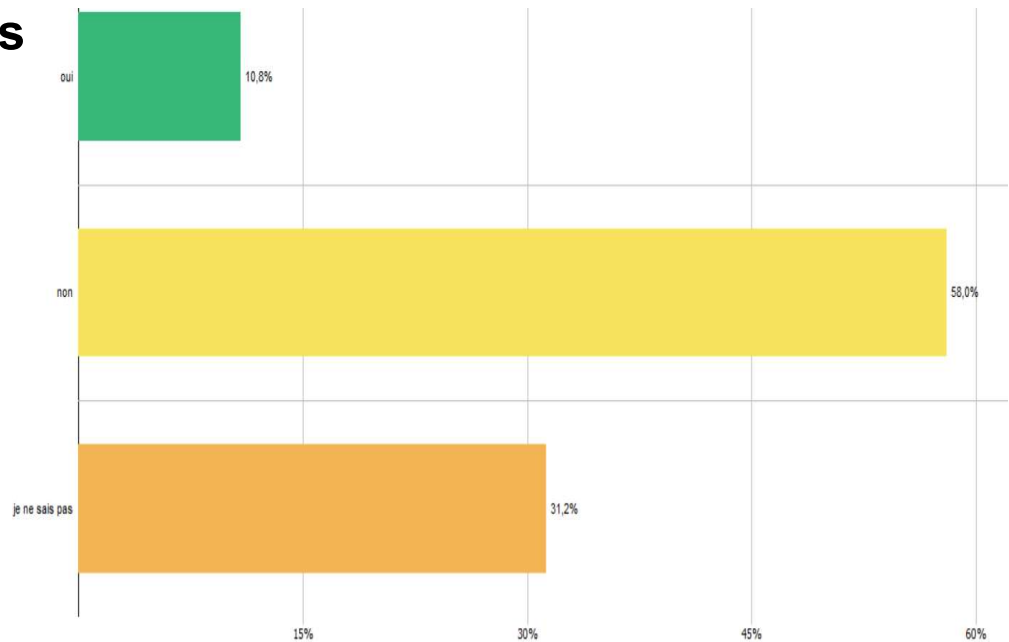
On constate que la plus grande partie des personnes adopte un comportement favorable à sa santé en buvant de l'eau.

Les résultats

L'activité physique

Activité physique et boisson

Q45 : Pensez-vous que boire une boisson énergisante a un intérêt pour l'activité physique ?



60

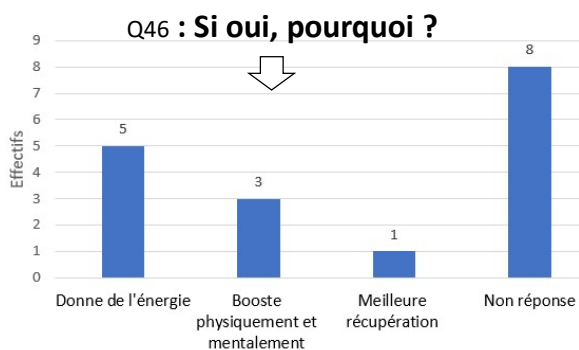
Nous pouvons constater que **la majorité des personnes interrogées pense que boire une boisson énergisante n'a pas d'intérêt pour l'activité physique** : 58% contre 10,8% qui pensent que cela a un intérêt.

On remarque qu'1/3 des personnes manquent d'information sur le sujet (31,2% ne savent pas).

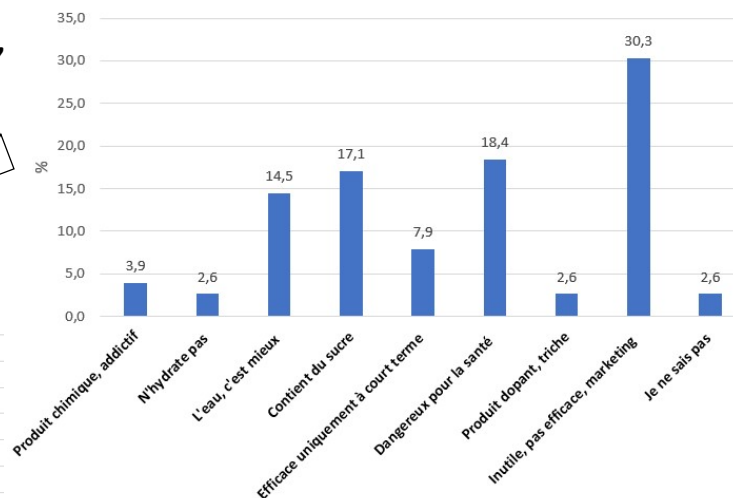
Les résultats

L'activité physique

- Selon vous, y a-t-il un intérêt à boire une boisson énergisante pour l'activité physique ?



Q46 : Si non, pourquoi ?



61

• Q46 : Si oui, pourquoi ?

Sur les 17 personnes ayant répondu que les boissons énergisantes avaient un intérêt pour la santé, la moitié n'a pas précisé pourquoi.

Pour les autres, **l'intérêt de ces boissons est l'énergie apportée** que ce soit sur un plan physique ou mental (8 réponses).

Q46 : Si non, pourquoi ?

Pour ceux qui ont répondu que leur consommation était sans intérêt, le principal argument donné, est **l'inutilité et l'inefficacité des boissons énergisantes** (30% des réponses).

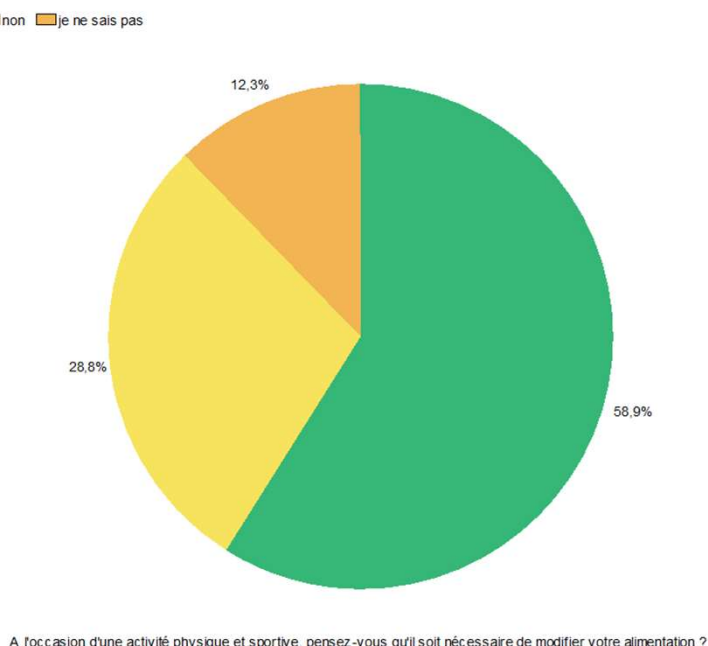
Viennent ensuite à parts presque égales, 3 arguments : la dangerosité pour la santé (18,4 %), la composition trop sucrée (17,1 %), et le fait que l'eau est à privilégier (14,5%).

Les résultats

L'activité physique

- Modification de l'alimentation pour l'activité physique

Q47 : A l'occasion d'une activité physique et sportive, pensez-vous qu'il soit nécessaire de modifier votre alimentation ?



62

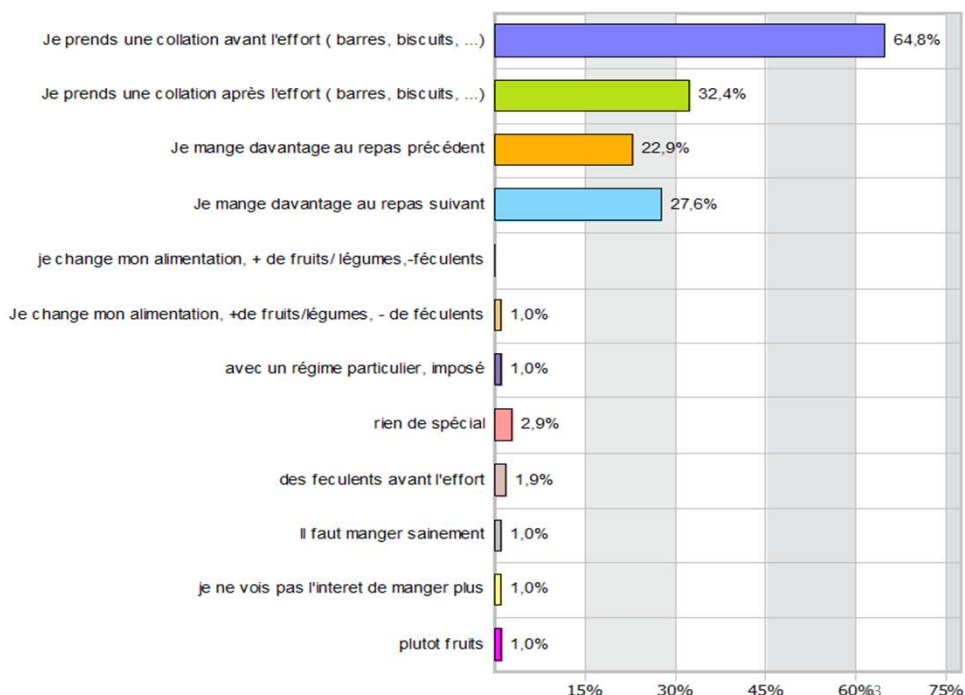
Plus de la moitié des personnes interrogées (58,8%) pense qu'il est nécessaire de modifier son alimentation lors d'une activité physique et 28,8% pensent qu'il n'y a aucune nécessité de modifier leur alimentation.

12,3% ne savent pas s'il faut modifier ou pas leur alimentation. Cela démontre un manque de connaissances sur le sujet.

Les résultats

L'activité physique

- Modification de l'alimentation pour l'activité physique
- Q48 : Si oui, de quelle façon ?



Ceux qui pensent qu'il faut modifier leur alimentation le font le plus souvent en prenant une collation avant l'effort.

Puis on trouve 3 comportements à peu près aussi fréquents :

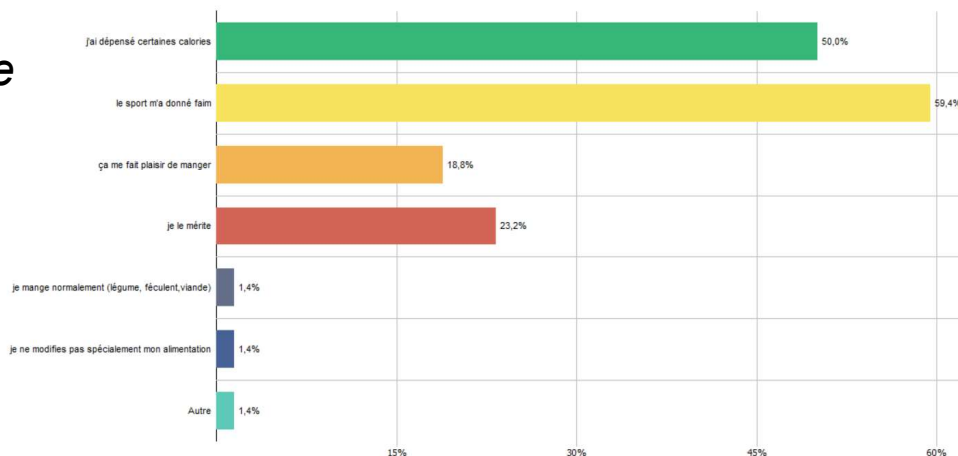
- ceux qui prennent une collation après l'effort 1/3 des personnes ;
- ceux qui mangent d'avantage au repas suivant (27,6%) ;
- ceux qui mangent d'avantage au repas précédent (22,9%).

Parmi les autres réponses, une minorité consomme des féculents ou davantage de fruits et légumes.

Les résultats

L'activité physique

- Modification de l'alimentation pour l'activité physique
- Q49 : Selon vous, à l'occasion d'une activité sportive, quelles sont les raisons de changer son alimentation ?



64

La moitié des personnes interrogées (50%) a répondu qu'elle a modifié son alimentation car elle a dépensé certaines calories.

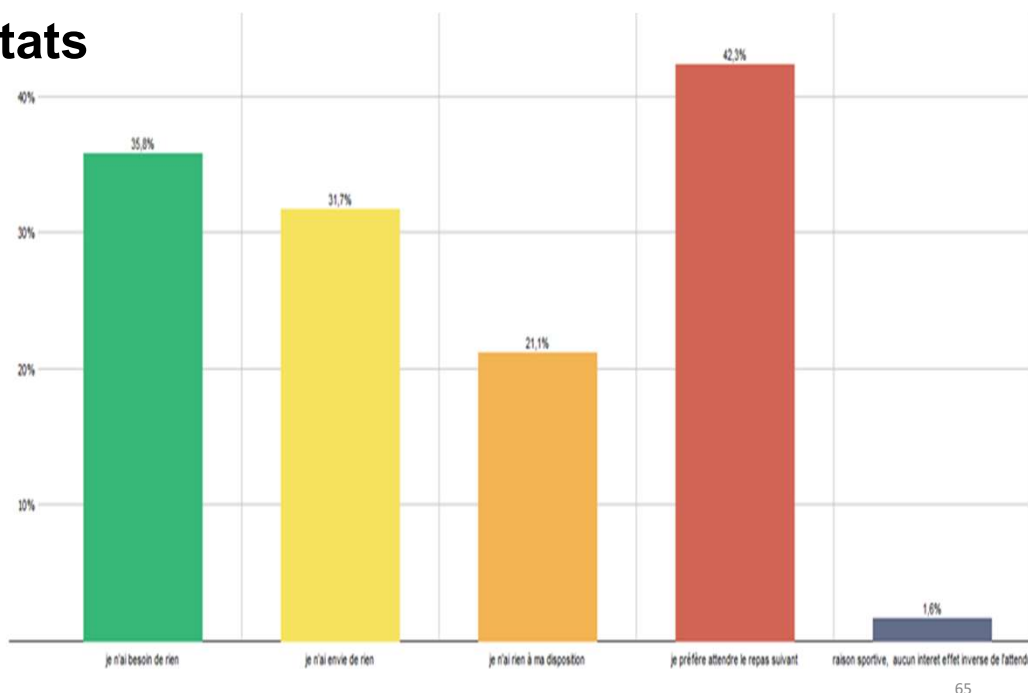
Une partie un peu plus importante (59,4%) a dit que le sport lui avait donné faim.

Une petite partie (18,8%) a répondu que cela lui faisait plaisir de manger et les autres personnes (23,2%) pensent qu'elles le méritaient.

Les résultats

L'activité physique

Q50 : Selon vous à l'occasion d'une activité sportive quelles sont les raisons de ne pas changer son alimentation ?



65

Pour les personnes interrogées, la **première raison donnée, pour de ne pas changer son alimentation est qu'elles préfèrent attendre le repas suivant (42,3%)**.

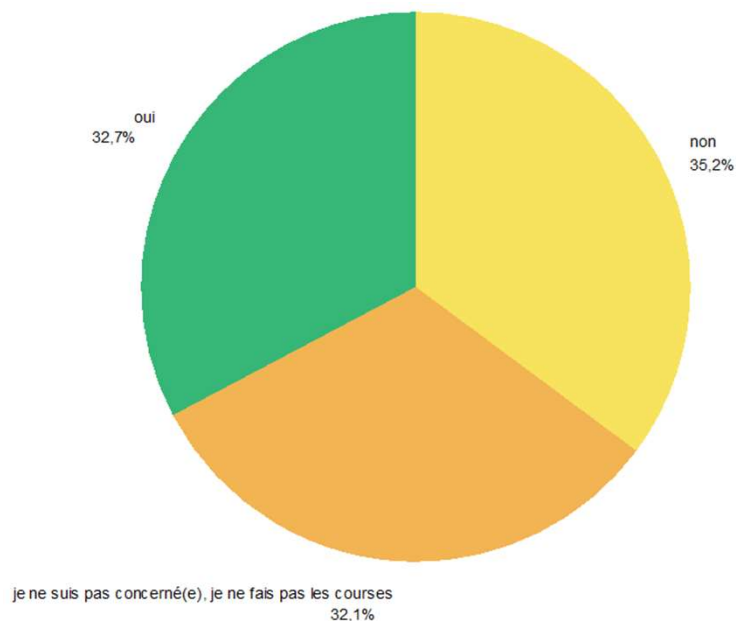
Environ 1/3 des personnes disent qu'elles n'ont besoin de rien (35,8%), ou envie de rien (31,7%).

21,1 % des personnes ne modifient pas leur alimentation parce qu'elles n'ont rien à leur disposition.

Les résultats

Ce qui influence les choix alimentaires

- Q51: Faites-vous attention à l'**origine des produits** (pays, département...) ?



66

Ce diagramme circulaire porte sur l'importance de l'origine des produits dans les choix alimentaires. Le bilan est assez mitigé.

Néanmoins il y a **67,3% des personnes interrogées qui ne regardent pas l'origine des produits** soit parce qu'elles ne s'en soucient pas soit parce qu'elles ne font pas les courses.

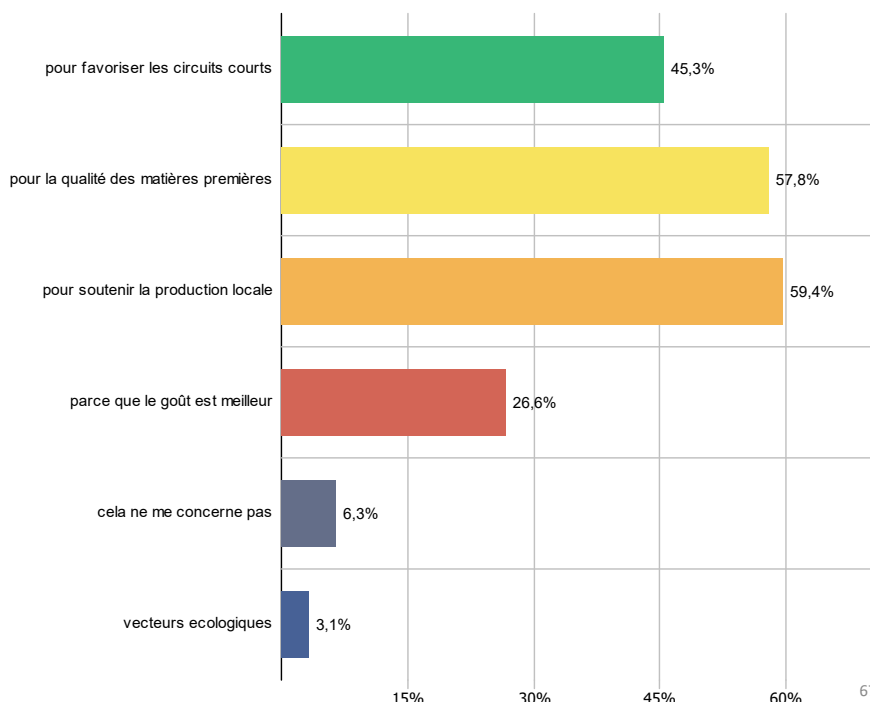
Par conséquent l'origine des produits n'exerce pas une grande influence sur les choix alimentaires des jeunes.

Les résultats

Ce qui influence les choix alimentaires

Faites-vous attention à l'origine des produits (pays, département...) ?

- Q52 : Si oui, pourquoi ?



En majorité, les élèves font attention à l'origine des produits pour soutenir la production locale (59,4% d'entre eux) ou pour la qualité des matières premières (57,8%).

Près de la moitié le font pour favoriser les circuits courts (45,3%).

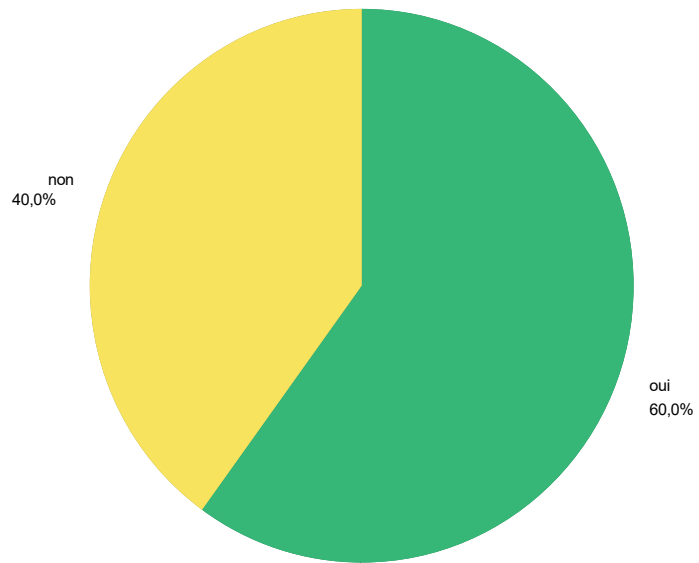
26.6% des élèves font attention à l'origine des produits parce que le goût est meilleur.

Certains prennent en compte le facteur écologique sans préciser lequel (6,3%)

Les résultats

Ce qui influence les choix alimentaires

- Q53: Faites-vous attention à la **composition des produits** que vous consommez ?



68

Ce diagramme circulaire nous montre l'importance de la composition des produits pour le choix alimentaire.

Les avis sont partagés entre : 40% des personnes qui ne font pas attention à la composition des produits qu'ils consomment et 60% des personnes qui font attention à la composition des produits.

On observe que les jeunes manifestent un intérêt pour la composition sans que celui-ci soit fortement majoritaire.

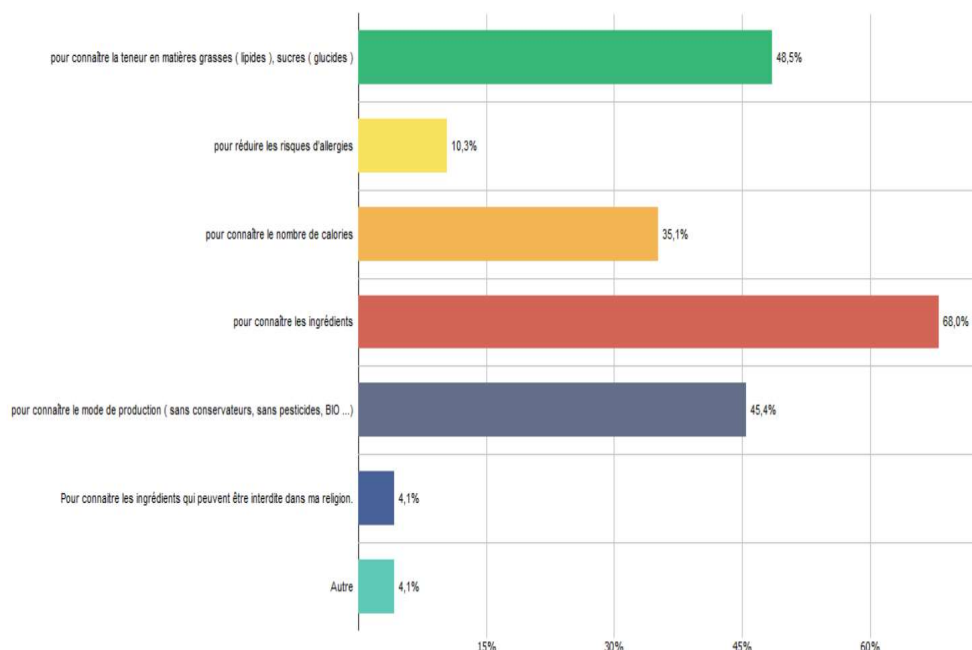
Les résultats

Ce qui influence les choix alimentaires

Faites-vous attention à la composition des produits que vous consommez ?

- Q 54 Si oui, pourquoi ?

** autres : gélatine alcool



69

Parmi les personnes qui vérifient la composition des produits, **la majorité, soit 68%, vérifie pour connaître les ingrédients.**

D'autres 48,5% vérifient pour connaître la teneur en matière grasse et en sucres, d'autres encore 45% regardent le mode de production (sans pesticides sans conservateur bio...)

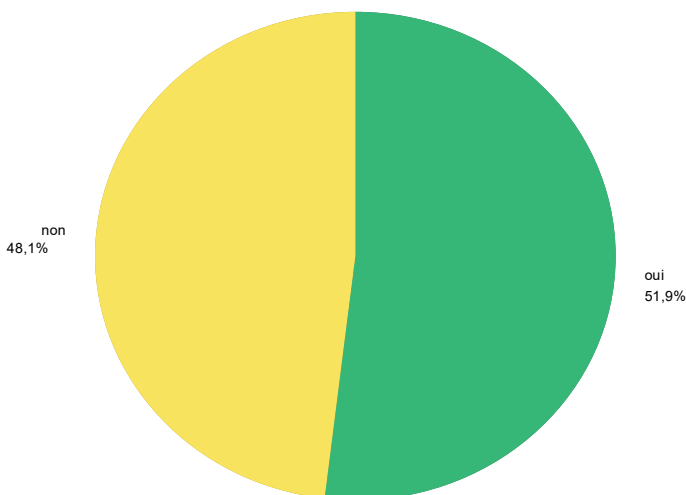
Une minorité de personnes (10,3%) fait attention à la composition pour réduire les risques d'allergies ou pour connaître les ingrédients qui peuvent être interdits par leur religion (4,1%).

On peut supposer qu'ils sont à la recherche de produits équilibrés, que les messages de prévention « pas manger trop gras, trop sucré » font leur effet, en tous cas que leurs choix sont en lien avec les recommandations nutritionnelles.

Les résultats

Ce qui influence les choix alimentaires

- Q55: Faites-vous attention à la marque des produits que vous consommez ?



70

Ce diagramme circulaire s'intéresse à l'influence de la marque des produits pour les choix alimentaires. Il y a deux aires :

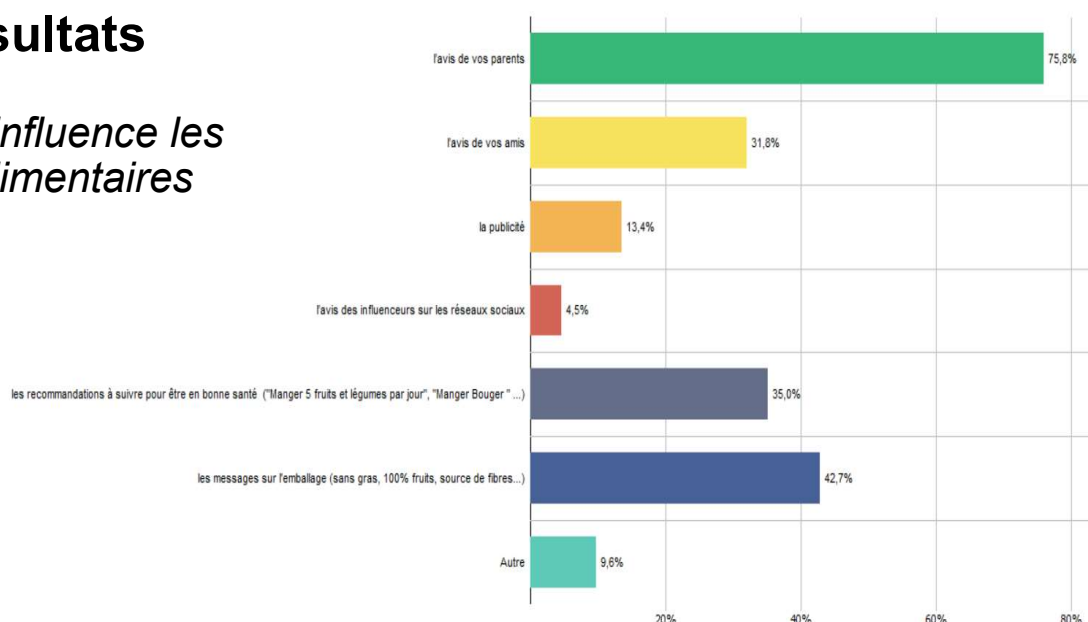
- 51,9 % des personnes font attention aux marques des produits ;
- Contre 48,1 % qui ne font pas attention aux marques des produits.

Ce n'est donc pas une réelle surprise, **les marques exercent une influence sur la moitié des jeunes.**

Les résultats

Ce qui influence les choix alimentaires

- Q57 : Qu'est-ce qui influence vos choix de produits consommés ?



71

Ce graphique porte sur les principaux influenceurs des choix des jeunes dans leur alimentation.

Les jeunes ayant répondu sont 75% à se fier à l'avis des parents.

Ils se fient également, à 42% aux messages écrits sur les emballages « marketing » comme « 100% fruits », « sans gras », « source de fibres », etc...

Un tiers suit l'avis des amis et un autre tiers les recommandations pour être en bonne santé.

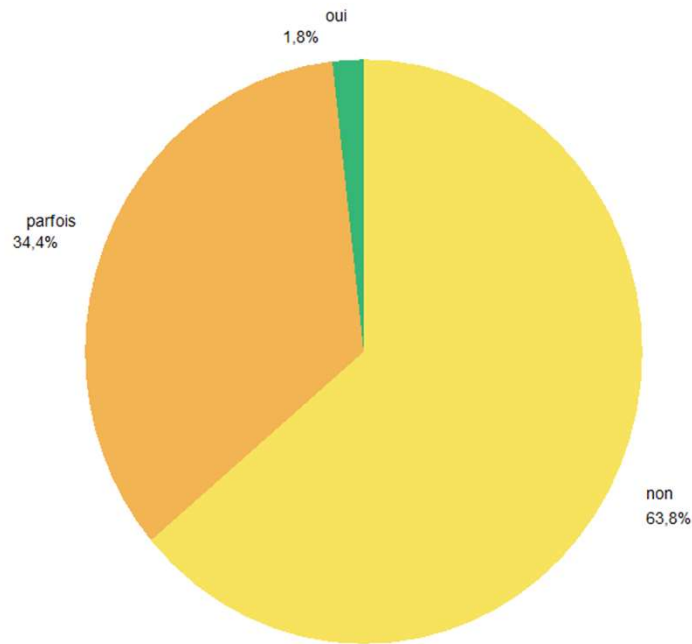
Ces réponses suggèreraient un certain impact des campagnes d'information auprès des jeunes.

Mais on observe une influence prédominante des parents ce qui justifierait des interventions auprès des parents afin de leur expliquer les comportements favorables en matière d'alimentation.

Les résultats

Qui influence les choix alimentaires

- Q58: Faites-vous confiance aux influenceurs quand ils parlent de santé ?



72

Ce diagramme circulaire représente le pourcentage de jeunes qui accordent ou pas leur confiance aux influenceurs lorsqu'ils parlent de santé.

On observe que la majorité des jeunes ne leur font pas confiance 63,8%.

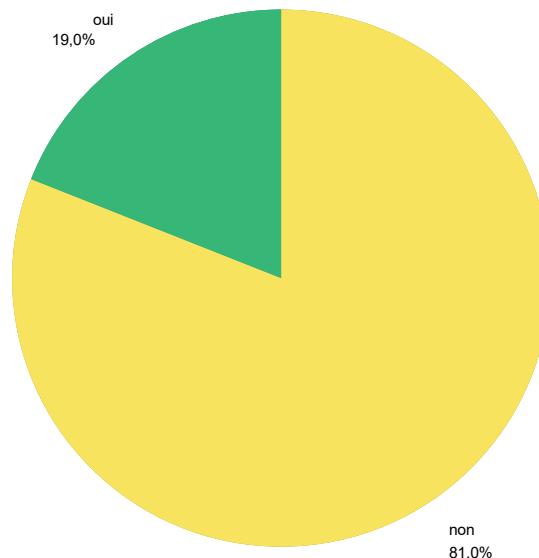
Une minorité(1,8 %) s'accorde à leur avis et seulement un tiers les consulte quelquefois.

Le verdict est clair, près des $\frac{2}{3}$ des jeunes ne font absolument pas confiance aux influenceurs.

Les résultats

Qui influence les choix alimentaires

- Q59 : Sur les réseaux sociaux, suivez-vous des professionnels du domaine de la nutrition ?



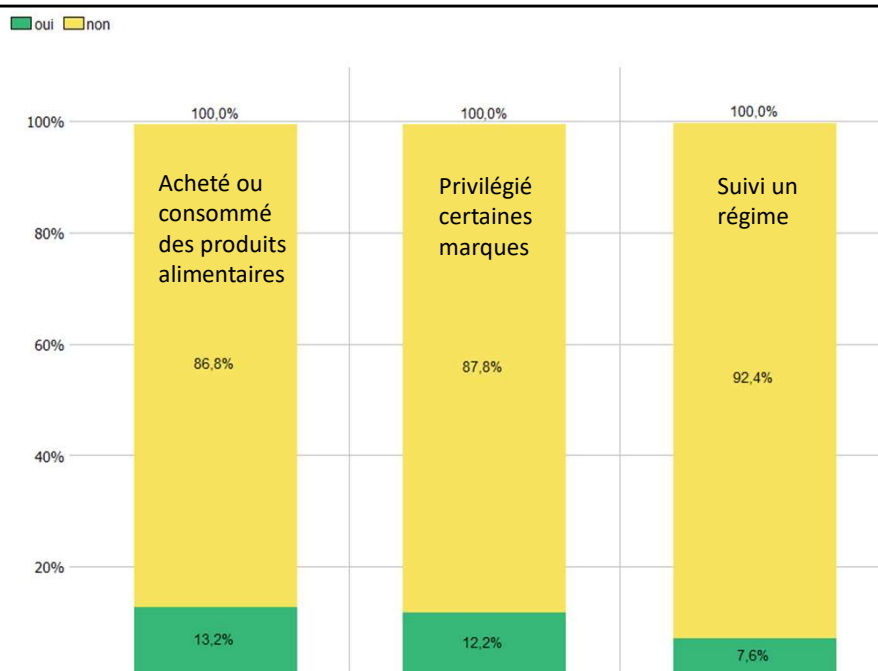
73

Pour ce qui concerne les professionnels de la nutrition, 19% des jeunes suivent ces professionnels sur les réseaux sociaux. Une part importante de jeunes (81 %) ne les suit pas.

Les résultats

Qui influence les choix alimentaires

- Q60 à 62 : Sur les conseils d'influenceurs, avez-vous déjà ?



74

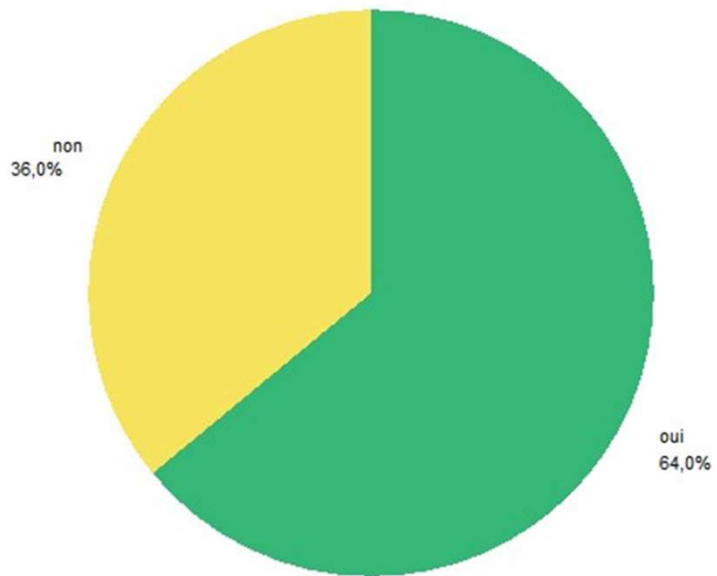
Dans les 3 cas (pour acheter des produits, privilégier des marques ou suivre un régime), on observe que **moins d'1 jeune/6 suit les conseils d'influenceurs.**

Malgré une présence importante des jeunes sur les réseaux sociaux, les jeunes se laissent très peu influencer par les influenceurs de ces réseaux.

Les résultats

Les attentes

- Q63 : Souhaiteriez-vous davantage d'informations sur l'alimentation ?



75

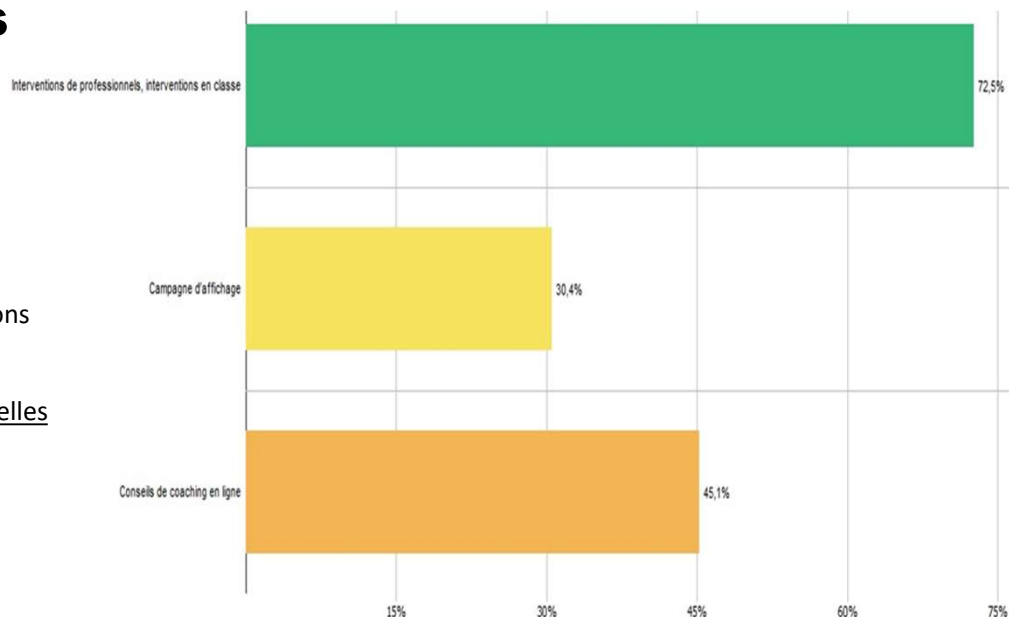
Ce diagramme circulaire montre que la majorité des jeunes est **en demande d'informations sur l'alimentation (64%d'entre eux)**.

Les résultats

Les attentes

Souhaiteriez-vous davantage d'informations sur l'alimentation ?

- Q64 - Si oui, sous quelles formes ? (plusieurs réponses possibles)



76

D'après ce graphique 72,5 %des jeunes souhaitent recevoir davantage d'informations sur l'alimentation par le biais d'interventions de professionnels, en classe , 30,4% souhaitent des campagnes d'affichages .

Et le reste, soit 45,1%, préfèrerait des coachings en ligne. Ce qui représente près d'un jeune sur 2 .

On pourrait conclure que les élèves sont davantage intéressés par des interventions en classe avec des personnes qualifiées pour leur parler de l'alimentation, afin de recevoir des informations plus justes, plus fiables et plus approfondie.

Maison Sport Santé, c'est à vous de jouer maintenant ! les jeunes ont besoin de plus d'informations sur l'alimentation, vous avez donc une autre mission en perspective !

Conclusion

- Les élèves ont des connaissances théoriques et scientifiques sur l'alimentation
- Les élèves ont des représentations sur l'alimentation qui induisent des comportements défavorables pour la santé
- Les comportements alimentaires des élèves sont influencés par les messages auxquels ils sont soumis sur les réseaux sociaux

77

L'hypothèses : « Les élèves ont des connaissances théoriques et scientifiques sur l'alimentation » n'est pas confirmée puisque l'on obtient jusqu'à 30 % de « Je ne sais pas » sur les questions de connaissances.

Concernant l'hypothèse « Les élèves ont des représentations sur l'alimentation qui induisent des comportements défavorables pour la santé », on observe des comportements défavorables mais on ne peut pas déterminer si ils sont liées à des représentations ou à un manque de connaissances.

Quant à l'hypothèse « Les comportements alimentaires des élèves sont influencés par les messages auxquels ils sont soumis sur les réseaux sociaux », contrairement à ce qu'on a pu penser, ils déclarent être peu influencés par les réseaux sociaux et on peut conclure qu'ils recherchent des contacts directs pour leur information.

