
Bien Bouger Bien Manger Bien-Être

**Étude de l'activité physique
et des habitudes alimentaires et de vie
des collégiens et lycéens d'Aquitaine**

- 18 mars 2005 -

S. Maurice-Tison, E. Saubusse, H. Thibault, ISPED

**AEEPS association des enseignants d'EPS
UFR STAPS et ISPED (Université Bordeaux 2)**

**Enquête auprès d'un échantillon de
collégiens et de lycéens
de l'Académie de Bordeaux**

avec la participation :

- des enseignants d'EPS et des infirmières scolaires des établissements de l'échantillon**
- d'enseignants-chercheurs et d'étudiants des UFR STAPS et de l'ISPED**

Plan de présentation

- **Objectifs**
- **Population et Méthode d'enquête**
- **Résultats**

Représentativité de l'échantillon

Capacités physiques, Corpulence

Activités physiques et pratiques sportives

Habitudes alimentaires et mode de vie

Estime de soi et santé perçue

→ Commentaires sollicités

Objectifs de l'enquête

Bien Bouger Bien Manger Bien-Être

Sensibiliser les enseignants d'EPS, les infirmières scolaires, mais aussi les élèves et leurs parents, ...

à l'importance de prendre en compte

ACTIVITÉ PHYSIQUE et NUTRITION

dans la SANTE des jeunes

Bien Bouger Bien Manger Bien-Être

À partir des résultats d'une enquête décrivant, sur un échantillon représentatif de collégiens et lycéens de la région

- leurs capacités physiques et leur corpulence,

mais aussi

- leur comportement alimentaire, leur état de santé global, leurs habitudes de vie, leurs pratiques d'activité physique et sportive, et les liens entre ces variables

Population et méthodes

Échantillon de 49 établissements de l'Académie de Bordeaux (collèges, lycées et lycées professionnels) représentatif des 5 départements et des différents milieux

Questionnaire (8 pages 99 questions), mis au point AEEPS, STAPS

A compléter en classe par les élèves, grâce à un relais dans les établissements par les enseignants d'EPS et infirmières scolaires

Traitement des données ISPED avec l'aide de STAPS

RESULTATS : Nombre de participant → échantillon étudié

	Nombre d'établissements	Nombre d'élèves
Dordogne (24)	6	350
Gironde (33)	16	1 163
Landes (40)	6	311
Lot-et-Garonne (47)	5	259
Pyrénées-Atlantiques (64)	10	450
TOTAL	43	2 533

Représentativité de l'échantillon

	Nombre d'élèves dans l'échantillon	Nombre d'élèves du secondaire dans l'Académie de Bordeaux
Dordogne (24)	350 (14%)	24 832 (12%)
Gironde (33)	1 163 (46%)	98 591 (47%)
Landes (40)	311 (12%)	24 192 (12%)
Lot-et-Garonne (47)	259 (10%)	21 183 (10%)
Pyrénées-Atlantiques (64)	450 (18%)	39 698 (19%)
TOTAL	2 533	208 496

8.3% d'élèves de l'échantillon scolarisés en ZEP

(» 7% sur l'ensemble de la région)

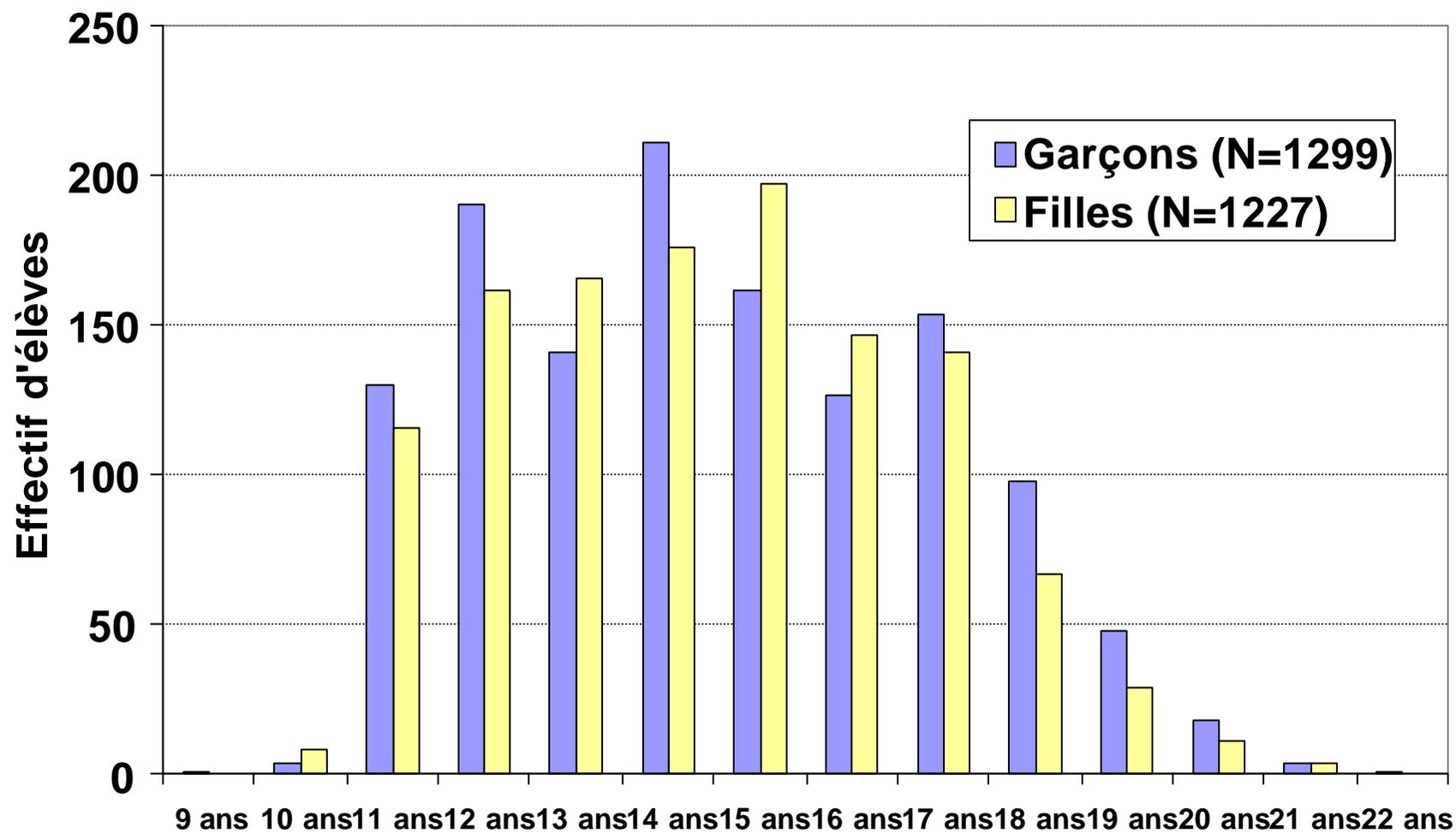
Répartition des élèves selon les classes

		Effectif d'élèves	%
Collège	6ème	337	13,30%
	5ème	390	15,40%
	4ème	317	12,51%
	3ème	372	14,69%
Lycée g ^{al} / lycée prof.	2nd	399	15,75%
	1ère	382	15,08%
	Terminale	336	13,26%
TOTAL		2533	100,00%

Répartition des élèves selon le sexe et le type d'établissement

	Garçons	Filles
Collège (56%)	733	669
Lycée	556	548
dont lycée général (25%)	292	354
dont lycée professionnel (19%)	269	198
SEGPA	5	6
TOTAL	1299	1227

Age et sexe des élèves de l'échantillon étudié



Capacités physiques : facteurs et tests retenus

→ Mesures biométriques :

- Poids
 - Taille
- } **Indice de masse corporelle (IMC)**

→ Tests retenus

- Vitesse gestuelle : course 50 m sprint (exprimé en secondes)
- Puissance aérobie : course navette progressive de 20m avec paliers de 1 minute (L.Léger et coll., 1982)
↳ En fonction du palier atteint et de l'âge de l'évalué une équation et/ou un tableau de correspondance permettent d'extrapoler $VO_2\text{max}$ (consommation maximale d'oxygène)

Équation : $VO_2\text{max} = 31.025 + 3.238 \text{ vitesse(km/h)} - 3.248 \text{ âge (an)}$
 $+ 0.1536 \times \text{âge(an)}$ (d'après Léger et al. 1983 et 84)

Définitions de la corpulence

- Calcul de l'Indice de Masse Corporelle (IMC) à partir du poids et de la taille mesurés

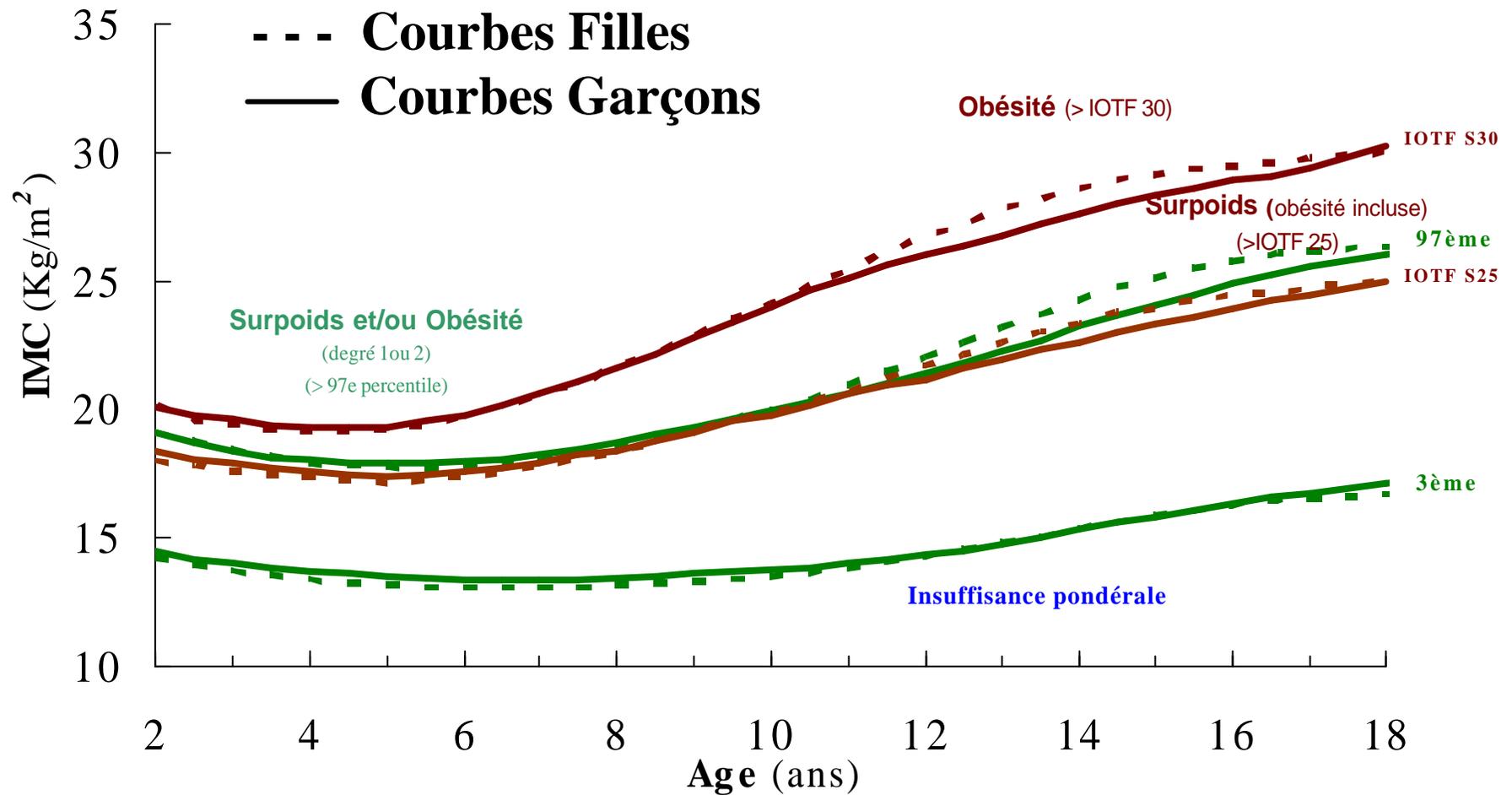
$$\text{IMC} = [\text{POIDS (kg)} / (\text{TAILLE}^2 \text{ (m)})]$$

- En tenant compte du sexe et de l'année de naissance,

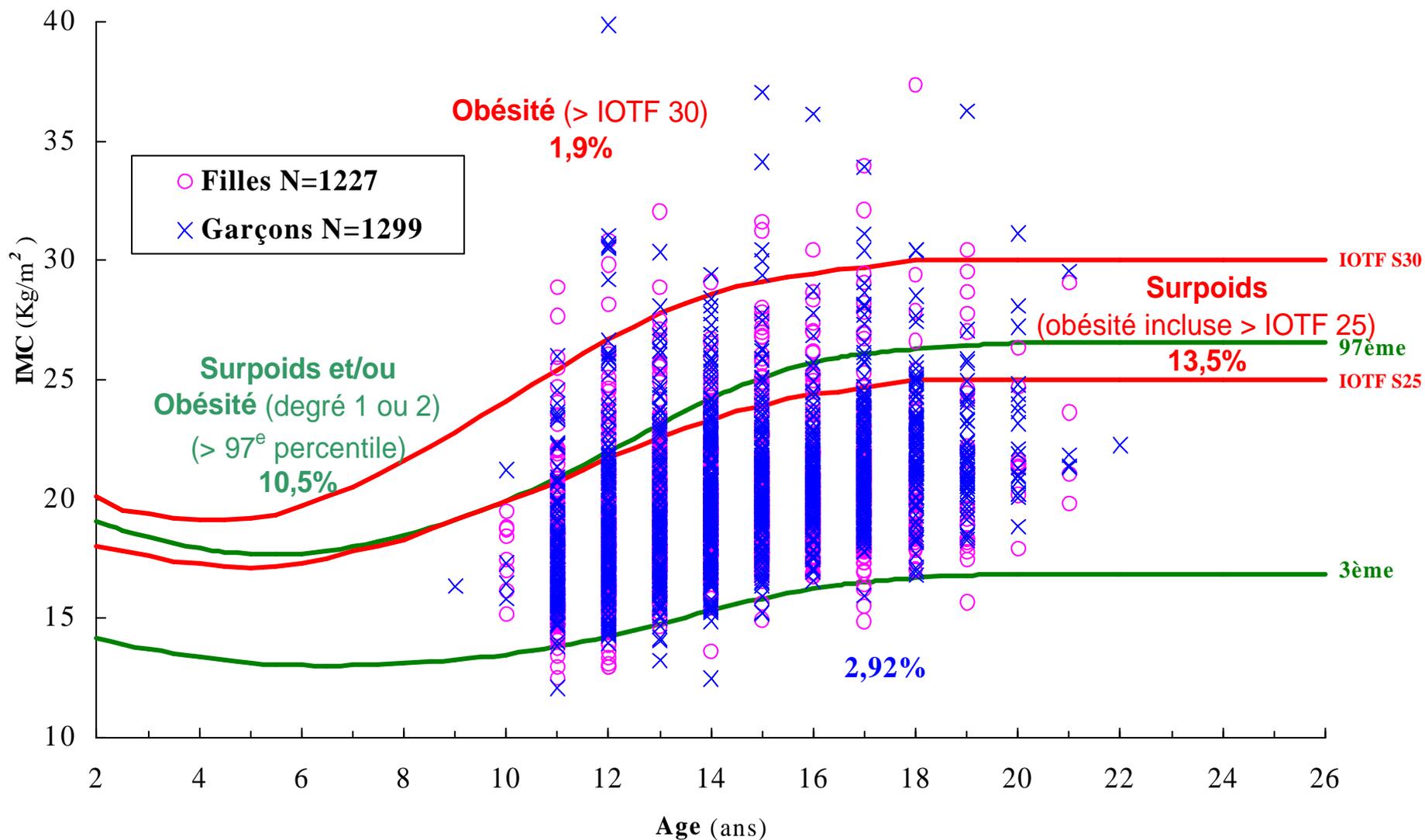
Classification de la corpulence de chaque enfant selon la définition internationale et la définition clinique française en :

- Insuffisance pondérale
- Normale
- Surpoids ou Obésité de degré 1
- Obésité de degré 2

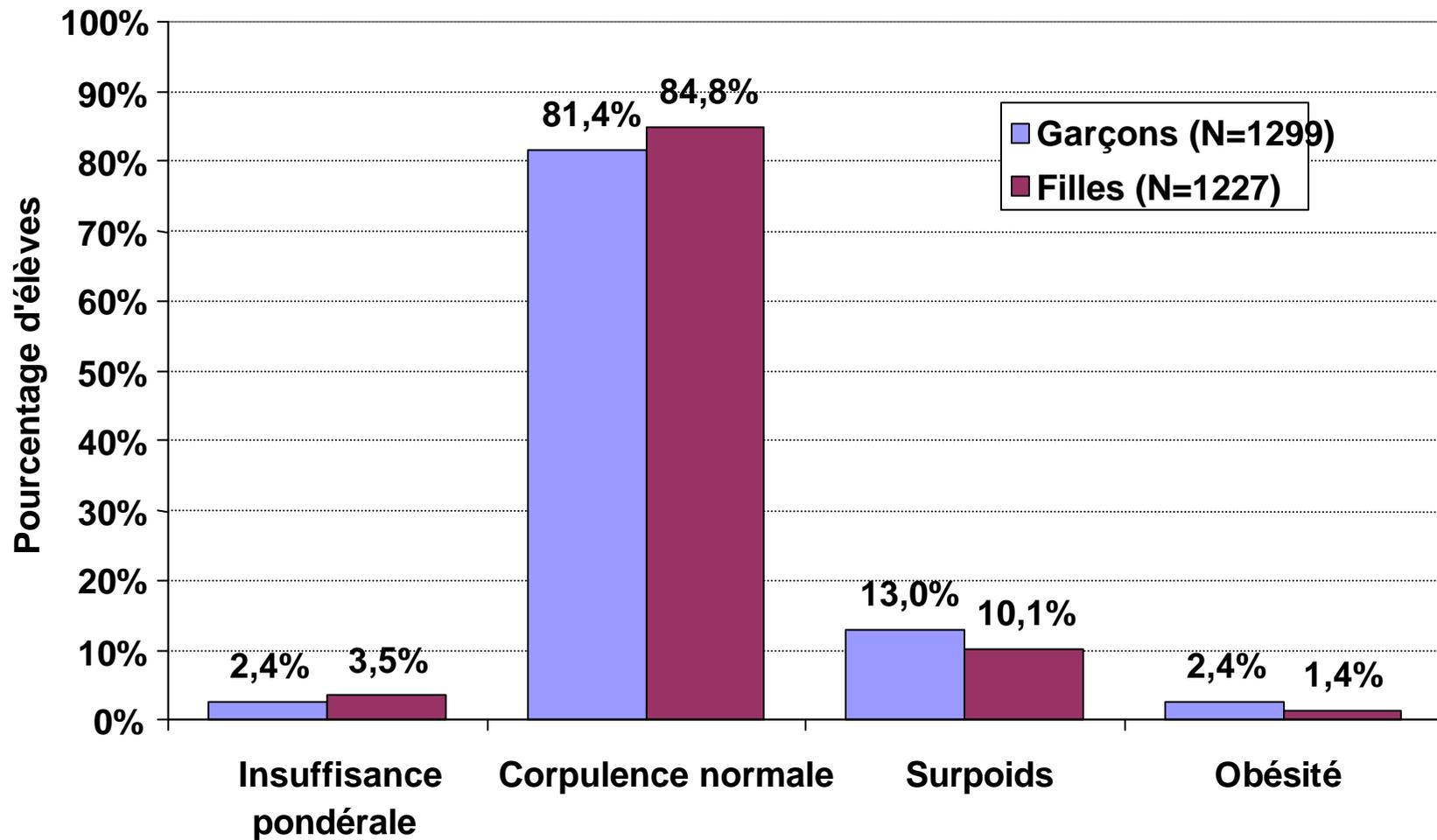
Courbes de référence d'Indice de Masse Corporelle



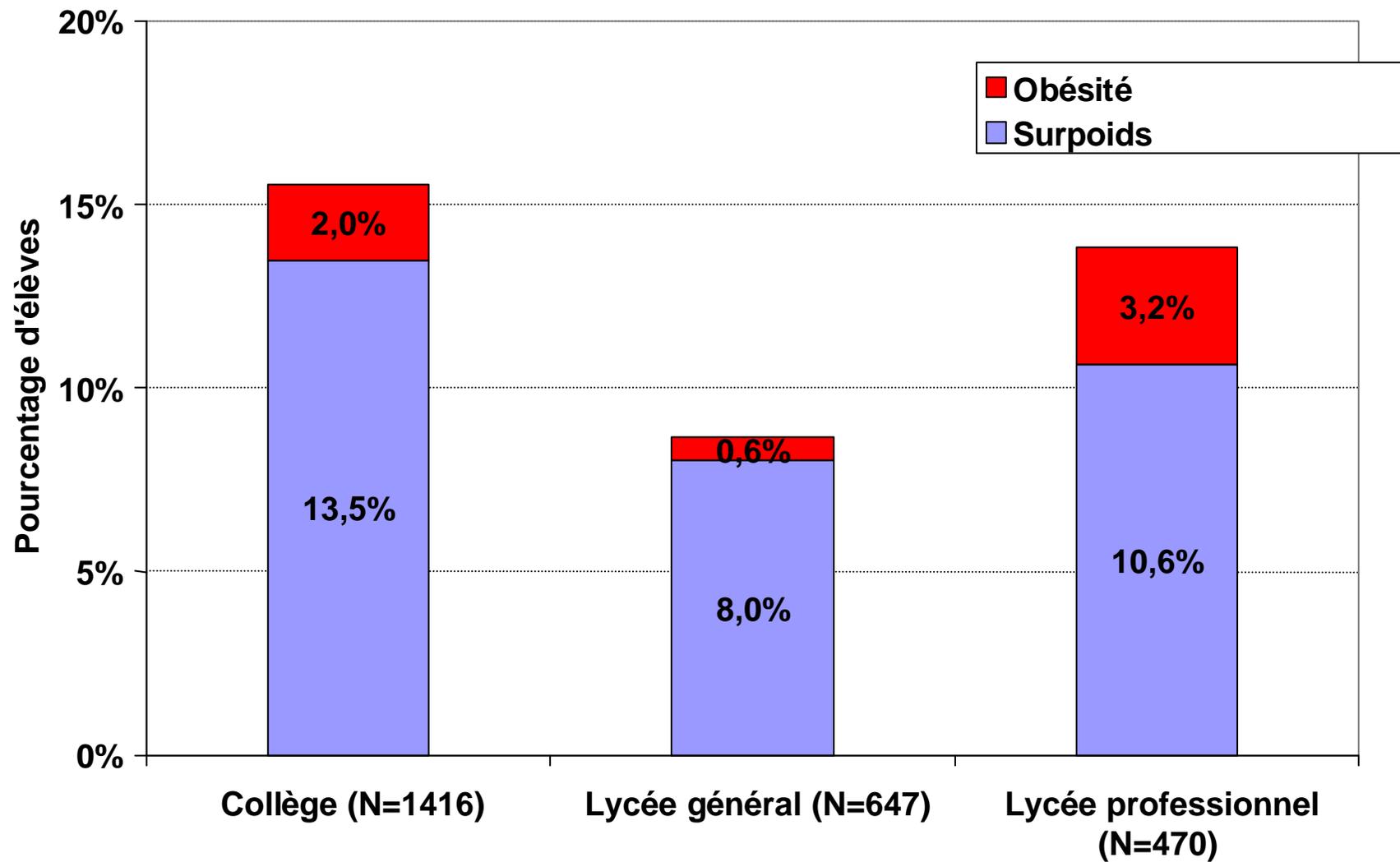
Indice de masse corporelle des élèves selon le sexe et l'âge (N=2513)



Corpulence des élèves selon le sexe - définition internationale (IOTF)

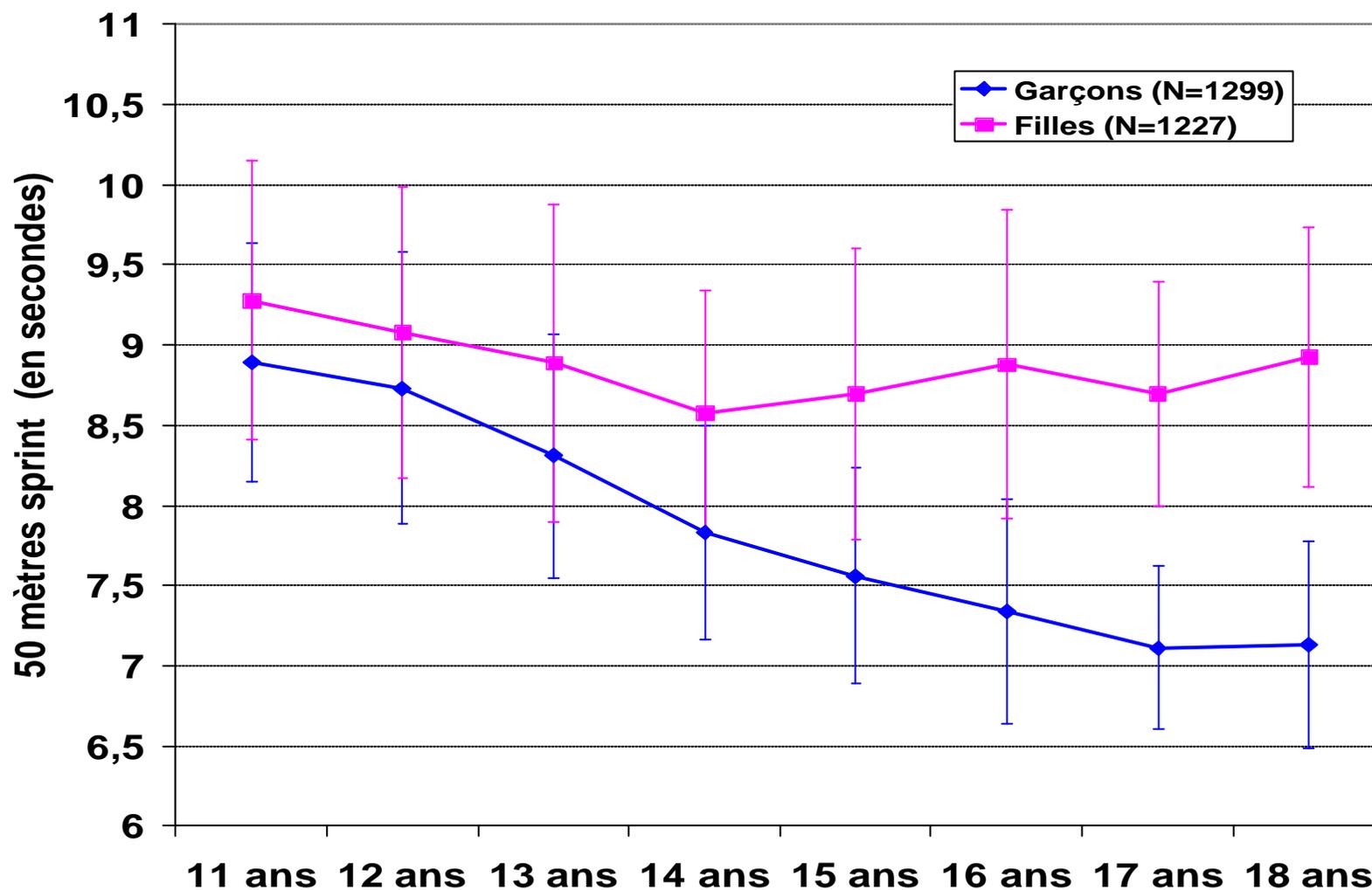


Corpulence des élèves selon le type d'établissement fréquenté



Capacité physique selon l'âge et le sexe : 50 m sprint

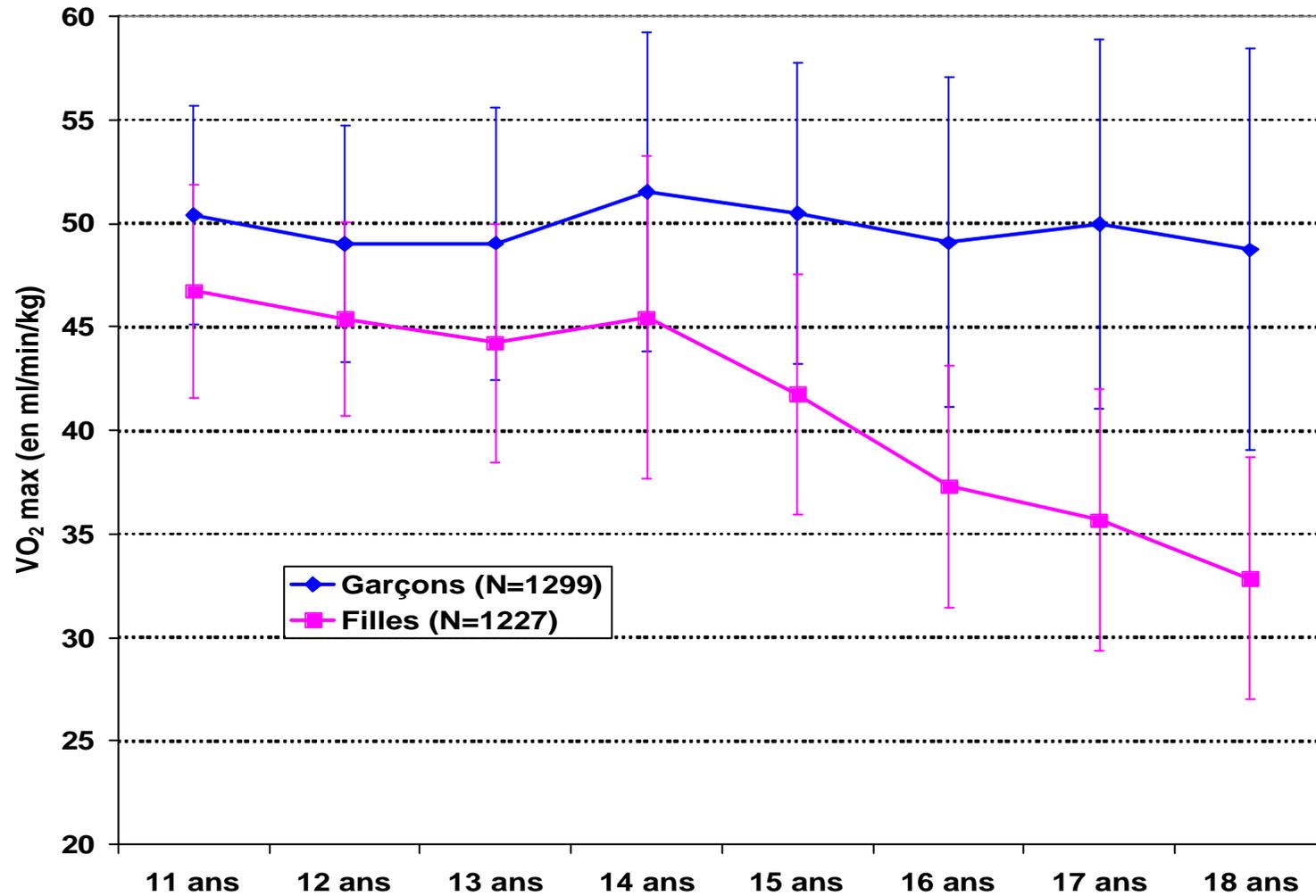
Sélection des élèves de 11 à 18 ans seulement



Capacité physique selon l'âge et le sexe :

Puissance aérobie maximale

Sélection des élèves de 11 à 18 ans seulement

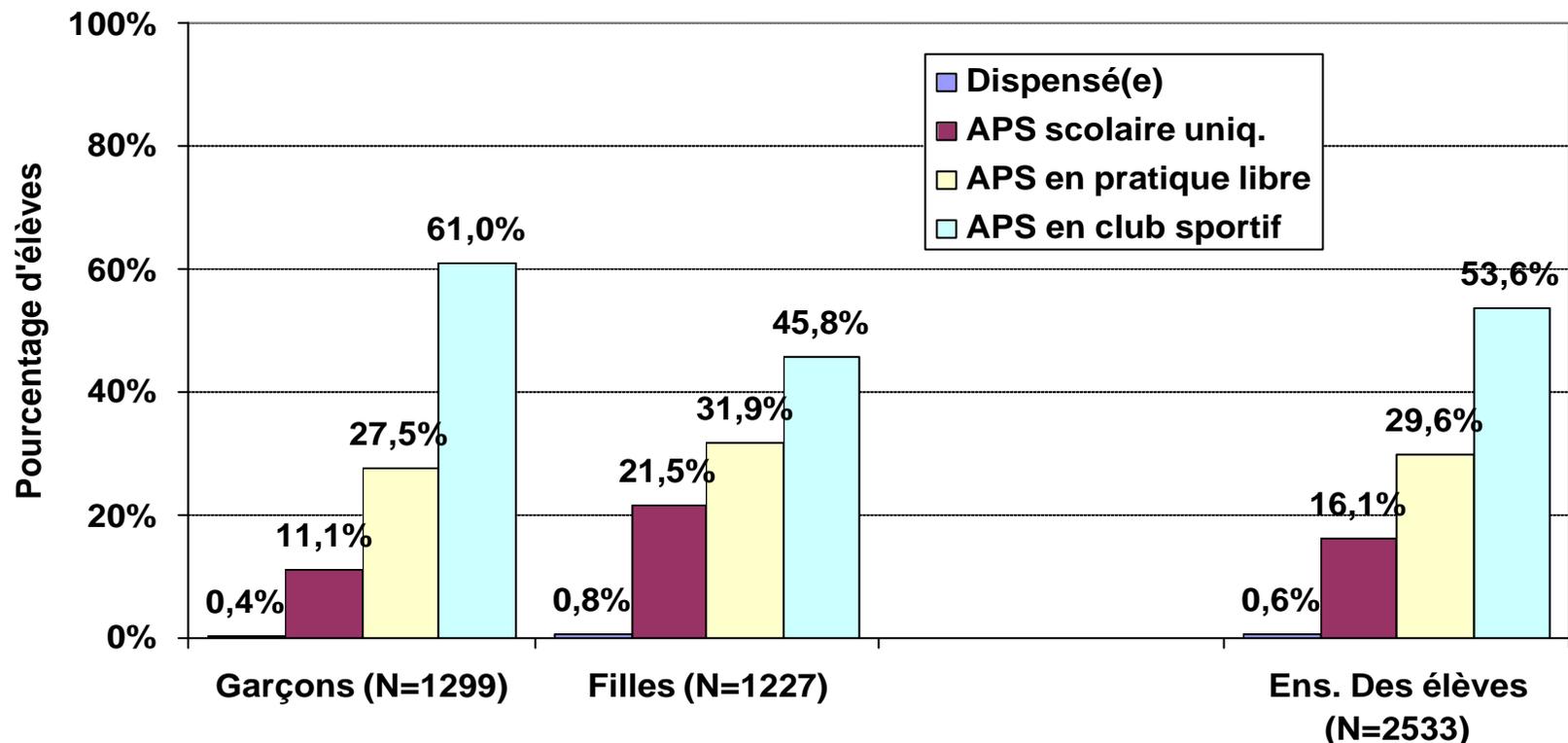


Activités physiques et sportives (APS) étudiées

- **APS scolaire : cours d'EPS, pratique scolaire obligatoire (variations d'horaires) +/- UNSS**
 - **Pratique libre : Activités physiques spontanées et régulières (périodes scolaires, sauf vacances)**
 - **Club sportif ou association : extra- et péri- scolaire**
- 3 profils
- **APS scolaire « uniquement »**
 - **APS scolaire + pratique libre**
 - **APS scolaire + club +/- pr.libre**

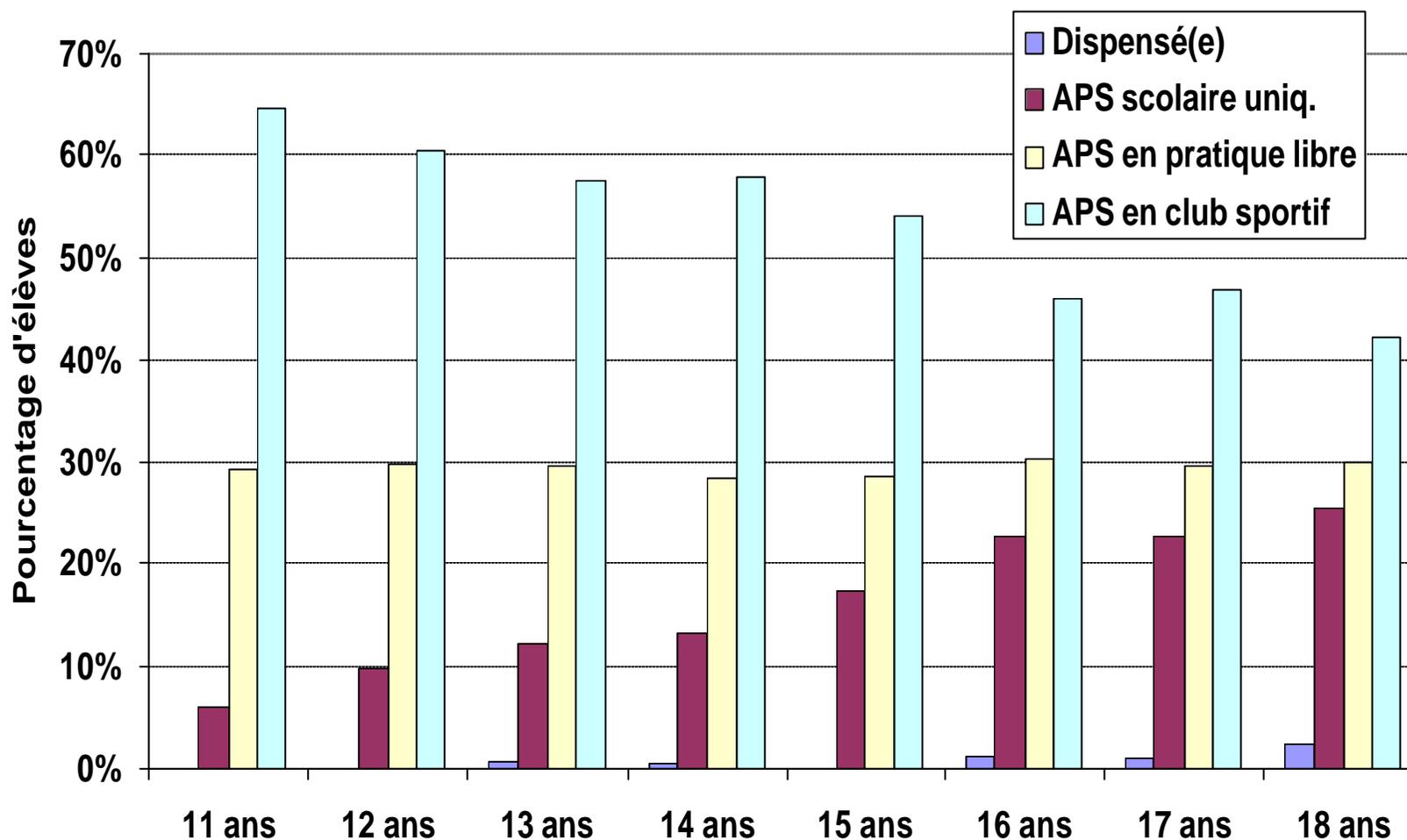
Activités physiques et sportives (APS) – Profils de pratique

- 8.4% des élèves ont davantage d'heures d'EPS inscrites à l'emploi du temps que l'horaire officiel des programmes.
- 408 élèves (16.1%) déclarent ne pratiquer aucune activité physique en dehors du cadre scolaire (EPS +/- UNSS)

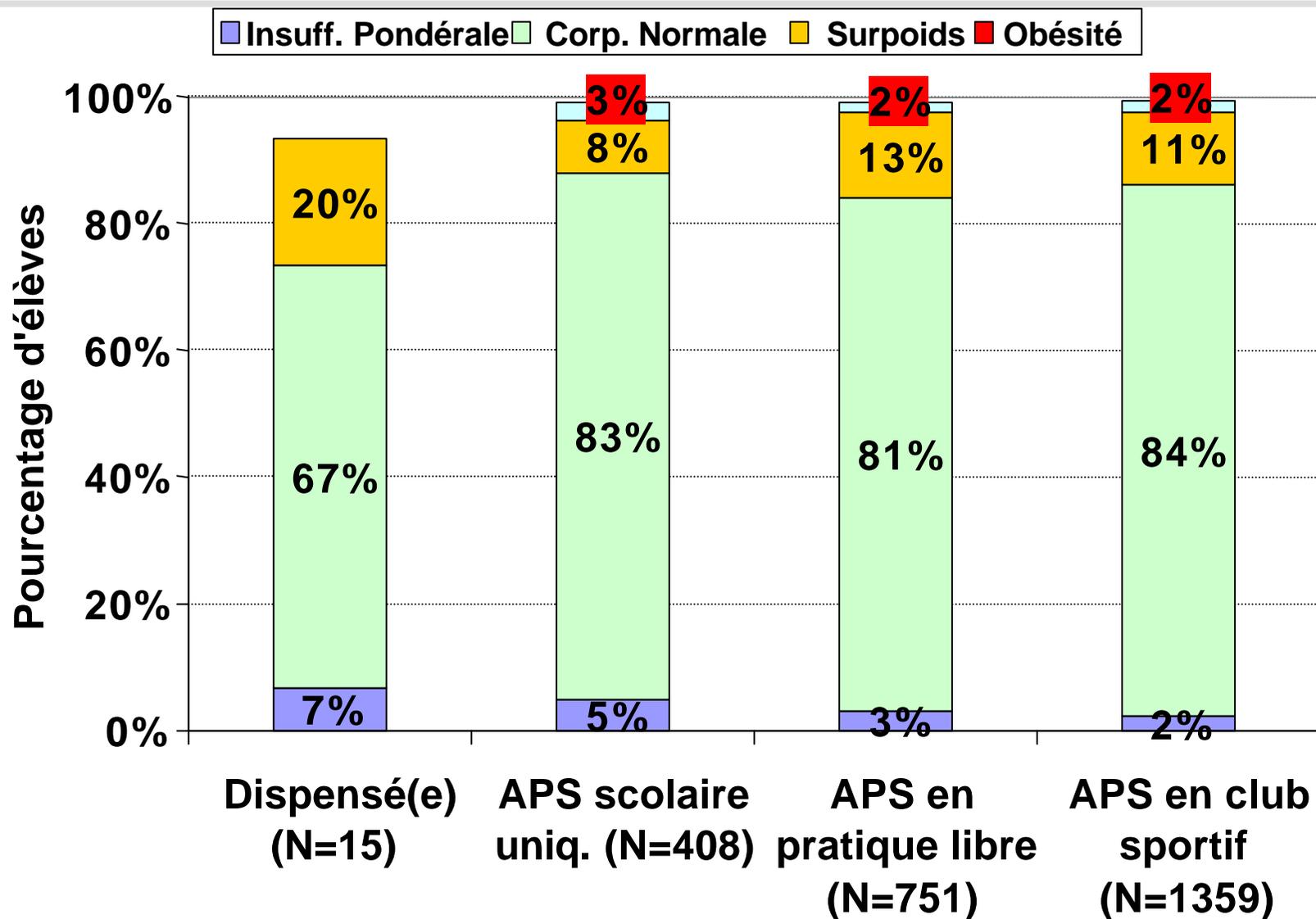


Activités physiques et sportives. Profils de pratique, selon l'âge

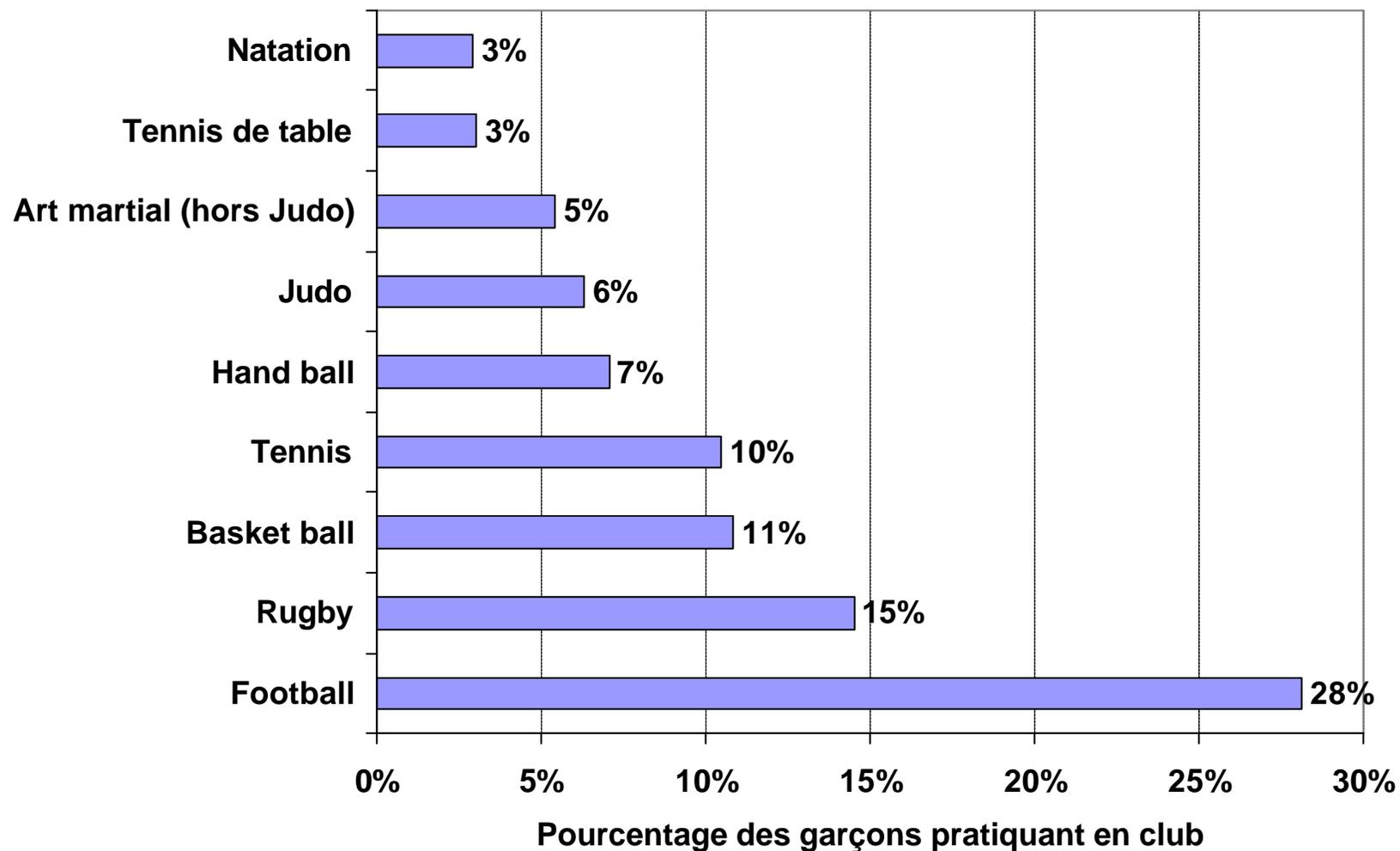
- Elèves de 11 à 18 ans -



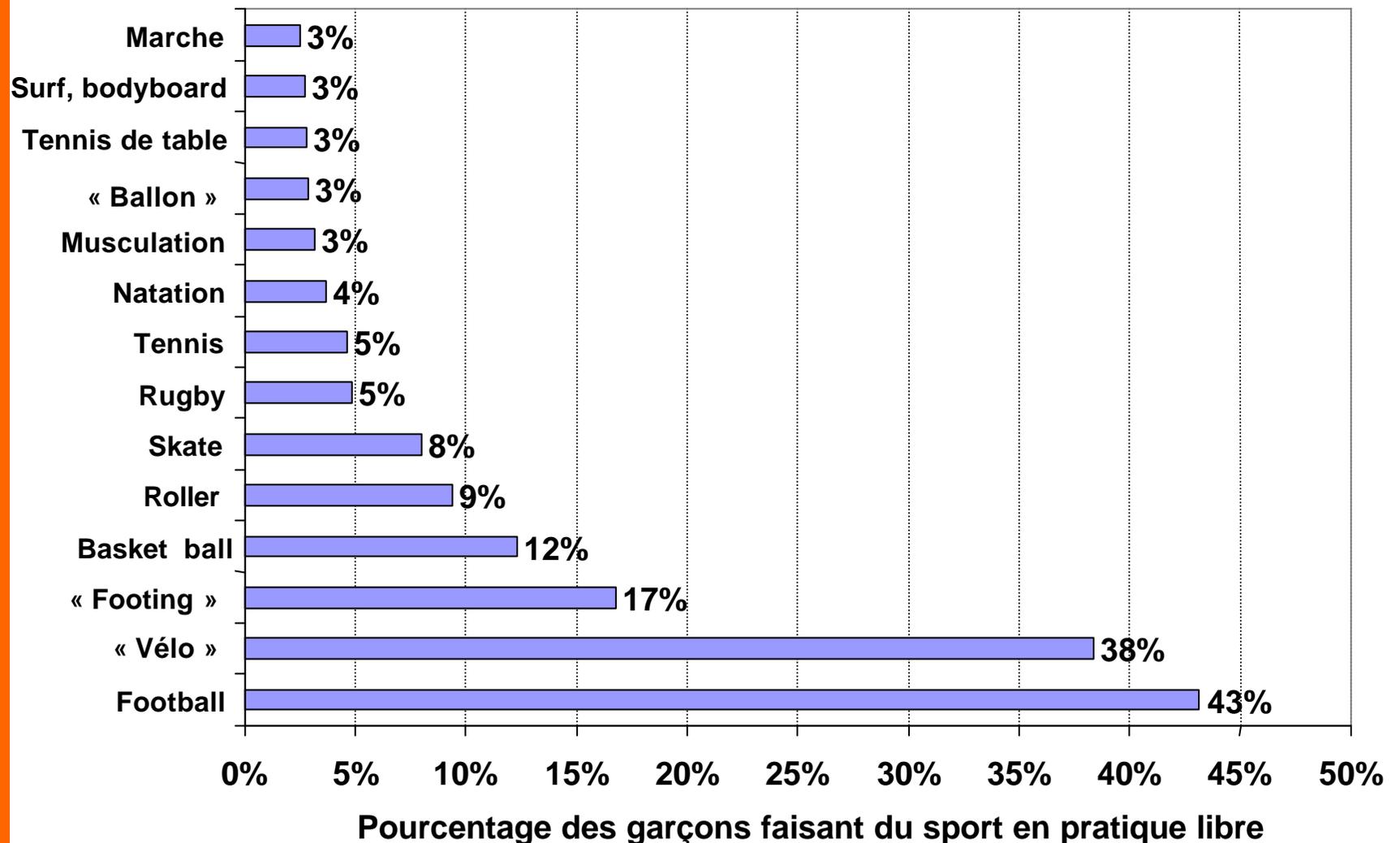
Activ.phys.sport. Profils de pratique, selon la corpulence



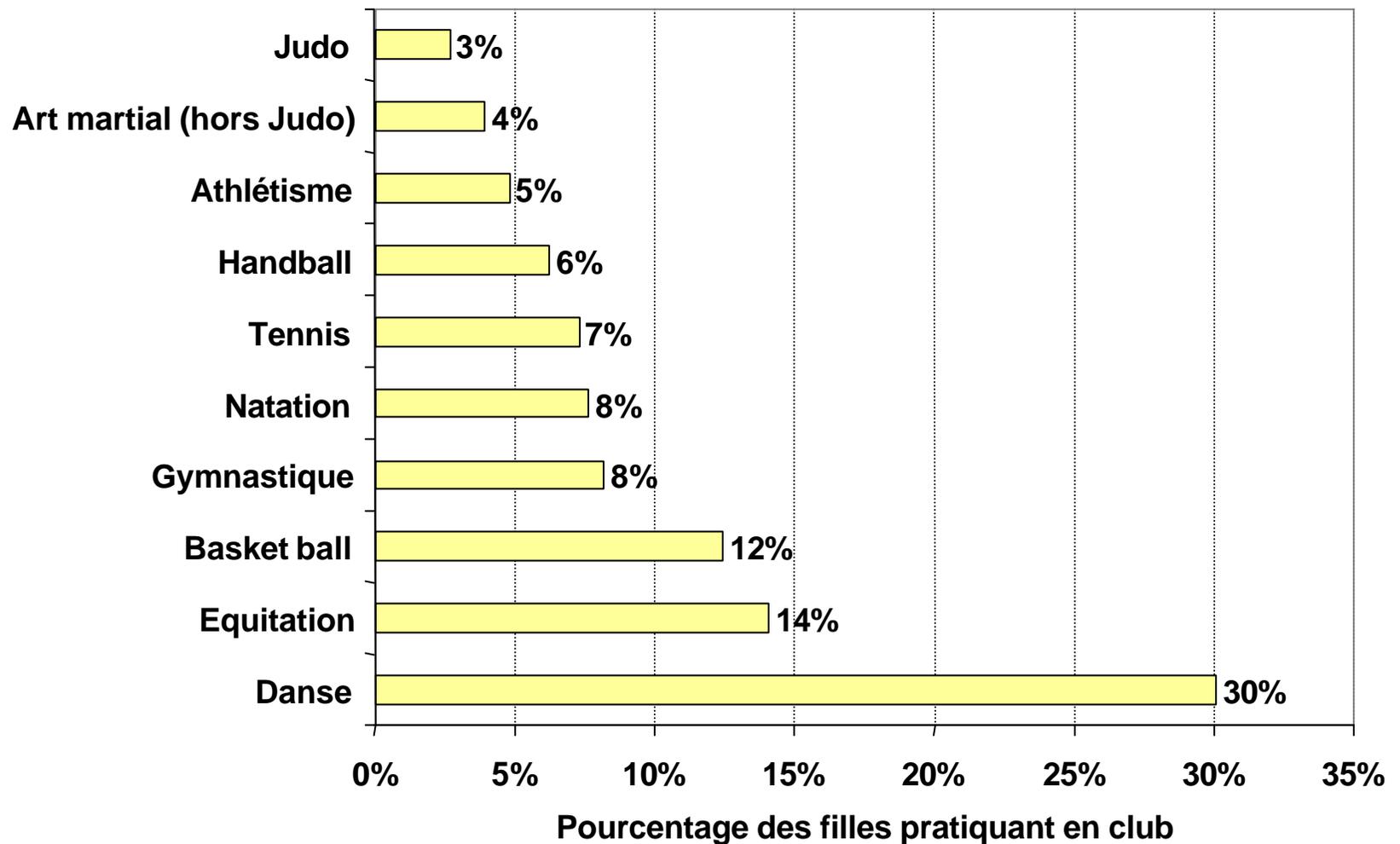
Palmarès des sports pratiqués par les garçons, en club sportif (N=793) 61 % des garçons



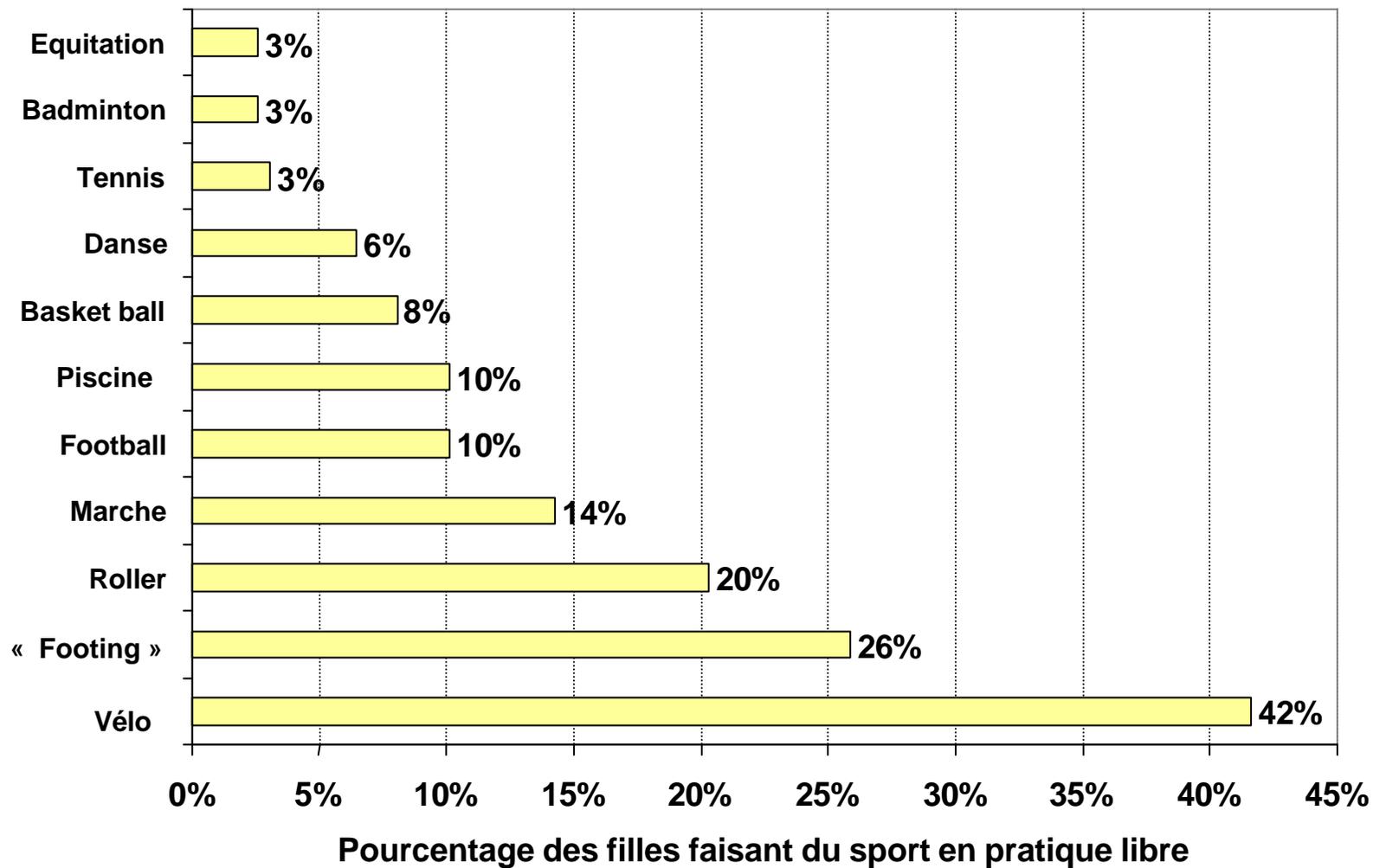
Palmarès des sports pratiqués par les garçons, en pratique libre (N=1038) 80 % des garçons



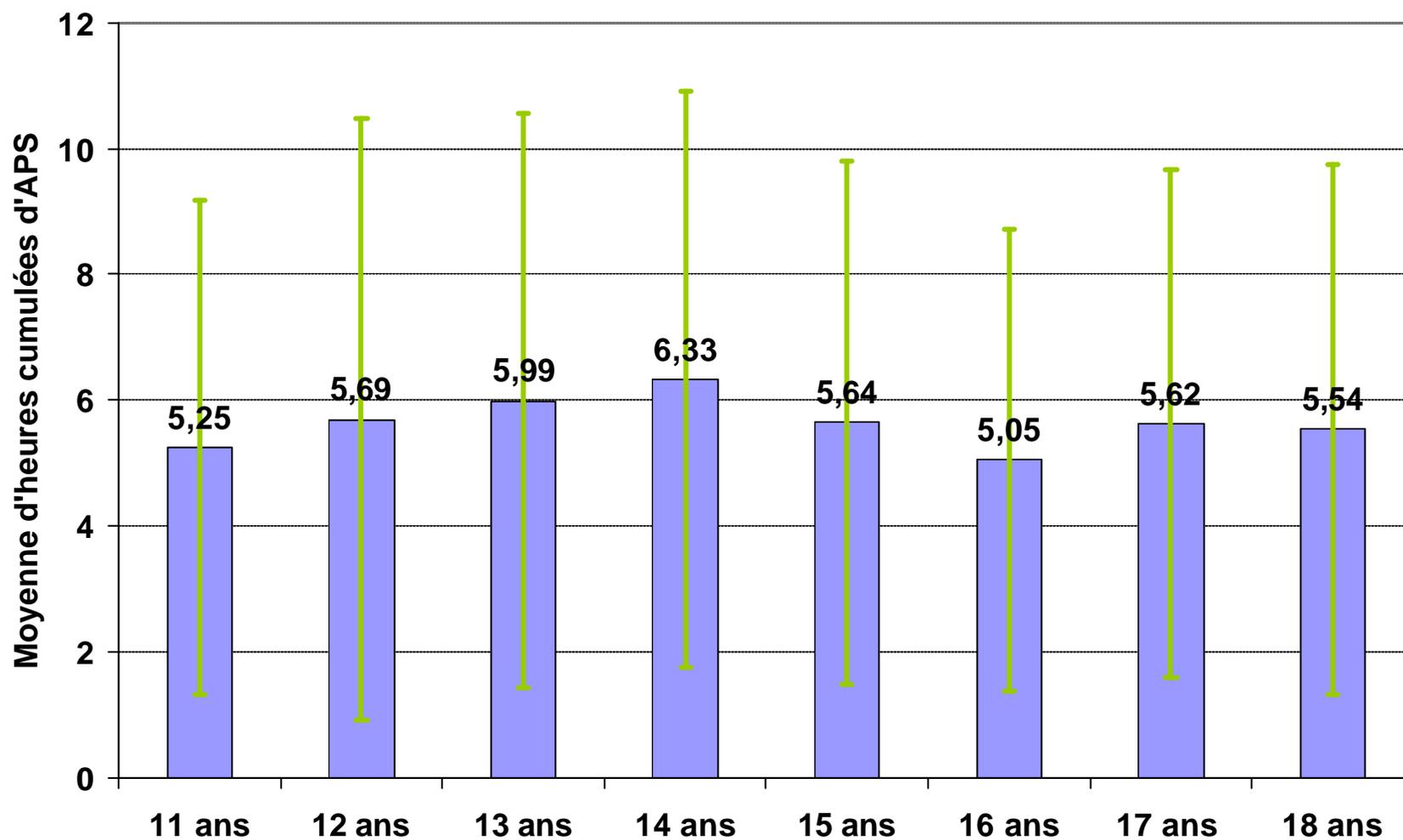
Palmarès des sports pratiqués par les filles, en club sportif (N=562) 46 % des filles



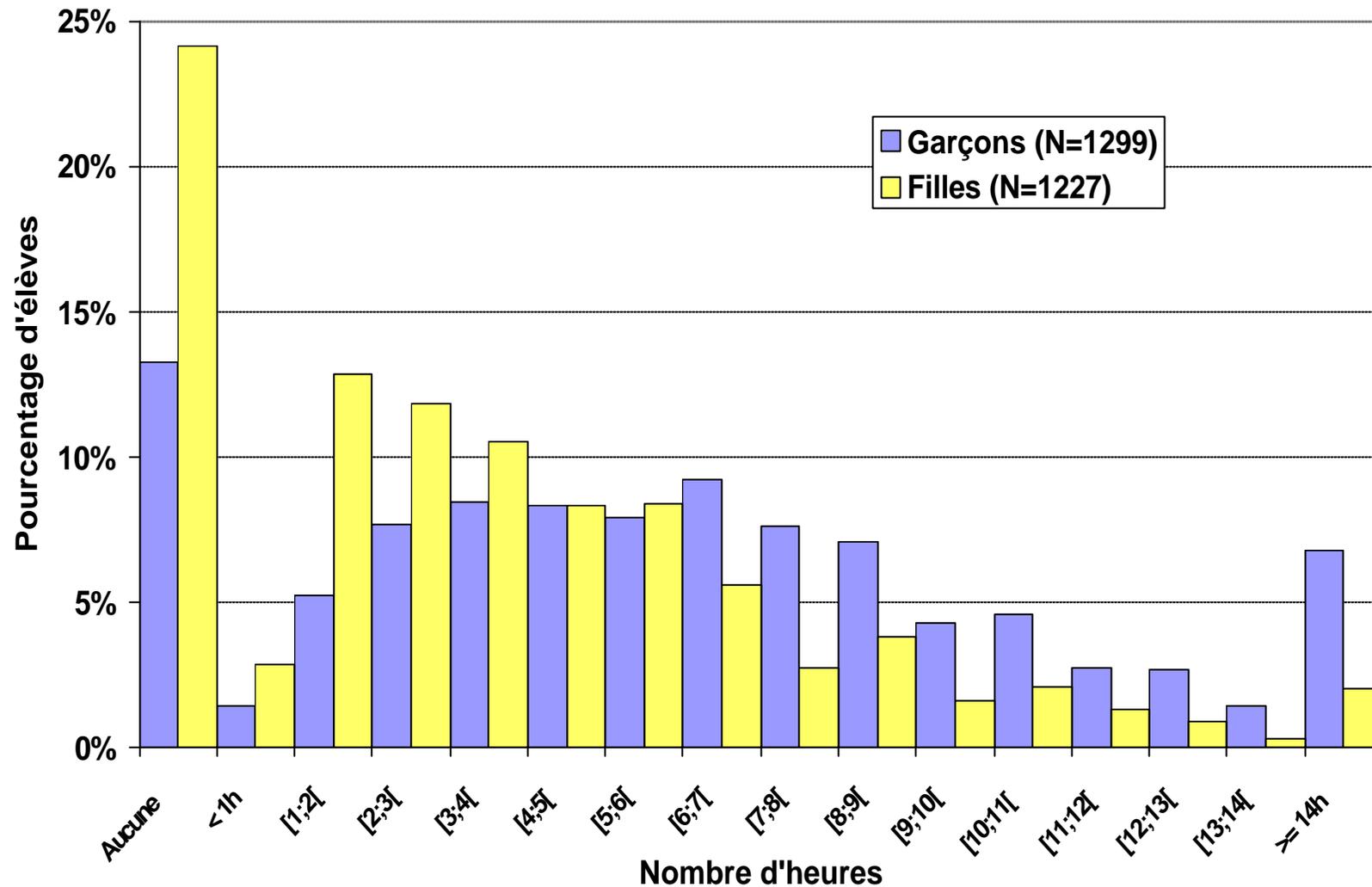
Palmarès des sports pratiqués par les filles, en pratique libre (N=808) 66% des filles



Pratiques sportives HORS établissement scolaire :
Nombre MOYEN d'heures d'APS (pratique libre + club)
par semaine chez les pratiquants, selon l'âge
- Élèves de 11 à 18 ans -



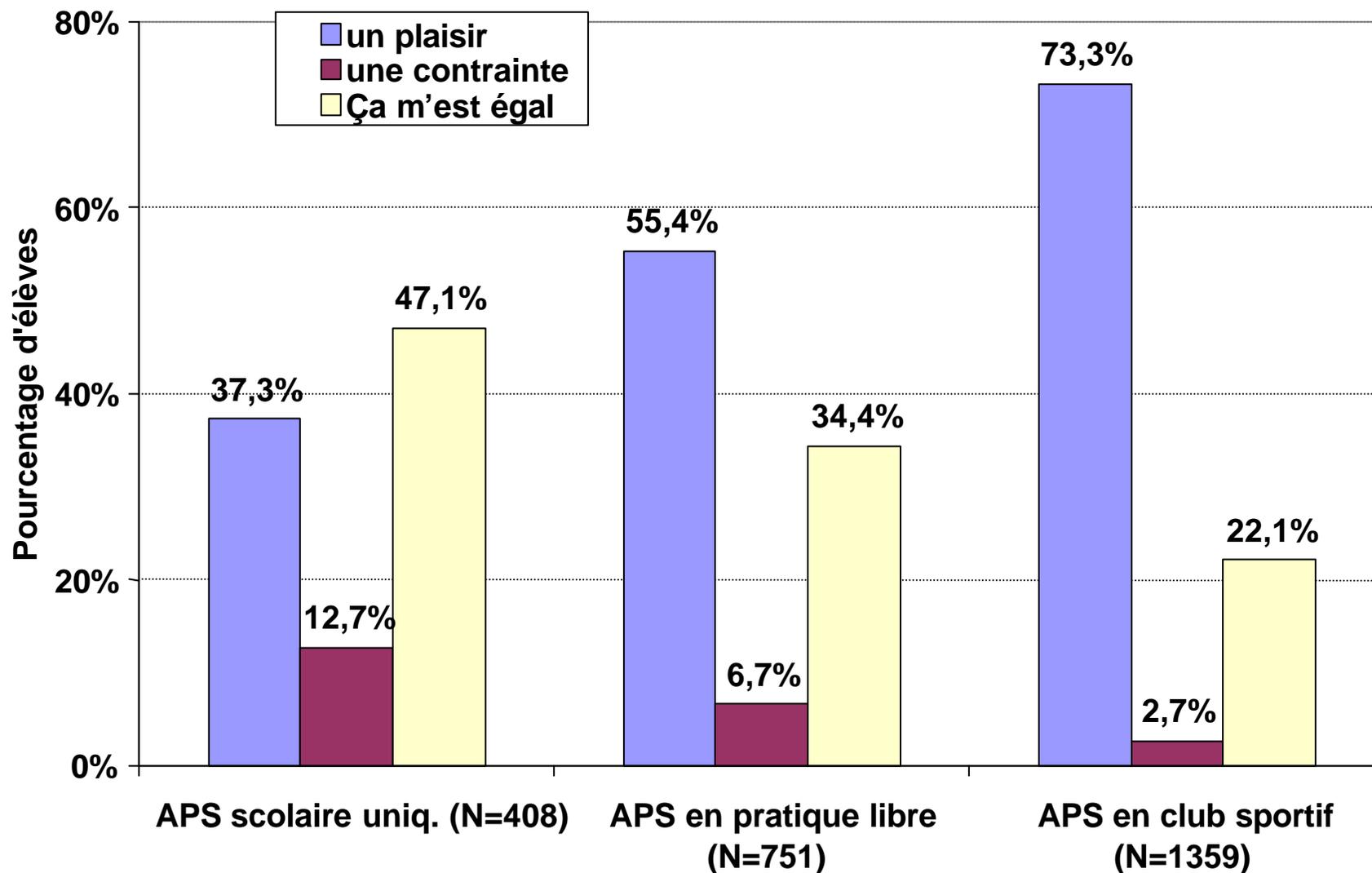
Pratiques sportives HORS établissement scolaire : Nombre d'heures hebdomadaires (pratique libre + club)



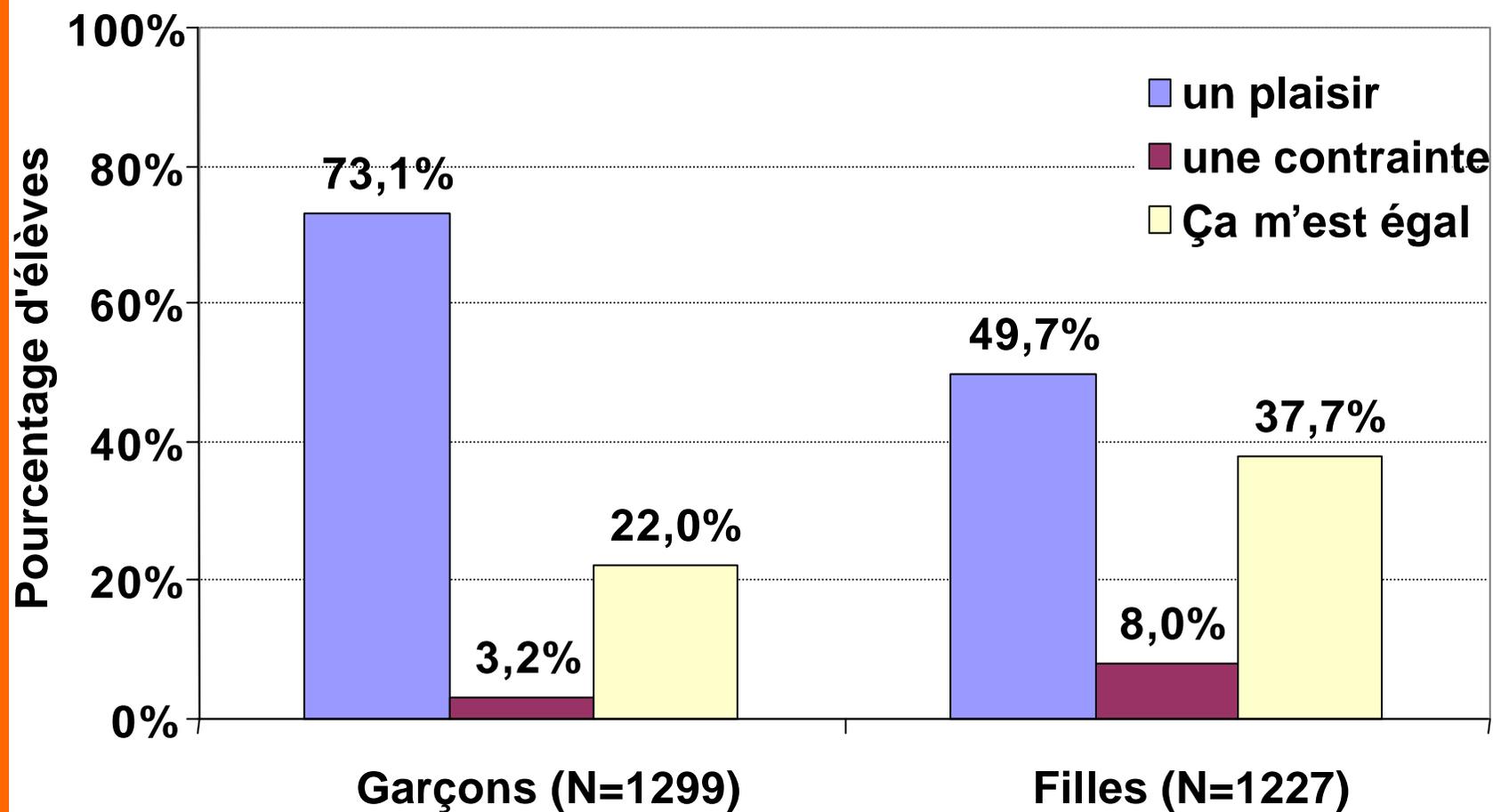
Condition physique et Temps d'activité sportive hebdomadaire (hors établisst)

Temps cumulé d'activité sportive	IMC	VO ₂ max extrapolé ml.min ⁻¹ .kg ⁻¹
Moyenne	20,3	41,3
Aucune APS		
Effectif	455	389
Moyenne	20,0	43,4
< 3 heures		
Effectif	518	479
Moyenne	19,8	46,3
de 3 à 5 heures		
Effectif	447	410
Moyenne	20,1	48,6
de 5 à 10 heures		
Effectif	737	688
Moyenne	20,6	49,9
de 10 à 15 heures		
Effectif	227	219
Moyenne	19,9	51,4
>= 15 heures		
Effectif	91	84

Pratiques sportives DANS l'établissement scolaire : Pour les élèves, participer au cours d'EPS, c'est

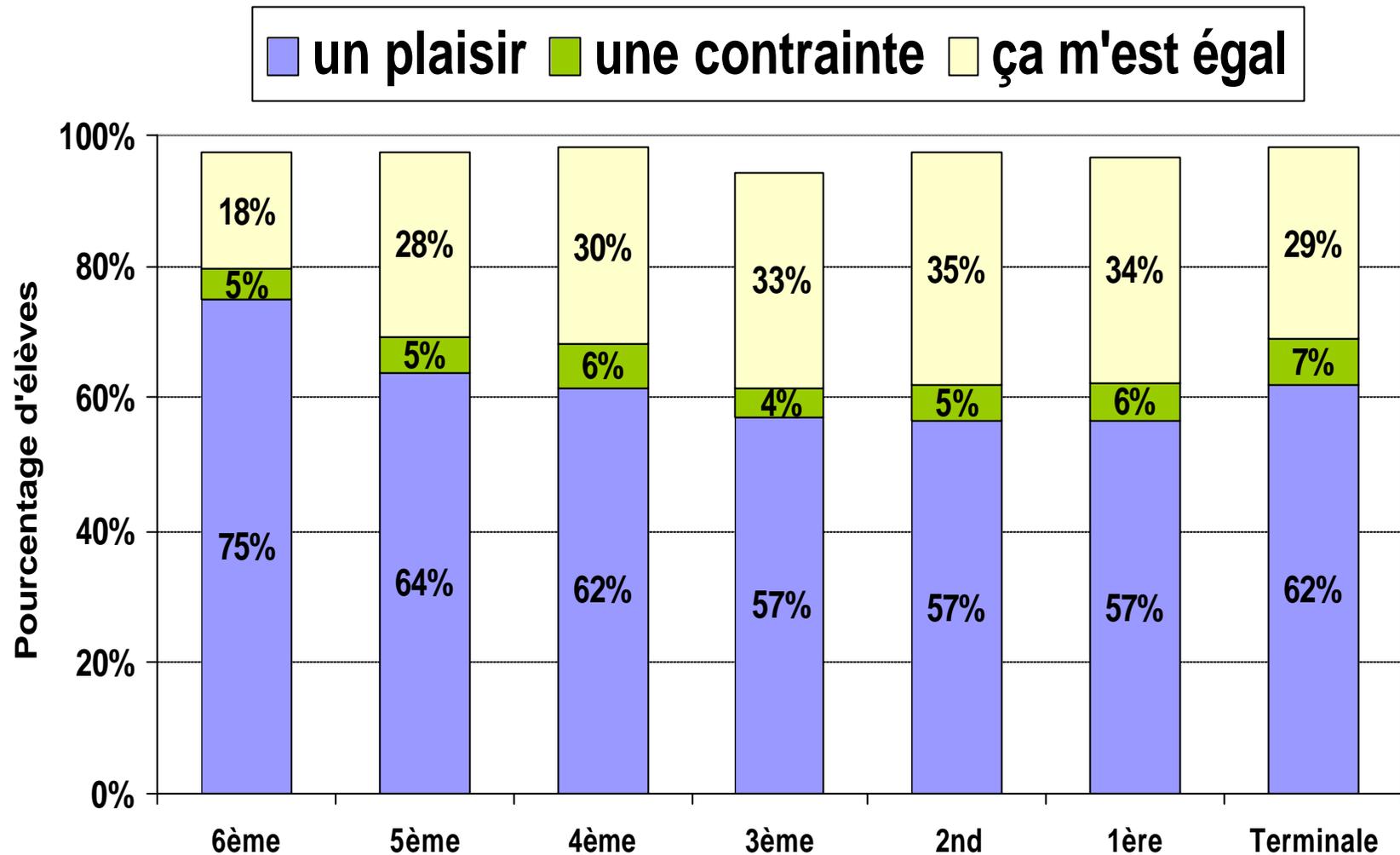


Pratiques sportives DANS l'établissement scolaire : Participer au cours d'EPS, pour les garçons et les filles



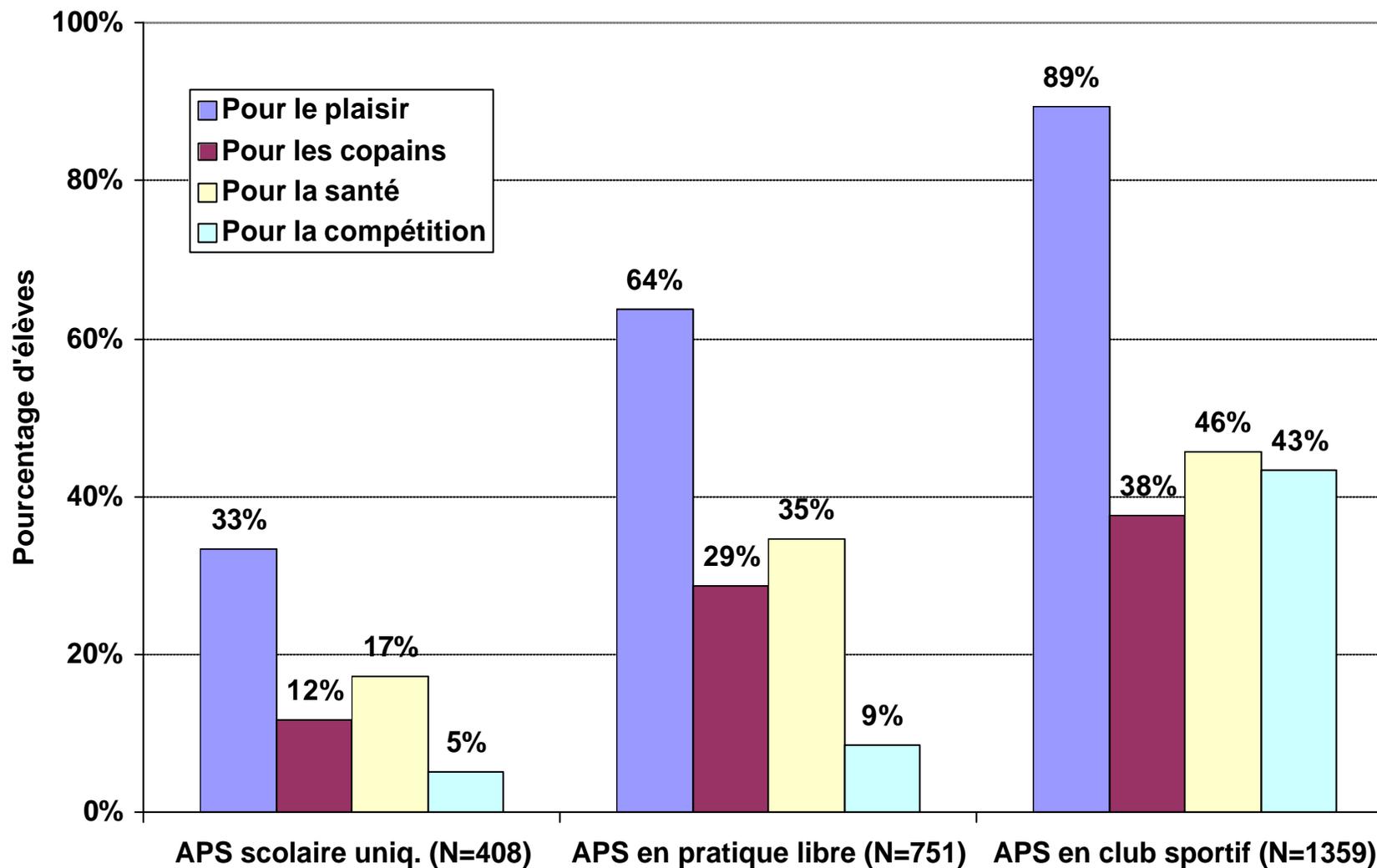
Pratiques sportives DANS l'établissement scolaire

Participer au cours d'EPS, selon la classe, c'est :



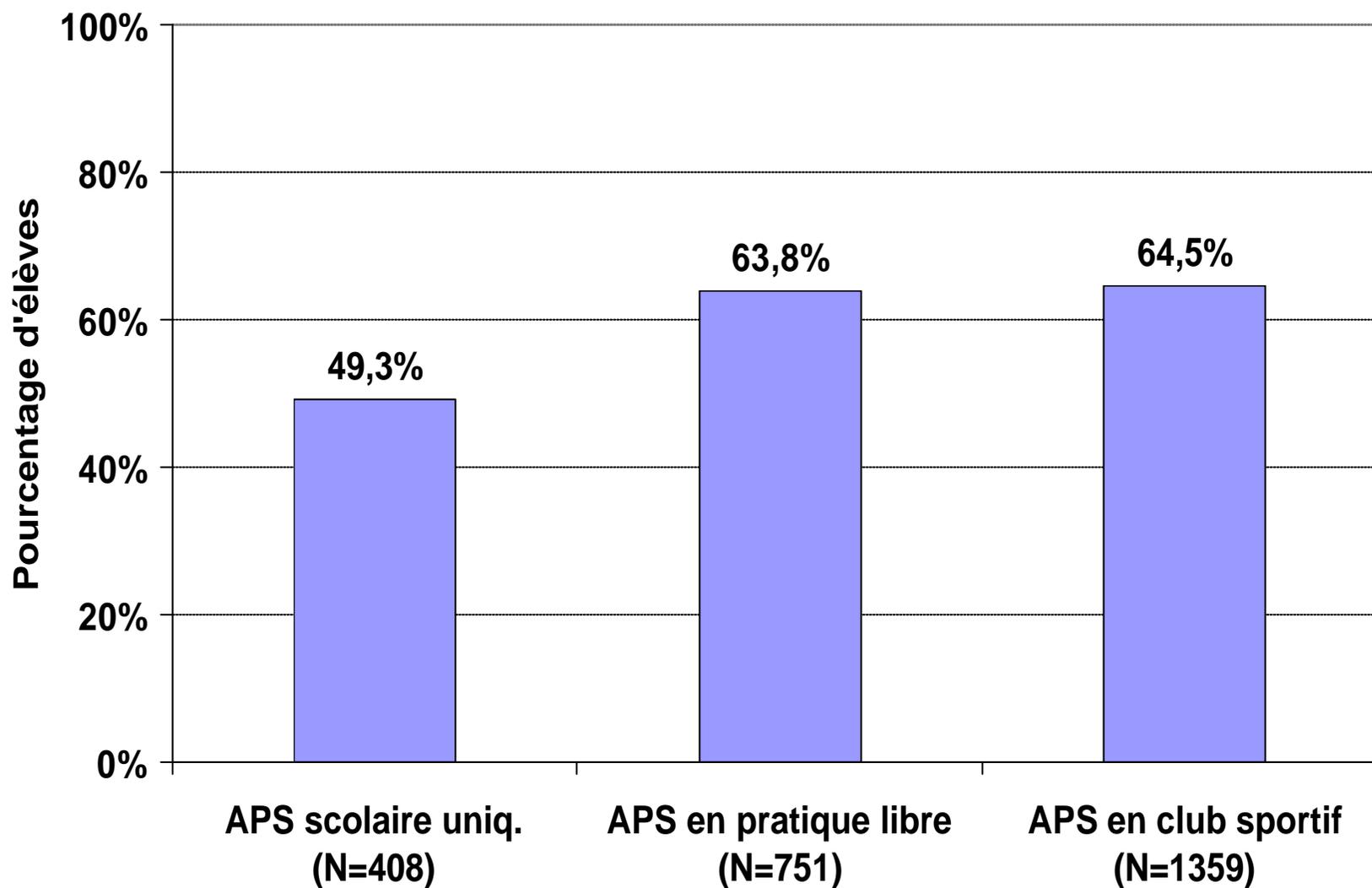
Pour quelles raisons font-ils du sport ?

-plusieurs réponses possibles - selon leur profil de pratique

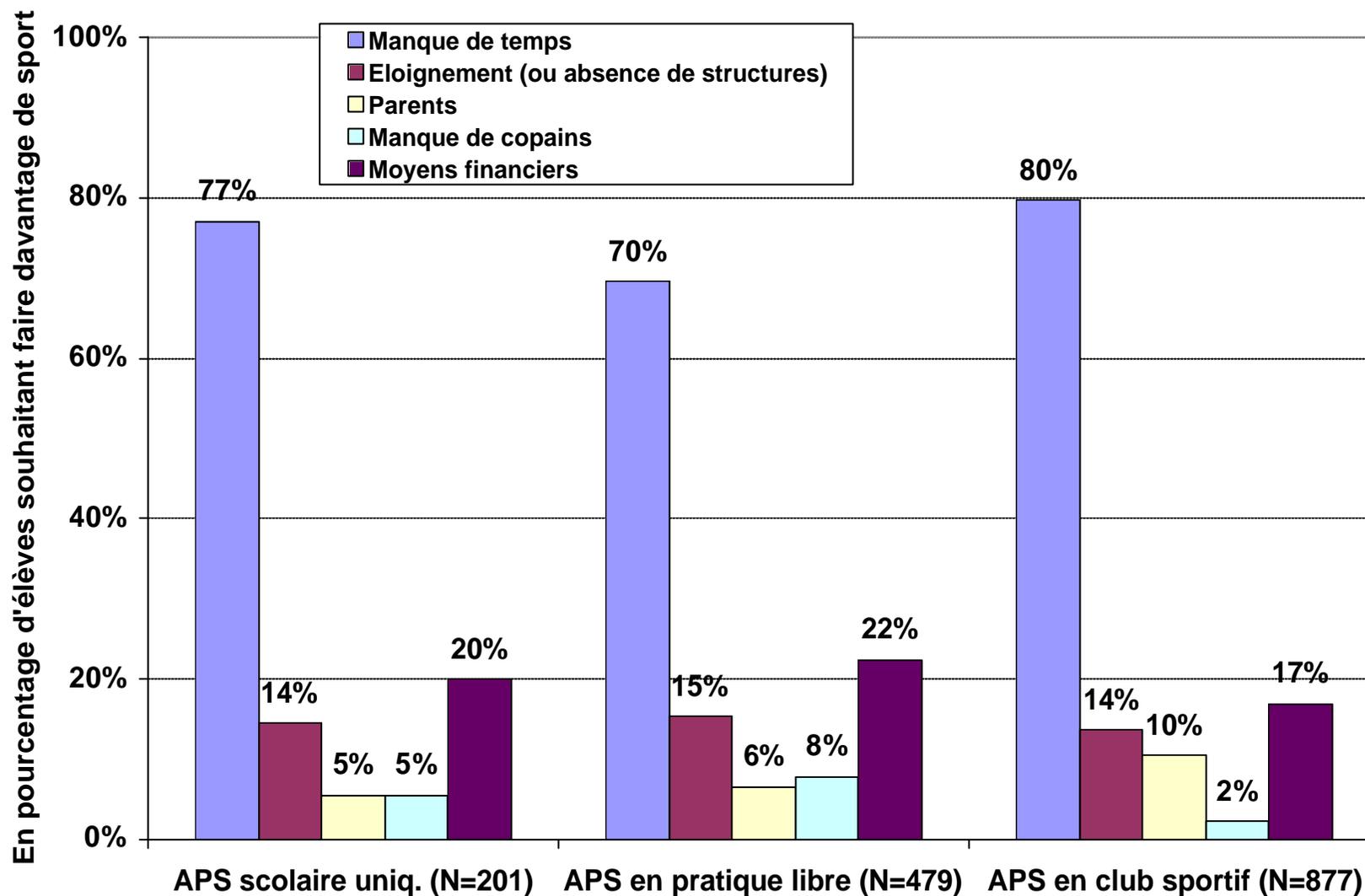


Voudraient-ils faire davantage de sport ?

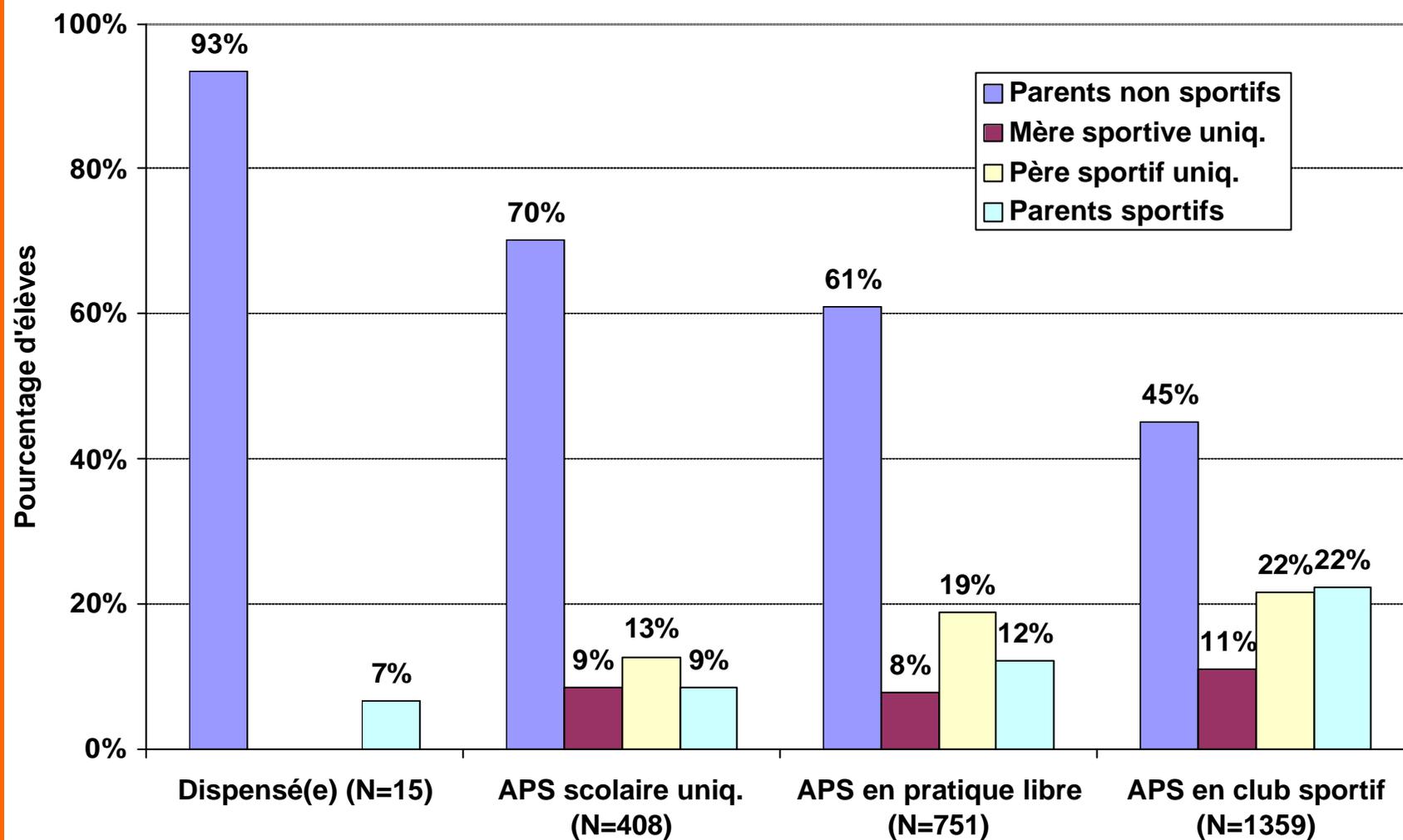
- selon leur profil de pratique –
(% de réponses « OUI »)



Qu'est ce qui empêche ceux qui le souhaitent (N=1563) de faire davantage de sport - plusieurs réponses possibles -



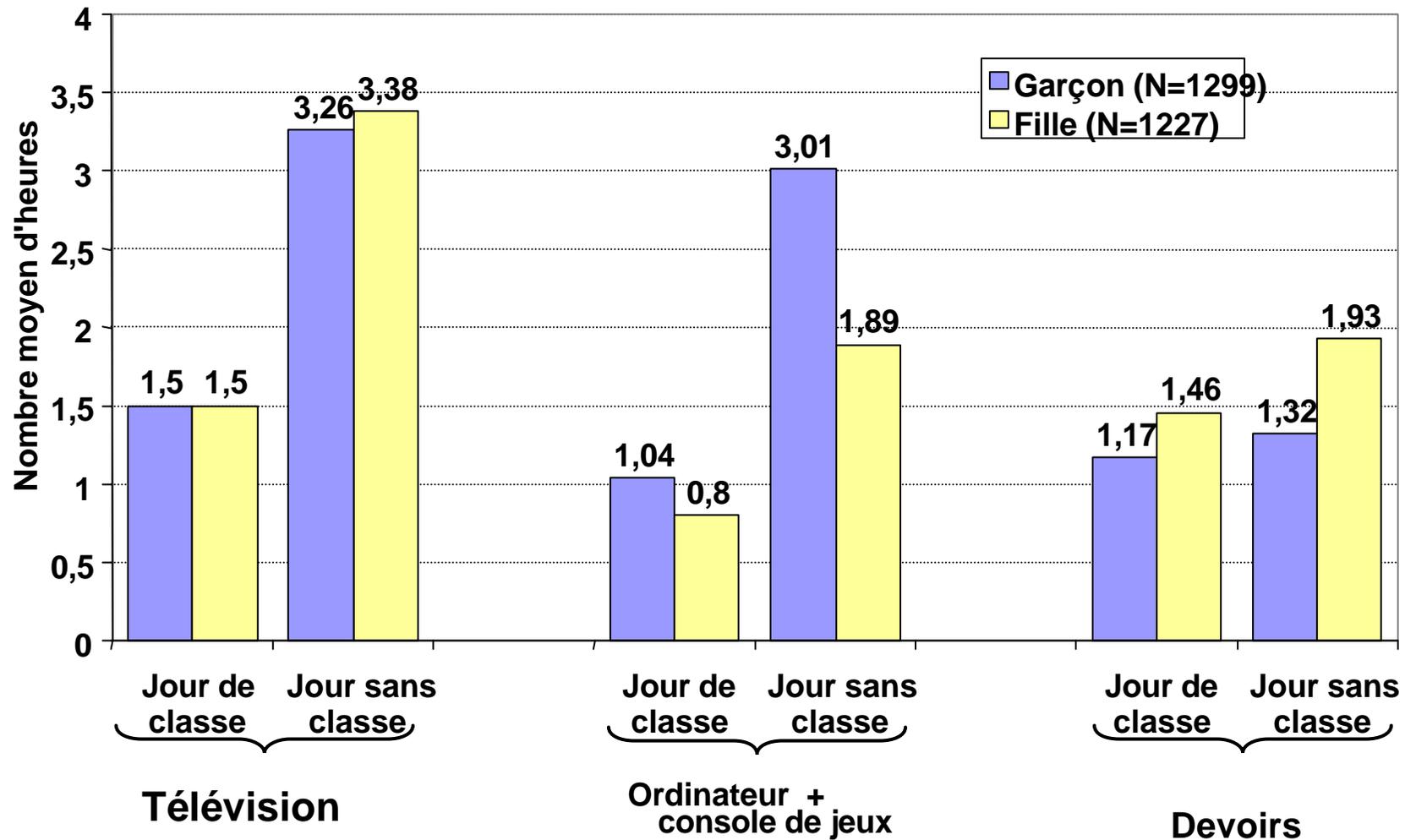
Activités physiques des parents selon le profil de pratique sportive des élèves



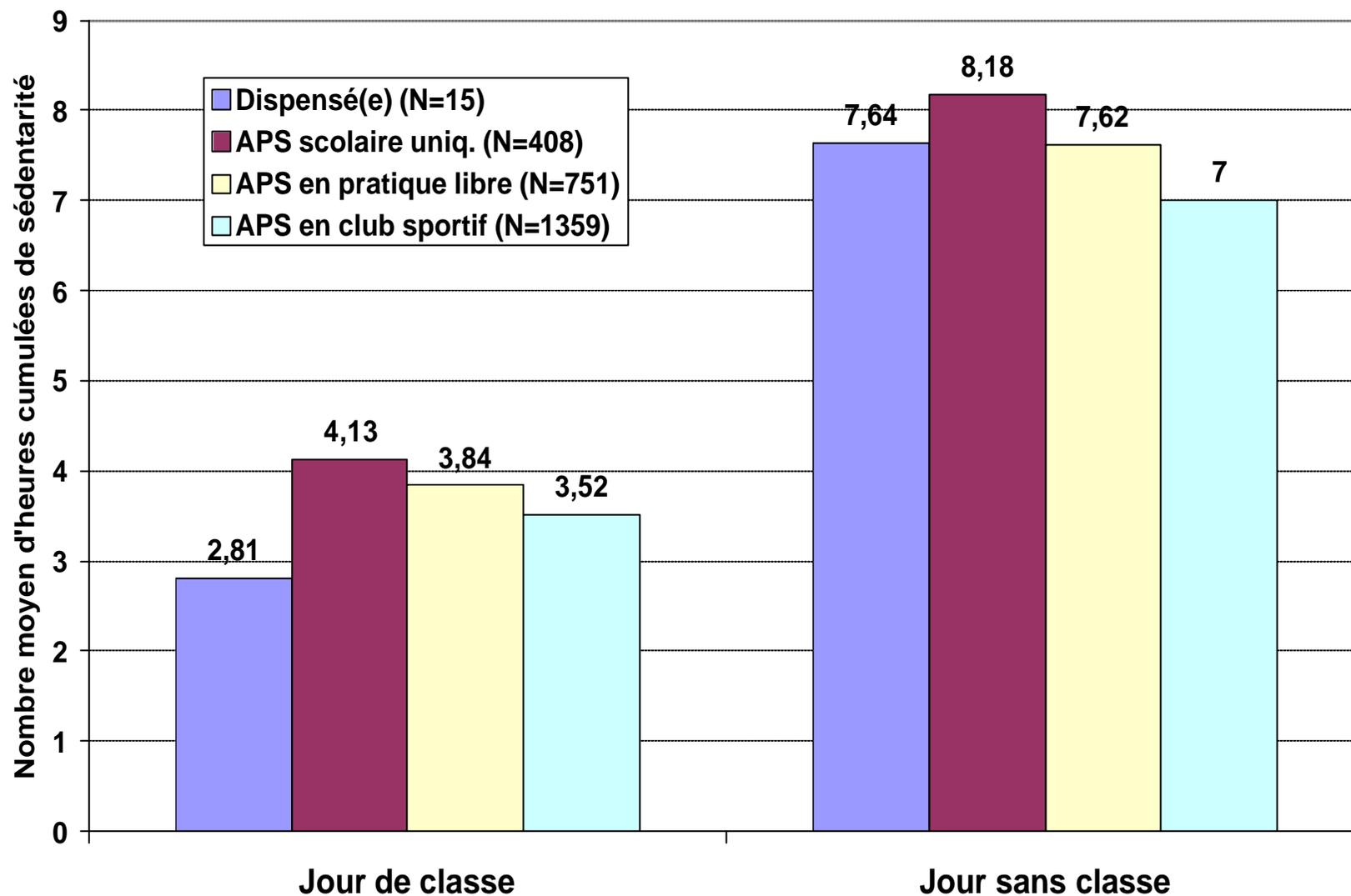
Les médecins de famille encouragent-ils les adolescents à faire du sport ?

- **66% des élèves déclarent être encouragés par leur médecin de famille à faire du sport.**
- **73% des élèves en surpoids ou obèses ont été encouragés par leur médecin de famille à faire du sport.**

Habitudes de vie : Temps de sédentarité (écrans et devoirs) selon le jour de la semaine



Habitudes de vie : Temps moyen de sédentarité (total des temps écrans et devoirs), selon le profil de pratique sportive.



Habitudes alimentaires des collégiens et lycéens

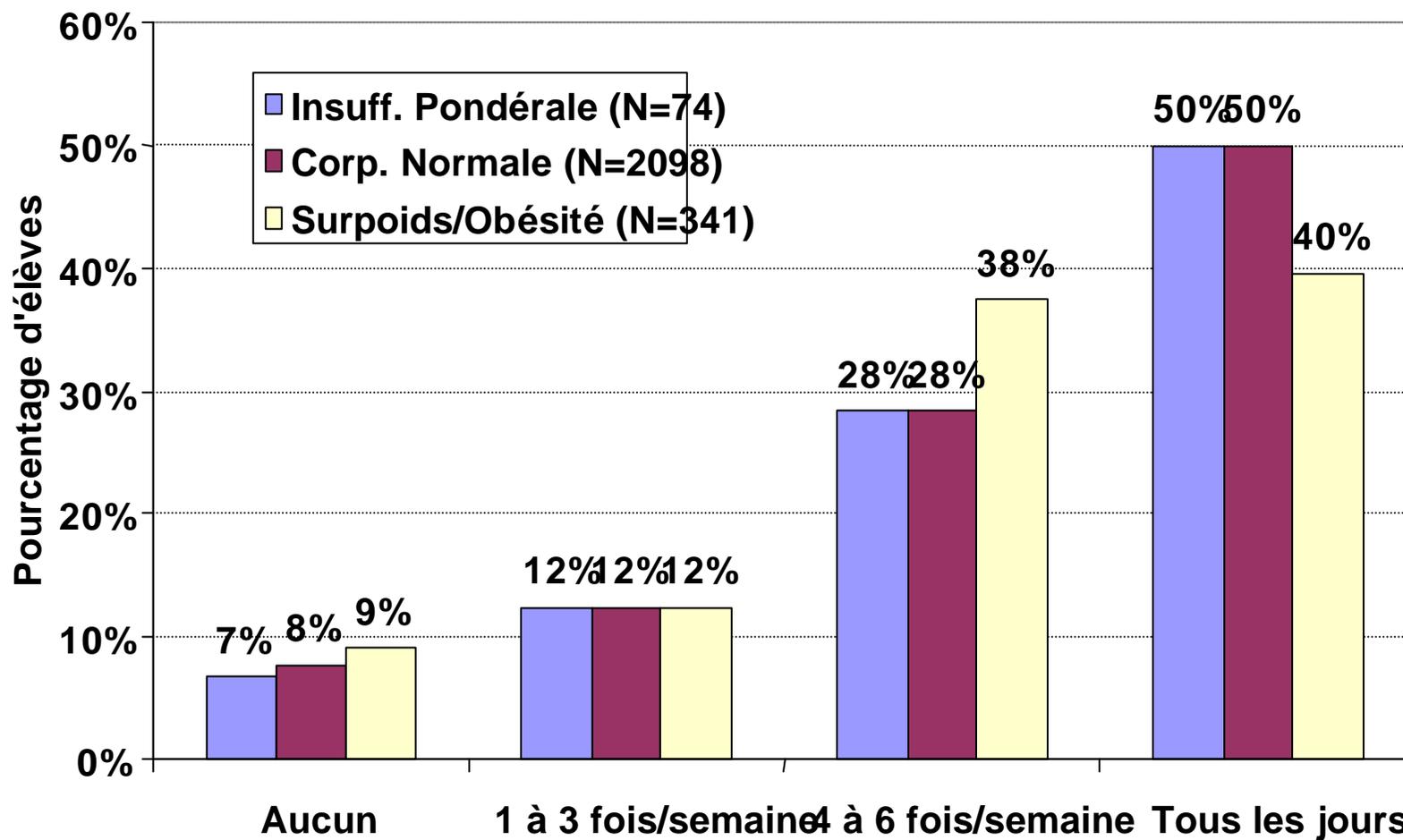
Le petit déjeuner

- 48.5% des élèves déclarent prendre un petit-déjeuner tous les jours de la semaine
- 8 sur 10 en prennent au moins 4 par semaine
- 8% ne prennent jamais de petit-déjeuner

Prise d'un petit-déjeuner selon le type d'établissement :

	Aucun	1 à 3 fois/semaine	4 à 6 fois/semaine	Tous les jours
Collège (N=1416)	6,3%	10,5%	29,9%	51,7%
Lycée (N=1117)	9,8%	14,8%	29,5%	44,4%

Prise du petit-déjeuner et corpulence de l'élève



Habitudes alimentaires des collégiens et lycéens

Boissons consommées

■ A table, aux repas de midi et du soir :

→ 55.4% des élèves boivent exclusivement de l'eau

→ 12% boivent du lait (boisson lactée) ou jus de fruit (+/- eau) mais pas de soda ou sirop

→ 31.4% déclarent consommer des sodas ou du sirop

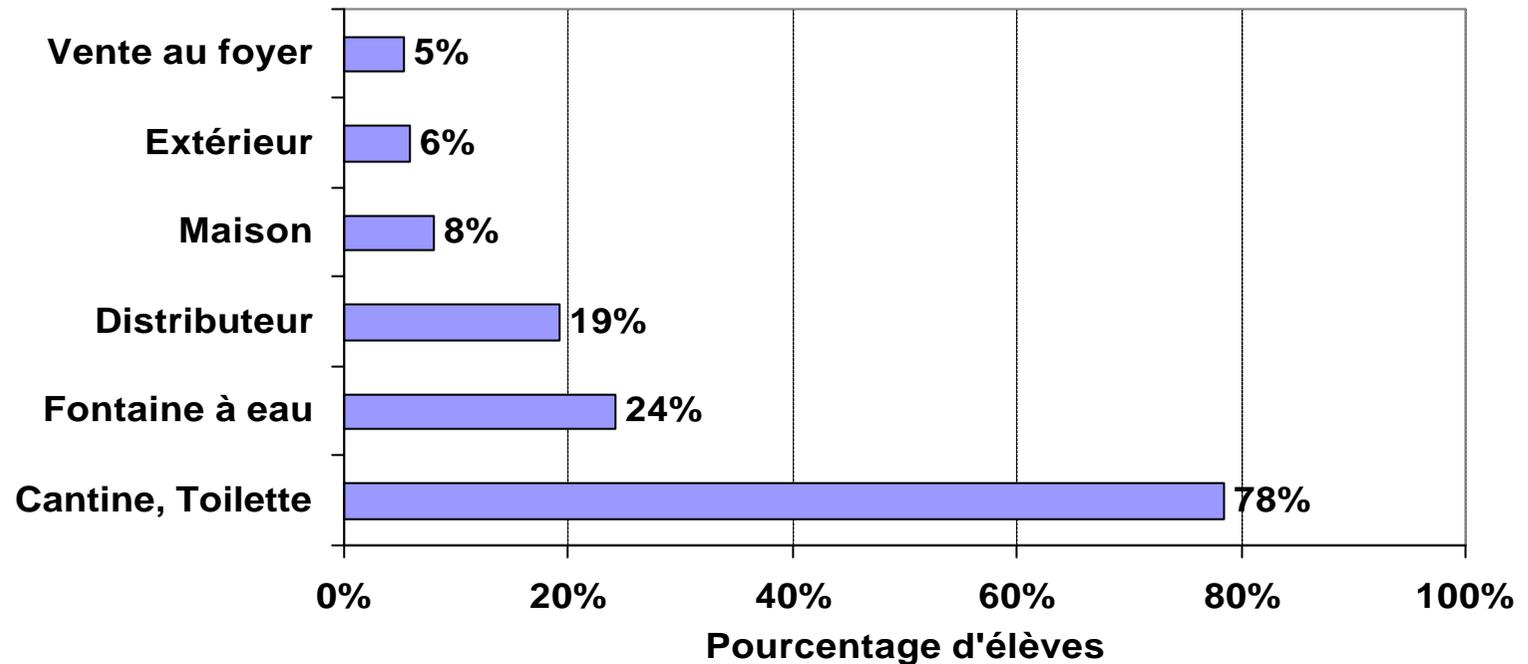
■ En dehors des repas :

→ 13% boivent uniquement de l'eau

→ 23.1% boivent du lait (boisson lactée) ou jus de fruit (+/- eau) mais pas de soda ou sirop

→ 62.2% consomment des sodas ou du sirop

Quand vous avez soif au collège ou lycée, où trouvez-vous à boire? - plusieurs réponses possibles -



→67% des élèves étanchent leur soif exclusivement dans les structures disponibles dans l'établissement (fontaine à eau, cantine, toilette)

→4% se fournissent exclusivement au distributeur ou foyer du collège ou lycée

Habitudes alimentaires des collégiens et lycéens

Le goûter

■ Chez les collégiens (N=1416)

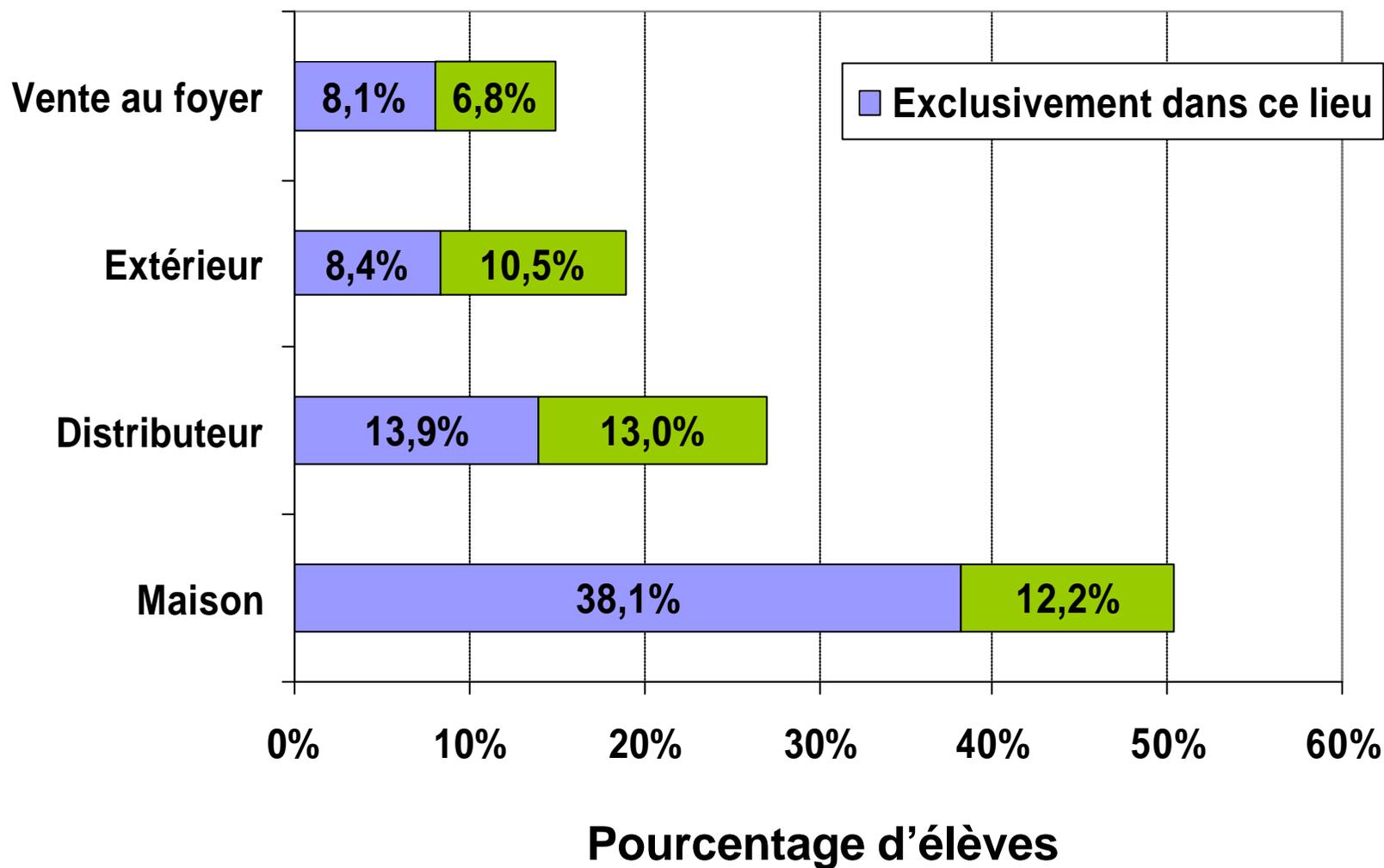
	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Au sein de l'établissement	72,4%	19,9%	3,5%	7,0%
A la maison (retour collège/lycée)	3,8%	22,3%	26,0%	46,8%
A la maison (mercredi, week-end)	5,6%	22,9%	30,9%	38,1%

■ Chez les lycéens (N=1117)

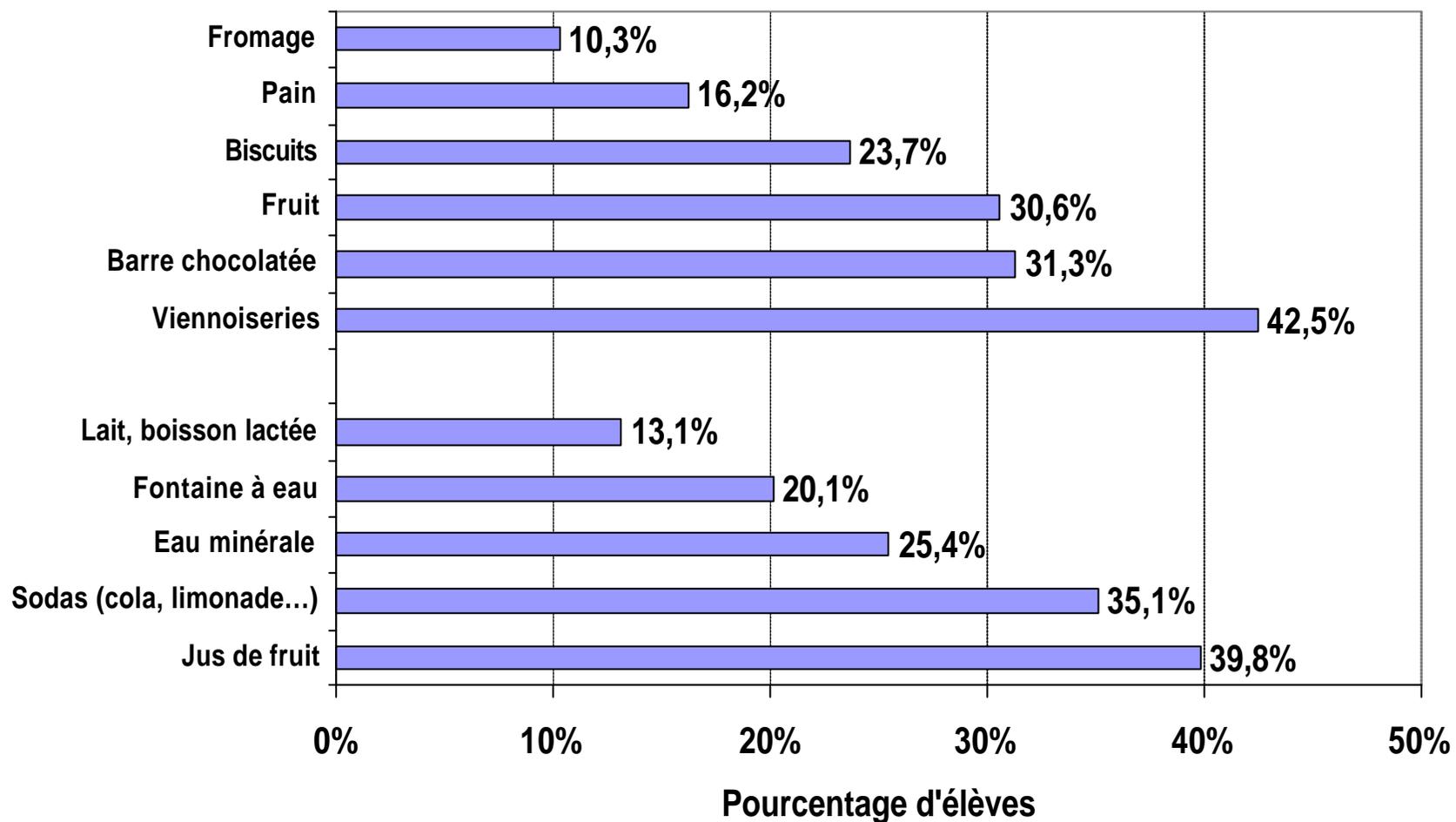
	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Au sein de l'établissement	53,5%	35,0%	7,0%	3,7%
A la maison (retour collège/lycée)	11,8%	28,6%	26,0%	32,7%
A la maison (mercredi, week-end)	6,3%	29,5%	29,8%	33,1%

Quand vous avez un « petit creux » ou pour le goûter au collège /lycée, où trouvez-vous ce que vous mangez ?

- plusieurs réponses possibles -



Boissons et aliments souhaités par les élèves au collège ou au lycée



Autres habitudes alimentaires des collégiens et lycéens

Manger entre les repas – grignoter -

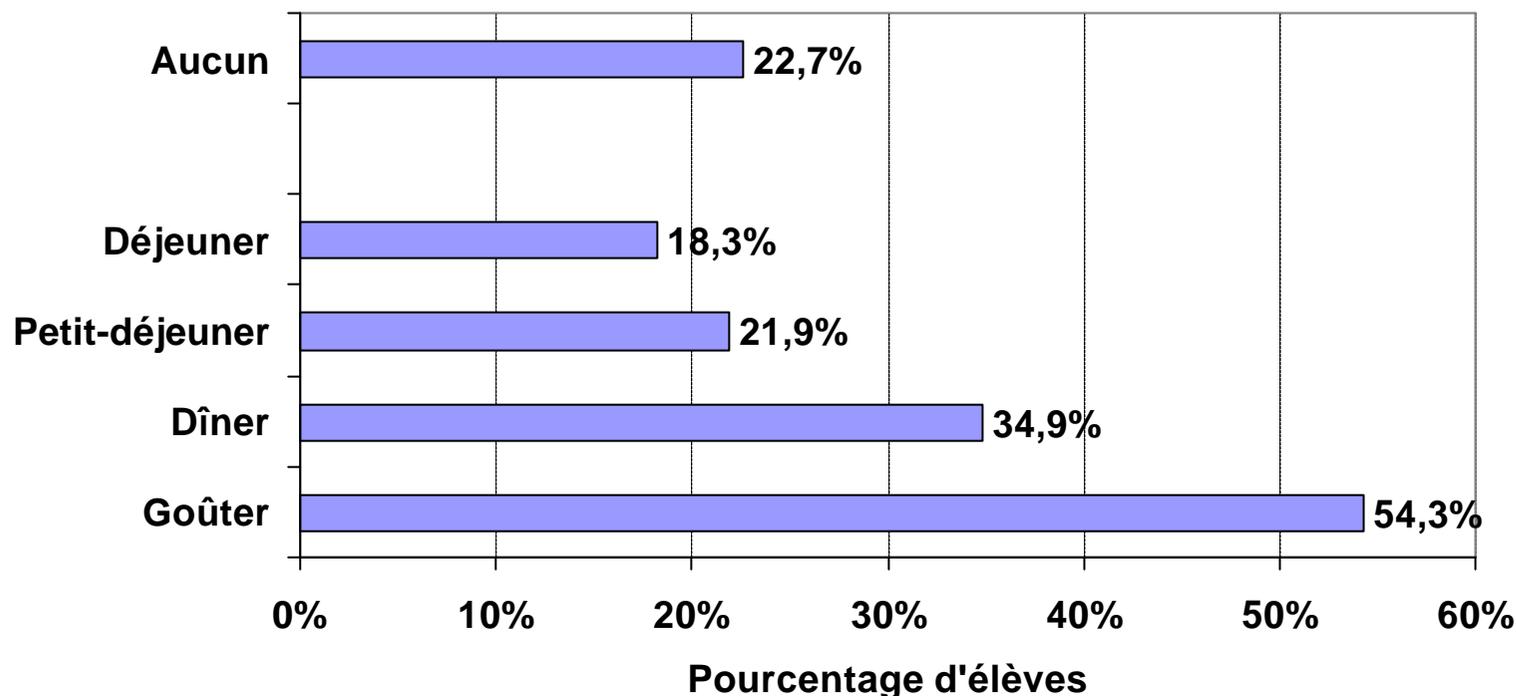
- 21.4% des élèves déclarent ne jamais manger entre les repas (en dehors du goûter)**
- 48.1% le font occasionnellement**
- 29% souvent, voire tous les jours**

et devant la télévision ?

- 64.1% des collégiens / 73.5% des lycéens déclarent grignoter devant la télévision des produits et/ou boissons sucrées et/ou des aliments salés**

Autres habitudes alimentaires des collégiens et lycéens

Repas pris devant la télévision, ou une vidéo



→ 37,4% des élèves prennent goûter et/ou petit-déjeuner devant la télévision, mais pas les repas de midi et du soir

→ 38,6% des élèves prennent au moins leur déjeuner ou leur dîner devant la télévision

Opinion des élèves sur la cantine et fréquentation des restaurations rapides

■ Opinion des élèves sur la cantine de l'établissement

	Bonne	Correcte	Insuffisante	Mauvaise
Demi-pensionnaire (N=1732)	16,4%	45,3%	20,3%	16,8%
Interne (N=191)	5,8%	46,1%	24,6%	22,0%

■ Fréquentation des restaurations rapides selon le type d'établissement

	Jamais ou rarement	Environ 1 fois par semaine	Plusieurs fois par semaine	Tous les jours
Collège (N=1416)	78,7%	15,5%	2,8%	0,3%
Lycée (N=1117)	68,5%	24,0%	4,5%	1,4%

Comportements alimentaires des collégiens et des lycéens.

■ 21.9% des élèves ont déjà fait un régime

→ 30.6% des filles vs 13.8% des garçons

→ 46.3% des élèves ayant des problèmes de surpoids/obésité

18.5% des élèves ayant une corpulence normale

10.5% de ceux en insuffisance pondérale

■ 23.8% des élèves pensent qu'ils mangent trop

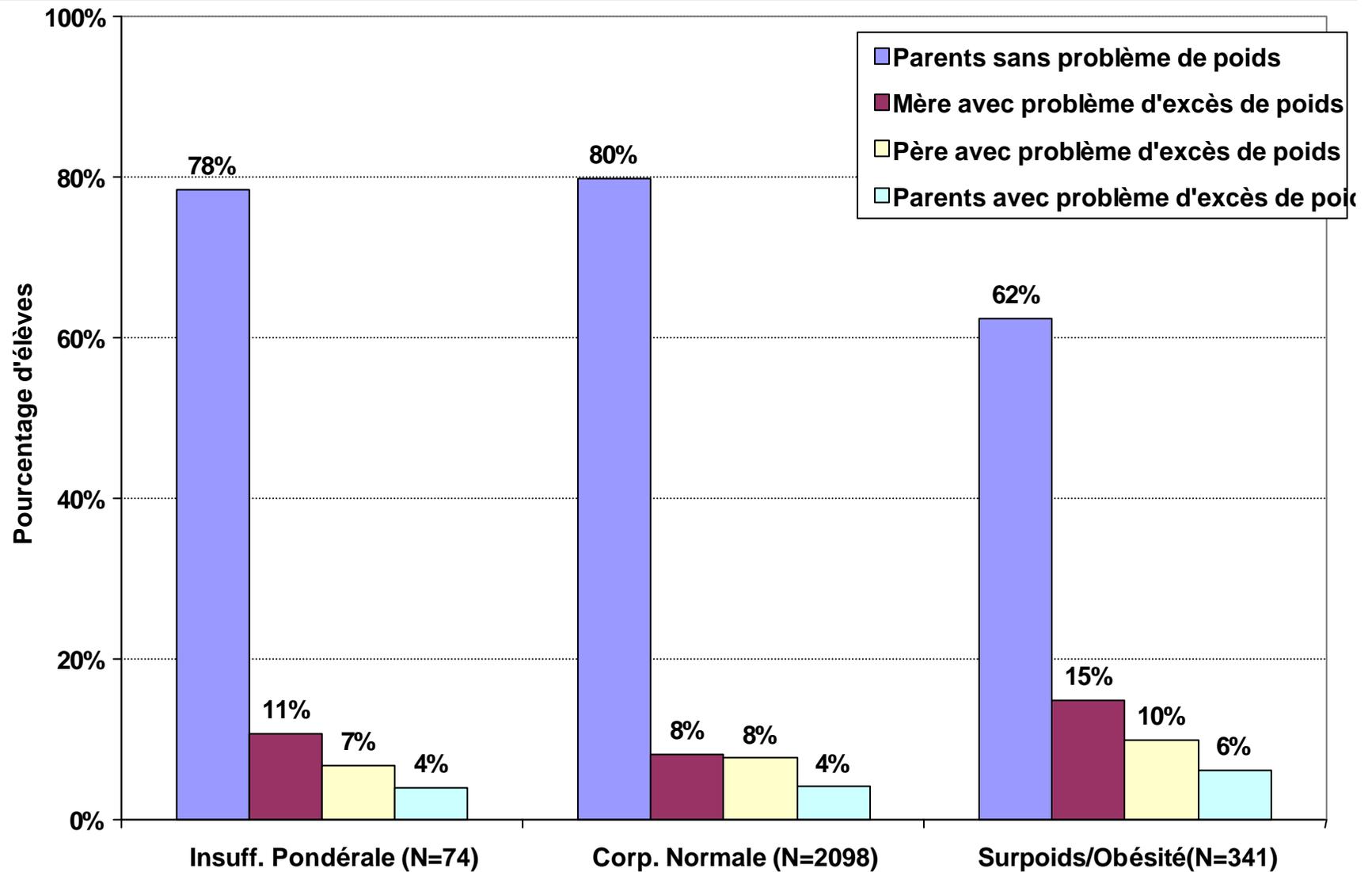
→ 31.1% des filles vs 16.9% des garçons

→ 44.3% des élèves ayant des problèmes de poids

20.8% des élèves ayant une corpulence normale

16.2% de ceux en insuffisance pondérale

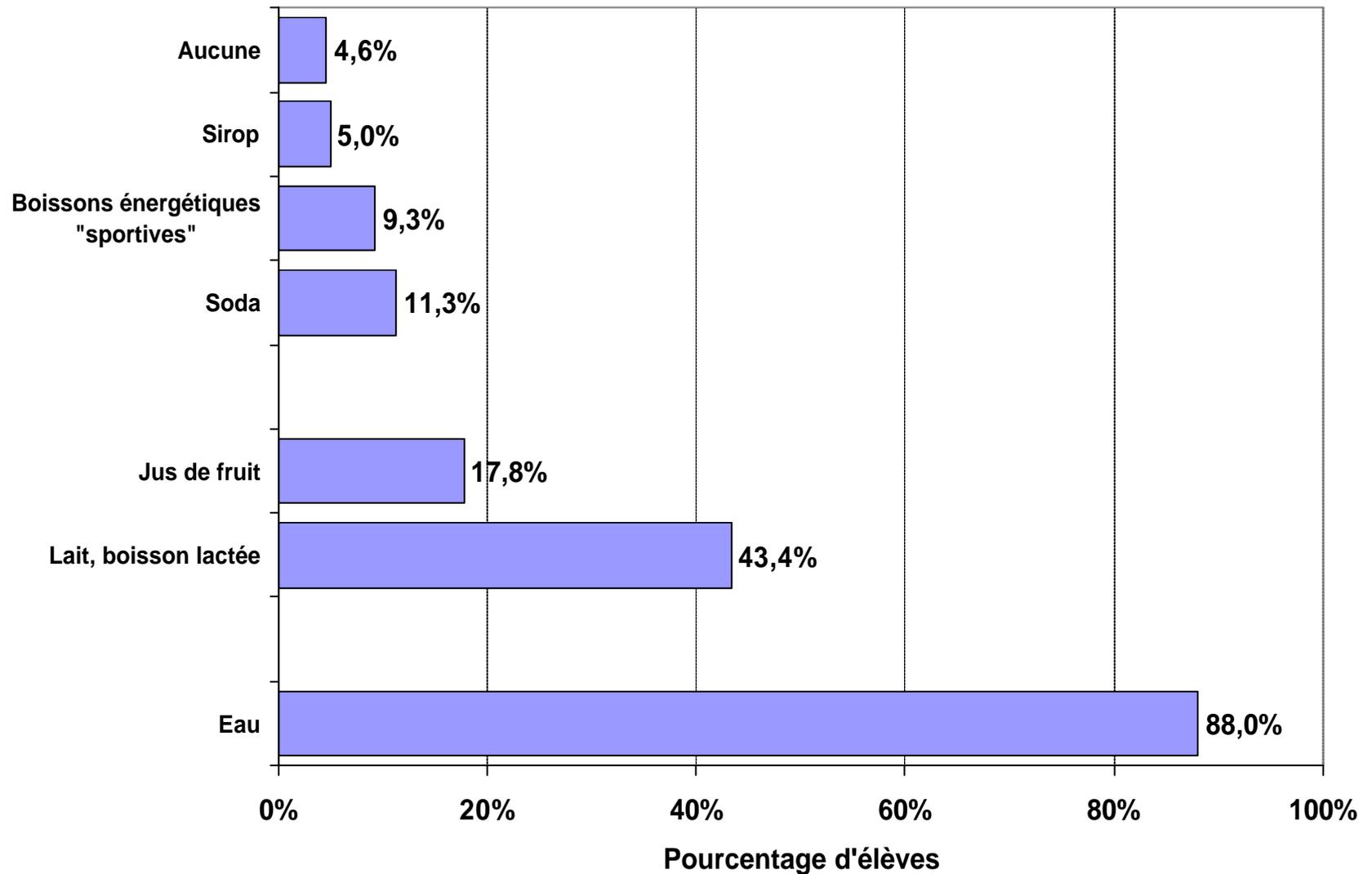
Corpulence des enfants et problème de poids des parents



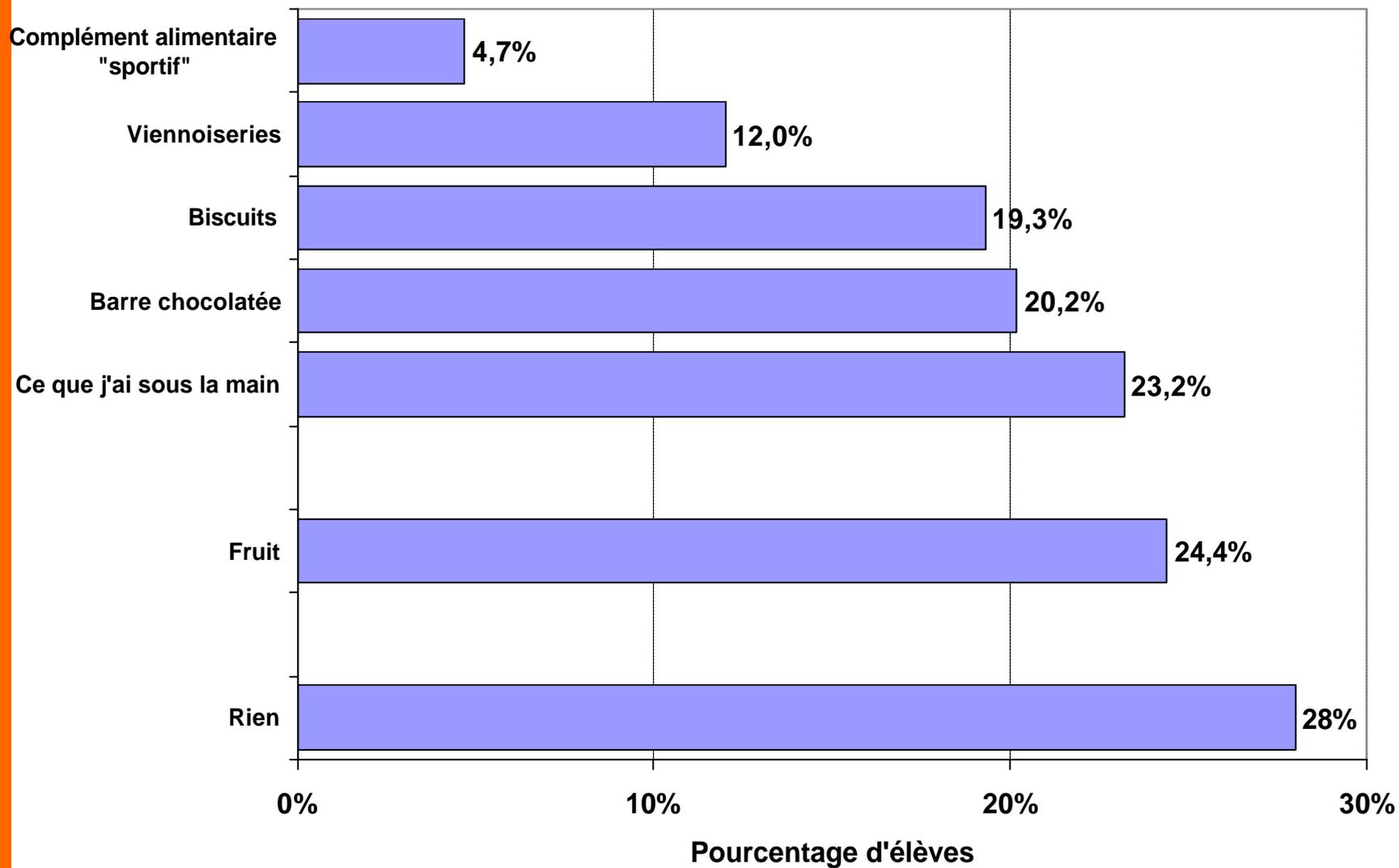
Pensez-vous que la manière de se nourrir a une influence sur votre santé ?

- 30% des élèves en sont convaincus
- 42% sont plutôt d'accord
- 13% sont plutôt en désaccord
- 14 % des élèves ne le pensent pas du tout

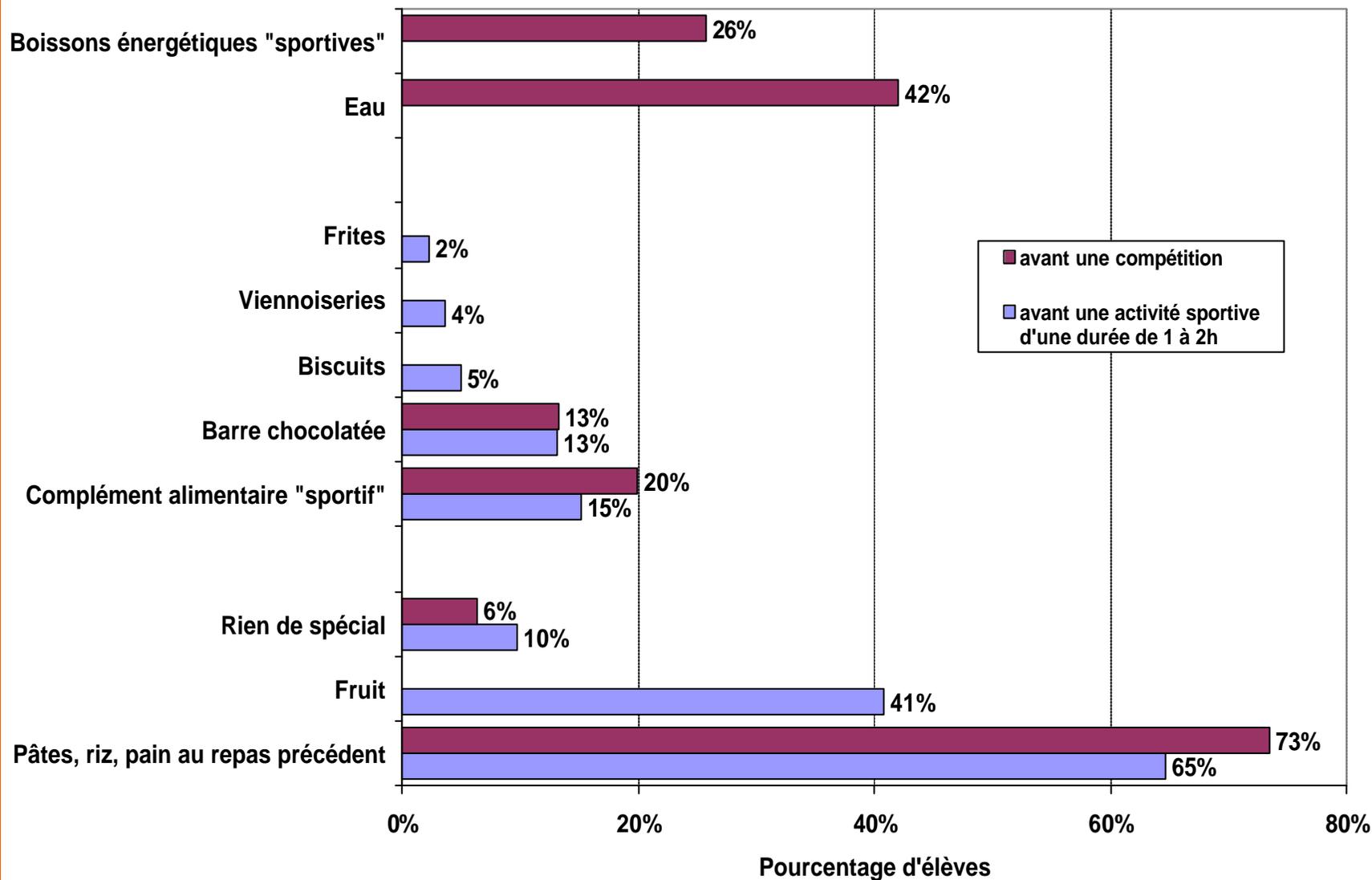
Boissons consommées au cours ou juste après des activités sportives d'une durée d'1h à 2h (Choix multiples possibles)



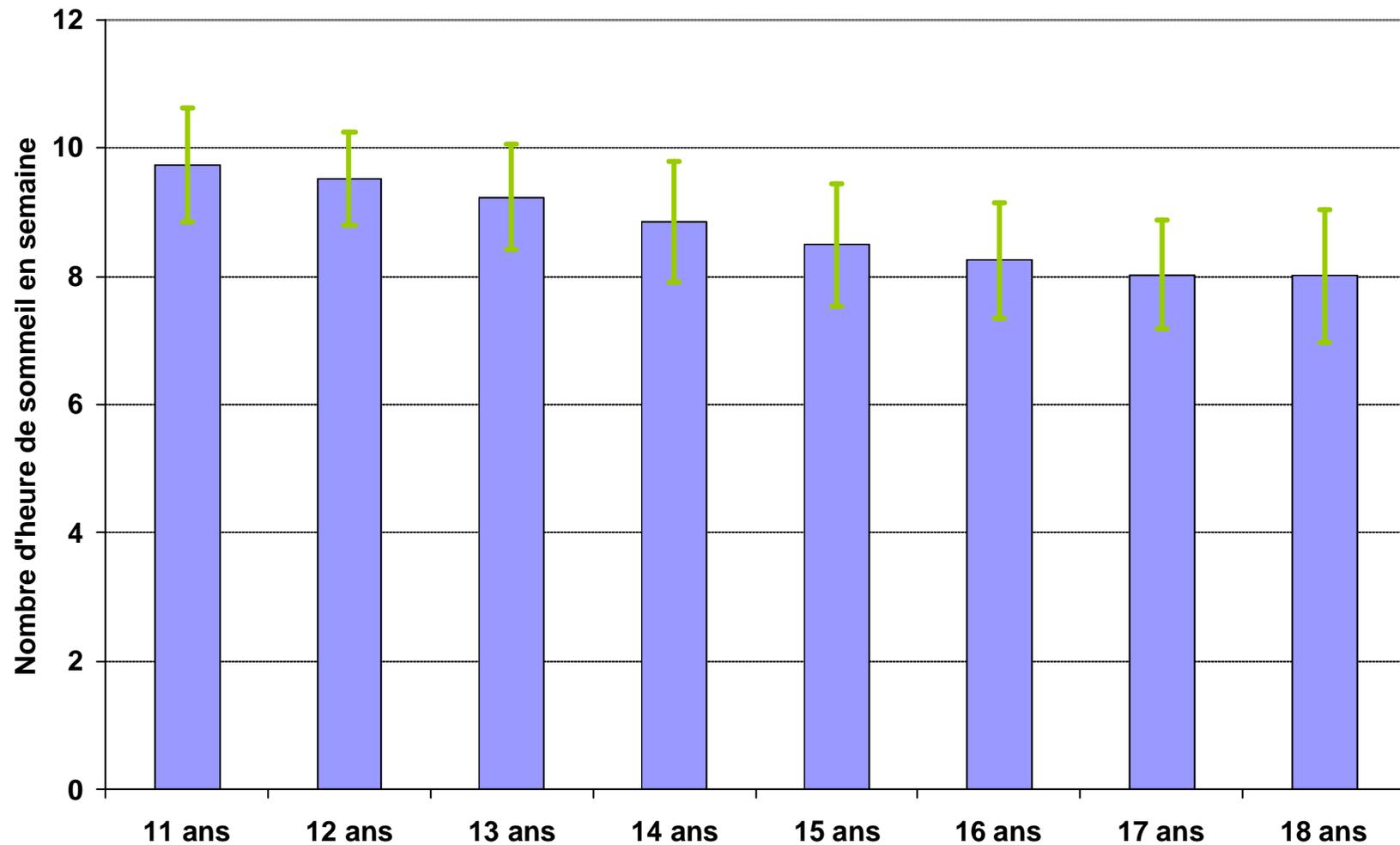
Aliments consommés au cours ou juste après des activités sportives d'une durée d'1h à 2h (Choix multiples possibles)



Ce qu'ils pensent préférable de prendre avant une activité sportive / une compétition (choix multiples possibles)



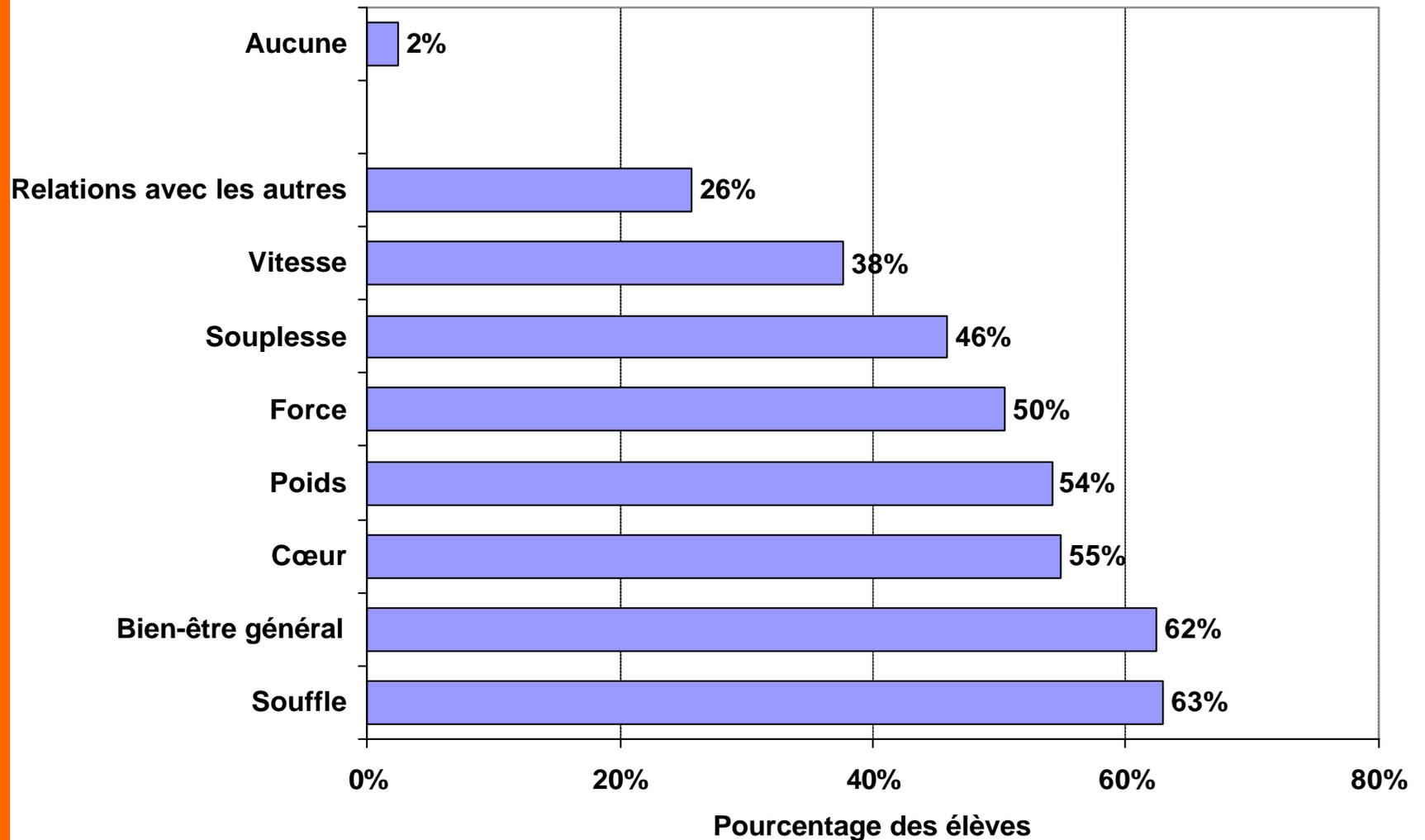
Temps de sommeil moyen des élèves un jour de classe selon l'âge, - Élèves de 11 à 18 ans -



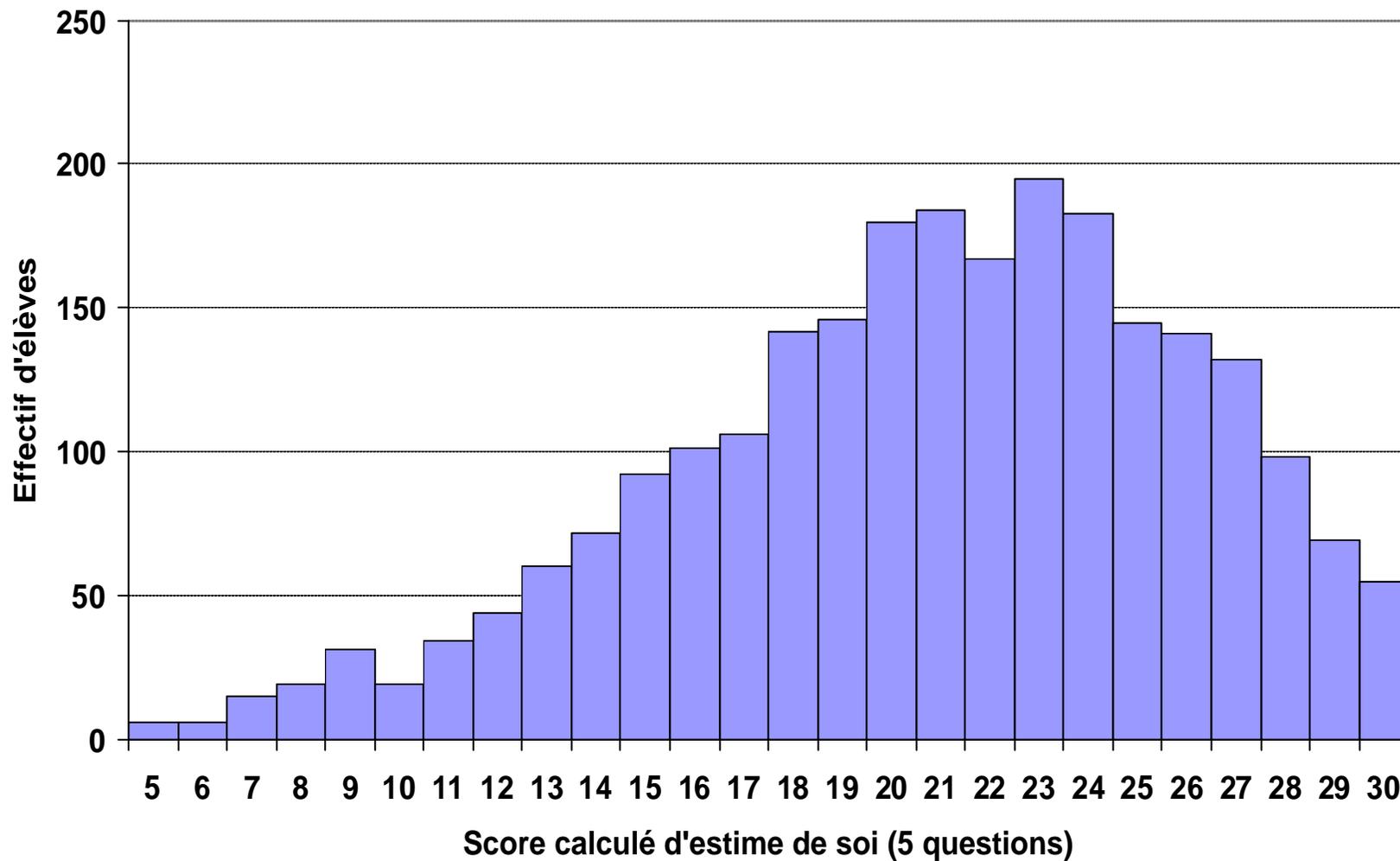
Perception de leur état de santé

- **50% des élèves considèrent leur santé comme « très bonne », voire « excellente »**
 - **41% la considèrent « bonne »**
 - **8% la considèrent « passable » ou « mauvaise »**
- **Plus l'élève est sportif, plus il perçoit sa santé meilleure**
- **Les élèves en surpoids ou obésité qualifient plus leur santé de « passable » ou « mauvaise »**

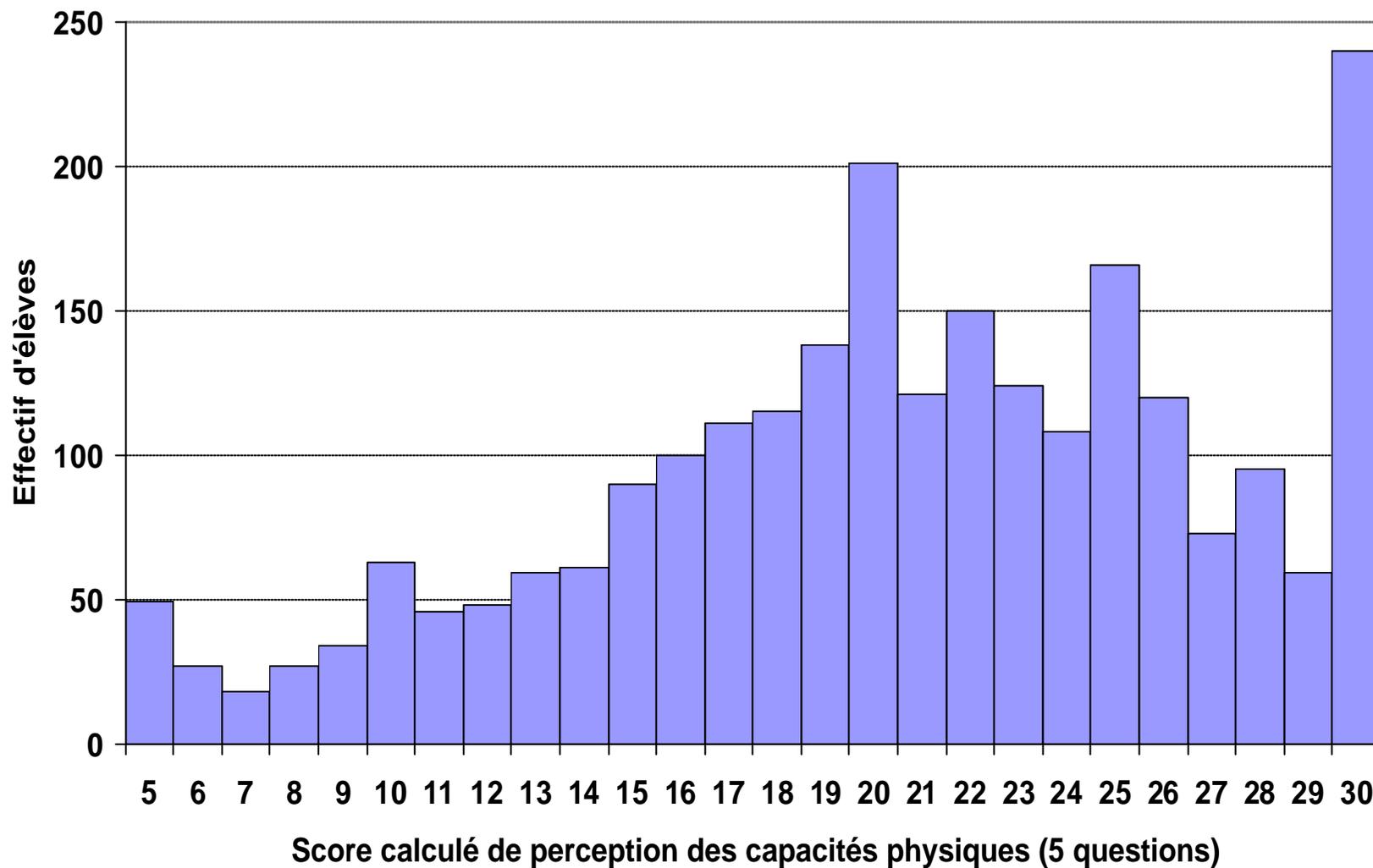
D'après les élèves, la pratique régulière d'une activité physique apporte une amélioration de ...



Estime de soi (tous âges)



Perception des capacités physiques (tous âges)



Estime de soi et perception des capacités physiques, chez les garçons et les filles

	Score Estime de soi	Score Perception des Capacités physiques
Moyenne	22,1	22,6
Garçons		
Effectif	1252	1254
Moyenne	19,5	18,2
Filles		
Effectif	1184	1184

Estime de soi et perception des capacités physiques, selon la corpulence

	Score Estime de soi	Score Perception des Capacités physiques
Moyenne	20,0	19,3
Insuffisance pondérale		
Effectif	72	68
Moyenne	21,1	20,9
Corpulence normale		
Effectif	2027	2031
Moyenne	19,7	18,4
Surpoids		
Effectif	282	282
Moyenne	17,7	14,8
Obésité		
Effectif	47	48

Estime de soi et perception des capacités physiques, selon le profil de pratique sportive

	Score Estime de soi	Score Perception des Capacités physiques
Moyenne Dispensé(e)	17,3	13,5
Effectif	14	13
Moyenne APS scolaire uniq.	20,3	17,4
Effectif	383	382
Moyenne APS en pratique libre	20,8	19,6
Effectif	723	726
Moyenne APS en club sportif	21,1	21,9
Effectif	1322	1322

Merci à

S. Atchoarena M. Duval (Rectorat)

G. Cazorla, L. Lafont, F. Labadie, Y. Thibaut

UFR STAPS (Université Bordeaux 2)

E. Brottet, G. Chevrot, S. Collette, S. Eloidin, S. Neveu,

A. Pepin, T. Phan Viet, F. Randriatsarafara,

E. Rakotondrazanany, C. Rolland, et J. Tanguy

ISPED (Université Bordeaux 2)

J.P. Colin (AEEPS)