

Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine

Le Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine est en oeuvre depuis fin 2004.

Il se décline dans les 5 départements d'Aquitaine en trois volets principaux :

- 1 - dépistage et prévention de l'obésité ;
- 2 - offre alimentaire / prises alimentaires en milieu scolaire ;
- 3 - actions pédagogiques.

4 enquêtes ont été réalisées en 2004-2005, sur l'Académie de Bordeaux (Aquitaine), dressant un état des lieux permettant de guider les modalités d'interventions et d'améliorer les pratiques.

Enquête Activités physiques et nutrition chez les adolescents

Cette enquête dresse un état des lieux :

- des fréquences de surpoids et d'obésité,
- des pratiques d'activité physique et de sédentarité,
- ainsi que des habitudes alimentaires.

Comment s'est déroulée l'enquête ?

Elle a été effectuée par l'ISPED, Université de Bordeaux 2, auprès d'un échantillon de collégiens et de lycéens (lycées généraux et professionnels) d'Aquitaine. Ces établissements ont été sollicités par l'association des enseignants d'éducation physique et sportive (AEEPS) entre novembre 2004 et janvier 2005.

Un questionnaire de 99 items a été remis aux élèves et rempli en classe sous la supervision des enseignants d'éducation physique et sportive.

Les résultats

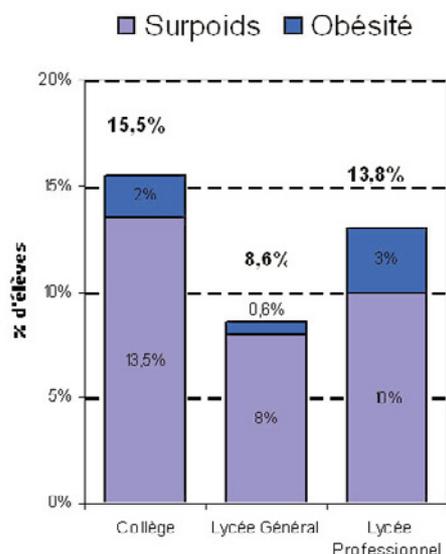
1- Taux de réponse : 88%

Sur les 49 établissements sollicités, 43 ont participé à l'enquête, ce qui représente 2 533 questionnaires recueillis.

La répartition des élèves de notre échantillon au sein de chaque département est cohérente avec la répartition des élèves scolarisés dans le secondaire en Aquitaine. Pour garantir une bonne homogénéité, le choix a été fait de réaliser l'analyse uniquement pour les élèves âgés de 11 à 18 ans, soit 2 385 questionnaires.

2- Une prévalence du surpoids et de l'obésité proche des valeurs nationales

Cette étude montre que les élèves de lycée général sont significativement moins nombreux en surpoids ou obèses que les élèves de collège et de lycée professionnel.



Prévalence de surpoids et d'obésité (selon les références internationales) des élèves scolarisés dans le second degré en Aquitaine en 2004-2005 selon le type d'établissement fréquenté

Dans cette étude, les garçons sont plus souvent en surpoids ou obèses que les filles.

Evaluer la corpulence

Les données recueillies sur la taille et le poids permettent d'estimer la corpulence des adolescents, qui se mesure grâce à un indice appelé indice de masse corporelle (IMC).

L'IMC est égal au rapport du poids et de la taille au carré. La valeur de l'IMC est ensuite reportée sur des courbes de corpulence de référence qui permettent de déterminer le statut pondéral des adolescents en fonction de leur âge.

Les courbes françaises, divisées en centiles, permettent d'établir des seuils de corpulence (insuffisance pondérale, zone de corpulence normale, surpoids). Selon la définition française*, un enfant est en surpoids si son IMC se situe au-dessus du 97ème centile.

La définition internationale** permet de calculer des prévalences de surpoids et d'obésité.

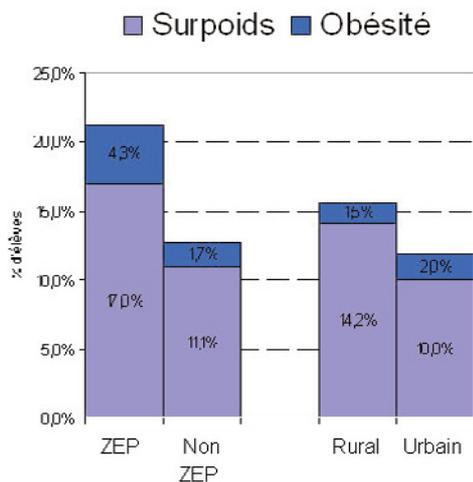
*Rolland-Cachera M-F et coll, Int J Obes 2002

**Cole T-J et coll, BMJ 2000

L'analyse spécifique des données des **adolescents scolarisés en classe de 3ème** indique une **prévalence de surpoids, obésité incluse, de 15%** (selon les références internationales), soit un taux très légèrement inférieur aux données nationales établies en 2001-2002 pour cette tranche d'âge.

(De Peretti et coll. Étude et résultats, n°283, janvier 2004, DREES)

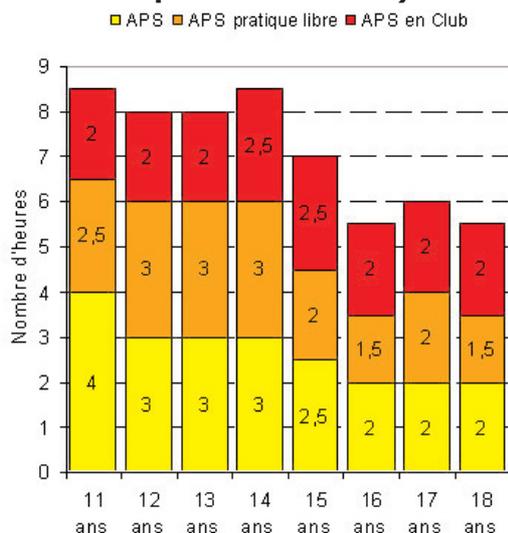
Nous retrouvons une **association entre le surpoids, le niveau socio-économique** (Zones d'Education Prioritaire et catégories socioprofessionnelles) **et le milieu rural** (moins de 2 000 habitants).



Prévalence du surpoids et de l'obésité (références internationales) selon l'appartenance de l'établissement en ZEP/non ZEP et la zone d'habitation

3- Le temps moyen consacré aux activités physiques et sportives (APS) tend à diminuer avec l'avancée en âge

Dans notre échantillon, on constate, une **diminution du temps hebdomadaire moyen consacré à l'APS chez les adolescents les plus âgés (notamment à partir de 15 ans).**



Nombre d'heures hebdomadaires moyennes d'APS selon l'âge et le type d'activité physique (Echantillon = 2 390)

- **Tous types de pratiques confondus (cadre scolaire, pratique libre et en club) :**

Le temps consacré à l'APS cumulé (sport dans le cadre scolaire, pratique libre et sport en club) passe de **9 heures par semaine pour les élèves de 11 ans à 6 heures pour ceux de 18 ans.**

- Dans le cadre scolaire :

Le nombre d'heure hebdomadaire moyen d'APS **diminue chez les adolescents les plus âgés.** Il passe de **4 heures hebdomadaires à l'âge de 11 ans** (classe de 6ème) **à environ 2 heures pour les 16-18 ans** (lycée), sans différence entre filles et garçons. En revanche, les filles sont significativement plus nombreuses à être dispensées de sport.

- Pratique libre :

80% des garçons et 66% des filles déclarent avoir une activité physique et sportive de pratique libre. Le nombre d'heure moyen consacré à la pratique libre est **plus faible chez les adolescents les plus âgés**, notamment chez les filles.

- Pratique d'activités physiques en club :

Les garçons fréquentent plus souvent un club sportif que les filles, quelque soit l'âge considéré. La fréquentation des club sportifs décroît fortement chez les adolescents les plus âgés (64.6% des élèves à 11 ans contre 42.2% à 18 ans) mais, pour ceux qui les fréquentent, le temps hebdomadaire qui y est consacré augmente, en particulier pour les garçons.

Les disciplines les plus fréquemment pratiquées en club sportif sont :

- pour les **filles**, la **danse** (30% des filles inscrites en club), l'équitation (14%) et le basket ball (12%),
- pour les **garçons**, le **football** (28% des garçons licenciés), le rugby (15%) et le basket ball (11%).

Les **filles** sont **deux fois plus nombreuses que les garçons à ne pas pratiquer du tout de sport en dehors des heures d'éducation physique et sportive (EPS)** intégrées à l'emploi du temps scolaire. Celles qui pratiquent une activité sportive le font sur des durées plus courtes.

4- Le manque de temps, principale limite à la pratique des APS



La principale limite à la pratique des APS est le **manque de temps**, citée par 73% des adolescents, en majorité issus des lycées généraux et professionnels.

Les **moyens financiers** sont plus largement **évoqués par les filles** et **l'éloignement** est cité **deux fois plus** fréquemment par les **élèves qui vivent en zone rurale.**

Les **parents**, comme **frein à la pratique** de plus d'activités physiques sont **cités plus fréquemment** par les **collégiens** que les lycéens.

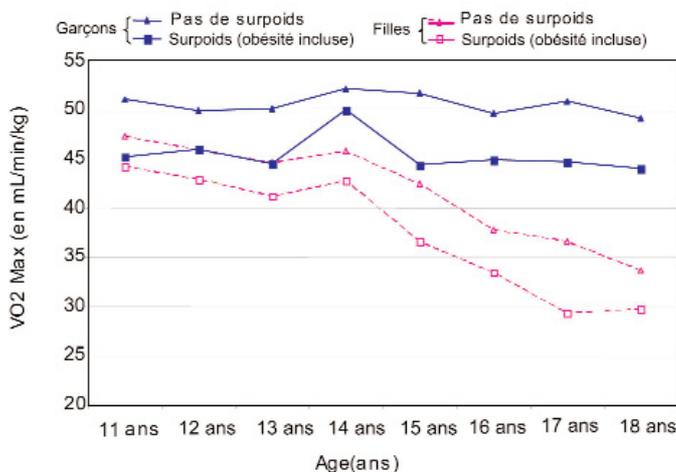
5- Performances et capacités physiques : des différences entre les filles et les garçons, selon le poids et la fréquence de la pratique

A tous les âges, les garçons ont de meilleures performances que les filles aussi bien au 50m sprint que lors du test navette. Cette différence de performance s'accroît encore après 15 ans. Les adolescents en surpoids ou obèses ont de moins bonnes performances que les autres aussi bien au 50m sprint que lors du test navette quelque soit l'âge et le sexe.

La capacité physique des élèves augmente avec le nombre d'heures de sport qu'ils pratiquent, quelque soit leur niveau de poids.

Evaluer les capacités physiques

Le test Navette de Luc LEGER permet de mesurer la consommation maximale d'oxygène (VO2max) de chaque adolescent en fonction de sa vitesse de course (course navette progressive de 20m). Le calcul se fait à partir d'une équation pondérée selon l'âge. La consommation maximale d'oxygène est un indicateur de la bonne santé d'un individu et de son aptitude aux exercices de longue, moyenne et de courte durée.



Puissance aérobie maximale des élèves de selon l'âge, le sexe et la corpulence (définition internationale)

Evaluer la sédentarité

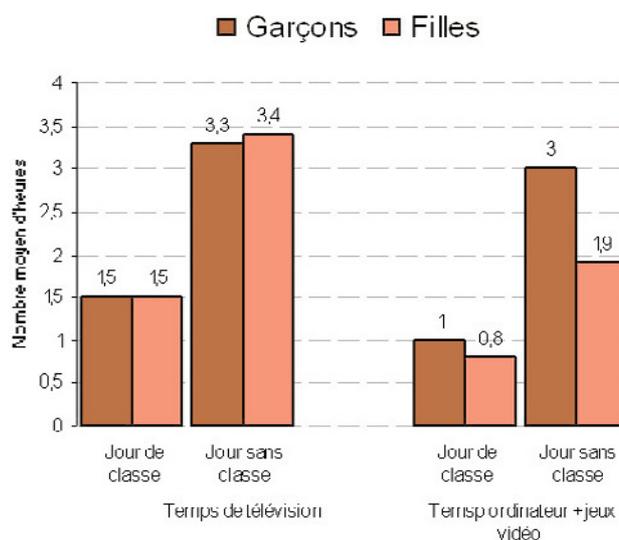
Dans cette enquête, le temps de sédentarité hebdomadaire a été évalué en additionnant le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur et console de jeux) et en prenant en compte les jours de classe et les jours sans classe.

6- Un temps de sédentarité élevé

Le temps de sédentarité (télévision, ordinateur, ou jeux vidéos) est élevé chez les élèves de l'échantillon. Il est de 24 heures par semaine en moyenne. Le temps d'écran est plus élevé chez les garçons mais il n'y a pas de différence selon l'âge et le niveau de classe.

Les élèves qui passent le plus de temps devant un écran sont :

- les élèves obèses par rapport aux élèves en surpoids ou ceux de corpulence normale,
- les élèves dont le père est issu de catégories sociales moins favorisées,
- les élèves qui vivent en unité urbaine (> 2000 habitants),
- les élèves qui pratiquent le moins d'APS.



Temps moyen passé devant la télévision, devant l'ordinateur et/ou jeux vidéo selon le sexe et le jour (sans classe ou avec classe) (Echantillon = 2 526)

7- Les habitudes alimentaires en question

• Petit déjeuner et corpulence

Les élèves des lycées généraux et surtout professionnels prennent moins souvent de petit déjeuner que les élèves de collèges. Les garçons prennent plus souvent un petit déjeuner que les filles. Les élèves en surpoids (obésité incluse) sont moins nombreux à prendre un petit déjeuner tous les jours et ont plus tendance à ne pas en prendre du tout.

	Aucun	1 à 3 fois par semaine	4 à 6 fois par semaine	Tous les jours
Collège	6,3%	10,5%	29,9%	51,7%
Lycée Général	9,8%	14,8%	29,5%	44,4%
Lycée Professionnel	12,8%	16,4%	30,9%	38,3%
Total	7,9%	12,4%	29,7%	48,5%

Fréquence de prise de petit déjeuner des élèves selon le type d'établissement fréquenté

● **Prises alimentaires en dehors des repas (grignotage)**

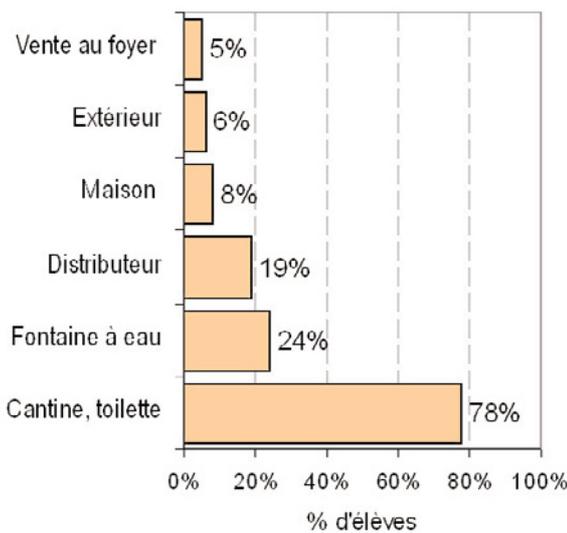
Si 21,4% des élèves déclarent ne jamais manger entre les repas (en dehors du goûter), **48% le font occasionnellement et 30% souvent, voire tous les jours.**

● **Boissons consommées habituellement**

Aux repas de midi et du soir, 55% des élèves déclarent boire uniquement de l'eau (boisson recommandée par le PNNS), mais **31% déclarent boire des sodas ou du sirop** (boissons dont le PNNS recommande de limiter la consommation).

En revanche, **en dehors des repas**, seulement 13% des élèves déclarent boire uniquement de l'eau alors qu'**une grande proportion d'élèves (62%) boit des sodas ou du sirop. Les adolescents dont le père a une meilleure situation économique** sont ceux qui déclarent les **comportements les plus proches des recommandations**, en terme de boissons consommées.

Quand ils ont soif, **la plupart des élèves étanchent leur soif en utilisant les sources d'eau disponibles dans leur établissement, cantine ou toilette et fontaine à eau**, et **plus rarement les distributeurs ou foyers du collège ou lycée.**



Sources de boissons où les élèves de l'échantillon étanchent leur soif (Echantillon = 2 533)

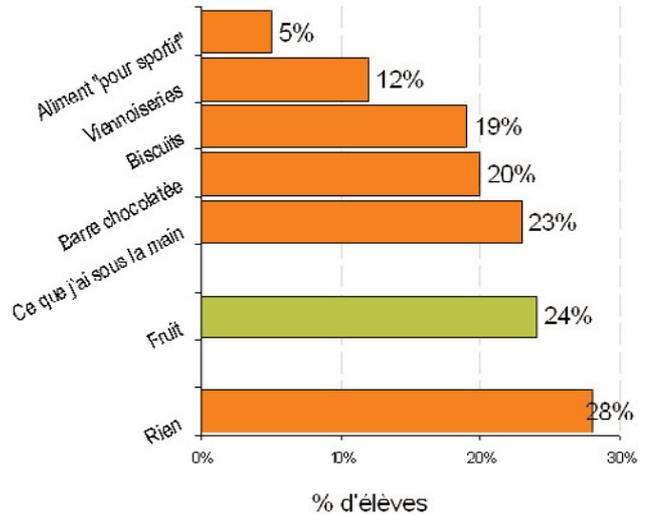
● **Habitudes alimentaires et activités physiques**



59 % des élèves déclarent consommer uniquement de l'eau au cours ou juste après une à deux heures de sport, comme cela est recommandé. Un pourcentage d'élèves moins important déclare consommer d'autres boissons comme les sirops (5%), les boissons énergétiques (9%) ou les sodas (11%), qui ne sont pas recommandés lors d'une activité sportive.

Juste après avoir eu une activité sportive d'une à deux heures, **28% des élèves déclarent ne pas avoir de prise alimentaire supplémentaire et 24% des élèves déclarent manger un fruit ou boire un jus de fruit.**

En revanche, **une proportion trop importante des élèves interrogés déclare consommer des viennoiseries (12%), des biscuits (19%) ou des barres chocolatées (20%),** dont la consommation au cours ou à la suite d'une activité sportive n'est pas particulièrement recommandée.



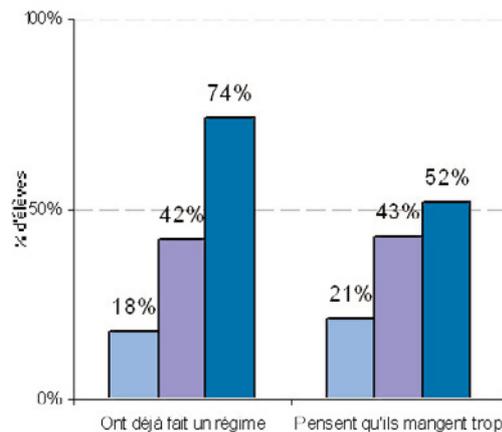
Aliments consommés au cours ou juste après des activités sportives d'une durée d'une à deux heures

● **Corpulence et perceptions**



Les **élèves en surpoids** déclarent plus souvent que les autres élèves avoir **déjà fait un régime ou penser manger trop**. Cependant, une **proportion importante d'élèves de corpulence normale (notamment de filles)** déclarent avoir **déjà fait un régime ou pensent manger trop**.

■ Pas de surpoids ■ Surpoids ■ Obésité



Pourcentage d'élèves ayant déjà fait un régime et ceux pensant qu'ils mangent trop en fonction de la corpulence

Ce qu'il faut retenir...

- Dans notre échantillon, la fréquence de surpoids et d'obésité est plus élevée chez les garçons, les élèves des collèges et des lycées professionnels, de ZEP ainsi que ceux dont les pères ont de moins bonnes situations socio-économiques.
- On constate chez les adolescents une diminution progressive, chez les plus âgés, du temps hebdomadaire moyen consacré à l'activité physique et sportive, ainsi que du pourcentage d'adolescents inscrits en club sportif.
- Notre étude confirme qu'un lien existe entre la sédentarité (estimée par le temps passé devant un écran) et l'obésité, comme précisé dans les données de la littérature.
- On note que les filles sont moins souvent en surpoids mais font également moins d'activités physiques que les garçons, tout en étant moins sédentaires. Cependant, elles sont plus nombreuses à déclarer avoir fait des régimes et elles prennent moins souvent un petit déjeuner. Il est important de rappeler à ces jeunes filles qu'il est préférable pour leur santé de pratiquer régulièrement une activité physique, de prendre un petit déjeuner et d'avoir une alimentation variée et régulière.
- Si les capacités physiques sont moins bonnes chez les enfants en surpoids que chez les élèves de corpulence normale, ces capacités s'améliorent avec la pratique plus courante d'activités physiques.
- Cette étude montre que, même si un certain nombre d'adolescents ont des comportements alimentaires adaptés comme boire de l'eau au cours des APS, ils sont encore trop nombreux à avoir de mauvaises habitudes : absence de petit déjeuner, prise de boissons sucrées, grignotage de produits gras et sucrés, et ceci notamment après une activité physique.

8 - Le programme en action !

Les résultats de cette étude confirment l'intérêt de mettre en place des actions visant à promouvoir l'activité physique et à diminuer la sédentarité pour l'ensemble des adolescents. Ces actions ont déjà été initiées depuis 2005 dans certains collèges et lycées des territoires pilotes et seront poursuivies en 2006-2007 en se basant sur les recommandations et les outils du PNNS.

Les résultats complets de cette enquête, les textes officiels et toutes les recommandations du programme sont disponibles sur le site :

www.nutritionenfantaquitaine.fr

Retrouvez la collection des guides nutrition du PNNS sur www.inpes.sante.fr et sur www.mangerbouger.fr



Les acteurs du Programme Nutrition, Prévention et Santé des enfants et adolescents en Aquitaine

