

# Enquête sur la **santé** **des collégiens** en France

**Tous les quatre ans, l'enquête HBSC est réalisée auprès des collégiens de quarante et un pays dont la France. L'enquête 2010 vient d'être publiée et confirme la montée en puissance de l'utilisation des nouvelles technologies par les adolescents. Si celles-ci n'altèrent pas forcément l'intégration sociale, elles grignotent dangereusement le temps de sommeil, en particulier chez les élèves de troisième. Au rayon des surprises, les deux tiers des collégiens portent un regard positif sur leur scolarité et la même proportion pratique un sport en dehors de l'école.**

Depuis 1994, tous les quatre ans, l'enquête HBSC<sup>1</sup> donne une photographie de la santé, du vécu scolaire, des contextes de vie (famille, école, amis) et des comportements favorables ou néfastes à la santé des jeunes scolarisés de 11 à 15 ans. En 2010, quarante et une nations, essentiellement européennes, ont collecté des données de manière standardisée à l'aide de plus de quatre-vingts questions sur la santé et le bien-être, la nutrition, la consommation de substances addictogènes, la santé sexuelle, les violences et blessures, les loisirs, la famille, les amis, l'environnement scolaire et les conditions socio-économiques de vie (1). En outre, en 2010 en France, ont été ajoutées des questions sur les styles éducatifs parentaux, les handicaps et les maladies chroniques, ainsi que le sommeil.

Environ douze mille élèves ont été concernés du CM2 à la seconde, dans près de trois cent cinquante établissements publics et privés de France métropolitaine<sup>2</sup>.

Conduite sous l'égide de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) au plan international, l'enquête HBSC est coordonnée, en France, par le service médical du rectorat de Toulouse, en partenariat avec l'UMR 1027 Inserm/université Paul-Sabatier et l'association pour le développement d'HBSC. Elle est soutenue, depuis toujours, par le ministère de l'Éducation nationale (Dgesco et DEPP), l'Observatoire français des toxicomanies (OFDT) et l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes).

Dix-neuf auteurs ont participé à la rédaction du rapport qui vient d'être

publié par l'Inpes, sous la coordination des docteurs Emmanuelle Godeau, Félix Navarro et Catherine Arnaud (2). Seules trois des thématiques développées dans les quinze chapitres de l'ouvrage seront abordées ici.

## La place grandissante des technologies de l'information

L'enquête 2010 vient donc d'être publiée en septembre 2012. Premier constat : l'utilisation croissante des nouvelles technologies de l'information et de la communication (TIC) – Internet et téléphones portables – par des adolescents qui ont grandi avec les réseaux sociaux (Twitter, Facebook, etc.).

La communication électronique quotidienne avec les amis double entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> (passant de 22 % chez les garçons et 31 % chez les filles à 46 % et 65 %). Pour autant, loin des craintes des adultes, l'utilisation de modes indirects de communication n'a pas entraîné de repli massif exclusif des adolescents sur leur écran. Bien au contraire, plus de 93 % d'entre eux ont au moins trois véritables amis, en augmentation depuis 2006 ; et les garçons ont féminisé leur réseau amical. Il est vraisemblable que les échanges *via* les réseaux ou le Net aient joué un rôle positif en permettant aux jeunes de s'affranchir, du moins en partie, des jugements stéréotypés et des clichés dominant au collège.

L'usage de ces technologies a produit un autre effet sur les habitudes sociales des collégiens : la diminution du nombre de leurs sorties pourtant déjà rares. Ainsi, en 2010, 10 % des gar-



çons de 11 ans sortaient quatre soirs ou plus par semaine avec leurs amis alors qu'ils étaient 14 % en 2006, tendance qui se retrouve chez les garçons et filles de 13 ans. Les TIC permettraient ainsi de concilier des exigences familiales et amicales souvent contradictoires à cet âge (3).

Cependant, l'équilibre ainsi trouvé se fait au détriment du temps de sommeil. Contrairement aux collégiens qui lisent avant de s'endormir et qui ont un temps de sommeil satisfaisant (8h52 *vs* 8h28 pour l'ensemble des autres), ceux qui utilisent un ordinateur le soir dans leur chambre dorment moins (8h06), et ceux qui disposent d'un téléphone portable équipé d'Internet encore moins (7h59). Or, si les seuils sont encore discutés, les spécialistes considèrent qu'au cours de la croissance, le

temps de sommeil ne doit pas être inférieur à neuf heures par jour et, qu'en tout cas, des nuits de sept heures ou moins ont des effets délétères à court (équilibres physique et psychologique, apprentissages, etc.) comme à plus long terme (dépression, etc.). Une telle situation alarmante de privation de sommeil est vécue, en semaine, par 21 % des élèves de 3<sup>e</sup> (4).

## À 5 ans, la télé dans sa chambre

L'utilisation des divers appareils électroniques et audiovisuels disponibles dans la chambre des ados entre donc en compétition avec le sommeil. Jeunes et parents doivent apprendre à gérer cette nouvelle donnée. Ceci nécessiterait la mise au point de messages de prévention spécifiques destinés à ces deux populations. Cependant, les habitudes concernant le sommeil – et, certainement aussi, celles concernant l'usage, par un enfant seul, dans sa chambre, de la télévision ou d'autres appareils électroniques – se contractent très jeune. Or, les médecins et les infirmières scolaires font de plus en plus souvent le constat de la présence de ces appareils dans les chambres d'enfant lors du bilan de grande section de maternelle, c'est-à-dire à 5 ans ! C'est pourquoi, sur ce thème qui mériterait largement la mise en place d'un programme de santé publique tant ses conséquences sont lourdes, les parents pourraient être incités à favoriser la durée et la qualité du sommeil de leurs enfants dès le plus jeune âge, en tout cas tant qu'ils peuvent encore assez facilement et directement gérer le temps de leurs enfants, sans attendre que les bouleversements et les conflits de l'adolescence rendent cette tâche « mission impossible ».

Par ailleurs, Internet et plus particulièrement les réseaux sociaux suscitent l'inquiétude de nombreux parents qui redoutent un impact négatif sur la vie sexuelle des jeunes (pornographie, falsification de profils, etc.). Or, en 2010, avec 11 % des élèves de 4<sup>e</sup> et 24 % des élèves de 3<sup>e</sup> déclarant avoir déjà eu des rapports sexuels, on ne note aucune tendance à l'augmentation par référence à ces dernières années (5). L'âge moyen du premier rapport, en France, n'a pas évolué (6) et, globalement, les jeunes gardent une bonne impression de leur « première

fois » ; cependant, 2 % « n'en avaient pas envie quand c'est arrivé » et 14 % auraient préféré des premiers rapports plus tardifs (les filles plus que les garçons et les élèves de 4<sup>e</sup> plus que ceux de 3<sup>e</sup>). Ainsi, loin de se montrer alarmistes – au risque d'être contre-productifs – et sans oublier qu'il peut exister des cas d'espèce, les adultes plutôt que de se focaliser sur les « dangers d'Internet » devraient accroître leur temps de dialogue avec les primo-adolescents afin de les mettre en situation de choisir sans pression et sans contrainte le moment de leurs premiers rapports, de leur permettre de les retarder s'ils ne se sentent pas réellement prêts, sans toutefois stigmatiser la minorité d'élèves précoces pour lesquels il faut au contraire s'assurer qu'ils aient intégré les informations utiles concernant la contraception et la protection contre les IST. Or, depuis 2006, on note une petite augmentation des élèves de 15 ans indiquant n'avoir utilisé aucune contraception lors de leur dernier rapport (de 7 % à 10 %), même si les élèves de France utilisent beaucoup les préservatifs comparés aux autres participants à l'enquête HBSC.

## L'impact du PNNS sur les habitudes alimentaires

Depuis 2001, à travers le Programme national nutrition-santé (PNNS), les pouvoirs publics agissent en faveur de la promotion d'une alimentation favorable à la santé. L'enquête HBSC apporte un éclairage sur le suivi de certains repères nutritionnels du PNNS. Entre 2006 et 2010, les consommations quotidiennes de fruits et de légumes ont augmenté chez nos collégiens (respectivement de 31 à 39 % et de 42 à 45 %), ce qui les place dans le haut du palmarès international. Dans le même temps, la consommation quotidienne de sucreries a baissé, passant de 28 % à 24 %, celle de boissons sucrées, rapportée par environ un quart des jeunes, n'ayant pas bougé. Résultats cohérents avec ceux du dernier *Baromètre santé nutrition* (7).

Tous les matins, 58 % des collégiens prennent un petit déjeuner, les garçons plus que les filles (63 % vs 54 %), proportion identique à celle de 2006. Ce taux relativement faible pourrait s'expliquer par le manque de temps et le lever précoce les jours d'école, ou par le stress lié à la scolarité, puisque le

week-end, plus de 80 % des jeunes petit-déjeunent. Comparés à leurs camarades qui sautent au moins un petit déjeuner dans la semaine, les adolescents qui petit-déjeunent quotidiennement présentent de meilleures habitudes alimentaires et sont moins sujets au surpoids (9 % vs 13 %).

## Perception négative de leur corps

Les filles ont généralement de meilleures habitudes alimentaires que les garçons. Toutefois, elles ont bien plus souvent une perception négative de leur corps – sans doute en raison des normes esthétiques qui pèsent plus fortement sur elles – et cela d'autant qu'elles avancent en âge : 42 % des adolescentes de 3<sup>e</sup> se jugent « un peu » ou « beaucoup » trop grosses (31 % en 6<sup>e</sup>), alors que cette perception reste stable chez les garçons. En outre, parmi celles qui présentent une corpulence normale ou insuffisante (selon leurs poids et taille déclarés), 31 % se trouvent « un peu » trop grosses (deux fois plus que les garçons). De même, parmi les 30 % d'élèves qui déclarent faire un régime ou avoir besoin de perdre du poids, 23 % déclarent un poids normal ou insuffisant. Les filles sont deux fois plus concernées que les garçons par cette discordance (31 % vs 16 %). Ainsi, en matière de contrôle du poids, l'insatisfaction corporelle apparaît déterminante. Ces perceptions sont à rapprocher des 5 % de collégiens interrogés qui sont en insuffisance pondérale et des 11 % en surpoids (obésité incluse), situant la France parmi les pays dont ces derniers taux sont les plus faibles (ainsi qu'en 2006).

Au total, si on enregistre une évolution positive pour ce qui est des consommations de fruits et légumes, il ressort que, pour aller plus loin, tout un travail d'éducation serait à faire autour de l'image corporelle. À l'adolescence, « où tout change », les évolutions physiques apparaissent en effet souvent centrales aux principaux intéressés qui n'ont souvent comme références que celles véhiculées par les médias.

À ces considérations générales doit être ajouté un « paradoxe français » : nos collégiens se classent à la fois parmi ceux qui, en Europe, ont le moins d'activité physique et le plus d'activité sportive. L'activité physique quotidienne

demeure largement insuffisante puisque seuls 31 % des collégiens répondent aux standards recommandés à cet âge, les garçons étant plus actifs que les filles (39 % *vs* 22 %)³ chez lesquelles l'activité physique diminue avec l'âge. En revanche, 63 % des collégiens pratiquent un sport quotidiennement ou plusieurs fois par semaine en dehors de l'école.

## La tâche difficile du collège

Globalement, plus des deux tiers des collégiens portent un regard positif sur leur scolarité, proportion en augmentation depuis la précédente enquête, notamment chez les élèves de 15 ans (+11 points entre 2006 et 2011). Cette perception se dégrade avec l'avancée dans la scolarité. En 6<sup>e</sup>, 77 % des garçons et 85 % des filles affirment aimer l'école, mais en 3<sup>e</sup>, ils ne sont plus que 54 % et 64 % dans ce cas. Le passage au lycée constitue une rupture positive, puisque les élèves de seconde ont une appréciation plus positive de l'école par rapport à ceux de 3<sup>e</sup> (y compris quand les effets de l'âge et du redoublement sont neutralisés). Cette différence doit être nuancée par le fait que les élèves qui accèdent au lycée sont ceux qui ont les meilleurs résultats, ce qui contribue assurément à leur faire aimer l'école.

Toutefois, le collège s'avère être le niveau scolaire le moins apprécié des jeunes, puisque de manière symétrique à ce que l'on observe pour le lycée, les élèves de CM2 aiment bien plus l'école que leurs homologues de 6<sup>e</sup>. Ce constat est valable aussi dans les autres pays

(8), mais la France se caractérise par une altération plus marquée entre 11 et 13 ans. Les raisons de ce « désamour » sont évidemment nombreuses, l'entrée dans la puberté et les questionnements de l'adolescence y participent, mais les différences observées entre les pays participants interrogent sur l'autre grande cause possible : l'organisation du système scolaire. Un point en particulier nous semble éclairant, le redoublement, longtemps spécificité française. Or, redoubler altère nettement la perception de l'école. Ainsi, 22 % des élèves qui ont redoublé au moins une fois dans leur vie n'aiment « pas du tout » l'école (pour 10 % des non-redoublants). Les systèmes éducatifs qui ne connaissent pas le redoublement semblent moins affectés par la chute de cet indicateur dont les conséquences en termes d'absentéisme, de déscolarisation chronique et finalement de difficultés d'insertion sociale mériteraient d'être plus finement appréciées.

Ainsi, l'enquête HBSC, par la variété des thématiques qu'elle aborde et la possibilité de les croiser et d'en analyser les déterminants et les contextes, offre de nombreuses pistes pour les acteurs de terrain, et plus largement les éducateurs, parents compris. En outre, pouvoir suivre des évolutions dans le temps et se comparer avec des pays voisins apporte un éclairage complémentaire sur l'impact des plans et des programmes de prévention et de promotion pour la santé. Le choix de centrer la version 2010 de l'enquête sur le

collège et d'en présenter les résultats par classe offre la possibilité d'ajuster finement les interventions en milieu scolaire. Enfin, c'est parce qu'elle repose directement sur les perceptions et le vécu des adolescents que l'enquête HBSC apporte des enseignements si riches sur la santé et le bien-être des adultes de demain.

**Emmanuelle Godeau**<sup>1,2</sup>

Adjointe du médecin conseiller du recteur pour la santé, la formation et la recherche, responsable de l'enquête HBSC France,

**Mariane Sentenac**<sup>2</sup>

Epidémiologiste, chercheur,

**Virginie Ehlinger**<sup>2</sup>

Biostatisticienne,

**Catherine Arnaud**<sup>2</sup>

Médecin épidémiologiste, maître de conférence en santé publique,

**Félix Navarro**<sup>1</sup>

Médecin de santé publique, médecin conseiller du recteur,

**François Beck**<sup>3</sup>

Chef du département

Enquêtes et analyses statistiques.

1. Service médical du rectorat de Toulouse.

2. UMR U1027 Inserm/université Paul Sabatier, équipe « Épidémiologie périnatale, santé et handicap de l'enfant », Toulouse.

3. Inpes.

1. *Health Behaviour in school-aged children.*

2. Tirage d'un échantillon national métropolitain représentatif des élèves de collège de 11-15 ans effectué par la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) (ministère de l'Éducation nationale).

3. Soit une heure d'activité physique (utilitaire ou de mobilité) 5 ou 6 jours par semaine.

## ► Références bibliographiques

(1) Currie C., Zanotti C., Morgan A., Currie D., De Looze M., Roberts C., et al. dir. Social determinants of health and wellbeing among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen : WHO, Regional office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 2012, n° 6 : 271 p. En ligne : <http://www.euro.who.int/en/what-we-publish/abstracts/social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.-health-behaviour-in-school-aged-children-hbsc-study>

(2) Godeau E., Navarro F., Arnaud C. dir. *La santé des collégiens en France/2010. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).*

Saint-Denis : Inpes, coll. Études santé, 2012 : 254 p. En ligne : [www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1412.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1412.pdf)

(3) Metton C. Les usages de l'Internet par les collégiens. Explorer les mondes sociaux depuis le domicile. *Réseaux*, 2004, vol. 22, n° 123 : p. 59-81.

(4) Léger D., Beck F., Richard J.-B., Godeau E. Total sleep time severely drops during adolescence. Findings from the HBSC study on a nationally representative sample of 11 to 15 year old students. *PLoS One* (à paraître).

(5) Maillochon F. L'initiation sexuelle des jeunes : un parcours relationnel sexuellement différencié. In : Rouyer V., Croity-Belz S., Prêteur Y. *Genre et socialisation de l'enfance à l'âge*

adulte. Expliquer les différences, penser l'égalité. Toulouse : Érès, coll. Questions de société, 2010 : p. 141-150.

(6) Bajos N., Bozon M. dir. *Enquête sur la sexualité en France. Pratiques, genre. Santé.* Paris : La Découverte, coll. Hors collection Social, 2008 : 612 p.

(7) Escalon H., Bossard C., Beck F. *Baromètre santé nutrition 2008.* Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p. En ligne : [www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1270.pdf](http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1270.pdf)

(8) Cornu-Bernot L. Le plaisir et l'ennui à l'école. [Introduction au dossier]. *Revue internationale d'éducation de Sèvres*, 2011, n° 57 : p. 39-50. En ligne : [www.ciep.fr/ries/introduction-ries-57.pdf](http://www.ciep.fr/ries/introduction-ries-57.pdf)