

Nutrition, activité physique et sédentarité : **portrait des adolescents**

Le Baromètre santé nutrition publié en 2004 par l'INPES esquisse le portrait des adolescents de 12 à 17 ans en matière de comportements alimentaires et d'activité physique. Schématiquement, ils mangent peu de fruits et légumes et de poisson, sont consommateurs de céréales, gâteaux et boissons sucrées de type sodas. Ils sont proportionnellement plus nombreux que leurs aînés à faire du sport mais lorsqu'ils en font ne le pratiquent pas plus longtemps. Enfin, surprise, ils passent moins de temps devant le petit écran et les consoles d'ordinateur que les jeunes adultes (25-44 ans).

En 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a été mis en place pour cinq ans (2001-2005), avec comme objectif général d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population, en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs qu'est la nutrition. L'une des priorités de ce programme a été de diffuser un certain nombre de repères concrets pour une alimentation et une activité physique quotidiennes favorables à la santé. À partir des données du Baromètre santé nutrition 2002 (1), enquête nationale menée par l'INPES auprès de 3 153 personnes âgées de 12 à 75 ans, les comportements des jeunes en matière d'alimentation et d'activité physique sont ici analysés en fonction de ces repères¹ (2).

Les consommations alimentaires à la loupe

Premier constat, l'alimentation des jeunes se rapproche ou s'éloigne plus ou moins des recommandations alimentaires actuelles du PNNS selon les groupes alimentaires que l'on considère. Si leurs comportements sont plutôt favorables en ce qui concerne la consommation de céréales et féculents et d'aliments du groupe « viande – produits de la pêche – œufs », ils le sont moins au niveau de celle de fruits et légumes, de produits laitiers, de produits de type « snacks » et de certains produits gras ou sucrés (boissons comprises).

Les fruits et légumes sont le groupe alimentaire pour lequel la consommation des adolescents est la plus éloignée

des repères recommandés (au moins cinq fruits et légumes par jour). Si cette insuffisance est observée pour l'ensemble des Français, elle est plus marquée chez les jeunes que chez les adultes. Ils sont 2,8 % chez les 12-17 ans (*Figure 1*) et 3,5 % chez les 18-24 ans à manger des fruits ou légumes au moins cinq fois par jour (sans différence significative entre ces deux tranches d'âge) contre 16 % chez les 45-64 ans et 21,3 % chez les 65-75 ans. Si, sur l'ensemble des 12-75 ans, les femmes sont proportionnellement plus nombreuses à manger dans la journée le nombre de fruits et légumes recommandé, cette différence ne s'observe pas chez les 12-17 ans.

Les jeunes sont les plus nombreux à consommer trois fois par jour des produits laitiers (32,8 % des 12-17 ans et 30,3 % des 18-24 ans contre 24,3 % des 25-44 ans et 23,5 % des 45-64 ans). Ils sont néanmoins seulement près de la moitié (48,1 %) à en prendre trois ou quatre fois par jour, fréquence recommandée spécifiquement pour les adolescents. On peut souligner que les jeunes sont particulièrement de gros consommateurs de yaourts : 63,5 % chez les 12-17 ans et 56,2 % des 18-24 ans en ont pris au moins un la veille contre 51,1 % des 25-44 ans.

En ce qui concerne le groupe alimentaire viande – produits de la pêche – œufs, on n'observe pas de différence entre les jeunes et les adultes : environ quatre sur cinq ont mangé un aliment de ce groupe une ou deux fois la veille.

Si les jeunes sont aussi nombreux que les adultes à avoir consommé de la viande la veille, ils sont en revanche nettement moins nombreux (19,8 % chez les 12-17 ans contre 29,3 % chez les 25-44 ans et 44,1 % chez les 45-64 ans) à avoir mangé du poisson au moins deux fois dans la semaine, fréquence recommandée par le PNNS.

La consommation de céréales et féculents des jeunes apparaît, quant à elle, assez satisfaisante au vu des recommandations actuelles. Les adolescents sont, avec les plus âgés (65-75 ans), les plus nombreux à manger des céréales et féculents au moins trois fois par jour (81,8 % chez les 12-17 ans, *Figure 1*). Si le pain est plutôt une habitude des personnes les plus âgées, la consommation de céréales prêtes à consommer est typique des jeunes (les 12-17 ans sont 24,7 % à en consommer, proportion qui diminue de moitié chez les 18-24 ans (12,2 %) et n'excède pas 6,5 % à partir de 25 ans).

Plus d'un adolescent sur quatre (27,5 %) a mangé la veille un produit de type snack, pizza, tarte salée, hamburger. Cette proportion n'est pas significativement différente de celle des adultes de 18 à 24 ans et de 25 à 44 ans mais elle est plus élevée que celle des 45-64 ans (27,5 % contre 16,6 %).

Les 12-17 ans sont proportionnellement plus nombreux que les adultes de 25 ans et plus à consommer certains types de produits sucrés, les 18-24 ans

ayant des comportements similaires à ceux de leurs cadets. Ils sont ainsi plus nombreux à ces âges à manger du chocolat, des viennoiseries, des biscuits, et moins nombreux à prendre de la confiture. Il n'y a pas de différence significative avec les autres tranches d'âge pour les desserts lactés, les glaces, le sucre et les confiseries.

D'autres habitudes alimentaires peu favorables à la santé sont aussi plus fréquentes chez les jeunes. Les 12-17 ans ont ainsi, davantage que leurs aînés de 25 ans et plus, l'habitude de mettre sur la table du sel, de la mayonnaise et du ketchup. Pour ce dernier produit, ils surpassent aussi les 18-24 ans (39,2 % *versus* 25,5 %).

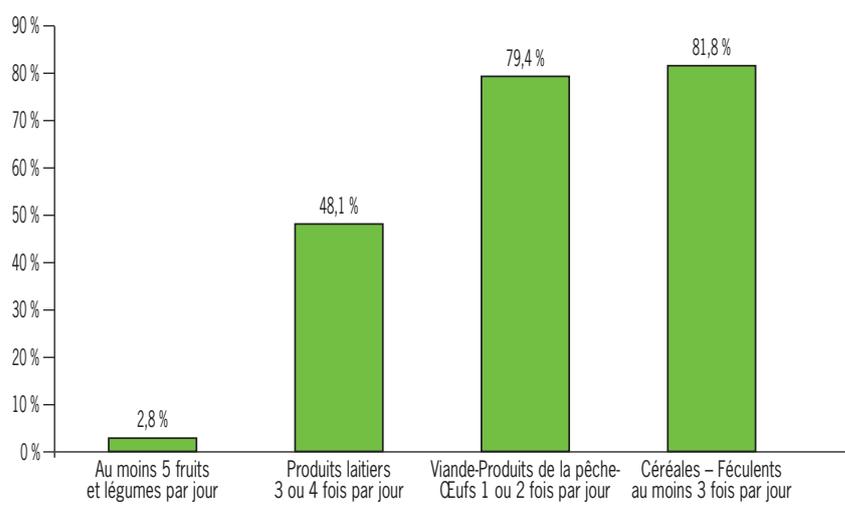
Ils sont également plus nombreux à consommer des boissons non alcoolisées, sirops et sodas, jus de fruits et boissons lactées. Les 12-17 ans sont de loin les plus gros consommateurs de boissons sucrées de type sirop et sodas : 38,1 % en ont pris la veille contre 21,4 % des 25-44 ans et 7,9 % des 45-64 ans. Ils sont aussi, avec les jeunes adultes de 18-24 ans, de plus grands consommateurs de jus de fruits : plus de la moitié en prennent au moins une fois dans la journée (55,2 % des 12-17 ans et 50,2 % des 18-24 ans, sans différence significative) contre 33,2 % des 25-44 ans et 26,4 % des 45-64 ans. Ils sont enfin les plus nombreux, en proportion, à avoir pris une boisson lactée la veille : 61,1 % contre 49,7 % des 18-24 ans et 35,9 % des 25-44 ans.

La consommation alimentaire des 12-17 ans est très peu différenciée par sexe. Parmi les aliments étudiés ci-dessus, les seules différences significatives concernent la consommation de chocolat et de « desserts et pâtisseries »² d'une part, produits sucrés davantage prisés par les garçons (42,5 % contre 27,2 % des filles ont pris du chocolat la veille et 36,9 % contre 21,3 % des filles ont pris un dessert ou une pâtisserie) et l'habitude de mettre du sel sur la table d'autre part, habitude davantage déclarée par les garçons (80,7 % contre 66,7 %).

Activité physique : le sport plus pratiqué par les jeunes que par les adultes

Les adolescents de 12 à 17 ans sont, en proportion, les plus nombreux à

Figure 1. Alimentation des jeunes de 12 à 17 ans relativement aux repères de consommation actuellement recommandés par le PNNS.



déclarer avoir pratiqué au moins un sport au cours des quinze derniers jours : c'est le cas de 93,8 % d'entre eux contre 71,7 % des 18-24 ans et de moins d'un adulte sur deux à partir de 25 ans. Cette prédominance des jeunes, tous scolarisés jusqu'à 16 ans, est très certainement liée à la pratique d'activité sportive dans le cadre de leur cursus scolaire.

La pratique d'un sport la veille, moins susceptible d'englober l'éducation physique et sportive pratiquée en milieu scolaire, est aussi plus courante dans cette population : elle concerne près de la moitié d'entre eux (48,0 % *versus* 25,9 % chez les 18-24 ans et 13,1 % chez les 25-44 ans).

Si la pratique d'un sport au cours des quinze derniers jours ne révèle pas de différence selon le sexe, le pourcentage de garçons âgés de 12 à 17 ans ayant fait du sport la veille est significativement supérieur à celui des filles (55,8 % *versus* 39,8 %) (Figure 2).

Le temps moyen passé à faire du sport la veille de l'interview n'est pas significativement différent chez les 12-17 ans (1 h 52 min) et chez les adultes de moins de 65 ans.

Trois adolescents sur cinq (59,0 %) ont déclaré avoir marché au moins trente minutes la veille de l'interview, sans différence significative ni selon le sexe, ni avec les autres tranches d'âge étudiées.

Figure 2. Pourcentage d'individus ayant pratiqué un sport la veille, selon l'âge et le sexe.

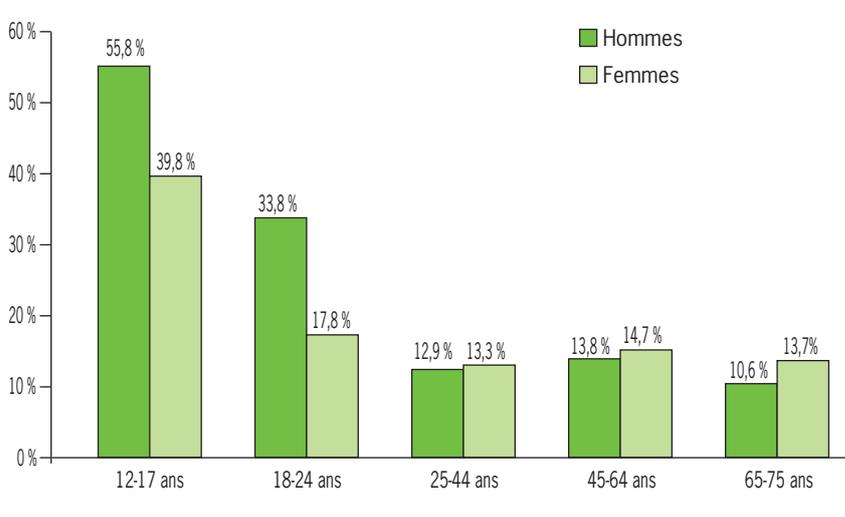
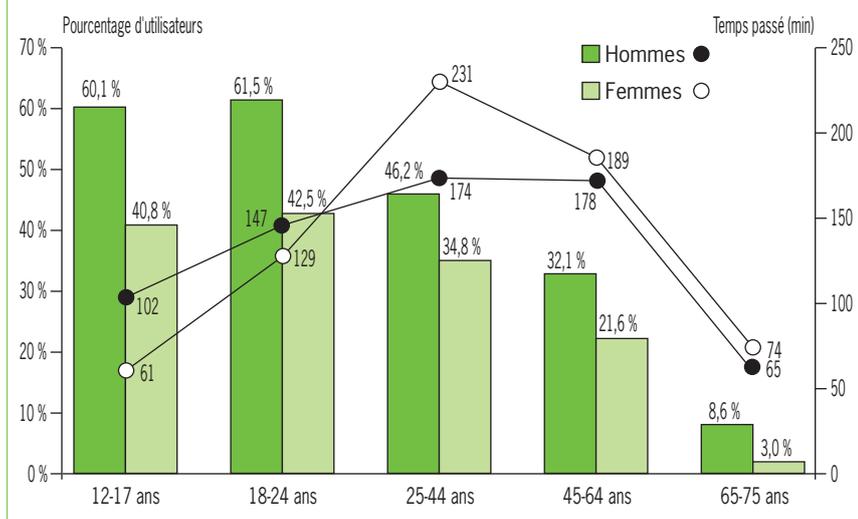


Figure 3. Pourcentage d'individus ayant utilisé un ordinateur ou une console de jeux la veille et durée moyenne passée devant, selon l'âge et le sexe.



Télévision, ordinateur ou console de jeux au menu

La sédentarité, appréhendée dans le Baromètre santé nutrition par le temps passé devant un écran (télévision, ordinateur, console de jeux) n'est pas spécifiquement le fait des jeunes. Chez les 12-17 ans, 87,3 % des individus déclarent avoir regardé la télévision la veille sans différence significative ni selon le sexe, ni avec les autres tranches d'âge considérées chez les adultes de moins de 65 ans. Les jeunes passent moins de temps que les adultes devant le petit écran (1 h 47 min chez les 12-17 ans contre 2 h 14 min chez les 25-44 ans, 1 h 10 min chez les 45-64 ans et 2 h 32 min chez les 65-75 ans). L'utilisation d'un ordinateur ou d'une console est en revanche plus fréquente chez les jeunes de 12 à 24 ans que chez les adultes : plus de la moitié d'entre eux en ont utilisé un la veille (50,7 % des 12-17 ans et 52,1 % des 18-24 ans, sans différence significative) contre 40,5 % des adultes de 25 à 44 ans. Néanmoins, les 12-17 ans passent moins de temps devant ces machines que les adultes (1 h 26 min *versus* 2 h 19 min pour les 18-24 ans et 3 h 19 min chez les 25-44 ans) (Figure 3).

Au final, ces résultats permettent, d'une part, de relativiser certaines idées préconçues sur les comportements des adolescents en matière d'alimentation et de sédentarité et, d'autre part, d'apporter un certain nombre d'indications sur les points à améliorer dans le cadre

de l'éducation pour la santé. En particulier, la consommation de fruits et légumes et, dans une moindre mesure, celle de produits laitiers, sont à promouvoir alors que celle de produits et boissons sucrés, snacks, mayonnaise et ketchup est à limiter.

Hélène Perrin-Escalon

Coordnatrice du Baromètre santé nutrition, INPES.

1. À l'exception des résultats sur les produits de type snacks, les produits sucrés et les habitudes alimentaires qui ne correspondent pas strictement à des repères du PNNS.

2. Sont inclus ici les gâteaux du type gâteau de Savoie, gâteau au chocolat, gâteau de pâtisserie, beignets, crêpes sucrées, pâtisseries orientales et les desserts du type poire Belle-Hélène, profiterolles, mousse au chocolat.

► Références bibliographiques

- (1) Guillbert P., Perrin-Escalon H. (sous la dir.). *Baromètre santé nutrition 2002*. St-Denis : INPES, coll. Baromètres, 2004 : 259 p.
- (2) Ces résultats ont déjà fait l'objet d'une publication sur la santé des adolescents : INPES, Inserm, Drees, Irdes. *La santé des adolescents*. Études et Résultats n° 322, 2004 : 12 p.

Education Santé

sommaire

n°195 - novembre 2004

Initiatives

Carie-Cola s'invite dans les écoles primaires
par Michel Devries

Strasbourg : un colloque pour améliorer l'alimentation à l'école et les choix des enfants et des jeunes
par Cristine Deliens

La prévention des traumatismes

par arme à feu
par Martine Bantuelle et Marie-Christine Van Bastelaer

Réflexion

De l'éducation pour la santé à la promotion de la santé
par Samantha Crunelle

Stratégie

Catherine Fonck, une main de fer dans un gant de velours
par Myriam Marchand

Le deuxième programme quinquennal 2004-2008
par Christian De Bock

Matériel

Danse avec les poux la suite
par Christophe Ruau et Alain Cherbonnier

Données

Bien-être et perception de la santé par les jeunes en âge scolaire
par Carine Maillard

Brèves

Éducation Santé est un mensuel, réalisé avec l'aide de la Communauté française de Belgique – Département de la santé. Pour recevoir un exemplaire de ce numéro : education.sante@mc.be. L'abonnement est gratuit en Belgique. Pour l'étranger, le choix est laissé entre un abonnement pour un an (10 numéros) à 25 €, un abonnement pour deux ans (20 numéros) à 45 € ou un abonnement pour trois ans (30 numéros) à 60 €. Nos références bancaires : Banque BACOB, rue de Trèves 25, B-1040 Bruxelles, Belgique. Compte 799-5524509-70 d'Infor Santé, chaussée de Haecht 579, 1031 Bruxelles, Belgique. RIB BACBBEBB. Code IBAN BE 60 7995 5245 0970. Pour s'abonner en ligne ou consulter les articles parus dans la revue : <http://www.educationsante.be>