

Connaissance des repères nutritionnels par les élèves de cinquième de France métropolitaine

Hélène Mathiot,

élève ingénieure agronome à AgroParisTech,

Angélique Nugier,

chargée d'études scientifiques, unité Nutrition et Activités physiques,

Viêt Nguyen-Thanh,

responsable de l'unité Addictions, Santé publique France.

J'aime manger, j'aime bouger, le guide nutrition pour les adolescents [1], l'un des huit guides d'information du Programme national nutrition santé (PNNS) [2], fait l'objet d'un plan de diffusion annuel par Santé publique France¹ aux élèves des classes de cinquième. Dans ce cadre, les professeurs de sciences de

la vie et de la terre sont sollicités pour le relayer.

Une étude a été menée, en 2015, afin d'évaluer l'impact de ce plan de diffusion auprès des élèves des classes de cinquième. À cette occasion, à partir du PNNS, leur connaissance des repères nutritionnels suivants a également été recueillie : consommer au moins cinq fruits et légumes par jour ; trois à quatre produits laitiers par jour ; viande-poisson-œuf (VPO) une à deux fois par jour ; des féculents à chaque repas et selon l'appétit ; et pratiquer une heure d'activité physique par jour.

L'ESSENTIEL

Les repères les mieux connus des jeunes adolescents sont ceux relatifs aux fruits et aux légumes, au groupe viande-poisson-œuf et aux produits laitiers. En revanche, la majorité d'entre eux ne sait pas qu'il est recommandé de consommer des féculents à chaque repas et de pratiquer une heure d'activité physique par jour.

Matériel et méthodes

Un échantillon de 432 adolescents scolarisés en classe de cinquième et âgés en moyenne de 12,4 ans a répondu,

LES PRATIQUES DE NUTRITION ET D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES 11-14 ANS

L'étude nationale nutrition santé, réalisée en 2006-2007 par l'Institut national de veille sanitaire (désormais Santé publique France), a évalué les consommations alimentaires des français de 3 à 74 ans¹ à partir des données recueillies lors de trois rappels de 24 heures². Dans ce cadre, un échantillon de 464 jeunes âgés de 11 à 14 ans (227 filles et 237 garçons) a été interrogé. Parmi les jeunes de 11 à 14 ans :

- 24 % déclaraient avoir consommé au moins cinq fruits et légumes par jour. Ces fréquences de consommation différaient peu entre les filles et les garçons (25 % contre 23 %) ;
- 42 % déclaraient avoir consommé trois à quatre produits laitiers par jour. Les filles étaient moins nombreuses que les garçons à atteindre ce repère (38 % contre 45 %) ;

- 55 % déclaraient avoir consommé les produits du groupe VPO une à deux fois par semaine. Ces fréquences de consommation différaient peu entre les filles et les garçons (54 % contre 56 %) ;
- 39 % des 11-14 ans déclaraient avoir consommé des féculents entre trois et six fois par jour. Les filles étaient moins nombreuses que les garçons à atteindre ce repère (33 % versus 45 %).

- 60 % des 11-14 ans ont déclaré avoir pratiqué au moins deux heures trente par semaine d'activité physique au moins modérée (55 % chez les filles et 65 % chez les garçons). Parmi eux, 39 % (31 % chez les filles et 46 % chez les garçons) pratiquaient au moins trois heures trente d'activité physique par semaine (soit trente minutes par jour). Le questionnaire était

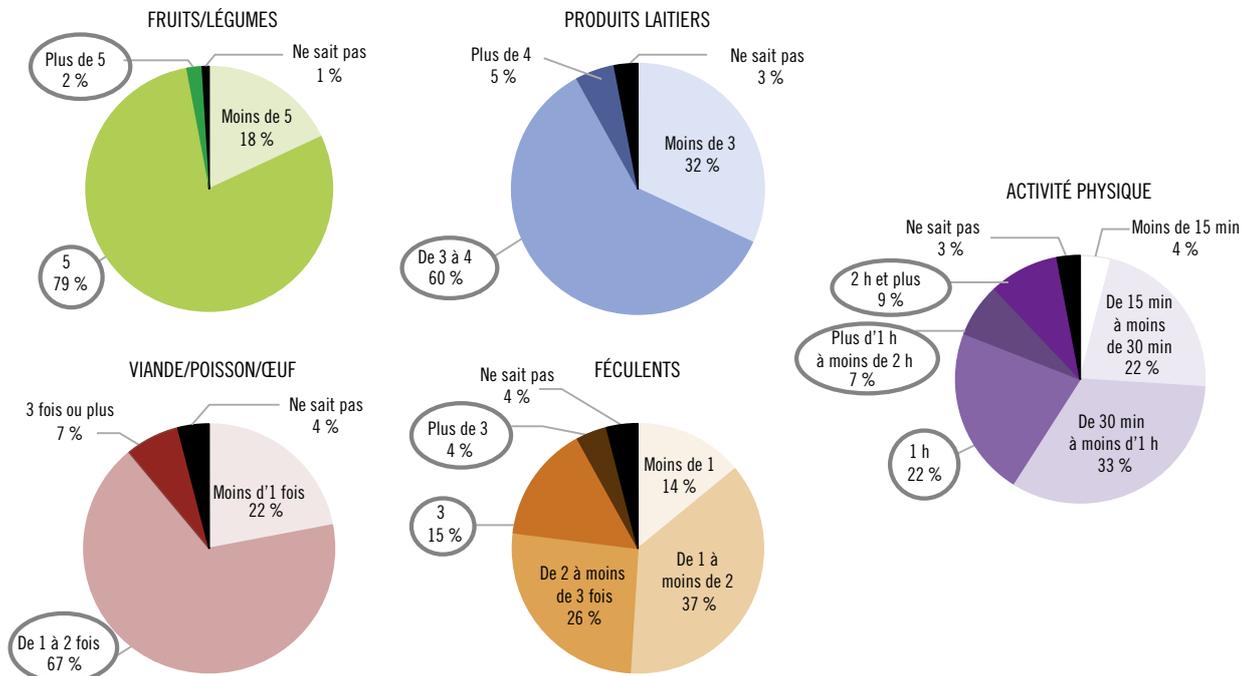
adapté du *Youth Risk Behaviour Surveillance System*³.

1. Institut de veille sanitaire. *Étude nationale nutrition santé (ENNS), 2006. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). Colloque du Programme national nutrition santé (PNNS), 12/12/2007. Saint-Maurice : InVS, 2007 : 68 p. En ligne : http://invs.santepublique-france.fr/publications/2007/nutrition_enns/RAPP_INST_ENNS_Web.pdf*

2. Un diététicien appelait les sujets (sans les prévenir à l'avance pour éviter une modification des habitudes alimentaires) et leur demandait de décrire le plus précisément possible tous les aliments et boissons consommés la veille de l'entretien. La quantité de chaque consommation était estimée grâce à un manuel de photographies de portions, mesures ménagères ou grammages.

3. Grunbaum J.A., Kann L., Kinchen S., Ross J., Hawkins J., Lowry R. et al. Youth risk behavior surveillance-United States, 2003. *The Morbidity and Mortality Weekly Report*, 2004, vol. 53, n° 2 : p. 1-96.

Figure 1 : Connaissance, par un échantillon d'adolescents de France métropolitaine scolarisés en classe de cinquième, des repères suivants du Programme national nutrition santé : fréquence de consommation journalière supposée de fruits et légumes, de produits laitiers, du groupe viande/poisson/œuf, de féculents, ainsi que fréquence d'activité physique à pratiquer par jour pour être en bonne santé



Note : N = 432.

Les cercles représentent les réponses conformes aux repères PNNS. Résultats après conversion en jour des réponses formulées par semaine ou par mois. Questions analysées : « À ton avis, combien de fruits et légumes/produits laitiers/VPO/féculents faut-il manger par jour, par semaine ou par mois pour être en bonne santé ? » et « À ton avis, combien de temps par jour, par semaine ou par mois faut-il pratiquer une activité physique pour être en bonne santé, que ce soit de la marche ou du vélo pour se rendre d'un endroit à un autre ou du sport ? »

à domicile et après accord des parents, à un questionnaire en face à face entre le 29 avril et le 13 juin 2015. La représentativité de l'échantillon a été assurée par la méthode des quotas appliquée aux variables suivantes : le sexe, l'académie, la catégorie socio-professionnelle du chef de famille et la catégorie d'agglomération. Les résultats ont été redressés concernant ces quatre variables ainsi que l'âge et le statut public ou privé de l'établissement scolaire.

Résultats

Le repère « Au moins cinq fruits et légumes par jour » était connu de 81 % des jeunes interrogés, celui du groupe VPO de 67 % d'entre eux, celui du groupe produits laitiers de 60 % des élèves. 19 % connaissaient le repère des féculents et 38 % celui concernant l'activité physique (voir figure 1).

La seule différence notable observée dans notre étude entre les connaissances des filles et celles des garçons portait sur le repère VPO, que les filles connaissaient un peu mieux que les garçons (72 % versus 62 %).

Des progrès sensibles, une information à poursuivre

Dans le cadre du *Baromètre santé nutrition 2008*, la connaissance des repères du PNNS des jeunes de 12 à 14 ans avait été interrogée [3]. Bien que les variations de méthodologies et d'effectifs des études nous invitent à une certaine prudence dans la comparaison des résultats, on constate que dans les deux études, les repères les mieux connus étaient ceux relatifs aux fruits et légumes et au groupe VPO, et le repère le moins connu concernait les féculents. Par rapport aux résultats obtenus dans le *Baromètre santé nutrition*, on observe, en 2015, une connaissance légèrement supérieure des repères fruits et légumes (81 % contre 78 %), VPO (67 % contre 63 %), féculents (19 % contre 14 %) et activité physique (38 % contre 36 %) et largement supérieure du repère produits laitiers (60 % contre 36 %). Ces résultats, à mettre en lien avec les comportements relevés dans les enquêtes les plus récentes (voir encadré page ci-contre), incitent à poursuivre les efforts d'information des jeunes Français sur les repères nutritionnels. ■

1. Santé publique France réunit l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé – Inpes, l'Institut de veille sanitaire – InVS et l'Établissement de préparation et de réponse aux urgences sanitaires – Éprus depuis le 1^{er} mai 2016.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- [1] Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. *J'aime manger, j'aime bouger. Le guide nutrition pour les ados*. Saint-Denis : Inpes, 2004 : 24 p. En ligne : <http://inpes.santepublique-france.fr/CFESBases/catalogue/pdf/747.pdf>
- [2] Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. *Programme national nutrition santé 2011-2015*. Paris : ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé, 2011 : 63 p. En ligne : http://social-sante.gouv.fr/IMG/pdf/PNNS_2011-2015.pdf
- [3] Escalon H., Beck F., Bossard C. *Baromètre santé nutrition 2008*. Saint-Denis : Inpes, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p. En ligne : <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1270.pdf>