

JEAN-PAUL GÉNOLINI  
Université Toulouse III, Laboratoire CRESCO EA 7419  
VIRGINIE EHLINGER  
Inserm UMR 1027, Université Toulouse III  
HÉLÈNE ESCALON  
Inpes  
EMMANUELLE GODEAU  
Rectorat de Toulouse, Inserm UMR 1027, Université Toulouse III

# La santé des collégiens en France/2014

Données françaises de l'enquête internationale Health  
Behaviour in School-aged Children (HBSC)

## Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité



## SYNTHÈSE

- /// Plus de la moitié des collégiens déclarent prendre un petit-déjeuner les jours de classe, les garçons plus que les filles, les 6<sup>e</sup> et les 5<sup>e</sup> plus que les 4<sup>e</sup> et les 3<sup>e</sup>.
- /// Les deux tiers des collégiens déclarent consommer quotidiennement des fruits ou des légumes, proportion légèrement en baisse entre 2010 et 2014.
- /// Selon leurs déclarations, plus de neuf collégiens sur dix passent plus de deux heures par jour devant un écran, au-delà des seuils maximums conseillés à cet âge. Ces pratiques sont en augmentation significative depuis 2010, quel que soit le sexe.
- /// Seuls 13,1 % des collégiens déclarent pratiquer quotidiennement une heure d'activité physique modérée, durée correspondant au seuil minimum internationalement recommandé pour les adolescents. La proportion d'élèves pratiquant très régulièrement un sport (de quatre à sept fois par semaine) a globalement augmenté entre 2010 et 2014, mais elle reste bien plus forte pour les garçons (42,6 % vs 17,1 % en 2010 et 44,6 % vs 23,2 % en 2014).

La politique nutritionnelle engagée depuis les années 2000 en France a conduit à la mise en œuvre de trois éditions du Programme National Nutrition Santé (PNNS1 2001-2005 ; PNNS2 2006-2010 ; PNNS3 2011-2015). Toutes trois visent à promouvoir l'équilibre alimentaire et la pratique d'une activité physique par le biais d'actions d'éducation pouvant se référer à des repères nutritionnels et de valorisation d'environnements favorables à la santé. Les collégiens sont particulièrement incités, au sein des établissements scolaires, à suivre les recommandations relatives à l'alimentation et à l'activité physique.

Ils ont été ici interrogés sur leurs consommations hebdomadaires de fruits, de légumes, de sucreries et de boissons

sucrées, leur prise d'un petit-déjeuner, leurs activités physiques et sportives ainsi que leurs activités sédentaires. Les questions permettent d'identifier la fréquence et la régularité des consommations et des activités physiques et sportives ainsi que les usages de la télévision, de l'ordinateur et des jeux vidéo. Elles sont identiques à celles posées dans l'enquête de 2010 et permettent de dresser le profil des comportements alimentaires et physiques face aux recommandations d'usages (consommation quotidienne de fruits et légumes, régularité d'une activité physique modérée, temps passé devant des écrans)<sup>1</sup>.

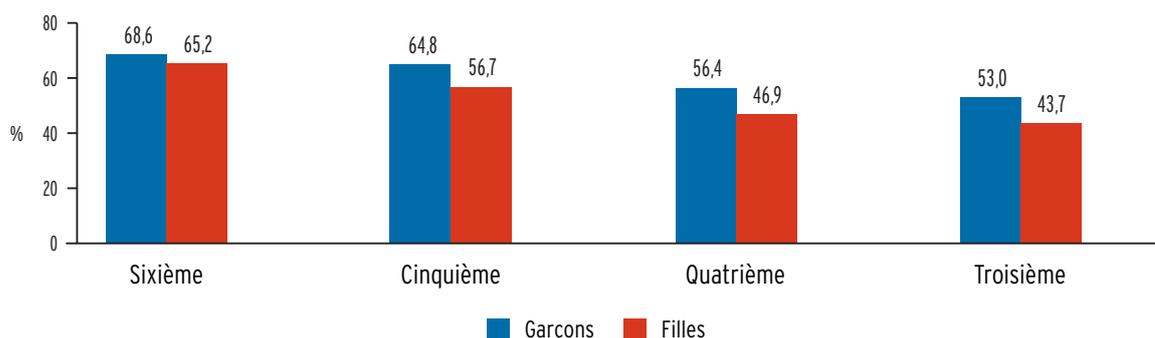
1. La version extensive des questions est consultable dans le [Questionnaire CM2, 6<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>](#) et dans le [Questionnaire 4<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup>, 2<sup>nd</sup>e](#).

## LA PRISE DU PETIT-DÉJEUNER

Globalement, 57,0 % des collégiens déjeunent le matin tous les jours de la semaine et ils ne sont que 4,3 % à ne jamais le faire. La prise du petit-déjeuner sept jours par semaine est plus fréquente chez les garçons (60,7 % vs 53,1 %) et décroît largement de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup> (66,9 % vs 48,3 %) **[figure 1]**. Les

jours de classe, 16,1 % des élèves ne déjeunent jamais le matin. Cette conduite est significativement plus fréquente chez les filles (19,7 % vs 12,8 %), qui, à l'inverse, sont un peu plus nombreuses que les garçons à prendre un petit-déjeuner les deux jours du week-end (79,6 % vs 76,1 %).

**FIGURE 1** Proportion de collégiens qui prennent un petit-déjeuner 7 jours par semaine selon le sexe et la classe (en pourcentage)

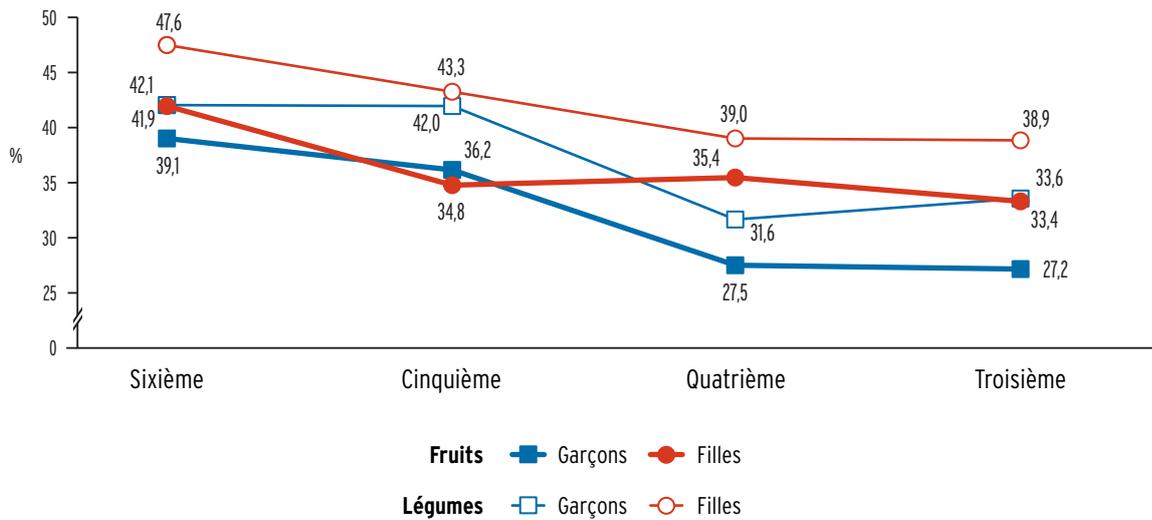


## LA CONSOMMATION DE FRUITS, DE LÉGUMES ET DE SUCRERIES

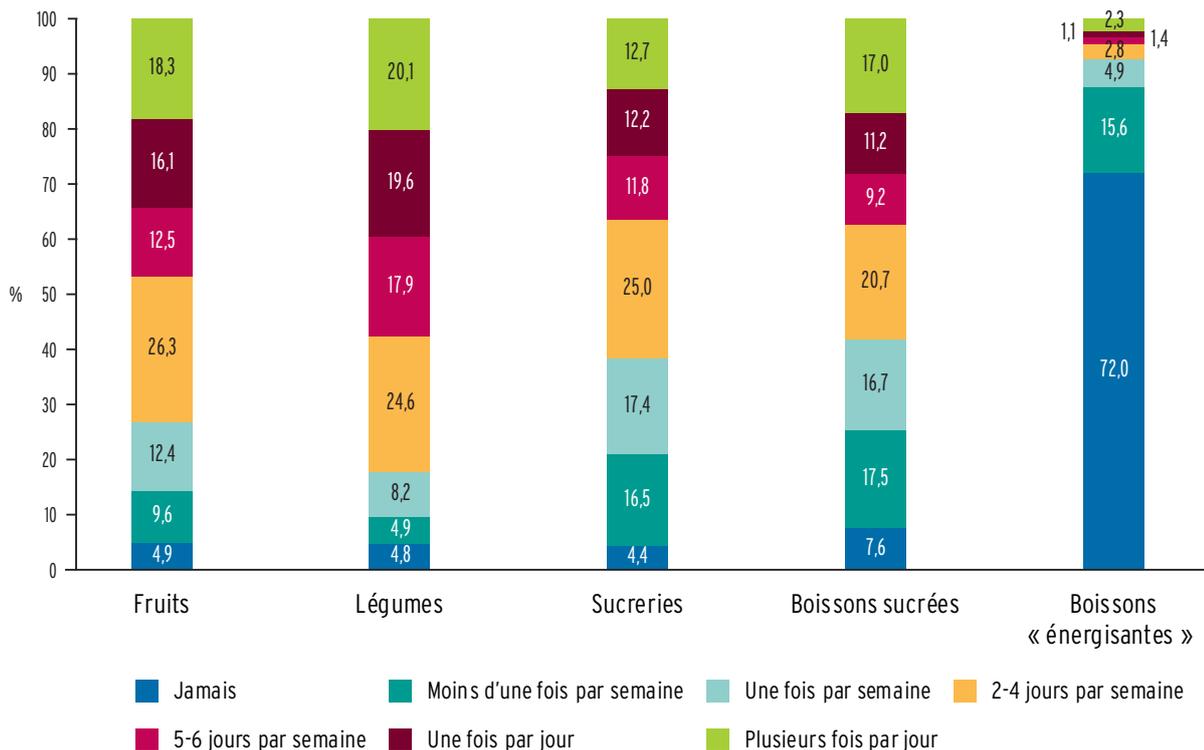
Parmi les collégiens, 63,6 % déclarent manger au moins une fois par jour des fruits et/ou des légumes. La proportion d'élèves déclarant consommer quotidiennement des fruits et/ou des légumes diminue significativement de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>, passant pour les garçons de 66,5 % à 56,6 % et pour les filles de 72,1 % à 61,8 %. En outre, 7,8 % des collégiens déclarent ne jamais en consommer ou le faire moins d'une fois par semaine, quel que soit le niveau de classe. Les garçons sont plus nombreux parmi ces non ou faibles consommateurs de fruits et/ou légumes [figure 2].

Les proportions d'élèves qui consomment quotidiennement des sucreries ou des boissons sucrées sont respectivement de 24,9 % et 28,2 %. Davantage de filles mangent des sucreries (26,8 % des filles vs 23,1 % des garçons, p-value = 0,005), alors que les garçons sont plus nombreux à boire des boissons sucrées (30,0 % vs 26,4 %, p-value = 0,004) ou énergisantes (5,0 % vs 1,6 %) [figure 3]. Parmi les élèves de 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>, on note également que les garçons déclarent plus fréquemment que les filles consommer des boissons énergisantes associées à un alcool (2,1 %

**FIGURE 2** Consommation quotidienne de fruits et de légumes selon le sexe et la classe (en pourcentage)



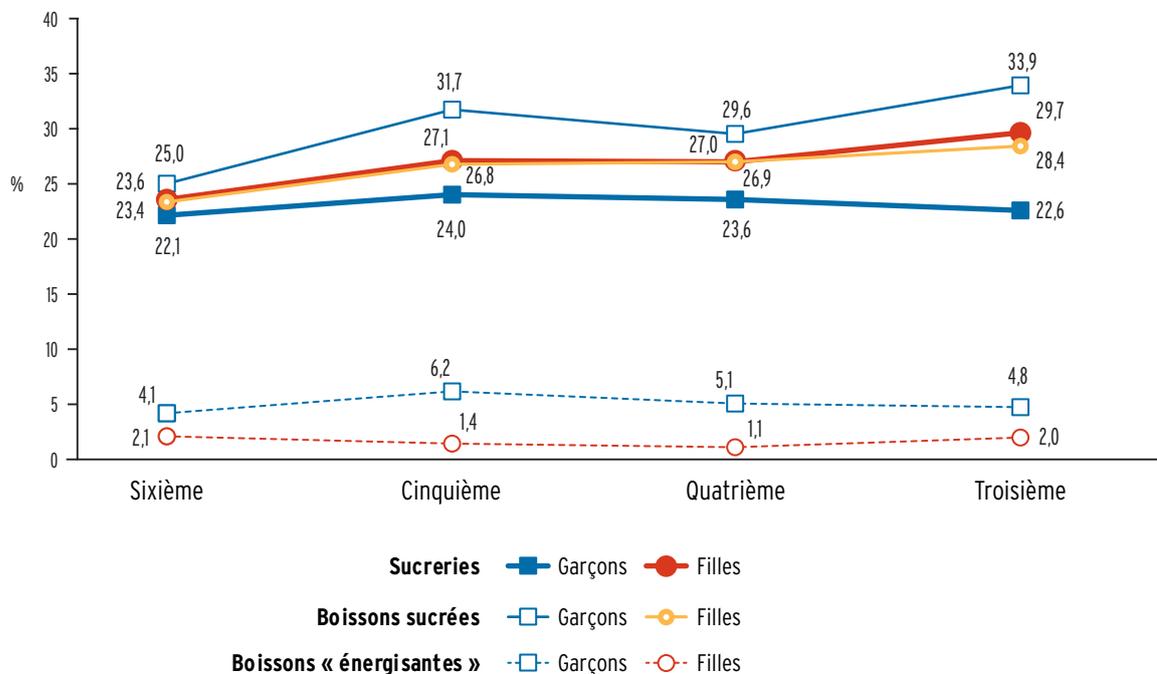
**FIGURE 3** Profils de consommation des collégiens (fruits, légumes, sucreries, boissons sucrées et boissons «énergisantes») (en pourcentage)



vs 0,6 %). Si la consommation de sucreries reste stable dans le temps, l'engouement pour les boissons sucrées augmente entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup>, la proportion d'élèves déclarant en consommer plusieurs fois par jour passant de

13,1 % en 6<sup>e</sup> à 19,3 % en 3<sup>e</sup> [figure 4]. Enfin, pour les garçons uniquement, la consommation de boissons énergisantes associées à de l'alcool au moins une fois par semaine double entre la 4<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> (5,9 % vs 12,0 %).

**FIGURE 4** Consommation quotidienne de sucreries, boissons sucrées et boissons énergisantes selon le sexe et la classe (en pourcentage)



## LES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Les activités sédentaires sont appréhendées à partir de trois questions qui demandent aux collégiens de préciser (en nombre d'heures par jour) le temps consacré pendant la semaine et durant le week-end à regarder des écrans (télévision, vidéos, DVD...) et à utiliser un ordinateur, une tablette, un smartphone ou tout autre appareil électronique pour jouer ou travailler et communiquer. Si l'on cumule tout le temps passé devant ces écrans, les collégiens déclarent passer en moyenne 7 h 48 par jour (week-end compris) devant un écran, les garçons significativement plus que les filles (8 h 18 vs 7 h 24). Ce qui laisse supposer que certaines de ces activités se font de manière concomitante (les questions posées ne permettant pas de le vérifier). Pour les

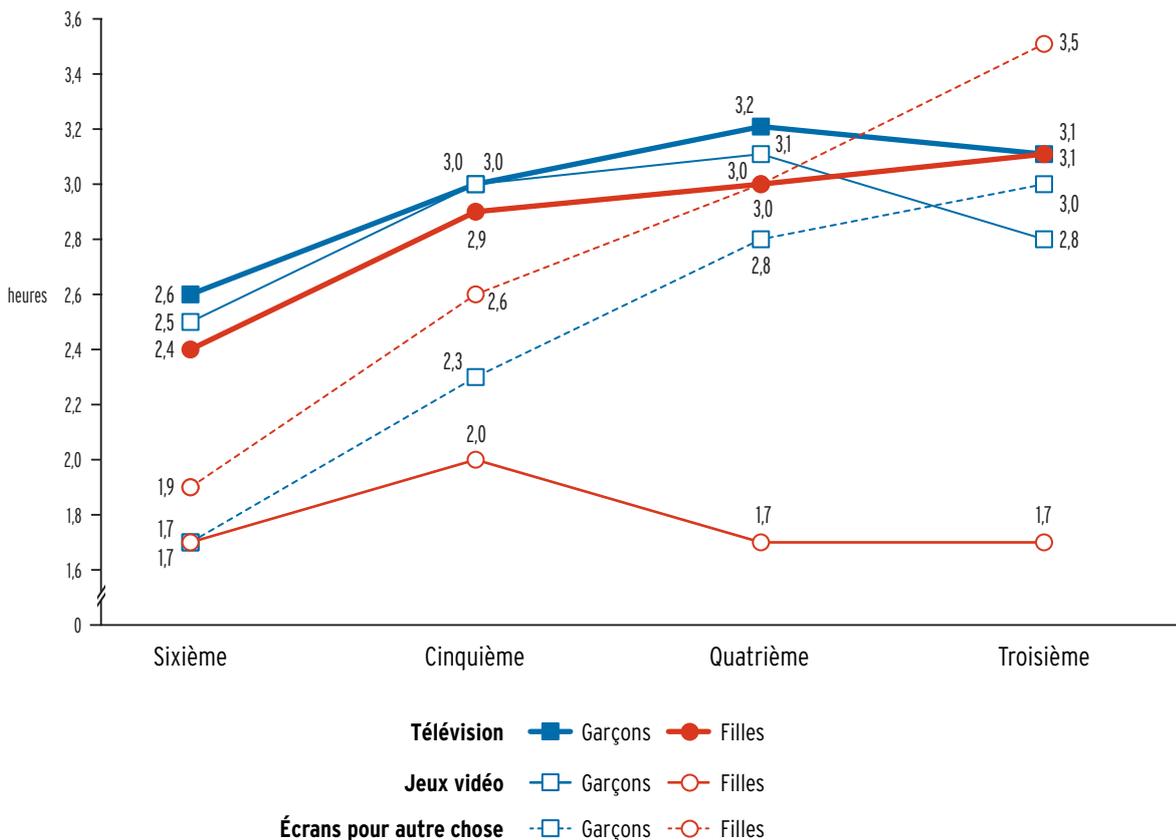
deux sexes, on observe une augmentation quasi linéaire de cette durée d'exposition entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> [figure 5].

Finalement, la quasi-totalité (92,9 %) des collégiens sont au-delà des recommandations internationales concernant les adolescents, qui fixent le seuil de sédentarité devant un écran à deux heures par jour, les garçons étant plus concernés que les filles (94,1 % vs 91,7 %). Les garçons sont également plus nombreux que les filles à regarder la télévision (68,7 % vs 65,7 %, p-value = 0,009) et surtout à utiliser les jeux vidéo (62,2 % vs 35,7 %) au-delà de ces recommandations. En revanche, davantage de filles se tournent vers les autres usages d'écrans (54,9 % vs 51,3 %, p-value = 0,009).

## LA PRATIQUE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE

La mesure de la pratique physique et sportive est réalisée à partir de trois questions complémentaires. L'une permet aux adolescents de quantifier le nombre de jours où ils ont pratiqué une activité physique modérée (définie préalablement à l'aide d'exemples) d'au moins une heure, lors des sept derniers jours. Les deux autres questions font référence à une pratique sportive extrascolaire donnant lieu à une dépense physique. Les collégiens évaluent la fréquence hebdomadaire et le temps consacré par semaine à un sport.

Globalement, 13,1 % des collégiens déclarent pratiquer quotidiennement une heure d'activité physique modérée, durée correspondant au seuil minimum internationalement recommandé pour les adolescents. Ce pourcentage, qui est largement plus élevé chez les garçons (17,4 % vs 8,5 %) baisse au fur et à mesure de l'avancée au collège, tant chez les filles (de 10,7 % en 6<sup>e</sup> à 5,5 % en 3<sup>e</sup>) que chez les garçons (de 22,4 % en 6<sup>e</sup> à 16,2 % en 3<sup>e</sup>). Chez ces derniers, la proportion baisse entre la 6<sup>e</sup> et la 4<sup>e</sup> (22,3 % vs

**FIGURE 5** Nombres d'heures passées en moyenne (semaine et week-end) devant un écran selon le sexe et la classe

13,3 %), et remonte en 3<sup>e</sup> (16,2 %), alors que pour les filles la baisse est continue mais plus marquée entre la 5<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup>. Néanmoins, plus de la moitié des collégiens (52,7 %) rapportent avoir une activité physique d'une heure entre deux et quatre jours par semaine. Les garçons sont largement plus nombreux que les filles à être physiquement actifs entre cinq et sept jours par semaine (40,9 % vs 27,0 %). En revanche, les taux d'élèves physiquement inactifs (4,5 %) ne sont pas différents entre collégiens et collégiennes, ni selon la classe.

Au-delà de l'estimation de l'activité physique globale, qui peut être difficile notamment pour les élèves les plus jeunes, l'estimation d'une pratique sportive dans un contexte extrascolaire de loisirs est plus facile et permet de mieux approcher l'évaluation quotidienne du niveau d'activité physique, toujours compliquée à effectuer sur une base déclarative. Ainsi, la concordance entre pratique sportive et activité physique quotidienne n'est pas parfaite chez les 13,7 % et 13,1 % de collégiens concernés. On

trouve en revanche une très bonne congruence chez les élèves qui ne déclarent aucune activité physique ou sportive quotidienne. Les écarts entre les pratiques sportives quotidiennes des collégiennes et des collégiens sont quasiment identiques à ceux constatés sur l'activité physique et toujours au bénéfice d'une plus grande proportion de garçons (18,8 % vs 8,3 %). Les garçons déclarent aussi plus fréquemment une pratique sportive de deux à six fois par semaine (76 % vs 55,3 %). Les filles sont pour leur part deux fois plus représentées (10,9 % vs 5,6 %) parmi les collégiens déclarant ne jamais faire de sport (8,2 %).

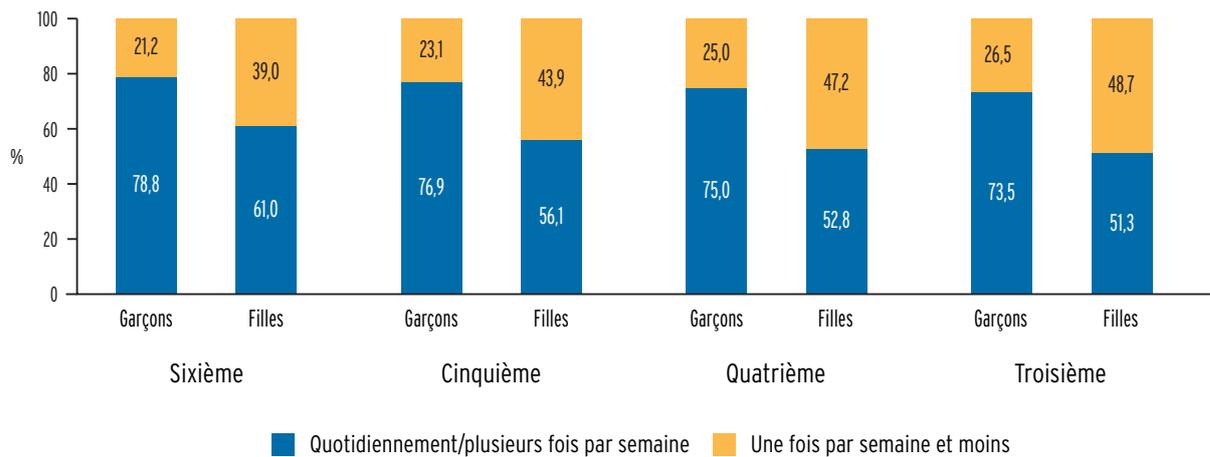
Si globalement la proportion d'élèves pratiquant régulièrement une activité sportive (de plusieurs fois par semaine à quotidiennement) a tendance à diminuer régulièrement de la 6<sup>e</sup> à la 3<sup>e</sup>, cette baisse concerne davantage les filles (passant de 61,0 % en 6<sup>e</sup> à 51,3 % en 3<sup>e</sup>, p-value = 0,002) que les garçons (de 78,8 % en 6<sup>e</sup> à 73,5 % en 3<sup>e</sup>, différence non significative) [figure 6].

## ÉVOLUTIONS 2010-2014

Entre 2010 et 2014 la proportion d'élèves consommant quotidiennement des fruits et des légumes a tendance à diminuer significativement tant pour les filles que pour les garçons (respectivement 38,8 % et 44,1 % en 2010 vs 34,4 % 39,7 % en 2014). Les autres types de consommations (sucres,

boissons sucrées, boissons énergisantes) et la prise d'un petit-déjeuner restent stables sur la période étudiée.

Sur la même période, les collégiens sont de plus en plus nombreux à passer au moins deux heures par jour et plus devant des écrans, plus particulièrement sur les jeux vidéo

**FIGURE 6 Pratique d'un sport durant la semaine selon le sexe et la classe (en pourcentage)**

(passant de 40,1 % à 49,2 %) et des écrans pour faire autre chose que jouer ou regarder des vidéos (de 45,3 % à 53,1 %) et ce à partir de la 5<sup>e</sup>. Entre 2010 et 2014, la proportion de filles qui utilisent les jeux vidéo a augmenté plus que celle des garçons et, inversement, ces derniers sont de plus en plus nombreux à passer du temps devant un ordinateur à chatter, surfer sur internet, aller sur Facebook ou faire leurs devoirs.

La proportion de jeunes qui pratiquent une activité physique régulièrement de cinq à sept jours par semaine

augmente légèrement (de 31,0 % à 34,2 %,  $p = 0,021$ ). Le même constat est fait sur l'activité sportive au moins quatre fois par semaine (de 30,1 % à 34,1 %) alors que les temps de pratique restent stables sur la période. L'augmentation du nombre de collégiens pratiquant une activité sportive au moins quatre fois par semaine est particulièrement liée aux filles (de 17,1 % en 2010 à 23,2 % en 2014), plutôt en fin de collège (de 12,8 % à 20,2 % en 4<sup>e</sup> et de 12,7 % à 22,8 % en 3<sup>e</sup>) alors que la proportion de garçons sportifs reste stable.

## À PROPOS DE HBSC

*Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) est une enquête transversale conduite en classe auprès d'élèves de 11, 13 et 15 ans, par auto-questionnaire anonyme, tous les 4 ans depuis 1982, sous l'égide de l'Organisation mondiale de la Santé. Elle porte sur la santé, le bien-être des jeunes, leurs comportements de santé et leurs déterminants. En 2014, elle a été menée dans 43 pays selon une méthodologie et un questionnaire standardisés. En France, l'échantillon de 2014 comporte 7 023 collégiens scolarisés dans 169 collèges métropolitains. Les établissements et classes sélectionnés pour participer à l'enquête ont été tirés au sort par la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (Depp) du ministère chargé de l'Éducation nationale selon un sondage en grappes aléatoire stratifié/équilibré afin d'assurer la représentativité de l'échantillon final. Le seuil de significativité des différences présentées dans les brochures est fixé à 1 %, sauf mention contraire. Pour en savoir plus, vous pouvez consulter la [Méthodologie générale](#).

Direction de la collection **François Bourdillon**

Édition **Jeanne Herr**

Conception graphique, maquette et réalisation **Philippe Ferrero**

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé  
42, boulevard de la Libération  
93203 Saint-Denis Cedex France

L'Inpes autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de cette enquête sous réserve de la mention des sources.

Pour nous citer : Génomini J.-P., Ehlinger V., Escalon H. Godeau E. *La santé des collégiens en France/2014. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). Habitudes alimentaires, activité physique et sédentarité*. Saint-Denis : Inpes, 2016 : 6 p.