

Baromètre santé jeunes

15/25 ans

Surpoids et obésité
Activités physiques et sédentaires

2010 // Pays de la Loire

SOMMAIRE

STATUT PONDÉRAL
ET PERCEPTION
DU CORPS 3

ACTIVITÉS
PHYSIQUES 6

ACTIVITÉS
SÉDENTAIRES 11

FACTEURS
ASSOCIÉS 14

SYNTHÈSE 16

Ce document fait partie d'une série de quatre brochures thématiques présentant les résultats de l'enquête Baromètre

santé jeunes Pays de la Loire, menée en 2010. Il analyse les déclarations d'un échantillon représentatif de 1 400 Ligériens de 15-25 ans concernant leur statut pondéral, la pratique d'un sport et de la marche, le temps consacré à des activités sédentaires et notamment à des activités sur écran.

Sont également présentées des informations sur les modes de déplacement des jeunes, la pratique de la natation et la lecture, qui ne sont pas directement en lien avec la nutrition, mais apportent des éléments de connaissance aux acteurs locaux en charge de politiques à l'intention des jeunes.

> Cette enquête a été réalisée par l'Observatoire régional de la santé des Pays de la Loire grâce au soutien financier de l'Agence régionale de santé et du Conseil régional.

Elle a été conduite en partenariat avec l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes), selon un protocole et un calendrier identiques à ceux du Baromètre santé national institué par cet organisme.

Il est ainsi possible d'effectuer des comparaisons rigoureuses entre la situation régionale et la moyenne nationale, et donc de souligner les spécificités des Pays de la Loire.

Des enquêtes analogues ayant déjà été réalisées dans la région en 2005 et en 2000, il est également possible d'analyser les évolutions observées depuis dix ans.

Ces différentes comparaisons apportent un éclairage utile à l'orientation et à l'évaluation des politiques de santé publique régionale et nationale.

> Le Baromètre santé jeunes offre des données récentes sur les besoins de santé des jeunes de la région, mais également sur les ressources individuelles et collectives, sur lesquelles il est possible de s'appuyer pour mener des actions de prévention et de promotion de la santé. Dans cet objectif, l'interprétation des données doit faire l'objet d'une attention particulière car elles peuvent en effet se lire en miroir. Par exemple, si 45 % des 15-25 ans n'ont pas pratiqué de sport au cours des sept jours précédant l'enquête, 55 % en ont pratiqué. Le regard porté est alors différent et permet aux acteurs et actions de s'inscrire dans une dynamique de progrès.

Le Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010 est une déclinaison régionale du Baromètre santé 2010, mis en œuvre au plan national par l'Inpes (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé).

- Cette enquête a été menée par téléphone de décembre 2009 à mai 2010 par l'institut de sondage GfK-ISL, auprès d'un échantillon "représentatif" de jeunes de 15-25 ans résidant dans les Pays de la Loire, obtenu par une méthode aléatoire.
- L'anonymat et le respect de la confidentialité ont été garantis, conformément aux recommandations de la Cnil (Commission nationale de l'informatique et des libertés).
- L'effectif de l'échantillon global des Pays de la Loire s'élève à 1 430 jeunes : 1 200 ont été interrogés dans le cadre de l'enquête régionale mise en place par l'ORS et 230 dans le cadre de l'enquête réalisée au plan national.
- Des enquêtes analogues ont déjà été réalisées dans la région en 2005 et en 2000, auprès de respectivement 1 520 et 1 270 jeunes de 12-25 ans.

Redressement

Afin d'améliorer leur représentativité, les données de l'enquête Pays de la Loire ont été redressées, à partir des données du recensement de population de 2007, sur l'âge, le sexe, la taille de l'agglomération et le département. Les données issues de l'enquête nationale présentées dans ce document ont quant à elles été redressées, à partir des données de l'enquête Emploi 2008, sur l'âge, le sexe, la taille de l'agglomération et la région de résidence.

Bornes temporelles

De façon générale, les bornes sont définies en excluant la borne minimale et en incluant la borne maximale. Par exemple :

- "moins de 2 h" : entre 1 minute et 2 heures, 2 heures exclues
- "de 2 h à 4 h" : entre 2 et 4 heures, 2 heures comprises, 4 heures comprises
- "plus de 4 h" : au-delà de 4 heures, 4 heures exclues.

Les réponses ayant tendance à se concentrer autour des heures "rondes", le choix de ces bornes peut induire à la lecture des résultats une sous-estimation du temps passé par les jeunes aux différentes activités.

Comparaisons

• Région/France et 2000/2005/2010

Les différentes enquêtes régionales et nationales reposent sur une méthodologie identique (questionnaire, calendrier, mode de passation...), garantissant la comparabilité des données recueillies. Les structures par âge et sexe des différents échantillons (après redressement) étant très proches, les comparaisons sont basées sur un test du Chi².

Dans ce document, toutes les différences mentionnées sont statistiquement significatives au seuil de 5 %.

• Age, sexe

Toutes les différences indiquées sont statistiquement significatives au seuil de 5 % (test du Chi², échantillons indépendants).

• Autres facteurs

Des associations statistiques ont été testées entre les indicateurs de surcharge pondérale, d'activités physiques et sédentaires, ainsi qu'avec un certain nombre de facteurs déterminés a priori (environnement familial et social, situation scolaire et professionnelle, commune de résidence...). Elles ont été analysées à partir d'un test Chi² ; et pour celles présentées dans les encadrés 4 (p. 9), 6 (p. 12), 7 (p. 13) et aux pages 14 et 15, à partir d'une régression logistique afin de contrôler d'éventuels effets de structure (ajustement sur l'âge, le sexe, le statut des jeunes - actif ou en formation - et sur la catégorie socioprofessionnelle du chef de famille). L'ensemble des associations mentionnées dans ce document sont significatives au seuil de 5 %.

Les résultats détaillés de ces comparaisons, et de plus amples précisions sur la méthodologie, sont disponibles sur www.santepaysdelaloire.com, "Baromètre santé jeunes".

Citation suggérée :

ORS Pays de la Loire. (Septembre 2012). Surpoids et obésité, activités physiques et sédentaires. Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. 16 p.

Statut pondéral et perception du corps

chez les jeunes des Pays de la Loire

Surpoids et obésité constituent des facteurs de risque bien établis pour de nombreuses pathologies : diabète de type 2, pathologies biliaires, hypertension artérielle, maladies coronariennes, accidents cérébrovasculaires, certains cancers (sein, utérus et côlon notamment), arthrose, difficultés respiratoires... L'obésité est en elle-même une maladie avec un fort retentissement sur le bien-être social des individus. Chez les jeunes, le principal risque de l'obésité est sa persistance à l'âge adulte, observée dans 50 à 70 % des cas lorsqu'elle est constatée après la puberté [1].

Dans tous les cas, le gain de poids et de masse grasse résulte d'un bilan énergétique positif, c'est-à-dire d'une situation dans laquelle les apports énergétiques sont supérieurs aux dépenses réalisées. Les apports énergétiques étant directement liés à l'alimentation, et les dépenses énergétiques résultant de l'activité physique, ces deux facteurs jouent un rôle prépondérant dans la prise de poids. De très nombreux facteurs d'ordre nutritionnel ou métabolique, génétique, psychologique, social ou culturel influencent ces comportements, et sont susceptibles d'amplifier ou de réduire les conséquences en termes de déséquilibre de la balance énergétique et de gain de poids. Des travaux récents suggèrent également le rôle possible de déterminants précoces, in utero ou postnatals [2, 3]. Actuellement, les comportements et habitudes de vie ne sont plus considérés comme le seul fait d'un individu mais comme résultant d'interactions complexes, individuelles et sociales [4]. En outre, il importe de ne pas confondre les situations d'obésité ou de surpoids avec la personne concernée. Comme le souligne Philippe Lecorps : "Quand c'est mon être qui est en jeu, la modification nécessite bien autre chose qu'une discipline diététique" [5, 6].

Dans le cadre du Baromètre santé, les jeunes ont été interrogés sur leur poids et leur taille, ce qui a permis de calculer leur IMC (Indice de masse corporelle) et de définir leur statut pondéral déclaré (encadré 1). L'enquête apporte également des informations quant à la perception qu'ont les 15-25 ans de leur propre corps. Cette perception reflète à la fois la connaissance qu'ont les jeunes de leur situation staturale-pondérale, mais également leur satisfaction à ce sujet. Cette satisfaction est liée à la fois à des critères objectifs, et à d'autres éléments plus subjectifs tels que l'image qu'ils ont de leur corps et la représentation qu'ils ont du corps idéal. Ces dernières sont généralement fortement influencées par la norme sociale. Ainsi, l'idéal de minceur est plutôt valorisé chez les femmes alors que l'image d'un corps plus musclé ou plus massif peut être considérée chez les hommes comme un signe de force [7].

> Statut pondéral

Au moins 14 % des jeunes de 15-25 ans sont en surcharge pondérale

14 % des Ligériens de 15-25 ans présentent une surcharge pondérale : 12 % sont en surpoids et 2 % sont obèses. Bien qu'élevées, ces prévalences doivent être considérées comme minimales car elles sont basées sur les déclarations des jeunes concernant leur poids et leur taille qui induisent une sous-déclaration de l'IMC (cf. limites, encadré 1).

La fréquence de la surcharge pondérale augmente avec l'âge, passant de 9 % chez les 15-17 ans à 15 % chez les 18-25 ans (fig1).

Cette prévalence est assez similaire chez les garçons et les filles de la région (respectivement 14 % et 13 %). Toutefois, ce résultat est à considérer avec précaution car les déclarations des filles sont à l'origine d'une sous-estimation

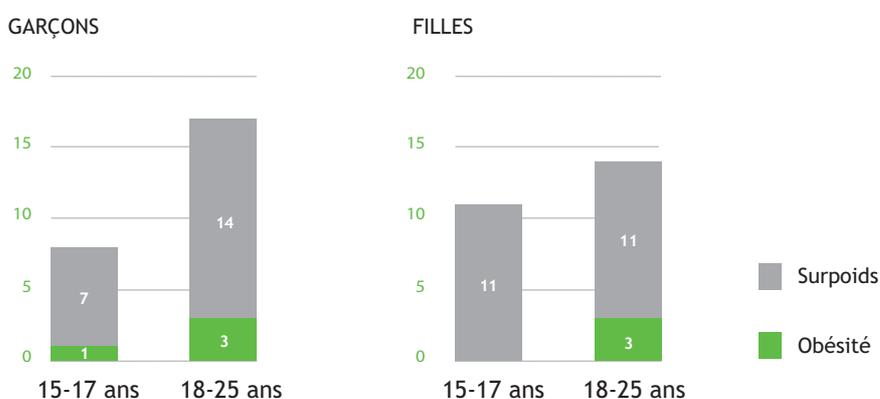
plus importante de l'IMC que celles des garçons (cf. limites, encadré 1).

7 % des 15-25 ans des Pays de la Loire ont en revanche un poids insuffisant.

A l'inverse de celle de la surcharge pondérale, cette prévalence doit être considérée comme surestimée (cf. limites, encadré 1).

{Fig.1} Proportion de jeunes en surcharge pondérale selon l'âge et le sexe

Pays de la Loire - 2010 (en %)



SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

Statut pondéral et perception du corps

chez les jeunes des Pays de la Loire

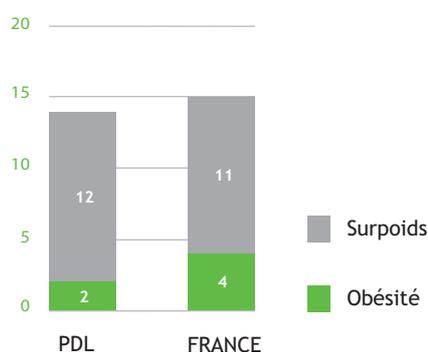
Une situation régionale proche de la moyenne nationale pour le surpoids, plus favorable pour l'obésité

La prévalence de la surcharge pondérale déclarée parmi les jeunes de la région est en 2010 proche de la moyenne nationale : 14 % vs 15 % en France (fig2 ; cf. éléments de méthode "comparaisons" p. 2).

La proportion de jeunes obèses parmi les 15-25 ans est toutefois plus faible dans la région qu'au niveau national (2 % vs 4 % en France, fig2).

{Fig.2} Comparaison à la moyenne nationale de la proportion de jeunes de 15-25 ans en surcharge pondérale

Pays de la Loire, France métropolitaine, 2010 (en %)



SOURCES : Baromètres santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes. Baromètre santé 2010. Inpes, exploitation ORS

> Perception du corps

70 % des jeunes ont une juste perception de leur corpulence

Globalement, les jeunes de 15-25 ans ont une bonne perception de leur corpulence :

- 73 % des jeunes ligériens ayant un statut pondéral "normal" se trouvent à peu près du bon poids (fig3),
- 72 % des jeunes en surpoids se trouvent trop gros (62 % un peu, 10 % beaucoup),

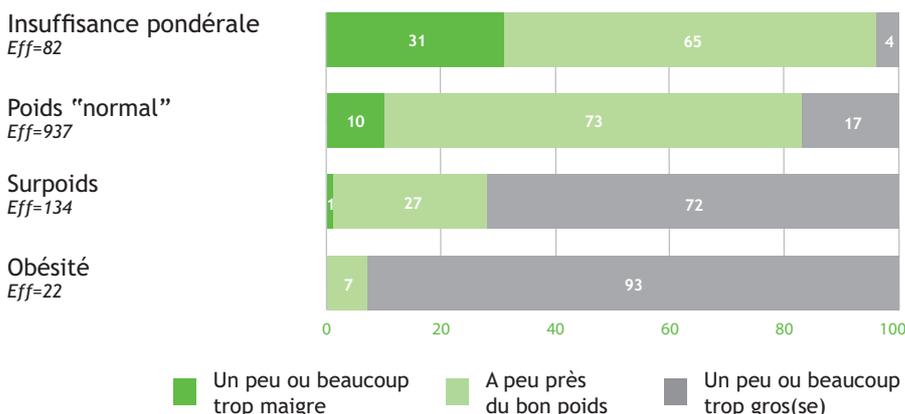
- 93 % des jeunes obèses se trouvent trop gros (69 % un peu, 23 % beaucoup),
- par contre, seulement 31 % des jeunes en insuffisance pondérale se trouvent trop maigres (27 % un peu, 4 % beaucoup).

Au total, 70 % des Ligériens de 15-25 ans ont une perception de leur corpulence cohérente avec leur statut pondéral¹.

1. La perception des jeunes de leur corps a été recueillie uniquement dans l'enquête régionale, il n'est donc pas possible d'effectuer de comparaison à la moyenne nationale.

{Fig.3} Perception des jeunes de 15-25 ans de leur corps selon leur statut pondéral

Pays de la Loire - 2010 (en %)



SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

{Encadré. 1} Surcharge et insuffisance pondérale : définitions et limites

Définitions : le statut pondéral est défini sur la base de l'Indice de masse corporelle (IMC), calculé à partir du poids et de la taille déclarés par les jeunes lors de l'enquête.

$$IMC = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (mètre)}}.$$

Chez les 15-17 ans, les seuils d'IMC retenus pour définir le surpoids et l'obésité sont les références de l'IOTF (International obesity task force) [8]. Ces valeurs seuils sont déterminées, pour chaque sexe et âge, à partir de courbes de croissance. Pour l'insuffisance pondérale, les seuils retenus sont les références françaises (IMC < 3^e percentile de la population de référence) [9].

Chez les 18-25 ans, les seuils utilisés sont ceux retenus par l'OMS pour les personnes adultes (équivalents aux seuils IOTF du surpoids et de l'obésité à l'âge de 18 ans) [10] :

- obésité : IMC \geq 30
- surpoids : IMC = [25 ; 30 [
- statut pondéral "normal" : IMC = [18,5 - 25 [
- insuffisance pondérale : IMC < 18,5.

Limites : dans les enquêtes en population, il existe des biais de sous-déclaration du poids et de surdéclaration de la taille [11-13]. Ces biais sont plus marqués chez les femmes que chez les hommes [12, 13]. Ils induisent une sous-estimation de la prévalence de surcharge pondérale (surpoids et obésité) et une surestimation de la prévalence de l'insuffisance pondérale.



Une meilleure perception du surpoids chez les filles que chez les garçons, mais un sentiment d'être "trop grosse" plus fréquemment déclaré par les filles ayant un poids "normal" ou insuffisant

La perception de sa corpulence varie selon le sexe. Les jeunes filles de 15-25 ans en surpoids ont plus souvent conscience de leur poids excessif : 92 % d'entre elles se trouvent *trop grosses* vs 54 % des garçons (fig4).

Ce sentiment d'être "trop grosse" est également exprimé par 27 % des filles ayant un statut pondéral "normal" (vs 7 % des garçons).

Les filles en insuffisance pondérale ont moins souvent conscience de leur état que les garçons : seulement 21 % d'entre elles se trouvent *trop maigres* vs 46 % des garçons. Elles sont même 7 % à se déclarer *trop grosses* alors qu'aucun garçon n'est dans ce cas.

> Évolution

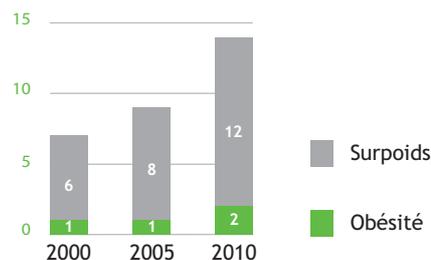
Forte augmentation du surpoids et de l'obésité déclarés entre 2005 et 2010

Dans la région comme en France, la proportion de jeunes de 15-25 ans déclarant une surcharge pondérale a fortement augmenté entre 2005 et 2010. Dans les Pays de la Loire, elle est passée de 9 % en 2005 à 14 % en 2010 (fig5).

Cette augmentation est liée à la fois à une hausse de la prévalence déclarée du

{Fig.5} Évolution de la proportion de 15-25 ans en surcharge pondérale

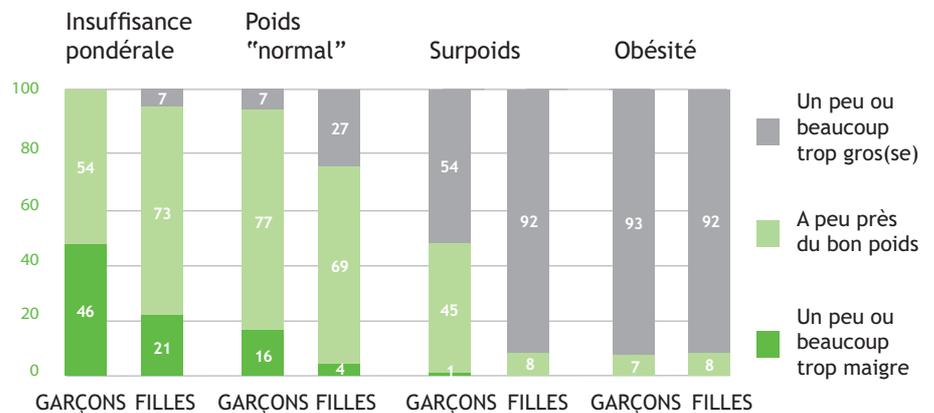
Pays de la Loire - 2000, 2005, 2010 (en %)



SOURCES : Baromètres santé jeunes Pays de la Loire 2000, 2005, 2010. ORS, Inpes

{Fig.4} Perception des 15-25 ans de leur corps selon leur statut pondéral et le sexe

Pays de la Loire - 2010 (en %)



SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

surpoids (8 % en 2005, 12 % en 2010) et de la prévalence déclarée de l'obésité. Cette dernière a doublé entre 2005 (1 %) et 2010 (2 %).

Dans la région, cette augmentation de la surcharge pondérale entre 2005 et 2010 s'observe chez les garçons (11 % en 2005, 14 % en 2010) comme chez les filles (respectivement 8 % et 13 %). Elle concerne les 15-17 ans (5 %, 9 %) comme les 18-25 ans (11 %, 15 %).

Cette hausse peut témoigner d'une réelle augmentation de la surcharge pondérale chez les jeunes, entre 2005 et 2010 ou résulter, en partie, d'une moindre sous-estimation de l'IMC en 2010. Cette dernière peut provenir d'une connaissance plus précise des jeunes de leur poids et de leur taille. Elle peut aussi refléter une meilleure acceptation de leur poids réel, en lien avec les différentes actions d'information menées dans ce domaine, mais aussi une évolution de la norme sociale.

Une perception de la corpulence qui s'améliore

La proportion de Ligériens de 15-25 ans ayant une perception de leur corpulence cohérente avec leur statut pondéral est

passée de 60 % en 2000, à 64 % en 2005 et atteint 70 % en 2010 (cf. éléments de méthode "comparaisons", p. 2).

Cette évolution est observée chez les 15-17 ans comme les 18-25 ans, chez les garçons comme chez les filles. L'amélioration de la perception de la corpulence est toutefois plus marquée chez les filles. Ainsi, la proportion de jeunes ayant une perception de leur corpulence cohérente avec leur statut pondéral a progressé de 16 points chez les filles entre 2000 et 2010 (52 % en 2000 ; 68 % en 2010) contre 6 points chez les garçons (67 % ; 73 %).

**"AU MOINS
14 %
DES 15-25 ANS SONT
EN SURCHARGE
PONDÉRALE"**

Activités physiques

chez les jeunes des Pays de la Loire

A tous les âges de la vie, l'activité physique constitue un déterminant majeur de l'état de santé des individus et des populations. Même d'intensité modérée, sa pratique régulière diminue la mortalité, augmente la qualité de vie et prévient les principales pathologies chroniques (cancers, maladies cardiovasculaires, diabète, ostéoporose et maladies ostéo-articulaires). Elle contribue au maintien du poids corporel et est associée à une amélioration de la santé mentale, en réduisant l'anxiété et la dépression.

Chez les jeunes, l'activité physique a des effets positifs sur le développement physique et psychologique ainsi que sur la vie sociale et relationnelle. Les liens avec le bien-être psychologique sont notamment bien établis. Enfin, l'activité physique s'inscrit dans un continuum tout au long de la vie, et la pratique juvénile prépare et favorise celle de l'adulte [14].

Le niveau global d'activité physique, dont l'augmentation constitue l'un des objectifs du Programme national nutrition santé (PNNS) [15], comprend à la fois l'activité physique liée au travail ou aux études, à la vie quotidienne (ménage, jardinage...), aux déplacements et celle liée aux loisirs (pratique sportive notamment). L'appréciation du niveau global d'activité physique, incluant toutes ses dimensions, repose sur des questionnaires relativement longs et complexes (International physical activity questionnaire, Global physical activity questionnaire...) [16, 17]. Ces questionnaires n'ont pas été utilisés dans le cadre de ce Baromètre santé. En continuité avec les enquêtes régionales précédentes, l'approche de l'activité physique qui a été retenue concerne un spectre moins large.

Les jeunes de la région ont ainsi été interrogés, d'une part, sur la marche effectuée dans le cadre du travail, à la maison, pour se rendre d'un lieu à un autre, et tout autre type de marche pour la détente, le sport ou les loisirs. Ce questionnement contribue à apprécier la mise en œuvre d'un des repères du PNNS qui est de "pratiquer au moins l'équivalent de trente minutes de marche rapide par jour"² [18]. Pour les enfants et adolescents, un minimum de 60 minutes par jour est même recommandé par les experts [14].

En lien avec ce thème, des questions sur leurs déplacements pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail ont également été posées aux jeunes de la région (encadré 5). Elles éclairent un des aspects de la vie quotidienne susceptible d'impacter leur qualité de vie, et apportent des informations pouvant intéresser certains décideurs au-delà du champ de la santé.

Les jeunes ont été interrogés, d'autre part, sur la pratique d'un sport. En effet, au-delà de sa contribution au niveau global d'activité physique, cette pratique est chez les jeunes particulièrement porteuse de valeurs sociales et éducatives et son développement peut constituer un objectif pour les acteurs locaux en charge des politiques à destination de cette population [19]. Deux types d'indicateurs ont été analysés :

- un indicateur global de pratique sportive incluant les activités à titre individuel "seul ou avec des amis", celles réalisées dans le cadre d'un club (y compris dans le cadre d'associations scolaires), et celles liées aux enseignements scolaires obligatoires ou au travail,
- un indicateur caractérisant la pratique sportive résultant d'une démarche volontaire, c'est-à-dire réalisée à titre individuel "seul ou avec des amis" ou dans le cadre d'un club. Ce dernier indicateur a été privilégié pour l'analyse des évolutions et des facteurs associés.

En outre, des questions spécifiques sur l'apprentissage de la natation ont également été posées aux jeunes de la région. Bien que surtout pertinents quant à la prévention du risque de noyade accidentelle, ces résultats sont présentés dans cette brochure afin d'être plus facilement partagés par les professionnels concernés (encadré 2).

> La marche

Plus de la moitié des jeunes ont marché au moins trente minutes la veille de l'enquête

57 % des Ligériens de 15-25 ans déclarent avoir marché au moins trente minutes, dont au moins dix minutes d'affilée, la veille de l'enquête ; 34 % déclarent avoir marché au moins une heure (fig6).

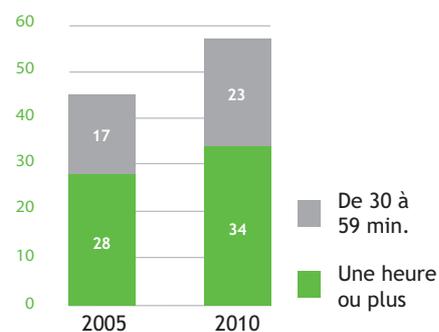
2. Celle-ci reprend sous une formulation simplifiée celle des experts qui consiste à recommander à "tout adulte de pratiquer au moins trente minutes d'activité physique d'intensité au moins modérée au moins cinq jours par semaine (...) en plus du niveau minimum d'activité physique correspondant à la réalisation de tâches de la vie quotidienne" [16].

La proportion de jeunes ayant marché au moins trente minutes la veille est, en 2010, relativement proche chez les 15-17 ans et les 18-25 ans.

De même, cette proportion n'est pas significativement différente entre les garçons et les filles (respectivement 59 % et 55 %). Par contre, la proportion de jeunes ayant marché au moins une heure est plus élevée chez les garçons (37 % vs 31 %).

{Fig.6} Evolution de la proportion de jeunes de 15-25 ans déclarant avoir marché au moins 30 minutes la veille de l'enquête

Pays de la Loire - 2005, 2010 (en %)



SOURCES : Baromètres santé jeunes Pays de la Loire 2005, 2010. ORS, Inpes



Pratique de la marche en hausse

La pratique de la marche a progressé chez les jeunes de la région entre 2005 et 2010. La proportion de Ligériens de 15-25 ans déclarant avoir marché au moins trente minutes la veille de l'enquête est ainsi passée de 45 % en 2005 à 57 % en 2010 (fig6).

Cette augmentation s'observe chez les garçons comme chez les filles, et elle concerne les 15-17 ans comme les 18-25 ans.

> La pratique sportive

La pratique sportive peut s'exercer dans différents contextes : activité sportive exercée à titre individuel en dehors de tout cadre organisé, activité - compétitive ou de loisir - organisée par les clubs, pratique de haut niveau relevant de club dans un cadre plus ou moins professionnel. A ces composantes, viennent s'ajouter pour les jeunes les cours d'éducation physique et sportive (EPS) dans le cadre du cursus scolaire [14]. Ainsi que pour certaines personnes la pratique sportive dans le cadre de leur activité professionnelle (ex : entraîneur ou animateur sportif, professeur d'EPS...).

Plus de la moitié des jeunes de 15-25 ans pratiquent un sport

60 % des Ligériens de 15-25 ans déclarent avoir pratiqué un sport au cours des sept jours précédant l'enquête, que ce soit à titre individuel "seul ou avec des amis", dans le cadre d'un club, des enseignements scolaires obligatoires ou du travail.

La pratique d'un sport dans un cadre non organisé est la plus fréquente :

- 49 % des 15-25 ans de la région déclarent avoir fait du sport seul ou avec des amis au cours des sept derniers jours, dont 26 % pendant plus de deux heures.
- 29 % déclarent avoir fait du sport en club, dont 20 % plus de deux heures.

Au total, si l'on considère la pratique sportive résultant d'une démarche volontaire, ce sont 55 % des Ligériens de 15-25 ans qui ont pratiqué un sport au cours des sept derniers jours, en dehors des enseignements scolaires obligatoires ou de leur travail.

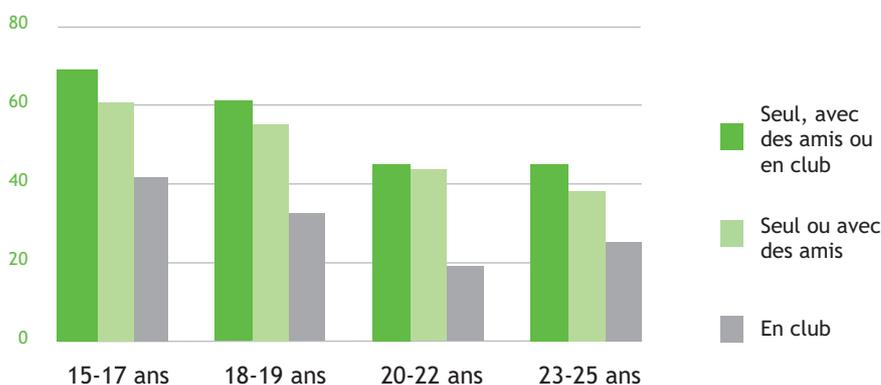
La fréquence de la pratique sportive diminue sensiblement à partir de 18 ans : 80 % des 15-17 ans déclarent avoir pratiqué un sport au cours des sept derniers jours contre 53 % des 18-25 ans. Les cours d'EPS obligatoires au collège et au lycée expliquent pour partie le niveau élevé de la pratique sportive avant 18 ans.

Ainsi, au cours des sept derniers jours, la fréquence de la pratique sportive en dehors des enseignements scolaires obligatoires et du travail est de 69 % chez les 15-17 ans vs 49 % chez les 18-25 ans (fig7).

**"57 %
DES 15-25 ANS
DÉCLARENT AVOIR
MARCHÉ AU MOINS
TRENTE MINUTES
LA VEILLE DE
L'ENQUÊTE"**

{Fig.7} Proportion de jeunes déclarant avoir pratiqué un sport seul, avec des amis ou en club au cours des 7 derniers jours selon l'âge

Pays de la Loire - 2010 (en %)



SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

{Encadré. 2 } Niveau de natation des jeunes

- 89 % des jeunes de la région de 15-25 ans déclarent savoir nager "suffisamment pour parcourir environ 50 mètres" ou "plus de 2 minutes".
- 7 % déclarent savoir nager "suffisamment pour parcourir

environ 10 mètres" et 4 % "ne pas savoir nager".

- Ces proportions sont proches chez les 15-17 ans et les 18-25 ans.

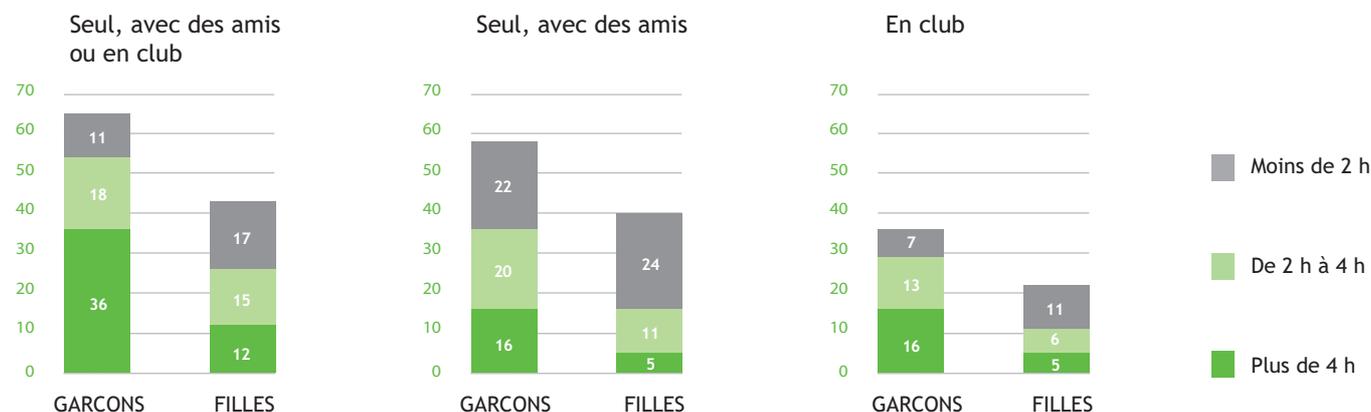
- La proportion de Ligériens de 15-25 ans déclarant ne pas savoir nager est identique chez les garçons et les filles. Par contre, les garçons sont plus nombreux à déclarer savoir nager suffisamment pour

parcourir environ 50 mètres ou plus de 2 minutes (93 % vs 86 % des filles).

- Ce niveau déclaré de natation des 15-25 ans dans la région est proche de celui observé au plan national.

{Fig.8} Proportion de jeunes de 15-25 ans déclarant avoir pratiqué un sport seul, avec des amis ou en club au cours des 7 derniers jours selon le sexe

Pays de la Loire - 2010 (en %)



SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

Une pratique sportive plus fréquente et plus intensive chez les garçons que chez les filles

La pratique sportive est plus fréquente chez les garçons que chez les filles : 65 % des garçons de 15-25 ans de la région déclarent avoir pratiqué un sport seul, avec des amis ou en club au cours des sept derniers jours contre 43 % des filles.

Cet écart garçon/fille se retrouve pour la pratique en club (36 % vs 22 %) comme pour la pratique "seul ou avec des amis" (58 % vs 40 %).

L'écart garçon/fille est encore plus marqué si l'on considère la durée de la pratique sportive : 54 % des garçons de 15-25 ans ont fait plus de deux heures de sport seul, avec des amis ou en club au cours des sept derniers

jours contre 26 % des filles, 36 % des garçons en ont fait plus de quatre heures contre 12 % des filles (fig8). Ce constat résulte pour partie par la nature même des sports pratiqués. Les garçons sont en effet plus enclins à choisir des sports collectifs, qui occasionnent un temps d'entraînement et de compétition globalement plus important.

{Encadré.3} Marche et pratique sportive : définitions

Marche

Dans l'enquête, le temps de marche comprend la marche au travail, à la maison, pour se rendre d'un lieu à un autre, et tout autre type de marche que l'interviewé a pu faire pendant son temps libre pour la détente, le sport ou les loisirs. Il a été apprécié à partir de deux questions :

1. "Hier avez-vous marché pendant au moins 10 minutes d'affilée ?".
2. Si oui, "Combien de temps avez-vous marché hier ?".

Pratique sportive

L'enquête permet d'apprécier la pratique sportive des jeunes au cours des sept derniers jours précédant l'enquête selon différentes dimensions :

- La pratique sportive globale appréciée à partir de la question "Au cours des sept derniers jours, avez-vous pratiqué un sport ?". Elle inclut ainsi les activités réalisées à titre individuel "seul ou avec des amis", et celles exercées dans le cadre d'un club (y compris association sportive scolaire), des enseignements scolaires obligatoires ou du travail.

- La pratique d'un sport "seul ou avec des amis", appréciée à partir de la question : "Au cours des sept derniers jours, combien d'heures de sport avez-vous pratiquées seul ou avec des amis (en dehors d'un club ou d'une association sportive scolaire, en dehors de l'école, de l'université ou du travail) ?".

- La pratique d'un sport en club appréciée à partir de la question "Au cours des sept derniers jours, combien d'heures de sport avez-vous pratiquées en club (y compris association sportive scolaire) ?".

- La combinaison de ces deux dernières questions permet d'étudier la pratique spor-

tive résultant d'une démarche volontaire, la pratique d'un sport en dehors des enseignements scolaires obligatoires et du travail, c'est-à-dire réalisée à titre individuel "seul ou avec des amis" ou en club.

Ces différentes questions se rapportent à une période courte et récente (la semaine précédant l'enquête), minimisant ainsi les biais de mémorisation.

Par ailleurs, ces questions relatives à la marche et la pratique sportive ont été posées uniquement dans l'enquête régionale, il n'est donc pas possible d'effectuer de comparaisons à la moyenne nationale.



Les jeunes qui ont marché au moins trente minutes la veille de l'enquête déclarent plus fréquemment avoir pratiqué plus de deux heures de sport seul, avec des amis ou en club, au cours des sept derniers (30 % vs 21 % des jeunes qui ont marché moins de trente minutes la veille).

Le manque de temps, raison la plus souvent avancée par les jeunes qui ne font pas de sport

Les jeunes qui déclarent ne pas faire de sport³ ont été interrogés sur les raisons d'une telle situation.

70 % des 15-25 ans déclarent ne pas pratiquer d'activité sportive par *manque de temps*, 23 % par *manque de motivation*, 18 % *parce qu'ils n'aiment pas le sport*, 15 % par *contrainte de santé*, 7 % par *contrainte financière*, et 7 % pour d'autres raisons.

Les motifs cités ne sont pas différents entre les garçons et les filles, mais ils varient selon l'âge. Les 15-17 ans citent, plus souvent que les 18-25 ans, le fait qu'ils *n'aiment pas le sport* (33 % vs 16 %).

Une pratique sportive stable entre 2005 et 2010, mais des modalités qui continuent à évoluer

Après avoir augmenté entre 2000 et 2005, la proportion de Ligériens de 15-25 ans déclarant avoir pratiqué un sport au cours des sept derniers jours, en dehors des enseignements scolaires et de leur travail, est restée stable entre 2005 et 2010 (fig9).

Ce constat cache toutefois des évolutions différentes selon le type de pratique. En effet, la pratique individuelle poursuit son développement

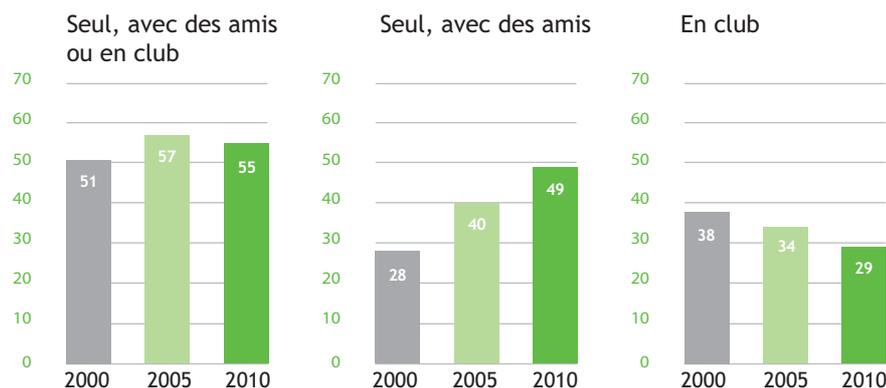
au détriment de la pratique en club. La proportion de 15-25 ans déclarant avoir pratiqué un sport à titre individuel ("seul ou avec des amis") au cours des sept derniers jours est passée de 28 % en 2000, à 40 % en 2005 et s'élève à 49 % en 2010. La proportion de jeunes concernés par la pratique en club a, quant à elle, fortement diminué : 38 % en 2000, 34 % en 2005, 29 % en 2010.

La hausse de la pratique sportive individuelle et la baisse de la pratique en club depuis 2000 sont observées chez les garçons comme chez les filles, et concernent les 15-17 ans comme les 18-25 ans.

3. Ne pas faire de sport habituellement et ne pas en avoir fait au cours des sept derniers jours.

{Fig.9} Evolution de la proportion de jeunes de 15-25 ans déclarant avoir pratiqué un sport seul, avec des amis ou en club au cours des 7 derniers jours

Pays de la Loire - 2000, 2005, 2010 (en %)



SOURCES : Baromètres santé jeunes Pays de la Loire 2000, 2005, 2010. ORS, Inpes

**“55 %
DES 15-25 ANS
DÉCLARENT AVOIR
PRATIQUÉ UN
SPORT AU COURS
DES 7 DERNIERS
JOURS, EN DEHORS
DES ENSEIGNEMENTS
SCOLAIRES OU
DU TRAVAIL”**

{Encadré.4} Liens entre surcharge pondérale et activités physiques

La prévalence de la surcharge pondérale est moins élevée chez les 15-25 ans qui déclarent avoir pratiqué un sport seul, avec des amis ou en club au

cours des sept derniers jours (11 % vs 17 %, p<0,01). Toutefois, cette association ne persiste pas une fois prise en compte les effets des variables

âge, sexe, statut (actif ou en formation) des jeunes et catégorie socioprofessionnelle du chef de famille (OR ajusté=0,7 ; p=0,12).

Par ailleurs, aucune association significative n'est observée entre la prévalence de la surcharge pondérale et le temps de marche.

Chez les sportifs, un temps de pratique en augmentation

En 2010, si globalement, les jeunes ne sont pas plus nombreux qu'en 2005 à avoir pratiqué un sport en dehors des

enseignements scolaires ou de leur travail, ils y consacrent cependant plus de temps. Ainsi, 41 % des Ligériens de 15-25 ans déclarent avoir pratiqué plus de deux heures de sport seul, avec

des amis ou en club au cours des sept derniers jours en 2010, contre 35 % en 2005 et 2000. ■

{Encadré.5} Modes de déplacement des jeunes

Lors de l'enquête, les jeunes de 15-25 ans, scolarisés ou actifs, ont été interrogés sur leurs modes et leur temps de déplacement pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail.

Voiture et transports en commun, principaux modes de déplacement des jeunes

- La voiture et les transports en commun sont les principaux modes de déplacement des jeunes :
- 45 % des Ligériens de 15-25 ans, scolarisés ou actifs, déclarent avoir recours à la voiture pour se rendre habituellement sur leur lieu d'études ou de travail. 36 % disent utiliser seulement la voiture et 9 % disent y associer un autre moyen de transport,
- 38 % déclarent se déplacer en transport en commun (dont 14 % en association avec un autre mode de déplacement),
- 23 % à pied (dont 15 % en association),
- 6 % en deux roues motorisés (dont 2 % en association),
- et 5 % en vélo (dont 3 % en association).

Les jeunes, qui ont recours à plusieurs moyens de transport, se déplacent le plus souvent "à pied" et en "transport en commun" (10 % des 15-25 ans).

- Les modes de déplacement diffèrent selon le sexe. Les garçons de 15-25 ans se déplacent plus souvent que les

filles en vélo (7 % vs 3 %) ou en deux roues motorisés (9 % vs 2 %), mais moins fréquemment en transport en commun (33 % vs 42 %).

Deux jeunes sur trois mettent moins de 30 minutes pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail

- 28 % des 15-25 ans déclarent mettre moins de 15 minutes pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail, 36 % entre 15 et 29 minutes, 26 % entre 30 et 59 minutes et 9 % une heure ou plus.
- Ce temps de trajet apparaît plus important pour les jeunes qui se déplacent en transport en commun. En effet, pour les jeunes qui utilisent un seul mode de déplacement, la proportion de 15-25 ans qui ont un trajet de moins de 30 minutes est de 97 % parmi ceux qui se déplacent à vélo, 77 % en deux roues motorisés, 71 % en voiture, 64 % à pied, et 43 % en transport en commun.

Modes et durée de déplacement différent selon l'âge

- Les modes de déplacement des jeunes varient selon l'âge : les 18-25 ans se déplacent plus souvent en voiture que les 15-17 ans (52 % vs 28 %), mais moins fréquemment en transport en commun (29 % vs 62 %), à pied (20 % vs 31 %) ou en deux roues motorisés (9 % vs 5 %).

- Les 15-17 ans ont un temps de trajet un peu plus important que les 18-25 ans : 42 % des 15-17 ans mettent 30 minutes ou plus pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail vs 33 % des 18-25 ans. Ceci est lié notamment à un recours aux transports en commun, plus fréquent chez les plus jeunes.

- Parmi les 16-18 ans, les jeunes scolarisés en lycée professionnel déclarent plus fréquemment se déplacer en deux roues (16 % vs 5 %) et ont un temps de trajet plus long que les jeunes en lycées généraux ou techniques (62 % ont 30 minutes de trajet ou plus vs 40 %).

- Parmi les 18-25 ans, les jeunes actifs déclarent moins souvent que les jeunes scolarisés se déplacer à pied (12 % vs 25 %)

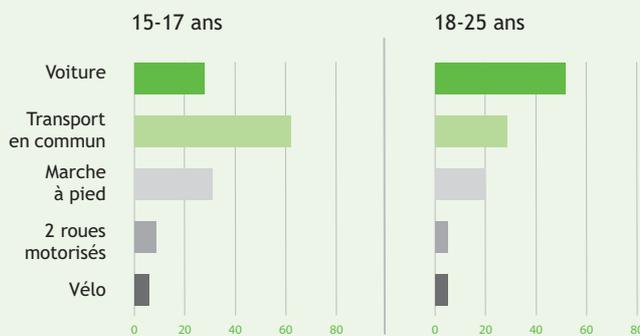
ou en transport en commun (14 % vs 39 %). Par contre, on n'observe pas de différence significative sur le temps de trajet entre ces deux groupes de jeunes.

Un recours à la voiture plus fréquent chez les jeunes des zones rurales

- Enfin, les jeunes de 15-25 ans résidant en zone rurale déclarent plus fréquemment se déplacer en voiture pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail (57 % vs 41 %), et moins souvent en transport en commun (23 % vs 43 %). Par contre, leur temps de trajet est peu différent de ceux qui résident en zone urbaine.

Modes de déplacement des jeunes pour se rendre sur leur lieu d'études ou de travail selon l'âge

Pays de la Loire - 2010 (en %)



Plusieurs réponses possibles

SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

Activités sédentaires

chez les jeunes des Pays de la Loire

La sédentarité est un facteur de risque des maladies chroniques, et sa diminution est associée à des bénéfices pour la santé. Le comportement sédentaire n'est pas seulement l'absence d'activité physique : il correspond également à l'engagement dans des activités qui impliquent peu de mouvements et une faible dépense énergétique. Il est important de souligner ici que l'activité physique n'est pas le miroir de la sédentarité, et que les relations entre ces deux facteurs sont complexes et encore mal connues [17].

En continuité avec les enquêtes précédentes, la sédentarité a été appréciée dans le Baromètre santé jeunes régional 2010 non pas de façon globale mais, à partir de trois questions concernant le temps consacré la veille à lire, à regarder la télévision, et à utiliser un ordinateur ou une console de jeux vidéo. Cette approche a été réalisée sans distinction du lieu (à l'école ou au travail, chez soi), ni du motif (études, loisirs...).

Ces indicateurs sont complexes à interpréter isolément, mais une analyse du temps global consacré à ces différentes activités n'apparaît pas pertinente, en raison de leur intrication très forte. En effet, il est de plus en plus fréquent de lire ou de regarder la télévision sur un ordinateur.

Dans ce contexte, il a été choisi d'analyser :

- d'une part, le temps consacré à la lecture. Ce dernier est présenté dans l'encadré 7.
- d'autre part, le temps journalier consacré à des activités sur écran, puis de distinguer au sein de ces activités le temps passé devant un ordinateur ou une console de jeux vidéo et celui passé à regarder la télévision.

Outre leur caractère sédentaire, ces occupations sont susceptibles d'impacter la santé de multiples façons, positives (sociabilité, développement de compétences nouvelles, travaux scolaires...) [20] ou négatives (exposition à la violence et aux publicités alimentaires, addictions notamment aux jeux en ligne, réduction du temps consacré à l'activité physique, sociabilité...). Le suivi de ces indicateurs et leur partage avec les acteurs locaux en charge des politiques à destination des jeunes apparaissent donc importants.

> Activités sur écran

La quasi-totalité des jeunes ont chaque jour des activités sur écran

Regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou jouer à des jeux vidéo sont des activités qui font partie intégrante de la vie quotidienne des jeunes de la région. En effet, en semaine⁴, 97 % des Ligériens de 15-25 ans passent du temps chaque jour devant un écran de télévision, d'ordinateur ou de console de jeux vidéo, à leur domicile, sur leur lieu d'études ou de travail.

Pour un certain nombre de jeunes, le temps journalier passé devant un écran est très important. En semaine, 43 % des 15-25 ans déclarent y passer plus de trois heures par jour, et 29 % plus de quatre⁵.

Le dimanche, les jeunes passent un peu moins de temps devant un écran qu'en semaine : 33 % déclarent y consacrer plus de trois heures ce jour-là, 25 % plus de quatre.

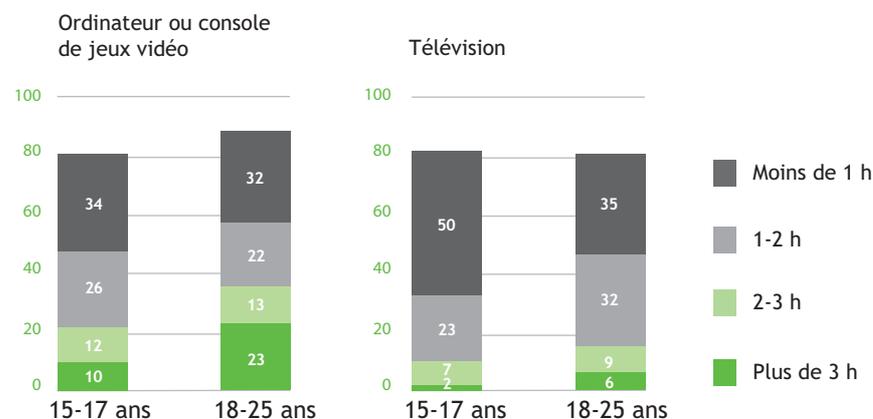
4. Du lundi au vendredi

5. Le temps consacré par les jeunes aux différentes activités sur écran a été recueilli uniquement dans l'enquête régionale, il n'est donc pas possible d'effectuer de comparaison à la moyenne nationale.

Les jeunes de 15-25 ans passent en semaine (fig10), comme le dimanche, plus de temps devant un écran d'ordinateur ou une console de jeux vidéo que devant un écran de télévision.

{Fig.10} Proportion de jeunes déclarant passer du temps devant un ordinateur ou une console de jeux, et devant la télévision¹ un jour de semaine² selon l'âge

Pays de la Loire - 2010 (en %)



SOURCE : Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010. ORS, Inpes

1. Chez eux, sur leur lieu d'études ou de travail

2. Du lundi au vendredi

> Ordinateur et console de jeux vidéo

En semaine, 10 % des 15-17 ans et 23 % des 18-25 ans passent plus de trois heures par jour devant un ordinateur ou une console de jeux
88 % des Ligériens de 15-25 ans déclarent passer du temps devant un ordinateur, y compris sur internet, ou sur une console de jeux à leur domicile, sur leur lieu d'études ou de travail, les jours de semaine : 32 % y consacrent plus de deux heures et 20 % plus de trois heures par jour. La question posée lors de l'enquête ne permet pas de distinguer le temps passé par les jeunes devant un ordinateur de celui passé devant une console de jeux.

Le temps passé devant un ordinateur ou une console de jeux, les jours de semaine, n'est pas significativement différent entre les garçons et les filles de la région. Ce constat s'observe chez les 15-17 ans comme chez les 18-25 ans.

Les 15-17 ans ont un usage moins fréquent de l'ordinateur ou des consoles de jeux que les 18-25 ans : en semaine, 22 % des 15-17 ans déclarent passer

plus de deux heures par jour devant un écran et 10 % plus de trois heures contre respectivement 36 % et 23 % des 18-25 ans (fig10).

Cette différence s'explique pour partie par le fait que l'enquête prend en compte l'usage de l'ordinateur dans le cadre des études et du travail, qui est vraisemblablement plus fréquent chez les 18-25 ans.

> Télévision

En semaine, 13 % des 15-25 ans regardent la télévision plus de deux heures par jour

82 % des 15-25 ans de la région déclarent regarder la télévision les jours de semaine : 43 % y consacrent plus d'une heure et 13 % plus de deux heures par jour.

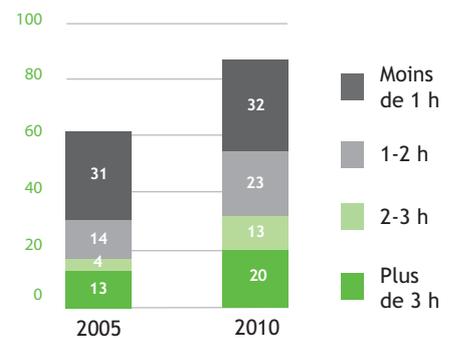
Comme pour l'usage de l'ordinateur ou des consoles de jeux, ces habitudes varient peu entre les garçons et les filles.

La proportion de jeunes qui regardent la télévision, en semaine, est équivalente chez les 15-17 ans et les 18-25 ans. Mais le temps consacré à cette occupation

est plus important chez les 18-25 ans : en semaine, 47 % des 18-25 ans déclarent passer plus de deux heures par jour à regarder la télévision et 15 % plus de trois heures contre respectivement 32 % et 9 % des 15-17 ans (fig10).

{Fig.11} Evolution de la proportion des 15-25 ans déclarant utiliser un ordinateur ou une console de jeux¹ un jour de semaine² entre 2005 et 2010

Pays de la Loire - 2005, 2010 (en %)



SOURCES : Baromètres santé jeunes Pays de la Loire 2005 et 2010. ORS, Inpes

1. Chez eux, sur leur lieu d'études ou de travail
2. Du lundi au vendredi

{Encadré.6} Liens entre activités sédentaires et surcharge pondérale, entre activités sédentaires et activités physiques

Chez les jeunes qui consacrent beaucoup de temps à regarder la télévision : la surcharge pondérale est plus fréquente...
L'enquête met en évidence une association entre le surpoids et le temps consacré par les jeunes à la télévision, après ajustement sur l'âge, le sexe et le statut (actif ou en formation) des jeunes, et sur la catégorie socioprofessionnelle du chef de famille. La prévalence de la surcharge pondérale atteint 21 % chez les jeunes qui, en semaine, regardent la télévision

plus de deux heures par jour contre 12 % chez ceux qui y consacrent moins de temps (OR ajusté=1,9 ; p=0,02). Par contre, aucune association significative n'est observée, à partir des données de l'enquête, entre la prévalence de la surcharge pondérale et le temps passé en semaine devant un ordinateur ou une console de jeux d'une part, et le temps global passé devant un écran d'autre part.

... et l'activité physique moins importante

L'enquête montre l'existence d'associations entre l'activité physique et le temps passé à regarder la télévision, après ajustement sur l'âge, le sexe et le statut (actif ou en formation) des jeunes et sur la catégorie socioprofessionnelle du chef de famille. Ainsi, les jeunes qui passent, en semaine, plus de deux heures par jour à regarder la télévision ont une activité physique moins importante : 40 % des 15-25 ans,

déclarent avoir pratiqué un sport seul, avec des amis ou en club au cours des sept derniers jours et 50 % déclarent avoir marché au moins trente minutes la veille de l'enquête (vs respectivement 56 % et 61 % des jeunes qui consacrent en semaine moins de deux heures par jour à la télévision). Par contre, aucune association significative n'est observée entre la pratique d'activités physiques et le temps global passé devant un écran.



> Évolution

Augmentation du temps passé devant un écran...

Le temps passé devant un écran a fortement augmenté chez les jeunes de la région entre 2005 et 2010. La proportion de 15-25 ans déclarant avoir, en semaine, passé plus de trois heures par jour devant un écran est ainsi passée de 28 % en 2005 à 43 % en 2010.

... en lien avec une forte hausse du temps passé devant un ordinateur ou une console de jeux

Cette progression du temps passé devant un écran est liée à une forte hausse du temps passé devant un ordinateur ou une console de jeux vidéo. Ainsi, la proportion de jeunes de 15-25 ans consacrant plus de trois heures par jour en semaine devant un ordinateur ou une console de jeux a progressé de 13 % en 2005 à 20 % en 2010 (fig11).

Cette augmentation est observée chez les 15-17 ans comme chez les 18-25 ans, et elle concerne les garçons comme les filles.

Une progression du temps passé par les jeunes devant un ordinateur ou une console de jeux vidéo est également observée le dimanche.

Mais moins de télévision ?

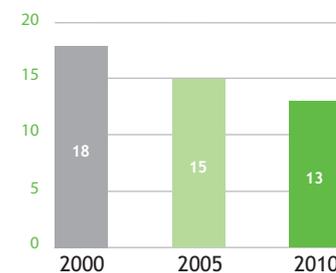
Le temps passé à regarder la télévision suit, par contre, une tendance à la baisse depuis 2000. La proportion de 15-25 ans déclarant regarder, en semaine, plus de deux heures par jour la télévision est ainsi passée de 18 % en 2000, à 15 % en 2005, puis à 13 % en 2010 (fig12).

Cette tendance est observée chez les 15-17 ans comme chez les 18-25 ans, chez les garçons et comme chez les filles.

Cette diminution du temps passé par les jeunes à regarder la télévision est également observée le dimanche.

{Fig.12} Evolution de la proportion de jeunes de 15-25 ans déclarant regarder la télévision plus de deux heures par jour en semaine¹ entre 2000 et 2010

Pays de la Loire - 2000, 2005, 2010 (en %)



SOURCES : Baromètres santé jeunes Pays de la Loire 2000, 2005 et 2010. ORS, Inpes
1. Du lundi au vendredi

Ces résultats sont à considérer avec précaution car les modalités d'accès aux programmes de télévision s'étant diversifiées (ordinateur, tablette tactile...), l'appréciation du temps passé à regarder la télévision a pu évoluer chez les jeunes. Cette baisse du temps consacré à "regarder la télévision" peut donc correspondre :

- à une baisse du temps consacré à visionner des émissions de télévision,
- et/ou à une baisse du temps passé devant un poste de télévision, qui peut être compensée par une hausse du temps passé à regarder des émissions de télévision sur d'autres supports. ■

**"43 %
DES 15-25 ANS
PASSENT, EN
SEMAINE, PLUS
DE TROIS HEURES
PAR JOUR DEVANT
UN ÉCRAN"**

{Encadré.7} La lecture chez les jeunes

Lors de l'enquête, les jeunes de la région ont été interrogés sur le temps qu'ils consacrent à la lecture, quel que soit le lieu (école, travail, domicile) ou le motif (études, loisirs...). Au cours des dernières années, les modalités de lecture se sont diversifiées, la lecture sur supports numériques s'est notamment fortement développée (ordinateur, liseuse, tablette, smartphone...). Ainsi, la mesure du temps de lecture s'avère délicate car son appréciation peut varier d'une

personne à l'autre, incluant ou non la lecture numérique. Par ailleurs, l'appréciation du temps de lecture a pu évoluer chez les jeunes entre 2005 et 2010. Pour ces raisons, les résultats présentés ci-après doivent être considérés avec précaution.

59 % des 15-25 ans lisent tous les jours

En semaine, 59 % des Ligériens de 15-25 ans lisent quotidiennement à leur domicile ou sur leur lieu d'études ou de travail :

25 % y passent plus d'une demi-heure et 12 % plus d'une heure par jour.

Ces proportions sont en 2010 peu différentes entre les 15-17 ans et les 18-25 ans, ainsi qu'entre les garçons et les filles.

La lecture est une activité plus fréquente chez les 15-19 ans dont le chef de famille est cadre ou exerce une profession intellectuelle supérieure, chez les 18-25 ans en formation et chez les 20-25 ans qui ont un diplôme supérieur au baccalauréat.

Baisse du temps consacré à la lecture

Entre 2005 et 2010, la proportion de 15-25 ans déclarant lire, en semaine, plus d'une demi-heure par jour a diminué dans la région (40 % en 2005 vs 25 % en 2010).

Cette diminution est observée chez les 15-17 ans comme chez les 18-25 ans, et elle concerne les garçons comme les filles.

Facteurs associés

chez les jeunes des Pays de la Loire

L'analyse présentée ci-après porte sur les liens, mis en évidence par cette enquête, entre d'une part les indicateurs de surcharge pondérale, d'activités physiques et d'activités sédentaires, et d'autre part les caractéristiques de l'environnement social, familial, scolaire et professionnel des jeunes.

Pour cette analyse, ont été retenus deux indicateurs d'activité physique : d'une part le temps de marche la veille de l'enquête, d'autre part la pratique d'un sport au cours des sept derniers jours en dehors des enseignements scolaires et du travail, cet indicateur caractérise la pratique sportive résultant d'une démarche volontaire. Concernant la sédentarité, ont été étudiées les relations avec trois indicateurs : le temps global passé en semaine⁶ devant un écran, le temps passé en semaine sur un ordinateur ou une console de jeux vidéo, et le temps consacré en semaine à regarder la télévision.

Toutes les associations présentées ci-après sont significatives au seuil de 5 %, après un ajustement⁷ sur le sexe, l'âge et le statut (actif ou en formation) des jeunes et la catégorie socioprofessionnelle du chef de famille. Cet ajustement permet de contrôler les éventuels effets de ces variables sur les facteurs étudiés. Ces associations ne permettent pas d'établir un lien de causalité. De plus, les facteurs mis en évidence sont pour certains associés entre eux (précisions méthodologiques et résultats détaillés sur www.santepaysdelaloire.com, "Baromètre santé jeunes").

Une surcharge pondérale plus fréquente et une activité physique moins importante dans les milieux les moins favorisés

Lorsque le chef de famille est ouvrier, employé ou agriculteur, les jeunes de 15-25 ans présentent plus souvent une surcharge pondérale (17 % vs 10 % des autres jeunes).

Ils déclarent moins fréquemment avoir pratiqué un sport au cours des sept derniers jours, en dehors des enseignements scolaires ou du travail (50 % vs 60 %), et moins souvent avoir marché au moins trente minutes la veille de l'enquête (55 % vs 61 %).

Aucune différence significative n'apparaît selon le milieu social pour le temps global passé devant un écran, ni pour le temps passé à regarder la télévision. Par contre, les 15-25 ans dont le chef de famille est ouvrier, employé ou agriculteur, passent moins de temps en semaine devant un ordinateur ou une console de jeux vidéo (15 % y consacrent plus de trois heures par jour vs 25 % des autres jeunes).

Pas de différence en matière de surcharge pondérale, selon la structure familiale et la valorisation parentale, mais des écarts concernant le sport

Dans la région, la prévalence de la surcharge pondérale ne varie pas selon la structure de la famille dans laquelle les jeunes de 15-19 ans vivent (mono-parentale/deux parents de naissance).

De même, aucune différence selon la structure familiale n'apparaît lorsque l'on compare la pratique d'activités physiques, le temps global passé devant un écran, devant un ordinateur ou une console de jeux vidéo, ou devant la télévision.

Les résultats de l'enquête mettent en évidence des liens entre la pratique d'un sport et la valorisation parentale. Ainsi, les jeunes de 15-18 ans qui se sentent "souvent valorisés" par leurs parents déclarent plus fréquemment avoir pratiqué un sport au cours des sept derniers jours, en dehors des enseignements scolaires ou de leur travail (71 % vs 61 %).

Par contre, aucune différence n'apparaît lorsque l'on compare la prévalence de la surcharge pondérale selon la valorisation parentale ressentie par les jeunes.

Moins de sport chez les 16-18 ans scolarisés en lycée professionnel

Dans la région, la prévalence de la surcharge pondérale n'est pas significativement différente entre les jeunes de 16-18 ans scolarisés en lycée professionnel et ceux des lycées généraux ou techniques.

Pour le temps de marche pratiqué la veille de l'enquête, aucune différence n'est également observée entre ces deux groupes de jeunes.

En revanche, les jeunes des lycées professionnels déclarent moins souvent avoir pratiqué un sport au cours

des sept derniers jours, en dehors des enseignements scolaires ou de leur travail (56 % vs 74 % des jeunes scolarisés en lycée général ou technique).

Concernant le temps global passé devant un écran et le temps passé à regarder la télévision, aucune différence significative n'apparaît selon le type de lycée. Par contre, le temps passé en semaine sur un ordinateur ou une console de jeux vidéo est plus important chez les jeunes des lycées professionnels (16 % y consacrent plus de trois heures par jour vs 5 % des jeunes scolarisés en lycée général ou technique).

Un usage de l'ordinateur ou des consoles de jeux vidéo plus important chez les 20-25 ans les plus diplômés

La prévalence de la surcharge pondérale n'est pas significativement différente entre les jeunes de 20-25 ans ayant un niveau de diplôme inférieur au baccalauréat et ceux ayant un niveau de diplôme plus élevé.

De même, aucune différence n'apparaît lorsque l'on compare la pratique d'activités physiques selon le niveau de diplôme.

6. Du lundi au vendredi

7. Sauf celles présentées aux deux premiers alinéas consacrés aux associations avec la zone de résidence (urbaine/rurale).

8. L'association (à structure par âge, sexe, statut, catégorie socioprofessionnelle comparable) n'est pas statistiquement significative au seuil de 5 % dans l'échantillon des Pays de la Loire mais elle est intéressante à mentionner car elle se retrouve de façon significative dans l'échantillon national.



Les jeunes les plus diplômés passent en semaine plus de temps devant un écran, ceci est lié à un usage plus important de l'ordinateur ou des consoles de jeux (34 % y consacrent plus de trois heures par jour vs 10 %). Par contre, aucune différence significative n'apparaît selon le niveau de diplôme pour le temps passé à regarder la télévision.

Moins de sport et plus de télévision chez les jeunes actifs

Par rapport aux jeunes de 18-25 ans en formation, les jeunes actifs de cette classe d'âge présentent plus souvent une surcharge pondérale⁸ (20 % vs 10 %).

Les jeunes en activité déclarent moins souvent avoir pratiqué un sport au cours des sept derniers jours (41 % vs 57 % des jeunes en formation). Par contre, aucune différence significative n'est observée pour le temps de marche.

De même, le temps global passé devant un écran n'apparaît pas significativement différent selon le statut des jeunes. Par contre, les jeunes actifs passent plus de temps en semaine à regarder la télévision que les jeunes en formation (20 % y consacrent plus de deux heures par jour vs 10 %).

Des différences entre zone rurale et zone urbaine liées aux caractéristiques sociales

La prévalence de la surcharge pondérale est plus élevée chez les jeunes de 15-25 ans vivant en zone rurale (18 % vs 12 % des jeunes vivant en zone urbaine).

Ces jeunes déclarent moins fréquemment avoir marché au moins trente minutes la veille de l'enquête que les jeunes vivant en milieu urbain (52 % vs 59 %).

Cependant, les jeunes vivant en zone rurale étant notamment plus souvent des jeunes actifs et appartenant plus fréquemment aux catégories socio-professionnelles les moins favorisées, ces deux associations ne persistent pas

après contrôle des effets du milieu social, de la situation scolaire ou professionnelle (actif ou en formation), de l'âge et du sexe.

Concernant la pratique sportive, aucune différence significative n'apparaît selon la zone de résidence.

Enfin, pour le temps global passé devant les écrans, aucune différence n'est également observée entre les jeunes vivant en zone rurale et ceux résidant en zone urbaine. ■

Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010

Déjà parus

- Consommation d'alcool, de tabac et autres conduites addictives. (Février 2012). 20 p.
- Vie affective et sexuelle, contraception et prévention des infections sexuellement transmissibles. (Janvier 2012). 12 p.

A paraître

- Santé, bien-être, détresse psychologique, violences, accidents.

Éléments bibliographiques

[1] Inserm. (2000). Obésité : dépistage et prévention chez l'enfant. Les éditions Inserm. 325 p. (Expertise collective).

[2] HCSP. (2000). Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France : enjeux et propositions. 276 p.

[3] Inserm. (2006). Obésité : bilan et évaluation des programmes de prévention et de prise en charge. Les éditions Inserm. 217 p. (Expertise collective).

[4] Institut canadien d'information sur la santé. (2004). Améliorer la santé des Canadiens. 171 p.

[5] Lecorps P. (2010). Le patient, sujet acteur ou auteur de sa vie ? *Soins cadres*. n° 73. pp. 24-26.

[6] Lecorps P. (2004). Education du patient : penser le patient comme "sujet" éduicable ? *Pédagogie médicale*. vol. 5, n° 2. pp. 82-86.

[7] de Saint Pol T. (2009). Surpoids, normes et jugements en matière de poids : comparaisons européennes. *Population et sociétés*. Ined. n° 455. 4 p.

[8] Cole TJ, Bellizzi MC, Flegal KM *et al.* (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide : international survey. *British medical journal*. vol. 320, n° 7244. pp. 1240-1243.

[9] Rolland-Cachera MF, Cole TJ, Sempé M *et al.* (1991). Body mass index variations : centiles from birth to 87 years. *European journal of clinical nutrition*. vol. 45, n° 1. pp. 13-21.

[10] OMS. (2003). Obésité : prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale : rapport d'une consultation de l'OMS. 300 p.

[11] Julia C, Salanave B, Binard K *et al.* (2010). Biais de déclaration du poids et de la taille chez les adultes en France : effets sur l'estimation des prévalences du surpoids et de l'obésité. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*. InVS. n° 8. pp. 69-72.

[12] Gorber SC, Tremblay M, Moher D *et al.* (2007). Diagnostic in obesity comorbidities. A comparison of direct vs. self-report measures for assessing height, weight and body mass index: a systematic review. *Obesity review*. vol. 8, n° 4. pp. 373-374.

[13] Dauphinot V, Naudin F, Guéguen R *et al.* (2006). Ecarts entre morbidité déclarée et morbidité diagnostiquée. L'exemple de l'obésité, de l'hypertension artérielle et de l'hypercholestérolémie. *Questions d'économie de la santé*. Irdes. n° 114. 8 p.

[14] Inserm. (2008). Activité physique : contextes et effets sur la santé. Les éditions Inserm. 811 p. (Expertise collective).

[15] Ministère du travail, de l'emploi et de la santé. (2011). Programme national nutrition santé 2011-2015. 66 p.

[16] Escalon H, Vuillemin A, Erpelding JM, Oppert JM. (2007). Activité physique : entre sport et sédentarité. In *Baromètre santé 2005*. Sous la direction de Beck F, Guilbert P, Gautier A. Ed. Inpes. pp. 241-266.

[17] Vuillemin A, Escalon H, Bossard C. (2009). Activité physique et sédentarité. In *Baromètre santé nutrition 2008*. Sous la direction de Escalon H, Bossard C, Beck F. Ed. Inpes. pp. 238-268.

[18] Ministère du travail, de l'emploi et de la santé. (2011). Programme national nutrition santé 2011-2015. 66 p.

[19] Toussaint JF. (2008). Retrouver sa liberté de mouvement - PNAPS : plan national de prévention par l'activité physique et sportive. Ministère de la santé, de la jeunesse, des sports et de la vie associative. 295 p.

[20] Fournier M. (2011). Le monde des ados. *Sciences humaines*. n° 226. pp. 28-52.

Pour en savoir plus

Tallec A, Tuffreau, F, dir. (2012). Surpoids et obésité. In *La santé observée dans les Pays de la Loire*. Edition 2012. ORS Pays de la Loire. pp. 82-83.

Beck F, Gautier A, Guignard R *et al.* (à paraître). Baromètre santé 2010. Attitudes et comportements de santé. Ed. Inpes.

Baromètre santé jeunes

Surpoids et obésité Activités physiques et sédentaires

Synthèse

Une prévalence de la surcharge pondérale en hausse et désormais proche de la moyenne nationale

- D'après leurs déclarations de poids et de taille, 14 % des Ligériens de 15-25 ans présentent une surcharge pondérale en 2010 : 12 % sont en surpoids et 2 % sont obèses. Bien qu'élevées, ces prévalences doivent être considérées comme minimales car elles sont basées sur les déclarations des jeunes concernant leur poids et leur taille, qui induisent une sous-estimation de leur indice de masse corporelle (IMC).
- Dans la région comme en France, la prévalence de la surcharge pondérale a augmenté chez les 15-25 ans entre 2005 et 2010. Elle est ainsi passée de 9 % à 14 % dans les Pays de la Loire. La prévalence régionale est désormais proche de la moyenne nationale (14 % vs 15 % en France).
- La proportion de jeunes obèses parmi les 15-25 ans suit également une tendance à la hausse, mais reste plus faible dans les Pays de la Loire qu'en France (2 % vs 4 %).

Les jeunes consacrent plus de temps à la marche

- La marche est une activité physique qui s'est développée chez les jeunes de la région au cours des dernières années : en 2010, 57 % des 15-25 ans déclarent avoir marché la veille de l'enquête au moins trente minutes, dont au moins dix minutes d'affilée, vs 45 % en 2005.

Une pratique sportive stable, mais des modalités qui évoluent

- La majorité des jeunes font du sport en dehors des enseignements scolaires ou du travail : 55 % des Ligériens de 15-25 ans déclarent avoir pratiqué, au cours des sept derniers jours, un sport seul, avec des amis ou en club ; cette pratique est plus fréquente chez les garçons que chez les filles.

- Cette proportion est restée relativement stable entre 2005 et 2010, mais ce constat cache des évolutions différentes selon le type de pratique. En effet, la pratique sportive à titre individuel (seul ou avec des amis) est en augmentation chez les jeunes ligériens, alors que la pratique en club est en recul.

Fortes augmentations du temps passé devant les écrans

- Les activités sédentaires occupent également une place importante dans la vie des jeunes, et notamment les activités sur écran qui ont connu un fort développement au cours des dernières années. La proportion de Ligériens de 15-25 ans déclarant passer, en semaine, plus de trois heures par jour devant un écran à leur domicile, sur leur lieu d'études ou de travail, est ainsi passée de 28 % en 2005 à 43 % en 2010.
- Cette augmentation est liée à une forte hausse du temps passé devant un ordinateur ou une console de jeux vidéo.
- Le temps consacré par les jeunes "à regarder la télévision" suit par contre une tendance à la baisse. Ce résultat doit cependant être considéré avec précaution car l'accès à des programmes de télévision via internet s'étant fortement développé ces dernières années, l'appréciation du temps passé à regarder la télévision a pu évoluer.

Une situation moins favorable chez les jeunes les moins favorisés

- Les jeunes appartenant aux groupes sociaux les moins favorisés présentent plus fréquemment une surcharge pondérale et pratiquent moins souvent la marche et le sport.
- Une situation plus défavorable est également observée chez les jeunes des zones rurales notamment pour la surcharge pondérale, mais celle-ci est liée aux caractéristiques sociales des jeunes de ces territoires.



Le Baromètre santé jeunes Pays de la Loire 2010 a été réalisé par l'Observatoire régional de la santé en partenariat avec l'Institut national de prévention et d'éducation pour la santé (Inpes). Cette enquête a bénéficié du soutien financier de l'Agence régionale de santé (ARS) et du Conseil régional des Pays de la Loire.

L'analyse a été réalisée par Sandrine David, Marie-Christine Bournot, Françoise Lelièvre et le Dr Anne Tallec. Merci à François Beck (Inpes), Hélène Escalon (Inpes), Marina Fortes-Bourbousson (Université de Nantes), Anne-Chantal Hardy (UMR CNRS 3128-MSH Nantes), Dr Patrick Lamour (Ireps Pays de la Loire), Gildas Loirand (Université de Nantes), Daniel Rivière (ARS Pays de la Loire) pour leur relecture attentive et leurs suggestions.

Les publications du Baromètre santé jeunes sont disponibles sur demande à l'Observatoire régional de la santé (Tél. 02 51 86 05 60) ou en téléchargement sur «www.santepaysdelaloire.com». L'ORS autorise l'utilisation et la reproduction des résultats de cette enquête sous réserve de la mention des sources.

