

### 3/ Evaluation sur les habitudes des collégiens : « 24 heures d'un collégien »

L'évaluation des « 24 heures d'un collégien » est réalisée chaque année depuis 1996 selon un protocole standardisé pour les collégiens de la 6ème à la 3ème âgée de 11 ans à 17 ans. Ce questionnaire est anonyme. Il est rempli par les élèves en classe avant le Forum Giga la Vie.



**Echantillon : 371 collégiens**

L'enquête 2022, porte sur une ou deux classes de chaque établissement représentatif des communes de :

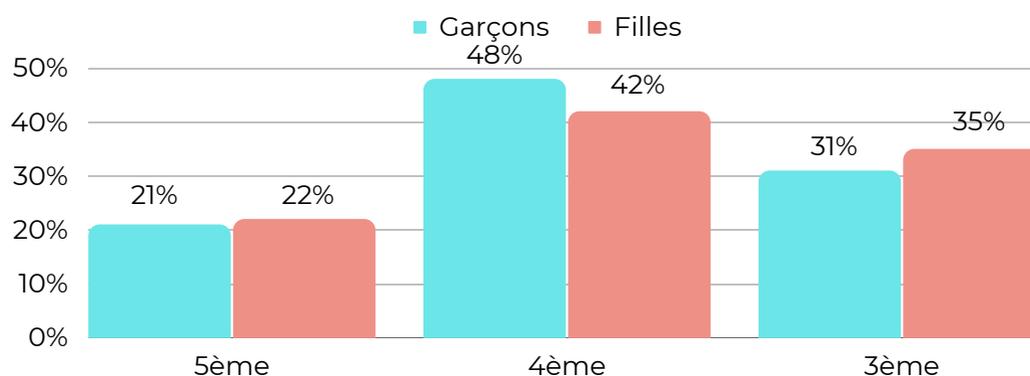
- Bois-Colombes.
- Le Plessis-Robinson.
- Rueil-Malmaison.
- Antony.
- Villeneuve-la-Garenne.

Ce questionnaire anonyme comporte des questions regroupées selon les thématiques suivantes : santé, nutrition, hygiène de vie, alcool, tabac, vie de famille, activités extra-scolaires.

#### Profil des participants

- Une étude sur un échantillon de 371 collégiens (de la 5e à la 3e) :
- Selon le sexe : garçons : 47% ; filles : 53%.
- Moyenne d'âge : 14 ans.
- 8% des collégiens ont un père sans activité professionnelle.
- 15% ont une mère sans activité.
- 26% des collégiens vivent avec des parents séparés.

Collégiens par classe

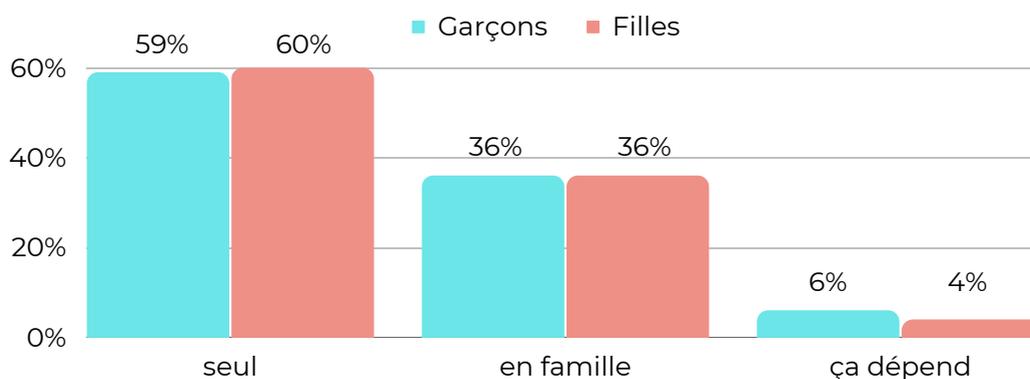


## Habitudes alimentaires

### Petit-déjeuner

- 62% des collégiens déclarent prendre un petit-déjeuner tous les jours (55% des filles contre 71% des garçons).
- 11% le prennent seulement le week-end (15% des filles contre 6% des garçons).
- 10% ne prennent jamais de petit-déjeuner.

Avec qui partages-tu ton petit-déjeuner ?



**12% des collégiens** consomment un petit-déjeuner complet : produit céréalier, un produit laitier et un produit fruitier (fruit ou jus de fruits).

Si les parents sont très présents auprès de leurs enfants en 6ème voir en 5ème (63% des 5ème prennent un petit-déjeuner en famille), ils ont tendance à l'être moins par la suite (56% en classe de 3ème). Cette prise d'autonomie des collégiens n'est pas sans conséquences sur la prise du petit-déjeuner.

### Déjeuner

- 40% des collégiens déjeunent tous les jours à la cantine du collège.
  - 26% de temps en temps.
  - Jamais, pour plus d'1 collégien sur 3.
- Parmi les collégiens qui préfèrent déjeuner en dehors de la cantine : 57% aimeraient manger des pâtes/riz, 54% de la viande, 31% du poisson, 43% des légumes, 34% des fruits, 31% au fast-food, 31% des frites, 28% des pizzas, 30% des plats étrangers...
- 40% vont dans une restauration rapide au moins une fois par semaine (43% des garçons contre 38% des filles).



## Goûter

- 47% des collégiens prennent un goûter tous les jours (41% des garçons contre 53% des filles).
- 61% prennent des gâteaux ou des viennoiseries au goûter (55% des garçons contre 66% des filles).
- 72% grignotent entre les repas (67% des garçons contre 76% des filles).

## Soir

- 32% dînent régulièrement devant la télévision.
- 93% des collégiens dînent en famille (avec les parents et les frères et sœurs).
- 7% déclarent dîner régulièrement seuls.
- La composition moyenne du repas du soir : 80% mangent des pâtes/du riz ou purée, 75% de la viande ou du poulet, 70% des légumes, 48% du poisson, 30% des pizzas, 41% des soupes, 27% des sandwiches ou du fast-food, 43% des fruits.

**65% des collégiens sautent au moins un repas dans la journée (55% des garçons contre 71% des filles) : le petit-déjeuner est cité par 38% des collégiens.**

## Conclusion

Nous constatons qu'au fil des forums Giga la Vie, plusieurs indicateurs se sont dégradés.

La proportion de collégiens qui prennent un petit-déjeuner tous les jours est plus faible en 2022 comparé aux années précédentes. Cette différence est significative selon le sexe, les garçons prennent plus souvent le petit-déjeuner que les filles.

La proportion d'élèves consommant quotidiennement des fruits et/ou légumes reste stable, chez les garçons comme chez les filles, mais la proportion de collégiens qui déjeunent dans une restauration rapide, poursuit son augmentation en 2022 notamment chez les garçons.

Près de 2 collégiens sur trois déclarent consommer quotidiennement des sucreries, des boissons sucrées.

Différentes études confirment ce que nous observons : pendant toute la période de croissance des adolescents, les besoins en calories, mais aussi en protéines, en vitamines et en minéraux augmentent. Mais une majorité d'adolescents (surtout chez les filles) ont des habitudes alimentaires qui entraînent des déficits, notamment en calcium et en fer.

Si un ado saute régulièrement le petit-déjeuner, ses apports en calcium peuvent être insuffisants et il risque de grignoter dans la matinée, notamment des aliments sucrés et gras.

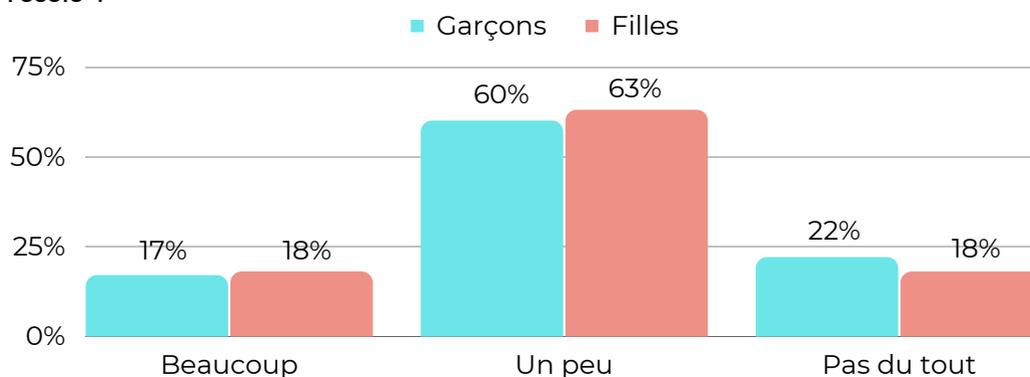
De plus, il manquera peut-être de concentration en classe.



## Vie à l'école et en dehors de l'école

### A l'école :

Aimes-tu l'école ?

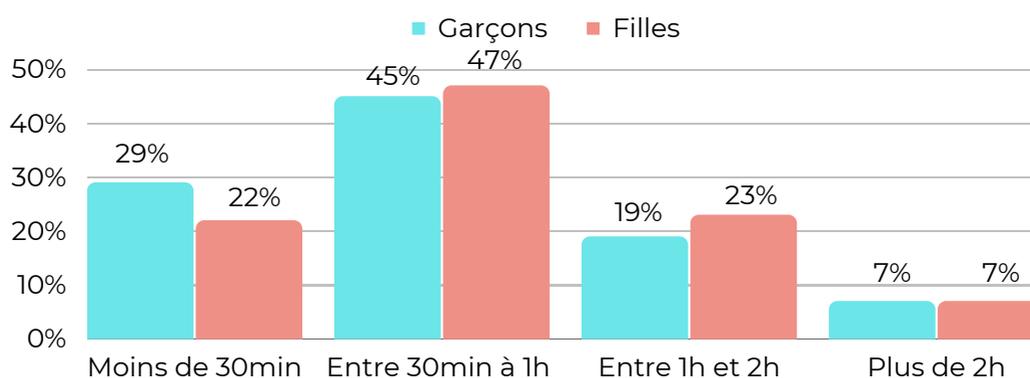


- Le niveau scolaire est jugé :
  - bon par 47% des collégiens (41% des garçons contre 53% des filles).
  - moyen par 46% (51% des garçons contre 41% des filles).
  - mauvais par 7% (8% des garçons contre 6% des filles).
- 57% des collégiens déclarent être stressés par le travail scolaire (47% des garçons contre 66% des filles).
- 18% déclarent avoir eu des problèmes de conduite à l'école (21% des garçons contre 16% des filles).
- 53% des collégiens trouvent que l'ambiance au collège est plutôt bonne (52% des garçons contre 53% des filles).
- 35% il n'y a pas d'ambiance particulière.
- 22% des collégiens déclarent préférer être dans autre collège (retrouver un meilleur établissement, rencontrer d'autres personnes, être avec mes amis).

### Après l'école :

- 78% rentrent directement à la maison après l'école (77% des garçons contre 80% des filles).
- 1 collégien sur 3 préfère être avec ses amis et 1 collégien sur 5 préfère rester seul à la maison.

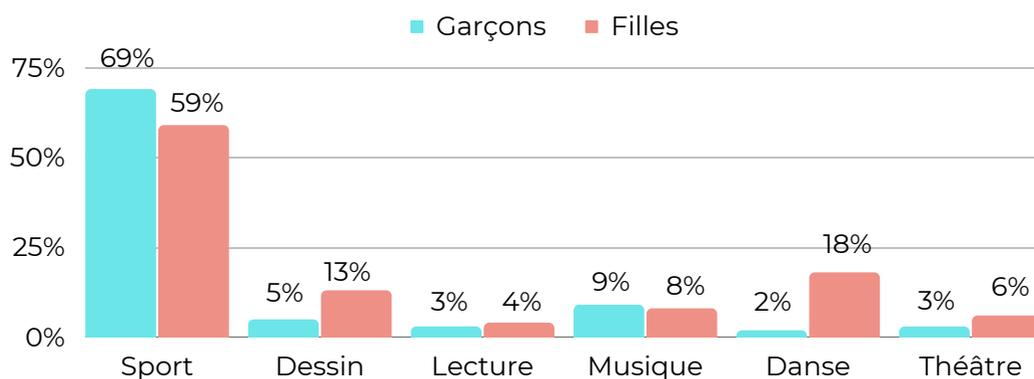
Temps passé à faire ses devoirs scolaires



### Activités en dehors de l'école :

- 72% des collégiens (71% des garçons contre 72% des filles) déclarent pratiquer une activité dans un club ou une association en dehors de l'école :

#### Activités extra-scolaire



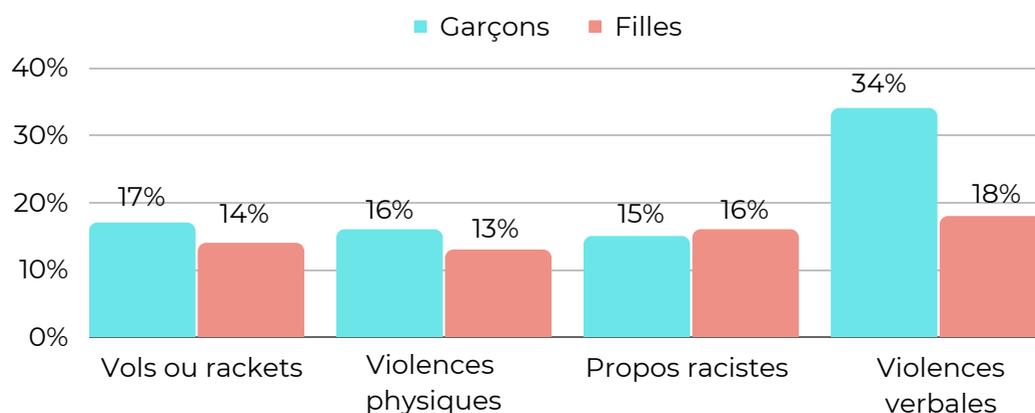
- À 14 ans, les collégiens accordent une grande place au sport dans leurs loisirs.
- 64 % d'entre eux pratiquent une activité sportive au moins une fois par semaine.
- Près des deux tiers sont inscrits dans une association ou un club sportif.

Il existe toutefois une différence significative selon le sexe concernant la pratique sportive (69% des garçons contre 59% des filles).



## Violences physique et verbales

Au cours des 12 derniers mois, as-tu été victime ?



- 15% déclarent avoir été victime de vol ou de racket au moins une fois au cours des 12 derniers mois.
- 15% de violences physiques.
- 15% de propos racistes.
- 37% de violences verbales.

**9% des collégiens déclarent déjà avoir eu des difficultés avec la police (12% des garçons contre 6% des filles).**

Concernant les violences verbales (au moins une fois dans l'année), 1 garçon sur trois déclare être victime contre moins d'1 fille sur 5. Une caractéristique que l'on n'observait pas les années précédentes.

**La grande majorité des « incidents » déclarés dans cette étude sont des violences verbales (37 %).** Ensuite viennent les violences physiques, les propos racistes et les vols.

Ces incidents ont des répercussions sur l'ambiance de travail. Selon l'OCDE, la France se classe 61e, sur 65 pays, pour le calme en classe. En région parisienne, l'équivalent d'un collège par département, soit environ 400 élèves, est chaque jour exclu.

De manière générale, selon les statistiques officielles, on recense aujourd'hui « 12,8 incidents graves pour 1 000 élèves » et par an dans le secondaire, équivalent à 442 faits par jour d'école.

**Le phénomène de la violence scolaire est sous-estimé, et il l'est depuis toujours, selon l'historien de l'éducation Claude Lelièvre. Une partie des incidents n'est pas déclarée.**



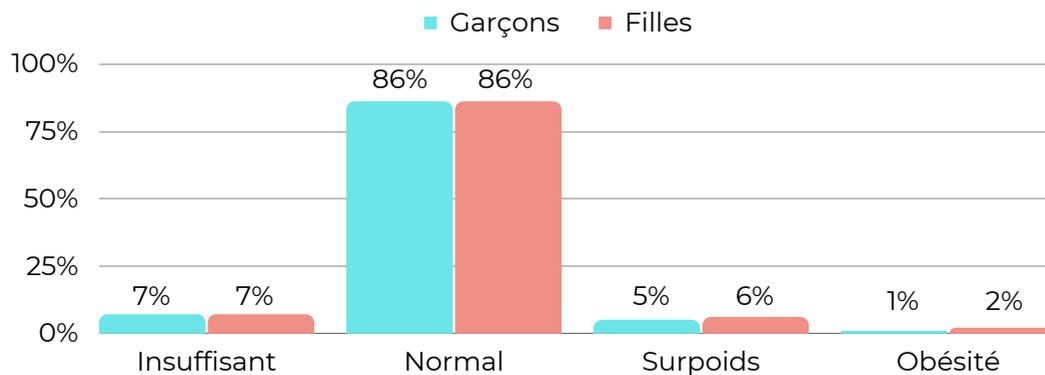
Bois-Colombes - 17/03/2022

Crédit photo : CD92 Stéphanika Kissiova Toussaint

## Corpulence et perception du corps

### Surpoids et obésité :

Indice de Masse Corporelle



Dans nos études précédentes, le surpoids était observé plus chez les garçons que chez les filles. Cette année, la surcharge pondérale est plus importante chez les filles (8%) que chez les garçons (6%).

### Perception du corps

- 11% des collégiens déclarent faire un régime pour maigrir (8% des garçons contre 13% des filles).
- 13% des collégiens font un régime alors que leur poids est normal voir insuffisant.
- 1 collégien sur 3 (33%) se perçoit en poids normal alors que sa corpulence est insuffisante.



Crédit photo : Ville du Plessis-Robinson

## Hygiène corporelle et dentaire

- 69% des collégiens prennent une douche une fois par jour (71% des garçons contre 68% des filles).
- 18% prennent une douche 2 à 3 fois par semaine.
- 73% se lavent les dents deux fois par jour (67% des garçons contre 78% des filles).
- 18% une fois par jour.
- 7% se lavent les dents 2 à 3 fois par semaine.

A l'adolescence, les « oublis » de brossage sont parfois fréquents, un rappel régulier est souvent nécessaire.

Les bonnes habitudes acquises dans l'enfance et renforcées à l'adolescence lui serviront tout au long de la vie.

## Sommeil

- 1 collégien sur 2 (50%) déclare avoir du mal à s'endormir (42% des garçons contre 57% des filles).
- 31% se réveillent souvent la nuit (26% des garçons contre 37% des filles).
- 69% ont une chambre seuls.
- En moyenne les collégiens se couchent vers 22 heures en semaine :
  - 36% à 22h.
  - 42% entre 22h et minuit.
  - 3% après minuit.
- En week-end :
  - 10% à 22h.
  - 54% entre 23h et minuit.
  - 22% après minuit.



## Ecrans, Internet et réseaux sociaux chez les collégiens

### Les écrans

- 53% des collégiens déclarent avoir un ordinateur dans leur chambre.
- 31% ont une console de jeux.
- 31% ont une tablette.
- 75% ont un smartphone.
- 20% ont une télévision.

En semaine : les collégiens passent en moyenne 3 heures devant les jeux vidéo (38% passent plus de 4 heures par jour à jouer aux jeux vidéo).

En week-end : les collégiens passent en moyenne 4 heures devant les jeux vidéo (68% passent 4 heures et plus par jour à jouer aux jeux vidéo).

**Par rapport à l'année dernière, le nombre d'écrans a augmenté de 10% chez les collégiens et le temps de jeux a été multiplié par deux.**

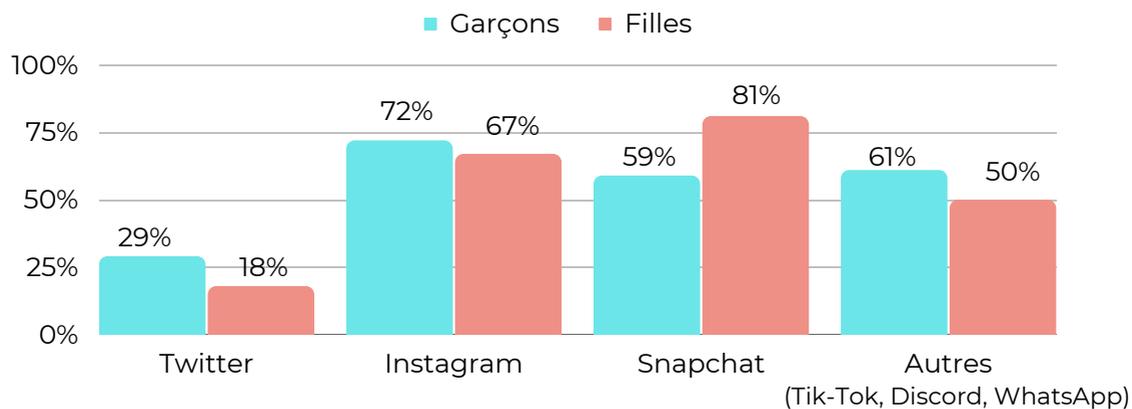
- 56% des collégiens ne respectent pas la classification PEGI (elle se base sur le caractère adapté d'un jeu à une classe d'âge, et non sur le niveau de difficulté).
- 60% sont indifférents aux scènes de violence dans les écrans.

**Pour 2 collégiens sur 3, les activités avant le coucher tournent principalement autour des écrans.**



## Les réseaux sociaux

87% des collégiens sont inscrits sur les réseaux sociaux (83% des garçons contre 90% des filles).  
**Chez les filles, on observe une progression de 5 points par rapport à l'année passée.**



Même si l'âge minimum requis pour s'inscrire sur la plupart des réseaux sociaux est de 13 ans, tous ou presque ont un compte sur Snapchat ou WhatsApp (normalement interdit aux moins de 16 ans).

**L'usage d'internet a fortement augmenté ces dernières années chez les collégiens.**

- 66% des collégiens parlent avec les parents de ce qu'ils regardent sur Internet.
- 54% disent avoir déjà débattu en classe avec le professeur sur ce qu'ils ont vu sur Internet.
- Internet aura aussi permis à 43% des collégiens de s'informer sur les moyens de contraception.



Rueil-Malmaison - 14 et 15/04/2022

## Famille

**La famille joue un rôle primordial sur le développement et l'équilibre physique, social et émotionnel des jeunes.**

**Les relations entretenues avec les différents membres de la famille, la qualité de communication, le cadre éducatif proposé par les parents ont un impact sur la santé et les habitudes de vie.**

- 6% des collégiens déclarent être inquiets de leurs relations avec leurs parents (5% des garçons contre 7% des filles).

Cette étude montre qu'il existe de bonnes relations des collégiens (2 collégiens sur 3) avec leurs parents :

- 62% des collégiens parlent plus facilement avec leur mère.
- 42% avec le père.
- 48% avec les frères et les sœurs.
- 48% avec toute la famille.
- 77% avec les amis.

**L'influence des pairs** est prépondérante chez les collégiens et elle peut impacter leur santé de façon positive mais aussi négative. L'appartenance à un groupe peut notamment faciliter le passage de l'expérimentation à des comportements à risque (plus de 3 collégiens sur 4 déclarent parler facilement avec les amis).

## Loisirs

Au cours de ces 12 derniers mois, 89% des collégiens sont partis en vacances.

54% des collégiens déclarent recevoir de l'argent de poche.

**Au cours de la semaine dernière :**

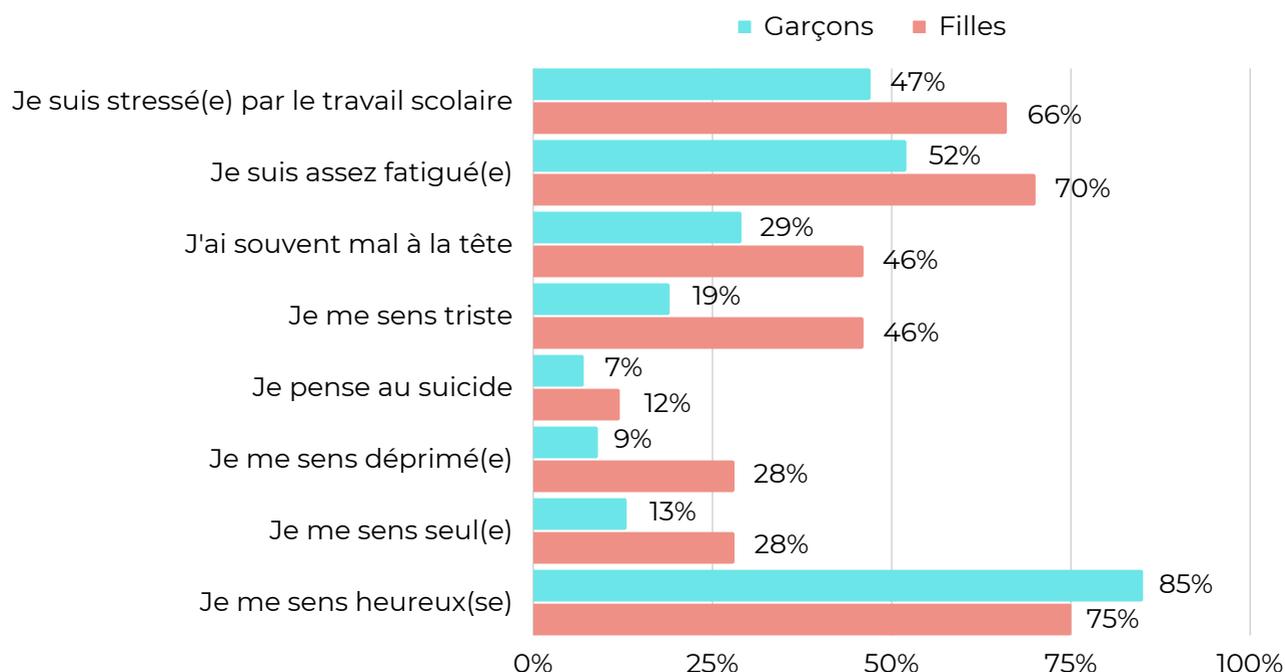
- 25% sont allés voir un match sportif.
- 9% ont assisté à concert musical.
- 24% au cinéma.
- 10% dans une salle de jeux vidéo.
- 48% ont lu une bande dessinée.
- 45% ont lu un livre.

**Les collégiens de 13-14 ans accordent une part importante de leur temps libre à des activités comme le sport, la musique, les jeux vidéo... mais aussi au travail scolaire (75% de ces collégiens consacrent leurs après-midis au retour des cours à faire leurs devoirs).**

Les collégiens consacrent, une large part de leur temps libre à des activités sportives (72%), ils en font au moins une fois par semaine. En revanche, moins d'un collégien sur deux lit au moins une fois par semaine des livres (romans ou des essais) mais plutôt des bandes dessinées.

**De nombreuses études montrent l'influence de la transmission familiale sur l'occupation du temps libre par les collégiens.**

## Estime de soi



84% des collégiens déclarent se sentir bien.

Néanmoins, on observe des différences significatives entre les garçons et les filles. La proportion des collégiens exprimant un état de stress ou d'anxiété, de fatigue, des maux de tête a augmenté ces dernières années. Selon le sexe, les filles sont plus exposées au mal-être (stress scolaire, déprime, solitude, souvent mal à la tête...).

**Cette étude montre que parmi les 30 élèves d'une classe moyenne de collège, 6 élèves sont en état de déprime.**

Selon la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees), la prévalence des syndromes dépressifs est passée chez les 15-24 ans de 4% à 22%.

Selon aussi, SOS Amitié, depuis le Covid, les appels ont augmenté de 30% - notamment de la part de très jeunes. Des adolescents qui confient leur détresse, leur envie d'en finir, la façon, aussi, dont parfois la violence les submerge.



Crédit photo : CD92 Stéphanika Kissiova Toussaint

## Tabac, alcool et cannabis

C'est à cette période de la vie, qu'ont lieu le plus souvent les premières expérimentations, et que des consommations durables, voire des usages problématiques ou de dépendances sont susceptibles de s'installer.

### Tabac

- 88% des collégiens ne fument pas.
- 10% ont déjà fumé (12% des garçons contre 9% des filles).
- 2% fument régulièrement.

### Alcool

- 79% n'ont jamais bu d'alcool.
- 18% l'ont expérimenté.
- L'alcool est, parmi l'ensemble des substances psychoactives, celle qui est expérimentée la plus tôt (en moyenne vers 12 ans).
- 7% déclarent avoir été ivres au moins une fois depuis qu'ils sont au collège (9% des garçons contre 5% des filles).

### Cannabis

- 95% des collégiens déclarent ne pas fumer du cannabis.
- Plus de 4% ont déjà expérimenté le cannabis mais maintenant ils ne fument plus.
- 1,3% consomment régulièrement.
- L'usage du cannabis est plus répandu chez les garçons.

### Le protoxyde d'azote

Face à un essor de son usage, qui a entraîné ces dernières années plusieurs cas d'intoxication plus ou moins graves notamment chez les adolescents, le Parlement a adopté le 25 mai 2021 un texte qui en interdit la vente aux mineurs (art. L. 3611-2) et prévoit de punir de 15 000 euros d'amende « le fait de provoquer un mineur à faire un usage détourné d'un produit de consommation courante pour en obtenir des effets psychoactifs » (art. L. 3611-1).

**Les résultats de cette étude concernant le tabac, l'alcool et le cannabis montrent une consommation en baisse chez les collégiens.**

Néanmoins, il faut rester vigilant comme le montre aussi l'enquête OFDT 2021, notamment sur :

- Des ivresses dans l'année qui concernent un peu moins d'1 adolescent sur 10.
- Un usage de la cigarette électronique de plus en plus populaire chez les adolescents et qui s'affranchit d'un usage de tabac « classique ».
- L'accessibilité des produits du tabac et de l'alcool qui demeure élevée même pour les plus jeunes adolescents.



## Santé

38% déclarent avoir souvent mal à la tête (29% chez les garçons contre 46% chez les filles).

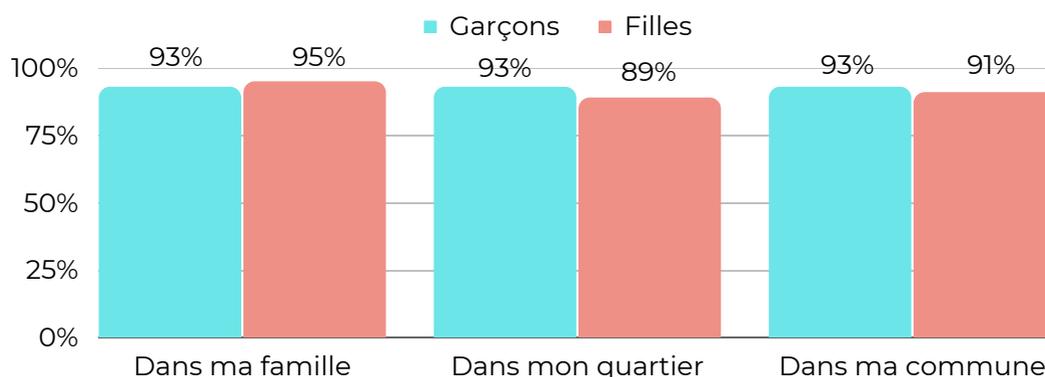
**Risques auditifs chez les collégiens**, avec le développement des supports nomades (smartphone, tablette, mp3...), le temps d'écoute de musique au casque est en augmentation :

- 81% utilisent un casque audio et ou un écouteur.
- 45% d'entre eux augmentent régulièrement le son.

Selon l'OMS, 48% des jeunes de 12-34 ans dans le monde seraient confrontés à des volumes sonores néfastes.

C'est pourquoi nous continuons de proposer aux collégiens d'effectuer un bilan auditif lors des forums « Giga la Vie » pour les sensibiliser « On baisse en priorité » le son du smartphone (surtout avec écouteurs), qui peut envoyer jusqu'à 100 décibels, au risque de provoquer des lésions définitives comme les acouphènes ou les pertes auditives.

## Mon quartier et ma commune



Globalement, les collégiens déclarent être heureux de vivre dans leur quartier (91%) et dans leur commune (92%).

## Conclusion

Dans le cadre de ses missions d'éducation à la santé et à la vie quotidienne, l'Institut des Hauts-de-Seine continue chaque année de suivre les comportements des collégiens.

Les résultats de l'enquête 2022, montrent que la dépendance aux réseaux sociaux peut entraîner anxiété, isolement, baisse de l'estime de soi, stress scolaire, troubles de l'alimentation... sans oublier les risques de cyberharcèlement.

Si on compare notre étude avec les multiples enquêtes publiées ces dernières années, les filles semblent plus vulnérables.