

# HABITUDES ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE DES COLLÉGIENS EN 2018



Résultats de l'Enquête nationale  
en collèges et en lycées chez les  
adolescents sur la santé et les  
substances - EnCLASS 2018

**EnCLASS**

Enquête Nationale en Collèges et en Lycées  
chez les Adolescents sur la Santé et les Substances

Enquêtes HBSC / ESPAD

**Amandine Rochedy** (UMR CNRS 5044, CERTOP ; UMR Inserm U1027, SPHERE)

**Virginie Ehlinger** (UMR Inserm U1027, SPHERE)

**Emmanuelle Godeau** (EHESP ; UMR Inserm U1027, SPHERE)

## ■ L'ESSENTIEL HABITUDES ALIMENTAIRES ET ACTIVITÉS PHYSIQUE ET SPORTIVE

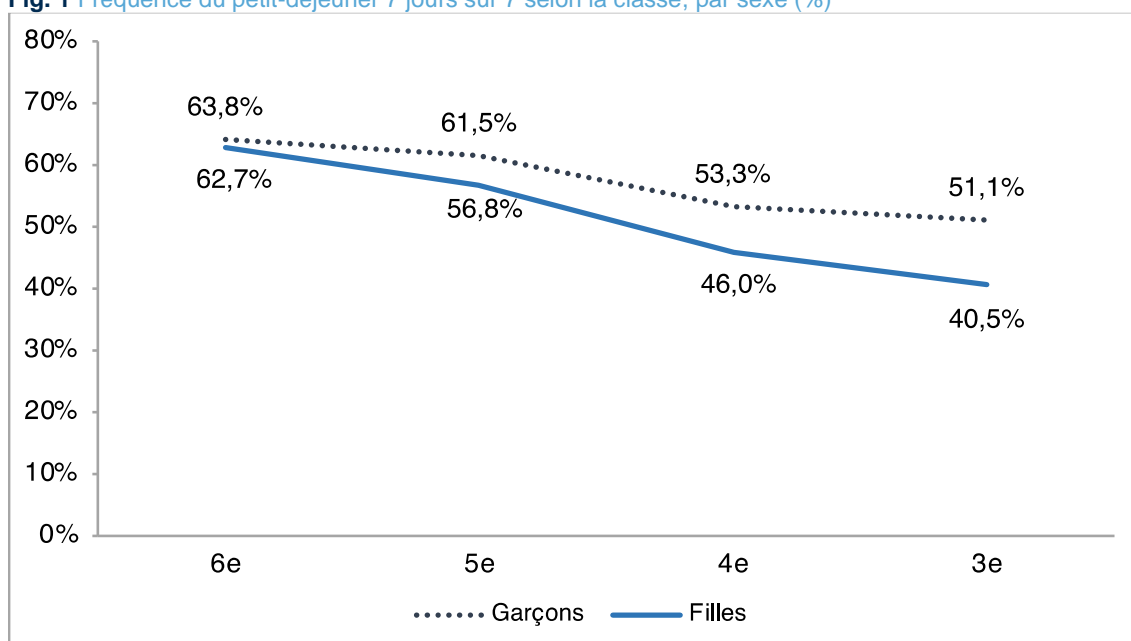
- ▶ Environ 2 collégiens sur 10 (17,1 %) ne prennent jamais de petit-déjeuner les jours de semaine, les filles étant davantage concernées que les garçons (20,6 % contre 13,7 %). Seulement la moitié des collégiens prennent un petit-déjeuner 7 jours sur 7
- ▶ Si presque la moitié des collégiens (47,7 %) consomme quotidiennement des fruits et/ou des légumes en 2018, cette proportion est en baisse depuis 2010 : (55,7 % en 2010)
- ▶ Seul un collégien sur 10 (11,1 %) pratique une activité physique modérée quotidiennement (deux fois plus de garçons que de filles), sans modification significative depuis 2010
- ▶ Près de 7 collégiens sur 10 pratiquent une activité sportive chaque jour ou plusieurs fois par semaine et la proportion faisant du sport chaque jour diminue avec l'avancée dans la scolarité. Cette pratique sportive intensive est plus fréquente chez les garçons.

L'adolescence est une période charnière dans le cycle de vie caractérisée par un paradoxe : d'un côté, l'envie d'autonomie (se distinguer, affirmer ses propres choix, s'émanciper, avoir ses amis, etc.) et de l'autre, la dépendance à l'entourage familial (attentes comportementales et affectives, dépendance économique, etc.). Au-delà des sujets souvent mis en avant dans les médias (cigarette, alcool, drogues, etc.), la construction identitaire des adolescent(e)s passe par l'expérimentation de pratiques dans tous les domaines de la vie quotidienne et notamment l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité. Depuis les années 2000, les connaissances scientifiques sur ces comportements se multiplient afin de mieux les appréhender et de trouver les moyens de les rendre favorables à la santé/la qualité de vie. L'enquête HBSC s'intéresse à ces champs à travers plusieurs questions relatives à la fréquence de la prise alimentaire du petit-déjeuner et à celle des repas pris en famille ; à la consommation de certains aliments (fruits, légumes, sucreries, boissons sucrées, boissons énergisantes associées ou non à de l'alcool) et à la nature et la fréquence des activités physique et sportive. Les données françaises sont analysées et comparées avec les précédentes vagues de l'enquête HBSC en France (2010 et 2014) ainsi qu'avec celles collectées en 2018 dans les autres pays ayant participé à l'enquête.

### Prise du petit-déjeuner

Globalement, 6 collégiens sur 10 (62,0 %) indiquent prendre un petit-déjeuner les 5 jours de la semaine et près de 2 sur 10 (17,1 %) n'en prennent jamais en semaine. Ces résultats diffèrent entre filles et garçons. À partir de la 5<sup>e</sup>, les garçons sont moins nombreux que les filles à ne jamais prendre de petit-déjeuner en semaine, et plus nombreux à petit-déjeuner les 5 jours de la semaine, ce dernier écart s'amplifiant avec l'avancée au collège (8 points d'écart en 5<sup>e</sup>, 12 en 4<sup>e</sup> et 13 en 3<sup>e</sup>). Au total, la proportion d'élèves petit-déjeunant 7 jours sur 7 passe de 63,2 % en 6<sup>e</sup> à 45,9 % en 3<sup>e</sup>, et cette baisse est plus marquée chez les filles que chez les garçons (baisse de 22 points chez les filles contre 13 points chez les garçons) **[figure 1]**.

**Fig. 1** Fréquence du petit-déjeuner 7 jours sur 7 selon la classe, par sexe (%)



Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm - EHESP

### Repas en famille

En ce qui concerne les repas (petit-déjeuner, repas du midi ou du soir), les filles comme les garçons disent dans près de 67 % des cas les partager en famille tous les jours **[tableau 1]**. En revanche, 6,6 % des collégiens prennent leur repas moins d'une fois par semaine en famille. Chez les filles, aucune évolution significative n'est observée avec l'avancée au collège, alors que la proportion de garçons déclarant prendre tous les jours leur repas en famille augmente légèrement, et de façon régulière entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> (passant de 64,9 % en 6<sup>e</sup> à 72,0 % en 3<sup>e</sup>).

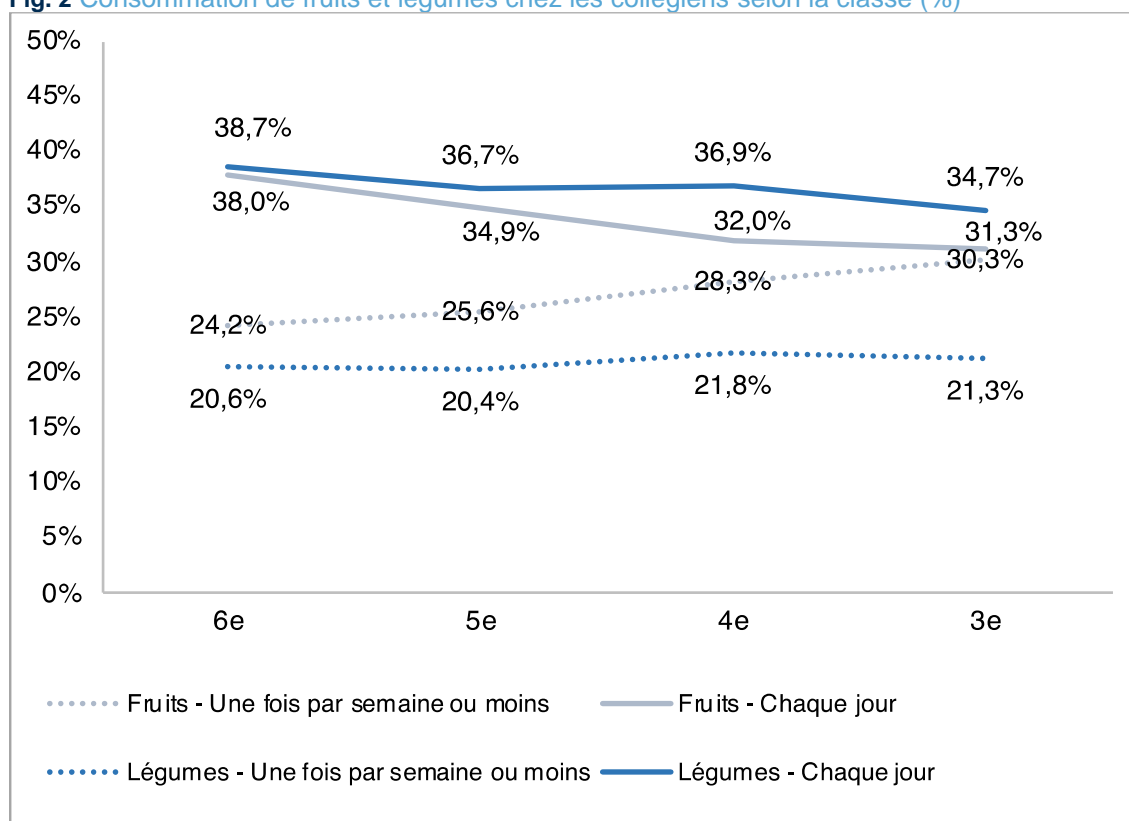
**Tabl. 1. Fréquence des repas en famille (en 5 catégories) selon la classe, par sexe (%)**

	6e		5e		4e		3e		Collège	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
Tous les jours	64,9	65,2	66,5	64,8	69,3	68,6	72,0	68,7	68,2	66,8
Plusieurs jours par semaine	22,2	22,8	21,9	22,3	19,1	19,4	18,4	19,8	20,4	21,1
À peu près une fois par semaine	5,9	5,0	6,3	5,5	4,5	5,2	4,5	4,1	5,3	5,0
Moins souvent	4,9	4,4	3,0	5,0	4,8	3,8	3,1	4,8	3,9	4,5
Jamais	2,1	2,6	2,3	2,4	2,3	3,0	2,0	2,6	2,2	2,7

Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm – EHESP

### Consommation de fruits, légumes et sucreries

Un peu moins de la moitié des collégiens (47,7 %) déclare consommer quotidiennement des fruits et/ou des légumes. Cette proportion diminue au fil des années collège (de 51,1 % en 6<sup>e</sup> à 43,8 % en 3<sup>e</sup>), les filles étant systématiquement plus nombreuses que les garçons à en consommer tous les jours, sauf en 3<sup>e</sup>. Pris séparément, la consommation quotidienne des fruits diminue avec l'avancée au collège (passant de 38,0 % en 6<sup>e</sup> à 31,3 % en 3<sup>e</sup>), tandis que dans le même temps le taux de collégiens qui consomment quotidiennement des légumes diminue plus faiblement (passant de 38,7 % en 6<sup>e</sup> à 34,7 % en 3<sup>e</sup>) [figure 2]. En même temps, un collégien sur 4 (27,0 %) mange des fruits une seule fois par semaine ou moins, et un collégien sur 5 (21,0 %) consomme des légumes une seule fois par semaine ou moins, ces proportions augmentent avec l'avancée dans les classes : en 3<sup>e</sup> les fruits et les légumes sont respectivement consommés une fois par semaine ou moins dans respectivement 30,3 % et 21,3 %.

**Fig. 2 Consommation de fruits et légumes chez les collégiens selon la classe (%)**


Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm – EHESP

Les proportions d'élèves qui consomment tous les jours des sucreries (bonbons et chocolat) ou des boissons contenant du sucre (cola, soda ou autres boissons sucrées) sont respectivement de 22,3 % et de 22,6 % [tableau 2]. Pour les sucreries, il n'y a pas de différence entre les sexes. Alors que pour les boissons sucrées, la fréquence est plus élevée chez les garçons, mais la différence n'est significative qu'en 6<sup>e</sup>. Les consommations quotidiennes de sucreries et de boissons contenant du sucre sont plus fréquentes en 4<sup>e</sup> et en 3<sup>e</sup>. Tous sexes et classes confondus, 67,8 % des collégiens consomment des boissons contenant du sucre au moins une fois par semaine.

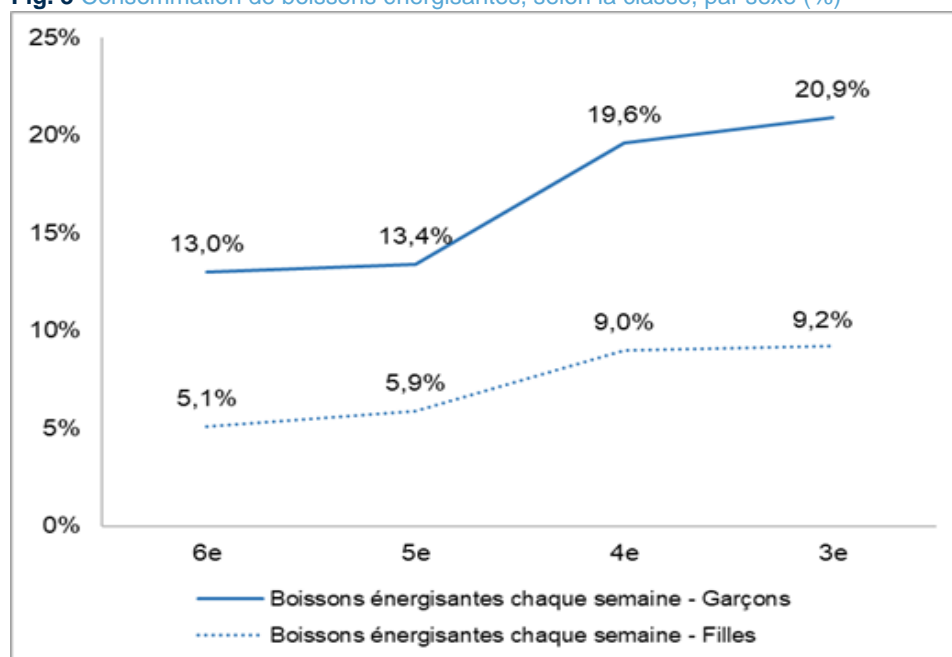
Tab. 2 Consommation de sucreries et de boissons sucrées (en 3 catégories) selon la classe, par sexe (%)

	6e		5e		4e		3e		Collège	
	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles
<b>Sucreries</b>										
Moins d'une fois par semaine	27,5	26,6	25,1	21,9	22,2	20,4	21,3	21,6	24,1	22,6
Chaque semaine	53,7	53,5	55,3	57,4	54,1	51,9	53,6	55,0	54,2	54,4
Chaque jour	18,8	19,9	19,6	20,7	23,7	27,7	25,1	23,5	21,8	22,9
<b>Boissons contenant du sucre</b>										
Moins d'une fois par semaine	33,2	40,8	30,5	38,1	26,0	34,0	22,9	32,1	28,2	36,3
Chaque semaine	44,5	41,3	49,3	43,3	46,3	41,4	50,6	44,7	47,7	42,6
Chaque jour	22,3	17,9	20,2	18,6	27,7	24,6	26,5	23,2	24,1	21,1

Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm – EHESP

La consommation de boissons énergisantes est beaucoup moins fréquente que celle de boissons contenant du sucre : 12,1 % des collégiens disent en consommer au moins une fois par semaine. Cette consommation augmente avec l'avancée au collège, passant de 9,1 % et 9,7 % en 6<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> à respectivement 14,4 % et 15,2 % en 4<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup>, les garçons étant environ deux fois plus nombreux dans ce cas que les filles (collège : 16,7 % contre 7,3 %), et ce dès la 6<sup>e</sup> [figure 3]. Plus rare, la consommation quotidienne de boissons énergisantes concerne 5,2 % des garçons contre 2,3 % des filles.

Fig. 3 Consommation de boissons énergisantes, selon la classe, par sexe (%)



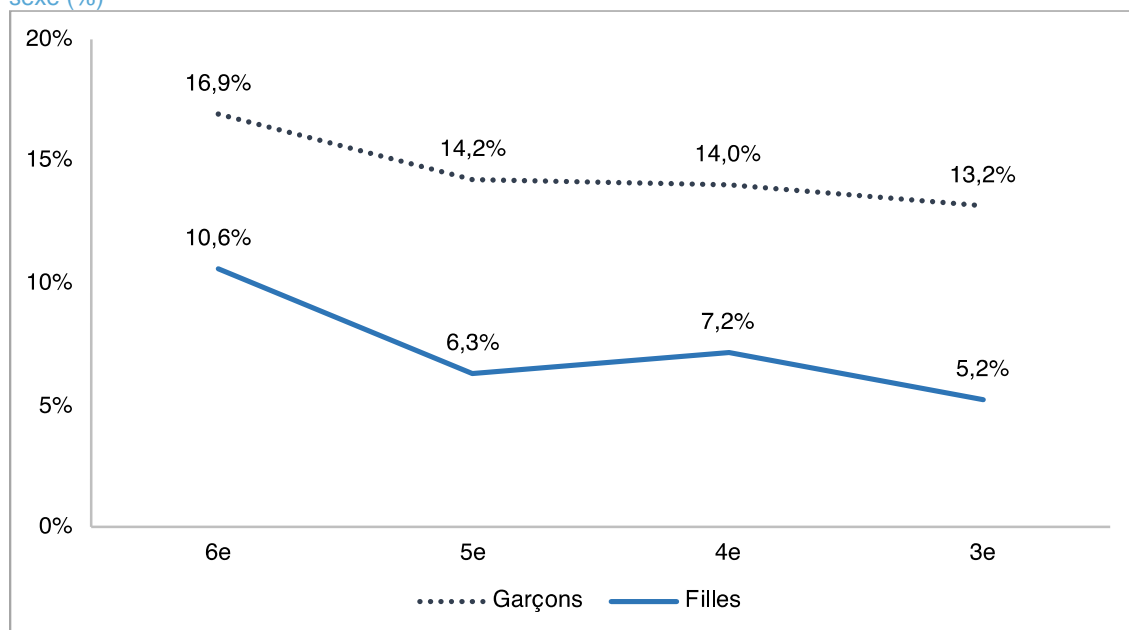
Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm – EHESP

### Activités physique et sportive

Deux questions abordent la pratique d'activités physique et sportive chez les adolescents. L'activité physique est définie dans le questionnaire comme suit : « Une activité physique est n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et fait se sentir essoufflé(e) par moments. On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des ami(e)s à l'école ou ailleurs, ou bien en allant à l'école en marchant. Quelques exemples d'activité physique : courir, marcher vite, faire du roller, faire du vélo, danser, faire du skate, nager, faire du foot, du rugby, du basket ou du surf ». L'activité physique modérée est définie comme une activité physique pour un total d'au moins 60 minutes (1 heure) par jour et correspond au seuil minimum internationalement recommandé pour les adolescents. L'item sur l'activité sportive durant le temps libre donne la précision : « au point de transpirer ou d'être essoufflé(e) ».

Globalement, un collégien sur 10 (11,1 %) pratique une activité physique modérée chaque jour de la semaine, et 6 collégiens sur 10 (66,6 %) déclarent une activité sportive en dehors des heures d'école plusieurs fois par semaine voire chaque jour, avec de larges différences entre sexes, et ce quelle que soit la classe. Les garçons sont en effet plus nombreux que les filles à s'adonner à une activité physique modérée chaque jour (14,6 % contre 7,4 %) ainsi qu'à pratiquer une activité sportive plus d'une fois par semaine (77,1 % contre 55,8 %). Chez les filles, la proportion d'élèves qui n'ont aucune activité physique modérée ou seulement 1 jour par semaine augmente progressivement entre la 6<sup>e</sup> et la 3<sup>e</sup> (de 17,7 % en 6<sup>e</sup>, 19 % en 5<sup>e</sup>, 21,2 % en 4<sup>e</sup> et 25,6 % en 3<sup>e</sup>) ; dans le même temps, la proportion de filles qui pratiquent une activité physique modérée quotidiennement est divisée par deux (de 10,6 % à 5,2 %) [figure 4]. Pour les deux sexes, la proportion d'élèves rapportant une activité sportive plus d'une fois par semaine diminue avec l'avancée au collège, et là encore, de façon plus marquée chez les filles (passant de 62,0 % en 6<sup>e</sup> à 50,1 % en 3<sup>e</sup>) [figure 5].

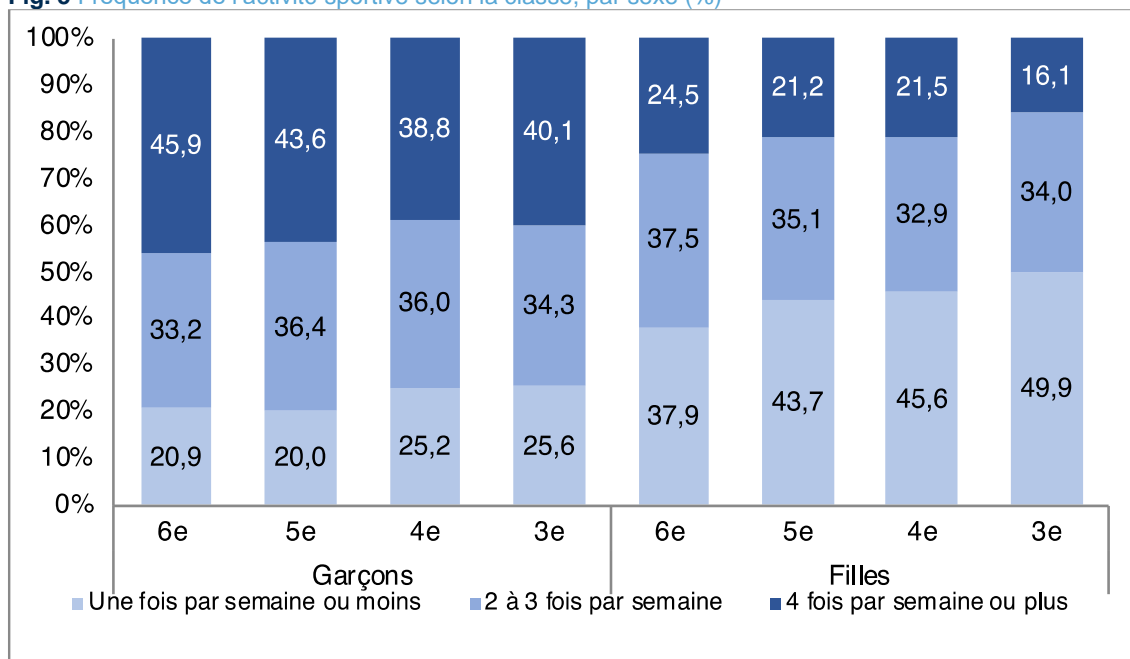
**Fig. 4** Proportion des collégiens déclarant une activité physique modérée chaque jour selon la classe, par sexe (%)



Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm – EHESP



Fig. 5 Fréquence de l'activité sportive selon la classe, par sexe (%)



Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm - EHESP

## ■ ÉVOLUTIONS 2010-2014-2018

Au cours des trois dernières éditions de l'enquête, plusieurs indicateurs se sont dégradés [tableau 3]. La proportion de collégiens qui prennent un petit-déjeuner 7 jours sur 7 est légèrement plus faible en 2018 comparé aux deux dernières vagues de l'enquête, mais cette différence n'est significative que chez les garçons. Par ailleurs, la proportion d'élèves consommant quotidiennement des fruits et/ou légumes ne cesse de diminuer, chez les deux sexes et à tous les niveaux scolaires, passant globalement de 55,7 % en 2010 à 47,7 % en 2018. La proportion de collégiens consommant tous les jours des boissons énergisantes poursuit son augmentation en 2018, notamment chez les garçons de 3<sup>e</sup> (3,3 % en 2010, 4,8 % en 2014, 6,1 % en 2018). En revanche, la part de collégiens de 4<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> consommant des boissons énergisantes associées à de l'alcool<sup>1</sup> au moins une fois par semaine reste stable au cours des 3 dernières enquêtes. Par contre, la consommation quotidienne de sucreries diminue légèrement depuis 2014 chez les collégiens (tendance non significative chez les garçons et de moins 4 points chez les filles entre 2014 et 2018). Cette tendance à la baisse est également repérée sur la consommation quotidienne de boissons contenant du sucre, de façon plus marquée (27,3 % en 2010, 28,2 % en 2014 et 22,6 % en 2018). Cette diminution est significative pour les deux sexes et dans tous les niveaux de classe sauf en 4<sup>e</sup>.

Enfin, en ce qui concerne les activités physique et sportive, les évolutions 2010 et 2018 sont faibles : la pratique d'une activité physique modérée quotidienne est très légèrement moins fréquemment rapportée en 2018 qu'en 2014, significativement chez les garçons (16 % en 2010, 17,4 % en 2014 et 14,6 % en 2018), et la hausse amorcée

<sup>1</sup> La question n'était posée qu'aux 4<sup>e</sup>-3<sup>e</sup> dans les précédentes vagues de l'enquête

en 2014 pour l'activité sportive pratiquée deux fois par semaine ou plus chez les filles se consolide (48,9 % en 2010, 55,3 % en 2014, 55,7 % en 2018) dans tous les niveaux (mais non significativement en 5<sup>e</sup>).

**Tab. 3** Description des indicateurs relatifs aux habitudes alimentaires et activités physique et sportive pour les collégiens par sexe, pour les enquêtes de 2010, 2014 et 2018

	2010			2014			2018		
	Garçons	Filles	Collège	Garçons	Filles	Collège	Garçons	Filles	Collège
Petit-déjeuner 7 jours/ 7	62,8	53,7	<b>58,3</b>	60,7	53,1	<b>57,0</b>	57,5	51,5	<b>54,6</b>
Consommation quotidienne de fruits et/ou légumes	52,5	59,0	<b>55,7</b>	47,3	53,6	<b>50,4</b>	44,7	50,9	<b>47,7</b>
Consommation quotidienne de sucreries	23,6	26,1	<b>24,8</b>	23,1	26,8	<b>24,9</b>	21,8	22,9	<b>22,3</b>
Consommation quotidienne de boissons contenant du sucre	30,2	24,2	<b>27,3</b>	30,0	26,4	<b>28,2</b>	24,1	21,1	<b>22,6</b>
Consommation quotidienne de boissons énergisantes	4,0	1,7	<b>2,9</b>	5,0	1,6	<b>3,4</b>	5,2	2,3	<b>3,8</b>
Consommation hebdo de boissons énergisantes associées à de l'alcool, 4 <sup>e</sup> -3 <sup>e</sup>	8,5	5,5	<b>7,0</b>	8,8	4,3	<b>6,6</b>	8,9	4,0	<b>6,5</b>
Activité physique modérée quotidienne	16,0	6,8	<b>11,5</b>	17,4	8,5	<b>13,1</b>	14,6	7,4	<b>11,1</b>
Activité sportive deux fois par semaine ou plus	77,8	48,9	<b>63,5</b>	76,0	55,3	<b>65,9</b>	77,1	55,7	<b>66,7</b>

Source : EnCLASS 2018 - Exploitation Inserm – EHESP

## ■ COMPARAISONS INTERNATIONALES À 11, 13 ET 15 ANS

Précisons que les comparaisons internationales concernent les élèves de 11-13-15 ans, scolarisés pour la France entre le CM2 et la seconde.

La proportion d'adolescents prenant un petit-déjeuner a diminué depuis 2014 dans environ la moitié des pays/régions. En 2018, 39 % des garçons et 45 % des filles ne prennent pas de petit-déjeuner tous les jours d'école. Tous sexes confondus, la proportion des adolescents qui ne prennent pas un petit-déjeuner tous les jours d'école passe de 35 % à 11 ans à 48 % à 15 ans. En France, les élèves interrogés sont un peu plus nombreux que la moyenne des régions/pays participants à prendre un petit-déjeuner tous les jours de la semaine, la position relative de la France se dégrade avec l'âge (11<sup>e</sup> rang à 11 ans au 21<sup>e</sup> rang à 15 ans).

Si la proportion d'élèves prenant au moins un repas en famille tous les jours diminue avec l'avancée en âge dans la majorité des pays, peu d'écarts entre filles et garçons sont observés à chaque âge (1 pays sur 5 à 11 ans contre 1 pays sur 3 à 13 et 15 ans). La France fait partie des pays/régions où la proportion des élèves prenant au moins un repas en famille tous les jours est la plus élevée : 12<sup>e</sup> rang à 11 ans, 7<sup>e</sup> rang à 13 ans et 4<sup>e</sup> rang à 15 ans.

La consommation quotidienne de fruits diminue avec l'âge dans quasiment tous les pays/régions participant à l'enquête en passant de 46 % à 11 ans à 35 % à 15 ans. La France se situe parmi la seconde moitié des régions/pays participant à l'enquête, même



si sa position relativement aux autres pays s'améliore entre 11 et 15 ans (39<sup>e</sup> rang à 11 ans, 33<sup>e</sup> rang à 13 ans, et 27<sup>e</sup> rang à 15 ans). La proportion d'élèves consommant quotidiennement des fruits est comparable en moyenne tous pays/régions confondus à celle des élèves consommant des légumes tous les jours. Il en est de même dans le déclin observé avec l'âge (41 % des élèves à 11 ans consomment au quotidien des légumes *versus* 36 % à 15 ans). En ce qui concerne la consommation quotidienne de légumes, la France se situe entre 20 et 22<sup>e</sup> rang dans toutes les tranches d'âge, une position relativement plus élevée que pour les fruits alors que les fréquences sont quasiment identiques. Au final, tous pays confondus, 48 % des adolescents ne mangent ni fruit, ni légume chaque jour et les garçons étant plus concerné que les filles. La France se situe au 20<sup>e</sup> rang pour cet indicateur.

En moyenne 1 adolescent sur 4 consomme quotidiennement des sucreries, alors qu'ils sont 1 sur 6 à consommer des boissons contenant du sucre tous les jours. Dans le premier cas, la consommation concerne un peu plus souvent les filles (27 % chez les filles contre 23 % chez les garçons), avec une tendance à l'augmentation avec l'âge chez ces dernières. Les fréquences de consommation sont très variées pour cet indicateur : de 5 % dans les pays scandinaves à 58-70 % au maximum en Arménie). Inversement, les garçons sont un peu plus nombreux à rapporter consommer des boissons sucrées au quotidien (18 % chez les garçons *versus* 14 % chez les filles), avec une augmentation avec l'âge pour les deux sexes (+ 3 points entre 11 et 15 ans). La position de la France est assez mitigée en ce qui concerne la consommation d'aliments et de boissons sucrés. Si elle se situe parmi les régions/pays où la fréquence de consommation quotidienne de sucreries est la plus faible, surtout parmi les élèves les plus jeunes, alors que les adolescents interrogés en France font partie des 15 régions/pays sur 45 où la fréquence de consommation quotidienne de boissons sucrées est la plus élevée (12<sup>e</sup> rang à 11 ans et 13 ans ; 8<sup>e</sup> rang à 15 ans).

Pour finir, moins d'un adolescent sur 5 atteint les 60 minutes d'activité physique recommandées par jour. Quel que soit le sexe, cette fréquence décline avec l'âge et passe de 24 % à 11 ans à 15 % à 15 ans. Les garçons sont plus nombreux à tous les âges à pratiquer une activité physique d'au moins 60 minutes par jour (en moyenne 23 % chez les garçons contre 16 % chez les filles). Quant à l'activité sportive, sa fréquence décline également entre 11 et 15 ans (48 % à 11 ans et 36 % à 15 ans) et la différence entre les sexes s'accroît avec l'âge (entre les filles et les garçons, 11 points à 11 ans *versus* 17 points à 15 ans). Pour ces deux indicateurs, la position de la France est particulièrement mauvaise : elle se situe parmi les 5 derniers pays/régions sur 45.

## Méthodologie

En France les données sont issues de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances (EnCLASS) regroupement des deux enquêtes internationales quadriennales menées en milieu scolaire : HBSC réalisée en France depuis 1994 et ESPAD depuis 1999.

L'échantillonnage a été réalisé par la Direction de l'évaluation, de la prospective et de la performance (DEPP) du ministère de l'Éducation nationale, selon un tirage aléatoire équilibré : au total, 1137 classes ont été sélectionnées au sein de 336 collèges et 234 lycées (soit deux classes par établissement). L'enquête a permis d'interroger par questionnaire auto-administré et anonyme 20 577 élèves du secondaire soit, après nettoyage, un échantillon final de 20 128 élèves (12 973 collégiens et 7 155 lycéens). Les taux de réponse sont de 78,8 % au collège et 67,0 % au lycée. Les non-réponses correspondent essentiellement à des absences d'élèves le jour de la passation, plus rarement du fait de refus de participer émanant des élèves ou de leurs parents (14 % au total) et à des établissements ayant refusé de participer (n=56).

Les comparaisons internationales sont issues du rapport international de l'enquête HBSC 2018 (cf. <http://www.hbsc.org/>) et portent sur les élèves âgés de 11, 13 et 15 ans représentant chacun des pays dans la base de données internationale (n=227 441), elles visent à situer les jeunes Français (n=9106) parmi leurs pairs des 45 pays ou régions ayant participé à l'enquête HBSC en 2018.

Les promoteurs de l'enquête EnCLASS remercient les élèves qui ont renseigné l'enquête, leurs familles qui les ont autorisés à participer ainsi que les personnels éducatifs qui ont rendu possible l'organisation de la collecte.

*L'enquête EnCLASS 2018 a bénéficié d'un avis d'opportunité du Conseil national de l'information statistique (Cnis, n°142 / H030) et a fait l'objet d'une déclaration à la CNIL (2155714 v 0).*

Pour nous citer :

Rochedy A., Ehlinger V., Godeau E. *Résultats de l'Enquête nationale en collèges et en lycées chez les adolescents sur la santé et les substances – EnCLASS 2018, Habitudes alimentaires et activité physique*. Rennes : EHESP, 2020 : 10 p.