



**Enquête auprès de
la population jeune
: des habitudes de
vie qui exposent au
surpoids et à
l'obésité**

**Septembre
2012**

**Enquête Ipsos / *logica* BUSINESS
CONSULTING**
pour **doinggooddoingwell**

Sondage effectué pour : Doing Good Doing Well

Echantillon : 1 000 personnes constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 15 à 25 ans.

Dates du terrain : Du 12 au 25 septembre 2012.

Méthode : Echantillon interrogé par Internet.
Méthode des quotas : sexe, âge, profession de la personne de référence du foyer, région et catégorie d'agglomération.

Ce rapport a été élaboré dans le respect de la norme internationale ISO 20252 « Etudes de marche, études sociales et d'opinion ». Comme pour toute enquête quantitative, cette étude présente des résultats soumis aux marges d'erreur inhérentes aux lois statistiques.

Les principaux résultats de l'enquête en 15 chiffres

- ➔ **Près d'1 jeune sur 3 rencontre des problèmes de poids (32%) :**
 - 19% sont en **état de surpoids ou d'obésité**.
 - 13% sont en **état de maigreur**.

- ➔ **Le phénomène de sous-évaluation des problèmes de surpoids est réel :**
 - **3 jeunes sur 10 obèses ou en surpoids** n'ont pas vraiment conscience de l'être et **estiment être mince ou de corpulence normale (30%)**.
 - **Plus d'un jeune sur deux en surpoids ou en état d'obésité** déclare **n'avoir jamais fait de régime (54%)**.

- ➔ **De très nombreuses habitudes alimentaires, qui sont aussi des facteurs potentiels de surpoids ou d'obésité, sont massivement diffusés chez les jeunes :**
 - **61% des jeunes disent manger** au moins une fois sur deux leur repas **devant un écran**.
 - **55%** déclarent qu'enfants, **leurs parents regardaient** au moins une fois sur deux **la télévision en mangeant**.
 - **54%** des jeunes déclarent **prendre au moins un repas sur deux en horaires décalés**.
 - **48%** **ne prennent pas de petit-déjeuner**, au moins une fois sur deux.
 - **47%** **prennent seul** au moins un repas sur deux.
 - **Plus d'1 jeune sur 3** déclare que lorsqu'il est stressé, il lui arrive **de grignoter toute la journée pour se remonter le moral (35%** disant au moins une fois sur deux).
 - **1 jeune sur 4** déclare **souvent sauter un repas (26%** disant au moins un repas sur deux).

Les principaux résultats de l'enquête en 15 chiffres

- ➔ **Au cours des repas, les jeunes adoptent aussi des comportements qui favorisent le surpoids ou l'obésité :**
 - **Près d'1 jeune sur 4 boit « souvent » des sodas au cours de ses repas (23%).**
 - **Seul 1 jeune sur 3 déclare consommer quotidiennement des fruits et des légumes (38%).**
 - **Des temps de repas très courts : 9 minutes pour le petit-déjeuner, 24 minutes pour déjeuner et 27 minutes pour le dîner.**

- ➔ **La vie statique des jeunes est un facteur qui aggrave les risques de surpoids et d'obésité :**
 - **Plus d'1 jeune sur 3 déclare ne pas pratiquer de sport (38%).**
 - **Si 1 jeune sur 4 issu des catégories de revenus les plus aisées dit ne pratiquer aucune activité sportive, cette proportion est presque de 1 sur 2 au sein des classes de revenus les plus défavorisées (44%).**

- ➔ **La fracture alimentaire entre les classes aisées et défavorisées est aujourd'hui très forte :**
 - **Alors que la proportion de jeunes se disant en état de surpoids ou d'obésité est de 1 sur 10 au sein des foyers les plus aisés, elle est de 1 sur 4 au sein des foyers les plus modestes (24%).**

- ➔ **L'alimentation passe après l'habillement et la téléphonie :**
 - **Plus d'un jeune sur quatre est prêt à sacrifier la qualité et la quantité de son alimentation au profit de son habillement (31%) ou de la téléphonie mobile (25%).**



1

La prévalence des problèmes de poids chez les jeunes

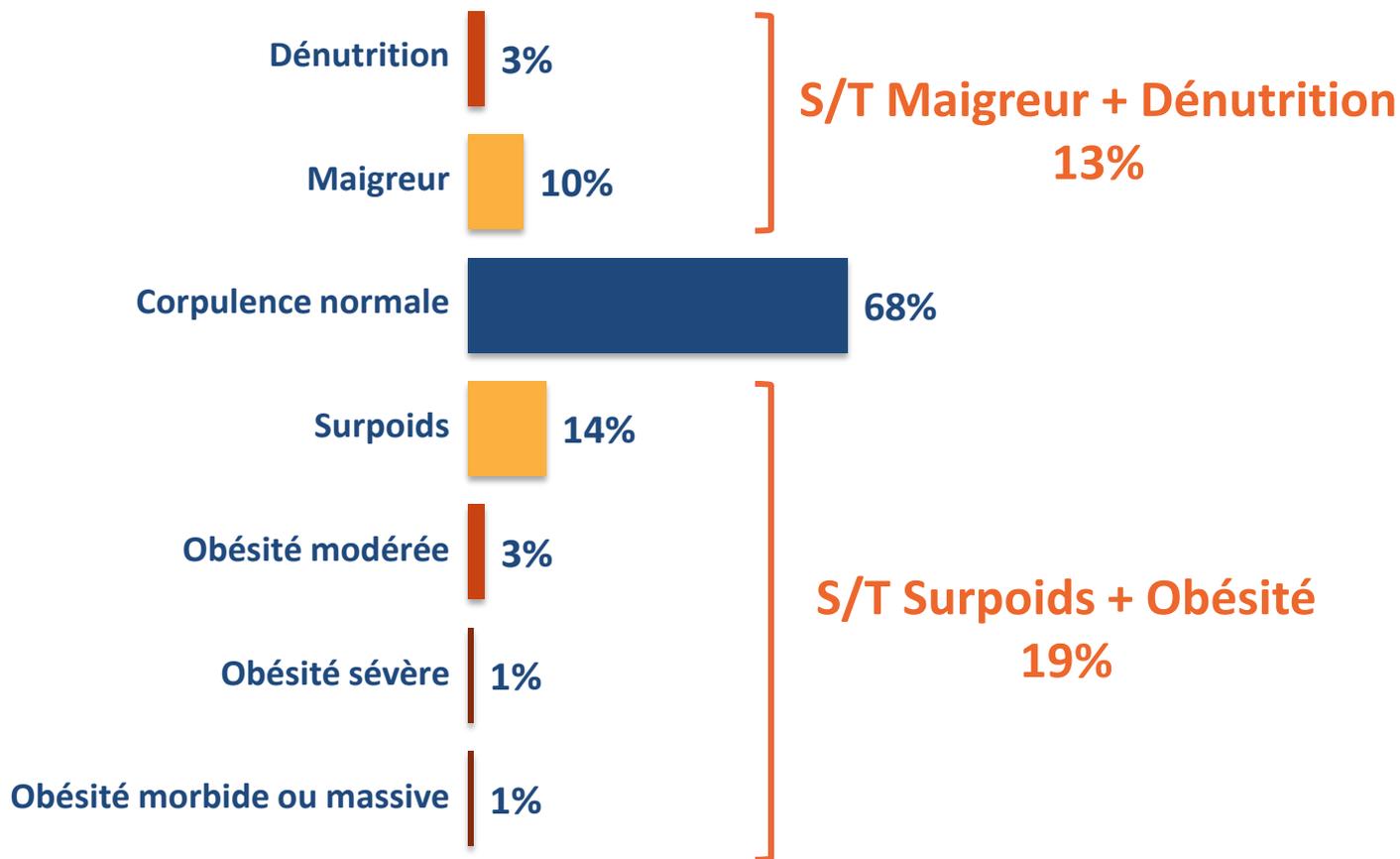
Près d'1 jeune sur 3 rencontre des problèmes de poids.

Question : Quelle est votre taille en centimètres ? Quel est votre poids en kilogrammes ?

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Calcul en IMC





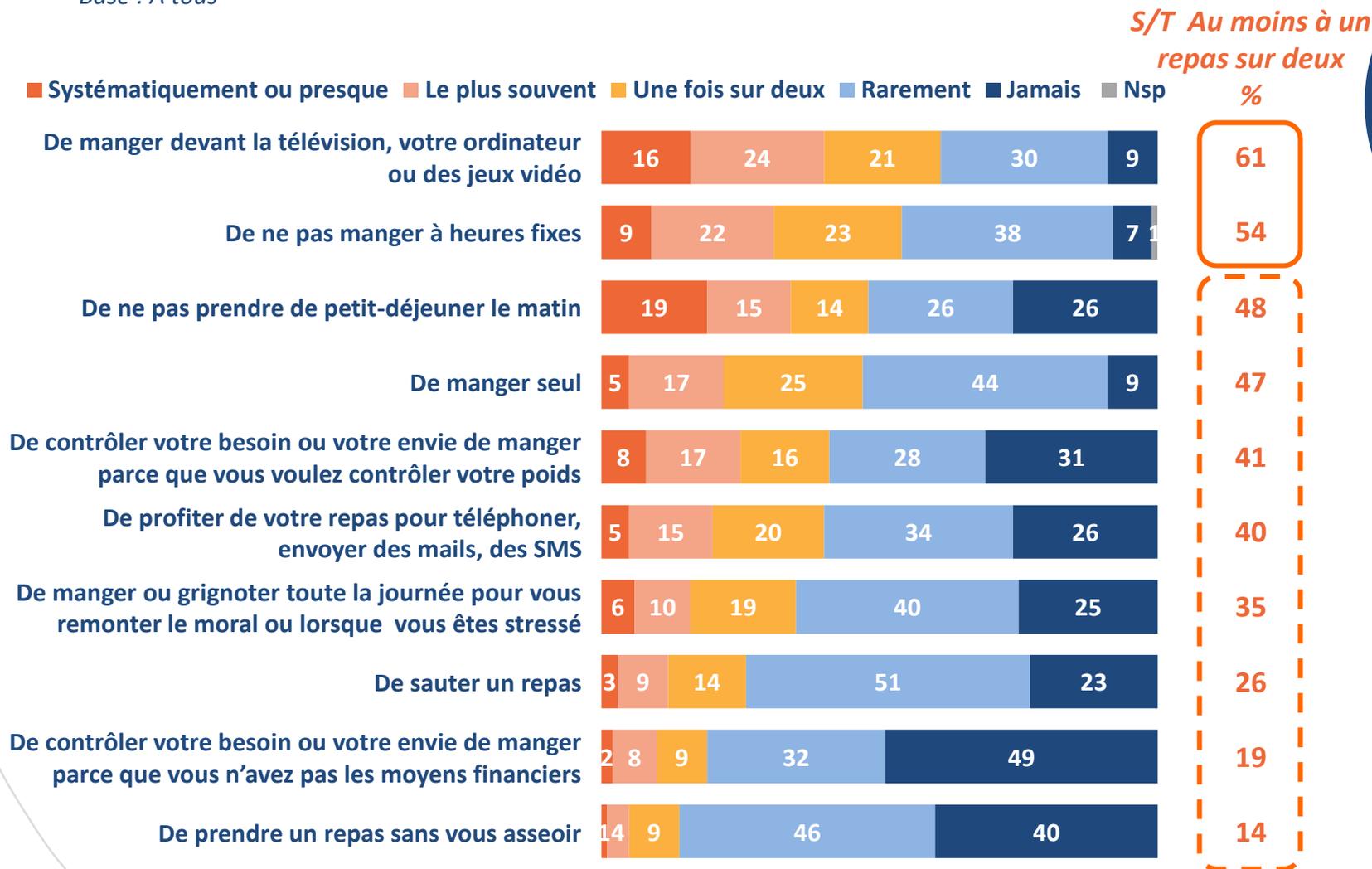
2

Les habitudes alimentaires

Les habitudes alimentaires des jeunes correspondent à des facteurs d'obésité connus : des comportements massivement diffusés.

Question : Vous arrive-t-il de faire les choses suivantes :

Base : A tous



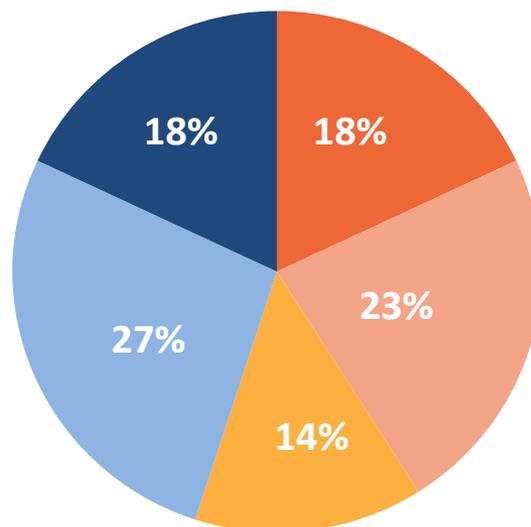
Manger devant la TV est un comportement ancré dans leur quotidien depuis leur plus jeune âge : plus d'1 jeune sur 2 déclare que ses parents regardaient la TV en mangeant.

Question : Lorsque vous étiez enfant, vos parents faisaient-ils les choses suivantes ?

Base : A tous

■ Systématiquement ou presque ■ Le plus souvent ■ Une fois sur deux ■ Rarement ■ Jamais

Regarder la télévision en mangeant



S/T Au moins
une fois sur deux
55%

S/T Rarement +
jamais
45%

Le temps consacré aux différents repas est très court et explique probablement en partie le développement des habitudes correspondant à des facteurs de risque de surpoids ou d'obésité : grignotage, saut de repas...

Question : Combien de temps consacrez-vous en moyenne à chacun de repas suivants ?

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Le petit déjeuner

Temps moyen en minutes **9 minutes**

5 minutes et moins	39 %
6 à 10 minutes	31 %
Plus de 10 minutes	29 %
Ne se prononce pas	1 %

Le déjeuner

Temps moyen en minutes **24 minutes**

15 minutes et moins	31 %
16 à 29 minutes	29 %
30 minutes et plus	39 %
Ne se prononce pas	1 %

Le dîner

Temps moyen en minutes **27 minutes**

Moins de 20 minutes	21 %
20 à 29 minutes	28 %
30 minutes	30 %
Plus de 30 minutes	20 %
Ne se prononce pas	1 %

Au cours des repas, les jeunes adoptent aussi des comportements pouvant favoriser l'obésité : seulement 6 jeunes sur 10 disent boire « très souvent » de l'eau au cours de leurs repas...

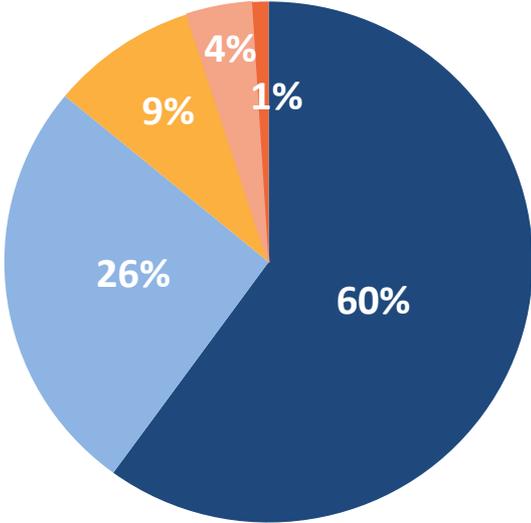
Question : Diriez-vous qu'au cours de vos repas, vous faites les choses suivantes ... :

Base : A tous

■ Très souvent
 ■ Souvent
 ■ De temps en temps
 ■ Rarement
 ■ Jamais

Boire de l'eau

S/T
 Pas souvent
 14%



S/T
 Souvent
 86%

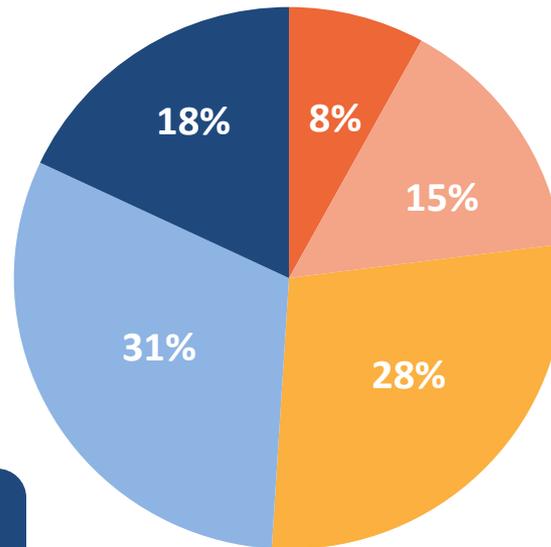
...tandis que près d'1 jeune sur 4 déclare « souvent » boire des sodas au cours de ses repas : une consommation « habituelle » pour beaucoup.

Question : Diriez-vous qu'au cours de vos repas, vous faites les choses suivantes ... :

Base : A tous

■ Très souvent ■ Souvent ■ De temps en temps ■ Rarement ■ Jamais

Boire des sodas



S/T
Souvent
23%

S/T
Pas souvent
77%

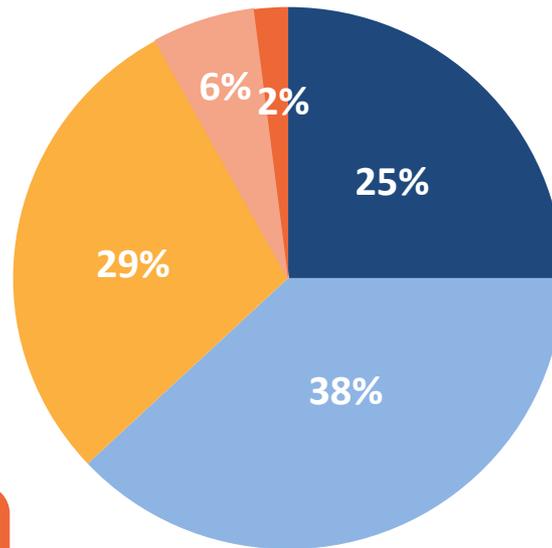
En matière de consommation de fruits et légumes, si la majorité des jeunes a le sentiment d'en consommer « souvent » au cours de ses repas...

Question : Diriez-vous qu'au cours de vos repas, vous faites les choses suivantes ... :

Base : A tous

■ Très souvent
 ■ Souvent
 ■ De temps en temps
 ■ Rarement
 ■ Jamais

Manger des fruits et des légumes



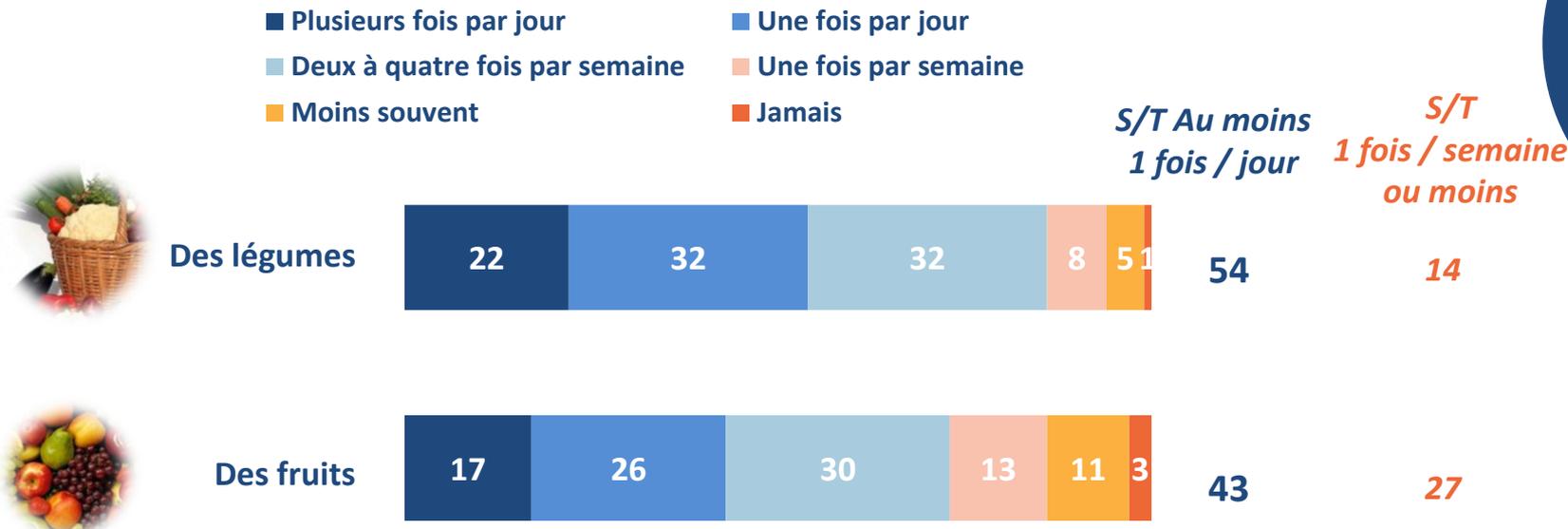
S/T
Souvent
63%

S/T
Pas souvent
37%

...ils sont seulement 4 jeunes sur 10 à déclarer manger des fruits ET des légumes de façon quotidienne.

Question : A quelle fréquence consommez-vous... ?

Base : A tous



⇒ Seuls 38% des jeunes déclarent consommer des fruits et des légumes quotidiennement

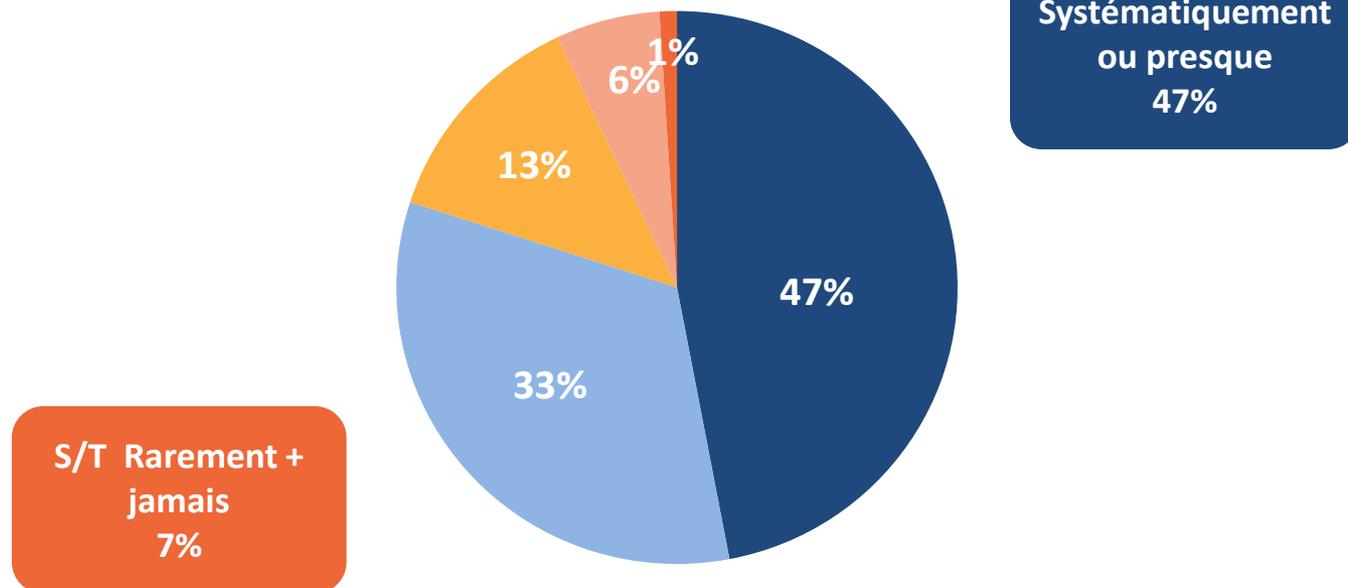
Seule une minorité de jeunes déclare que leurs parents leur proposaient « systématiquement ou presque » des légumes et des fruits au cours des repas...

Question : Lorsque vous étiez enfant, vos parents faisaient-ils les choses suivantes ?

Base : A tous

■ Systématiquement ou presque ■ Le plus souvent ■ Une fois sur deux ■ Rarement ■ Jamais

Vous proposer des légumes et des fruits au repas



...tandis qu'une large majorité de jeunes n'en consomment pas plus par manque d'éducation à la consommation des fruits et légumes

Question : Pour quelles raisons ne mangez-vous pas plus souvent des fruits et légumes ?

Base : A ceux qui ne mangent pas plusieurs fois par jour des fruits et/ou des légumes, soit 73% de l'échantillon

Total supérieur à 100 car deux réponses possibles

Parce que vous n'aimez pas beaucoup les fruits et les légumes **38%**

Parce que c'est cher **30%**

Parce que là où vous mangez (cantine, café, restaurant...) ou là où vous faites vos courses il n'y a pas beaucoup de choix **26%**

Parce que vous n'êtes pas habitué (e) à manger des fruits et légumes **14%**

Parce que vous ne savez pas les cuisiner **12%**

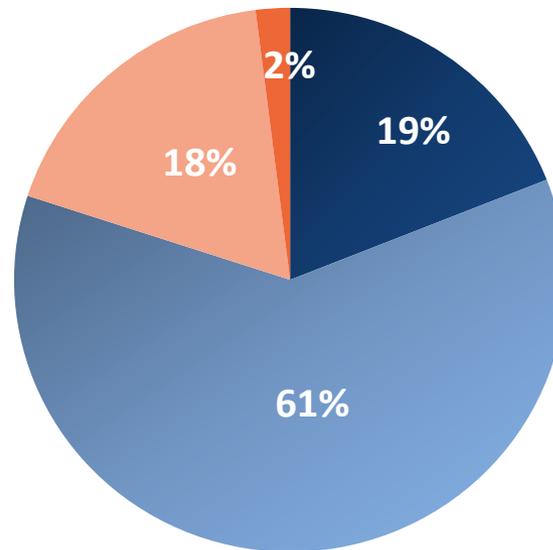
**S/T Manque
d'éducation
59%**

Et pourtant, la très grande majorité des jeunes a « plutôt » le sentiment de savoir précisément de quoi doit se composer un repas équilibré.

Question : Avez-vous le sentiment de savoir précisément de quoi doit se composer un repas équilibré ?

Base : A tous

■ Oui, tout à fait ■ Oui, plutôt ■ Non, pas vraiment ■ Non, pas du tout



S/T Oui
80%

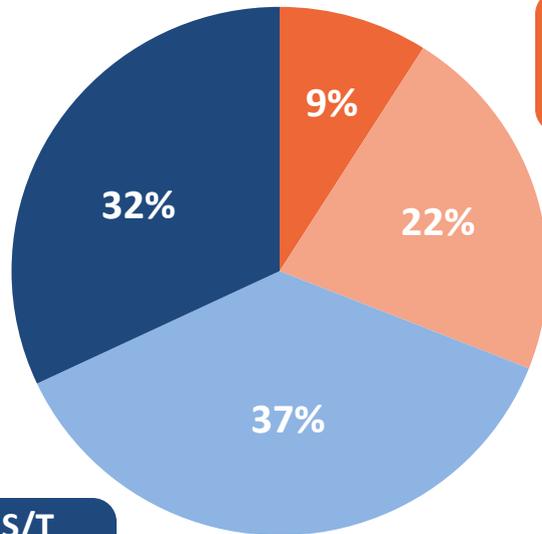
S/T Non
20%

Plus d'un jeune sur quatre est prêt à sacrifier son alimentation au profit de son habillement ou de la téléphonie mobile.

Question : Etes-vous prêt à limiter la qualité, la quantité ou la variété des aliments que vous consommez pour :

Base : A tous

Vous acheter des vêtements ou des chaussures de marque

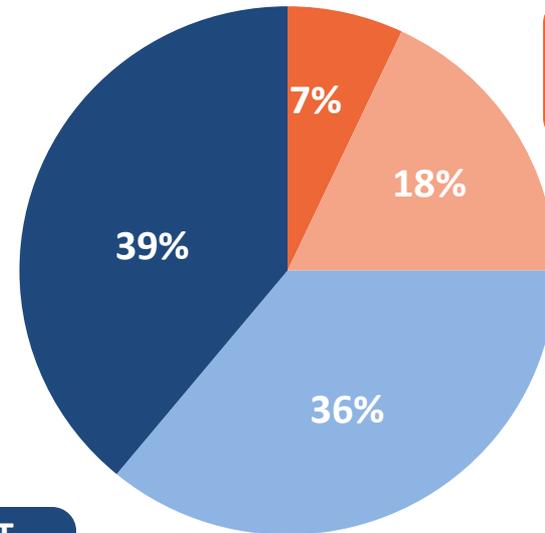


S/T Oui
31%

S/T Non
69%

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout

Vous acheter un nouveau téléphone portable



S/T Oui
25%

S/T Non
75%

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, plutôt pas
- Non, pas du tout



3

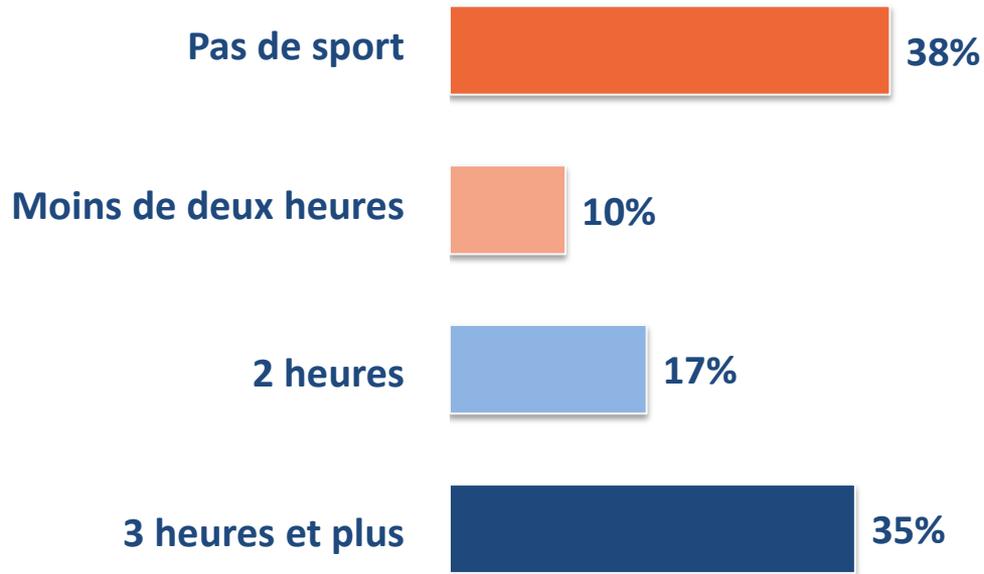
L'hygiène de vie

Plus d'un tiers des jeunes ne pratique aucune activité sportive...

Question : En moyenne, combien d'heures par semaine consacrez-vous à une activité sportive ?

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

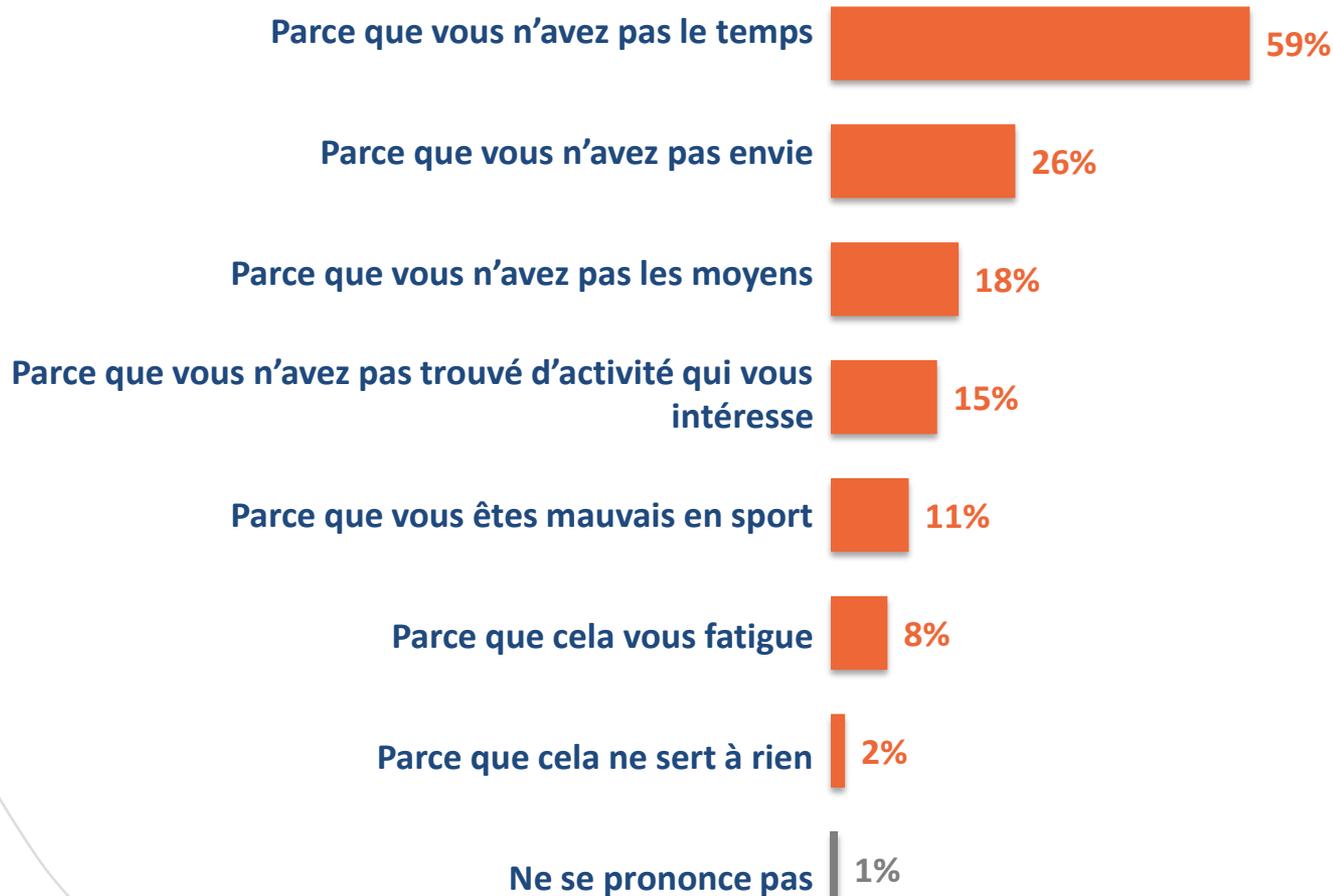


...les jeunes justifiant leur faible activité sportive par le manque de temps et le manque d'envie.

Question : Pour quelles raisons n'exercez-vous pas plus d'activités sportives ?

Base : A tous

Total supérieur à 100 car trois réponses possibles

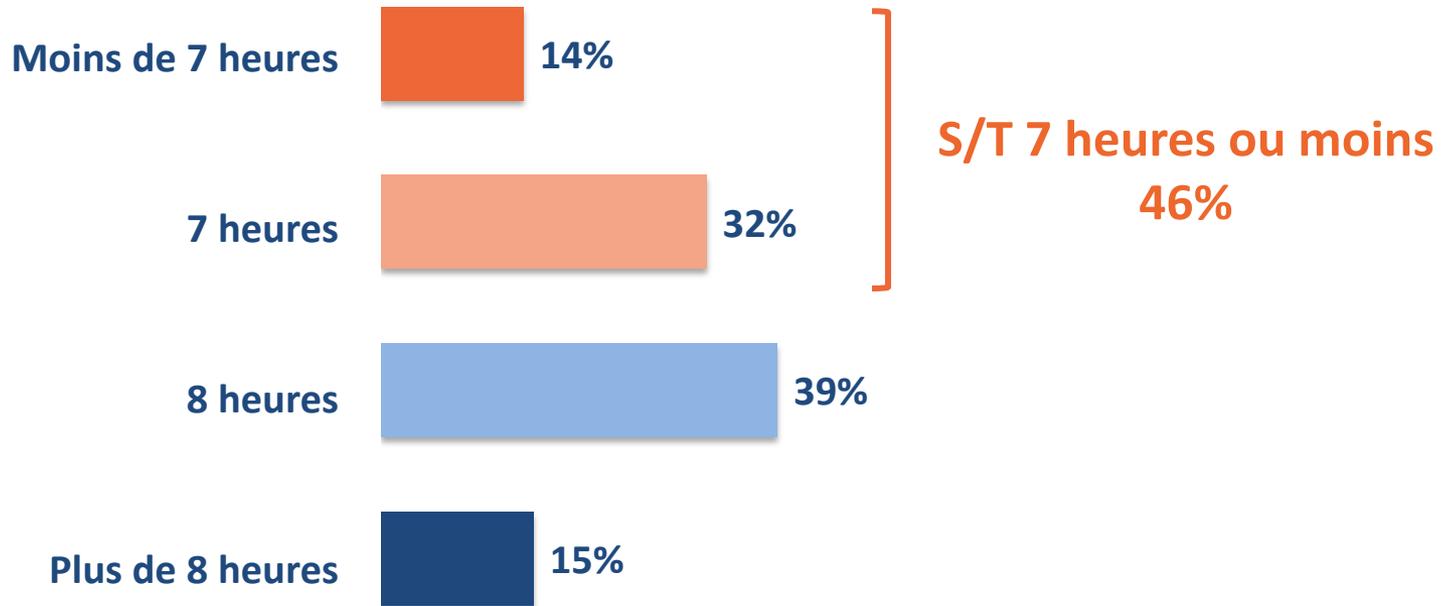


Une quantité de sommeil insuffisante, près d'un jeune sur deux dort 7 heures ou moins.

Question : En moyenne, combien d'heures dormez-vous chaque nuit ?

Base : A tous

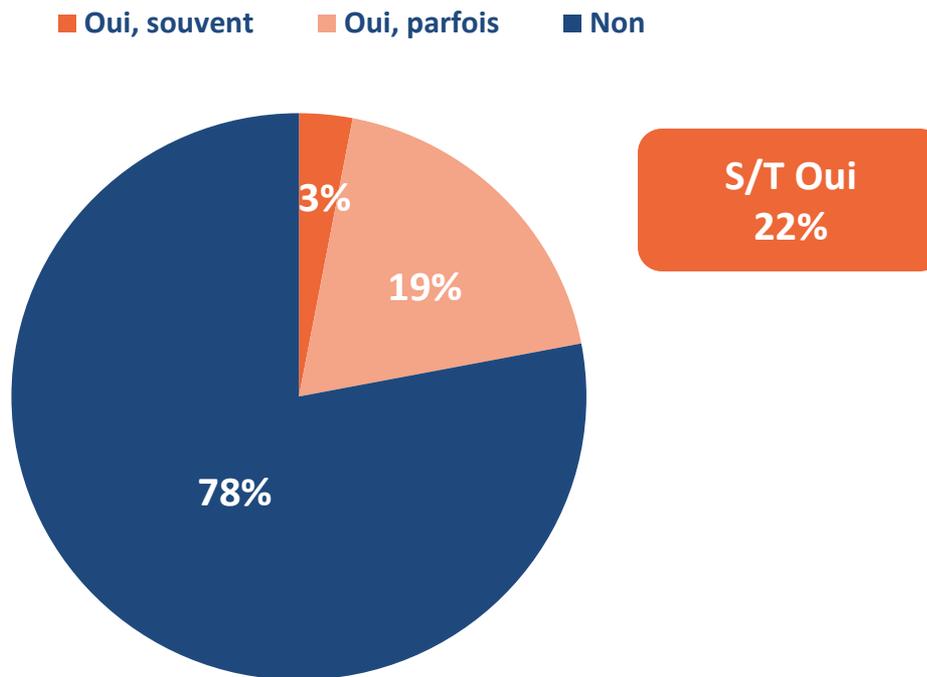
Question ouverte - Réponses spontanées



Près d'un jeune sur quatre déclare qu'il lui arrive d'avoir une consommation excessive d'alcool en une seule soirée (*binge drinking*).

Question : Vous arrive-t-il de boire en une seule soirée de grandes quantités d'alcool pour être ivre le plus rapidement possible ?

Base : A tous





4

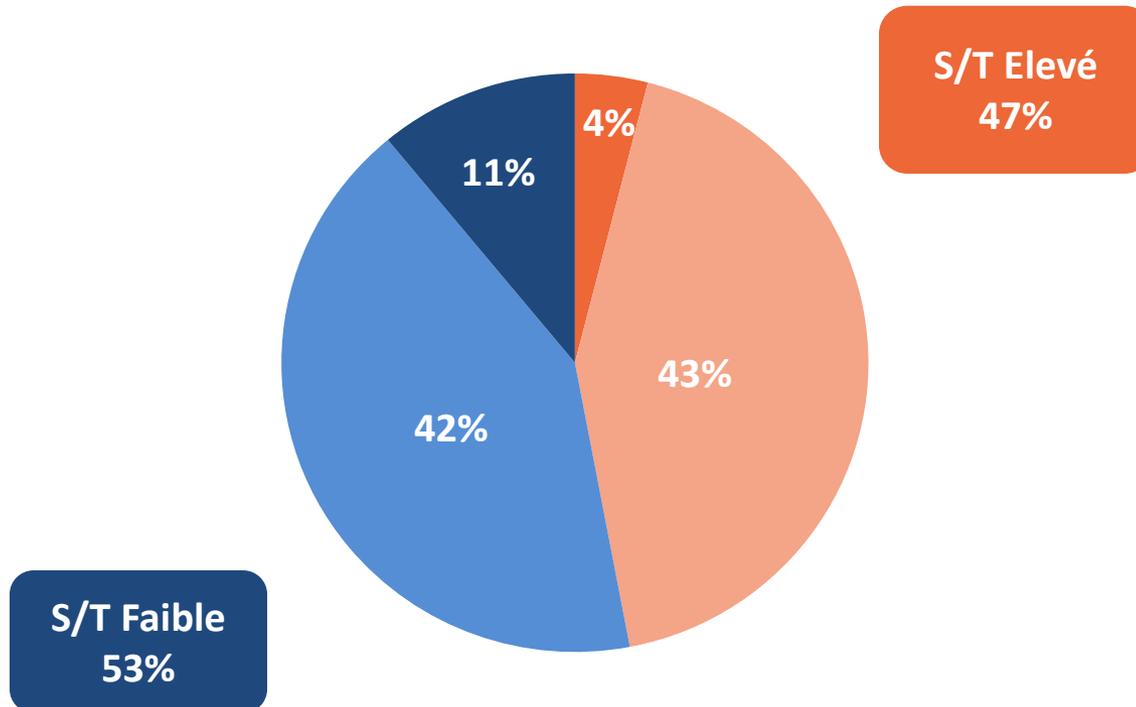
Le niveau de prise de conscience des phénomènes d'obésité

Près d'1 jeune sur 2 considère qu'il y a autour de lui un nombre élevé de personnes obèses.

Question : Avez-vous le sentiment qu'il y a autour de vous un nombre très élevé, assez élevé, assez faible ou très faible de personnes obèses ?

Base : A tous

■ Très élevé ■ Assez élevé ■ Assez faible ■ Très faible



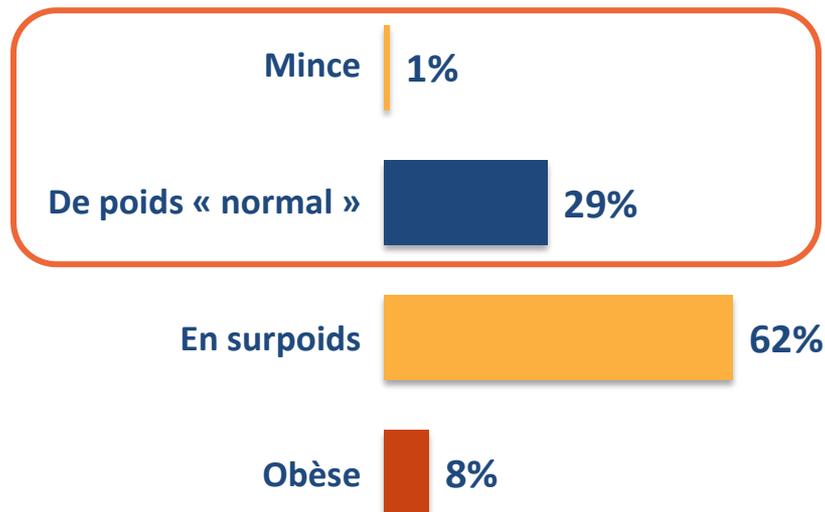
Mais le phénomène de sous-évaluation des problèmes de surpoids est pourtant réel : 3 jeunes sur 10 obèses ou en surpoids estiment être mince ou de corpulence normale.

Question : Aujourd'hui vous avez le sentiment d'être :

Base : Aux jeunes en surpoids ou obèses, soit 19% de l'échantillon

Jeunes en surpoids ou obèses

Maigre -



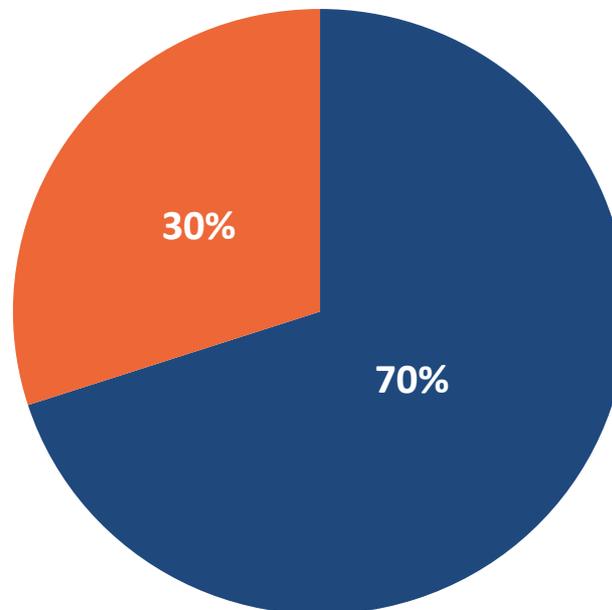
3 jeunes sur 10 en surpoids ou en obésité mentionnent un poids idéal qui les maintient en surpoids ou en obésité : un manque de prise de conscience...

Question : Quel serait pour vous votre poids idéal ?

Base : Aux jeunes en surpoids ou obèses, soit 19% de l'échantillon

- Mentionne un poids idéal qui les fait passer en corpulence normale
- Mentionne un poids idéal qui les maintient en surpoids / obésité

Jeunes en surpoids
ou obèses



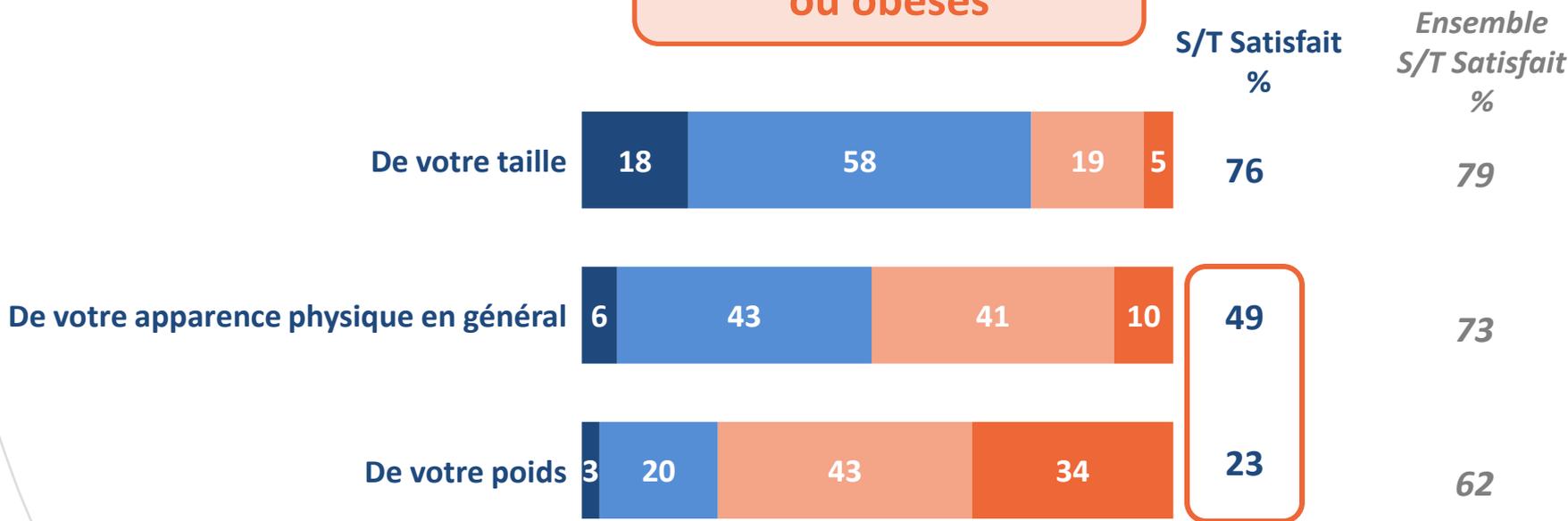
...tandis qu'un jeune sur deux en surpoids ou obèse se dit satisfait de son apparence physique et presque'un sur quatre de son poids.

Question : Et diriez-vous que vous êtes très, plutôt, plutôt pas ou pas du tout satisfait ...

Base : Aux jeunes en surpoids ou obèses, soit 19% de l'échantillon

■ Très satisfait ■ Plutôt satisfait ■ Plutôt pas satisfait ■ Pas du tout satisfait

Jeunes en surpoids ou obèses

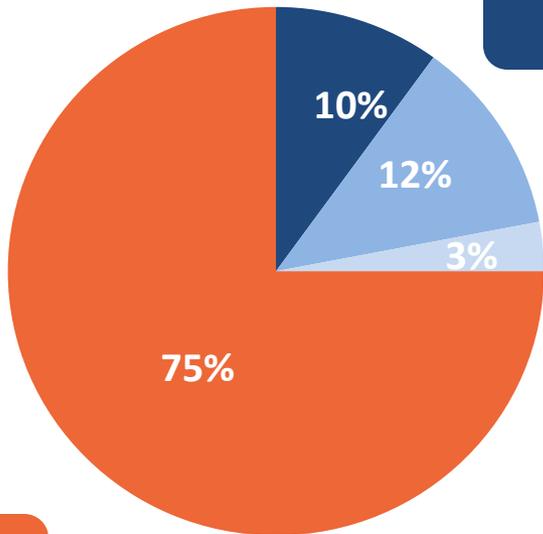


Plus d'un jeune sur deux en surpoids ou en état d'obésité déclare n'avoir jamais fait de régime.

Question : Avez-vous déjà fait un régime ?

Base : A tous / Aux jeunes en surpoids ou obèses, soit 19% de l'échantillon

Ensemble

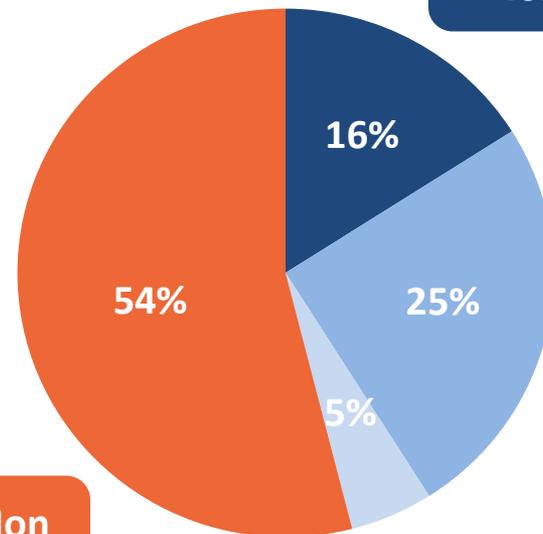


S/T Oui
25%

S/T Non
75%

- Oui, une seule fois
- Oui, plusieurs fois
- je suis au régime en permanence
- Non

Jeunes en surpoids ou obèses



S/T Oui
46%

S/T Non
54%

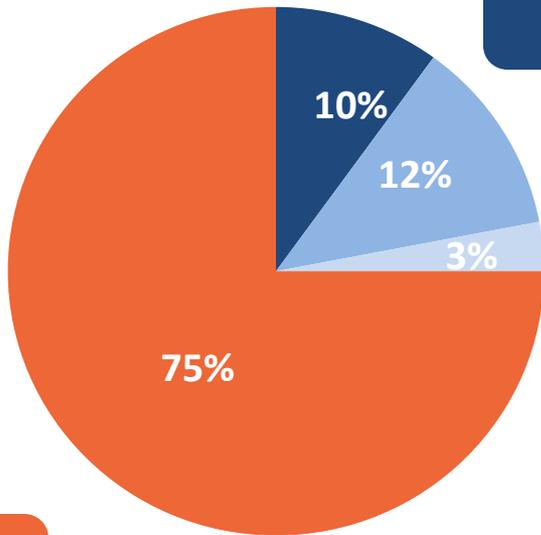
- Oui, une seule fois
- Oui, plusieurs fois
- je suis au régime en permanence
- Non

Plus d'un jeune sur deux en surpoids ou en état d'obésité déclare n'avoir jamais fait de régime.

Question : Avez-vous déjà fait un régime ?

Base : A tous / Aux jeunes en surpoids ou obèses, soit 19% de l'échantillon

Ensemble

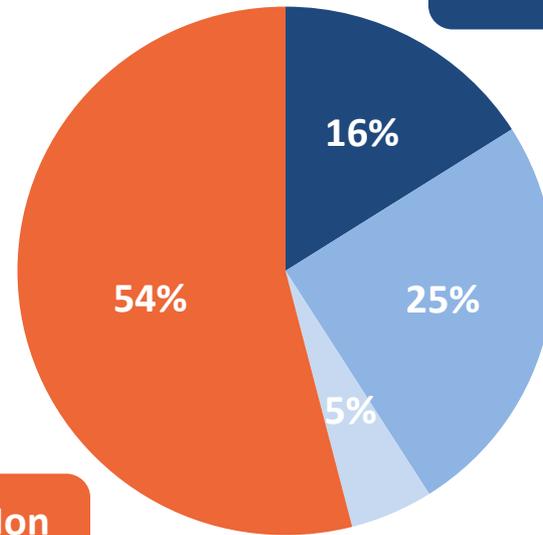


S/T Oui
25%

S/T Non
75%

- Oui, une seule fois
- Oui, plusieurs fois
- je suis au régime en permanence
- Non

Jeunes en surpoids ou obèses



S/T Oui
46%

S/T Non
54%

- Oui, une seule fois
- Oui, plusieurs fois
- je suis au régime en permanence
- Non



5



L'impact de la vie professionnelle sur les habitudes alimentaires des jeunes

La quasi-totalité des habitudes alimentaires correspondant à des facteurs de risque de surpoids ou d'obésité s'aggravent fortement avec l'âge.

Question : Vous arrive t-il de faire les choses suivantes :

Base : A tous

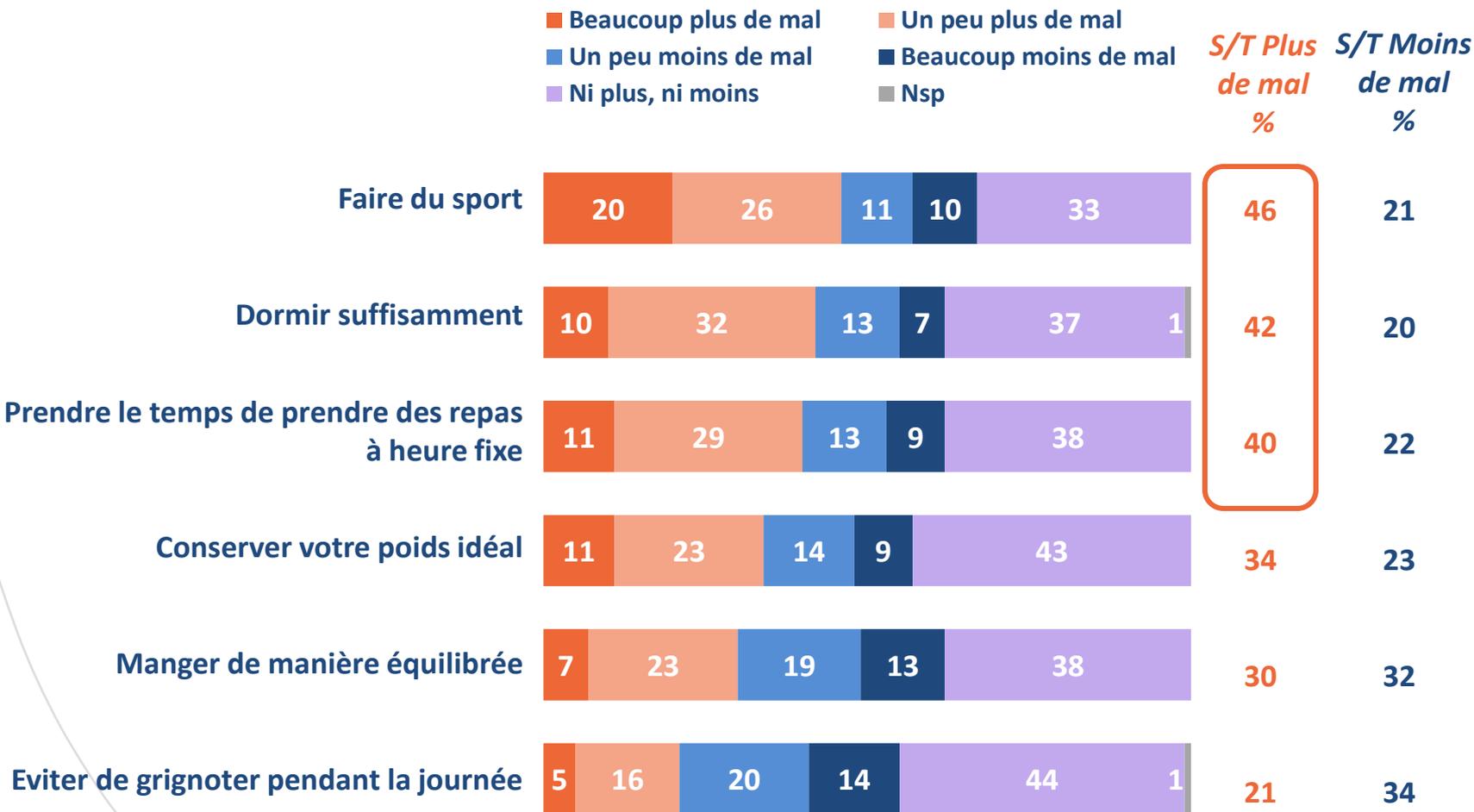
Au moins une fois sur deux

Habitudes alimentaires	15-19 ans	20-25 ans	Evolutions
De manger devant la télévision, votre ordinateur ou des jeux vidéo	54%	67%	+13 pts ↑
De ne pas manger à heures fixes	48%	62%	+14 pts ↑
De ne pas prendre de petit-déjeuner le matin	45%	51%	+6 pts ↑
De manger seul	36%	57%	+21 pts ↑
De contrôler votre besoin ou votre envie de manger parce que vous voulez contrôler votre poids	37%	44%	+7 pts ↑
De profiter de votre repas pour téléphoner, envoyer des mails, des SMS	40%	39%	-1 pt →
De manger ou grignoter toute la journée pour vous remonter le moral ou lorsque vous êtes stressé	33%	38%	+5 pts ↑
De sauter un repas	22%	30%	+8 pts ↑
De contrôler votre besoin ou votre envie de manger parce que vous n'avez pas les moyens financiers	15%	25%	+10 pts ↑
De prendre un repas sans vous asseoir	11%	17%	+6 pts ↑

L'exercice d'une activité professionnelle rend aussi plus difficile le strict respect de certaines règles d'hygiène de vie : la pratique de sport, un sommeil suffisant ou encore la prise des repas à heure fixe...

Question : Par rapport à il y a deux ou trois ans, avez-vous le sentiment d'avoir plus ou moins de mal qu'avant pour faire les choses suivantes :

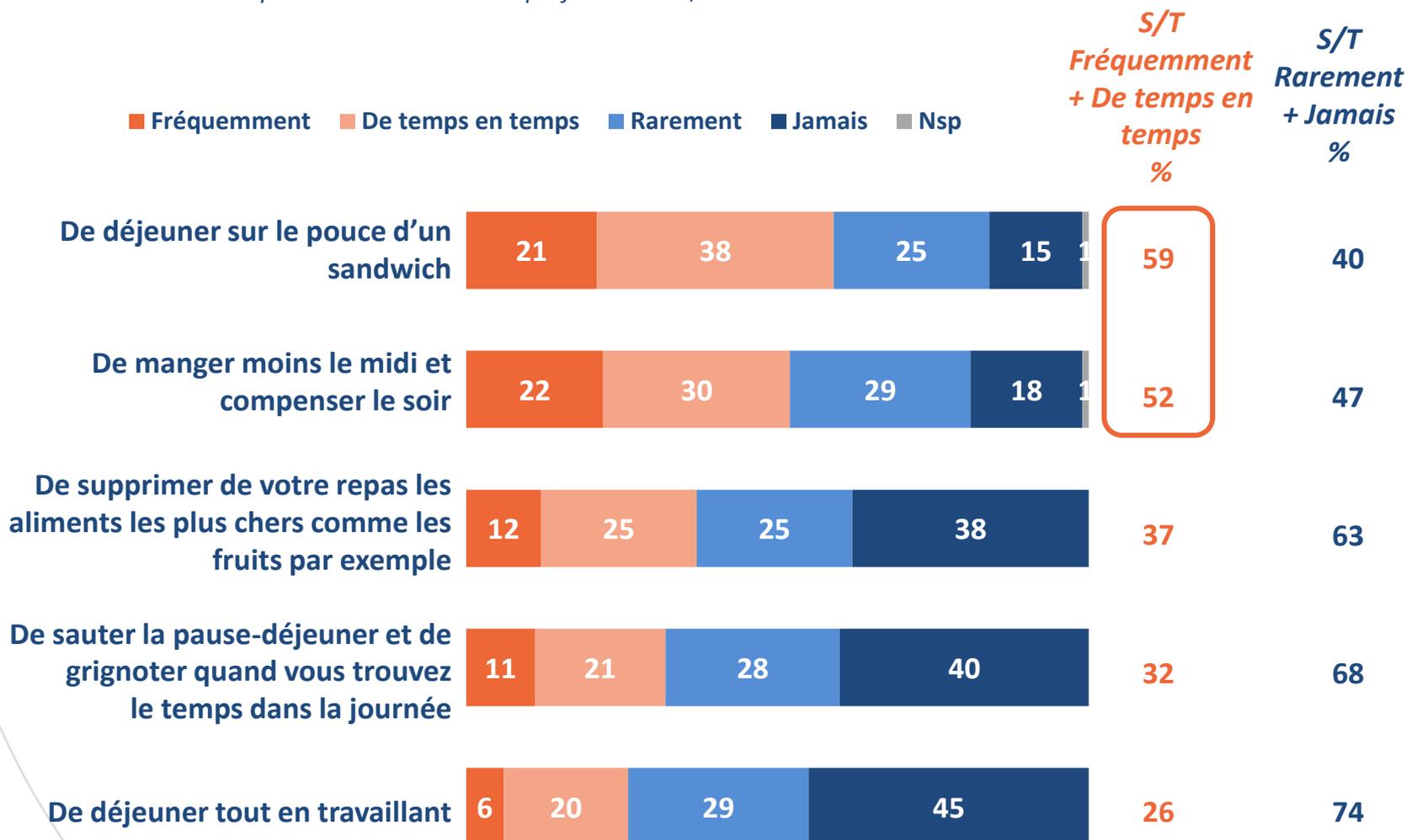
Base : A ceux qui exercent une activité professionnelle, soit 53% de l'échantillon



...et contraint plus d'un jeune sur deux à déjeuner sur le pouce d'un sandwich tout comme manger moins le midi et compenser le soir.

Question : Au travail, vous arrive-t-il :

Base : A ceux qui exercent une activité professionnelle, soit 53% de l'échantillon



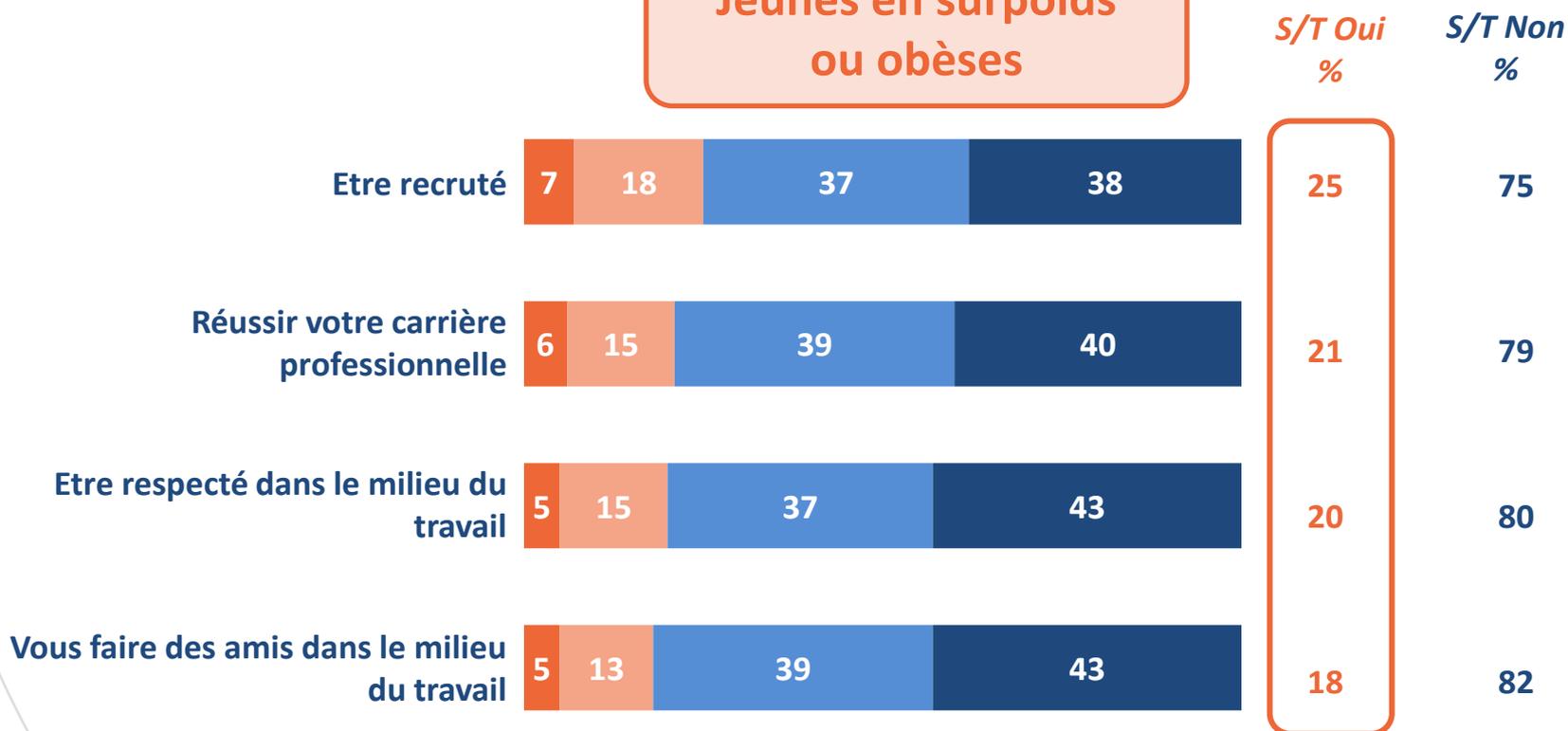
Le poids semble être un facteur discriminant à l'embauche, un jeune en surpoids ou obèse sur 4 considère que son poids le pénalisera pour être recruté.

Question : Pensez-vous que votre poids va vous gêner pour :

Base : Aux jeunes en surpoids ou obèses, soit 19% de l'échantillon

■ Oui, tout à fait
 ■ Oui, plutôt
 ■ Non, plutôt pas
 ■ Non, pas du tout

**Jeunes en surpoids
ou obèses**





6

L'état des lieux de la fracture alimentaire

Une très forte fracture : les habitudes alimentaires « à risque » se diffusent encore plus massivement au sein des classes de revenus les plus fragiles. Les différences comportementales entre les classes aisées et défavorisées sont aujourd’hui très fortes.

Question : Vous arrive t-il de faire les choses suivantes :

Base : A tous

Au moins une fois sur deux

Habitudes alimentaires	CLASSE SUPERIEURE Plus de 3000€ (revenu net mensuel foyer)	CLASSE MOYENNE SUP De 2001€ à 3000€ (revenu net mensuel foyer)	CLASSE MOYENNE INF De 1251€ à 2000€ (revenu net mensuel foyer)	CLASSE INFERIEURE Moins de 1250€ (revenu net mensuel foyer)	Différentiel CLASSE SUPERIEURE / CLASSE INFERIEURE
De manger devant la télévision, votre ordinateur ou des jeux vidéo	53%	57%	57%	67%	+14 pts ↑
De ne pas manger à heures fixes	51%	49%	52%	62%	+11 pts ↑
De ne pas prendre de petit-déjeuner le matin	43%	46%	47%	55%	+12 pts ↑
De manger seul	46%	42%	46%	47%	+1 pt ↑
De contrôler votre besoin ou votre envie de manger parce que vous voulez contrôler votre poids	31%	44%	46%	43%	+12 pt ↑
De profiter de votre repas pour téléphoner, envoyer des mails, des SMS	37%	42%	38%	38%	+1 pt ↑
De manger ou grignoter toute la journée pour vous remonter le moral ou lorsque vous êtes stressé	25%	36%	35%	42%	+17 pts ↑
De sauter un repas	16%	26%	28%	32%	+16 pts ↑
De contrôler votre besoin ou votre envie de manger parce que vous n’avez pas les moyens financiers	12%	18%	16%	29%	+17 pts ↑

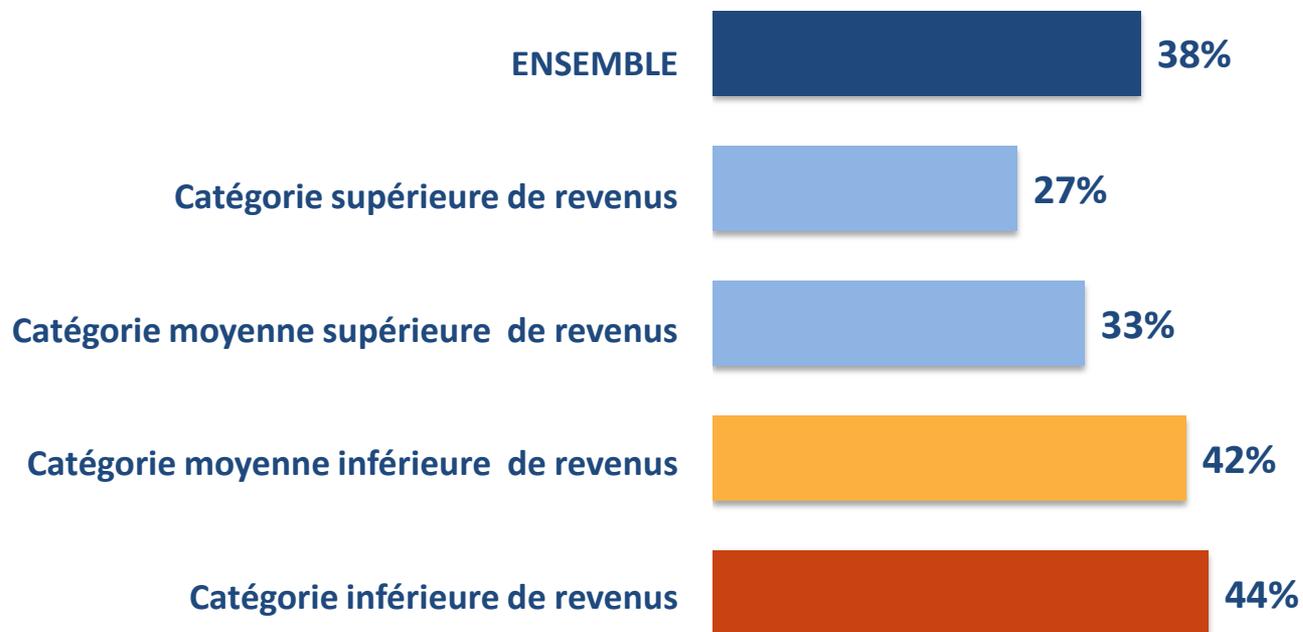
Si 1 jeune sur 4 issu des foyers les plus aisés dit ne pratiquer aucune activité sportive, cette proportion est presque de 1 sur 2 au sein des foyers les plus modestes.

Question : En moyenne, combien d'heures par semaine consacrez-vous à une activité sportive ?

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Ne pratique aucune activité physique



Alors que la proportion de jeunes se disant en état de surpoids ou d'obésité est de 1 sur 10 au sein des foyers les plus aisés, elle est de 1 sur 4 au sein des foyers les plus modestes.

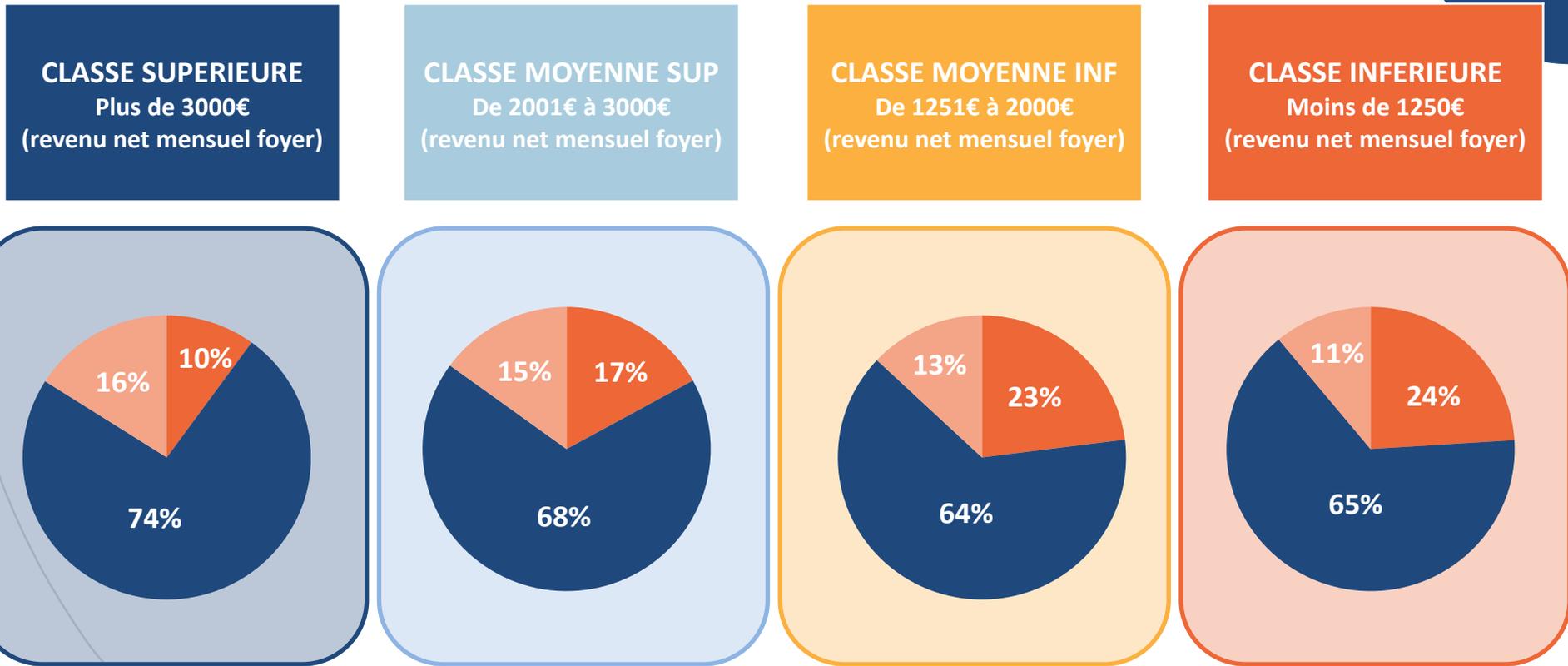
Question : Quelle est votre taille en centimètres ? Quel est votre poids en kilogrammes ?

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Calcul en IMC

■ Surpoids ou obésité
 ■ Corpulence normale
 ■ Maigreur



Si 1 jeune sur 4 issu des foyers les plus aisés dit passer cinq heures ou plus par jour devant un écran, cette proportion est ici de presque de 1 sur 2 au sein des foyers les plus défavorisés.

Question : En moyenne, combien d'heures par jour passez-vous devant un écran (ordinateur, Smartphone, tablette, télévision, jeux vidéo, ...) ?

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Passé 5 heures et plus par jour devant un écran

