

Comment les jeunes français basculent-ils dans le stress et le surpoids ?

Une enquête auprès des jeunes âgés de 18 à 35 ans réalisée par Ipsos

pour Doing Good Doing Well*

(*la mention de Doing Good Doing Well et d'Ipsos est obligatoire)

Le 16 octobre 2013, à l'occasion de la trente troisième journée mondiale de l'alimentation, Doing Good Doing Well, diffuse pour la deuxième année consécutive le résultat de son enquête auprès des jeunes français. Après l'enquête sur les 15-25 ans en 2012 l'enquête a été menée cette année sur les 18-35 ans.

Au-delà des habitudes alimentaires, Doing Good Doing Well, entreprise sociale engagée dans la prévention de l'obésité, a réalisé une véritable radiographie de la vie intime de cette population : état psychologique, stabilité émotionnelle, rapport au stress et au bien-être, comportements alimentaires détaillés durant chacun des repas, rapport au corps et au poids, niveau d'activité physique, temps et qualité de sommeil, etc.

Le résultat de l'enquête dresse un état des lieux préoccupant de la situation de la population jeune.

Au-delà de la progression des mauvais comportements alimentaires, l'étude montre à quel point une proportion importante de jeunes vit aujourd'hui des situations de stress et de réelle solitude, en partie dues à une hyper-connectivité notamment durant l'ensemble des temps de repas, mais qui entame aussi la qualité du sommeil, et qui les amène à s'avouer souvent seuls, angoissés, voire épuisés et à bout.

L'enquête met en évidence une nouvelle forme de crise parmi la population jeune.

« L'accoutumance à la crise atteint les jeunes français qui font désormais de l'alimentation une variable d'ajustement de leur budget. Mais cette alerte sanitaire ne doit pas masquer une profonde crise de la convivialité qui génère chez les jeunes un sentiment de mal-être, en dépit de l'hyper-connectivité qui caractérise leur mode de vie. Cette crise de la convivialité atteint les jeunes en situation précaire mais touche aussi massivement ceux dont on aurait pu considérer qu'ils étaient les mieux protégés, comme les salariés notamment entre 30 et 35 ans » déclare Hélène Roques, experte en responsabilité sociale de l'entreprise, fondatrice de Doing Good Doing Well.

En effet sur l'exposition au surpoids, le niveau d'isolement ou le manque de temps accordé au sport ou aux repas, les jeunes salariés se révèlent autant voire plus exposés au sentiment de mal-être que les populations les moins favorisées comme les personnes au chômage, en contrats de travail précaires, ou avec des bas niveaux de revenus.

« Les employeurs doivent jouer leur rôle d'intégration sociale par le travail, pour que les millions de jeunes français puissent participer pleinement à la vie de l'entreprise et de la société en bonne santé physique et psychique », ajoute Hélène Roques de Doing Good Doing Well.

L'enquête a été réalisée avec Ipsos auprès d'un échantillon de 1001 personnes représentatives de la population âgée de 18 à 35 ans. Ils ont été interrogés du 20 au 25 septembre 2013. Méthode des quotas Insee (sexe, âge, profession de la personne interrogée, région et catégorie d'agglomération). Elle prend en compte tous les âges de la vie de cette population que ce soit en termes de situation professionnelle (étudiants, chômeurs, contrats précaires, CDI), de situation familiale, de niveau d'études ou de revenus.

EMBARGO : Diffusion le 16 octobre à 00H01**➤ Un état psychologique alarmant : stress, angoisse, épuisement et sentiment de solitude intense se diffusent auprès de bon nombre de jeunes**

- La majorité des jeunes estiment que dans leur vie professionnelle ou étudiante, ils vivent un niveau de stress élevé (54%).
- Plus d'un jeune sur trois avoue être « souvent » stressé et angoissé (35%) mais aussi « souvent » épuisé, à bout (29%).
- Près d'un jeune sur quatre se sent « souvent » très seul (22%).
- Plus d'un jeune sur huit cumule les difficultés psychologiques : à la fois souvent angoissé, souvent stressé, souvent à bout et souvent très seul dans la vie (12%).

➤ Les repas sont aujourd'hui pris le plus souvent seuls, devant des écrans

- Au moins une fois sur deux, 80% des jeunes prennent seuls le petit déjeuner. 55% sont seuls au déjeuner. Même au dîner, plus d'un jeune sur trois dit manger seul au moins une fois sur deux (38%).
- Le plus souvent, 50% des jeunes prennent leur petit déjeuner devant un écran et 47% font de même au déjeuner. Au dîner, l'utilisation des écrans est très majoritaire : 63% jeunes le prennent au moins une fois sur deux devant un écran.
- La connexion à l'écran pendant les repas ne concerne plus seulement l'ordinateur ou la télévision : au moins une fois sur deux, 25% des jeunes profitent de leur petit-déjeuner pour envoyer des mails et des SMS, 40% le font au déjeuner et 22% au dîner.

➤ La « déstructuration » des repas est multifactorielle : le manque de temps et l'hyper-connexion ne sont pas les seuls en cause. Le stress voire les problèmes financiers ont aussi un impact important

- *Certes, les repas sont fortement déstructurés par le temps... :*
- En moyenne, le petit-déjeuner est expédié en 10 minutes, le déjeuner en 26 minutes et le dîner en 29 minutes.
- Au moins une fois sur deux, 21% des jeunes se restaurent sans s'asseoir (en chemin, dans les transports ou dans leur voiture).

- *...Mais les repas sont assez souvent déstructurés par le stress... :*
- Au moins une fois sur deux, 1/4 des jeunes se disent trop stressés pour pouvoir avaler un morceau (22%).

- ...ou par des problèmes budgétaires :
- Près d'un jeune sur deux est sur la corde raide (46%), 30% arrivent tout juste à boucler leur budget et 16% disent ne pas s'en sortir. L'alimentation est parfois une variable d'ajustement.
- Sur l'ensemble des repas d'une journée, au moins une fois sur deux, presque ¼ des jeunes avouent contrôler leur envie de manger par manque de moyens financiers (22%).

➤ 40% des jeunes concernés par des problèmes de poids : c'est l'alarme chez les 30-35 ans !

- Après calcul de leur IMC réel, 34% des jeunes se révèlent être en état de surpoids ou d'obésité et 6% en état de maigreur extrême.
- C'est à partir de 30 ans que les choses dérapent : alors que le taux de surpoids ou d'obésité est à 27% chez les 18-24 ans et à 30% chez les 25 et 29 ans, il explose à 44% chez les 30-35 ans.
- Presqu'un jeune sur deux estime qu'il lui est devenu plus difficile de rester à son poids idéal depuis ces 3 dernières années (45%). Là encore, ce sont les 30-35 ans qui ont le plus souvent du mal à conserver un poids stable (53% contre 38% pour les 20-25 ans).
- 41% des jeunes ne font pas une seule heure de sport. Les 30-35 ans ont les plus mauvais comportements : 47% d'entre eux n'ont aucune activité sportive et même lorsqu'ils pratiquent, c'est en moyenne 30 minutes de moins que les autres (1h24 contre 1h54 au global).

➤ Beaucoup n'ont pas véritablement conscience d'avoir des comportements nocifs, notamment les personnes en état de surpoids ou d'obésité

- Paradoxalement, 54% des jeunes ont aujourd'hui le sentiment de manger plus équilibré qu'il y a deux ou trois ans.
- On découvre une réelle tendance à la sous-évaluation des problèmes de poids, notamment chez les personnes en état de surpoids ou d'obésité : une majorité déclare ne pas manger trop de matières grasses ou être incapable de l'évaluer (52%), ne pas manger trop de sucre ou ne pas pouvoir le mesurer (64%), ne pas consommer trop de sel ou ne pas pouvoir l'apprécier (71%).
- Plus d'un tiers des jeunes en surpoids, pensent qu'ils ont un poids « normal » (35%).

Focus jeunes parents et jeunes salariés : personne n'est à l'abri

➤ Le mythe des jeunes parents qui réapprendraient à se nourrir de façon plus équilibrée à l'occasion de la naissance de leurs enfants fait long feu !

- On pensait qu'à l'occasion de la naissance, beaucoup de parents réapprenaient en même temps que bébé les vertus des « vrais » repas équilibrés. Les aveux des parents actifs laissent à penser que c'est au contraire un facteur probablement aggravant.

- Comme les autres, ils avouent souvent que leurs repas sont trop caloriques (42% contre 40% en moyenne) ou trop gras (41% contre 40% au global). Ils ne mangent pas vraiment plus de fruits et légumes que les autres (seulement 44% estiment en consommer suffisamment).
- Le fait d'avoir des enfants ne génère pas une augmentation du temps de repas. En moyenne, le petit-déjeuner est aussi liquidé en 10 minutes, le déjeuner en 27 minutes et le dîner en 30 minutes.
- Leur addiction à l'écran est un peu inférieure à celle des autres mais reste assez fréquente : au moins une fois sur deux, 43% des parents actifs prennent leur petit déjeuner devant un écran, 43% le font au déjeuner et 52% au dîner.
- Le temps accordé au sport est moindre : près d'un parent actif sur deux déclare ne pratiquer aucune activité sportive (48% contre 41% pour l'ensemble de la population jeune).
- Conséquence, les parents actifs sont légèrement surreprésentés au sein de la population des personnes en surpoids ou en état d'obésité (38% contre 34% au global).

➤ Les « jeunes » salariés eux-aussi dans la tourmente : avoir un travail n'est pas une condition suffisante pour se retrouver à l'abri

Les jeunes qui travaillent, se retrouvent eux aussi confrontés à des problèmes importants (lorsqu'ils sont en CDI et encore plus lorsqu'ils ont un emploi précaire).

- Certes, les personnes au chômage et inactives déclarent un peu plus souvent que la moyenne, souffrir « souvent » de stress et d'angoisse (40%) ou encore être « souvent » épuisées, à bout (33%).
- Mais les salariés aussi : plus d'un sur trois souffre « souvent » de stress (34%), c'est encore plus le cas des contrats précaires (39%). Plus d'un salarié sur quatre se dit « souvent » épuisé, à bout (28%). Là encore, c'est un peu plus souvent le cas des salariés en contrats précaires (32%).
- Le sentiment de solitude est « souvent » éprouvé par près d'un salarié sur quatre (20%).
- Surtout, les jeunes salariés prennent aussi fréquemment leurs repas seuls devant des écrans, tout comme les autres
- Le plus souvent, 80% des jeunes salariés prennent seuls le petit déjeuner, 54% sont seuls au déjeuner et 37% sont seuls au dîner.
- Au moins une fois sur deux, 50% des jeunes salariés prennent leur petit déjeuner devant un écran, 45% prennent leur déjeuner devant un écran et 63% font de même le soir au dîner.
- Le sentiment que son niveau de forme est en cours de détérioration depuis deux ou trois ans est fortement répandu (32%), au même niveau que ce que l'on observe au sein de l'ensemble de la population jeune.

Contacts :

Doing Good Doing Well – Hélène Roques – Tél. : 01 42 71 06 42 – helene.roques@dgdw.fr

Ipsos – Etienne Mercier – Tél. : 01 41 98 92 79 – etienne.mercier@ipsos.com