

Enquête sur les habitudes de vie des jeunes qui les exposent au surpoids et à l'obésité

Une enquête réalisée pour Doing Good Doing Well
par Ipsos / Logica Business Consulting*

(*la mention de Doing Good Doing Well et d'Ipsos/Logica Business Consulting est obligatoire)

De très nombreuses enquêtes ou publications analysent la prévalence des problèmes de surpoids ou d'obésité chez l'enfant et chez l'adulte. Peu se sont intéressées à la population des 15-25 ans. Cette période entre la fin de l'adolescence et le début de la vie adulte est un moment critique de transition : prise d'indépendance, recherche du premier emploi, etc. Combien de jeunes rencontrent des problèmes de poids ? Comment certaines habitudes alimentaires aujourd'hui identifiées comme des facteurs d'obésité se sont-elles diffusées auprès des jeunes ? Se sont-elles massivement répandues ? L'entrée sur le marché du travail a-t-il un impact sur leurs comportements alimentaires ?

En partant des recherches qui ont mis en évidence des facteurs d'obésité dans les habitudes de vie, Doing Good Doing Well a réalisé avec Ipsos et Logica Business Consulting une enquête auprès d'un échantillon représentatif de 1 000 jeunes âgés de 15 à 25 ans, interrogés du 15 au 25 septembre 2012, via l'Access Panel Online d'Ipsos. Méthode des quotas Insee (sexe, âge, profession de la personne de référence du foyer, région et catégorie d'agglomération).

Un jeune sur 5 est en surpoids ou obèse. C'est l'un des constats majeurs de l'enquête conduite par Ipsos pour Doing Good Doing Well. Les habitudes de vie expliquent en grande partie cette réalité. A l'occasion de la sortie de l'enquête, Doing Good Doing Well, qui construit depuis trois ans pour des entreprises des projets bénéfiques pour elles et pour leur environnement, lance une initiative de mobilisation collective des entreprises pour la santé des jeunes : l'appel « BOUGER-BOUGER ». « Il faut changer radicalement de dimension en matière de lutte contre l'obésité, le surpoids et l'obésité qui atteignent les jeunes nuisent à la santé et au développement personnel de façon souvent irréversible » déclare Hélène Roques.

EMBARGO : Diffusion le 11 octobre à 06 heures

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

- 32% des jeunes ont un problème de poids : 19% sont en état de surpoids ou d'obésité et 13% sont en état de maigreur.

➔ Le phénomène de sous-évaluation des problèmes de surpoids est réel :

- Trois jeunes sur dix en surpoids ou obèses n'ont pas conscience de l'être puisqu'ils estiment être minces ou de corpulence normale (30%).

➔ De très nombreuses habitudes alimentaires, massivement diffusées chez les jeunes, correspondent à des facteurs d'obésité connus :

- 61% des jeunes disent manger au moins une fois sur deux leur repas devant un écran.
- 54% déclarent ne pas manger au moins un repas sur deux à heure fixe.
- 48% ne prennent pas de petit-déjeuner au moins un matin sur deux.
- 47% prennent seuls au moins un repas sur deux.
- Plus d'un jeune sur trois déclarent que lorsqu'ils sont stressés, il leur arrive de grignoter toute la journée pour se remonter le moral (35% disant au moins une fois sur deux).

- Plus d'un jeune sur quatre déclarent sauter un repas (26% disant au moins un repas sur deux).

➤ **Au cours des repas, les jeunes adoptent des comportements pouvant favoriser le surpoids ou l'obésité :**

- Les jeunes consacrent un temps très court aux différents repas (9 minutes pour le petit-déjeuner, 24 minutes pour le déjeuner et 27 minutes pour le dîner), ce qui explique probablement en partie le développement des habitudes alimentaires « à risque » : grignotage, saut de repas...
- Près d'un jeune sur quatre boit « souvent » des sodas au cours de ses repas (23%). Seul un jeune sur 6 boit « très souvent » de l'eau au repas.
- Seul un jeune sur trois déclare consommer quotidiennement à la fois des fruits et des légumes (38%) .

➤ **La sédentarité des jeunes aggrave les risques de surpoids et d'obésité :**

- Plus d'un jeune sur trois déclarent ne pas pratiquer de sport (38%).

➤ **La fracture alimentaire entre les classes aisées et défavorisées est aujourd'hui très forte :**

- La proportion de jeunes en état de surpoids ou d'obésité est de un sur dix au sein des foyers les plus aisés - foyer dont le revenu net mensuel est supérieur à 3 000 € - (10% des foyers) alors qu'elle est de un sur quatre au sein des foyers les plus modestes - foyer dont le revenu net mensuel est inférieur à 1 250 € - (24% des foyers).
- Alors que, si un jeune sur quatre issu des foyers les plus aisés dit ne pratiquer aucune activité sportive (27%), cette proportion est presque d'un sur deux au sein des foyers les plus modestes (44%).

➤ **L'alimentation n'est pas un poste prioritaire dans les dépenses des jeunes :**

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

➤ **La vie professionnelle des jeunes perturbe leurs habitudes alimentaires :**

- L'exercice d'une activité professionnelle contraint 59% des jeunes à déjeuner fréquemment sur le pouce et 32% des jeunes à sauter fréquemment la pause déjeuner.

L'appel BOUGER-BOUGER : une initiative de mobilisation collective des entreprises pour la santé des jeunes, lancée par Doing Good Doing Well

Les intérêts des différents acteurs de la société sont perçus comme divergents en matière de développement durable. Chacun sait ce qu'il faut faire mais les moyens d'agir ne sont pas inclus dans la consommation. De même que le consommateur est invité à réduire ses déchets mais rencontre souvent au supermarché des emballages superflus, il est aussi incité à sauver le climat mais les produits qui lui sont proposés provoquent l'effet inverse.

De la taxe carbone à la taxe sur les sodas, la santé comme l'écologie entre par la force dans nos vies si on ne l'installe pas de façon naturelle dans notre consommation.

Aujourd'hui, la santé des jeunes est menacée par leurs habitudes alimentaires. Leur mode de vie statique devant des écrans, leur insuffisante pratique du sport, l'absence de structure des repas, loin d'être des habitudes insignifiantes, ont des effets à retardement et vont peser de façon grave sur leur santé dans les prochaines années.



Bien manger et vivre sainement n'est pas à la portée de tous les budgets. Les individus les plus modestes sont donc ceux qui subissent déjà le plus fortement l'épidémie de surpoids et d'obésité.

La promotion d'une alimentation saine existe, mais elle est vécue à la fois comme une privation de plaisir, une prescription médicale, une parole institutionnelle de principe, et finalement, chacun en fait une priorité secondaire.

La mission que se donne Doing Good Doing Well est de mobiliser toutes les entreprises intéressées, des acteurs de l'industrie agro-alimentaire, de la restauration, de la distribution, du monde du sport, des loisirs, de la publicité, et bien entendu de la santé, autour d'un objectif commun : rendre plus accessibles et plus naturels des modes de vie plus sains pour les jeunes.

En France alors que la démographie est plus dynamique que dans le reste de l'Europe, il est essentiel que les 9 millions de jeunes puissent participer à la vie de la société en bonne santé.

Hélène Roques, Directrice de Doing Good Doing Well.

Doing Good Doing Well est une entreprise conseil à vocation sociale. Elle accompagne des entreprises dans l'objectif de concevoir et de mettre en œuvre des projets utiles pour elles et pour leur environnement.

Tous les tableaux de résultats sont disponibles dans la pièce jointe de ce mail, sur le site www.ipsos.fr, et sur le site internet www.dgdw.fr

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