



TARENTEISE
à venir

2009/2015

UNE VALLÉE DURABLE POUR TOUS

Observatoire de la Jeunesse de Tarentaise

Synthèse

La Santé des collégiens et des lycéens

Mars 2013



L'Observatoire de la Jeunesse de Tarentaise, initié de manière conjointe par l'Assemblée du Pays Tarentaise Vanoise et le Conseil Général de la Savoie, a lancé en 2012, **une enquête sur la santé des collégiens et des lycéens** du territoire avec le soutien technique de l'Union Départementale des Associations Familiales.

Avec l'appui d'acteurs locaux de la jeunesse et de l'ensemble des établissements scolaires de Tarentaise, le questionnaire a pu être diffusé à **un échantillon de 831 collégiens et 276 lycéens**.

Ce document de synthèse présente les principaux enseignements de cette étude, riche en indicateurs sur les habitudes de vie (alimentation, sommeil, loisirs...) des adolescents de Tarentaise, leurs conditions d'accès aux soins, les facteurs de bien-être et/ou mal-être, l'usage d'Internet et du téléphone portable, mais aussi les conduites potentiellement à risques avec notamment la consommation des principales substances psychoactives : tabac, alcool et cannabis.

Vous pouvez consulter l'intégralité du rapport de l'étude sur le site internet de l'APTV :

www.tarentaise-vanoise.fr

■ Santé et bien-être

Globalement les collégiens et lycéens de Tarentaise estiment être en bonne santé (respectivement 96% et 97% d'entre eux), et ont un suivi médical plutôt régulier, étant entre 84% et 89% à avoir vu un médecin généraliste au moins une fois au cours des douze derniers mois.

Néanmoins, 9% des collégiens et 12% des lycéens se disent mal dans leur peau, avec une prévalence plus élevée chez les filles. On note, par ailleurs, que 17% des collégiens déclarent se sentir souvent déprimés et 4% ont eu fréquemment des idées suicidaires au cours des douze derniers mois.

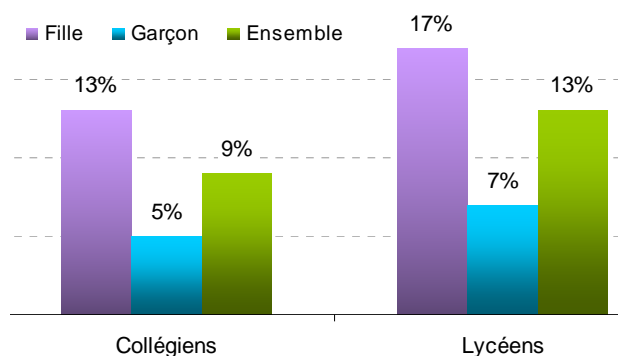
La bonne santé est généralement associée à l'absence de maladie, mais pas seulement. Etre bien dans son corps et bien dans sa tête contribue de manière significative à l'appréciation de la santé. Ce bien-être, se joue, justement, essentiellement autour du rapport aux autres : avoir de bonnes relations avec ses parents et beaucoup d'amis pour les collégiens, et passer du temps avec le groupe de pairs et le niveau de confiance en soi pour les lycéens.

Au cours des douze derniers mois, combien de fois es-tu allé chez le médecin ?

	Collégiens	Lycéens
Médecin généraliste		
0 fois	16%	11%
1 fois ou plus	84%	89%
Dentiste		
0 fois	26%	32%
1 fois ou plus	74%	68%
Gynécologue (pour les filles)		
0 fois	96%	81%
1 fois ou plus	4%	19%
Psychologue, psychiatre		
0 fois	89%	88%
1 fois ou plus	11%	12%
Médecine du sport		
0 fois	73%	68%
1 fois ou plus	27%	32%

Population étudiée : ensemble des collégiens et lycéens

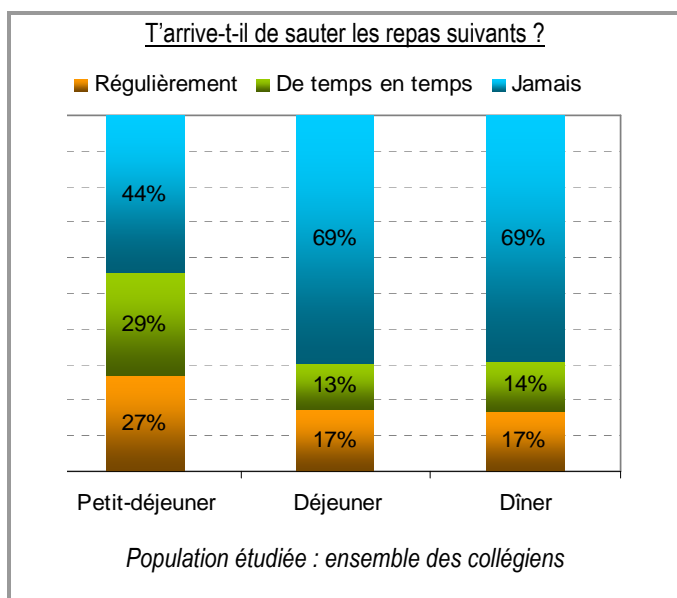
Part de collégiens et lycéens se disant mal dans leur peau



Population étudiée : ensemble des collégiens et lycéens

■ L'alimentation

A l'adolescence, l'hygiène de vie est parfois un peu bousculée. 31% des collégiens sautent de manière régulière l'un des trois principaux repas de la journée, s'agissant généralement du petit-déjeuner. Plus exactement, ils sont 27% à se priver régulièrement du petit-déjeuner. Non seulement certains collégiens font l'impasse sur certains repas, mais l'équilibre alimentaire n'est pas non plus toujours bien respecté. Si la grande majorité estime manger de façon équilibrée, de nombreux collégiens ne respectent pas les préconisations sanitaires en matière d'alimentation.



Environ un tiers des collégiens et lycéens sont plutôt sédentaires, ne pratiquant un sport qu'occasionnellement, voire jamais. Par ailleurs, si les trois quarts des collégiens ont une image plutôt positive de leur corps, leur poids constitue une source d'insatisfaction pour 21% d'entre eux, et particulièrement pour les jeunes filles. 14% des collégiennes se jugent en surpoids, contre seulement 7% des garçons.

■ Le sommeil

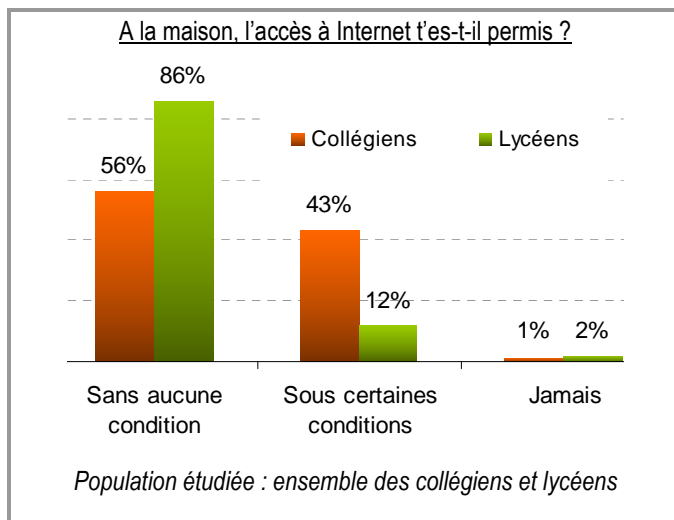
Les collégiens se couchent plus tard le week-end qu'en semaine. Si l'heure moyenne du coucher est de 21h en semaine, celle-ci s'élève à 23h durant le week-end et les vacances. On remarque qu'ils sont près d'un quart à aller se coucher au-delà de 22h en période de cours.

68% des collégiens sont confrontés régulièrement à au moins l'un des troubles suivants : avoir du mal à s'endormir, se réveiller la nuit ou bien se réveiller fatigué.

■ Internet et le téléphone portable

Le sport et les copains constituent les deux principales occupations des collégiens et lycéens de Tarentaise, en dehors de l'école.

Les loisirs multimédias occupent toutefois une place de choix. L'accès à Internet est d'ailleurs plutôt généralisé (entre 96% et 97% possèdent un accès à Internet à la maison) et sans restriction dans de nombreux cas.



L'accès à Internet gravite autour des sites permettant de regarder et de télécharger de la musique, des films ou encore des clips, ainsi que des réseaux sociaux, dont le recours est très fortement répandu chez les lycéens, puisqu'ils sont 57% à se connecter tous les jours sur ce type de site.

Globalement, les collégiens et les lycéens semblent avoir conscience des risques liés à l'usage d'Internet, craignant les mauvaises rencontres, de trop se dévoiler et de dire trop de choses personnelles, voire de se couper des autres en devenant « accro » et en vivant davantage dans le virtuel que dans la réalité.

Quant au téléphone portable, le taux d'équipement est très élevé chez les collégiens (79%) et quasiment exhaustif chez les lycéens (95%). Avant même de téléphoner, la communication par SMS constitue l'usage premier du mobile par les adolescents.

La cyber-violence, forme de violence émergente en milieu scolaire, se traduisant par des menaces, des rumeurs, des moqueries ou encore la diffusion de films ou d'images à l'insu des jeunes, concerne ici entre 6% et 12% des collégiens et lycéens de Tarentaise.

■ Le tabac, l'alcool et le cannabis

Un quart des collégiens de Tarentaise déclare avoir déjà fumé au moins une cigarette au cours de leur vie. Un collégien sur trois ayant déjà expérimenté le tabac est devenu un fumeur régulier, portant la part de fumeurs chez les collégiens à 7%, sans différence selon le sexe. La consommation de tabac représente un problème pour un tiers des fumeurs, et un peu moins de la moitié a d'ailleurs exprimé le désir d'arrêter.

L'alcool est la substance psychoactive la plus largement répandue, particulièrement chez les lycéens. 48% des collégiens et 89% des lycéens ont déjà bu de l'alcool. Si chez les collégiens cette consommation reste exceptionnelle, voire occasionnelle, elle est beaucoup plus régulière chez les lycéens qui sont plus de la moitié à boire régulièrement de l'alcool (dont 13% au moins une fois par semaine). Ces derniers sont d'ailleurs 67% à avoir déjà connu au moins un épisode d'ivresse (dont 22% connaissant des ivresses régulières), comportement davantage masculin, contre 12% chez les collégiens.

Chez les lycéens, l'expérimentation du cannabis est largement moins généralisée que celle de l'alcool, mais reste néanmoins importante. Ils sont 42% à avoir déjà consommé du cannabis. Il s'agit, la plupart du temps, d'une simple expérimentation, voire d'une consommation occasionnelle dans le cadre festif, mais plus rarement d'un usage régulier (6% des lycéens). Par ailleurs, ces derniers sont 8% à avoir testé des drogues autres que le cannabis et 5% à avoir déjà consommé des produits dans le but d'augmenter leurs performances physiques. On note également qu'un quart des lycéens ont déjà pris des psychotropes (calmants, somnifères ou anti-dépresseurs), parfois sans ordonnance (5%).

19% des collégiens ont expérimenté à la fois le tabac et l'alcool et 2% consomment ces deux substances de manière régulière. Chez les lycéens, les poly-expérimentations et les poly-consommations sont plus fréquentes. Ils sont 41% à avoir testé l'alcool et le cannabis, et 10% sont des consommateurs réguliers de ces deux substances.

Niveau de consommation du tabac, de l'alcool et du cannabis

	Collégiens	Lycéens
Tabac		
Expérimentation	23%	nd*
Consommation occasionnelle	6%	nd
Consommation quotidienne	1%	nd
Alcool		
Expérimentation alcool	48%	89%
Expérimentation ivresse	12%	67%
Ivresses régulières	nd	22%
Cannabis		
Expérimentation	nd	42%
Consommation régulière	nd	6%

* donnée non disponible

Population étudiée : ensemble des collégiens et lycéens

La consommation des substances psychoactives est très largement motivée par la curiosité avant tout, mais elle s'inscrit également fortement dans le cadre festif, avec le groupe de pairs. Pour de nombreux collégiens et lycéens, boire de l'alcool et fumer du cannabis sont synonymes de « s'amuser » et de « faire la fête ». Mais ces usages peuvent dans quelques cas se faire la traduction d'un certain mal-être.

Les collégiens et lycéens paraissent avoir conscience des dangers pour leur santé liés à ces usages, ce qui n'empêche pas la consommation pour autant. Ils ont notamment dans l'idée que l'alcool fait partie des expériences de l'adolescence (41% des collégiens et 69% des lycéens pensent cela) et certains lycéens ont tendance à banaliser l'usage du cannabis (17% des lycéens et 32% des consommateurs).

■ La sexualité

53% des lycéens ont déjà eu des rapports sexuels, avec un âge moyen du 1^{er} rapport s'élevant à 15 ans. Si la plus grande partie a utilisé une méthode de protection, certains ont encore des rapports non protégés, bien que les risques encourus soient plutôt clairement identifiés, mais peuvent être parfois minimisés. 14% n'ont utilisé aucun moyen de protection lors du 1^{er} rapport, et près du tiers des lycéens ont eu au moins un rapport non protégé au cours des douze derniers mois, n'ayant pas de moyens de protection à disposition ou cette relation intervenant après la consommation d'alcool et/ou drogues. On relève également que 7% des lycéens ont déclaré avoir eu des relations contraintes au cours des douze derniers mois.

41% des lycéens ont été confrontés à la pornographie. Un quart visionne même ce type d'image de manière régulière, s'agissant majoritairement d'un comportement masculin. Filles et garçons n'abordent d'ailleurs pas la pornographie de la même façon. Si les garçons apprécient ouvertement ce type de films/images constituant pour eux, une distraction, voire quelque chose d'utile, les filles, elles, se disent davantage choquées et mal à l'aise.

■ L'information en matière de santé

Les collégiens et les lycéens estiment globalement être plutôt bien informés en matière de santé (respectivement 94% et 90%). Il ressort très nettement que le principal sujet suscitant l'interrogation des jeunes est la sexualité.

Malgré un bon niveau d'information déclaré, la connaissance des structures et principaux lieux ressources en matière de santé est mitigée, particulièrement chez les collégiens. Ces derniers sont 22% à avoir identifié le Centre de Planification Familiale, 21% les Points Ecoutes Jeunes, 14% le site Internet www.contraception.savoie.org et seulement 7% le Pélican, contre respectivement 75%, 38%, 24%, et 15% des lycéens.