

Enquête sur l'état de santé des 18-35 ans

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



Une enquête Ipsos pour
doinggooddoingwell

16 octobre
2013



Sondage effectué pour : Doing Good Doing Well



Echantillon : 1 001 personnes, constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 18 à 35 ans



Dates du terrain : du 20 au 25 septembre 2013



Méthode : Échantillon interrogé on-line via l'Access Panel d'Ipsos.

Méthode des quotas : sexe, âge, profession de la personne interrogée, 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.

1

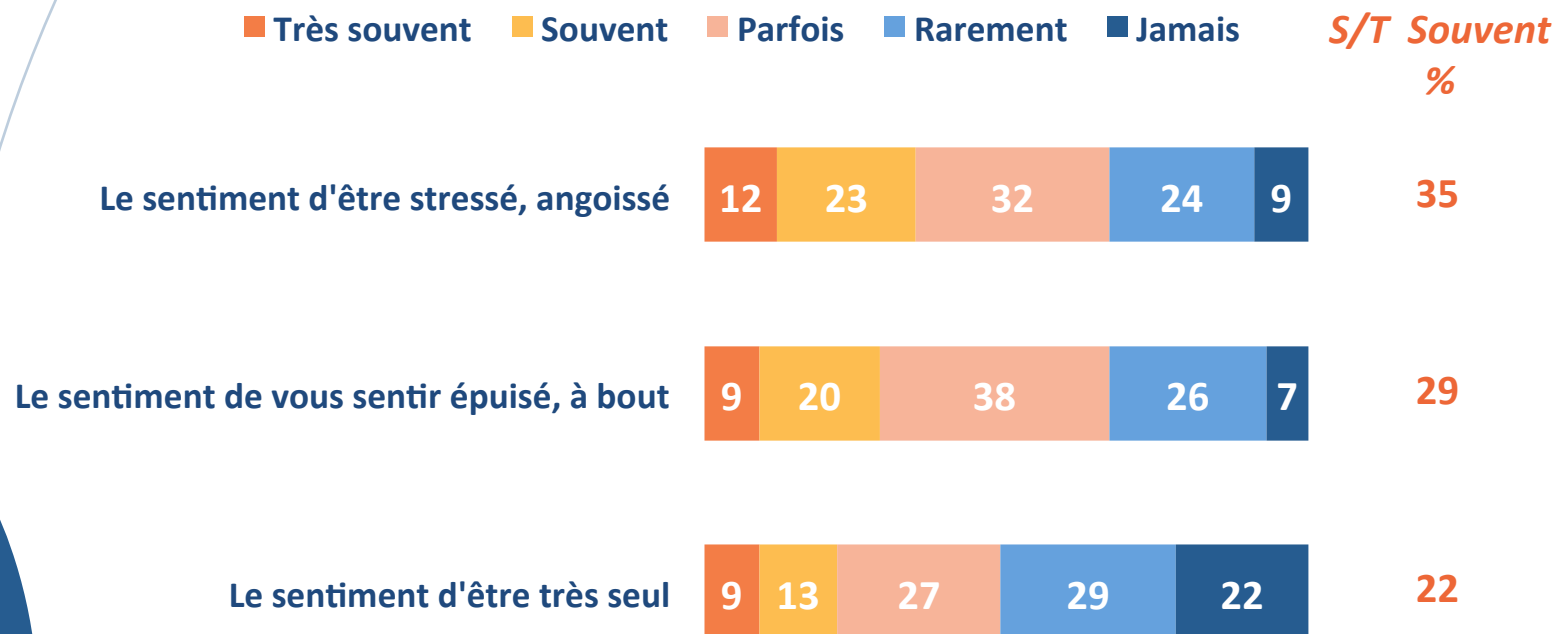
L'état psychologique des 18-35 ans

doinggooddoingwell

L'état psychologique des 18-35 ans est préoccupant : stress, angoisse, épuisement et sentiment de solitude intense sont « souvent » ressentis et se diffusent auprès de bon nombre d'entre eux. doinggooddoingwell

Question : Diriez-vous que vous rencontrez très souvent, souvent, parfois, rarement ou jamais les situations suivantes :

Base : A tous



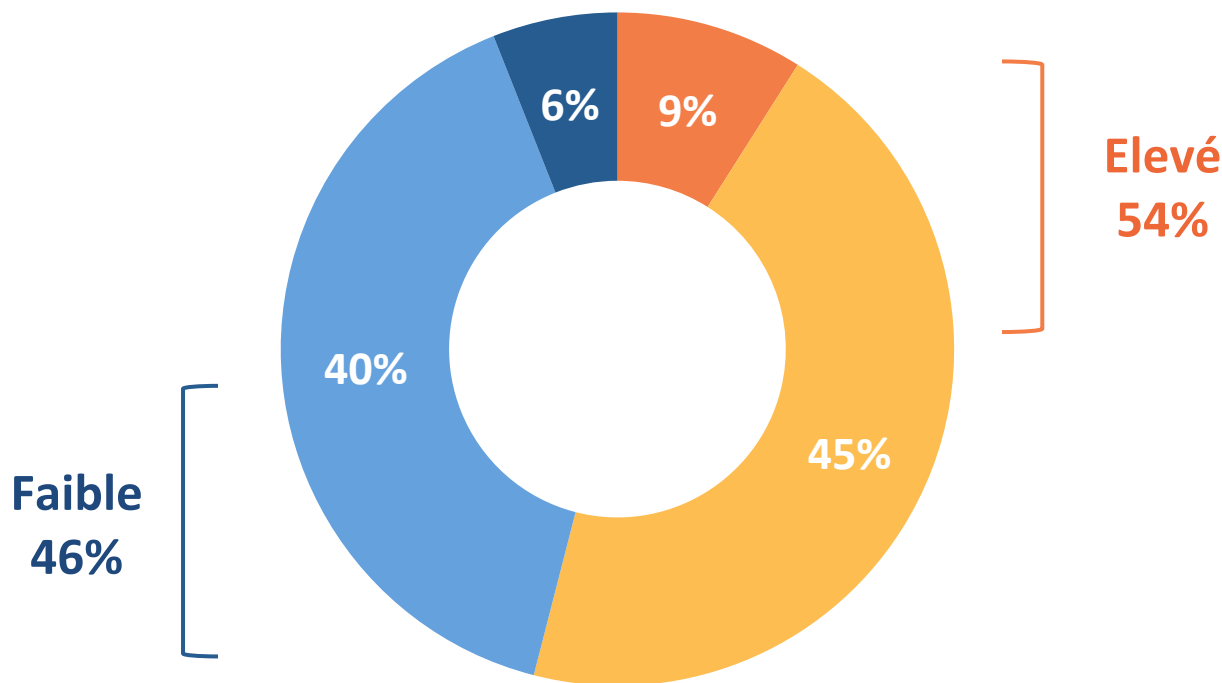
⇒ 12% des jeunes cumulent « souvent » ces 3 difficultés psychologiques

La majorité des jeunes estime que, dans leur vie professionnelle ou étudiante, ils vivent un niveau de stress élevé.

Question : Dans votre vie professionnelle / étudiante au quotidien, comment jugez-vous votre niveau de stress ?

Base : A tous

■ Très élevé ■ Plutôt élevé ■ Plutôt faible ■ Très faible



2

**La prise des repas
en pleine « crise de la
convivialité »**

doinggooddoingwell

La solitude des jeunes s'illustre par la façon dont les repas sont pris : doinggooddoingwell souvent seuls.

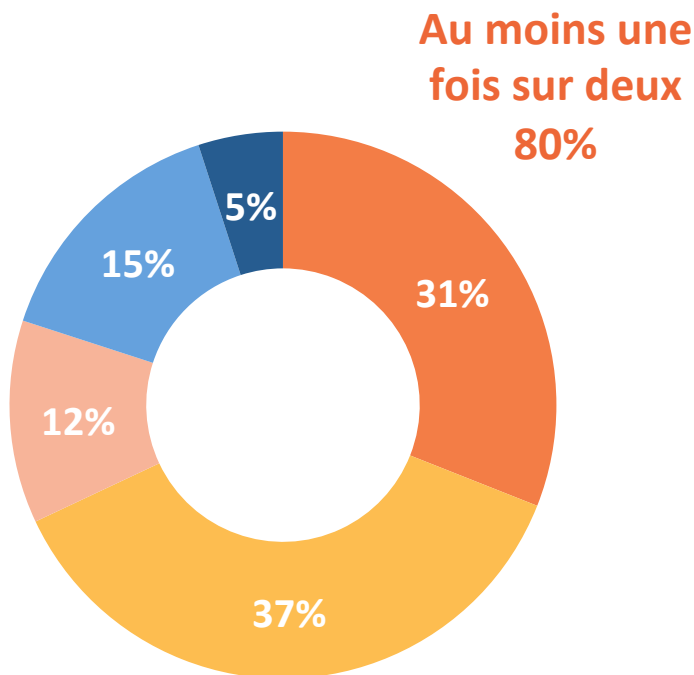
Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

De prendre votre repas seul

Votre petit déjeuner

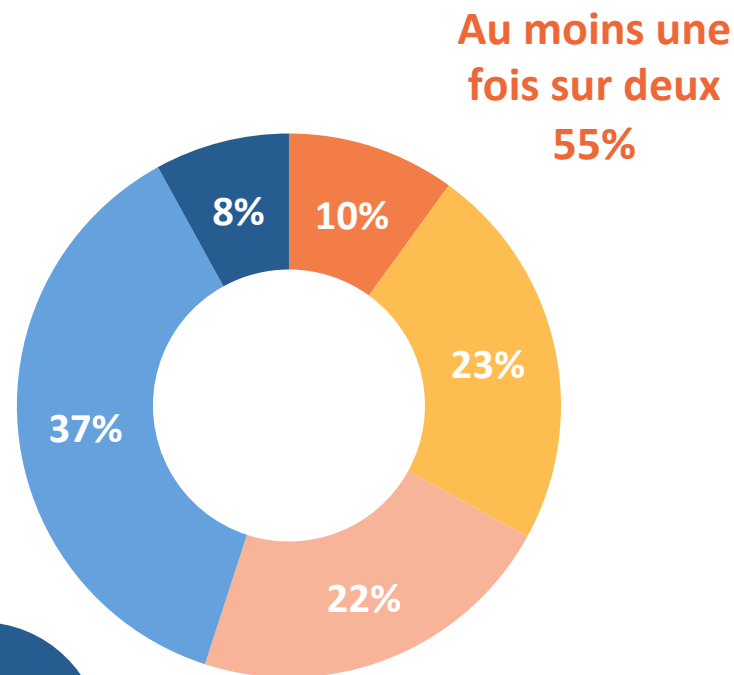
Base : A ceux qui prennent un petit déjeuner, soit 84% de l'échantillon

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



Votre déjeuner

Base : A ceux qui prennent un déjeuner, soit 97% de l'échantillon



Au petit-déjeuner et au déjeuner, en plus d'être seul, près d'un jeune sur deux se retrouve devant des écrans (ordinateur, télévision, jeux vidéos, etc.). doinggooddoingwell

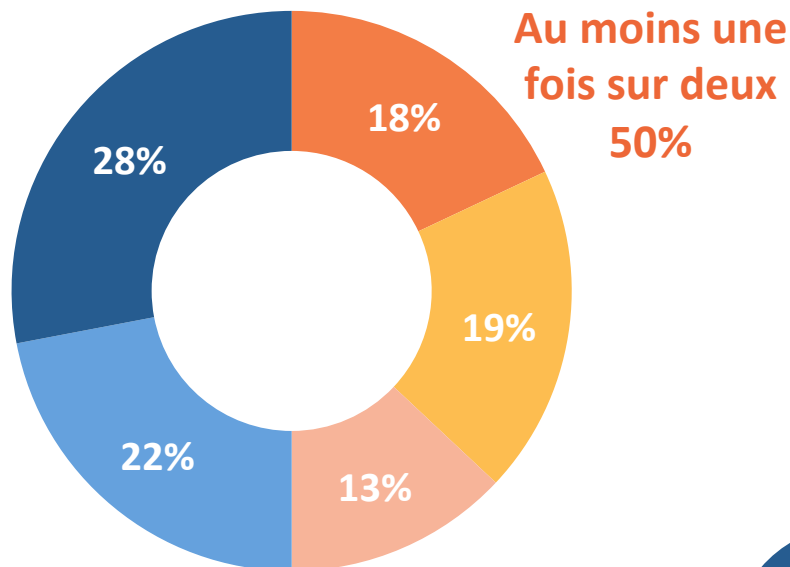
Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

**De prendre votre repas devant votre ordinateur,
des jeux vidéos ou la télévision**

Votre petit déjeuner

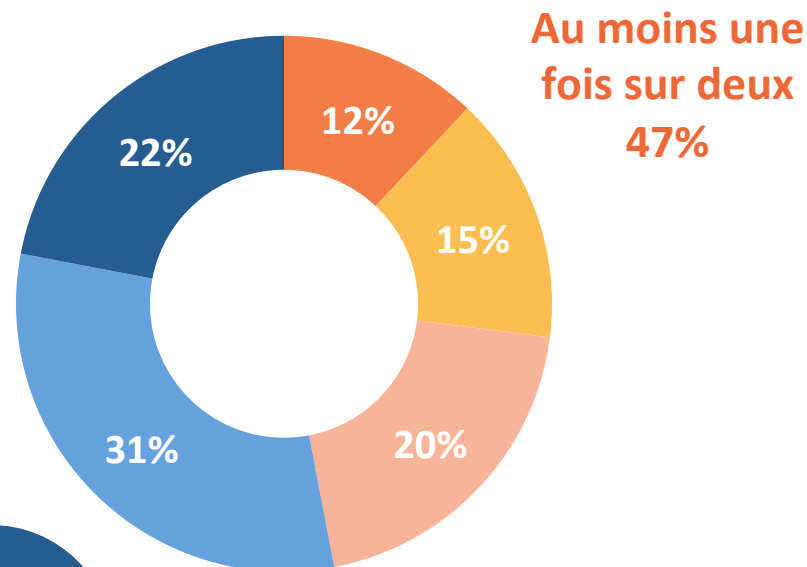
Base : A ceux qui prennent un petit déjeuner, soit 84% de l'échantillon

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



Votre déjeuner

Base : A ceux qui prennent un déjeuner, soit 97% de l'échantillon



L'utilisation du téléphone pendant les repas est aussi fréquente chez au moins un jeune sur quatre au petit-déjeuner et plus d'un jeune sur trois au déjeuner.

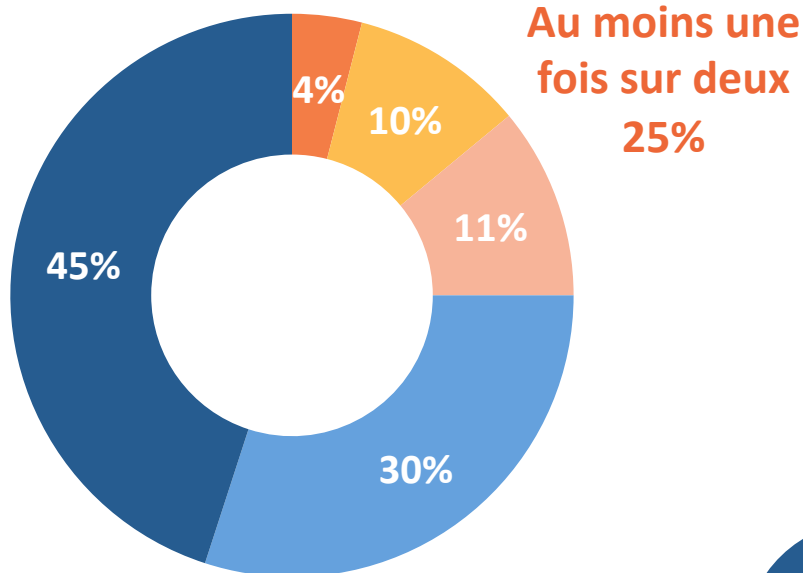
Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

**De profiter de votre repas
pour téléphoner, envoyer des mails, des SMS**

Votre petit déjeuner

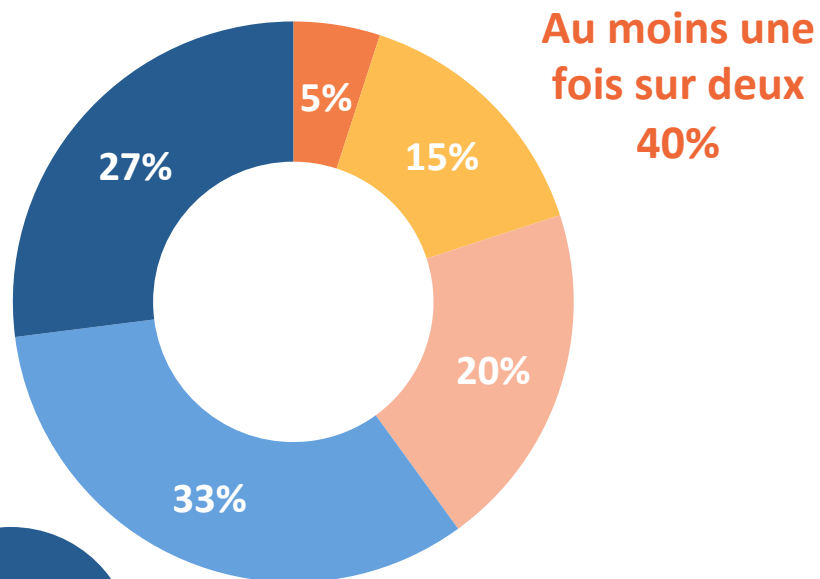
Base : A ceux qui prennent un petit déjeuner,
soit 84% de l'échantillon

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



Votre déjeuner

Base : A ceux qui prennent un déjeuner,
soit 97% de l'échantillon



Même le dîner n'est pas (ou plus) un moment de convivialité : majoritairement pris devant un écran et souvent seul par plus d'un jeune sur trois.

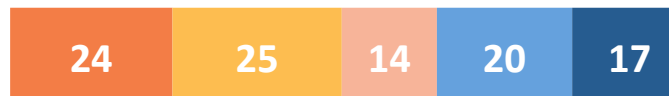
Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes lors de votre dîner ou durant la soirée ... :

Base : A ceux qui prennent un dîner, soit 99% de l'échantillon

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

*S/T Au moins
une fois sur
deux
%*

De prendre votre dîner devant votre ordinateur, des jeux vidéo ou la télévision



63

De prendre votre dîner seul



38

De profiter de votre dîner pour téléphoner, envoyer des mails, des sms



22

Les repas sont fortement déstructurés par le temps : le déjeuner et le dîner sont expédiés en moins de 30 minutes et le petit-déjeuner ne dépasse pas les 10 minutes.

Question : En semaine, combien de temps consacrez-vous en moyenne à chacun des repas suivants (vous pouvez dire 0 minute si vous avez l'habitude de sauter ce repas) :

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Le petit-déjeuner

Temps moyen en minutes

10 minutes

5 minutes et moins

36%

6 à 10 minutes

29%

Plus de 10 minutes

35%

Le déjeuner

Temps moyen en minutes

26 minutes

15 minutes et moins

25%

16 à 29 minutes

27%

30 minutes et plus

47%

Le dîner

Temps moyen en minutes

29 minutes

Moins de 20 minutes

16%

20 à 29 minutes

26%

30 minutes

34%

Plus de 30 minutes

24%

➔ **Sur l'ensemble des repas d'une journée, au moins une fois sur deux, 21% des jeunes se restaurent sans s'asseoir.**

Mais le manque de temps n'est pas le seul responsable : dans une journée, plus d'un jeune sur quatre dit se retrouver tellement stressé qu'il ne peut avaler un morceau.

Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes lors de votre petit déjeuner / déjeuner / dîner ... :

Base : A ceux qui prennent au moins un repas, soit 97% de l'échantillon

*Sur l'ensemble des repas d'une journée,
au moins une fois sur deux,
22% des jeunes se disent
trop stressés pour
pouvoir avaler
un morceau.*



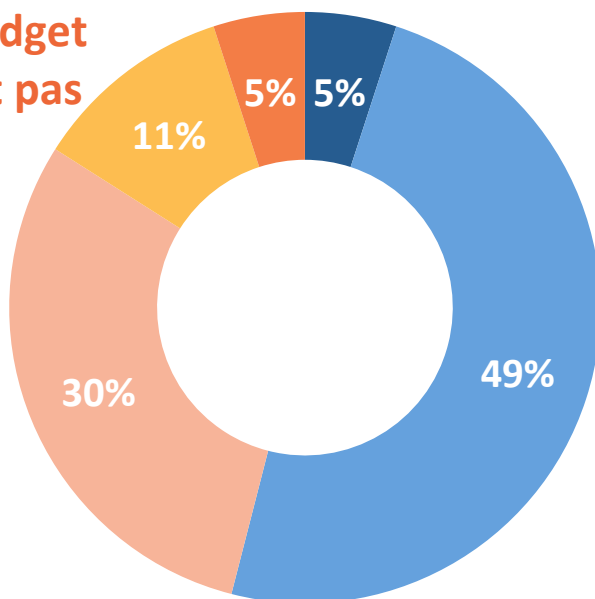
Les problèmes financiers ont aussi un impact sur les repas chez certains et poussent plus d'un jeune sur quatre à se contrôler.

Question : Quelle phrase correspond le mieux à votre situation actuelle ?

Base : A tous

- Vous arrivez à mettre beaucoup d'argent de côté
- Vous arrivez à mettre un peu d'argent de côté
- Vos revenus vous permettent juste de boucler votre budget
- Vous ne pouvez pas boucler votre budget sans être à découvert
- Vous vous en sortez de plus en plus difficilement, vous craignez de basculer dans la précarité

Arrive tout juste à
boucler son budget
ou ne s'en sort pas
30%



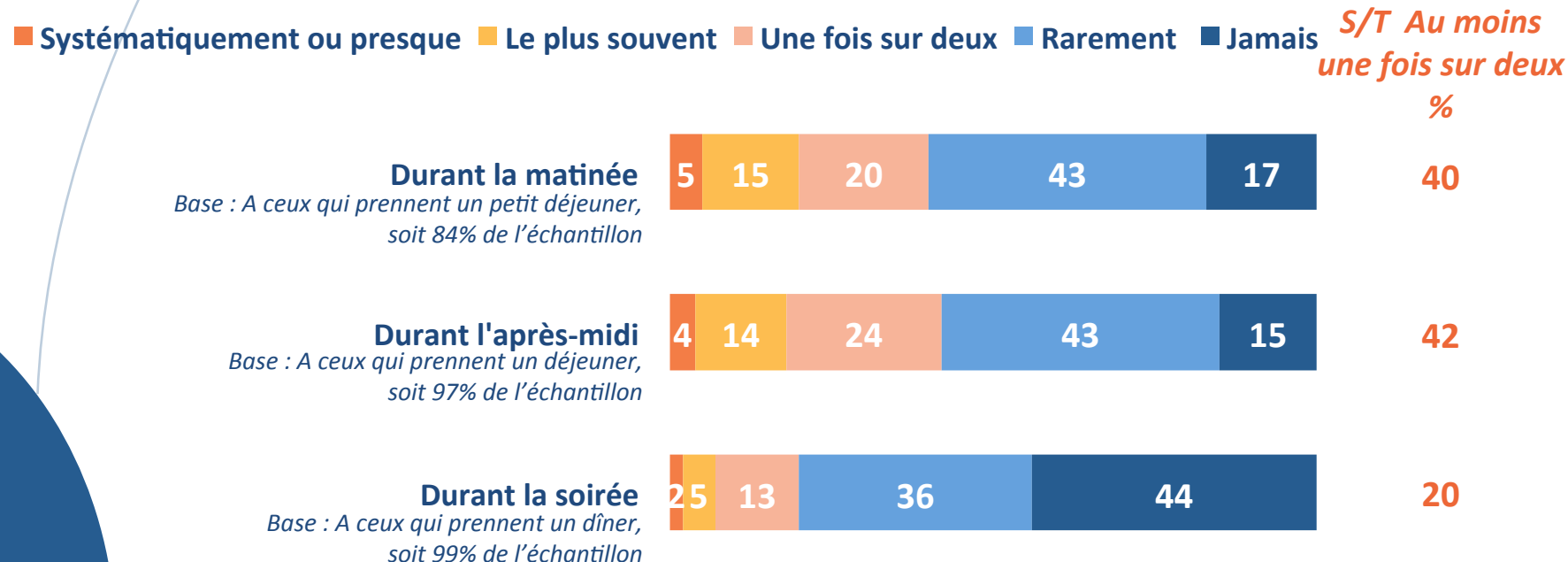
Sur l'ensemble des repas d'une journée, au moins une fois sur deux, 22% des jeunes avouent contrôler leur besoin ou leur envie de manger par manque de moyens financiers.



A des revenus
suffisants
54%

Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

D'avoir une sensation de faim et de grignoter



⇒ **Seuls 44% des jeunes ne grignotent jamais entre deux repas**

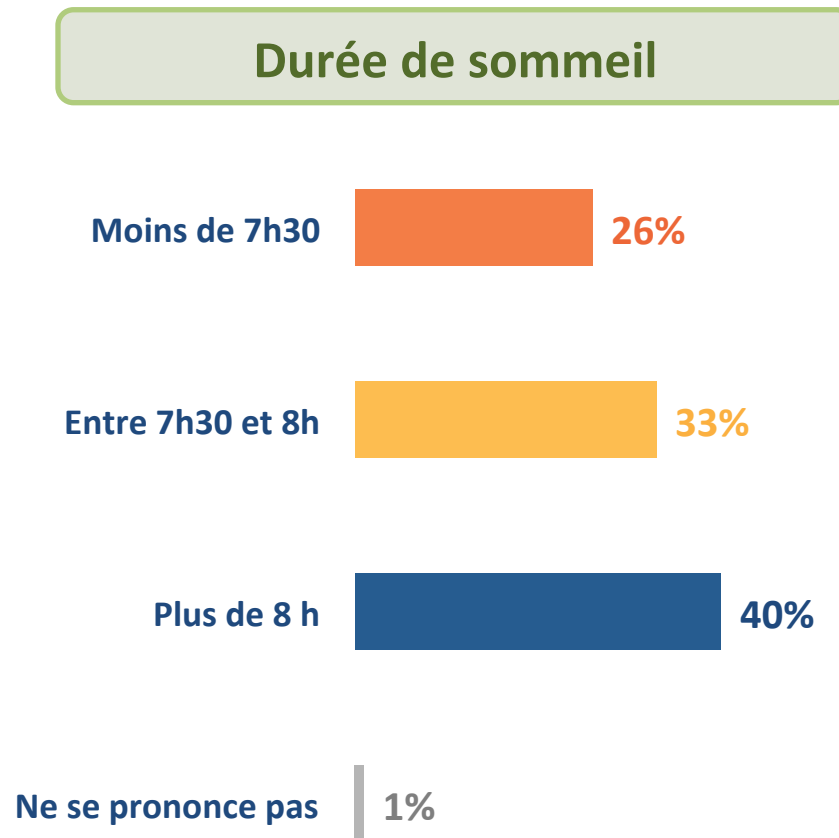
3

**Les écrans,
perturbateurs de
sommeil**

doinggooddoingwell

Question : En semaine, à quelle heure en moyenne vous couchez-vous / vous levez-vous ... ?

Base : A tous



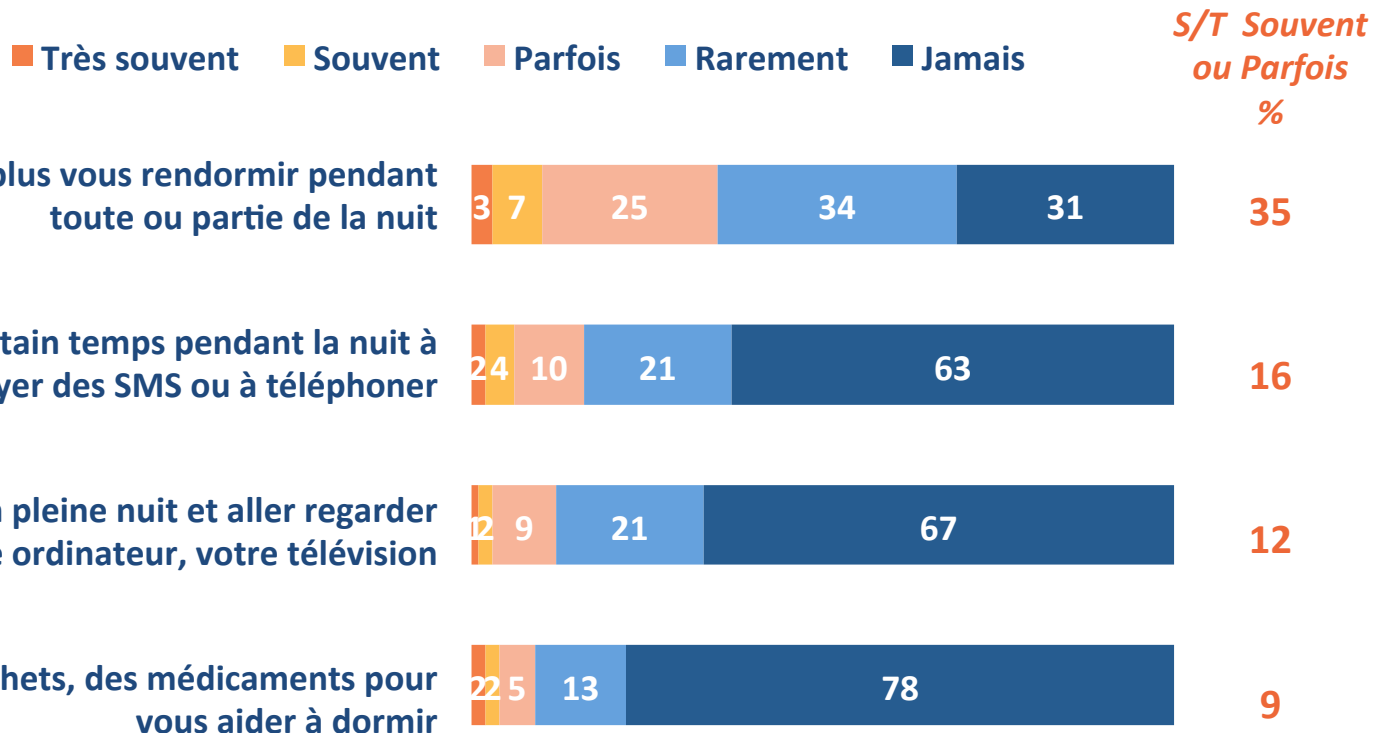
**Durée
moyenne
8 heures**

Question ouverte - Réponses spontanées

... cette donnée masque une réalité plus complexe, celle de la « qualité » du sommeil : l'utilisation des écrans semble gagner sur le temps de repos nocturne.

Question : Diriez-vous qu'il vous arrive très souvent, souvent, parfois, rarement ou jamais de faire les choses suivantes pendant la nuit :

Base : A tous



➔ Un jeune sur six (15%) déclare vivre « souvent » au moins un de ces problèmes de sommeil

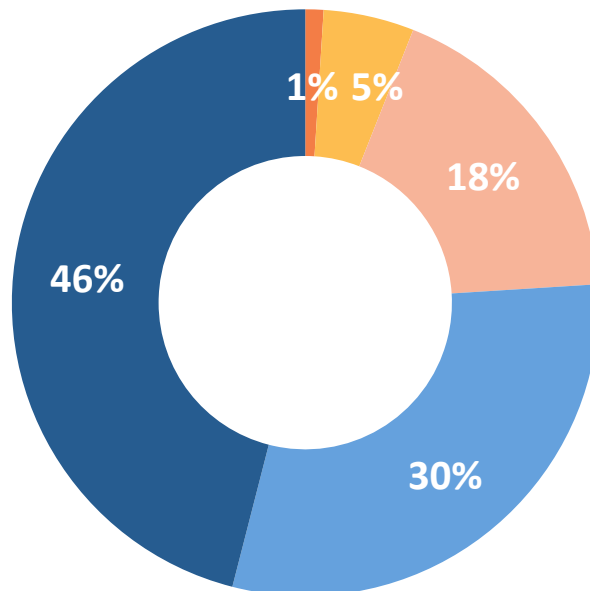
Près d'un jeune sur quatre avoue qu'il lui arrive souvent ou parfois de s'endormir ou de somnoler sur son lieu de travail ou d'étude à cause d'un manque de sommeil.

Question : Diriez-vous qu'il vous arrive très souvent, souvent, parfois, rarement ou jamais de faire les choses suivantes...:

Base : A tous

De vous endormir / de somnoler sur votre lieu de travail ou d'étude à cause d'un manque de sommeil

■ Très souvent ■ Souvent ■ Parfois ■ Rarement ■ Jamais



**S/T Souvent
ou Parfois
24%**

4

**La prévalence des
problèmes de poids
chez les 18-35 ans**

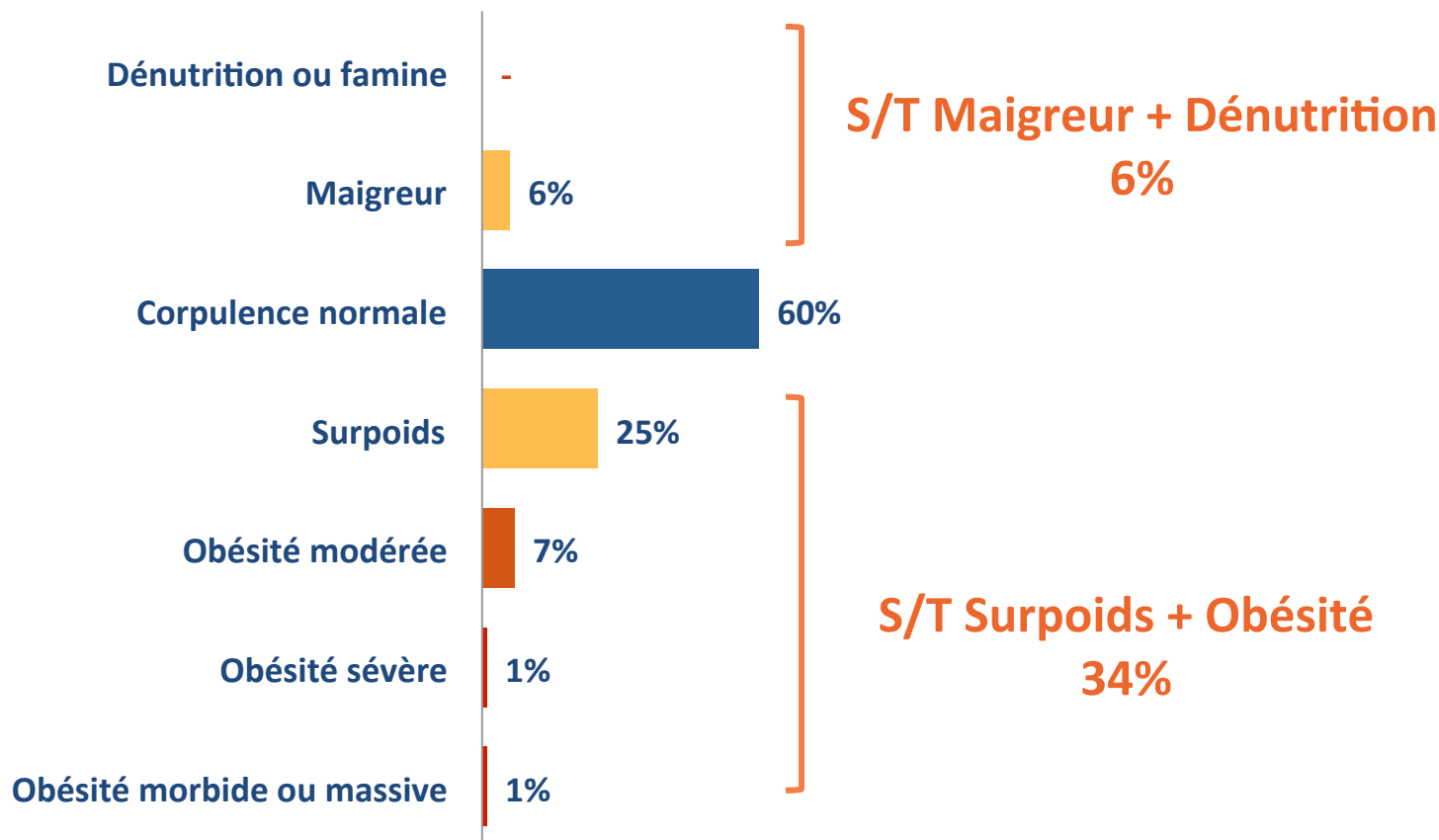
doinggooddoingwell

60% des 18-35 ans affichent une corpulence normale mais 40% connaissent de réels problèmes de poids : 34% sont en état de surpoids ou d'obésité.

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

Base : A tous

Calcul en IMC

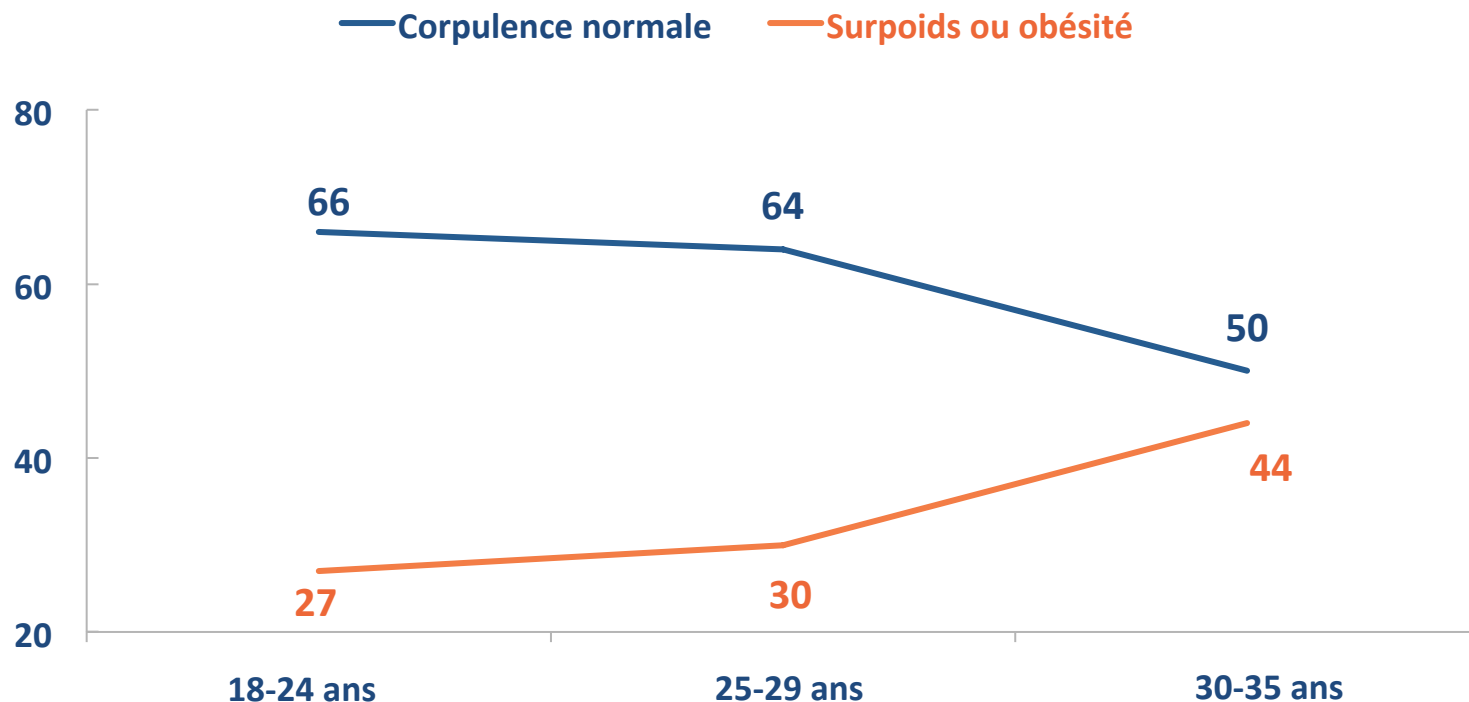


Question ouverte - Réponses spontanées

C'est à partir de 30 ans que les choses dérapent, âge où le taux de corpulence normale s'effondre au profit du taux de surpoids ou obésité qui explose.

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

Base : A tous



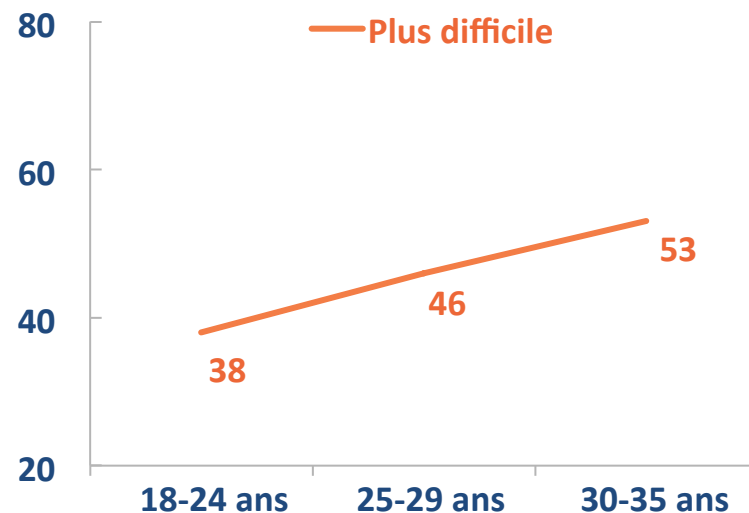
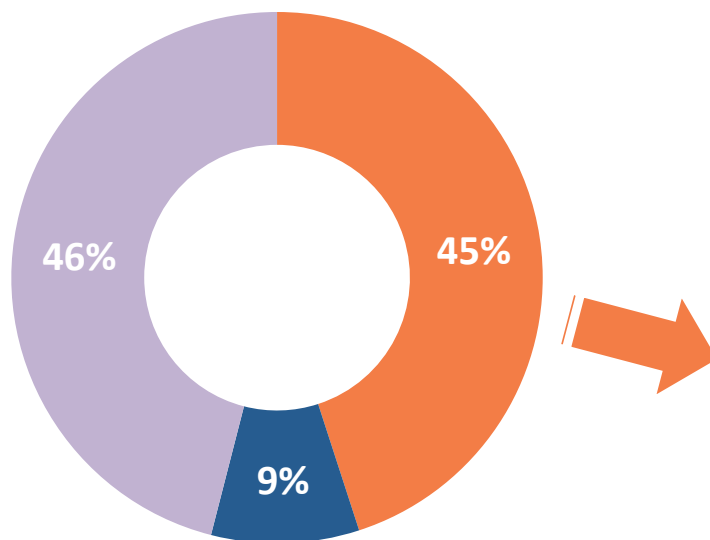
Question ouverte - Réponses spontanées

Pour presque un jeune sur deux, il leur est devenu plus difficile de rester à leur poids idéal depuis ces 3 dernières années, les 30-35 ans en tête.

Question : Par rapport à il y a deux ou trois ans, vous estimez que rester à votre poids idéal est ...?

Base : A tous

■ Plus difficile ■ Moins difficile ■ Ni plus, ni moins difficile



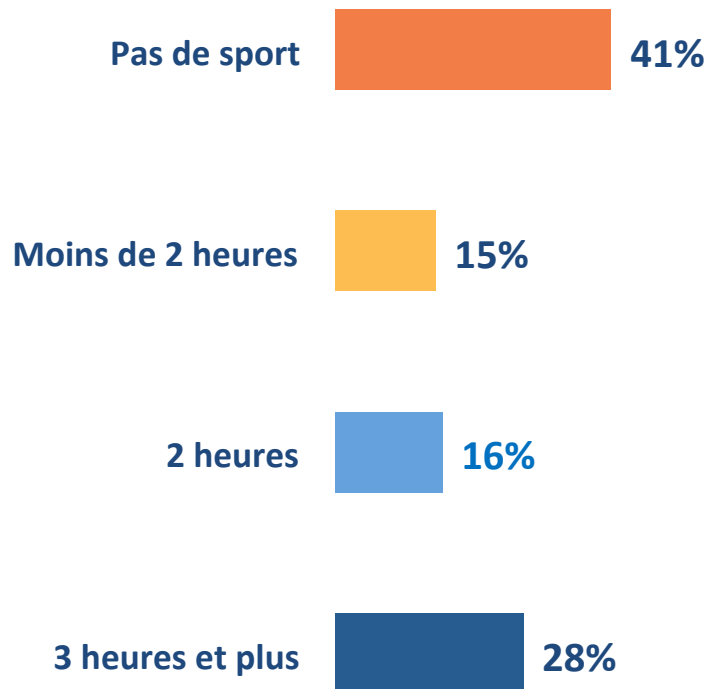
5

**L'hygiène de vie
des 18-35 ans**

doinggooddoingwell

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

Base : A tous



**Durée
moyenne
1 heure et
54 minutes**

24 minutes

Question ouverte - Réponses spontanées

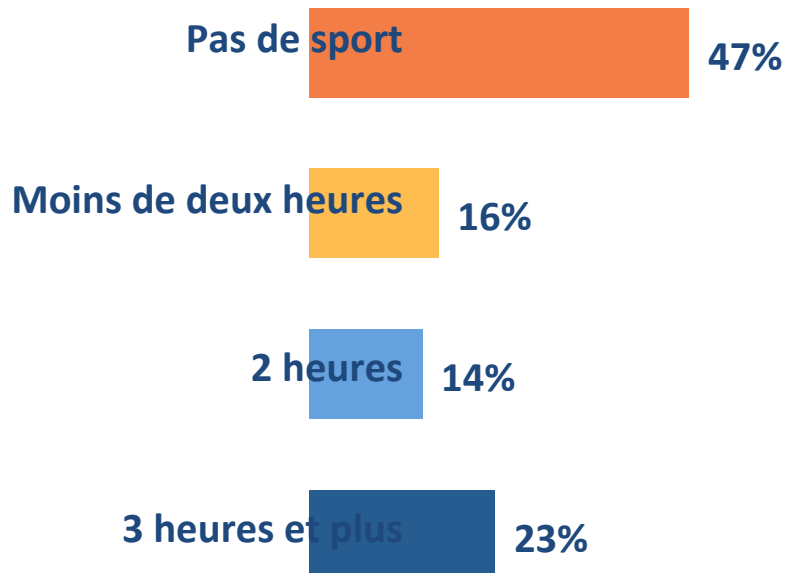
Les 30-35 ans font encore moins de sport et lorsqu'ils pratiquent une activité physique, c'est en moyenne 30 minutes de moins que les autres.

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

Base : A tous

Jeunes âgés de 30-35 ans

Base : Aux jeunes âgés de 30 à 35 ans,
soit 35% de l'échantillon



Durée
moyenne
1 heure et
24 minutes

54 minutes

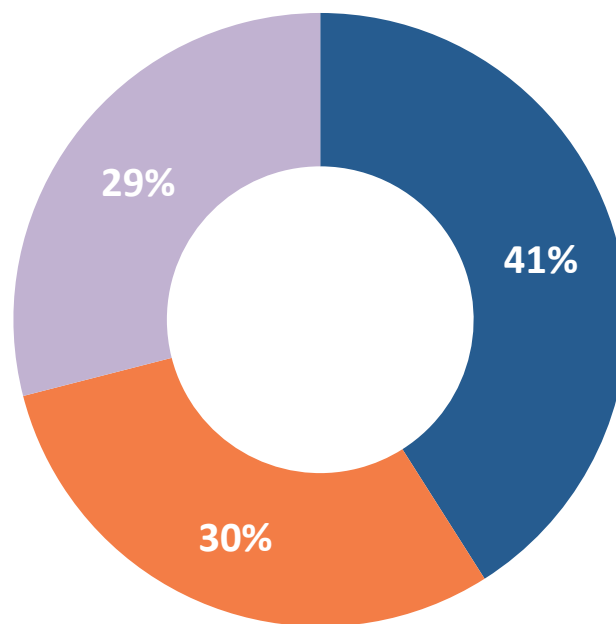
Question ouverte - Réponses spontanées

Point positif, 42% des jeunes qui pratiquent une activité sportive disent qu'ils y consacrent plus de temps depuis 2 ou 3 ans.

Question : Et par rapport à il y a deux ou trois ans, vous estimez que le nombre d'heures que vous consacrez à une activité sportive est ...?

Base : A ceux qui pratiquent une activité sportive, soit 59% de l'échantillon

■ En augmentation ■ En baisse ■ Stable



6

Les comportements et connaissances alimentaires

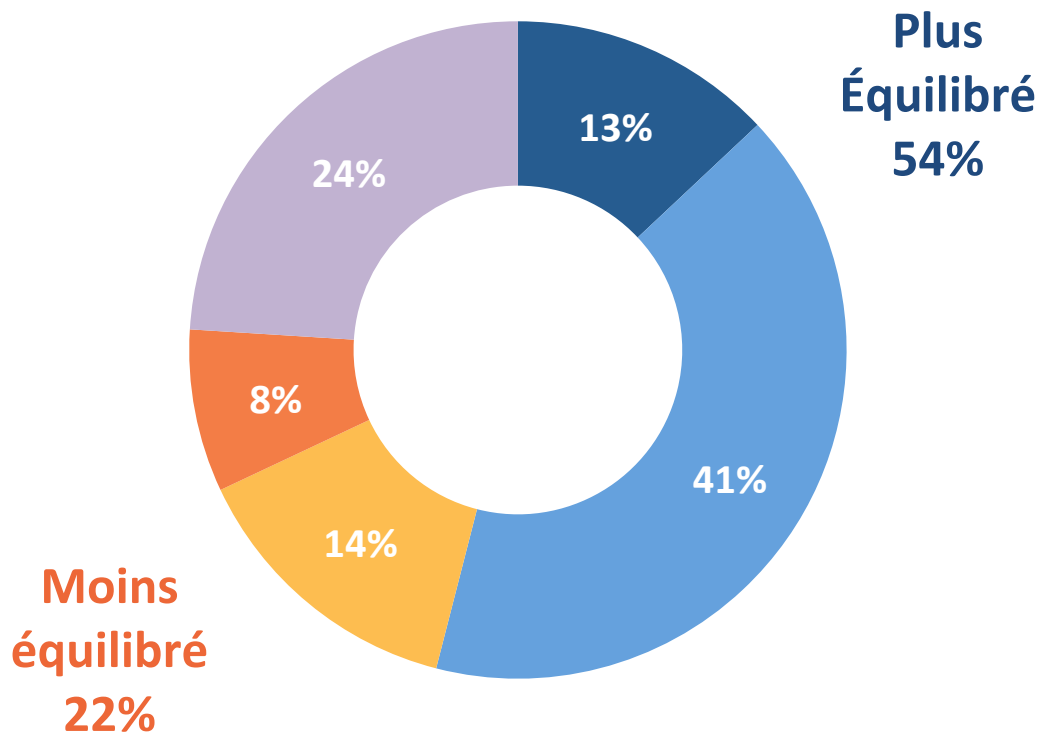
doinggooddoingwell

54% des jeunes ont aujourd'hui le sentiment de manger plus équilibré qu'il y a deux ou trois ans.

Question : Par rapport à il y a deux ou trois ans, avez-vous le sentiment de manger de manière ...?

Base : A tous

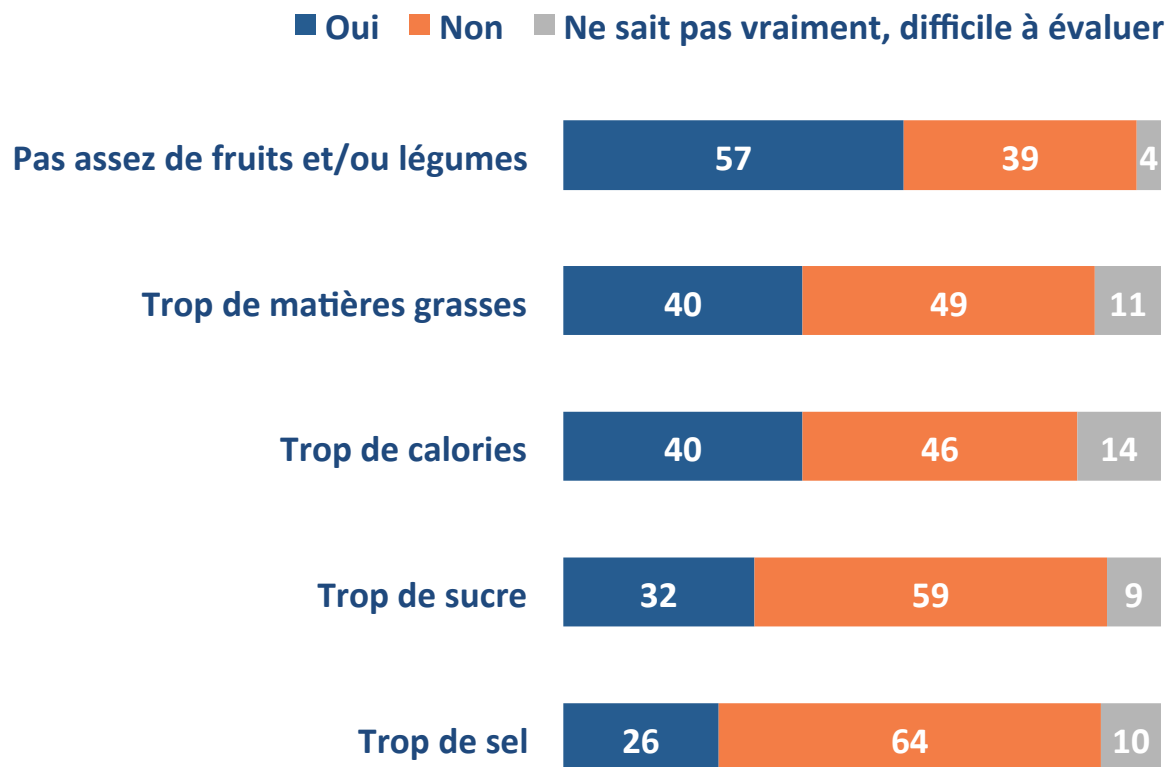
■ Beaucoup plus équilibré ■ Un peu plus équilibré ■ Un peu moins équilibré ■ Beaucoup moins équilibré ■ Ni plus ni moins



Certes, certains comportements nocifs sont avoués mais on sent sur le sujet de réelles lacunes... doinggooddoingwell

Question : Trouvez-vous que les repas que vous consommez généralement contiennent ...

Base : A tous

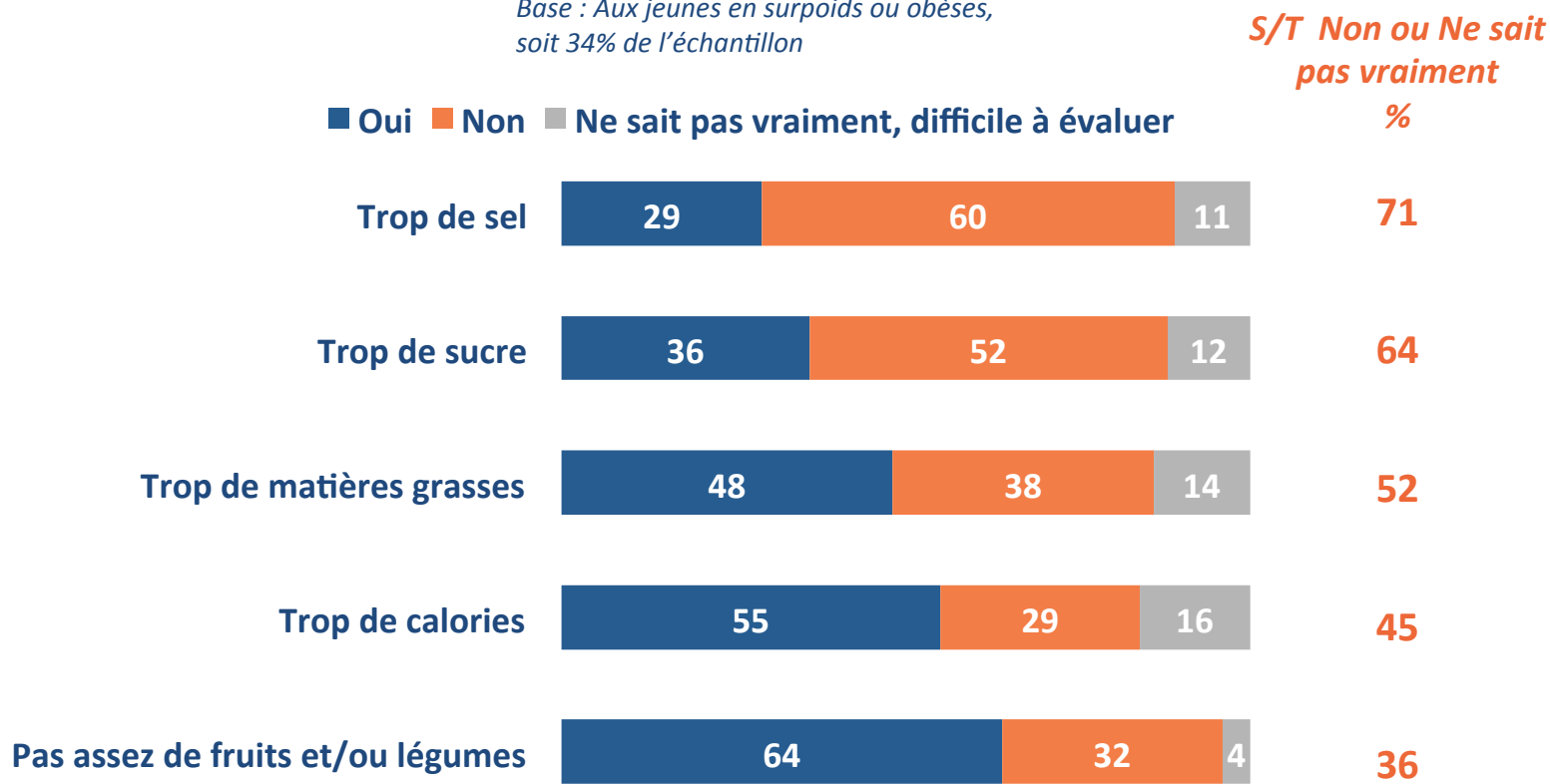


Question : Trouvez-vous que les repas que vous consommez généralement contiennent ...

Base : A tous

Jeunes en surpoids ou obèses

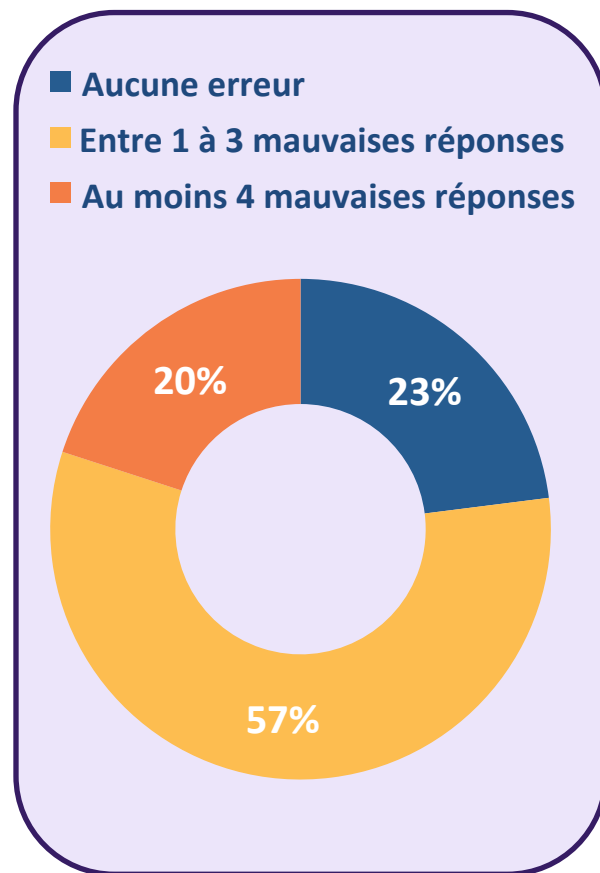
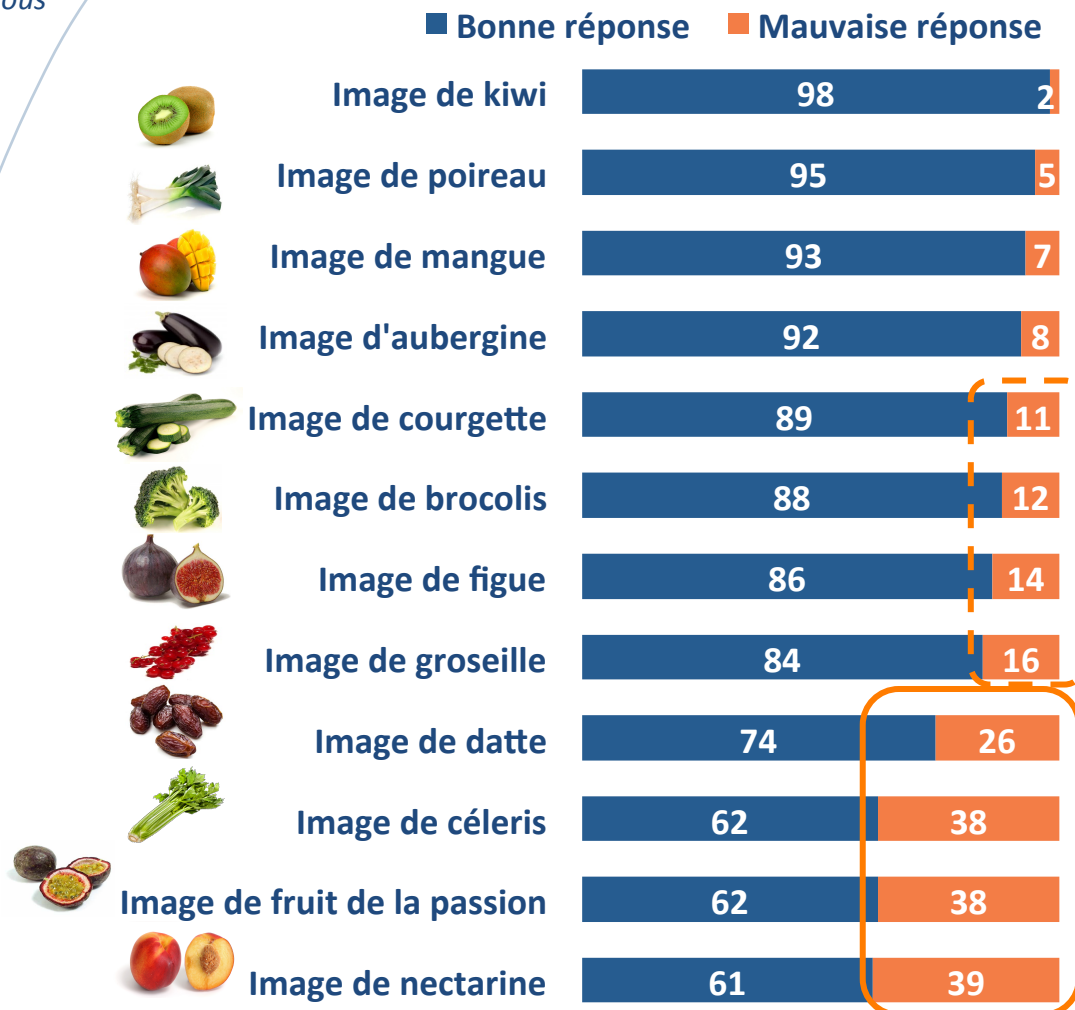
Base : Aux jeunes en surpoids ou obèses,
soit 34% de l'échantillon



A cela s'ajoute parfois des lacunes en termes de connaissances : les résultats du quizz d'identification des fruits et des légumes montrent que seulement 23% des jeunes ne font aucune erreur.

Question : Voici une série de fruits et légumes. Pour chacun d'eux, pourriez-vous écrire son nom à côté de l'image correspondante ?

Base : A tous



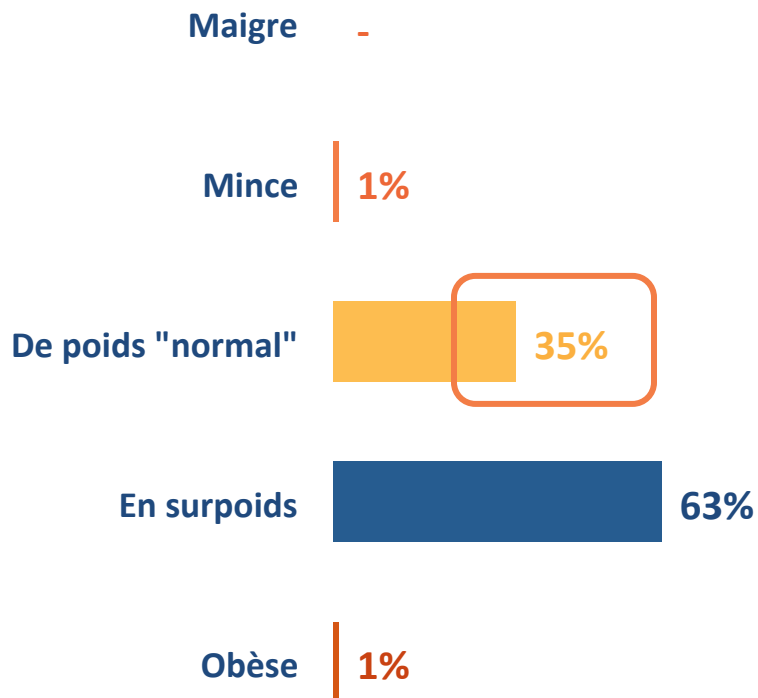
Un manque de prise de conscience des problèmes de poids rencontrés se fait également sentir : plus d'un jeune sur trois en surpoids sous-évalue son problème et estime avoir une corpulence « normale ».

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

Base : A tous

Jeunes en surpoids

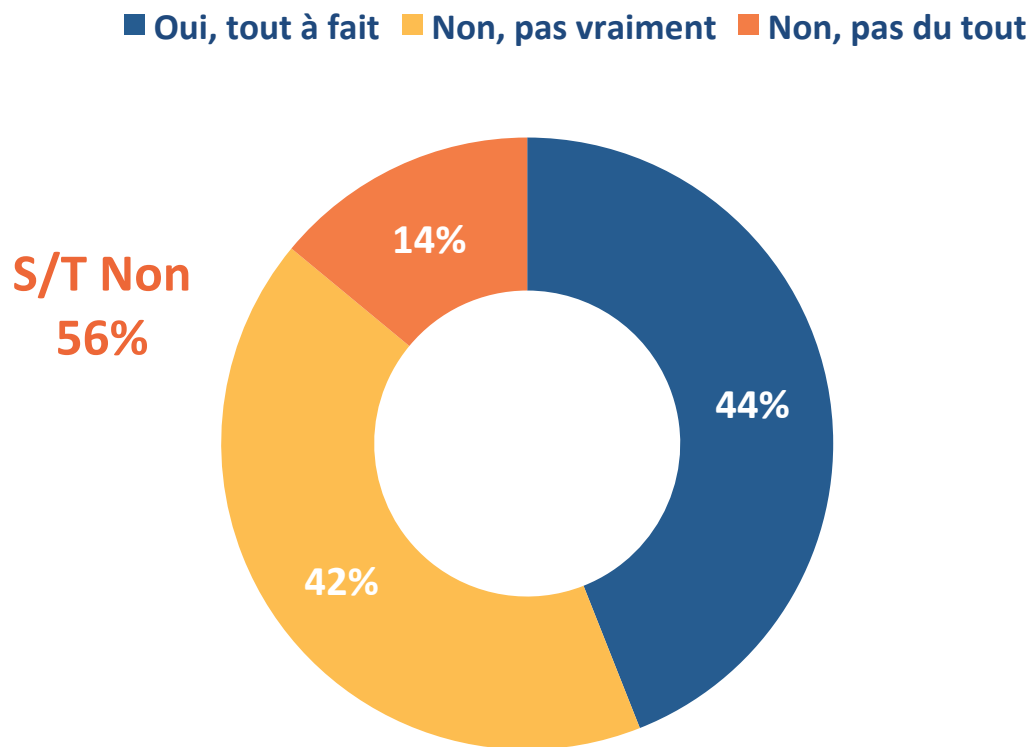
Base : A jeunes en surpoids, soit 25% de l'échantillon



Les jeunes manquent de relais d'aide et de conseil pour les accompagner dans le domaine de la santé et du bien-être.

Question : Connaissez-vous une ou plusieurs personnes en qui vous avez confiance et qui sont aptes à vous donner de véritables conseils dans le domaine de la santé et du bien-être (alimentation, sommeil, activité physique et sportive, etc.) ?

Base : A tous



Lorsqu'ils connaissent une personne apte à les accompagner, les jeunes se tournent en priorité vers leur famille ou leurs amis.

Question : Qui est (sont) cette (ces) personne(s) ?

Base : A ceux qui connaissent une personne, soit 44% de l'échantillon

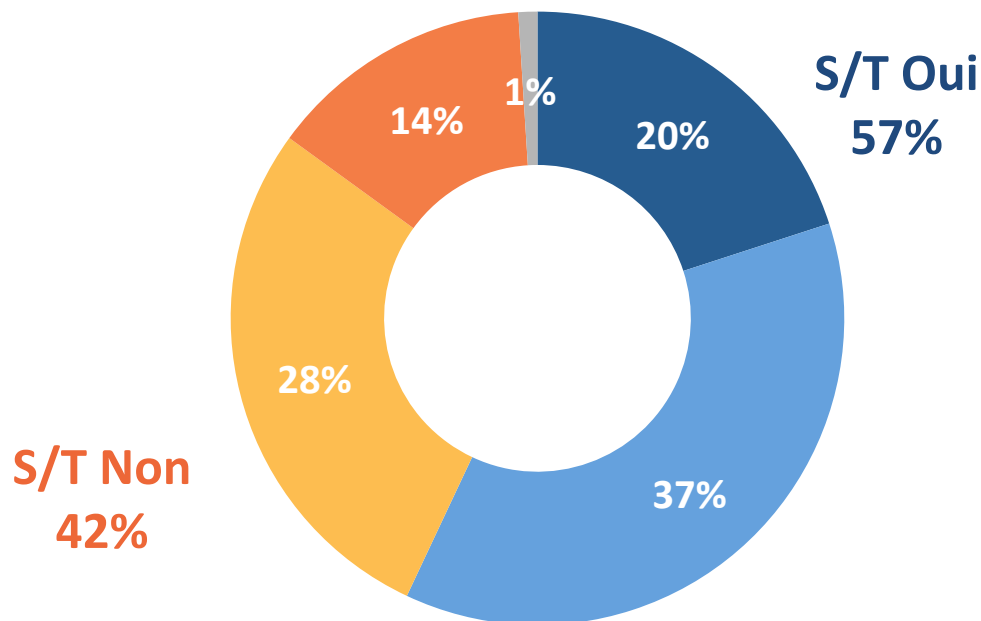


L'employeur : un acteur légitime pour prendre le relai dans l'incitation à la pratique sportive.

Question : Pensez vous qu'une participation financière de votre employeur ou de votre futur employeur aux frais d'inscription à une activité sportive vous inciterait à faire plus de sport ?

Base : A ceux qui ne pratiquent pas d'activité sportive, soit 41% de l'échantillon

■ Oui, certainement ■ Oui, probablement ■ Non, probablement pas ■ Non, certainement pas ■ Ne se prononce pas



7

Le niveau de forme des jeunes

doinggooddoingwell

Les jeunes accordent une note assez médiocre à leur niveau de forme générale ...

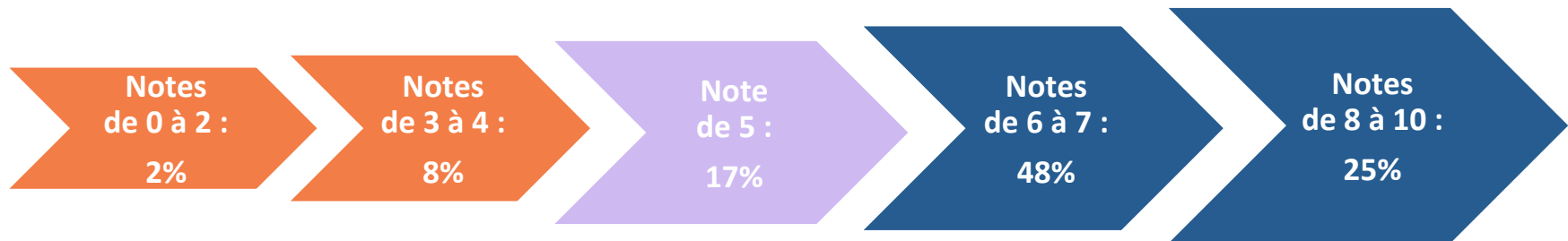
Question : Si vous deviez évaluer votre état de forme en général, quelle note globale lui attribueriez-vous ? 0 signifie que vous estimez être en très mauvaise forme et 10 que vous êtes en très bonne forme. Les notes intermédiaires vous permettent de nuancer votre jugement

Base : A tous



S/T Moins de 5 / 10 : 10%

S/T Plus de 5 / 10 : 73%

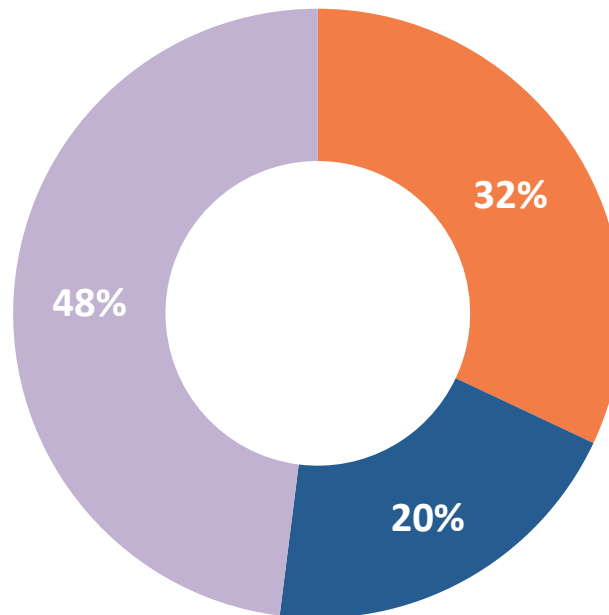


...qui stagne voire se détériore depuis ces 3 dernières années.

Question : Et par rapport à il y a deux ou trois ans, diriez-vous que votre état de forme en général...

Base : A tous

■ S'est détérioré ■ S'est amélioré ■ Est resté stable



8

L'impact de l'activité professionnelle sur la santé des jeunes

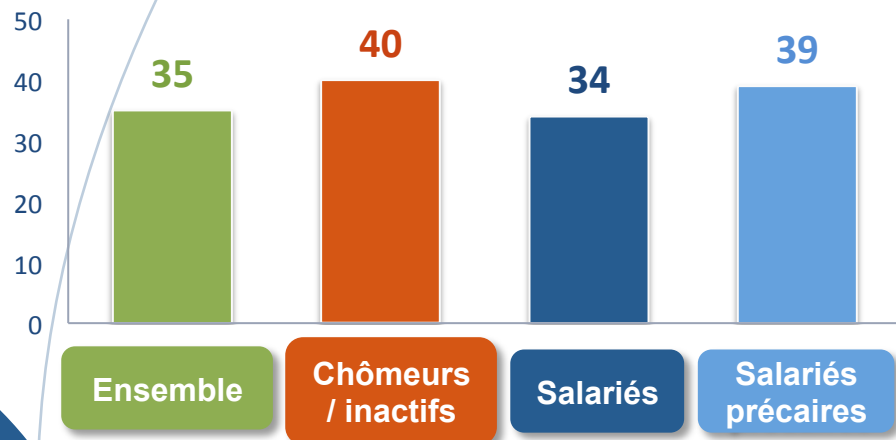
doinggooddoingwell

Les jeunes salariés sont eux aussi dans la tourmente : avoir un travail n'est pas une condition suffisante pour se retrouver à l'abri. doinggooddoingwell

Question : Et diriez-vous que vous rencontrez très souvent, souvent, parfois, rarement ou jamais les situations suivantes :
Base : A tous

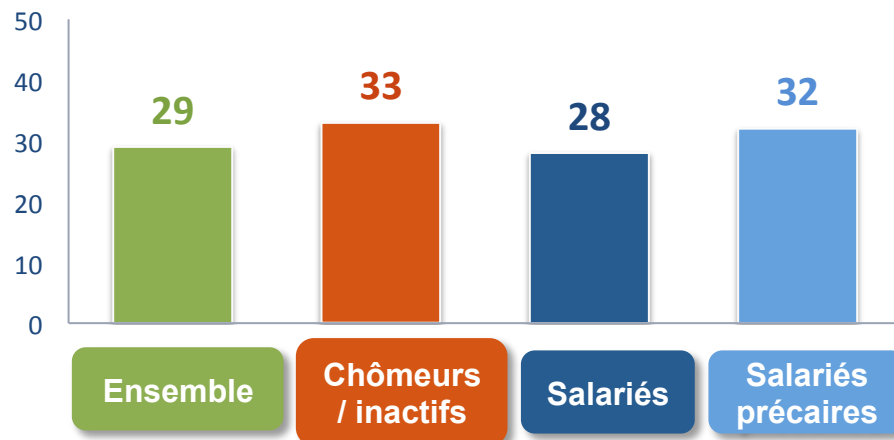
% S/T
Souvent

Le sentiment d'être stressé, angoissé



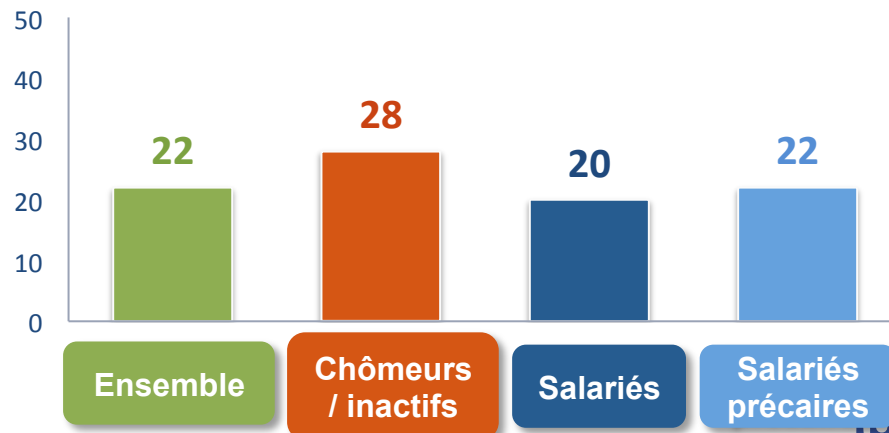
% S/T
Souvent

Le sentiment de vous sentir épuisé, à bout



% S/T
Souvent

Le sentiment d'être très seul



Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

De prendre seul votre...

Aux salariés

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

Petit déjeuner

Base : Aux salariés qui prennent un petit déjeuner, soit 67% de l'échantillon

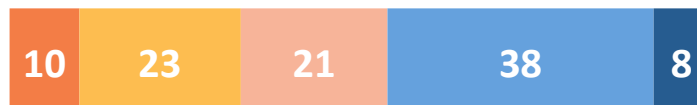


*S/T Au moins
une fois sur deux
%*

80

Déjeuner

Base : Aux salariés qui prennent un déjeuner, soit 77% de l'échantillon



54

Dîner

Base : Aux salariés qui prennent un dîner, soit 78% de l'échantillon



37

**Rappels
Ensemble
%**

80

55

38

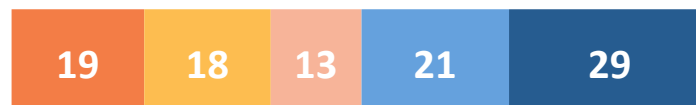
Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

**De prendre votre repas devant votre ordinateur,
des jeux vidéos ou la télévision**

Aux salariés

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

Petit déjeuner
Base : Aux salariés qui prennent un petit déjeuner, soit 67% de l'échantillon



*S/T Au moins
une fois sur deux
%*

50

**Rappels
Ensemble
%**

50

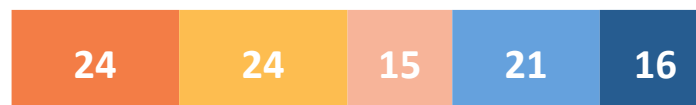
Déjeuner
Base : Aux salariés qui prennent un déjeuner, soit 77% de l'échantillon



45

47

Dîner
Base : Aux salariés qui prennent un dîner, soit 78% de l'échantillon



63

63

Les jeunes salariés déclarent autant que les autres avoir des repas mal équilibrés ou être dans l'incapacité de se prononcer.

Question : Trouvez-vous que les repas que vous consommez généralement contiennent ...

Base : Aux salariés, soit 79% de l'échantillon

Aux salariés

■ Oui ■ Non ■ Ne sait pas vraiment, difficile à évaluer

Pas assez de fruits et/ou légumes



Trop de matières grasses



Trop de calories



Rappels Ensemble



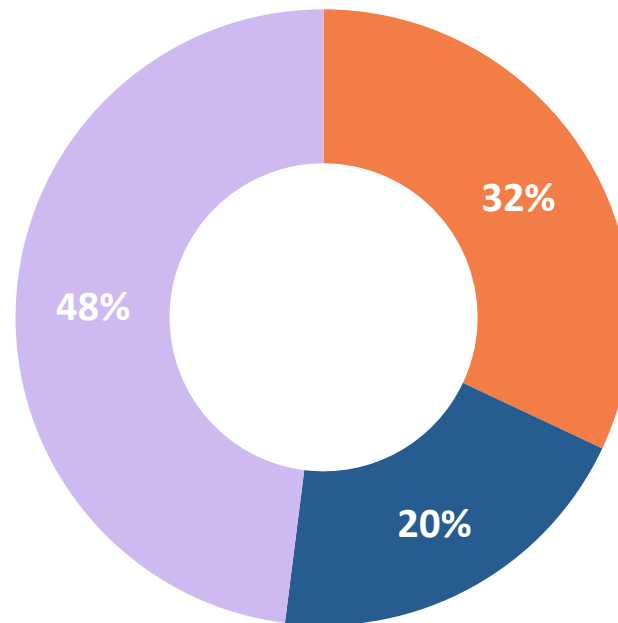
Le sentiment que son niveau de forme est en cours de détérioration depuis 2 ou 3 ans est tout aussi répandu chez les jeunes salariés.

Question : Et par rapport à il y a deux ou trois ans, diriez-vous que votre état de forme en général...

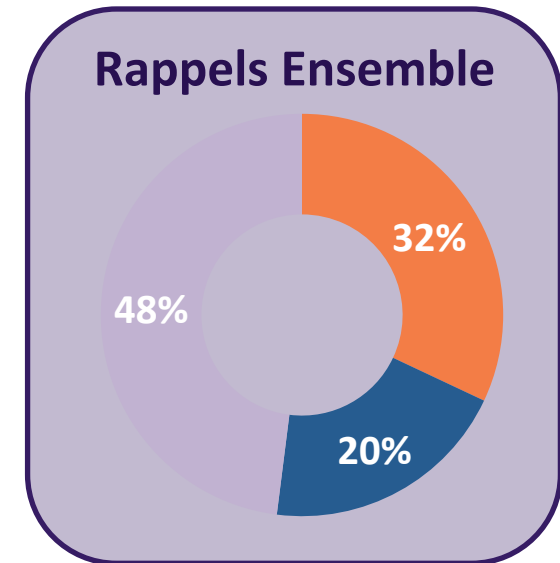
Base : Aux salariés, soit 79% de l'échantillon

Aux salariés

■ S'est détérioré ■ S'est amélioré ■ Est resté stable



Rappels Ensemble



9

L'impact de la présence d'enfants sur la santé des jeunes actifs

doinggooddoingwell

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.

Question : Trouvez-vous que les repas que vous consommez généralement contiennent ...

Base : Aux jeunes actifs avec enfants, soit 25% de l'échantillon

Aux jeunes actifs avec enfants

■ Oui ■ Non ■ Ne sait pas vraiment, difficile d'évaluer

Pas assez de fruits et/ou légumes



Trop de matières grasses



Trop de calories



Rappels Ensemble



Les temps accordés aux repas sont aussi relativement ramassés et le fait d'avoir des enfants ne génère pas une augmentation du temps de repas.

Question : En semaine, combien de temps consacrez-vous en moyenne à chacun des repas suivants (vous pouvez dire 0 minute si vous avez l'habitude de sauter ce repas) :

Base : Aux jeunes actifs avec enfants, soit 25% de l'échantillon

Aux jeunes actifs avec enfants

Le petit-déjeuner

Temps moyen en minutes **11 minutes**

5 minutes et moins	35%
6 à 10 minutes	28%
Plus de 10 minutes	37%

Le déjeuner

Temps moyen en minutes **27 minutes**

15 minutes et moins	22%
16 à 29 minutes	30%
30 minutes et plus	49%

Le dîner

Temps moyen en minutes **30 minutes**

Moins de 20 minutes	12%
20 à 29 minutes	26%
30 minutes	35%
Plus de 30 minutes	27%

Question ouverte - Réponses spontanées

Question : En semaine, vous arrive t-il de faire les choses suivantes ... :

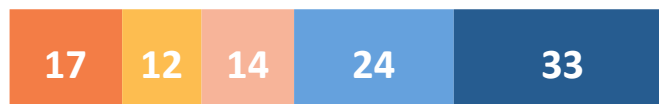
**De prendre votre repas devant votre ordinateur,
des jeux vidéos ou la télévision**

Aux jeunes actifs avec enfants

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

Petit déjeuner

Base : Aux salariés avec enfants qui prennent un petit déjeuner, soit 21% de l'échantillon



*S/T Au moins
une fois sur deux
%*

43

Déjeuner

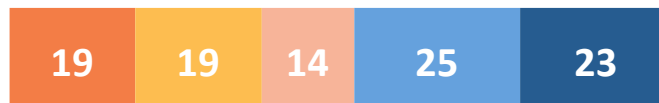
Base : Aux salariés avec enfants qui prennent un déjeuner, soit 24% de l'échantillon



43

Dîner

Base : Aux salariés avec enfants qui prennent un dîner, soit 24% de l'échantillon



52

**Rappels
Ensemble**

%

50

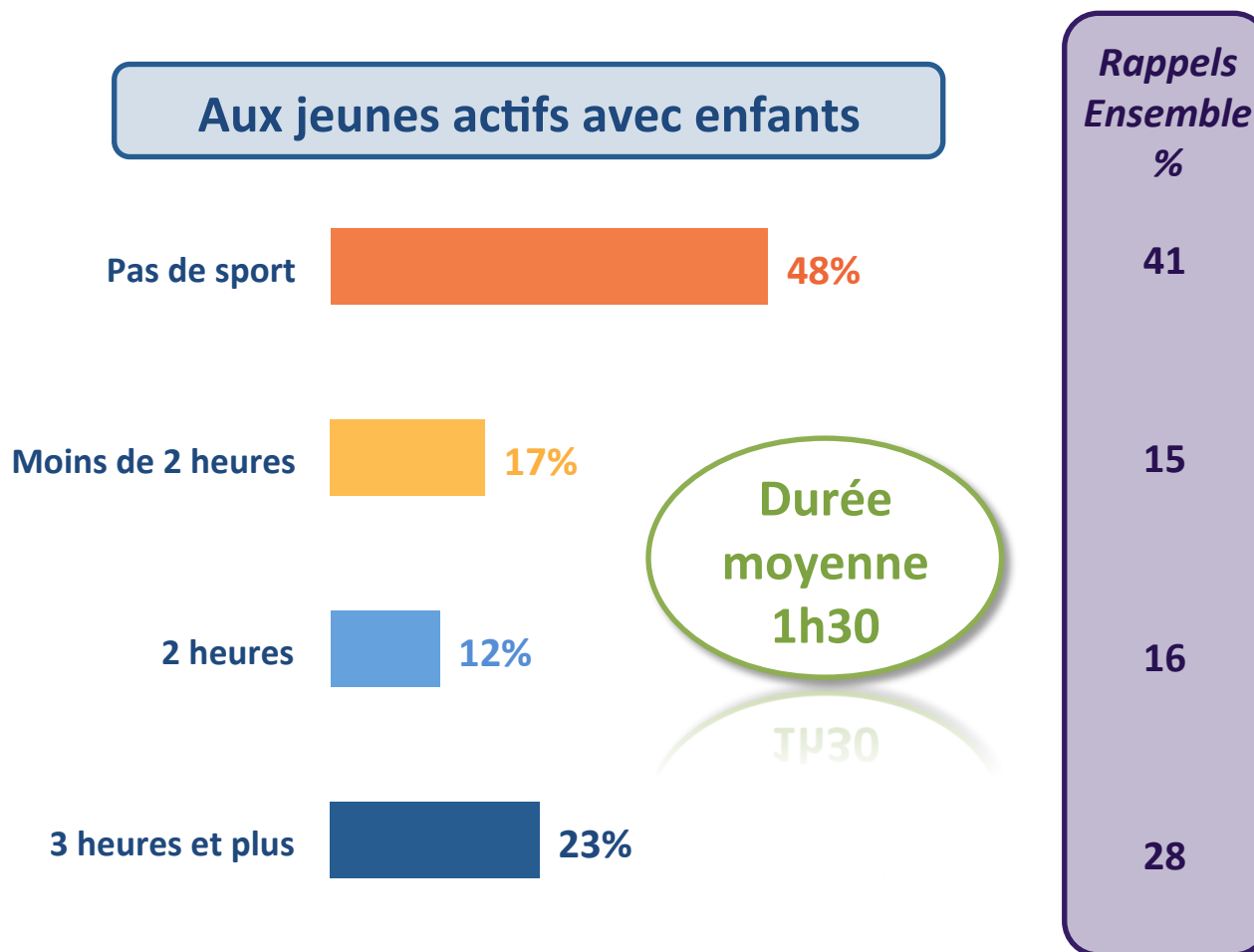
47

63

Le temps accordé à une activité sportive est moindre : près d'un parent sur deux déclare ne pratiquer aucune activité sportive.

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

Base : Aux jeunes actifs avec enfants, soit 25% de l'échantillon



Question ouverte - Réponses spontanées

Les jeunes salariés avec enfants sont aussi surreprésentés au sein de la population des personnes en surpoids et/ou état d'obésité.

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

Base : Aux jeunes actifs avec enfants, soit 25% de l'échantillon

Calcul en IMC

Aux jeunes actifs avec enfants

