

A collage of three black and white photographs: a person's arm with a scale, a person's midsection, and hands holding a cookie.

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

Septembre  
2012

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

Ipsos Public Affairs



# Fiche technique

<b>Sondage effectué pour :</b>	<b>Doing Good Doing Well</b>
<b>Echantillon :</b>	1 000 personnes constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 15 à 25 ans.
<b>Dates du terrain :</b>	Du 12 au 25 septembre 2012.
<b>Méthode :</b>	Echantillon interrogé par Internet. Méthode des quotas : sexe, âge, profession de la personne de référence du foyer, région et catégorie d'agglomération.
<b>Contacts :</b>	<b>Doing Good Doing Well</b> – Hélène Roques Tél. : 01.42.71.06.42 – helene.roques@dgdw.fr <b>Ipsos</b> – Etienne Mercier Tél. : 01.41.98.92.79 – etienne.mercier@ipsos.com

# Les principaux résultats en quelques 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 en quelques 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 le 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%).
  
- ➔ **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.



1

# La prévalence des problèmes de poids chez les jeunes



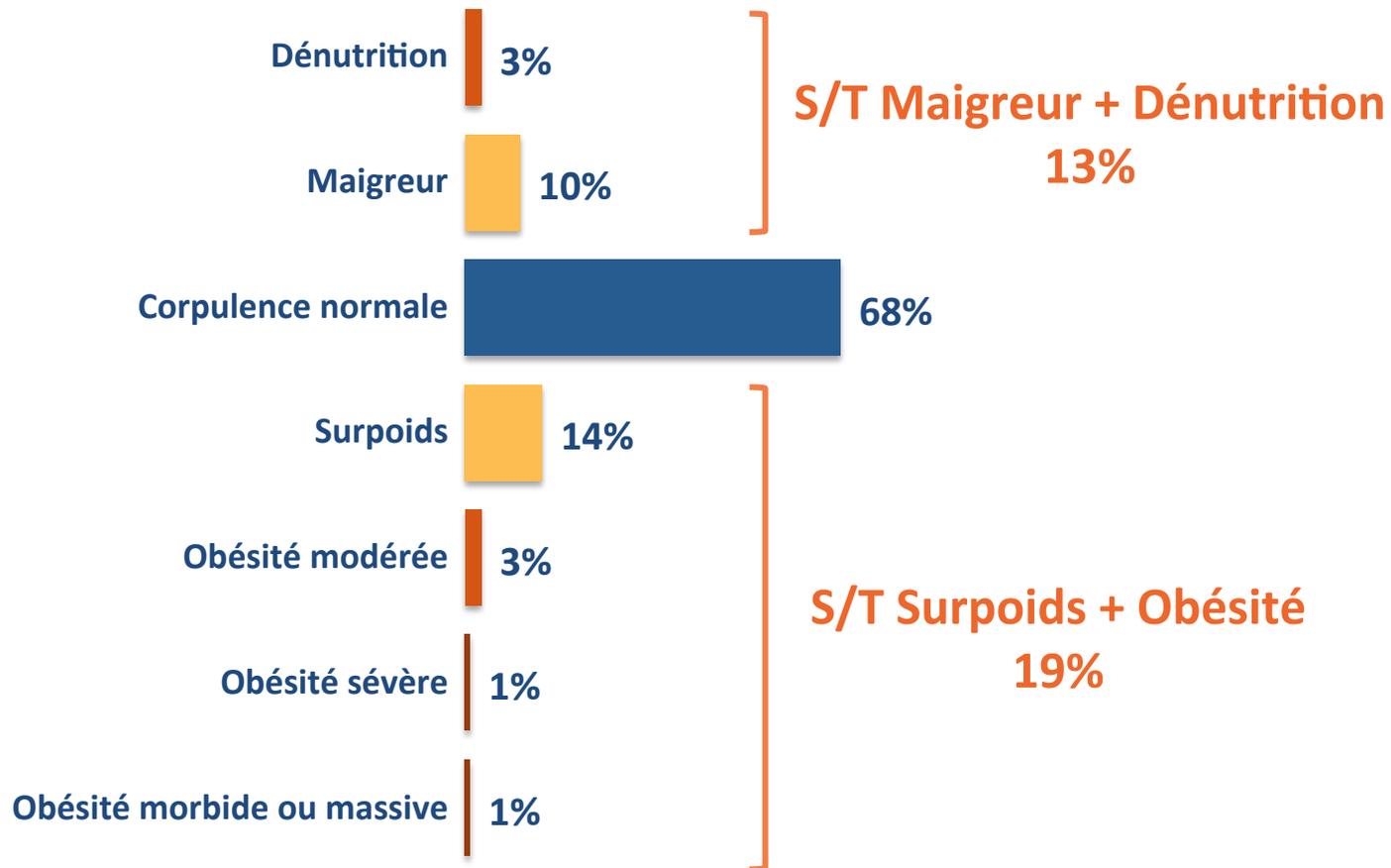
# Près d'1 jeune sur 3 rencontre des problèmes de poids.

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

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

## Calcul en IMC





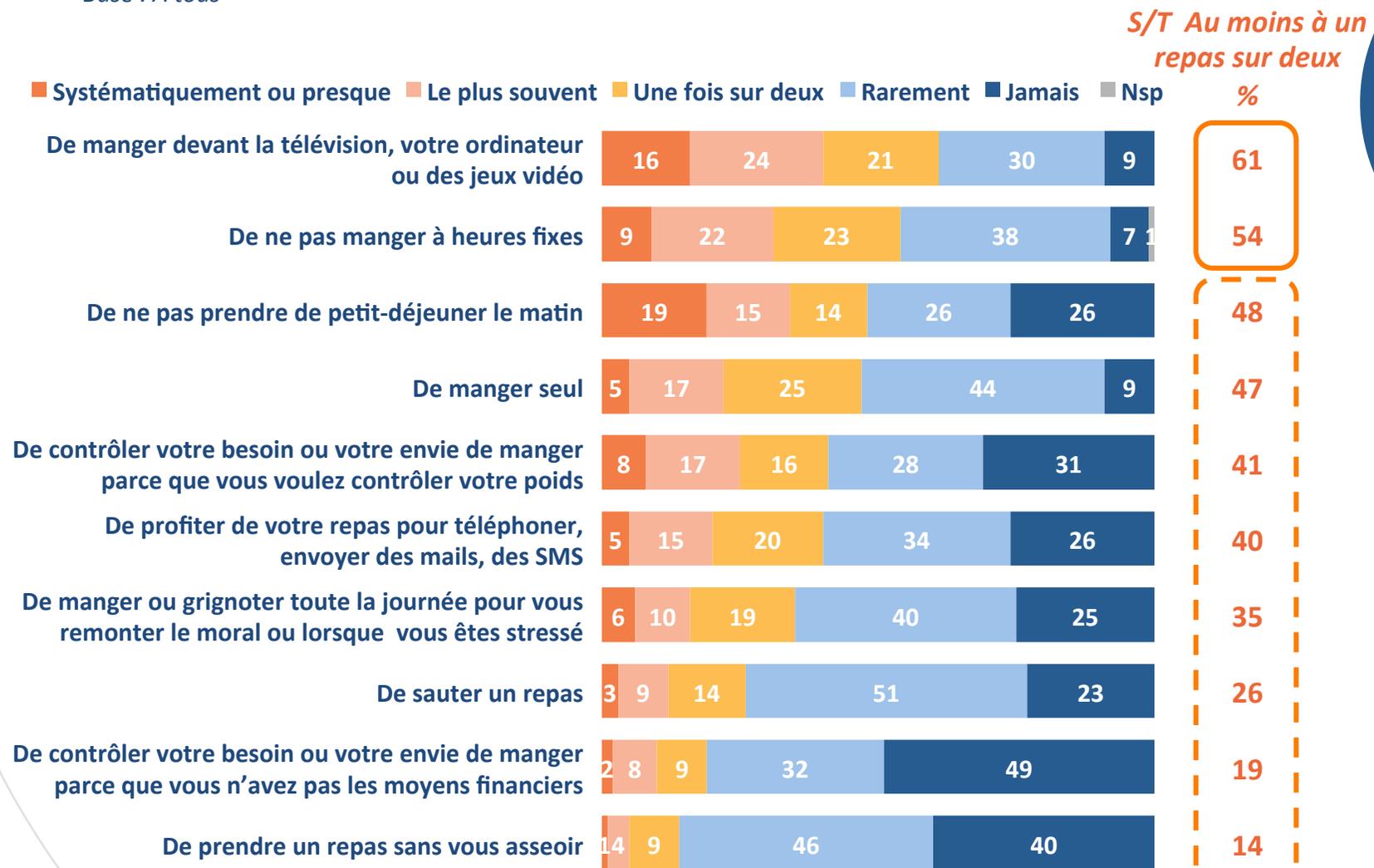
2

# 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





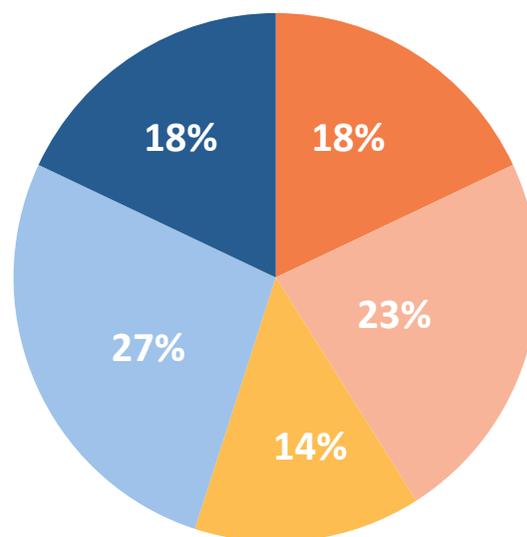
Manger devant la TV est un comportement ancré dans leur quotidien depuis leur plus jeune âge : plus d'1 jeune sur 2 déclarent que leurs parents regardaient la TV en mangeant.

**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%

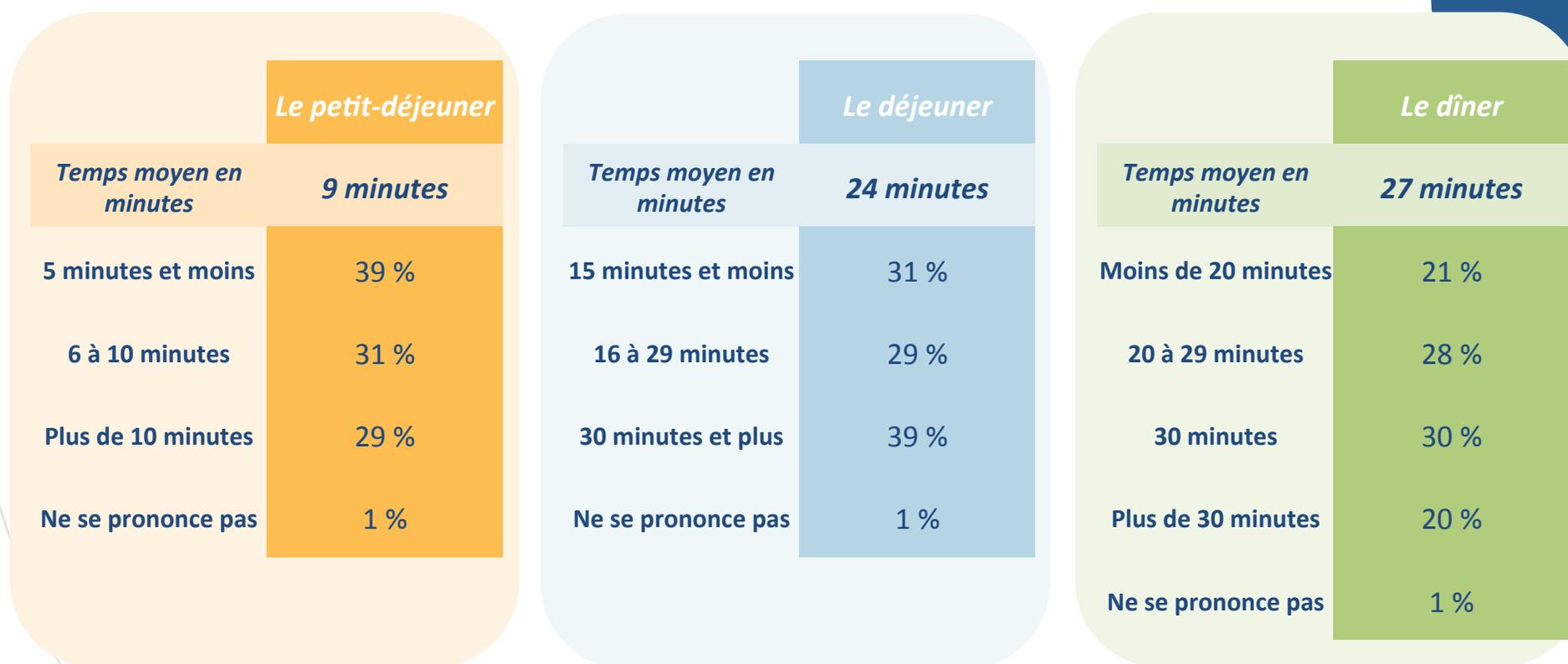


Le temps consacré aux différents repas est très court et explique probablement en partie le développement des habitudes correspondant à des facteurs de risque de surpoids ou d'obésité : grignotage, saut de repas...

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

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées





## 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...

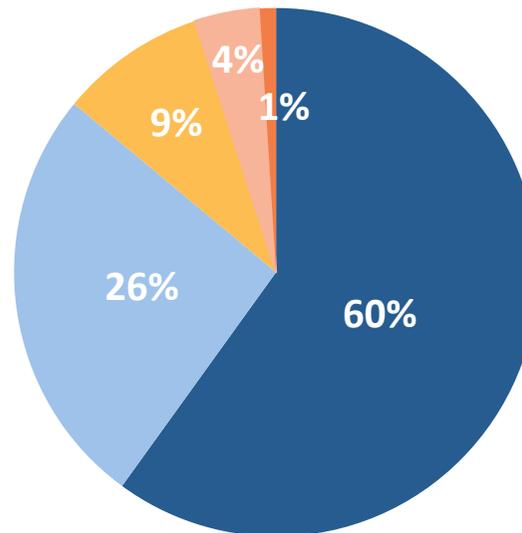
**Question :** Diriez-vous qu'au cours de vos repas, vous faites les choses suivantes ... :

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%



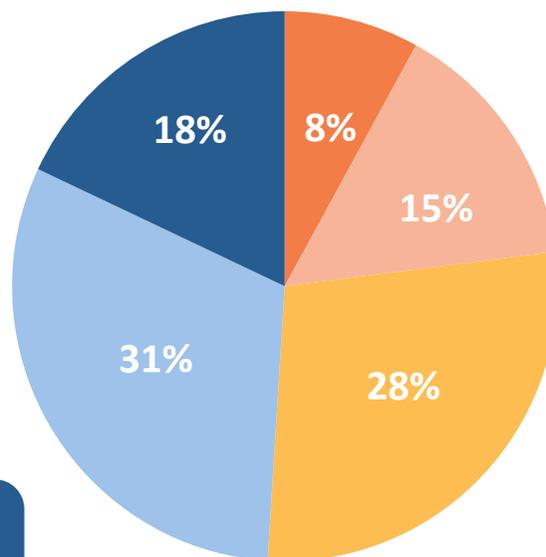
....tandis que près d'1 jeune sur 4 déclare « souvent » boire des sodas au cours de ses repas : une consommation « habituelle » pour beaucoup.

**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%



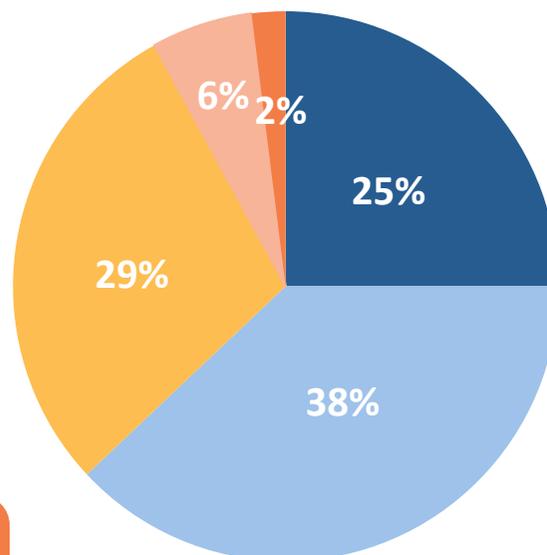
## En matière de consommation de fruits et légumes, si la majorité des jeunes ont le sentiment d'en consommer « souvent » au cours de ses repas...

**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



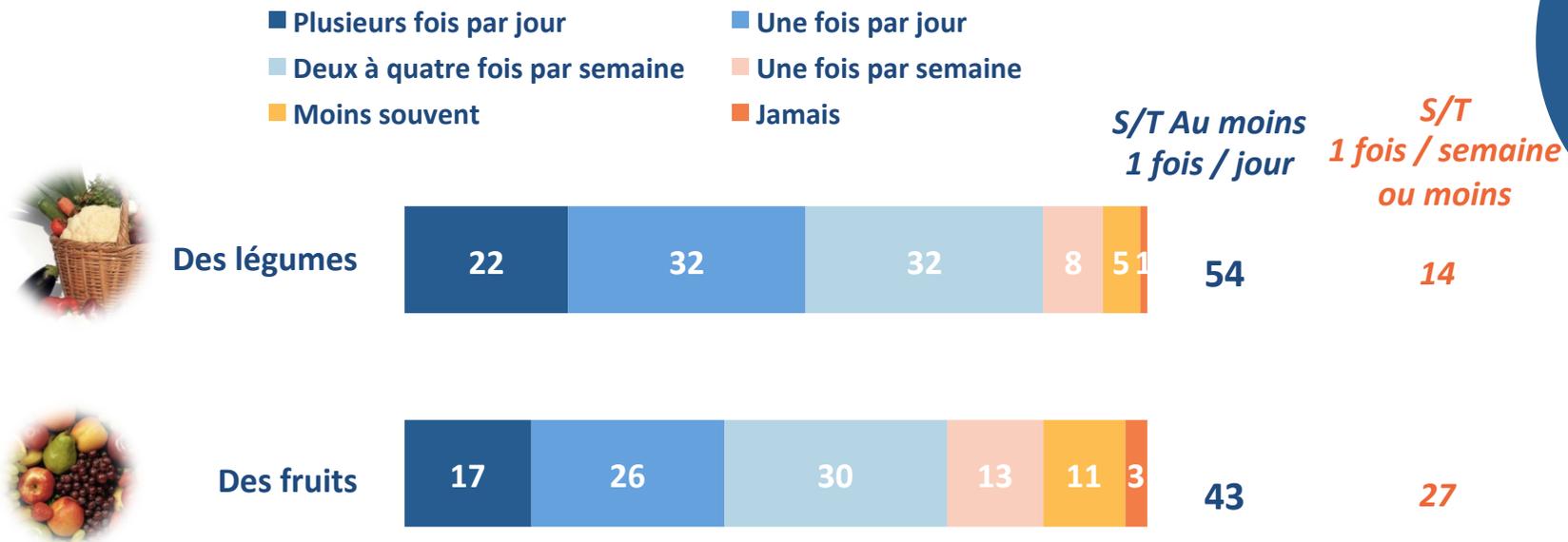
S/T  
Souvent  
63%

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

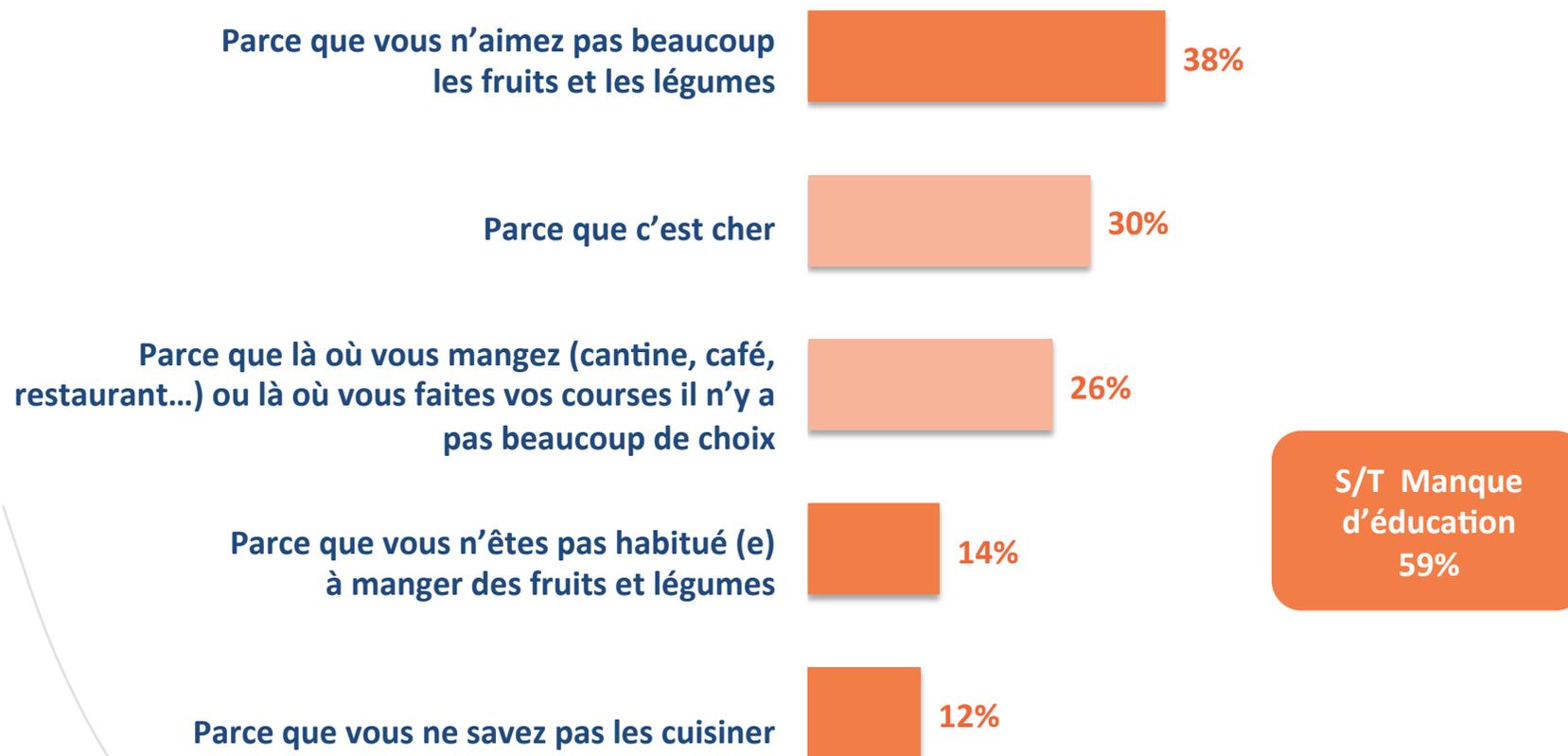


## ...tandis qu'une large majorité de jeunes n'en consomment pas plus par manque d'éducation à la consommation des fruits et légumes

**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*

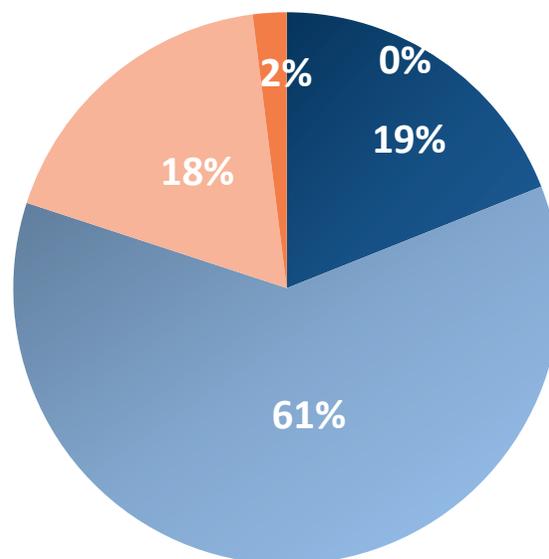


Et pourtant, la très grande majorité des jeunes ont « plutôt » le sentiment de savoir précisément de quoi doit se composer un repas équilibré.

**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%

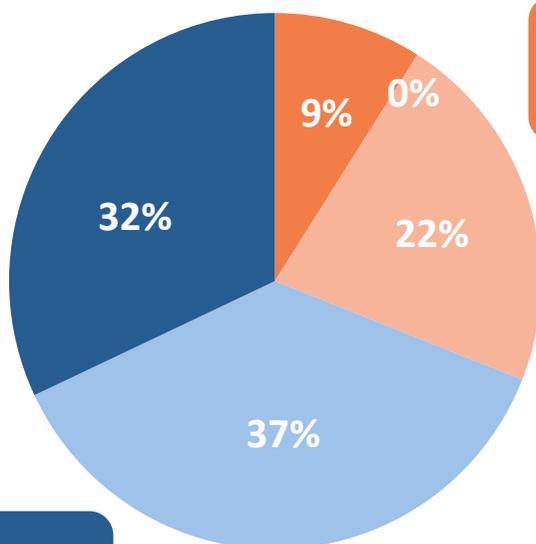
S/T Non  
20%

# Plus d'un jeune sur quatre sont prêts à sacrifier leur alimentation au profit de leur 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**

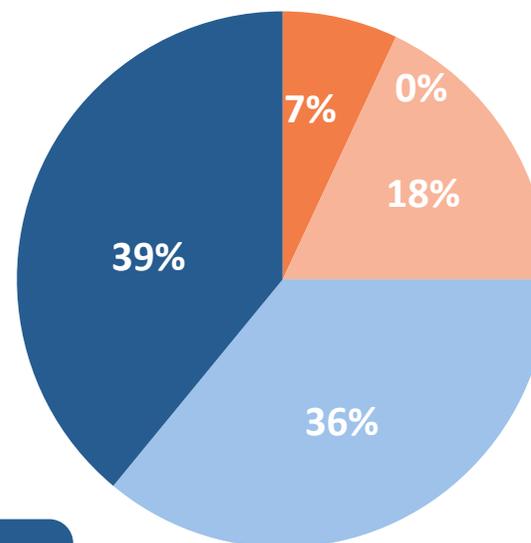


S/T Oui  
31%

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

Enquête Ipsos pour Doing Good Doing Well  
La fracture alimentaire au sein de la population jeune  
/ Septembre 2012



3

# L'hygiène de vie

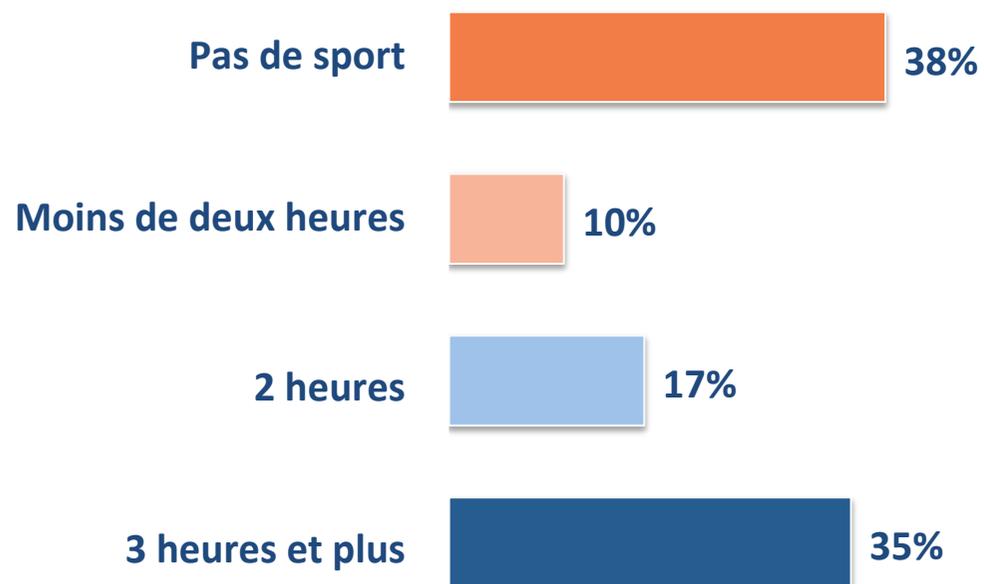


## Plus d'un tiers des jeunes ne pratiquent aucune activité sportive...

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

*Base : A tous*

*Question ouverte - Réponses spontanées*

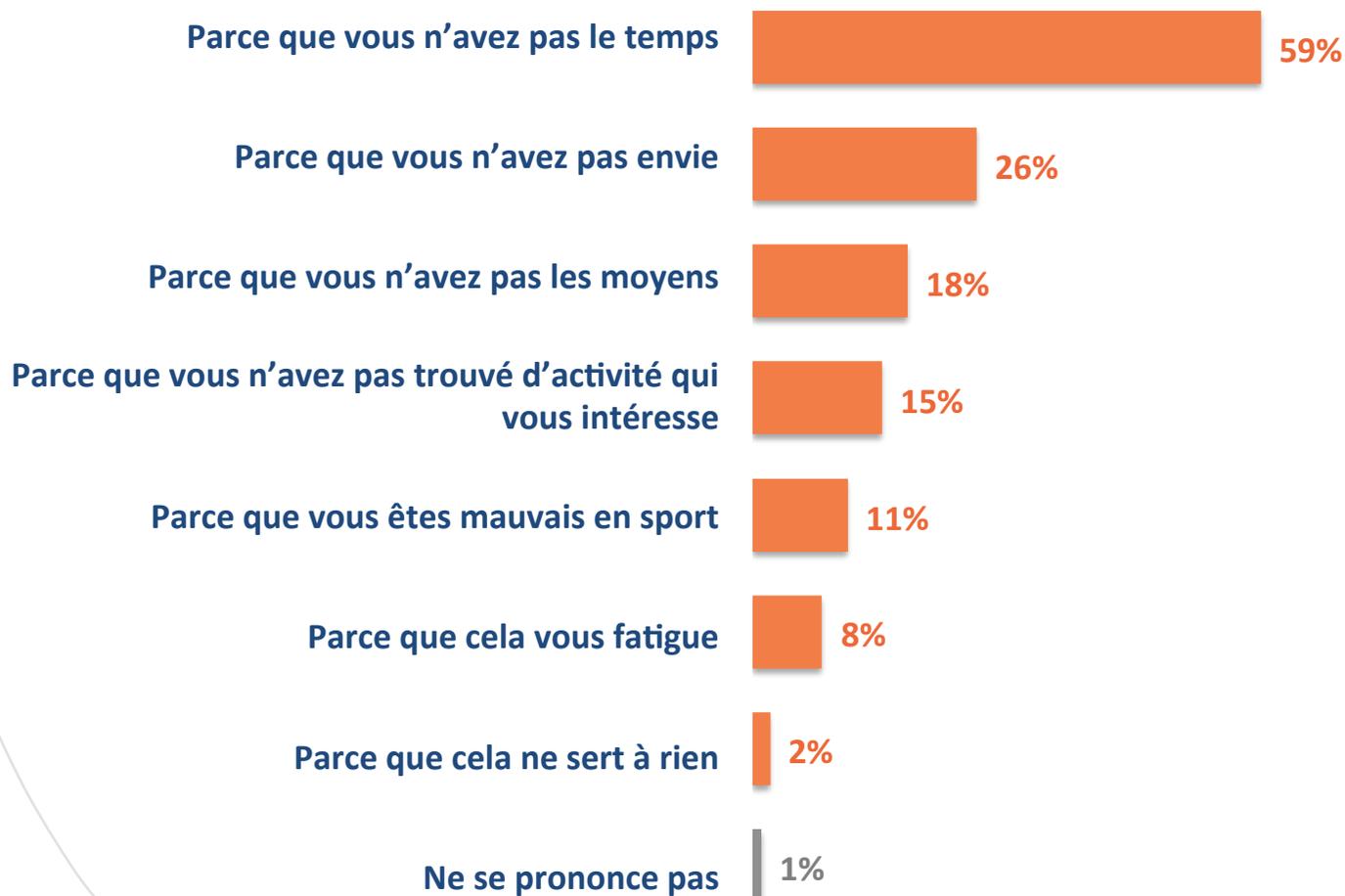


## ...les jeunes justifient leur faible activité sportive par le manque de temps et le manque d'envie.

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

Base : A tous

*Total supérieur à 100 car trois réponses possibles*



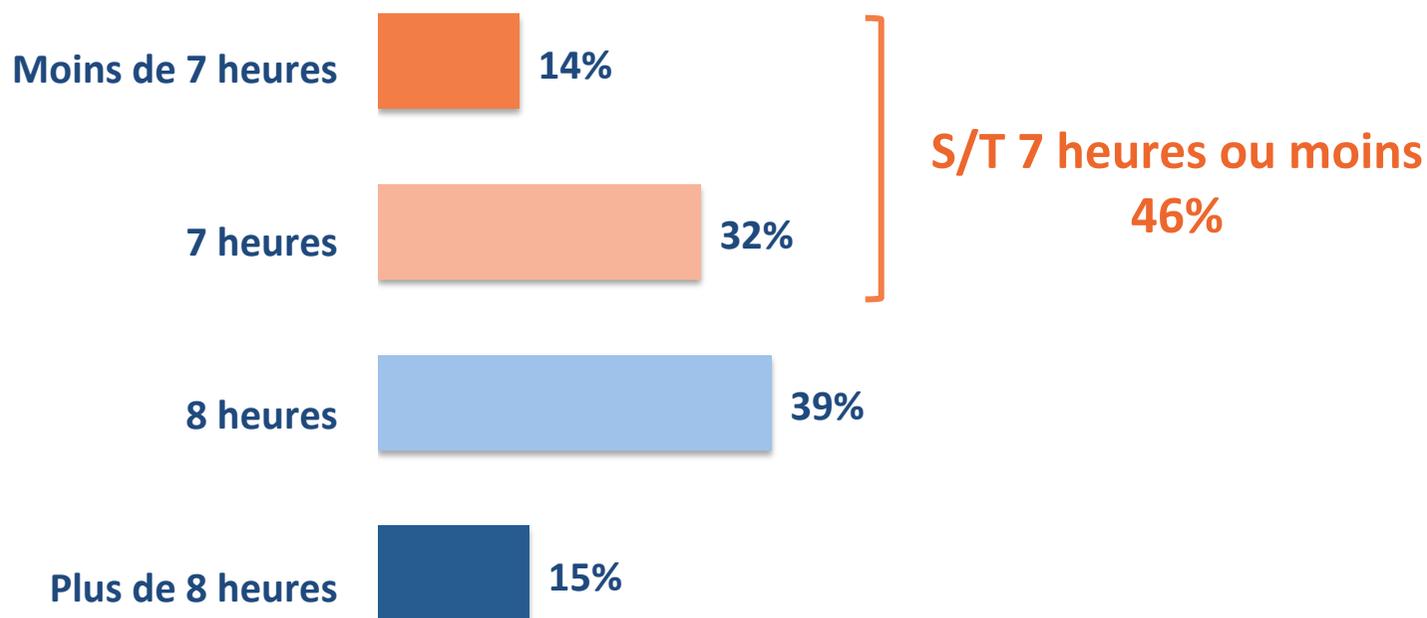


## Une quantité de sommeil insuffisante, près d'un jeune sur deux dort 7 heures ou moins.

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

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

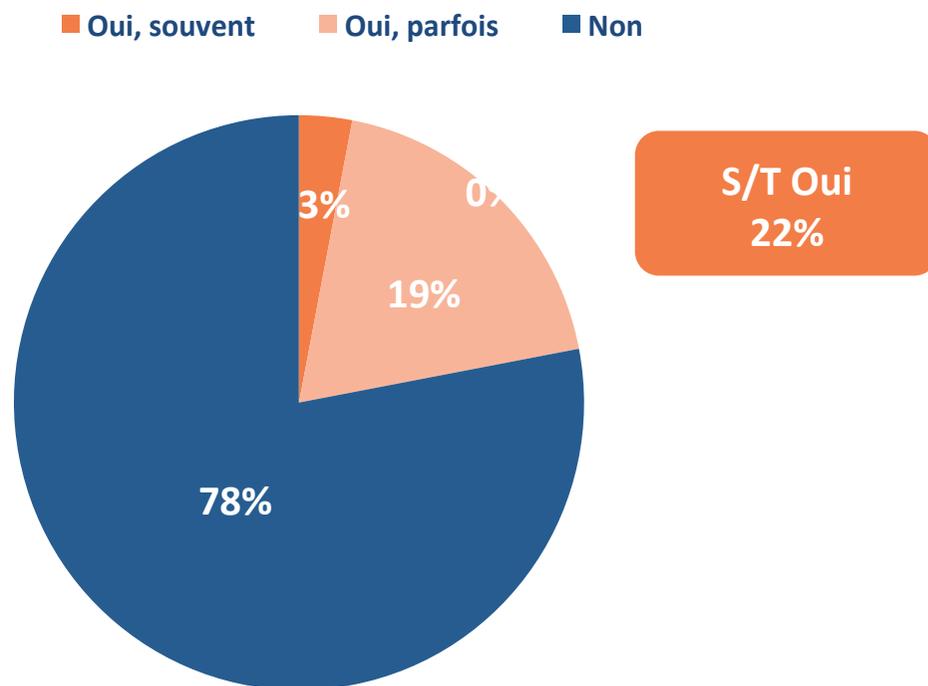




## Près d'un jeune sur quatre déclare qu'il lui arrive d'avoir une consommation excessive d'alcool en une seule soirée (*binge drinking*).

**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

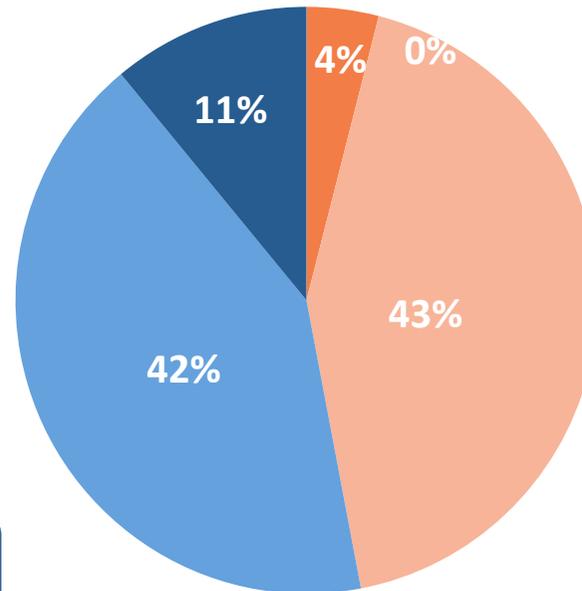


## Près d'1 jeune sur 2 considère qu'il y a autour de lui un nombre élevé de personnes obèses.

**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



S/T Elevé  
47%

S/T Faible  
53%



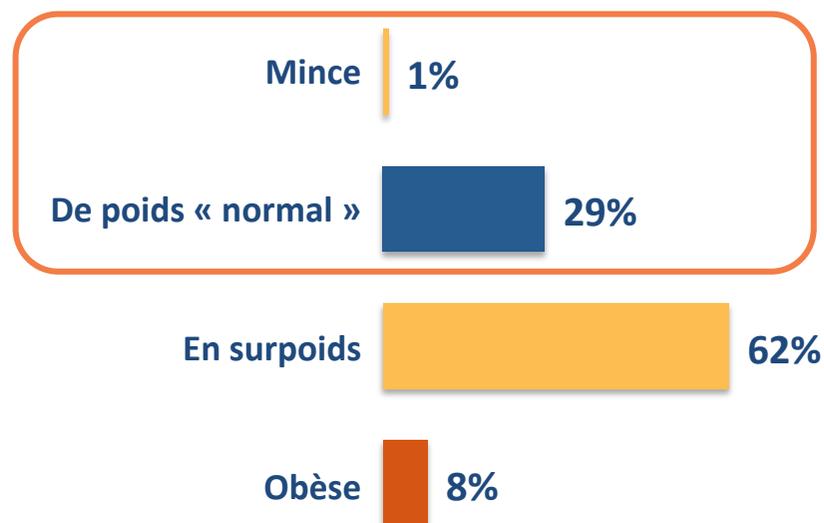
Mais le phénomène de sous-évaluation des problèmes de surpoids est pourtant réel : 3 jeunes sur 10 obèses ou en surpoids estiment être minces ou de corpulence normale.

**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 -





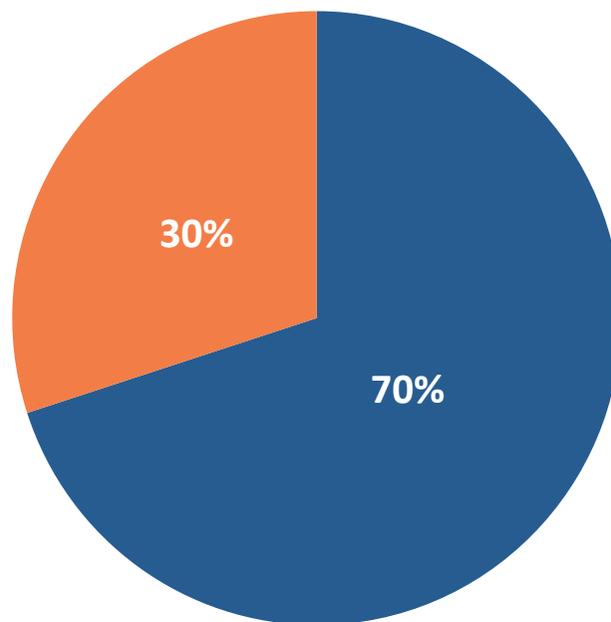
## 3 jeunes sur 10 en surpoids ou en obésité mentionnent un poids idéal qui les maintient en surpoids ou en obésité : un manque de prise de conscience...

**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



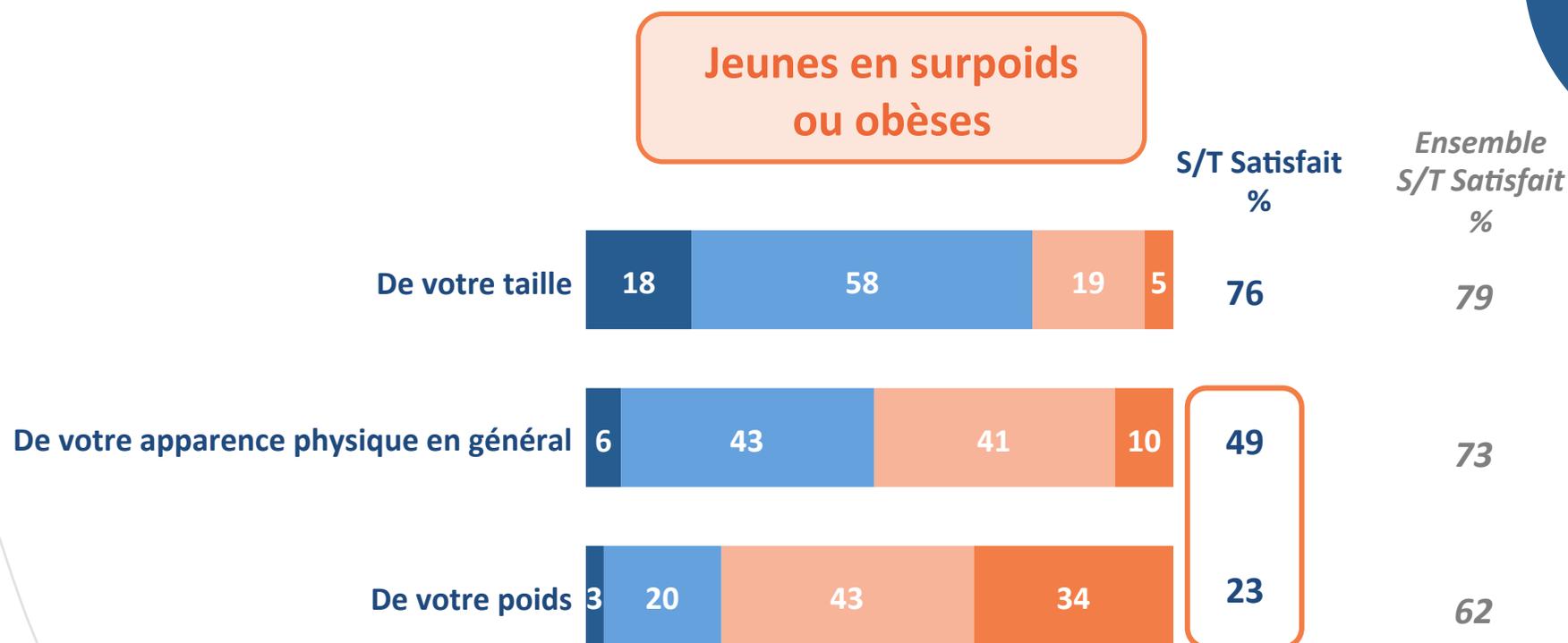


...tandis qu'un jeune sur deux en surpoids ou obèse se dit satisfait de son apparence physique et presque un sur quatre de son poids.

**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



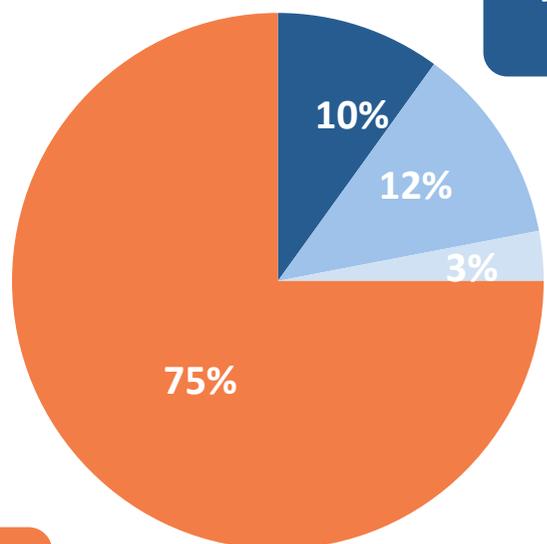


# Plus d'un jeune sur deux en surpoids ou en état d'obésité déclarent n'avoir jamais fait de régime.

Question : Avez-vous déjà fait un régime ?

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

Ensemble

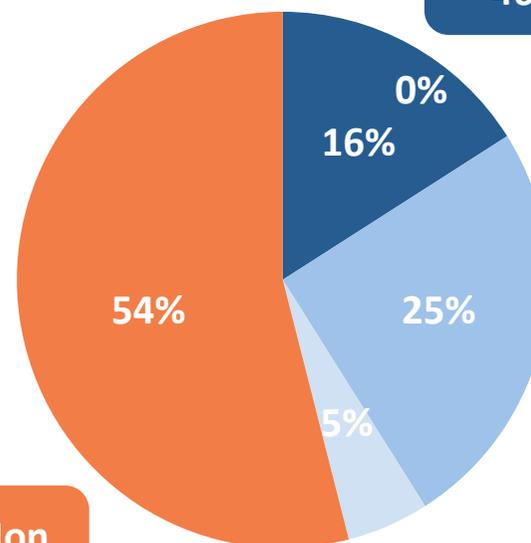


S/T Oui  
25%

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**

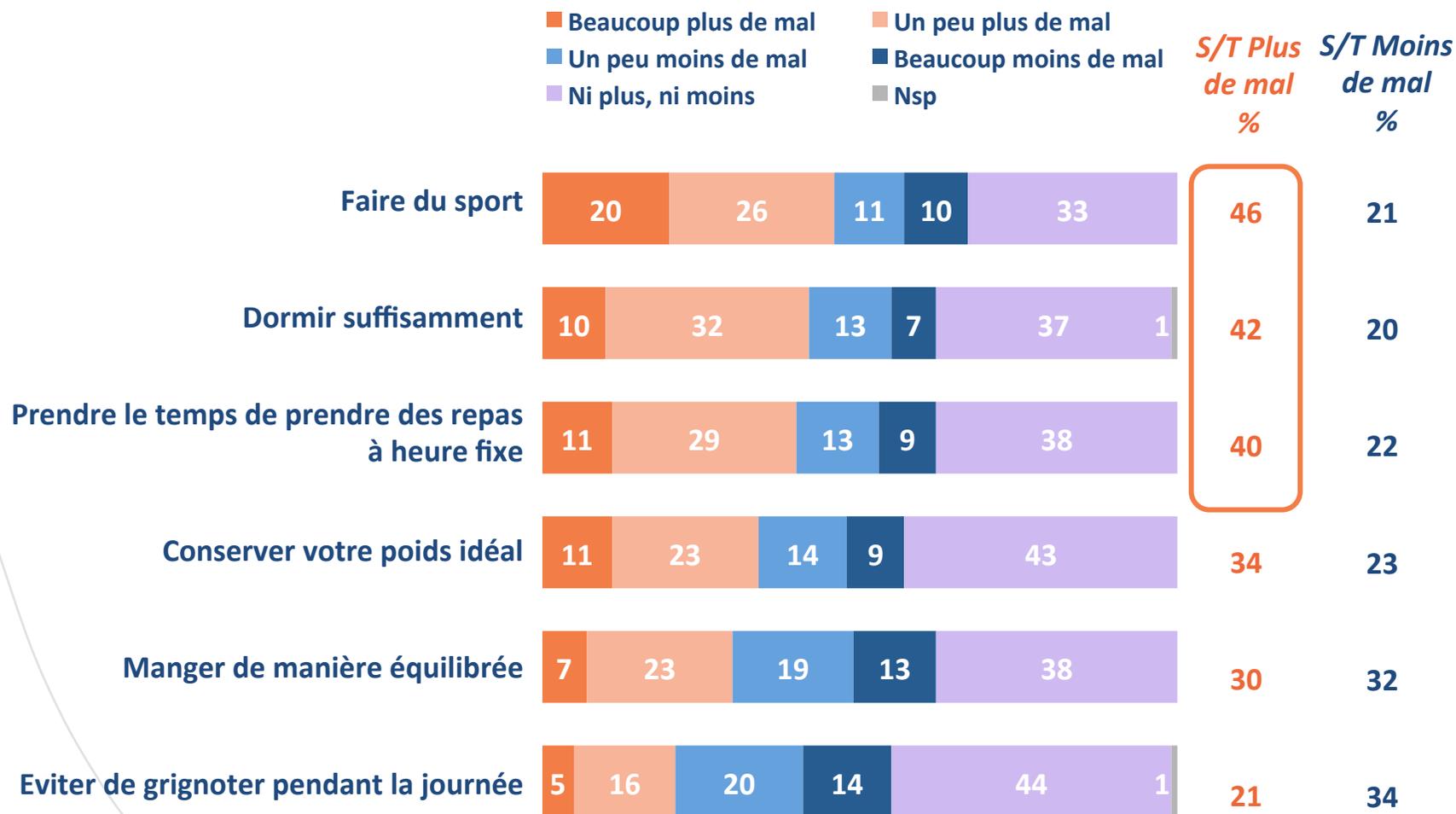
Habitudes alimentaires	15-19 ans	20-25 ans	Evolutions
De manger devant la télévision, votre ordinateur ou des jeux vidéo	54%	67%	+13 pts ↑
De ne pas manger à heures fixes	48%	62%	+14 pts ↑
De ne pas prendre de petit-déjeuner le matin	45%	51%	+6 pts ↑
De manger seul	36%	57%	+21 pts ↑
De contrôler votre 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*

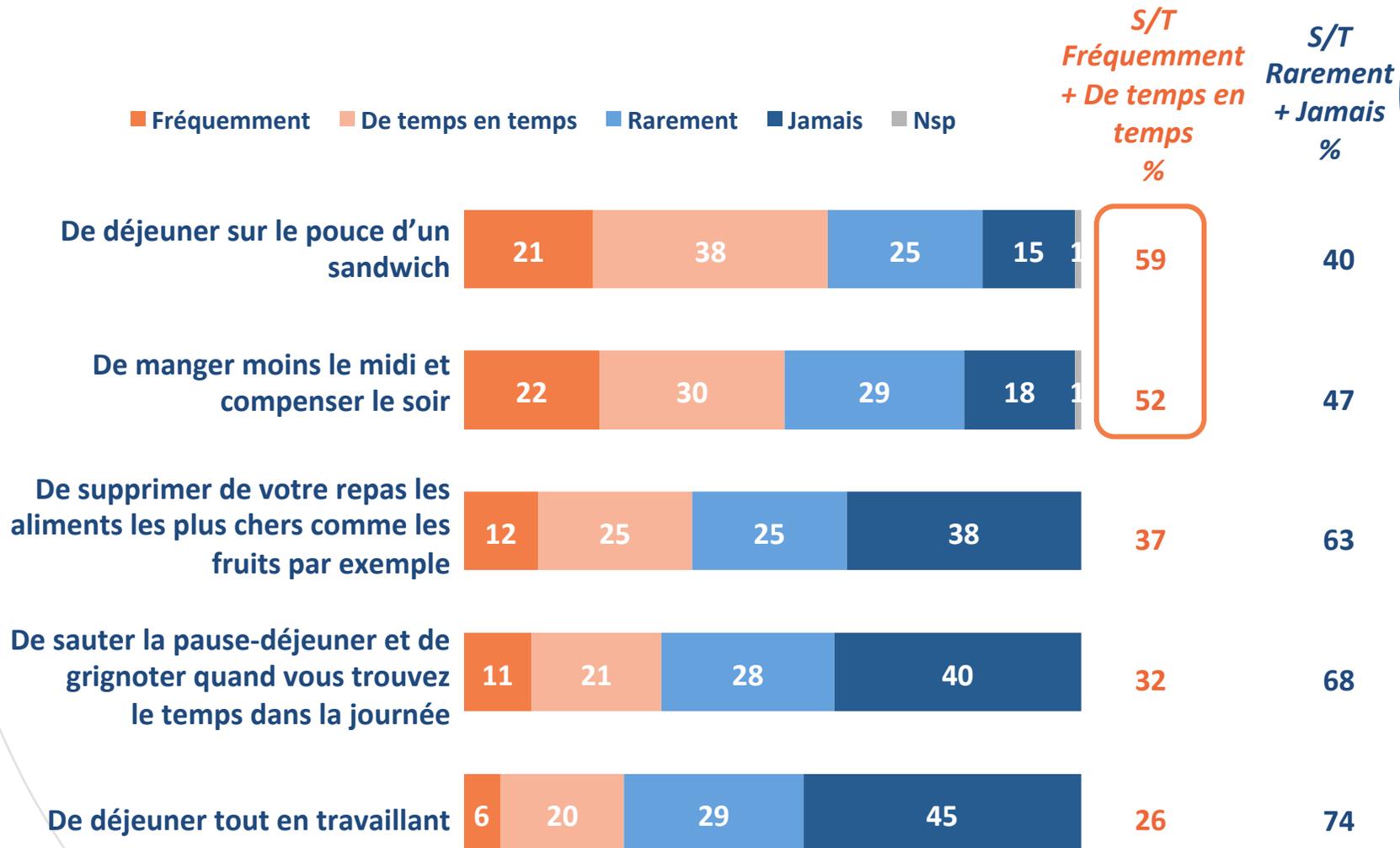




...et contraint plus d'un jeune sur deux à déjeuner sur le pouce d'un sandwich tout comme manger moins le midi et compenser le soir.

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

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

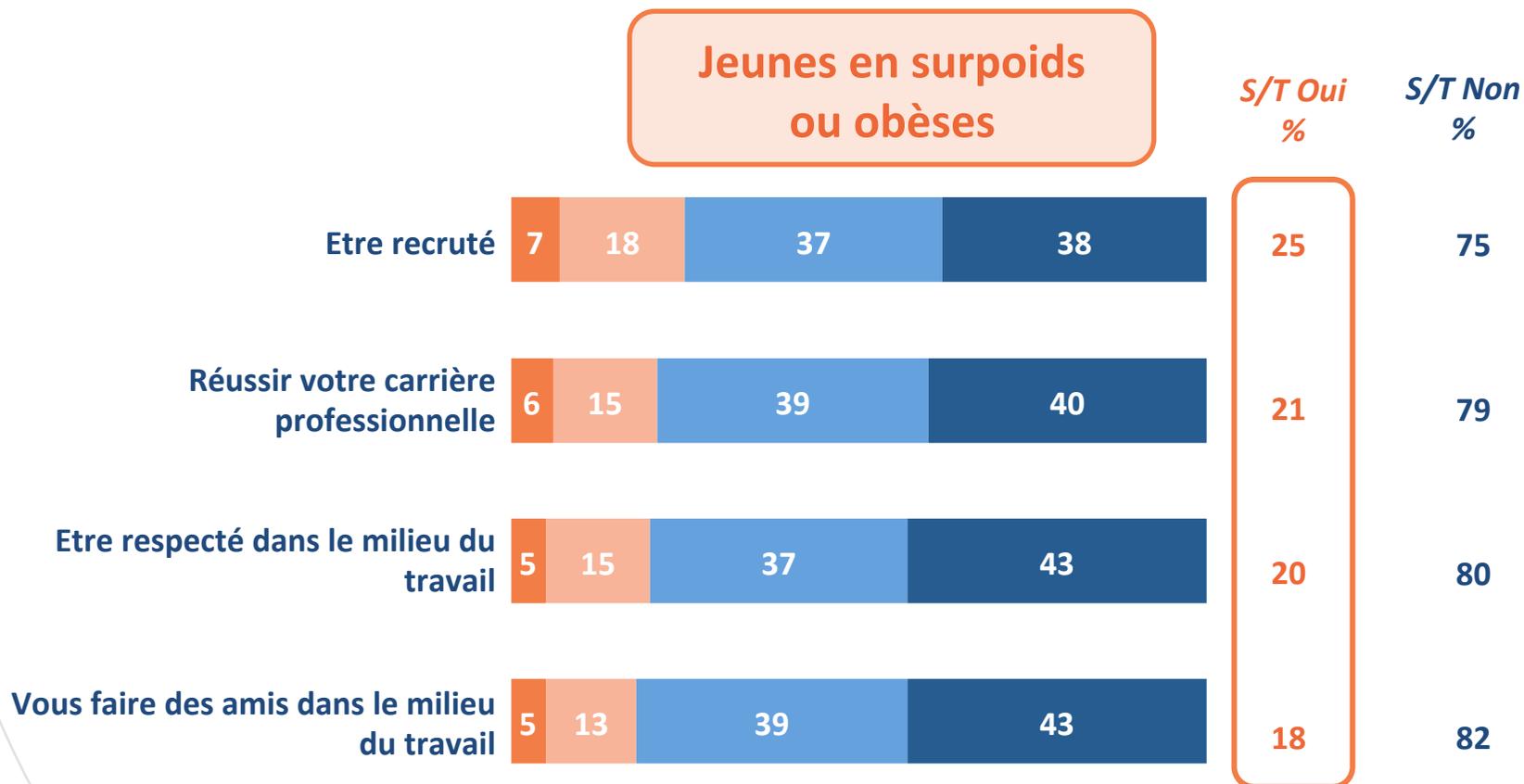


# Le poids semble être un facteur discriminant à l'embauche, un jeune en surpoids ou obèse sur 4 considère que son poids le pénalisera pour être recruté.

**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





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 ↑



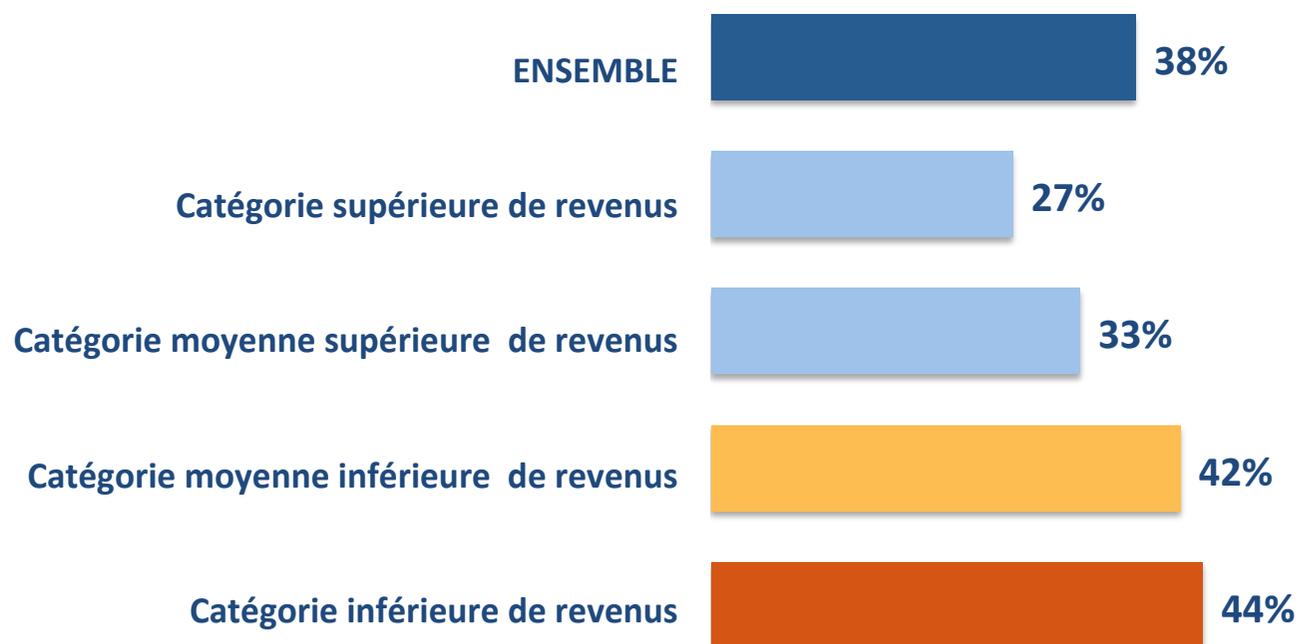
Si 1 jeune sur 4 issu des foyers les plus aisés dit ne pratiquer aucune activité sportive, cette proportion est presque de 1 sur 2 au sein des foyers les plus modestes.

**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

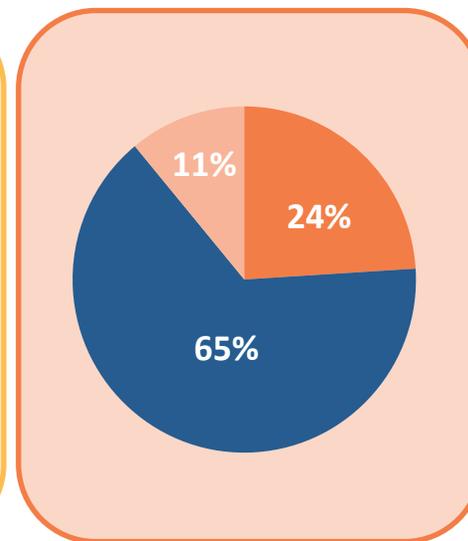
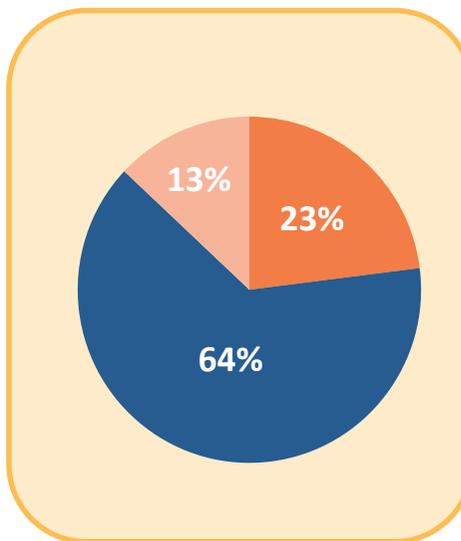
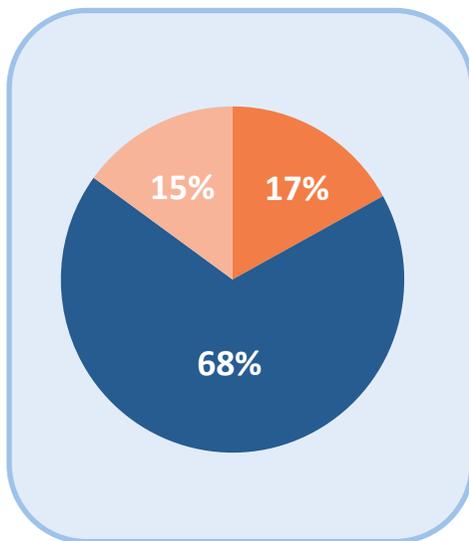
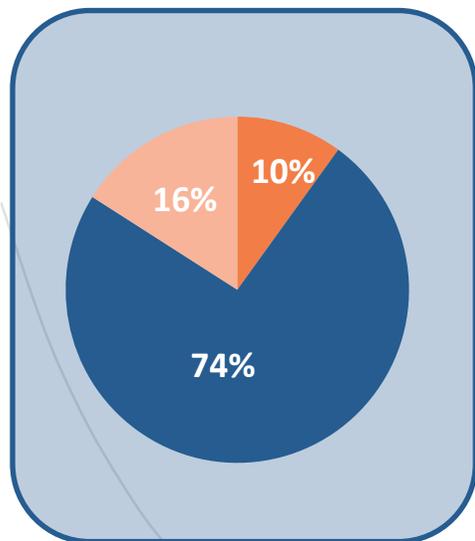
■ Surpoids ou obésité ■ Corpulence normale ■ Migreux

**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)





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 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

