



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



Sondage effectué pour :	Doing Good Doing Well
Echantillon :	1 000 personnes constituant un échantillon représentatif de la population française âgée de 15 à 25 ans.
Dates du terrain :	Du 12 au 25 septembre 2012.
Méthode :	Echantillon interrogé par Internet. Méthode des quotas : sexe, âge, profession de la personne de référence du foyer, région et catégorie d'agglomération.
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

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

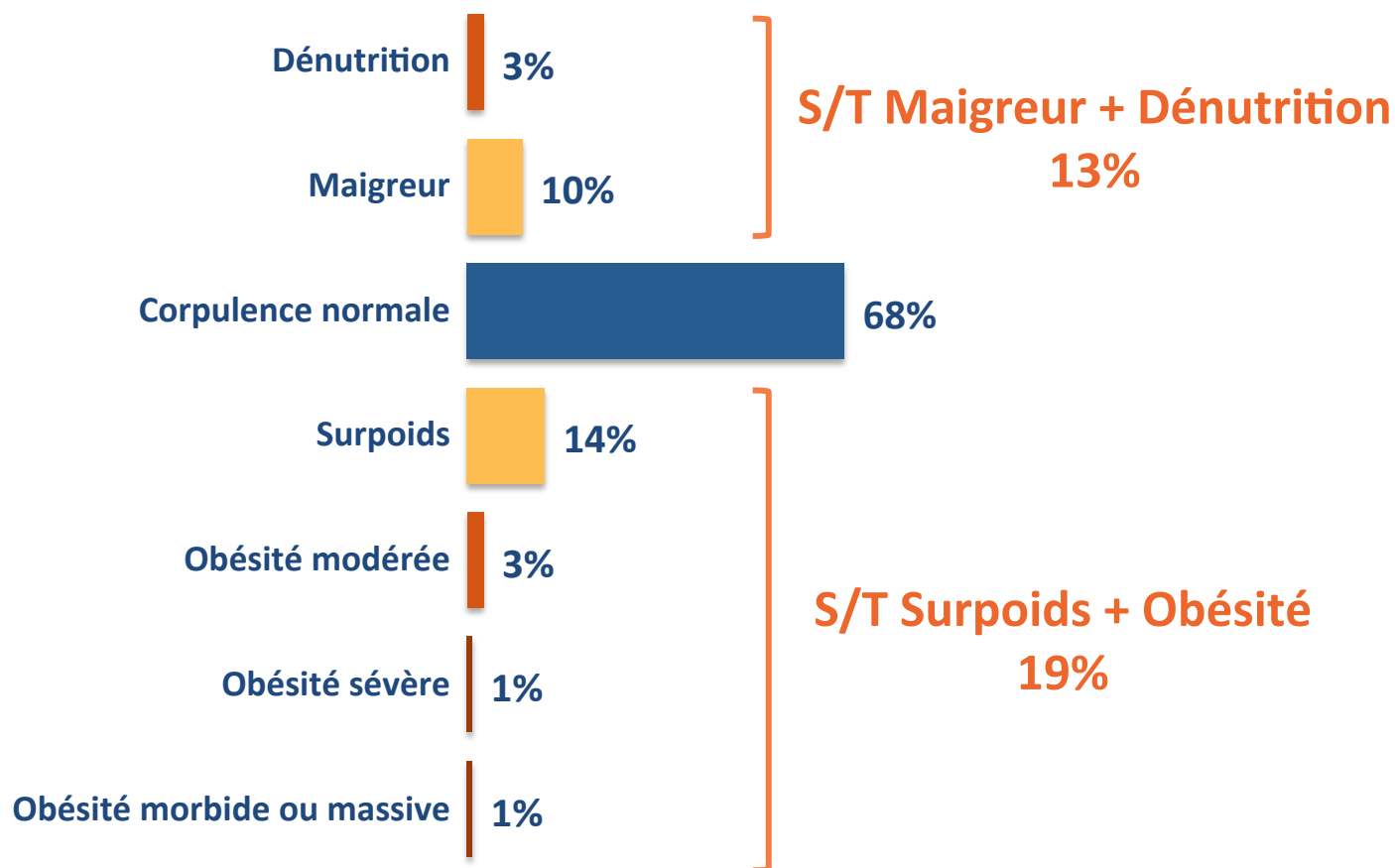
Près d'1 jeune sur 3 rencontre des problèmes de poids.

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

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées

Calcul en IMC



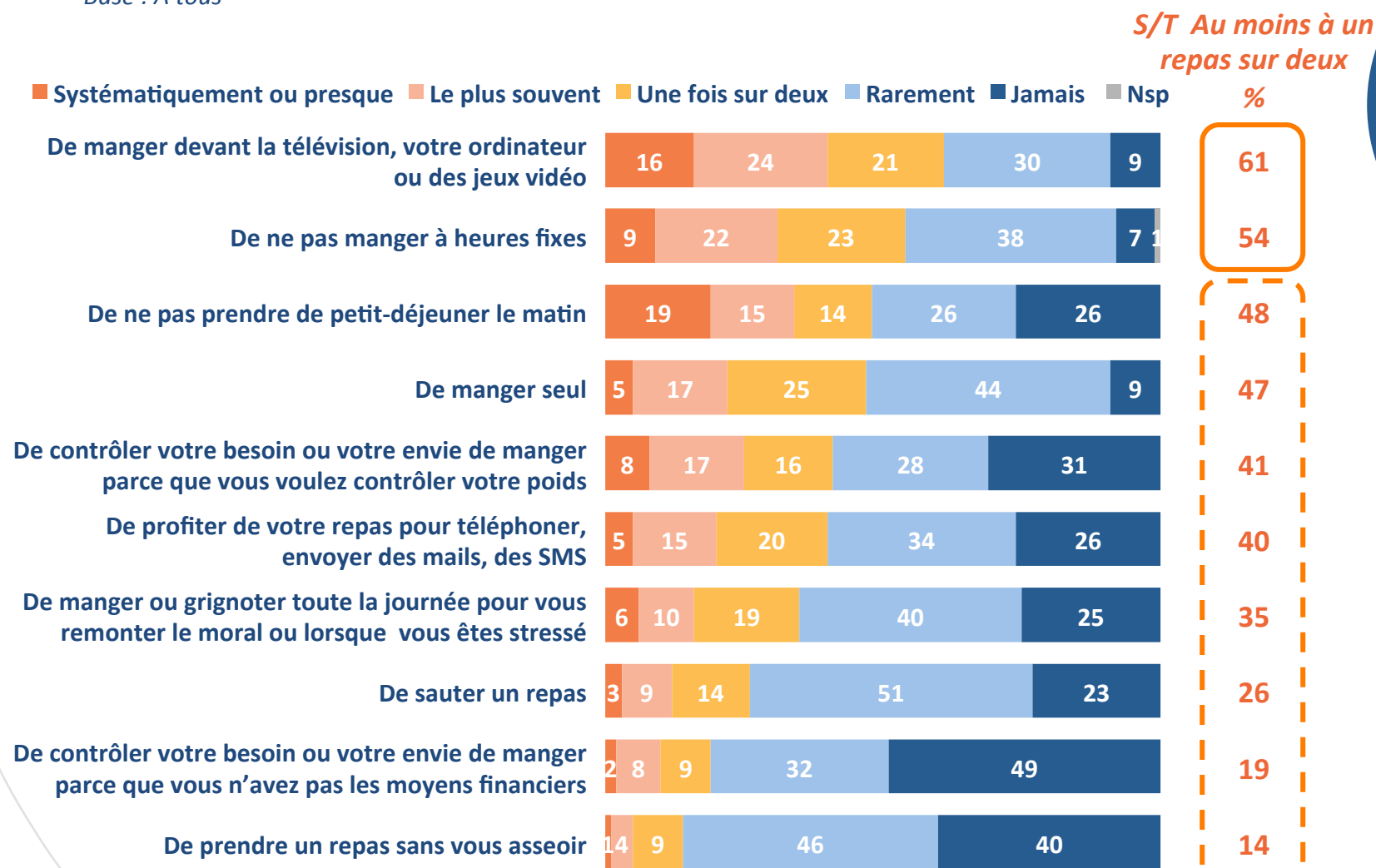
2

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





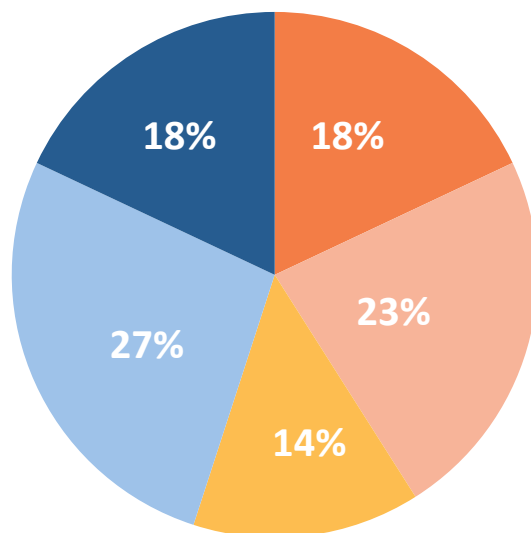
Manger devant la TV est un comportement ancré dans leur quotidien depuis leur plus jeune âge : plus d'1 jeune sur 2 déclarent que leurs parents regardaient la TV en mangeant.

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

Le petit-déjeuner	
Temps moyen en minutes	9 minutes
5 minutes et moins	39 %
6 à 10 minutes	31 %
Plus de 10 minutes	29 %
Ne se prononce pas	1 %

Le déjeuner	
Temps moyen en minutes	24 minutes
15 minutes et moins	31 %
16 à 29 minutes	29 %
30 minutes et plus	39 %
Ne se prononce pas	1 %

Le dîner	
Temps moyen en minutes	27 minutes
Moins de 20 minutes	21 %
20 à 29 minutes	28 %
30 minutes	30 %
Plus de 30 minutes	20 %
Ne se prononce pas	1 %



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...

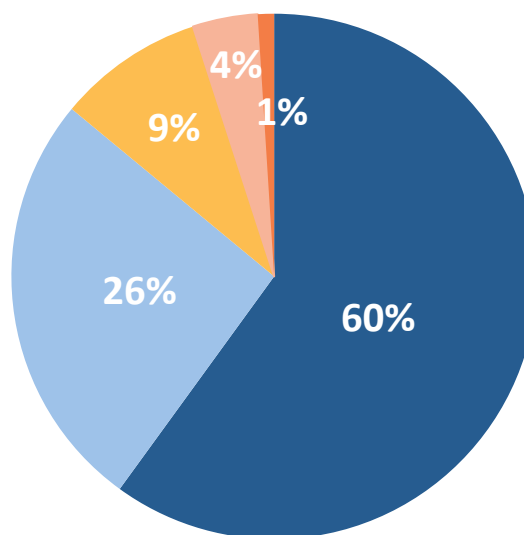
Question : Diriez-vous qu'au cours de vos repas, vous faites les choses suivantes ... :

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%



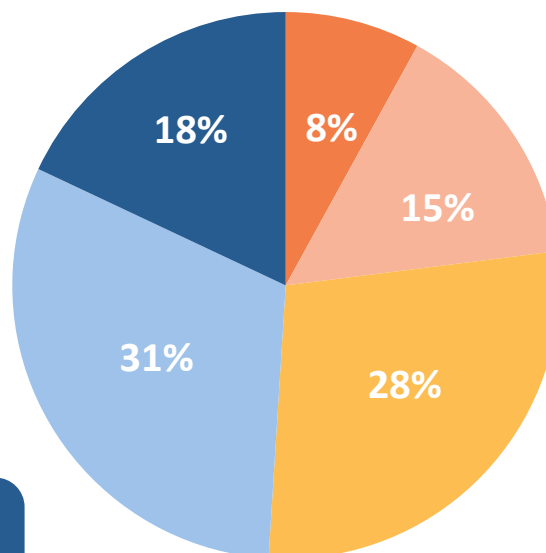
....tandis que près d'1 jeune sur 4 déclare « souvent » boire des sodas au cours de ses repas : une consommation « habituelle » pour beaucoup.

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%



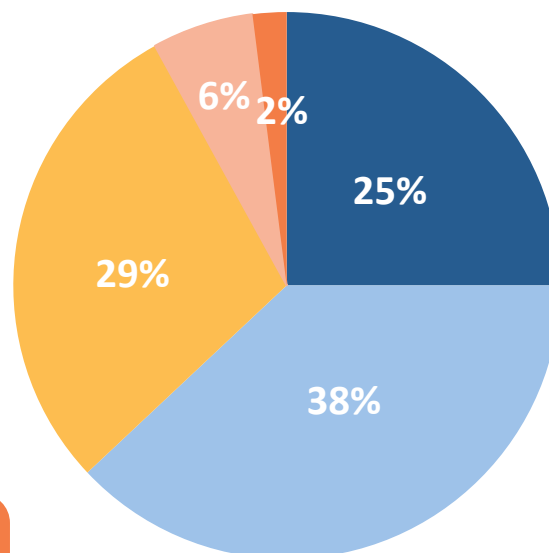
En matière de consommation de fruits et légumes, si la majorité des jeunes ont le sentiment d'en consommer « souvent » au cours de ses repas...

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



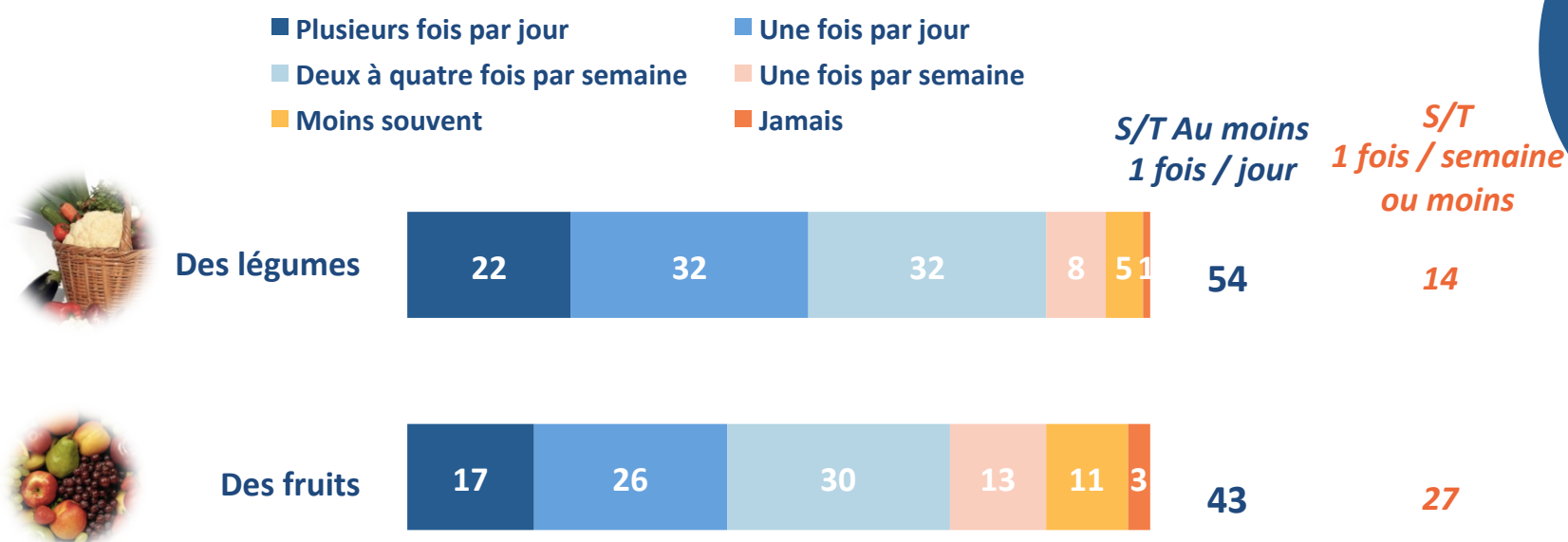
S/T
Souvent
63%

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

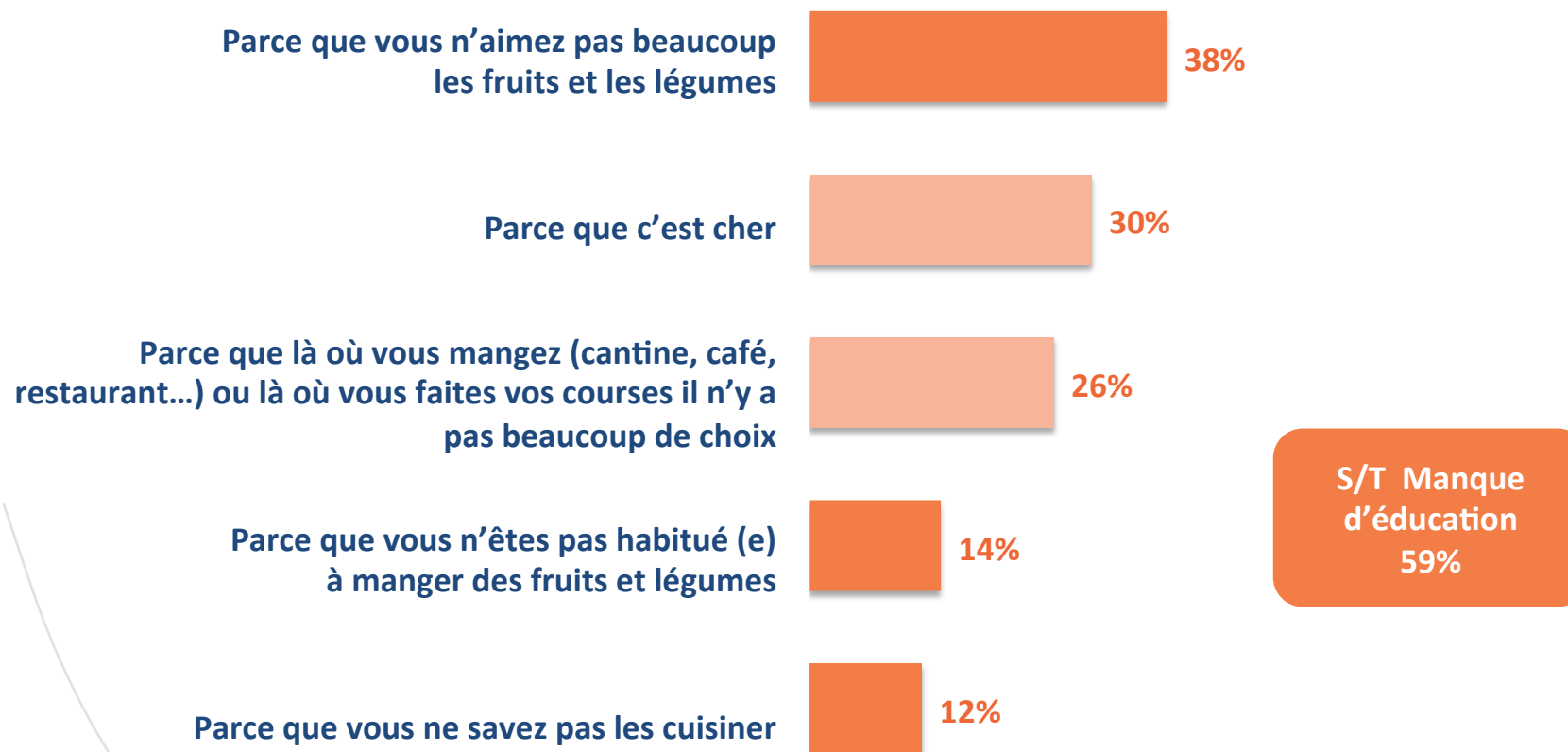


...tandis qu'une large majorité de jeunes n'en consomment pas plus par manque d'éducation à la consommation des fruits et légumes

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

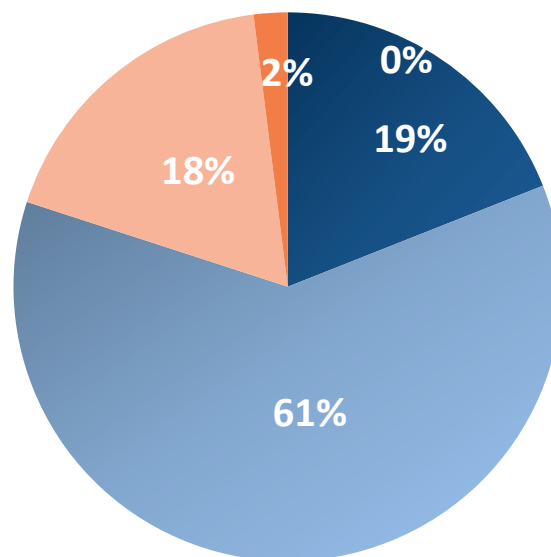


Et pourtant, la très grande majorité des jeunes ont « plutôt » le sentiment de savoir précisément de quoi doit se composer un repas équilibré.

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%

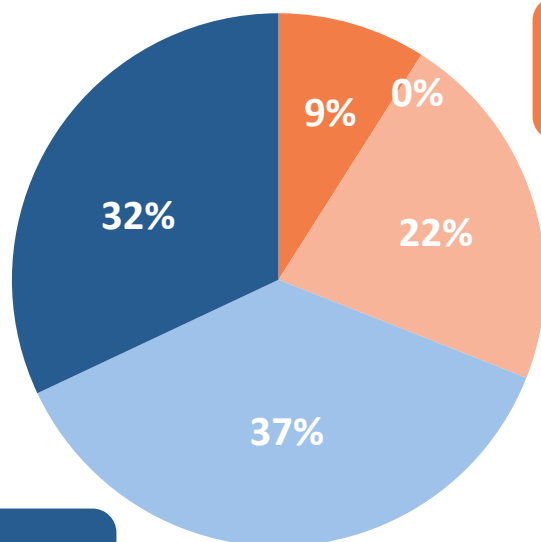
S/T Non
20%

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

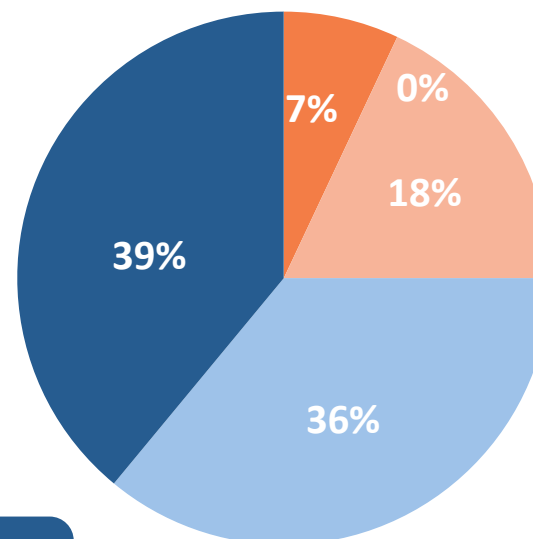


S/T Oui
31%

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

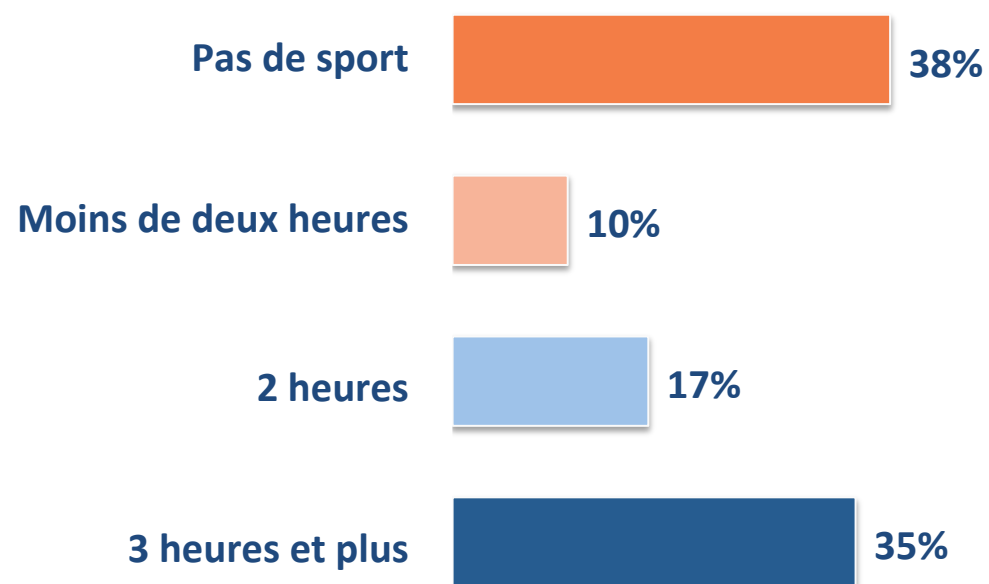
L'hygiène de vie

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

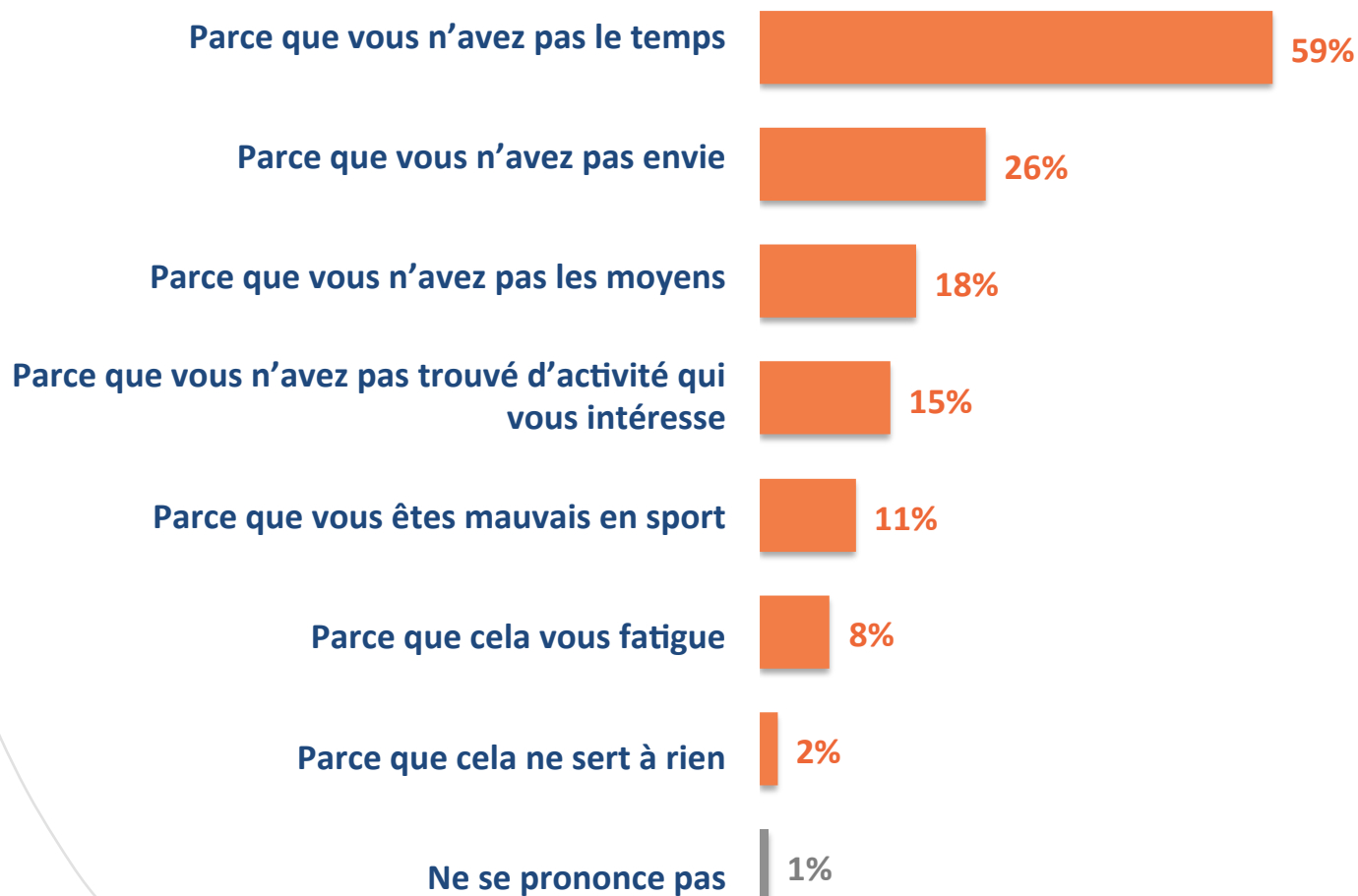


...les jeunes justifient leur faible activité sportive par le manque de temps et le manque d'envie.

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

Base : A tous

Total supérieur à 100 car trois réponses possibles



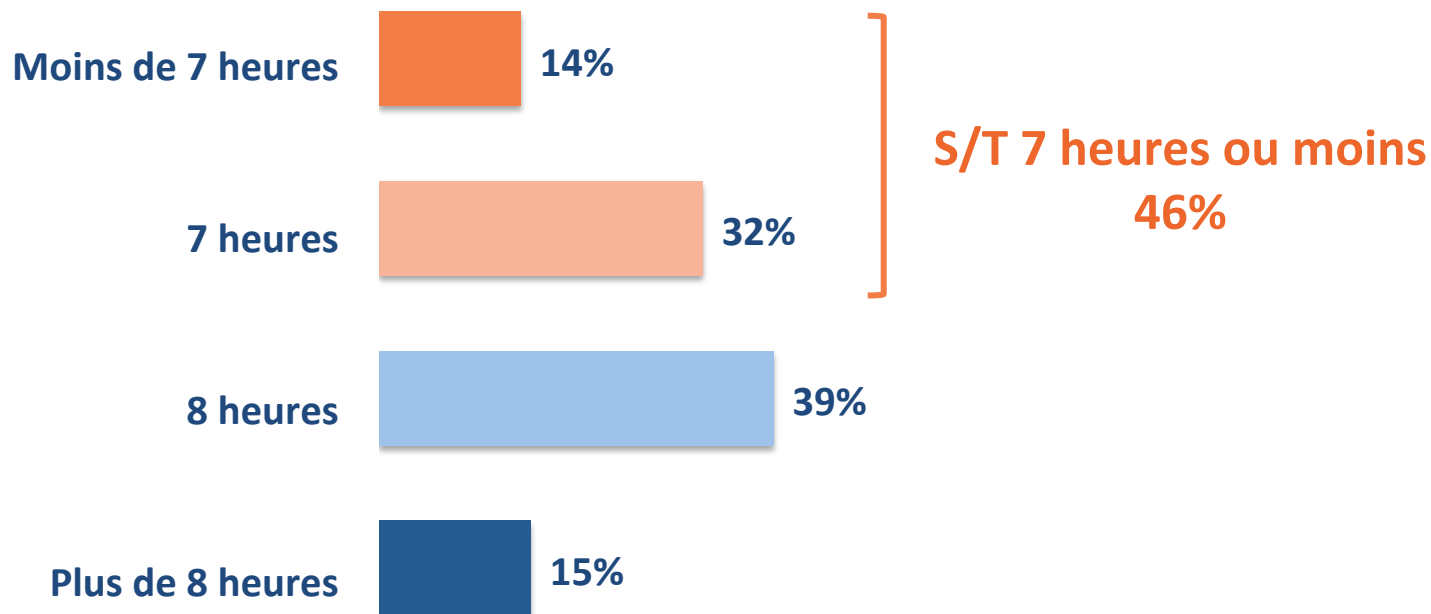


Une quantité de sommeil insuffisante, près d'un jeune sur deux dort 7 heures ou moins.

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

Base : A tous

Question ouverte - Réponses spontanées



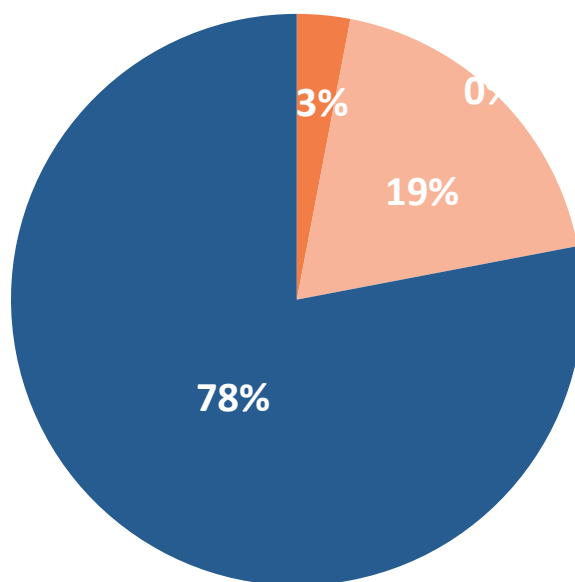


Près d'un jeune sur quatre déclare qu'il lui arrive d'avoir une consommation excessive d'alcool en une seule soirée (*binge drinking*).

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

■ Oui, souvent ■ Oui, parfois ■ Non



S/T Oui
22%

4

Le niveau de prise de conscience des phénomènes d'obésité

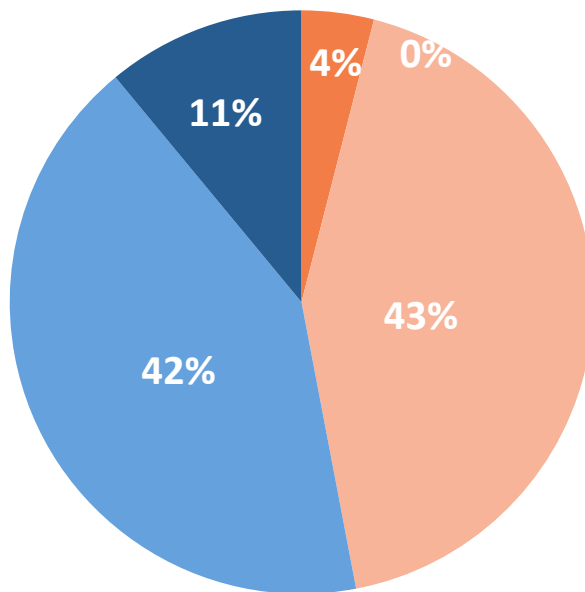


Près d'1 jeune sur 2 considère qu'il y a autour de lui un nombre élevé de personnes obèses.

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%



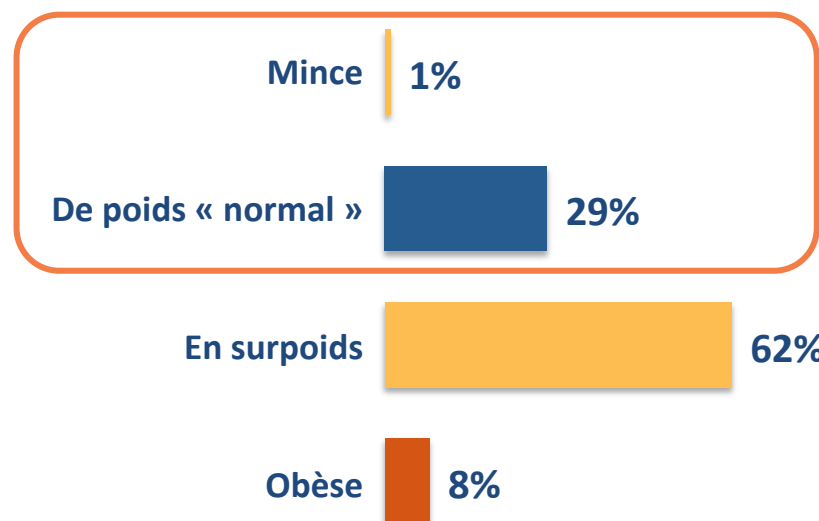
Mais le phénomène de sous-évaluation des problèmes de surpoids est pourtant réel : 3 jeunes sur 10 obèses ou en surpoids estiment être minces ou de corpulence normale.

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 -



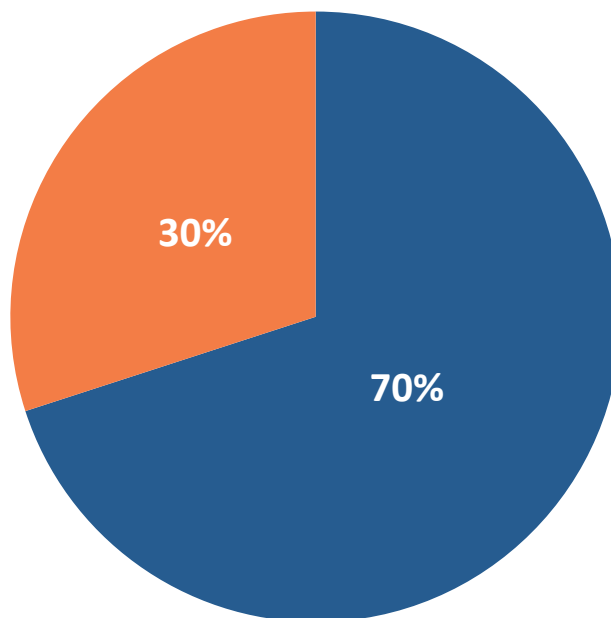
3 jeunes sur 10 en surpoids ou en obésité mentionnent un poids idéal qui les maintient en surpoids ou en obésité : un manque de prise de conscience...

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**



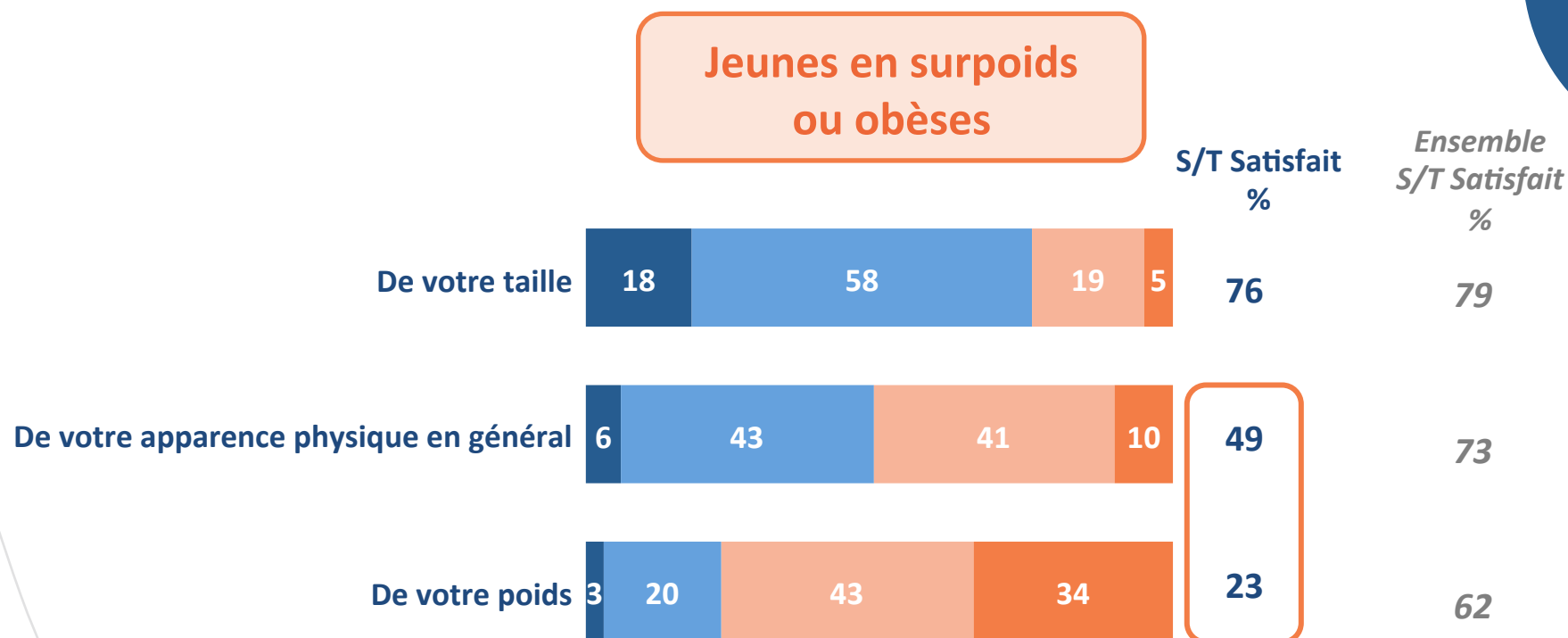


...tandis qu'un jeune sur deux en surpoids ou obèse se dit satisfait de son apparence physique et presque un sur quatre de son poids.

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

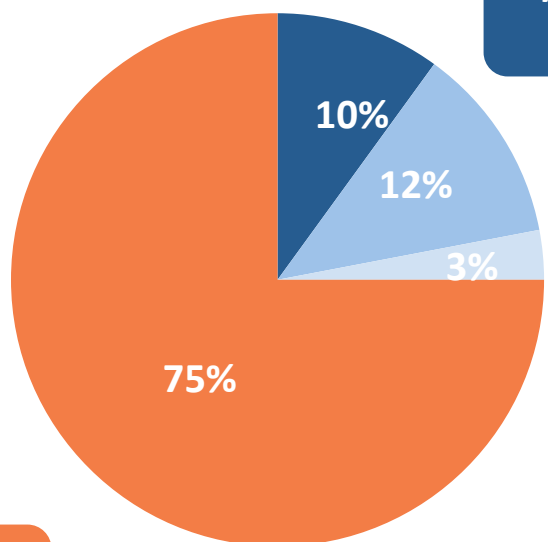


Plus d'un jeune sur deux en surpoids ou en état d'obésité déclarent n'avoir jamais fait de régime.

Question : Avez-vous déjà fait un régime ?

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

Ensemble

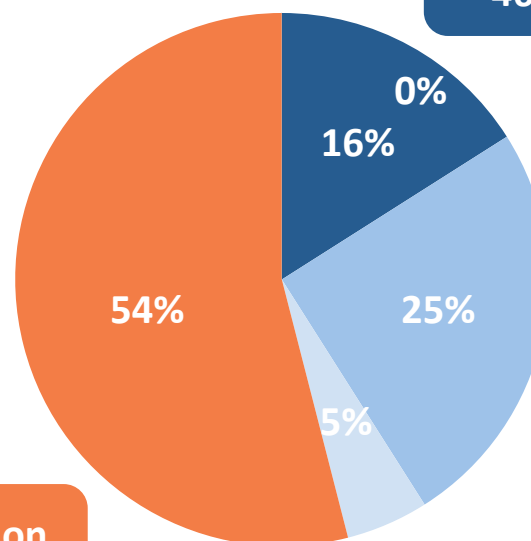


S/T Oui
25%

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

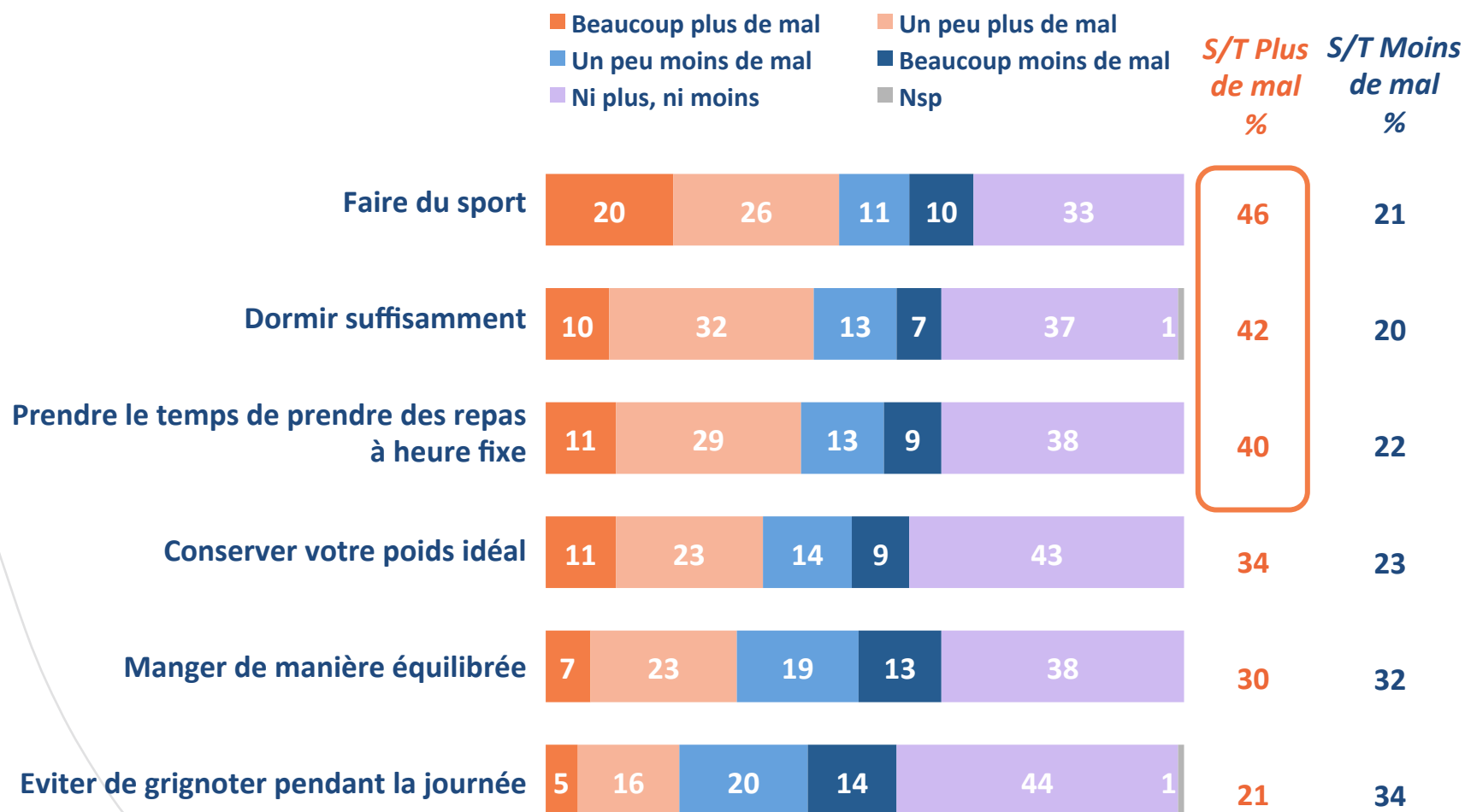
Habitudes alimentaires	15-19 ans	20-25 ans	Evolutions
De manger devant la télévision, votre ordinateur ou des jeux vidéo	54%	67%	+13 pts ↑
De ne pas manger à heures fixes	48%	62%	+14 pts ↑
De ne pas prendre de petit-déjeuner le matin	45%	51%	+6 pts ↑
De manger seul	36%	57%	+21 pts ↑
De contrôler votre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

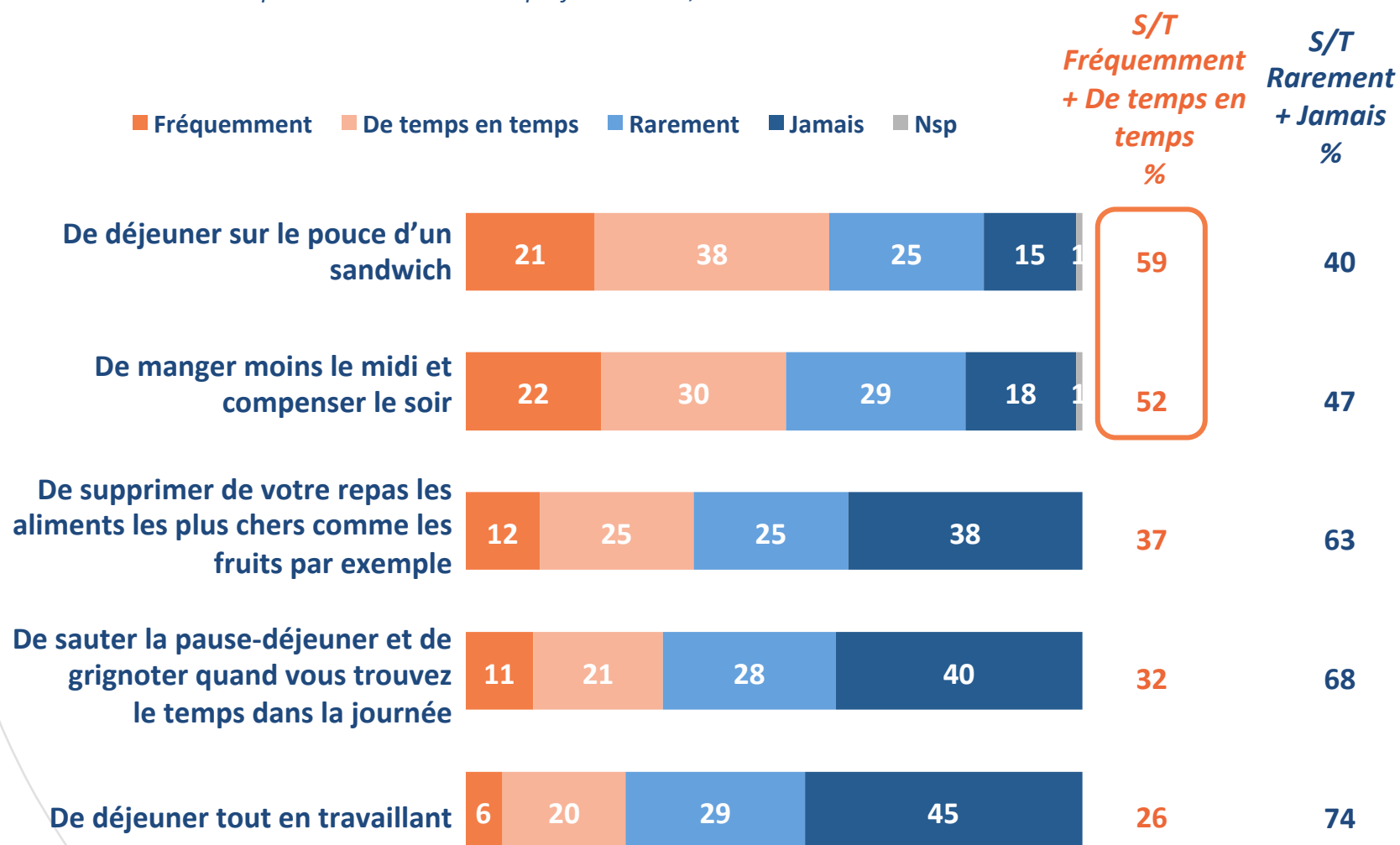
Base : A ceux qui exercent une activité professionnelle, soit 53% de l'échantillon



...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

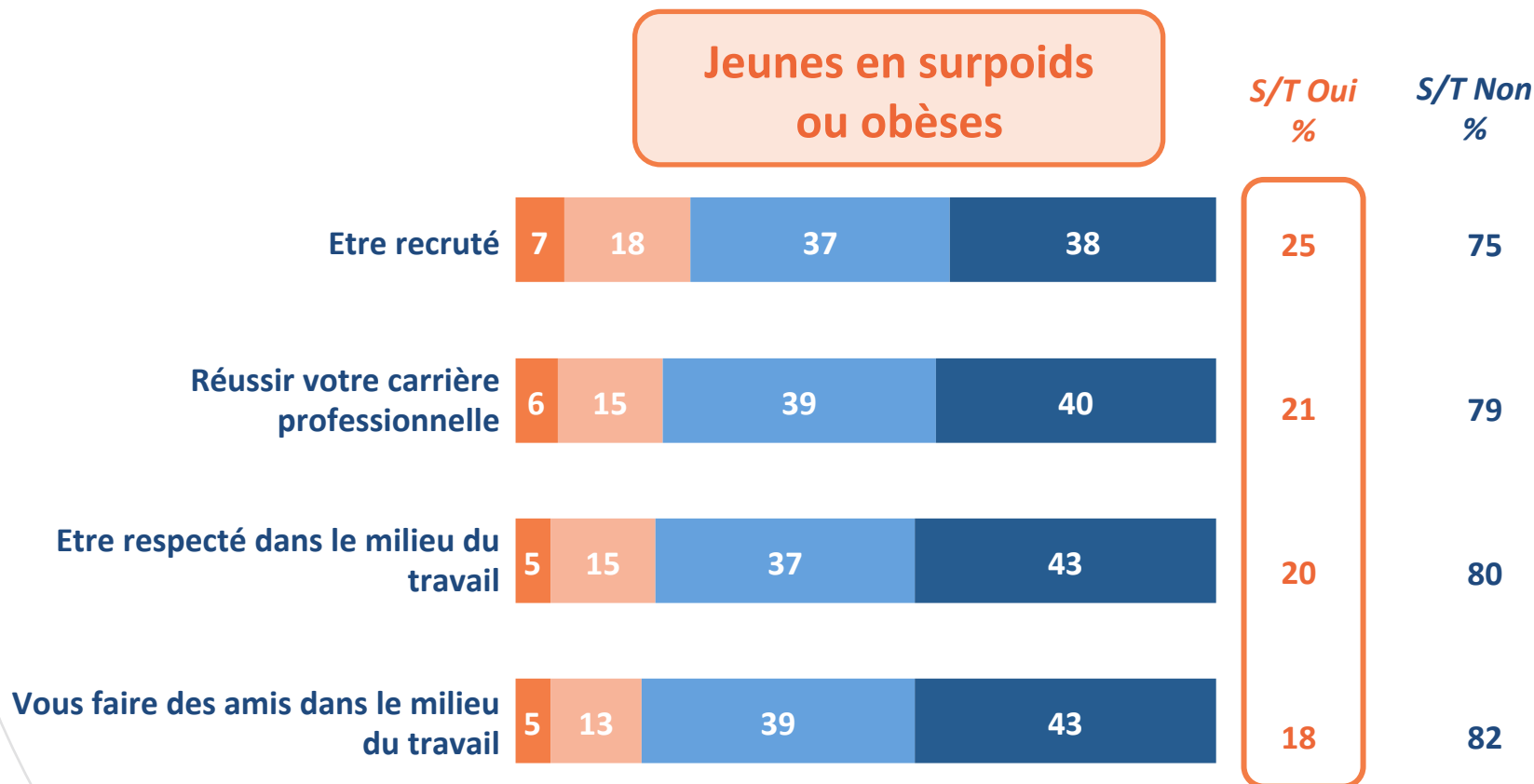


Le poids semble être un facteur discriminant à l'embauche, un jeune en surpoids ou obèse sur 4 considère que son poids le pénalisera pour être recruté.

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 ↑



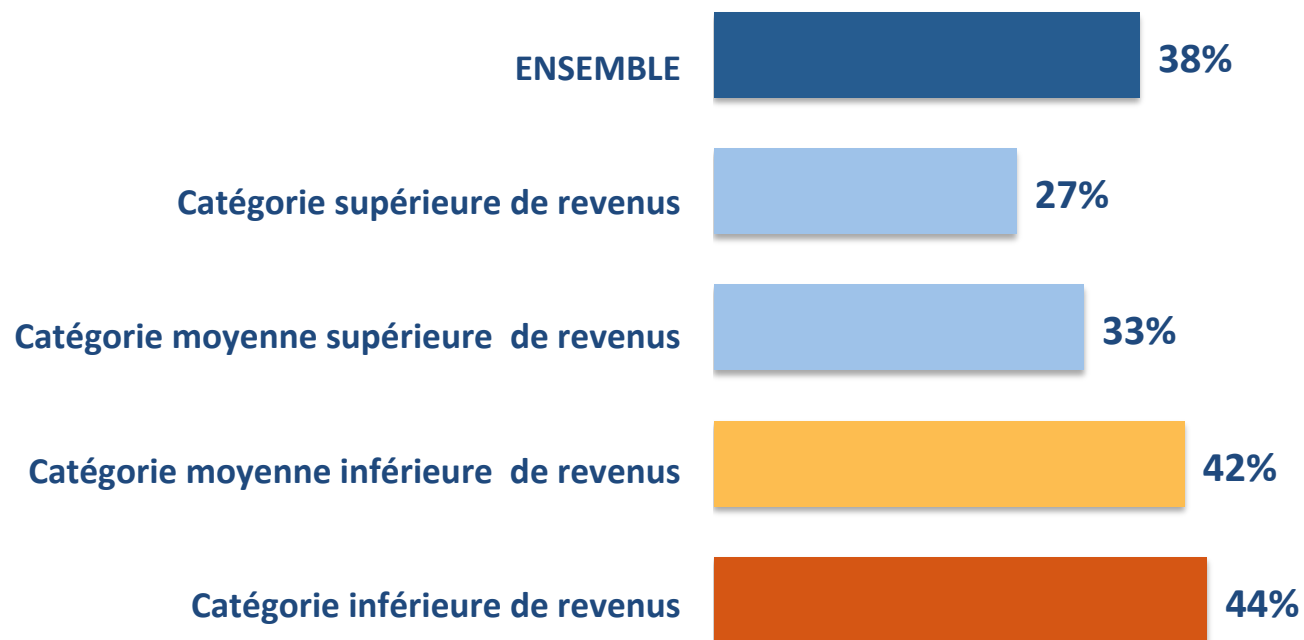
Si 1 jeune sur 4 issu des foyers les plus aisés dit ne pratiquer aucune activité sportive, cette proportion est presque de 1 sur 2 au sein des foyers les plus modestes.

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

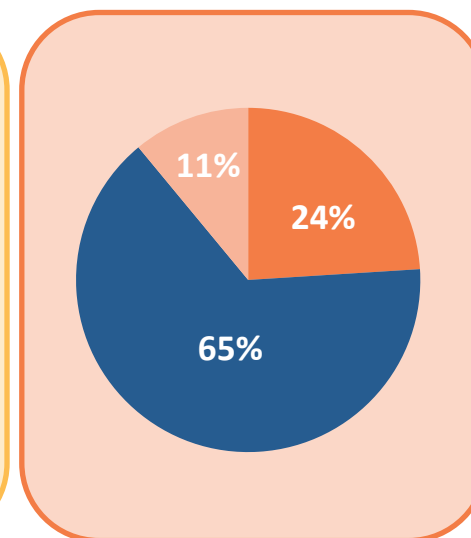
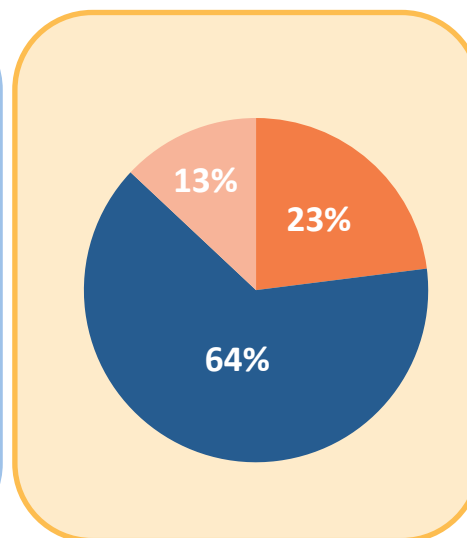
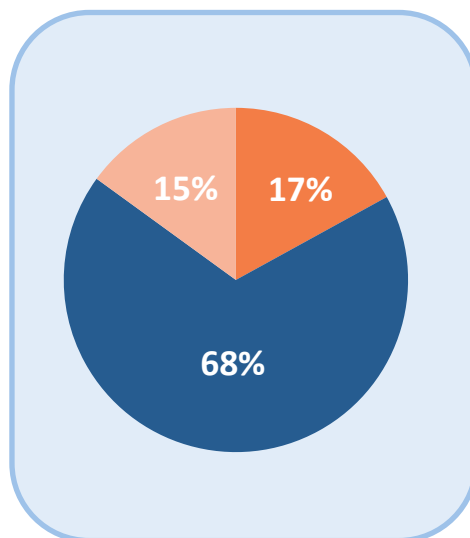
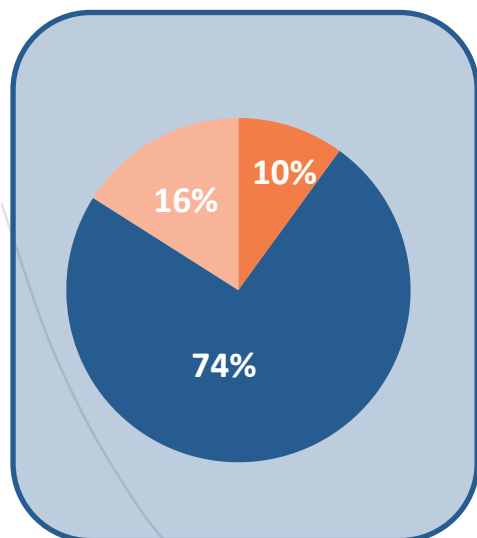
■ Maigneur

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

Passe 5 heures et plus par jour devant un écran

