

Le contexte national

La nutrition dans ses trois dimensions (alimentation, activité physique et état nutritionnel) est un déterminant majeur de la santé, notamment en termes de morbidité et de mortalité.

En 2001, le Programme National Nutrition Santé (PNNS) a été lancé ; des repères nutritionnels ont été diffusés.

HABITUDES ALIMENTAIRES

Un des objectifs nutritionnels prioritaires du PNNS est l'augmentation de la consommation de fruits et légumes et la réduction du nombre de « petits consommateurs » de fruits et de légumes. Le repère du PNNS est établi à « au moins 5 fruits et légumes par jour ».

L'Étude Nationale Nutrition Santé (ENNS) réalisée en 2006 par l'InVS dans le cadre du Programme National Nutrition Santé permet de décrire précisément les consommations alimentaires des adultes et des enfants vivant en France et d'évaluer dans quelle mesure elles se rapprochent des recommandations actuelles en matière de nutrition.

Entre 18 et 74 ans, 43% des personnes ont une consommation de fruits et légumes conforme à ce repère. Cependant, 35% (37% des hommes et 33% des femmes) sont des petits consommateurs : moins de 3,5 portions de fruits et de légumes par jour.

La consommation de fruits et de légumes augmente avec l'âge : deux tiers des seniors de 55-74 ans en consomment au moins 5 par jour ; 20% seulement des jeunes adultes de 18-29 ans.

Les fruits et légumes sont insuffisamment consommés par les enfants : seulement 20% en consomment au moins 5 par jour ; plus de la moitié (58%) moins de 3,5 par jour.

L'étude individuelle nationale des consommations alimentaires (INCA2) en 2006-2007 montre que les consommations varient selon le niveau d'études, la profession et la catégorie socioprofessionnelle. Ces écarts étant liés aux habitudes alimentaires acquises selon les contextes sociaux et éducatifs, à l'accessibilité de ce type d'aliments selon les moyens financiers ainsi qu'à un effet de génération. Les consommations varient également selon les régions ; les régions du Nord comptant davantage de faibles consommateurs que les régions du Sud.

A l'adolescence, les apports énergétiques et nutritionnels prennent toute leur importance car ils doivent favoriser une croissance optimale et à long terme, et pourraient participer à la prévention des maladies chroniques chez l'adulte (cardiopathies, obésité, certaines formes de cancer, dyslipidémies, diabète, mais aussi ostéoporose).

Le passage de l'enfance à l'adolescence est une période marquée par de profonds changements et notamment des modes de vie : c'est un âge où l'on peut craindre de voir s'installer une alimentation déstructurée et/ou déséquilibrée mais également des troubles du comportement alimentaire.

Les résultats de l'enquête HBSC 2006 confirment la tendance observée en 2002 : de nombreux jeunes sautent le petit-déjeuner. Le pourcentage de jeunes prenant un petit-déjeuner tous les jours a diminué ; en 2002 la proportion variait selon l'âge et le sexe entre 50.8 et 74.0%, en 2006 elle se situe entre 43.0% et 67.5%.

La consommation de fruits et légumes a légèrement diminué aussi de 34.3 à 31.5% pour les fruits, de 43.4 à 42% pour les légumes. Cependant, si l'on regroupe ces deux catégories d'aliments, 2/3 des jeunes déclarent consommer des fruits et légumes au moins une fois par jour en 2006.

Les mauvaises habitudes s'accroissent avec l'âge et concernent plus particulièrement les garçons. Si l'on compare ces résultats aux données internationales, la France fait partie des bons élèves au niveau du petit déjeuner. Elle se situe dans la moyenne supérieure pour les légumes et dans la moyenne inférieure pour les fruits.

ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'augmentation de l'activité physique dans les activités de la vie quotidienne est aussi un des objectifs du PNNS et de la Loi de Santé Publique.

En France en 2006, selon l'enquête ENNS conformément aux recommandations établies dans le PNNS, les deux tiers (63%) des adultes pratiquent l'équivalent d'au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins 5 jours par semaine, chez les hommes comme chez les femmes. 71% des adolescents de 15-17 ans (78% des garçons, 65% des filles) pratiquent le minimum d'activité physique recommandé.

En France comme aux États-Unis, mais aussi dans la plupart des pays européens ayant participé à l'enquête HBSC, trop peu de jeunes de 11-15 ans pratiquent une activité physique aux niveaux de fréquence et d'intensité actuellement recommandés (HBSC 2006). L'enquête HBSC permet cependant de montrer une amélioration notable de la situation par rapport à 2002, en terme d'activité physique (au moins 1h au moins 5 jours par semaine) :

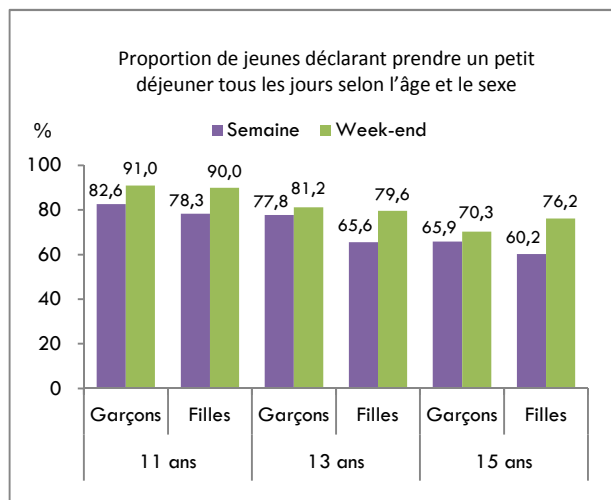
- de 26.8% en 2002 à 41,8% en 2006 chez les garçons,
- de 12,1% en 2002 à 25% en 2006 chez les filles

Par rapport aux autres pays participant à l'enquête HBSC, la France est, après l'Italie et la Suisse, le pays où la proportion de jeunes qui regarde la télévision en moyenne plus de 2 h/j est la plus faible : 62,3% vs 69,6% pour la moyenne internationale. A l'inverse, la France est, après la Suisse et la Russie, l'un des pays où la proportion de jeunes pratiquant au moins une heure d'activité physique quotidienne est la plus faible : 13,5% vs 20,0% pour la moyenne de tous les pays d'HBSC. En revanche, notre pays affiche de meilleurs résultats au niveau de la pratique d'une activité sportive (53.7% des adolescents français en pratiquent au moins 2h par semaine avec une moyenne internationale à 51.8%).

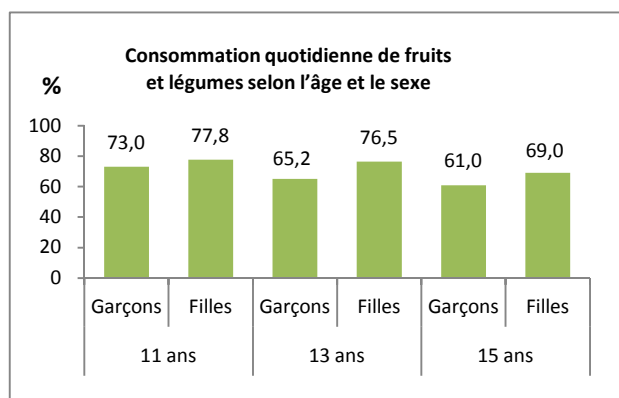
En Midi-Pyrénées

L'enquête HBSC apporte un éclairage sur les habitudes alimentaires et l'activité physique des adolescents de 11, 13, 15 ans en Midi-Pyrénées

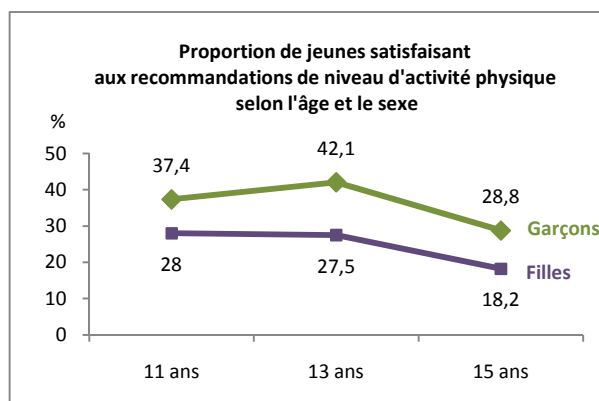
- Plus de 7 jeunes sur 10 entre 11 et 15 ans déclarent prendre un petit déjeuner tous les jours de la semaine ; ils sont 81% environ le week-end.
- Mais près de 4 filles de 15 ans sur 10 ne prennent pas de petit déjeuner tous les jours.
- Moins d'1 jeune sur 3 déclare une activité physique conforme aux recommandations même si près de 83% disent pratiquer une activité sportive au moins une fois par semaine.
- Les comportements alimentaires favorables sont plus fréquents chez les jeunes de Midi-Pyrénées mais la sédentarité est trop importante.
- Il n'existe pas de différence significative entre les différentes zones géographiques de la région.



Source : Hbsc Midi-Pyrénées 2007



Source : Hbsc Midi-Pyrénées 2007



Source : Hbsc Midi-Pyrénées 2007

Habitudes alimentaires et activités physiques

	Agglo. toulousaine	Agglo. de 20000 à 100000 hab	Agglo. de moins de 20000 hab	Communes rurales	Ensemble
Prend un petit-déjeuner tous les jours (du lundi au vendredi)	70.8	71.1	72.0	74.3	71.7
Consommation quotidienne de fruits et légumes	72.2	69.7	68.0	71.2	70.3
Satisfait aux recommandations en matière d'activité physique*	30.3	27.7	31.9	31.1	30.2

* activité physique d'une intensité au moins modérée une heure par jour au moins 5 jours par semaine

Source : HBSC Midi-Pyrénées 2007

■ POUR EN SAVOIR PLUS

Habitudes alimentaires et activité physique chez les adolescents de 11 à 15 ans en Midi-Pyrénées. ORSMIP, avril 2009, 16p.

La santé des élèves de 11 à 15 ans en France 2006. Données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children. Godeau E, Arnaud C, Navarro F. Inpes ed. Saint-Denis : 2008.

L'état de santé de la population en France. Rapport 2008. Indicateurs associés à la loi relative à la politique de santé publique. DREES, Collection Études et Statistiques

Baromètre santé 2005. Attitudes et comportements de santé. Beck F., Guilbert P., Gautier A. (dir.). Saint-Denis, INPES, coll. Baromètres santé, 2007 : 608 p.

Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectif et les repères du Programme national nutrition santé (PNNS). Institut de veille sanitaire, Université de Paris 13, Conservatoire National des Arts et Métiers, 2007, 74 p. Disponible sur www.invs.sante.fr

Caractéristiques sociales et économiques associées à la consommation de fruits et légumes chez les enfants de 3 à 17 ans en France métropolitaine. ENNS 2006-2007. Bulletin Épidémiologique Hebdomadaire n°22, p221-225

Étude nationale nutrition santé (ENNS) 2006. Situation nutritionnelle en France en 2006 selon les indicateurs d'objectifs et les repères du Programme nationale nutrition santé (PNNS). Unité de surveillance et d'épidémiologie nutritionnelle (USEN). Saint-Maurice : InVS ; Paris : CNAM, Université Paris 13, 2007.

Activité physique : contextes et effets sur la santé. Expertise collective. Institut national de la santé et de la recherche médicale. Paris : Inserm ; 2008