Santé nutritionnelle des adolescents en collège et en lycée à La Réunion

EXPLOITATION RÉGIONALE DE L'ENQUÊTE ENCLASS DANS LES DROM EN 2023

2 028 élèves interrogés à La Réunion en 2023

928 collégiens (dont 440 garçons et 488 filles) et 1 100 lycéens (dont 521 garçons et 579 filles)

PRISE DE REPAS ET HYGIÈNE BUCCODENTAIRE

Des adolescents plus fréquemment concernés par l'absence de petit-déjeuner par rapport à 2021

Dégradation des indicateurs durant la scolarité, plus précoce chez les filles

Petit-déjeuner



14 %

des élèves déclarent ne jamais prendre de petit-déjeuner le matin

Repas en famille



8 %

des élèves déclarent ne jamais prendre des repas en famille

Repas en regardant la télévision



34 %

des élèves déclarent regarder la TV lors du repas tous les jours

Hygiène buccodentaire



22 %

des élèves déclarent se brosser les dents une fois par jour ou moins

HABITUDES ALIMENTAIRES QUOTIDIENNES

Des habitudes alimentaires quotidiennes très éloignées des recommandations

Consommations de **fruits et légumes en diminution** par rapport à 2021

Consommations d'**aliments sucrés** et de **boissons énergisantes stables**

Consommations quotidiennes déclarées par les adolescents réunionnais en 2023

Fruits et/ou légumes



40 %

Boissons sucrées



30 %

Sucreries



25 %

Boissons énergisantes



5 %

Pratiques recommandées

Pratiques alimentaires à limiter

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRATIQUE SPORTIVE

Des niveaux d'activité physique nettement insuffisants

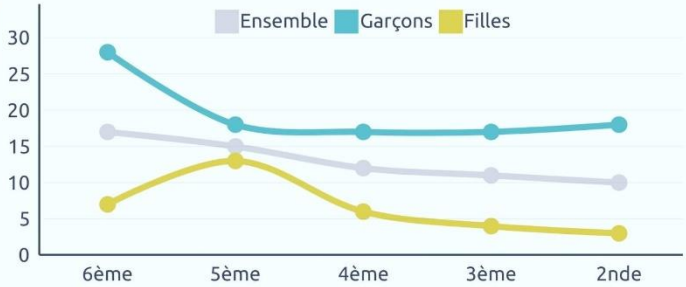
Seuls **20 % des garçons** et **8 % des filles** déclarent pratiquer **au moins 60 minutes d'activité physique tous les jours** (niveau de pratique recommandé)





Dégradation des indicateurs avec l'avancée dans la scolarité, de manière plus prononcée chez les filles

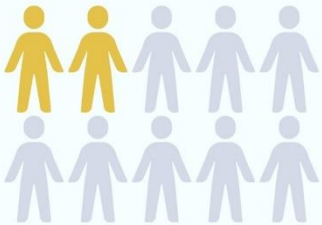
Part des élèves déclarant pratiquer une activité physique durant au moins 60 minutes tous les jours et une activité sportive au moins 2 fois par semaine durant le temps libre (en %)



ÉTAT NUTRITIONNEL ET CORPULENCE

La répartition des élèves selon l'indice de masse corporelle reste stable par rapport à 2021

Maigreur	18 %
Normal	62 %
Surpoids	15 %
Obésité	5 %



2 adolescents réunionnais sur 10 en surcharge pondérale (surpoids ou obésité)

INSATISFACTION CORPORELLE



Environ **20 % des élèves** ayant un indice de masse corporelle normal **estiment ne pas avoir un poids adéquat** (soit 1 élève sur 5 concerné)

SOURCE : ENCLASS 2023 - EXPLOITATION : OBSERVATOIRE RÉGIONAL DE LA SANTÉ DE LA RÉUNION

Alimentation & activité physique

LES RECOMMANDATIONS POUR LES ADOLESCENTS

Essayez d'aller vers une alimentation plus variée et d'être physiquement plus actif.ve au quotidien.
Chaque petit pas compte et finit par faire une grande différence !

AUGMENTER

- Les fruits et légumes
- Les grains : lentilles, haricots, pois chiches, etc.
- L'activité physique
- Les fruits à coque
- Le fait maison
- L'eau

ALLER VERS

- Les aliments bio
- Les poissons maigres et gras en alternance
- L'huile de colza, de noix et d'olive
- Les aliments de saison et produits localement
- Des produits laitiers en quantité suffisante mais limitée
- Les céréales complètes : pain, pâtes, riz, etc.

RÉDUIRE

- Les produits avec un Nutri-Score D ou E
- Le temps passé assis
- Les boissons sucrées, les produits gras, salés, sucrés et ultra-transformés
- La charcuterie
- Le sel
- La viande (sauf la volaille)

ALIMENTATION

FRUITS & LÉGUMES

AU MOINS 5 PORTIONS PAR JOUR

Par exemple : 3 portions de fruits et 2 portions de légumes **OU** 4 portions de légumes et 1 portion de fruit, etc.

FÉCULENTS

À CHAQUE REPAS ET SELON L'APPÉTIT

Riz, pain, pâtes, semoule, blé, maïs, flocons d'avoine, les grains, pommes de terre, patates douces, manioc, etc.

VOLAILLE, POISSON, ŒUF

1 À 2 FOIS PAR JOUR EN ALTERNANT

Volaille (poulet, dinde…), œufs, poisson (en variant entre poissons gras et poissons maigres), etc.

PRODUITS LAITIERS

3 PAR JOUR

Le lait et ses dérivés : yaourt, fromage blanc, fromage, etc.

EAU

À VOLONTÉ

La seule boisson recommandée, à volonté : au cours et en dehors des repas **ET** avant, pendant et après un effort physique.

MATIÈRES GRASSES

MODÉRATION ET VARIÉTÉ

PRODUITS GRAS, SALÉS & SUCRÉS

À LIMITER

ACTIVITÉ PHYSIQUE

AU MOINS 1 HEURE D'ACTIVITÉS MODÉRÉES À INTENSES PAR JOUR

L'activité physique englobe les **jeux**, les **sports**, les **déplacements** (aller à l'école à pied ou à vélo), les **tâches quotidiennes** (ménage, jardinage…), l'**EPS**, les **sorties en famille**, etc.

L'activité physique quotidienne devrait être essentiellement une activité d'endurance (marche, vélo, course, natation, randonnée…).

LIMITER LES ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

Maximum 2 heures d'écrans par jour. Les recommandations ne tiennent pas compte des supports pédagogiques pouvant être utilisés par les élèves.

Maximum 2 heures consécutives en position assise. Bouger 1 à 3 minutes régulièrement.

D'AUTRES REPÈRES CLÉS

Petit-déjeuner équilibré

- **1 féculent** : pain, céréales du petit-déjeuner (en préférant les plus simples & les moins sucrées), flocons d'avoine, etc.
- **1 fruit ou 1 légume**
- **1 produit laitier** : fromage, lait blanc, yaourt sans sucre ajouté
- **1 boisson sans sucre ajouté** : eau, thé, infusion, etc.

Sommeil : 8 à 10 heures par jour

- **Eviter** les **écrans** & les **activités physiques trop intenses** avant de dormir

SITES LOCAUX

- pilonpilé.re
- masante.re
- ssbe.re

SITES NATIONAUX

- mangerbouger.fr
- santepubliquefrance.fr
- onaps.fr

#MangerBouger
@santeprevention
@santepubliquefrance