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

Exploitation régionale de l'enquête EnCLASS dans les DROM en 2023

Synthèse / Décembre 2024

ORS LA RÉUNION
Observatoire Régional de la Santé

Présentation

La préservation de la santé des jeunes constitue une priorité régionale de santé. L'objectif des politiques publiques est donc de lutter contre les inégalités sociales et territoriales et de créer un environnement épanouissant, afin de maintenir ou améliorer le bien-être des jeunes.

L'Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS) est une enquête biennale conduite en milieu scolaire dans toute la France, y compris dans les Départements et Régions d'Outre-Mer (DROM). Cette enquête constitue un dispositif innovant et unique en Europe, qui permet le suivi du bien-être et des comportements de santé des élèves scolarisés dans l'enseignement secondaire, au travers de leurs propres déclarations.

EnCLASS a, ainsi, été réalisée pour la première fois en 2018 et une seconde fois au printemps 2022 dans l'Hexagone, puis en 2020/2021 et en 2023 dans les DROM. À La Réunion, du 13 avril au 14 juin 2023, 2 093 élèves, scolarisés dans 48 établissements publics et privés, ont répondu au questionnaire. Les établissements et classes ont été tirés au sort afin que l'échantillon d'élèves soit représentatif de l'ensemble des collégiens et lycéens de l'Académie de La Réunion. Après exclusion des questionnaires inexploitables, l'analyse a porté sur 2 028 élèves (dont 928 collégiens et 1 100 lycéens).

Les résultats régionaux de l'enquête EnCLASS sont présentés sous la forme de synthèses thématiques, explorant chacune différents volets : la santé générale et sexuelle ; la santé mentale ; le vécu scolaire, les relations sociales et les rapports de violence ; les conduites addictives avec et sans substances psychoactives ; ainsi que la santé nutritionnelle.

Cette publication présente les principaux résultats sur la santé nutritionnelle des adolescents réunionnais, notamment les habitudes alimentaires ; les activités physiques et sportives ; ainsi que l'état nutritionnel et la corpulence. La construction des indicateurs utilisés pour cette analyse est détaillée dans la note méthodologique [1].

Afin de renforcer la représentativité de l'échantillon, un redressement statistique a été réalisé. Les résultats sont présentés sous forme de pourcentages calculés à partir de données pondérées et redressées. L'évolution des indicateurs entre 2021 et 2023 a été étudiée à niveau scolaire comparable, quand cela était possible.

La significativité statistique des différences observées dans les résultats a été calculée par le test du Khi² de Pearson, au seuil de 5 %.

SOMMAIRE

PRESENTATION 2
L'ESSENTIEL 3
HABITUDES ALIMENTAIRES 4
- CONSOMMATION DE FRUITS ET/OU DE LEGUMES 4
- CONSOMMATION D'ALIMENTS SUCRES 4
  - *Sucreries 5*
  - *Boissons sucrées 5*
- CONSOMMATION DE BOISSONS ENERGISANTES 6
- PRISE DE REPAS 6
  - *Petit-déjeuner 6*
  - *Repas en famille 7*
  - *Repas en regardant la télévision 8*
  - *Lieu de déjeuner en période scolaire 8*
- HYGIENE BUCCODENTAIRE 9

ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES 10
- ACTIVITES PHYSIQUES 10
- ACTIVITES SPORTIVES (HORS TEMPS SCOLAIRE) 11
- INDICATEUR COMBINE : ACTIVITES PHYSIQUES ET SPORTIVES (HORS TEMPS SCOLAIRE) 12

ÉTAT NUTRITIONNEL ET CORPULENCE 14
- INDICE DE MASSE CORPORELLE 14
- PERCEPTION DU CORPS 15

REFERENCES ET ANNEXES 16
RAPPELS DU CONTEXTE ET DE LA METHODE 17

L'essentiel

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	Boissons sucrées	Sucreries	Boissons énergisantes
40 %	30 %	25 %	5 %

Pratiques recommandées — *Pratiques alimentaires à limiter*

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PRATIQUE SPORTIVE

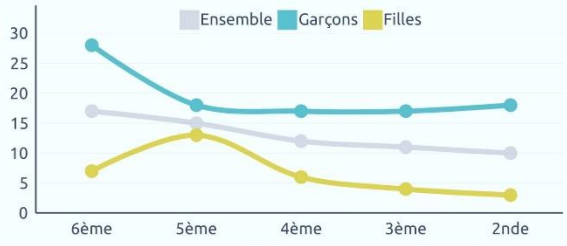
Des niveaux d'activité physique nettement insuffisants

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

60 min

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

Habitudes alimentaires

Consommation de fruits et/ou de légumes

Selon les recommandations actuelles du Programme National Nutrition Santé (PNNS), il est préconisé pour les adolescents de consommer au moins cinq portions de fruits et/ou de légumes par jour [2].

Comme lors de la précédente édition de l'enquête, la quasi-totalité des adolescents réunionnais déclarent consommer des fruits et/ou des légumes au moins une fois par semaine (Tableau 1).

Tableau 1. Évolution de la consommation hebdomadaire de fruits et/ou de légumes, entre 2021 et 2023, parmi les élèves interrogés à La Réunion (en %).

Consommation hebdomadaire	EnCLASS 2021 (N = 1 849)	EnCLASS 2023 (N = 2 028)	Tendance
Fruits et/ou légumes	98,4	97,8	→
Fruits	84,2	78,5	↓
Légumes	81,5	80,9	→

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

En 2023, près de quatre élèves interrogés sur dix déclarent consommer des fruits et/ou des légumes au quotidien (proportion en baisse par rapport à 2021, Tableau 2).

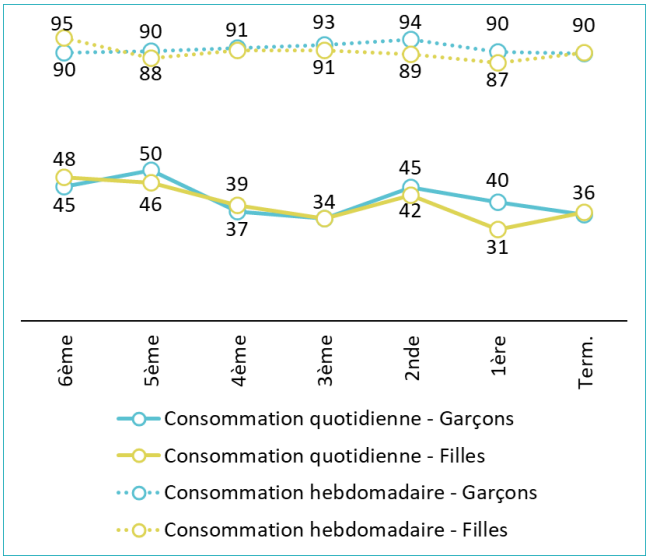
Tableau 2. Évolution de la consommation quotidienne de fruits et/ou de légumes, entre 2021 et 2023, parmi les élèves interrogés à La Réunion (en %).

Consommation quotidienne	EnCLASS 2021 (N = 1 849)	EnCLASS 2023 (N = 2 028)	Tendance
Fruits et/ou légumes	44,9	39,8	↓
Fruits	32,2	26,4	↓
Légumes	32,5	30,8	→

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Ces habitudes alimentaires restent comparables entre les garçons et les filles durant toute la scolarité (Figure 1).

Figure 1. Fréquences de consommation de fruits et/ou de légumes selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Bien que non significative, une légère diminution de la fréquence de consommation quotidienne de fruits et/ou de légumes est, toutefois, observée entre le début du collège (proche de 50 % en 6ème) et la fin du lycée (environ 36 % en Terminale).

Consommation d'aliments sucrés

Selon le PNNS, il est également recommandé pour les adolescents de limiter la consommation de produits sucrés ultra-transformés - tels que les confiseries, les gâteaux, le chocolat ou encore les boissons sucrées - qui peuvent favoriser l'apparition de problèmes de santé lorsque ces derniers sont consommés en excès (ex : prise de poids, formation de caries dentaires, …) [2].

Sucreries

Plus des ¾ des élèves interrogés déclarent manger des sucreries[1] au moins une fois par semaine (proportion stable par rapport à 2021, Tableau 3).

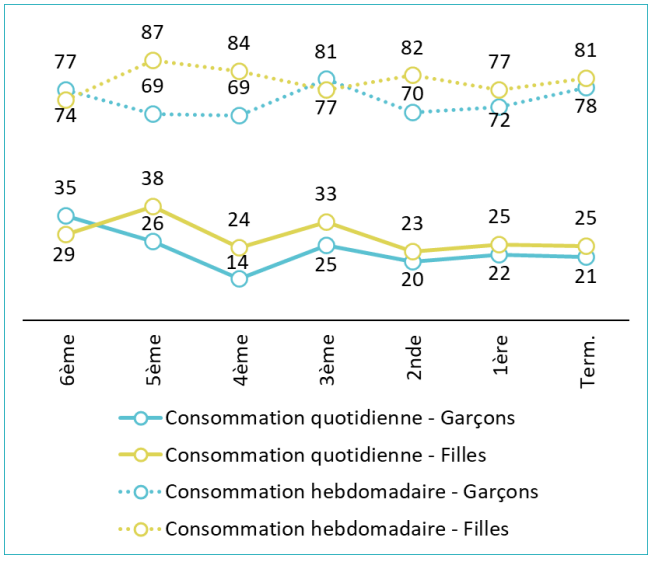
Tableau 3. Évolution des consommations hebdomadaire et quotidienne de sucreries, entre 2021 et 2023, parmi les élèves interrogés à La Réunion (en %).

Sucreries	EnCLASS 2021 (N = 1 849)	EnCLASS 2023 (N = 2 028)	Tendance
Consommation hebdomadaire	80,7	76,9	→
Consommation quotidienne	28,4	25,1	→

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

La consommation de sucreries au quotidien se stabilise également entre 2021 et 2023 : 25 % des élèves déclarent consommer des sucreries tous les jours, dont plus de 12 % plusieurs fois par jour (soit un adolescent sur huit concerné). Comme en 2021, la consommation hebdomadaire de sucreries reste relativement stable durant la scolarité, à des niveaux globalement plus élevés chez les filles (Figure 2).

Figure 2. Fréquences de consommation de sucreries selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

En revanche, la part des élèves déclarant consommer des sucreries quotidiennement tend à diminuer avec l'avancée dans la scolarité, et ce, de manière plus marquée chez les garçons (baisse de 14 points parmi ces derniers contre une baisse de 4 points parmi les filles, entre la 6ème et la Terminale, Figure 2).

Boissons sucrées

Comme pour les sucreries, plus de ¾ des adolescents réunionnais interrogés déclarent consommer des boissons sucrées[2] au moins une fois par semaine et environ 30 % déclarent en consommer au quotidien (proportions stables par rapport à 2021, Tableau 4).

Tableau 4. Évolution des consommations hebdomadaire et quotidienne de boissons sucrées, entre 2021 et 2023, parmi les élèves interrogés à La Réunion (en %).

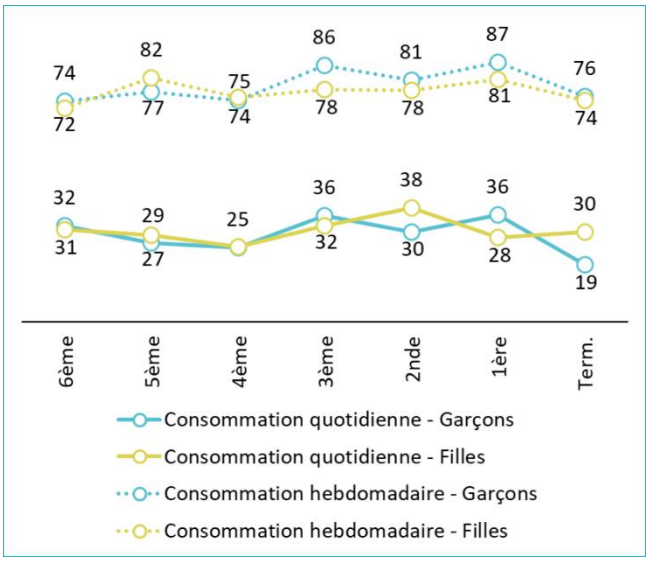
Boissons sucrées	EnCLASS 2021 (N = 1 849)	EnCLASS 2023 (N = 2 028)	Tendance
Consommation hebdomadaire	78,8	78,6	→
Consommation quotidienne	32,8	30,2	→

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

À noter que plus d'un élève sur six déclare en boire plusieurs fois par jour, tous les jours.

Les consommations quotidienne et hebdomadaire de boissons sucrées restent globalement comparables entre les garçons et les filles, avec relativement peu d'évolutions au fil de la scolarité (Figure 3).

Figure 3. Fréquences de consommation de boissons sucrées selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

[1] Bonbons, chocolat, etc.

[2] Coca, soda ou autres boissons contenant du sucre.

À noter, toutefois, que la part des élèves déclarant consommer des boissons sucrées au quotidien passe en dessous de 20 % en Terminale chez les garçons, alors que cette proportion se stabilise autour de 30 % dès la 3ème et durant le lycée chez les filles.

Consommation de boissons énergisantes

Pour les adolescents, il est recommandé selon le PNNS, de limiter la consommation de boissons contenant de la caféine, telles que les boissons « énergisantes ». Ces dernières peuvent occasionner des effets indésirables sur l'état de santé des jeunes (notamment le sommeil), voire augmenter le risque d'apparition de certaines maladies à plus long terme (ex : diabète, hypertension, anxiété, dépression, …) [2].

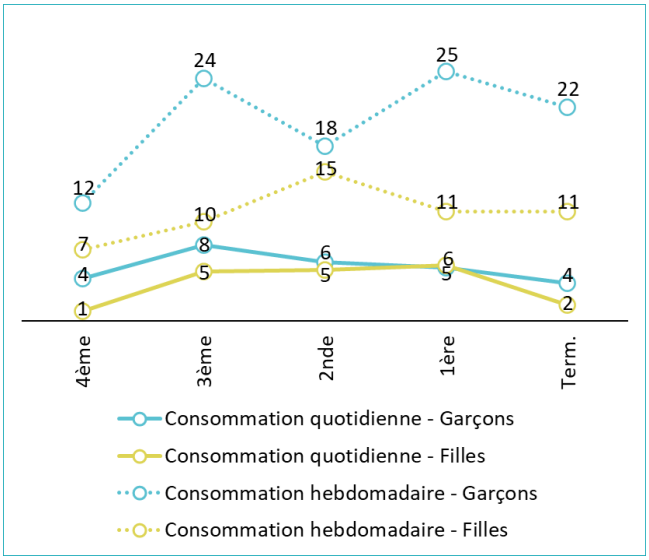
Dans le cadre de l'enquête, seuls les élèves scolarisés de la 4ème à la Terminale ont été interrogés au sujet de la consommation de boissons énergisantes.

En 2023, environ 16 % des adolescents réunionnais déclarent consommer des boissons énergisantes au moins une fois par semaine et plus de 4 % déclarent en consommer au moins une fois par jour (proportions stables par rapport à 2021).

Comme lors de la précédente édition de l'enquête, la consommation hebdomadaire est significativement plus élevée parmi les garçons : environ 20 % des garçons concernés, contre 11 % des filles.

Cette tendance est observée durant toute la scolarité (Figure 4).

Figure 4. Fréquences de consommation de boissons énergisantes selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Prise de repas

Petit-déjeuner

Seuls les élèves scolarisés de la 6ème à la 2nde ont été interrogés sur leurs habitudes concernant la prise de petit-déjeuner en semaine et durant le week-end.

En 2023, trois adolescents sur dix déclarent prendre un petit-déjeuner tous les matins (semaine et week-end). L'analyse selon le jour de la semaine montre que la prise de petit-déjeuner tous les jours est plus fréquemment déclarée durant le week-end : environ 61 % des élèves concernés durant le week-end, contre 37 % en semaine (proportions en baisse par rapport à 2021, Tableau 5).

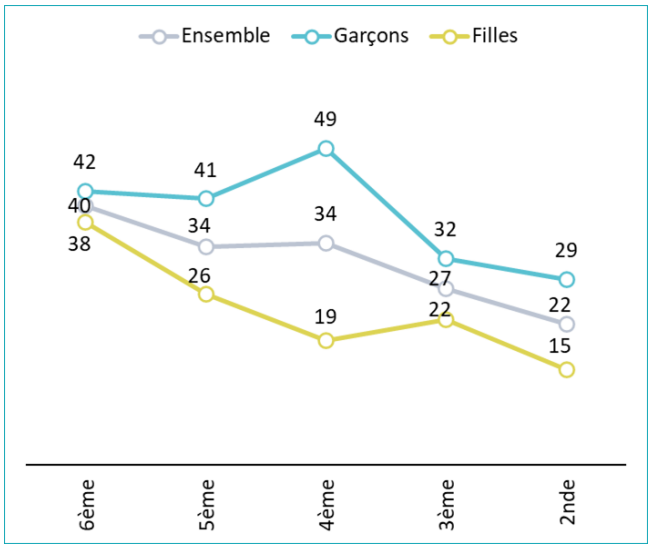
Tableau 5. Évolution de la part des élèves déclarant prendre un petit-déjeuner tous les jours (semaine et/ou week-end), entre 2021 et 2023, parmi les élèves interrogés à La Réunion (en %).

Petit-déjeuner	EnCLASS 2021 (N = 1 213)	EnCLASS 2023 (N = 1 284)	Tendance
Tous les jours (semaine et week-end)	38,3	30,0	↓
Tous les jours en semaine	43,9	36,6	↓
Tous les jours le week-end	70,7	61,4	↓

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

La part des élèves déclarant prendre un petit-déjeuner tous les matins (semaine et week-end) diminue avec l'avancée dans la scolarité, de manière nettement plus marquée chez les filles (Figure 5).

Figure 5. Part des élèves déclarant prendre un petit-déjeuner tous les jours (semaine et week-end) selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Parallèlement, 14 % des élèves déclarent ne jamais prendre de petit-déjeuner en semaine et durant le week-end (hausse significative par rapport à 2021, Tableau 6).

Tableau 6. Évolution de l'absence de petit-déjeuner (semaine et/ou week-end), entre 2021 et 2023, parmi les élèves interrogés à La Réunion (en %).

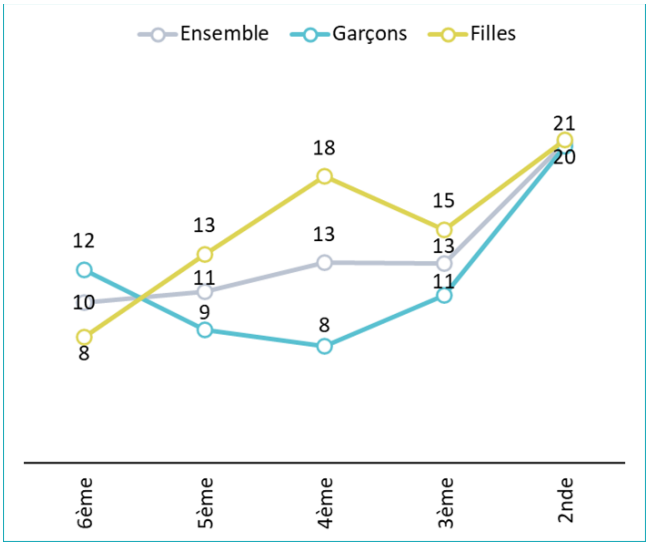
Petit-déjeuner	EnCLASS 2021 (N = 1 213)	EnCLASS 2023 (N = 1 284)	Tendance
Jamais (semaine et week-end)	5,4	14,4	↑
Jamais en semaine	27,9	37,1	↑
Jamais le week-end	10,9	19,7	↑

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

À noter que l'absence de petit-déjeuner est plus fréquente en semaine : plus de trois élèves sur dix concernés du lundi au vendredi (37 %) et environ un élève sur cinq concerné durant le week-end (20 %).

Enfin, l'analyse selon le niveau scolaire montre que la part des élèves déclarant ne jamais petit-déjeuner (semaine et week-end) reste relativement stable au collège, puis augmente entre la fin du collège et l'entrée au lycée : passant ainsi de 13 % en 3ème à environ 21 % en 2nde. Cette tendance générale masque, cependant, d'importants écarts selon le sexe (Figure 6).

Figure 6. Part des élèves déclarant ne jamais petit-déjeuner (semaine et week-end) selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Les filles sont, en effet, plus précocement concernées par l'absence de petit-déjeuner (semaine et week-end) au fil de la scolarité : hausse observée entre la 6ème et la 4ème chez les filles et entre la 3ème et la 2nde chez les garçons.

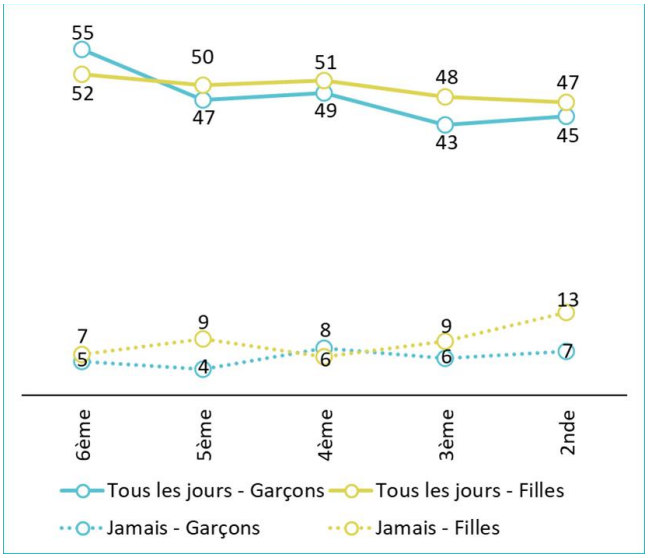
Repas en famille

Les élèves ont été interrogés sur la prise de repas en famille entre la 6ème et la 2nde.

Ainsi, près d'un élève interrogé sur deux déclare prendre au moins un repas (ex : petit-déjeuner, repas du midi ou repas du soir) en famille tous les jours (48 %) ; tandis que 8 % des élèves déclarent ne jamais le faire (proportions stables par rapport à 2021).

Ces indicateurs demeurent relativement stables avec l'avancée dans la scolarité, à des niveaux globalement similaires entre les garçons et les filles (Figure 7).

Figure 7. Fréquences des repas en famille selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



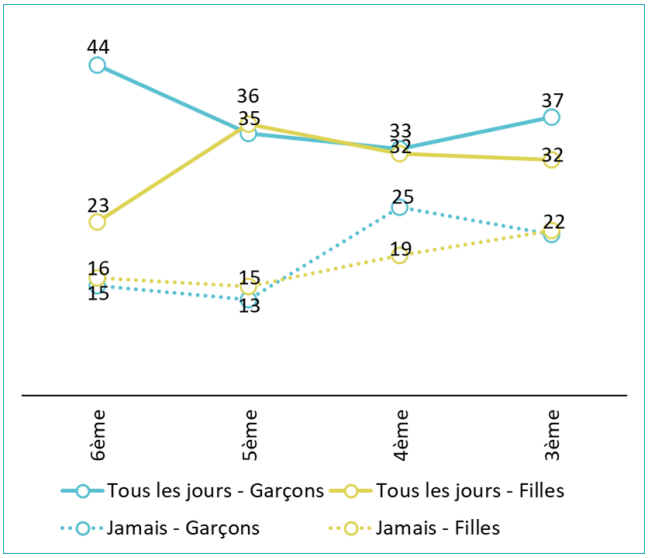
Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Repas en regardant la télévision

En 2023, seuls les collégiens ont été interrogés au sujet de la prise de repas en regardant la télévision.

Ainsi, plus d'un collégien réunionnais sur trois déclare regarder la télévision tous les jours pendant un repas. Cette proportion s'élève à 37 % chez les garçons et à 31 % chez les filles (écart non significatif).

Figure 8. Fréquences des repas en regardant la télévision selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

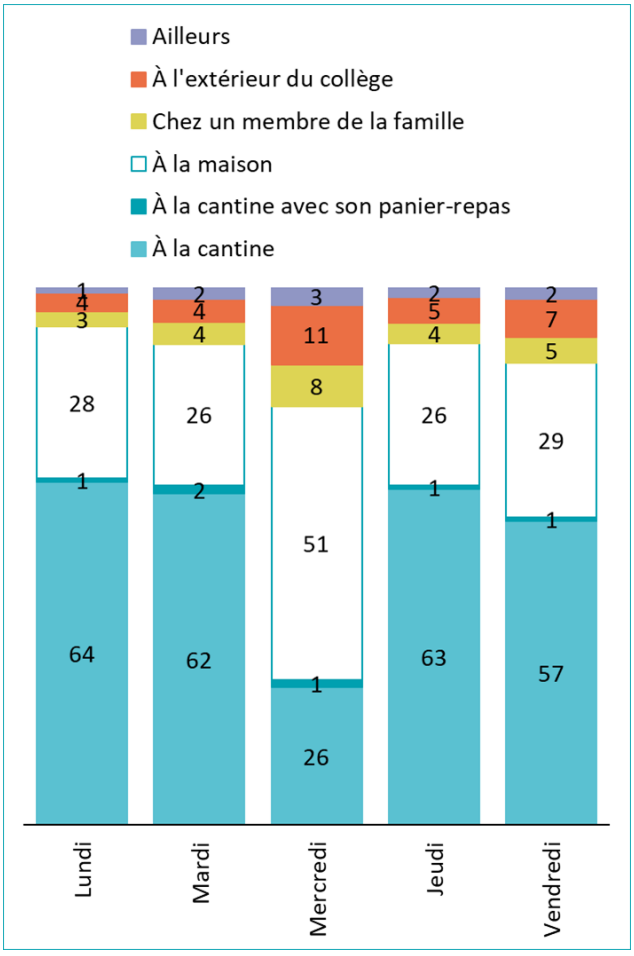
Les indicateurs restent relativement stables au fil de la scolarité, sans différences significatives selon le sexe, excepté en 6ème où les garçons déclarent plus fréquemment regarder la télévision pendant un repas (44 % contre 23 % chez les filles, Figure 8).

Lieu de déjeuner en période scolaire

Les collégiens ont également été interrogés sur le lieu du déjeuner en 2023. Ces derniers devaient répondre à la question suivante : « *En semaine, quand tu as classe, le midi, où manges-tu d'habitude ?* ».

Ainsi, la plupart des collégiens déclarent déjeuner à la cantine ou à la maison en période scolaire : près de 60 % des élèves déclarent déjeuner à la cantine le lundi, le mardi, le jeudi et le vendredi ; tandis que moins de 30 % des élèves déclarent déjeuner à la maison sur les mêmes jours (Figure 9).

Figure 9. Répartition des élèves selon le lieu de déjeuner, du lundi au vendredi en période scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Ce constat n'est plus observé le mercredi où près d'un collégien sur deux déclare déjeuner à la maison ; environ ¼ des élèves déclarent déjeuner à la cantine ; alors que près d'un élève sur dix déclare déjeuner à l'extérieur du collège. Quel que soit le jour, moins de 2 % des élèves déclarent déjeuner à la cantine avec leur panier-repas et moins de 5 % déclarent déjeuner chez un membre de la famille (excepté le mercredi où cette proportion est d'environ 8 %).

Ces tendances restent similaires, quels que soient le sexe et le niveau scolaire.

Focus : Profil des élèves déclarant ne jamais prendre de petit-déjeuner en semaine

Au-delà des variations selon le sexe et le niveau scolaire, l'analyse du profil des élèves déclarant ne jamais prendre de petit-déjeuner du lundi au vendredi semble mettre en évidence un gradient socio-économique défavorable.

En effet, la part des élèves déclarant ne jamais prendre de petit-déjeuner en semaine tend à augmenter lorsque la richesse matérielle de la famille (mesurée par l'indicateur FAS[3]) diminue. En outre, cette proportion augmente lorsque la perception de la richesse financière de la famille se dégrade : passant de 34 % parmi les élèves estimant que leur famille est « plutôt ou très à l'aise » à 44 % parmi ceux estimant que leur famille est « plutôt ou pas du tout à l'aise » (soit un écart de près de 10 points).

La prise de petit-déjeuner en semaine semble également être corrélée à l'état de santé perçu. Plus les élèves ont une perception négative de leur état de santé, plus la part des élèves déclarant ne jamais prendre de petit-déjeuner en semaine est élevée : passant, ainsi, de 30 % parmi ceux déclarant être en excellente santé (soit trois élèves sur dix) à 67 % parmi ceux déclarant être en mauvaise santé (soit sept élèves sur dix). A contrario, plus les élèves ont une perception positive de leur état de santé, plus la part des élèves déclarant petit-déjeuner tous les jours de la semaine est importante.

L'analyse selon la corpulence perçue montre, finalement, que l'absence de petit-déjeuner est plus fréquemment déclarée par les élèves exprimant une insatisfaction corporelle[4] : environ ¾ des élèves estimant être « un peu ou beaucoup trop gros » ou « un peu ou beaucoup trop maigre » déclarent ainsi ne jamais petit-déjeuner le matin.

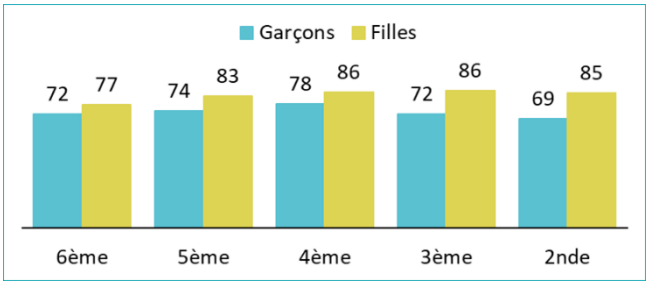
Hygiène buccodentaire

Il est recommandé de se brosser les dents au moins deux fois par jour au quotidien [3].

En 2023, plus des ¾ des élèves interrogés déclarent se brosser les dents plus d'une fois par jour ; tandis que 22 % (deux élèves sur dix) déclarent ne se brosser les dents qu'une fois par jour ou moins.

L'analyse par sexe et par niveau scolaire montre, par ailleurs, une hygiène buccodentaire qui tend à être plus favorable chez les filles (écarts statistiquement significatifs uniquement à partir de la 3ème, Figure 10).

Figure 10. Part des élèves déclarant se brosser les dents plus d'une fois par jour selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

[3] Développé dans le cadre de l'enquête *Health Behaviour in Schoolaged Children* (HBSC), le *Family Affluence Scale* (FAS) est un indicateur qui permet d'évaluer la richesse matérielle de la famille : plus le score est élevé, plus le niveau socio-économique de la famille est élevé.

[4] Les élèves estiment être « un peu ou beaucoup trop maigre » ou « un peu ou beaucoup trop gros ».

Activités physiques et sportives

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) définit l'activité physique comme « tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie ». L'activité physique peut prendre plusieurs formes et désigne tous les mouvements effectués pour se déplacer d'un endroit à l'autre et exécuter certaines tâches du quotidien (ex : ménage, jardinage) ou durant les temps de loisir (ex : pratique d'un sport). La pratique d'une activité physique modérée ou soutenue présente de multiples bienfaits sur l'état de santé (physique et mental) ; améliore la qualité de vie ; et contribue, ainsi, à la prévention de plusieurs maladies non transmissibles [4]. Pour les adolescents âgés de 11 à 17 ans, l'OMS recommande de consacrer au moins 60 minutes par jour à une activité physique d'intensité modérée ou élevée ; de pratiquer des activités d'endurance d'intensité élevée, ainsi que celles qui permettent de renforcer l'état osseux et le système musculaire au moins trois fois par semaine ; et de limiter le temps de sédentarité (ex : temps de loisir devant un écran) [5].

Activités physiques

Seuls les adolescents scolarisés de la 6ème à la 2nde ont été interrogés à propos de la pratique d'une activité physique[5]. Les élèves devaient répondre à la question suivante : « *Pendant les 7 derniers jours, combien de jours as-tu pratiqué une activité physique pendant au moins une heure (60 minutes) par jour ?* ».

Tableau 7. Fréquence de pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour (en nombre de jours au cours des 7 derniers jours), parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).

Activité physique ≥ 60 min par jour	Ensemble (N = 1 284)	Garçons (N = 605)	Filles (N = 679)
0 jour	10,0	6,4	13,7
1 jour	11,0	6,3	15,9
2 jours	14,8	12,1	17,6
3 jours	16,3	15,4	17,2
4 jours	14,6	16,2	13,0
5 jours	11,6	13,4	9,8
6 jours	7,2	9,8	4,5
7 jours	14,5	20,4	8,4

Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

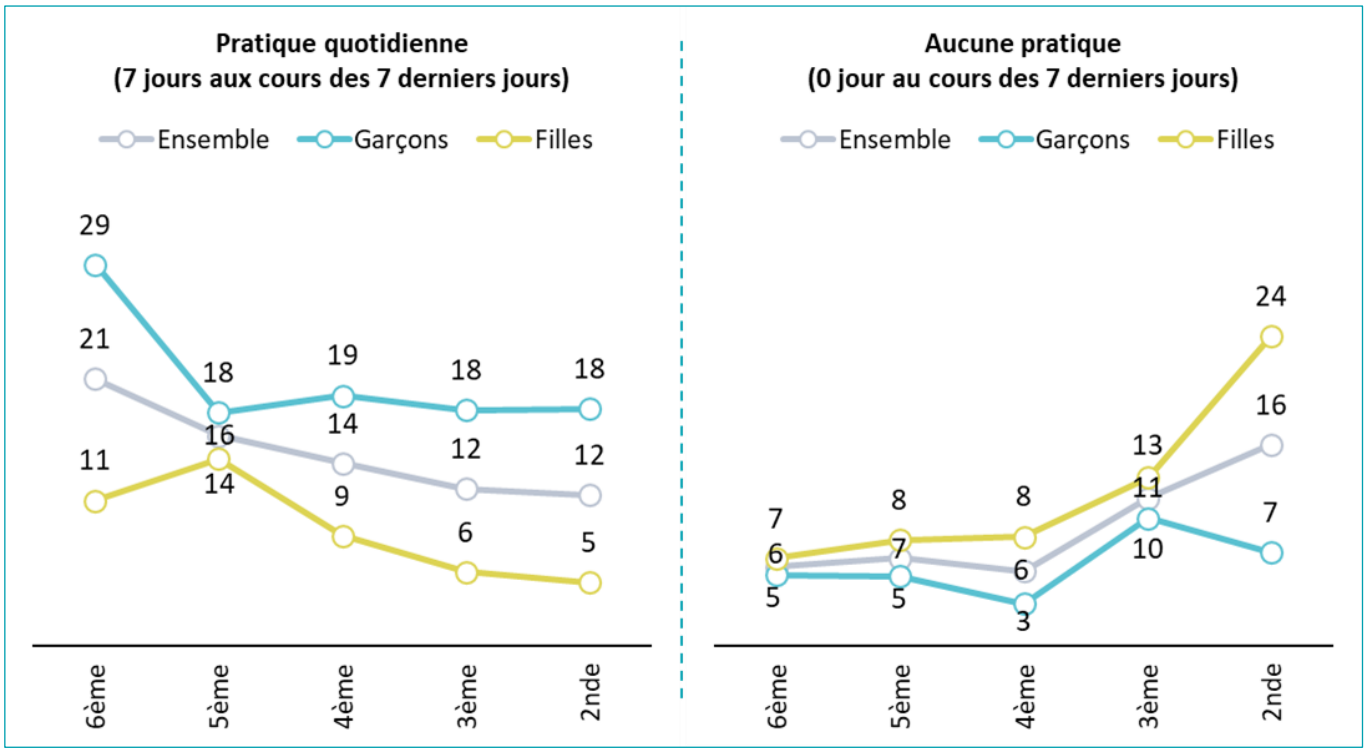
Parmi les adolescents réunionnais interrogés en 2023, peu d'élèves respectent les recommandations actuelles en matière d'activité physique : seuls 15 % des élèves déclarent avoir pratiqué une activité physique pendant au moins une heure tous les jours au cours des 7 derniers jours ; alors que près d'un élève sur dix déclare ne jamais pratiquer une activité physique d'au moins une heure par jour (proportions stables par rapport à 2021, Tableau 7).

Comme lors de la précédente édition, ces résultats masquent d'importants écarts selon le sexe, les filles déclarant être physiquement moins actives que les garçons. La pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour, tous les jours, concerne près de deux garçons sur dix et seulement 8 % des filles. Par ailleurs, la part des élèves déclarant n'avoir pratiqué aucune activité physique sur la même période s'élève à près de 14 % chez les filles (soit plus du double de la part observée parmi les garçons).

Au-delà du manque d'activité physique constaté au global, la part des élèves déclarant pratiquer une activité physique conforme aux recommandations diminue avec l'avancée dans la scolarité : passant, respectivement, de 21 % à 12 % entre le début et la fin du collège (Figure 11).

[5] Dans le cadre de l'enquête EnCLASS, l'activité physique a été définie de la manière suivante : « *Une activité physique est n'importe quelle activité qui augmente la vitesse des battements du cœur et essouffle par moments. On peut pratiquer une activité physique en faisant du sport, en jouant avec des ami.e.s à l'école ou ailleurs, ou bien en allant à l'école en marchant. Quelques exemples d'activité physique : courir, marcher vite, faire du roller, faire du vélo, danser, faire du skate, nager, faire du foot, du rugby, du basket ou du surf …* ».

Figure 11. Évolution des fréquences de pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour au cours des 7 derniers jours selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Sources : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

À noter que la dégradation de cet indicateur est nettement plus prononcée chez les filles. En effet, entre la 5ème et la 2nde, la part des élèves déclarant pratiquer au moins une heure d'activité physique au quotidien passe de 14 % à environ 5 % chez les filles (proportion stable à environ 18 % chez les garçons).

En parallèle, la part des élèves déclarant une absence d'activité physique au cours des 7 derniers jours tend à augmenter avec l'avancée dans la scolarité, et ce, de manière plus marquée chez les filles (écart d'environ 17 points par rapport aux garçons en 2nde).

Activités sportives (hors temps scolaire)

Parallèlement, les adolescents scolarisés de la 6ème à la Terminale ont été interrogés à propos de la pratique d'une activité sportive via la question suivante : « *Combien de fois par semaine fais-tu habituellement du sport pendant ton temps libre (en dehors des heures d'école), au point de transpirer ou d'être essouflé.e ?* ».

En 2023, près de 49 % des adolescents interrogés déclarent pratiquer une activité sportive (hors temps scolaire) au moins trois fois par semaine, parmi lesquels environ 16 % déclarent une pratique quotidienne (Tableau 8).

Tableau 8. Fréquence de pratique d'une activité sportive (hors temps scolaire), parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).

Activité sportive (hors temps scolaire)	Ensemble (N = 2 028)	Garçons (N = 961)	Filles (N = 1 067)
Chaque jour	15,5	23,8	7,0
4-6 fois par semaine	16,9	24,1	9,4
3 fois par semaine	16,2	18,1	14,3
2 fois par semaine	13,4	13,2	13,5
1 fois par semaine	11,7	7,6	15,9
1 fois par mois	5,3	3,8	6,7
< 1 fois par mois	6,4	3,0	10,0
Jamais	14,7	6,4	23,2

Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

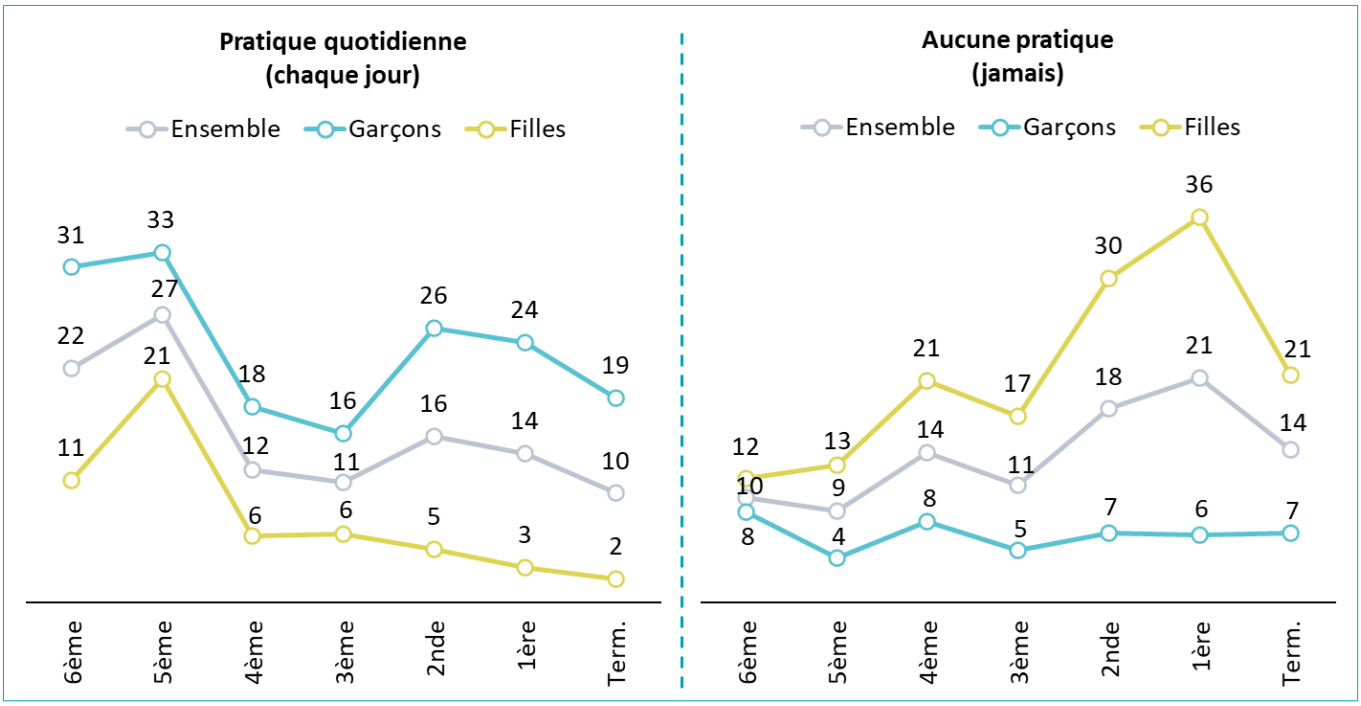
À noter que d'importants écarts sont observés selon le sexe : environ deux tiers des garçons déclarent pratiquer une activité sportive (hors temps scolaire) au moins trois fois par semaine (66 % soit plus du double de la part observée chez les filles), dont 24 % déclarent une pratique quotidienne (soit plus du triple de la proportion observée chez les filles).

Parallèlement, les filles déclarent plus fréquemment ne pas du tout être impliquée dans la pratique sportive : l'absence de pratique sportive durant le temps libre concerne plus de 23 % des adolescentes interrogées (contre seulement 6 % des garçons).

Comme pour l'activité physique déclarée au cours des 7 derniers jours, la part des élèves déclarant pratiquer une activité sportive tous les jours tend à diminuer avec l'avancée dans la scolarité (passant de 22 % en 6ème à environ 10 % en Terminale) ; tandis que la part des élèves déclarant de jamais pratiquer de sport durant le temps libre augmente entre le collège et le lycée (Figure 12).

Enfin, quel que soit le niveau scolaire, les différences garçons-filles persistent et les écarts se creusent avec l'avancée dans la scolarité.

Figure 12. Évolution des fréquences de pratique d'une activité sportive (hors temps scolaire) selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Sources : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Indicateur combiné : activités physiques et sportives (hors temps scolaire)

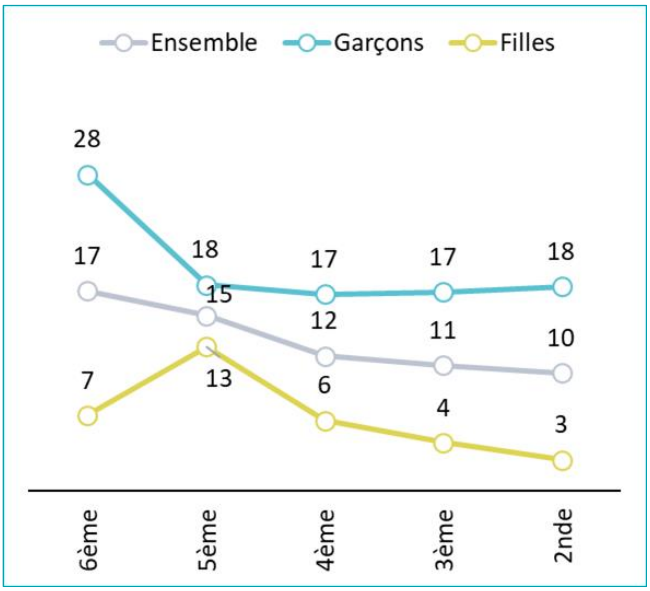
En émettant l'hypothèse que les élèves interrogés pratiquent déjà une activité sportive au moins une fois par semaine durant les cours d'éducation physique et sportive, l'indicateur combiné « *pratique quotidienne d'une activité physique durant au moins 60 minutes et pratique d'une activité sportive au moins deux fois par semaine (en dehors du temps scolaire)* » a été étudié pour mesurer la fréquence des élèves respectant les deux recommandations en matière d'activité physique chez les adolescents [5].

Au global, 13 % des élèves interrogés déclarant pratiquer à la fois une activité physique d'une durée supérieure ou égale à 60 minutes tous les jours et une activité sportive au moins deux fois par semaine durant les temps de loisirs (hors temps scolaire).

Des différences significatives sont observées selon le sexe : 19 % des garçons répondent aux deux critères (contre seulement 6 % des filles).

Enfin, l'analyse selon le sexe et le niveau scolaire met en évidence une dégradation de cet indicateur entre le début et la fin du collège, de manière nettement plus marquée chez les filles (Figure 13).

Figure 13. Évolution de l'indicateur pratique quotidienne d'une activité physique pendant au moins 60 minutes et pratique d'une activité sportive au moins deux fois par semaine (hors temps scolaire) selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).

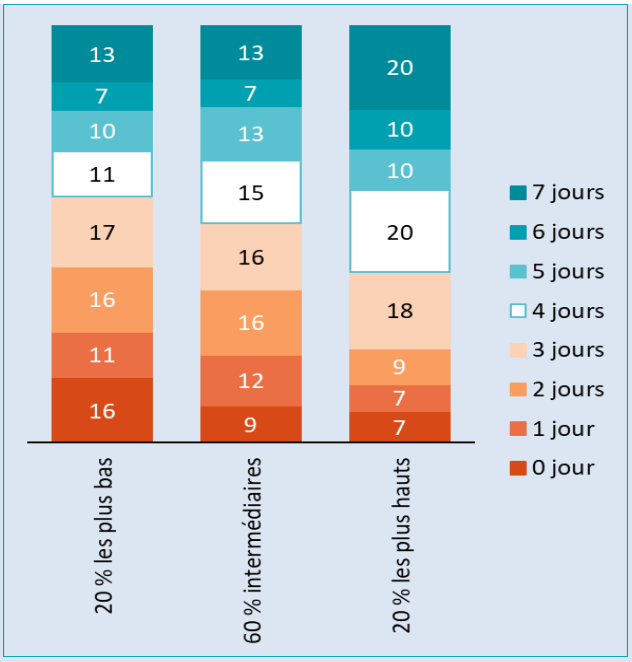


Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Focus : Profil des élèves déclarant ne pas avoir pratiqué d'activité physique pendant au moins 60 minutes tous les jours

Outre les variations selon le sexe et le niveau scolaire, l'analyse du profil des élèves semble mettre en évidence un gradient socio-économique défavorable à la pratique quotidienne d'une activité physique. L'inactivité physique tend, effectivement, à être plus élevée parmi les élèves issus des familles les plus modestes (Figure 14).

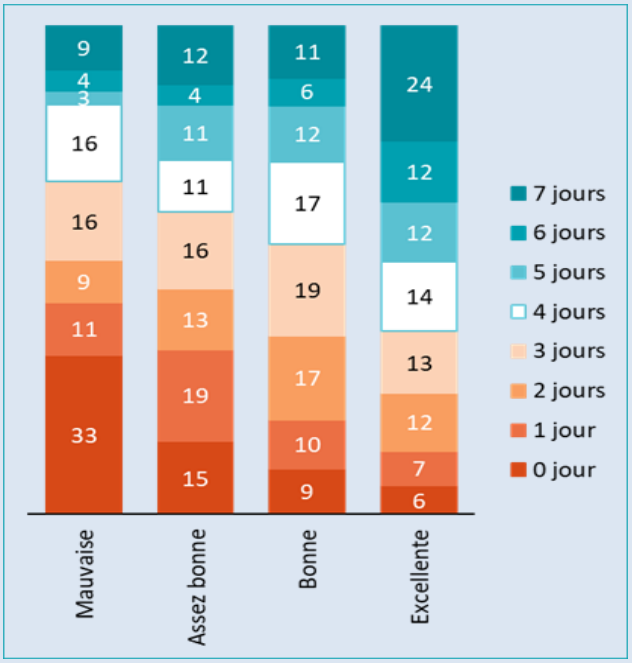
Figure 14. Fréquence de pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour (en nombre de jours au cours des 7 derniers jours) selon l'indicateur FAS[3], parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Par ailleurs, plus les élèves ont une perception négative de leur état de santé, plus la part des élèves déclarant ne pas avoir pratiqué d'activité physique pendant au moins 1 heure tous les jours est élevée : passant, ainsi, de près de 6 % parmi ceux estimant être en excellente santé à 33 % parmi ceux estimant être en mauvaise santé (Figure 15).

Figure 15. Fréquence de pratique d'une activité physique pendant au moins 60 minutes par jour (en nombre de jours au cours des 7 derniers jours) selon la perception de l'état de santé, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

État nutritionnel et corpulence

Indice de masse corporelle

Calculé en divisant le poids par le carré de la taille, l'Indice de Masse Corporelle (IMC) permet d'évaluer la corpulence d'une personne. Dans le cadre de l'enquête, l'IMC des adolescents interrogés a été analysé en prenant pour références les seuils de l'*International Obesity Task Force* (IOTF)[6].

En 2023, plus d'un adolescent réunionnais sur six est en situation de maigreur ; tandis que près d'un élève sur cinq est en surcharge pondérale : dont 15 % en surpoids et 5 % en situation d'obésité (proportions stables par rapport à 2021, Tableau 9).

Tableau 9. Répartition des élèves interrogés en 2021 et en 2023 à La Réunion selon l'IMC (en %).

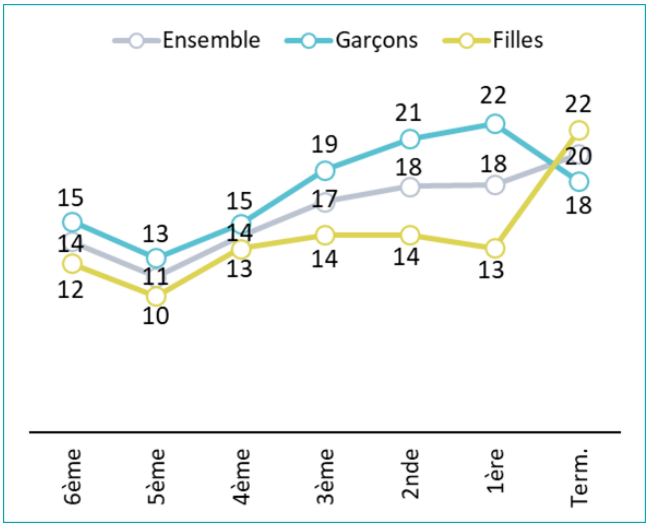
Indice de masse corporelle	EnCLASS 2021 (N = 1 849)	EnCLASS 2023 (N = 2 028)	Tendance
Maigreur	20,4	18,4	→
Normal	61,6	61,7	→
Surpoids	12,2	14,7	→
Obésité	5,8	5,2	→

Sources : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

L'analyse de l'IMC selon le sexe révèle, ainsi, que 21 % des filles interrogées sont en situation de maigreur et 13 % en situation de surpoids (contre respectivement 16 % et 17 % des garçons). Les écarts observées sont, toutefois, non statistiquement significatifs.

L'analyse selon le sexe et le niveau scolaire montre, par ailleurs, que la part des élèves en surcharge pondérale (surpoids ou obésité) tend à augmenter entre le milieu du collège et l'entrée au lycée chez les garçons (passant de 15 % en 4ème à 21 % en 2nde). Cette proportion reste relativement stable chez les filles, avec une nette hausse à la fin du lycée (plus de 10 % jusqu'en 1ère puis 22 % en Terminale, Figure 16).

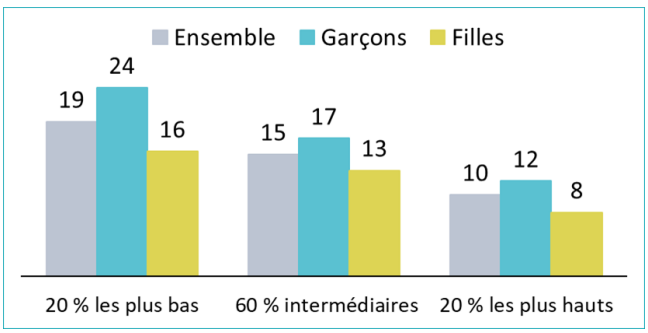
Figure 16. Part des élèves en surcharge pondérale (surpoids ou obésité) selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).



Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

Enfin, quel que soit le sexe, il est à noter que la part des élèves en surcharge pondérale tend à être plus élevée parmi ceux issus des familles les plus modestes de l'enquête : passant de 8 % chez les filles et de 12 % chez les garçons issus des familles les plus aisées à, respectivement, 16 % des filles et 24 % des garçons issus des familles les moins favorisées (Figure 17).

Figure 17. Part des élèves en surcharge pondérale (surpoids ou obésité) selon le sexe et l'indicateur FAS[3], parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion (en %).

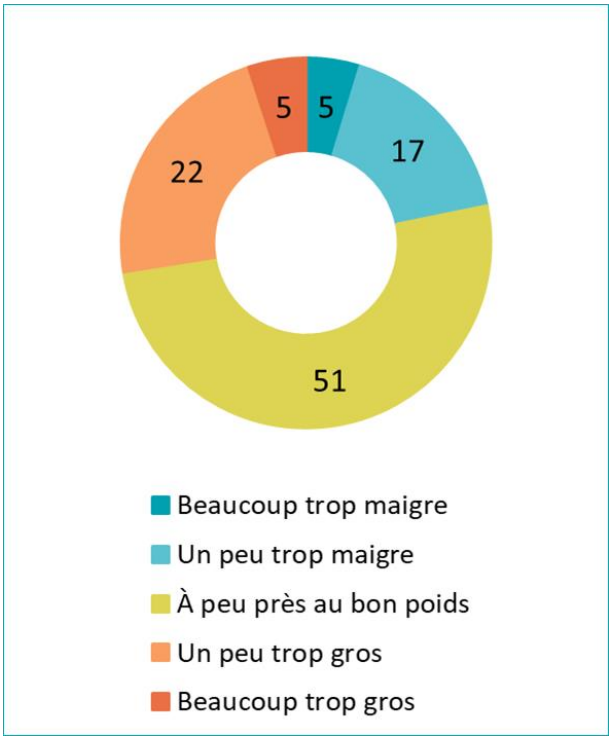


Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

[6] Seuils IOTF considérés pour l'analyse de l'IMC : « Maigreur » lorsque l'IMC est strictement inférieur à 18,5 kg/m² ; « Normal » lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 18,5 kg/m² et strictement inférieur à 25 kg/m² ; « Surpoids » lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 25 kg/m² et strictement inférieur à 30 kg/m² ; « Obésité » lorsque l'IMC est supérieur ou égal à 30 kg/m².

En 2023, sur les 1 284 élèves interrogés entre la 6ème et la 2nde, 51 % des adolescents estiment être « à peu près au bon poids » ; 22 % estiment être « un peu ou beaucoup trop maigre » ; tandis que 28 % estiment être « un peu ou beaucoup trop gros » (Figure 18).

Figure 18. Répartition des élèves interrogés en 2023 à La Réunion selon la perception du corps (en %).

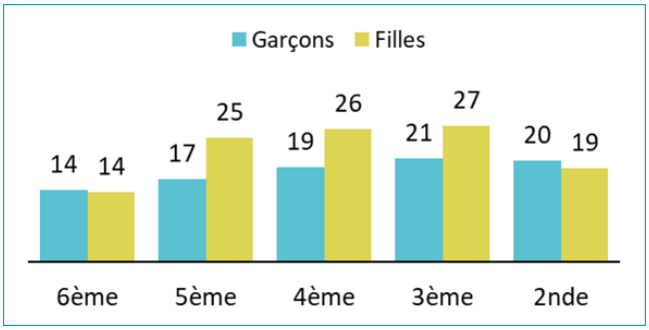


Source : EnCLASS 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

L'indicateur relatif à la perception du corps a également été analysé selon l'IMC. Il en ressort, ainsi, que 20 % des élèves ayant un IMC normal estiment ne pas avoir un poids adéquat[7].

À noter, par ailleurs, que l'insatisfaction corporelle[7] parmi les élèves de corpulence normale tend à être plus prononcée chez les filles entre le milieu et la fin du collège : environ ¼ des adolescentes ayant un IMC normal estiment ne pas avoir un poids adéquat en 5ème (contre 17 % chez les garçons) et plus de 25 % des adolescentes ayant un IMC normal concernées en 4ème et en 3ème (contre respectivement 19 % et 21 % chez les garçons, Figure 19).

Figure 19. Part des élèves déclarant ne pas avoir un poids adéquat[7] selon le sexe et le niveau scolaire, parmi les élèves interrogés en 2023 à La Réunion et ayant un IMC normal (en %).



Source : EnCLASS 2021 et 2023 - Exploitation : ORS La Réunion

[7] Les élèves estiment être « un peu ou beaucoup trop maigre » ou « un peu ou beaucoup trop gros ».

Références et annexes

[1] Kwan C, Tisseaux A. Repères méthodologiques. Exploitation régionale de l'enquête EnCLASS dans les DROM en 2023. Note. Saint-Denis: ORS La Réunion; 2024.

[2] Manger Bouger. Les recommandations alimentaires pour les 4-17 ans [En ligne]. Santé publique France; 2024. Disponible sur : https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/enfants-et-adolescents-de-4-a-17-ans/les-recommandations-alimentaires-pour-les-4-17-ans.

[3] Bien se brosser les dents [En ligne]. Assurance Maladie; 2024. Disponible sur : https://www.ameli.fr/la-reunion/assure/sante/bons-gestes/quotidien/brosser-dents.

[4] Rapport mondial de situation sur l'activité physique 2022. Organisation mondiale de la Santé; 2023. 129 p. Disponible sur : https://iris.who.int/handle/10665/366637.

[5] Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'œil. Organisation mondiale de la Santé; 2020. 17 p. Disponible sur : https://iris.who.int/handle/10665/337003.

Rappels du contexte et de la méthode

Contexte

L'Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances (EnCLASS) est une enquête en milieu scolaire dans toute la France, y compris les Départements et Régions d'Outre-Mer (DROM). Elle a lieu tous les deux ans en France hexagonale et de manière plus espacée dans les DROM. La mise en place de cette enquête constitue un dispositif innovant et unique en Europe, qui permet le suivi du bien-être et des comportements de santé des adolescents, tout au long de l'enseignement secondaire.
Cette enquête est le fruit d'une collaboration des équipes de recherche des enquêtes internationales Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) et European School Project on Alcohol and other Drugs (ESPAD). L'enquête est menée avec le soutien de la Direction générale de l'enseignement scolaire (Dgesco) du ministère de l'Éducation nationale, l'Observatoire français des drogues et des tendances addictives (OFDT), l'École des hautes études en santé publique (EHESP) et Santé publique France. La coordination et la responsabilité des passations dans les DROM sont confiées aux observatoires régionaux de santé.

Méthode

La population cible du dispositif EnCLASS est constituée de l'ensemble des élèves de la sixième à la terminale scolarisés dans les établissements relevant du ministère de l'Éducation nationale, publics ou privés sous contrat. Le processus d'échantillonnage d'EnCLASS repose sur un sondage aléatoire stratifié à deux niveaux pour garantir un échantillon aléatoire représentatif des élèves de la 6ème à la terminale : sélection aléatoire des établissements scolaires, puis tirage de deux classes dans lesquelles tous les élèves sont invités à participer.
EnCLASS est une enquête anonyme qui repose sur un questionnaire autoadministré en ligne. La passation du questionnaire a lieu dans les salles informatisées des établissements scolaires durant une heure de cours, sous la surveillance d'un personnel de l'Éducation Nationale (qui reçoit préalablement les instructions). Selon les niveaux, différents questionnaires sont utilisés : il existe ainsi trois versions concernant les 6ème-5ème, les 4ème-3ème et les lycéens. Parmi les collégiens, certaines questions concernant les substances ou pratiques ne sont posées qu'aux élèves de 4ème et 3ème.
Quelques jours avant les passations, les parents reçoivent un courrier d'information leur permettant d'exercer leur droit de refus. Par ailleurs, les élèves ont la possibilité de refuser de participer ou de répondre. La personne qui organise la passation dans l'établissement communique le nombre de ces refus et le nombre d'élèves absents, ce qui permet de calculer un taux de participation des élèves au sein des classes dans lesquelles la passation a été organisée.

Dans l'Hexagone, la collecte 2022 a eu lieu dans 237 établissements, soit un taux de participation des établissements de 71 %. Au total, 9 566 élèves ont répondu au questionnaire, soit un taux de participation des élèves de 79 %. Après suppression des questionnaires inexploitables (nombre trop élevé de données manquantes ou déclarations aberrantes), l'échantillon analysé compte 9 337 élèves, dont 5 919 collégiens et 3 418 lycéens.
À La Réunion, le terrain a eu lieu du 13 avril au 14 juin 2023 dans 48 établissements publics ou privés, soit un taux de participation des établissements de 92 %. Tous les élèves présents le jour de l'enquête et ayant accepté de participer ont été interrogés. Au total, 2 093 élèves ont répondu au questionnaire, soit un taux de participation des élèves de 69 %, essentiellement en raison des absences les jours de la passation et des refus de participer. Après suppression des questionnaires inexploitables, l'échantillon analysé compte 2 028 élèves : 928 collégiens et 1 100 lycéens ; 961 garçons et 1 067 filles. L'échantillon final a fait l'objet d'un redressement statistique par sexe et par niveau scolaire afin de renforcer sa représentativité.

Les résultats des analyses sont présentés sous forme de pourcentages calculés à partir de données pondérées et redressées.

La méthodologie de l'enquête, des analyses et les indicateurs utilisés pour cette analyse sont détaillés dans la note méthodologique [1]. Il est à noter que pour les analyses par niveau scolaire, les figures présentent la diffusion des indicateurs au fil de la scolarité, ce qui laisse à penser qu'il pourrait s'agir de données longitudinales. Or, EnCLASS est une enquête dite « transversale répétée » qui s'intéresse à des générations successives de collégiens et lycéens, tous interrogés au même moment. Elle se distingue donc d'enquêtes dites « longitudinales » qui suivent dans le temps une même génération.

L'exploitation régionale a été réalisée par l'ORS avec le soutien financier de l'ARS de La Réunion, le soutien technique de l'OFDT et la participation des acteurs locaux aux analyses et relectures, notamment l'ARS et l'Académie de La Réunion, l'Assurance Maladie (DRSM Réunion), Etap-Santé (Pôle ressource pédiatrique), Promotion Santé La Réunion, la Direction des Affaires Agricoles de La Réunion (DAAF), la Délégation Régionale Académique à la Jeunesse, à l'Engagement et aux Sports (DRAJES), l'Association des diététiciens-nutritionnistes de La Réunion (ADNR) et Lékip Diet.

Tous nos remerciements aux chefs d'établissements et personnels de l'Education Nationale qui ont accepté de mener ce projet, aux élèves qui ont participé à l'enquête, et à leurs parents qui les y ont autorisés.

Citation recommandée :
Rosely M, Kwan C. Santé nutritionnelle des adolescents en collège et en lycée à La Réunion. Exploitation régionale de l'enquête EnCLASS dans les DROM en 2023. Synthèse. Saint-Denis: ORS La Réunion; 2024. Disponible à partir de l'URL : https://www.ors-reunion.fr/

Pour toute utilisation des données et indicateurs de ce document, merci d'indiquer les sources de données telles qu'elles figurent sur chaque illustration (carte, graphique ou tableau).

L'enquête EnCLASS est coordonnée par l'association pour le développement d'EnCLASS présidée par le Professeur Bruno FALISSARD. Le volet 2022-2023 a été mené par Stéphane LEGLEYE, Olivier LE NÉZET, Antoine PHILIPPON, Virginie EHLINGER et Mariane SENTENAC, sous la co-responsabilité scientifique d'Emmanuelle GODEAU et de Stanislas SPILKA.

Travail commandité et financé par l'Agence Régionale de Santé de La Réunion
Réalisé en partenariat avec l'Académie de La Réunion
Sous la direction du Dr Emmanuelle RACHOU

Auteur.e.s :
Maëva ROSELY (ORS La Réunion), Claire KWAN (ORS La Réunion)

Comité de relecture :
ARS La Réunion : Florence CALIEZ, Stelly CHOPINET-DIJOUX
ORS La Réunion : Camélia LOUACHENI, Dr Emmanuelle RACHOU, Monique RICQUEBOURG, Antoine TISSEAUX
Rectorat : Dr Camille AGOSTINI, Éric COULEAU, Ana EBRO

ORS La Réunion
12 rue Colbert 97400 SAINT-DENIS
Tél : 0262 94 38 13
secretariat@ors-reunion.fr
documentation@ors-reunion.fr
Site : https://www.ors-reunion.fr/
Facebook : ORS La Réunion
LinkedIn : ORS La Réunion