
Santé des 15-30 ans : Comment se portent et se comportent les jeunes?

Baromètre santé jeunes 2010

Dossier de presse
Juin 2013

CONTACTS PRESSE

Inpes : Vanessa Lemoine – Tél : 01 49 33 22 42 – Email : vanessa.lemoine@inpes.sante.fr

TBWA \ Corporate : Vanessa Hendou – Tél : 01 49 09 25 27 – Email : inpes.presse@tbwa-corporate.com

Sommaire

| | |
|--|-----------|
| L'Inpes, au cœur de la prévention à destination des jeunes..... | 3 |
| • Prévention santé chez les jeunes : mieux les comprendre pour mieux agir | 3 |
| • Les jeunes, un axe prioritaire des actions de l'Inpes..... | 3 |
| • Promouvoir un environnement favorable à la santé en milieu scolaire | 4 |
| • Aider les professionnels de santé | 4 |
| Des jeunes globalement en bonne santé consultant majoritairement les médecins généralistes | 5 |
| • Jeune et en bonne santé : un sentiment plus masculin que féminin chez les 15-30 ans | 5 |
| • Le médecin généraliste, le professionnel le plus consulté par les jeunes | 5 |
| • Et la santé mentale dans tout ça ?..... | 5 |
| Des jeunes particulièrement connectés à la santé | 6 |
| • Internet, un réflexe fréquent pour les questions de santé | 6 |
| • Des jeunes mieux informés que leurs aînés..... | 6 |
| Tabac, alcool et drogues illicites : des consommateurs plus nombreux et pourtant conscients des risques | 7 |
| • Le paradoxe des 15-30 ans : j'ai conscience des conséquences mais je fume | 7 |
| • Alcool, festif et excessif..... | 8 |
| • 17 ans, l'âge du premier joint | 9 |
| L'alimentation : les femmes meilleures élèves que les hommes..... | 10 |
| • Les produits laitiers : le repère du PNNS le mieux suivi par les jeunes | 10 |
| • Les jeunes femmes plus soucieuses de leur équilibre alimentaire..... | 10 |
| • Le petit-déjeuner, le repas le plus fréquemment sauté | 10 |
| Entre 15 et 30 ans, le temps de sommeil, déjà insuffisant, est en diminution..... | 12 |
| • Les 15-30 ans, une tranche d'âge qui ne dort pas assez..... | 12 |
| • Un sommeil semé de troubles..... | 12 |
| • Hypnotiques et de somnifères : une consommation qui s'installe | 12 |
| Présentation générale..... | 13 |
| Méthode d'enquête..... | 13 |

L'Inpes, au cœur de la prévention à destination des jeunes

Les jeunes entre 15 et 30 ans construisent leurs perceptions et acquièrent des comportements de santé qui peuvent avoir des conséquences à l'âge adulte. Il s'agit donc d'une période charnière en matière de santé, d'autant plus qu'elle est également synonyme de changements dont l'impact ne doit pas être négligé : physique (puberté), scolaire (fin du lycée et éventuellement études supérieures), professionnelle (début de la vie active ou période de chômage), familiale (départ du domicile parental, premier enfant), etc. C'est également à cette période que les inégalités sociales de santé (ISS) peuvent apparaître et s'ancrer dans la durée. L'Inpes a donc fait le choix de mener des actions spécifiques à destination des jeunes, afin de leur donner les moyens d'agir en faveur de leur santé et de leur permettre d'adopter au plus tôt les comportements favorables à la santé.

Prévention santé chez les jeunes : mieux les comprendre pour mieux agir

Pour faire progresser la santé de tous et participer plus globalement à la réduction des inégalités sociales de santé, l'Inpes participe concrètement à une meilleure compréhension des perceptions et comportements de santé des jeunes.

Le *Baromètre santé jeunes 2010* s'inscrit ainsi dans le cadre d'une analyse précise de la santé des adolescents et des jeunes adultes d'aujourd'hui. Bien que regroupés dans la catégorie « jeunes », cette population est très hétérogène en fonction notamment de l'âge et du sexe. Le *Baromètre santé jeunes 2010* permet également de comparer leurs comportements avec ceux de leurs aînés pour mieux comprendre les évolutions.

Ce Baromètre est complémentaire de l'une des seules études existantes sur les comportements de santé des collégiens de 11 à 15 ans - les résultats français de l'enquête HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) - qui a permis notamment d'identifier le rôle grandissant des TIC dans la vie, et donc les enjeux de santé, des jeunes.

« Dans un monde qui change, il nous faut trouver de nouveaux moyens, de nouvelles stratégies, de nouvelles synergies pour faire face aux défis à relever en matière de santé. Les actions de prévention à destination des Français dès le plus jeune âge s'inscrit dans cette démarche. La volonté et l'ambition de la promotion de la santé sont de faire des jeunes d'aujourd'hui des adultes de demain en meilleure santé que leurs aînés » explique le Dr Thanh Le Luong, directrice générale de l'Inpes.

Les jeunes, un axe prioritaire des actions de l'Inpes

Les données publiées relatives aux jeunes permettent de mieux appréhender leurs habitudes pour adapter plus finement les actions de prévention à cette population, aux enjeux de santé spécifiques à court, moyen et long termes. **Plus un comportement est durablement installé, plus il sera long et difficile de le modifier et plus on agit précocement sur une question de santé, plus l'action a de chances d'être efficace.**

Ces résultats en matière de sexualité, par exemple, sont primordiaux pour adapter au mieux les dispositifs d'information et de sensibilisation des jeunes comme l'Inpes l'a fait :

- sur la sexualité et ses risques à travers une version plus interactive et plus connectée (Facebook) du site onsexprime.fr, accompagnée de contenus originaux comme la web-série « Puceaux » ;
- sur les infections sexuellement transmissibles, grâce notamment à une campagne web spécifique sur la prévention des chlamydiae, première IST chez les moins de 25 ans ;
- sur la contraception d'urgence *via* une campagne d'information en radio et sur internet pour favoriser la prise de conscience, rappeler l'existence de ces modes de rattrapage, informer sur les différents dispositifs et inciter à la prise de rendez-vous chez un professionnel de santé en cas de doute ;
- et, plus globalement, sur la contraception à travers une nouvelle campagne radio et web – lancée en mai dernier - qui informe les femmes, mais également les hommes, sur les différents moyens contraceptifs, et les encourage à choisir une contraception adaptée à leur mode de vie et à leurs besoins.

L'autre axe du programme « Santé des jeunes » de l'Inpes porte sur la prévention de la consommation de substances psychoactives chez les jeunes. La campagne Manga, lancée en 2010 et accessible sur le web, est un dispositif innovant à destination des jeunes pour leur faire prendre conscience que le tabac - symbole à leurs yeux de leur émancipation - les prive en réalité de leur libre arbitre. L'Inpes œuvre aussi à promouvoir des environnements favorables à la santé des jeunes. Par exemple, en soutenant la mise en place de projets ICAPS (Intervention auprès des collégiens centrée sur l'activité physique et la sédentarité) pour augmenter la pratique régulière d'activité physique chez les enfants et les jeunes.

Promouvoir un environnement favorable à la santé en milieu scolaire

Pour favoriser la prévention et la promotion de la santé en milieu scolaire, l'Inpes poursuit ses actions dans le cadre de son partenariat avec la Direction générale de l'enseignement scolaire (DGESCO), qui porte sur la formation à l'éducation pour la santé, la conception de supports, la réalisation d'enquêtes et de travaux de recherche, et l'organisation d'événements dans les écoles. Dans ce cadre, l'Inpes a notamment été chargé en 2012 d'évaluer le dispositif « Ecole 21 », programme transfrontalier entre la France et la Belgique destiné à promouvoir la santé et le développement durable, afin d'améliorer le climat scolaire et le bien-être des élèves, dans 21 établissements scolaires du primaire et du secondaire. Les résultats, présentés lors d'un colloque en novembre 2012, ont démontré, entre autre, qu'un fort investissement de l'inspection académique avait des effets positifs quant au climat scolaire et aux résultats des élèves.

En parallèle, l'Inpes a lancé, avec le rectorat de Lyon, dans 7 établissements volontaires, l'expérimentation « Aller bien pour mieux apprendre » qui mise sur la prise en compte de la santé globale des élèves pour améliorer le climat scolaire et favoriser la réussite de tous.

Afin de faciliter la mise en place des programmes d'éducation pour la santé en milieu scolaire, l'Inpes met à disposition des professionnels de l'Éducation nationale des outils d'intervention en éducation pour la santé. En 2012, l'Institut a entrepris d'en faire évaluer plusieurs, notamment les coffrets Les chemins de la santé, Fourchettes et baskets, et Libre comme l'air. Les résultats de ces évaluations permettront d'identifier les axes d'amélioration à apporter à ces outils. L'Inpes a également poursuivi ses actions dans le cadre de son partenariat avec la DGESCO., en élaborant une programmation d'éducation pour la santé de la maternelle au lycée, croisant les contenus des enseignants et les objectifs de la promotion de la santé.

Aider les professionnels de santé

L'Inpes a conçu par et pour les professionnels de santé travaillant avec des adolescents : « Entre Nous ». Cet outil permet d'initier et de mettre en oeuvre une démarche d'éducation pour la santé par des médecins, pharmaciens, sages-femmes et tout autre professionnel de santé exerçant en situation d'entretien individuel de santé avec un adolescent. Le classeur est composé d'un livret pour le professionnel, de supports d'appui à la relation (questionnaires, brochures, affiche) et de supports d'information pour l'adolescent.

Il a pour objectif :

- d'aider les médecins et les pharmaciens d'officine à entrer en relation et à favoriser/entretenir leur relation avec un adolescent ;
- de permettre de créer les conditions favorables à la mise en oeuvre d'une démarche d'éducation pour la santé dans le cadre de la consultation ou de l'accueil en pharmacie ;
- de favoriser une approche globale de la santé, centrée sur l'adolescent.

En amont même de toute démarche, qu'elle soit éducative, de repérage, de dépistage, ou de prise en charge de problèmes de santé des adolescents, cet outil cherche à soutenir les professionnels dans leur communication avec les adolescents.

Des jeunes globalement en bonne santé consultant majoritairement les médecins généralistes

Les jeunes se considèrent globalement en bonne santé. Leur âge implique probablement qu'ils se sentent moins concernés par les maladies. Toutefois, ce sentiment s'atténue au cours des âges. Le médecin généraliste reste le professionnel de santé le plus consulté par les jeunes. La visite annuelle chez le dentiste est encore peu suivie par les 15-30 ans puisque moins d'un jeune sur deux a vu un dentiste dans l'année.

CHIFFRES CLES

- 96 % des 15-30 ans se déclarent en bonne santé.
- 8 jeunes sur 10 ont consulté au moins une fois un médecin généraliste dans l'année
- Un jeune sur deux a vu un dentiste dans l'année
- 7% des 15-30 ans ont consulté un professionnel de santé mentale

Jeune et en bonne santé : un sentiment plus masculin que féminin chez les 15-30 ans

Globalement les jeunes de 15 à 30 ans, 96 % se déclarent en bonne santé. La moitié d'entre eux considère même que leur santé est excellente (48 %). Ces perceptions tendent à diminuer avec l'avancée dans les années : 59,5 % des 15-19 ans se disent en bonne santé, alors que les 20-25 ans ne sont plus que 45 % à avoir cette opinion et les 26-30 ans sont encore moins nombreux, soit 38 %.

Leur perception positive révèle également de fortes disparités entre les sexes. Les jeunes femmes présentent toujours une appréciation plus négative de leur santé que les hommes du même âge. Elles obtiennent un score en matière de qualité de vie inférieur de plus de 10 points sur les indicateurs de santé physique : 70 % pour les femmes et 80 % pour les hommes. Elles s'avèrent aussi plus sujettes aux problèmes d'anxiété (36 % vs 28 %) et de dépression (34 % vs 24 %).

Des différences sont également à noter en fonction de la catégorie socio-professionnelle de l'individu. Ce sont ainsi les jeunes chômeurs qui se considèrent le plus en mauvaise santé (9 %) parmi l'ensemble des groupes de jeunes.

Le médecin généraliste, le professionnel le plus consulté par les jeunes

Le généraliste demeure le professionnel de santé le plus consulté puisque près de 80% des 15-30 ans l'ont consulté au moins une fois dans l'année, devant le gynécologue pour les femmes (53%), le dentiste (49%), le médecin ou l'infirmière scolaire pour les jeunes scolarisés (40%)...

Si le tabac n'est pas une motivation pour consulter, la consommation d'alcool peut l'être. Les hommes à l'inverse des femmes ont tendance à davantage consulter un médecin si leur consommation d'alcool, évaluée par l'Audit-C, est à risque. Lors de leur dernière visite chez le généraliste, 4% des hommes de 15-30 ans et 0,6% des femmes ont parlé de leur consommation d'alcool. Dans 4 cas sur 10, parler de leur consommation d'alcool venait de leur propre initiative.

Si les jeunes peuvent paraître éloignés des problématiques de santé, près de la moitié des 15-30 ans (49%) déclarent avoir consulté leur généraliste pour une visite de routine, il y a moins d'un an. Il est probable qu'une partie de ces visites s'explique par un motif administratif : certificat d'aptitude au sport, certificat de vaccination...

Si la HAS recommande une visite annuelle chez le dentiste est encore peu suivie par les 15-30 ans puisque moins d'un jeune sur deux a vu un dentiste dans l'année.

Et la santé mentale dans tout ça ?

Si les jeunes ont le sentiment d'être globalement en bonne santé, ils sont près d'un sur dix (9%) à avoir connu un épisode dépressif caractérisé en 2010. Aussi, ils sont 7% à déclarer à avoir eu recours à un professionnel de santé mentale dans l'année. Parmi, les 15/30 ans, un jeune sur dix déclare avoir suivi une psychothérapie au cours de sa vie. Le recours aux psychotropes demeure élevé chez les jeunes puisque, plus d'un cinquième (22%) ont déjà consommé des médicaments tels que des somnifères, des tranquillisants ou des antidépresseurs... Ce constat est plus marqué chez les filles (27%) que les garçons (17%).

Des jeunes particulièrement connectés à la santé

La génération Y est, comme chacun sait, connectée à chaque instant. Internet est ainsi le premier réflexe pour répondre à toutes leurs interrogations ... dont celles sur la santé. C'est la tranche d'âge qui recherche le plus d'informations santé sur Internet. Cette génération se distingue aussi de ses aînés par un sentiment d'information particulièrement fort sur de nombreux thèmes de santé, comme le tabac par exemple.

CHIFFRES CLES

- 45 % des 15-30 ans utilisent Internet pour des questions de santé
- 15 % des jeunes déclarent un changement dans la façon de s'occuper de leur santé du fait de l'usage d'Internet
- 93% des 15-30 ans se sentent bien ou très bien informés sur le tabac et 89,5% sur l'alcool

Internet, un réflexe fréquent pour les questions de santé

La quasi-totalité des 15-30 ans (93%) sont des internautes et 48% d'entre eux ont cherché au cours des douze derniers mois des informations ou des conseils sur la santé sur la toile. **Les 15-30 ans sont parmi la population générale, les premiers utilisateurs d'internet pour des questions de santé : 45% des 15-30 ans, 43% des 31-45 ans et 34% des 46-60 ans.**

Parmi les 15-30 ans qui utilisent Internet pour des informations sur la santé : les trois quart déclarent l'avoir fait en lien avec une consultation dont 45% juste avant ou après. **Près de 15% des 15-30 ans vs 10% en population générale déclarent un changement dans la façon de s'occuper de sa santé du fait de l'usage d'Internet.**

Des jeunes mieux informés que leurs aînés

Le sentiment d'information en matière de santé apparaît souvent élevé et en hausse à l'échelle de la décennie. Ce constat se vérifie à la fois parmi les 15-30 ans et le reste de la population.

Les jeunes se distinguent du reste de la population pour un certain nombre de thèmes : **ils se sentent mieux informés que les 31-75 ans sur le tabac, et beaucoup plus informés sur le cannabis que leurs aînés (+15 points).**

- Ainsi, les jeunes expriment un **niveau d'information globalement très élevé sur le tabac, l'alcool, la contraception et le sida** (entre 88 et 93 % se disent « bien » ou « très bien » informés), thèmes ayant fait l'objet de nombreuses campagnes d'information du CFES puis de l'Inpes, **ainsi que sur le cannabis**, sujet sur lequel 75% des jeunes se sentent bien informés. Par ailleurs, ils se sentent plus informés sur les nouvelles épidémies et le sida.
- Pour d'autres thèmes, le sentiment d'information se révèle élevé, mais à un niveau inférieur que pour les thèmes précédents, avec une part de la population s'estimant bien informée de l'ordre des deux tiers: le cancer (69 %), les nouvelles épidémies, les vaccinations et les infections sexuellement transmissibles (IST) autres que le sida (64 % de personnes se sentant bien informées pour chacun).
- Les risques de santé liés à l'environnement suscitent pour leur part un sentiment partagé, avec 52 % des 15-30 ans se sentant bien informés, tandis que les maladies professionnelles, la dépression et la maladie d'Alzheimer constituent les seuls thèmes pour lesquels une majorité des jeunes se sent mal informée (la proportion de bien informés est comprise entre 39 et 44 %). Soulignons toutefois la hausse très significative du sentiment d'information des jeunes sur la dépression (+9 points depuis 2005), même si cela reste à un niveau nettement inférieur à celui observé parmi les plus âgés (-13 points par rapport aux 31-75 ans).

Globalement, le sentiment d'être mal informé sur les thèmes de santé évoqués dans le Baromètre santé Inpes 2010 se révèle fortement marqué par l'âge (plus on est jeune, mieux on se sent informé) et la précarité financière, mais peu par le sexe. Ces formes particulières d'inégalités sociales de santé nous rappellent à quel point il est crucial de prendre en compte cette dimension dans les actions entreprises en prévention et en éducation à la santé.

Tabac, alcool et drogues illicites : des consommateurs plus nombreux et pourtant conscients des risques

La fin de l'adolescence et le début de l'âge adulte sont souvent synonymes d'un contrôle parental moins présent, alors qu'il s'agit toujours d'une phase de découverte, notamment concernant la consommation de produits psychoactifs : tabac, alcool et drogues. Après les premières initiations - première cigarette, premier joint, premières soirées entre amis et premiers abus d'alcool - cette période est particulièrement charnière. C'est, en effet, à cet âge que certaines consommations peuvent basculer dans la dépendance et perdurer à l'âge adulte. Les données du Baromètre santé jeunes permettent d'appréhender l'évolution des usages de produits psychoactifs par la population des 15-30 ans dans toute sa diversité : mineurs qui vivent chez leurs parents, jeunes qui poursuivent leurs études ou qui ont commencé à travailler.

CHIFFRES CLES

- Augmentation du niveau d'information des 15-30 ans sur les risques des produits psychoactifs : + 6 points pour le tabac (93 % en 2010 vs 87 % en 2000), + 10 points pour l'alcool (89,5 % en 2010 vs 79 % en 2000) et + 28 points pour le cannabis (75 % en 2010 vs 47 % en 2000).
- 9 % des 15-30 ans sont des « polyconsommateurs » en consommant régulièrement au moins deux produits psychoactifs.
- 32 % des personnes âgées de 15 à 30 ans ont des craintes sur le tabac contre 25 % pour celles ayant plus de 30 ans.
- 69 % des 15-30 ans pensent que boire 4 ou 5 verres d'alcool presque tous les jours constitue un risque majeur, alors que seulement 22 % d'entre eux considèrent qu'il y a un risque en cas de consommation d'un ou deux verres chaque jour.

Le paradoxe des 15-30 ans : j'ai conscience des conséquences mais je fume

Parmi les 15-75 ans, les données du Baromètre Santé Inpes 2010 montrent que les jeunes de 15-30 ans sont les plus nombreux à fumer (44% de fumeurs dont 36% de fumeurs réguliers).

Après 10 ans de diminution régulière entre 2005 et 2010, la consommation de tabac est repartie à la hausse. Les jeunes n'y dérogent pas, mais cette hausse concerne surtout les garçons.

De manière générale, les femmes de 15-30 ans fument moins que les hommes du même âge. Ce constat est particulièrement marqué :

- Chez les 15-19 ans - puisque le nombre de fumeurs réguliers est en augmentation parmi les garçons (26,5 % en 2010 vs 24 % en 2005) alors qu'il baisse chez les filles (21 % en 2010 vs 23 % en 2005) ;
- Chez les 20-30 ans, 36 % des femmes fument régulièrement contre 49 % des hommes. Il s'agit d'une période propice à l'arrêt du tabac en raison d'une grossesse ou d'un projet de grossesse.

Néanmoins, l'âge d'initiation à la cigarette a reculé, passant de 15,2 ans en 2005 à 15,6 ans en 2010. La diminution du nombre d'adolescents ayant déjà expérimenté le tabac avant 15 ans sur cette même période - 41% (en 2005) contre 31 % (en 2010) ayant probablement contribué à ce recul.

En matière de tabagisme, l'âge représente un facteur important puisque la proportion de fumeurs réguliers augmente jusqu'à 30 ans. Elle passe de 24 % pour les 15-19 ans à 41 % pour les 20-25 ans, puis à 43 % pour les 26-30 ans.

Si les jeunes sont particulièrement concernés par le tabagisme, ils le sont moins par l'envie d'arrêter : parmi les fumeurs réguliers, ils sont 52% déclarant avoir envie d'arrêter dont 25% dans un avenir indéterminé. Alors que l'envie d'arrêter concerne plus de 60% des fumeurs de plus de 30 ans. Seuls 62% des jeunes ont essayé d'arrêter de fumer volontairement pendant au moins une semaine vs 73% chez les plus de 30 ans.

La principale raison qui mène à l'arrêt du tabac est la santé (53 %) devant la grossesse ou la naissance d'un enfant (citée par 17 % des femmes). Le prix du paquet de cigarettes est la raison la plus fréquemment mentionnée en second choix (24 %).

Les différences d'usage de tabac sont également liées à la situation socio-professionnelle : **les étudiants sont moins nombreux à fumer de manière régulière (23 %)** que les jeunes actifs (42,5 %) et surtout que les jeunes qui sont au chômage (53 %).

La crainte des maladies liées au tabac croît avec l'âge : seulement 41% des 15/19 ans déclarent craindre pas mal ou beaucoup ces maladies, contre 55% des 20/25 ans et 59% des 25/30 ans. Ces chiffres démontrent une vraie prise de conscience des risques à partir de 20 ans, qui s'avère même supérieur à leurs aînés.

Alcool, festif et excessif

L'alcool reste la substance psychoactive la plus consommée chez les 15-30 ans: 82 % d'entre eux déclarent avoir bu au cours des 12 derniers mois. **Sa consommation quotidienne reste très rare pour cette tranche d'âge, ne concernant que 2,5% d'entre eux** alors qu'elle augmente progressivement par la suite : 6% des 31/45 ans, 14% des 46/60 ans et 27% des 61/75 ans.

A l'inverse, **les jeunes se démarquent de la population générale par des taux d'alcoolisation ponctuelle importante¹, et des épisodes d'ivresse plus importants.** Ainsi, au cours des 12 derniers mois, ils sont 25,5 % à déclarer une API mensuelle vs 18 % entre 31 et 45 ans, 16 % entre 46 et 60 ans et 10 % au-delà de 60 ans.

Tout comme pour le tabac, la tendance en matière de consommation s'est inversée entre 2005 et 2010 après plusieurs années de baisse. Cette tendance est surtout le fait d'une augmentation des API (alcoolisation ponctuelle importante) qui place la France au 12^e rang européen sur 33 pays, ainsi que d'une **hausse de la consommation à risque chronique² ou de dépendance³ et des ivresses.**

Parmi les 15-30 ans, **1 personne sur dix est concernée par les niveaux de consommation chronique ou à risque de dépendance (11 %).** Ce niveau de consommation a augmenté pour toutes les tranches d'âges, que ce soit pour les 15-19 ans (7 % en 2010 vs 5 % en 2005), les 20-25 ans (14 % en 2010 vs 10 % en 2005) et les 26-30 ans (11 % en 2010 vs 7 % en 2005). La proportion de personnes ayant une consommation à risque ponctuelle selon l'Audit-C s'avère maximale parmi les 15-30 ans, concernant un peu plus d'un tiers de la tranche d'âge (37%)

En ce qui concerne les ivresses, le taux d'initiation à 16 ans reste stable autour de 47 %, mais la première fois a lieu dans la très grande majorité des cas avant 25 ans (94 %). **Le nombre d'épisodes d'ivresses déclarées à 17 ans, répétées ou régulières, sont en hausse de près de 2 points entre 2008 et 2011, passant respectivement de 26 % à 28 % et de 9 % à 10,5 %.**

La consommation d'alcool demeure un comportement plus masculin, mais l'écart avec les femmes diminue pour les ivresses et les API. Ce rapprochement est particulièrement visible parmi les 20-25 ans, notamment pour celles et ceux déclarant au moins un épisode d'ivresse dans les 12 derniers mois : l'écart est passé de 29 points en 2005 à près de 24 points en 2010 (48 % pour les hommes et 19 % pour les femmes en 2005 vs 57 % pour les hommes et 33,5 % pour les femmes en 2010).

Les femmes voient augmenter en cinq ans le nombre d'API mensuelle : de 10 à 13 % pour les 15-19 ans. C'est également le cas pour leur consommation hebdomadaire qui passe, par exemple, de 20 % en 2005 à 27 % en 2010 pour celles ayant entre 20 et 25 ans.

Elles privilégient plutôt le vin (16 % des 20-25 ans), alors que les hommes sont plus enclins à consommer de la bière et des alcools forts (respectivement 40 % et 30 % des 20-25 ans).

Dans ce contexte d'augmentation de la consommation d'alcool, **les étudiants sont particulièrement concernés.** Ces derniers sont **deux fois plus nombreux à déclarer des API hebdomadaires** : 11 % en 2010 vs 5 % en 2005. **Le nombre d'entre eux indiquant au moins un épisode d'ivresse dans l'année est également passé de 32,5 % en 2005 à 50,5 % en 2010.**

¹ Consommation d'au moins 6 verres ou plus lors d'une même occasion.

² Consommation de plus de 21 verres par semaine pour un homme et plus de 14 verres par semaine pour une femme ou 6 verres en une même occasion une fois par semaine.

³ Consommation de plus de 48 verres par semaine ou 6 verres en une même occasion tous les jours.

17 ans, l'âge du premier joint

Depuis le début des années 2000, **la consommation du cannabis reste stable en France** : 51 % des hommes et 38 % des femmes âgées de 15 à 30 ans en ont déjà consommé. Néanmoins, la France occupe la première marche du podium européen pour la prévalence d'usage récent⁴ du cannabis chez les jeunes de 15-16 ans : 24 %. Les 26-30 ans sont les moins concernés puisque 72 % d'entre eux n'en ont pas du tout consommé au cours de l'année.

L'âge d'initiation est, comme pour le tabac, en léger recul : 16,7 ans en 2005 à 17 ans en 2010. Ainsi, 42 % des jeunes ont déjà expérimenté le cannabis à 16 ans en 2010, alors qu'ils étaient 51 % en 2005.

Ce recul est d'autant plus important que **l'expérimentation avant 16 ans influe fortement sur la consommation future de cannabis**. En effet, l'usage régulier est plus élevé chez les personnes entre 20 et 25 ans ayant fumé pour la première fois du cannabis avant 16 ans (27 %), que pour celles l'ayant expérimenté entre 16 et 17 ans (11,5 %) ou entre 18 et 19 ans (6 %).

De manière générale, **les jeunes entre 15 et 30 ans sont bien plus nombreux à s'initier au cannabis que leurs aînés** : 44 % des 15-30 ans contre 27 % des 31-64 ans. Ils ont aussi un accès facilité au cannabis, puisque 61% d'entre eux déclarent s'être vu proposer ce type de drogue.

De nouveau, **l'usage de cette substance psychoactive est marqué par une prédominance masculine** : 51 % des hommes ont déjà consommé du cannabis alors que les femmes ne sont que 38 %. C'est entre 20 et 25 ans que les niveaux de consommation régulières sont les plus élevés et cela pour les deux sexes : 9,5 % pour les hommes et 4 % pour les femmes.

Parmi les consommateurs réguliers, les personnes au chômage sont les seules pour lesquelles la tendance est à la hausse (10 % en 2010 vs 7 % en 2005) par rapport aux actifs (5 % en 2010 et en 2005) et aux étudiants (3 % en 2010 vs 5 % en 2005).

En ce qui concerne les autres drogues illicites, elles sont beaucoup moins consommées que le cannabis. Le poppers et la cocaïne se distinguent, cependant, par des niveaux de consommation à ne pas négliger. En effet, 10,5 % et 5,5 % des hommes de 15 à 30 ans ont déjà consommé au cours de leur vie respectivement du poppers et de la cocaïne, ce qui est également le cas de 7 % et 5 % des femmes. Globalement, leur usage a augmenté significativement entre 2005 et 2010 : de 3 % à 5,5 % pour la cocaïne et de 5 % à 9 % pour le poppers.

⁴ Consommation d'un produit au moins une fois au cours des trente derniers jours.

L'alimentation : les femmes meilleures élèves que les hommes

Le passage à l'âge adulte est aussi celui de l'apprentissage de l'autonomie alimentaire. Faire soi-même les courses et la cuisine, indépendamment des habitudes familiales, c'est apprendre à satisfaire ses goûts, respecter ses besoins nutritionnels, tout en prenant en main sa santé. Si les jeunes connaissent globalement mieux les repères du PNNS que leurs aînés, ils ont du mal à les appliquer. L'étude apporte des réponses intéressantes sur les spécificités des 12-30 ans - par rapport à leurs aînés - et cette période de transition en matière d'alimentation marquée par la volonté des adolescents d'affirmer leurs propres choix et le départ des jeunes adultes du foyer parental.

CHIFFRES CLES

- 71 % des 12 à 30 ans affirment connaître le repère nutritionnel « 5 fruits et légumes par jour » (vs 57 % des 61-75 ans).
- 69 % des jeunes savent qu'il est nécessaire de manger du poisson au moins deux fois par semaine (vs 82 % des 61-75 ans).
- 14 % des 12-30 ans connaissent la recommandation du PNNS sur les féculents : en manger à chaque repas et selon l'appétit (vs 8 % des 61-75 ans).

Les produits laitiers : le repère du PNNS le mieux suivi par les jeunes

Globalement, les jeunes de 12 à 30 ans consomment moins d'aliments favorables à la santé que leurs aînés. Seuls 6 % d'entre eux affirment avoir mangé au moins 5 fruits et légumes le jour précédent l'enquête - comme recommandé par le PNNS - soit dans une proportion moindre que les 31-45 ans (8 %), les 46-60 ans (15 %) et surtout les 61-75 ans (24 %). De la même manière, les jeunes ne sont que 38 % à manger du poisson au moins deux fois par semaine (vs 41 % chez les 31-45 ans et 60 % chez les 61-75 ans).

Par ailleurs, alors qu'elles s'avèrent facteur d'obésité, **les boissons sucrées sont nettement plus consommées chez les jeunes** que chez les adultes : 39 % des 12-30 ans en ont bu au moins une fois la veille contre 15 % des plus de 30 ans.

Les comportements alimentaires peuvent, cependant, varier au sein même de la population jeune.

Les 19-30 ans sont ceux qui consomment le moins de féculents (2,85 fois par jour en moyenne). Pour autant, les 12-15 ans échappent à cette tendance, car leur consommation se révèle être très proche du repère du PNNS (en manger à chaque repas et selon l'appétit) : 3,5 fois par jour en moyenne.

Seuls les produits laitiers font véritablement exception à la règle. Ils sont davantage consommés par les jeunes à la fréquence recommandée par le PNNS : 2,32 fois par jour en moyenne pour les 12-30 ans (vs 2,04 pour les plus de 30 ans).

Les jeunes femmes plus soucieuses de leur équilibre alimentaire

De manière générale, les femmes entre 12 et 30 ans ont un comportement alimentaire plus responsable, probablement parce qu'elles font plus attention à leur poids. Elles consomment notamment davantage de fruits et légumes (0,86 fois en moyenne la veille de l'enquête) que les hommes (0,64 fois).

Parallèlement, elles sont moins nombreuses à manger au fast-food (20 % des femmes de 16-30 ans y mangent au moins une fois par semaine contre 38 % des hommes) et consomment moins de boissons sucrées (30 % d'entre elles ont bu une boisson sucrée la veille de l'enquête contre 48 % des garçons).

Le petit-déjeuner, le repas le plus fréquemment sauté

Les 12-30 ans sont significativement moins nombreux que leurs aînés à prendre trois repas par jour : 79 % d'entre eux respectent ce rythme d'alimentation contre près de 92 % pour le reste de la population.

Alors que les jeunes deviennent plus en plus nombreux à sauter des repas avec l'avancée en âge - 88,5% des 12-15 ans prennent trois repas par jour vs 74,1% des 19-25 ans -, **c'est avant tout le petit-déjeuner qui est sacrifié.** En effet, pour les 12-15 ans, près d'un jeune sur dix n'en prend pas (9 %), tout comme 15 % des jeunes de 19 à 25 ans.

En ce qui concerne les lieux de repas, la majorité des jeunes mangent à domicile : 89 % pour le petit-déjeuner et 53 % pour le dîner. Le déjeuner demeure un repas à part car majoritairement pris « hors foyer » : à l'école, l'université, sur le lieu de travail...

La situation varie néanmoins selon l'âge, les 12-15 ans étant plus nombreux que leurs aînés de 19 à 30 ans à manger le soir à domicile (90 % vs 77 %), au profit de repas pris chez des amis (5 % vs 9 %), au restaurant (1 % vs 6 %) ou au fast-food (1 % vs 3,5 %).

Entre 15 et 30 ans, le temps de sommeil, déjà insuffisant, est en diminution

Le sommeil représente un facteur de protection sur le bien-être et la santé. Il joue donc un rôle fondamental, particulièrement à l'adolescence et au début l'âge adulte. Il doit être de qualité et d'une durée suffisante, en particulier entre 15 et 30 ans, période où le sommeil est essentiel pour l'équilibre physique et physiologique. C'est pourtant à ces âges qu'il est le plus négligé. Fatigue, irritabilité, difficultés de concentration, etc., peuvent alors impacter leur vie sociale, scolaire et professionnelle. Le Baromètre santé jeunes 2010 donne un éclairage sur les comportements des jeunes par rapport à leur sommeil, notamment le temps insuffisant qu'ils lui consacrent et les troubles d'endormissement qu'ils peuvent rencontrer.

CHIFFRES CLES

- Le temps moyen de sommeil des 15-30 ans est de 7h37 pour les femmes et de 7h15 pour les hommes.
- 23h27 est en moyenne l'heure à laquelle se couchent les jeunes.
- Près d'un quart des jeunes apparaissent en dette de sommeil.

Les 15-30 ans, une tranche d'âge qui ne dort pas assez

Les jeunes entre 15 et 30 ans déclarent en moyenne un temps de sommeil effectif de 7h26, lequel s'avère trop court par rapport au temps de sommeil recommandés à ces âges. Ainsi, 23 % des jeunes (vs 17 % des 31-45 ans) se trouvent aujourd'hui en dette chronique de sommeil (c'est-à-dire qu'ils estiment avoir besoin de 90 minutes de sommeil supplémentaires chaque nuit, soit l'équivalent de plus d'une nuit de sommeil chaque semaine).

L'âge représente un facteur important par rapport au sommeil, puisque le temps qui y est consacré diminue de plus de 20 minutes jusqu'à 30 ans. Il passe de 7h37 pour les 15-19 ans à 7h27 pour les 20-25 ans, puis à 7h15 pour les 26-30 ans.

Cette baisse du temps est d'une certaine manière, liée à une concurrence avec les loisirs et le temps passé devant les écrans (télévision, ordinateur, tablettes ou téléphone portable), tout comme pour les collégiens. L'usage, le soir, d'outils électroniques et audiovisuels impliquerait 30 à 45 minutes de sommeil en moins⁵.

Un sommeil semé de troubles

Tout comme leurs aînés, les jeunes peuvent aussi être concernés par les troubles du sommeil. Ainsi, les 15-30 sont 13 % à déclarer avoir eu beaucoup de problèmes de sommeil au cours des 8 derniers jours. Ce chiffre est quasi constant depuis 2000 (12 %). Les jeunes sont aussi 17 % à être insatisfaits de leur sommeil, 14% à être en insomnie chronique et 8 % à somnoler régulièrement pendant la journée.

De manière générale, les femmes entre 15 et 30 ans sont plus nombreuses que les hommes du même âge à être sujettes aux troubles du sommeil : 19 % d'entre elles sont insomniaques vs 9 % de leurs homologues masculins.

Les différences de troubles du sommeil sont également liées à la situation socio-professionnelle du jeune. Les étudiants sont, en effet, plus nombreux à avoir d'une dette de sommeil (28 %) que les jeunes actifs (20 %) et surtout que les jeunes qui sont au chômage (18,5 %).

Hypnotiques et somnifères : une consommation qui s'installe

La prise de produits pour aider à dormir concerne 11 % des jeunes de 15-30 ans (vs 14 % des 31-45 ans). Celle-ci apparaît de plus en plus fréquente avec l'avancée en âge. Au sein des 15-30 ans, la prise de tels produits double entre les 15-19 ans (7 %) et les 26-30 ans (14 %), pour les hommes comme pour les femmes.

Les hypnotiques et les somnifères sont les produits les plus fréquemment consommés par les jeunes pour les aider à trouver le sommeil. Ils en utilisent tout de même dans une moindre proportion que leurs aînés : 29 % vs pour les 15-30 ans vs 44 % pour les 31-75 ans. Ils sont aussi nombreux à avoir recours au cannabis pour dormir : 12% des jeunes insomniaques et 17% des jeunes hommes.

⁵ Données françaises de l'enquête internationale *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)*, Inpes, 2010.

Présentation générale

Le *Baromètre santé jeunes 2010* analyse les comportements de santé des jeunes de 15 à 30 ans. Ses données sont issues du *Baromètre santé 2010*, réalisé sur un échantillon représentatif de la population âgée de 15 à 85 ans. Leur analyse permet :

- une comparaison des attitudes des jeunes (15-30 ans) par rapport à leurs aînés, qui est impossible dans les enquêtes portant exclusivement sur les jeunes ;
- une comparaison entre les jeunes eux-mêmes, que ce soit en termes d'âge (15-19 ans, 20-25 ans et 26-30 ans) ou d'activité (étudiants, actifs, chômeurs, inactifs).

La jeunesse est ainsi présentée dans sa diversité. Cette vision globale est d'autant plus essentielle que, entre 15 et 30 ans, les situations se révèlent souvent radicalement différentes du fait du glissement plus ou moins progressif de l'adolescence vers l'âge adulte et des études vers la vie active.

Méthode d'enquête

Le *Baromètre santé Inpes 2010* est un sondage aléatoire réalisé par téléphone par l'institut de sondages Gfk-ISL. En 2010, pour faire face à l'abandon du téléphone filaire au profit du mobile par une partie de la population, un échantillon de ménages joignables uniquement sur téléphone mobile a été interrogé améliorant ainsi la représentativité de l'échantillon.

L'enquête s'est déroulée du 22 octobre 2009 au 3 juillet 2010.

Au final, 27 658 personnes de 15 à 85 ans et vivant en France métropolitaine ont été interrogées (23 607 sur ligne fixe et 4 051 sur mobile)

Le taux de refus est de l'ordre de 39 % pour l'échantillon des mobiles comme pour celui des fixes. La passation du questionnaire durait en moyenne 32 minutes.