



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Vendée

# RÉSULTATS D'ENQUÊTE

Questionnaire nutrition et addictions  
chez les jeunes en MFR

CPAM de la Vendée – MFR St Michel Mont Mercure - EVEA



# SOMMAIRE

**01**

CONTEXTE & MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

**02**

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

**03**

CONCLUSIONS DE L'ENQUÊTE

# 01

## CONTEXTE & MÉTHODOLOGIE DE L'ENQUÊTE

# CONSTAT : NÉCESSITÉ DE CO-CONSTRUIRE UNE ACTION DE SENSIBILISATION VERS LES JEUNES EN MFR



METIERS DE L'ALIMENTATION  
ET DE L'HOTELLERIE-RESTAURATION  
Centre de Formation d'Apprentis  
Centre de Formation Continue pour Adultes



**l'Assurance  
Maladie**

Agir ensemble, protéger chacun

Vendée



Rythme de l'alternance qui pousse les jeunes à s'isoler

Gestion du temps différente et rythme de vie décalé (formations sur les métiers de l'alimentation et de la restauration)

Certains jeunes fument cigarettes, consomment drogues et alcool.

Le téléphone portable est très utilisé en journée et pour certains la nuit à l'internat (jeux vidéo, réseaux sociaux...)

**Besoin de sensibiliser les jeunes sur les addictions et la nutrition**



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

Vendée

# ÉTABLIR UN ÉTAT DES LIEUX À L'AIDE D'UN QUESTIONNAIRE

## Objectifs de l'enquête :

Connaître les habitudes de consommation ou de comportement des jeunes pour orienter les actions de sensibilisation

Connaître les attentes des jeunes concernant l'intervention de la CPAM et de l'EVEA

Associer les jeunes à la construction des actions

Amener les jeunes à s'interroger sur leurs habitudes

## Cible :

- L'ensemble des apprentis de la MFR : CAP, Bac Pro, MC et BP

## Méthodologie :

- Enquête ponctuelle sur la période : du 15 mars au 6 avril 2021
- Enquête anonyme
- Mode d'administration : mail
- Echantillon : 378 apprentis

Important : l'enquête s'est déroulée sur un épisode de couvre-feu puis d'un nouvel épisode de confinement (à compter du 3 avril), ce qui peut faire évoluer les comportements (temps passé sur les réseaux sociaux, jeux vidéos, niveau de bien-être, etc.)



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

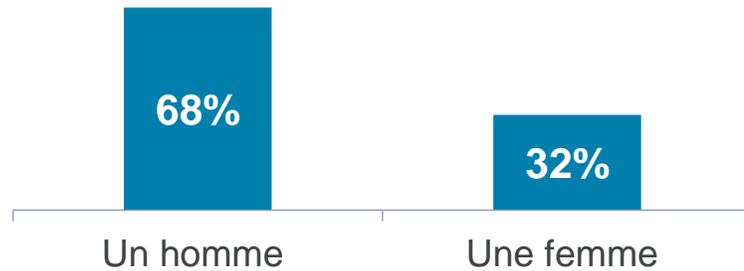
Vendée

# 02

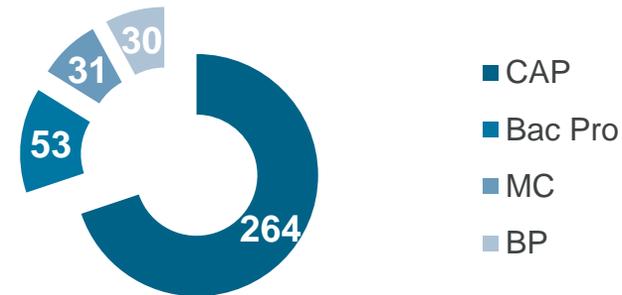
## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE

# PROFIL DES RÉPONDANTS

## Sexe

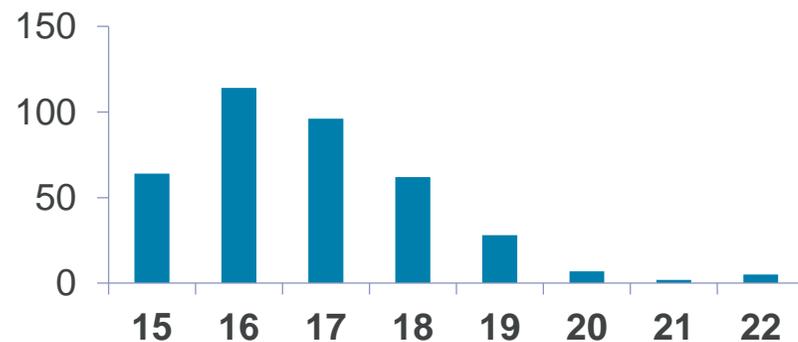


## Diplôme

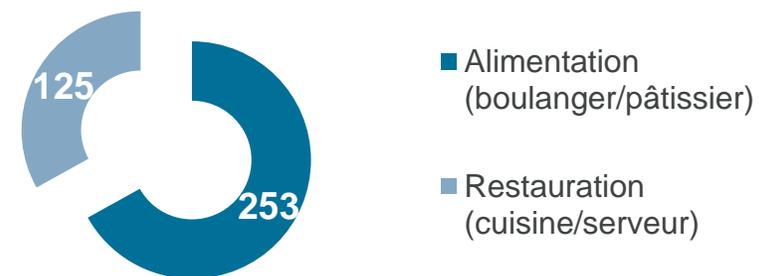


## Âge

Moyenne d'âge : 16 ans et 10 mois



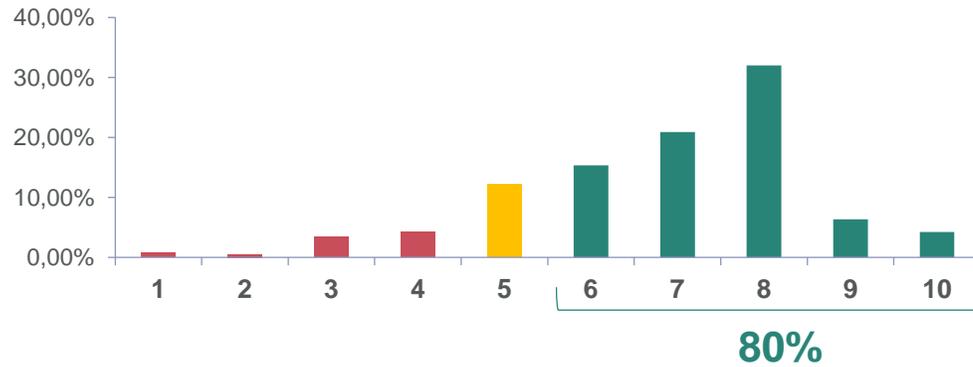
## Filière



# PARTIE 1 : LE NIVEAU DE BIEN-ÊTRE

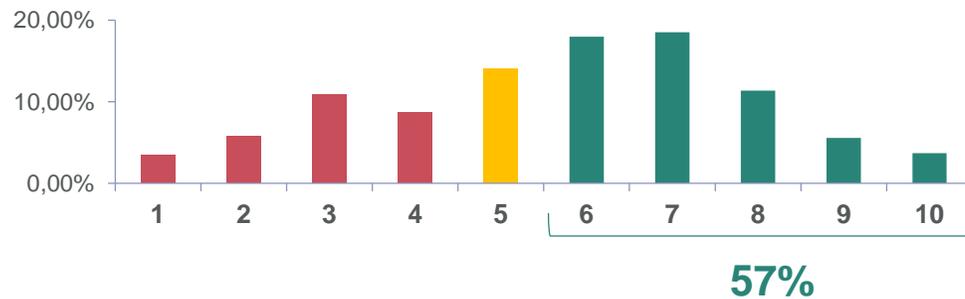
## Niveau de bien-être

Moyenne : 6,8



## Niveau de confiance en soi

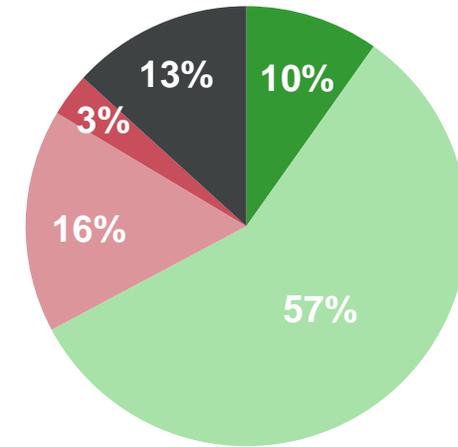
Moyenne: 5,7



# PARTIE 1 : LE NIVEAU DE BIEN-ÊTRE



Dirais-tu que tu as une bonne image de toi ?



■ Oui tout à fait ■ Oui plutôt ■ Non plutôt pas ■ Non pas du tout ■ Sans avis

## PARTIE 2 : L'ALIMENTATION

1 mot pour décrire une alimentation équilibrée

# Alimentation saine

Healthy

## Alimentation variée

Pyramide alimentaire

## Légumes et Fruits

5 fruits et légumes par jour

Dosage/  
Bonne quantité

## Régulier

Santé

Réduire

Régime

Boire de  
l'eau

2/3 repas par jour

Activité sportive

Salade

Difficile

Limiter le sucre et les  
matières grasses

Bio

Ne pas grignoter  
entre les repas



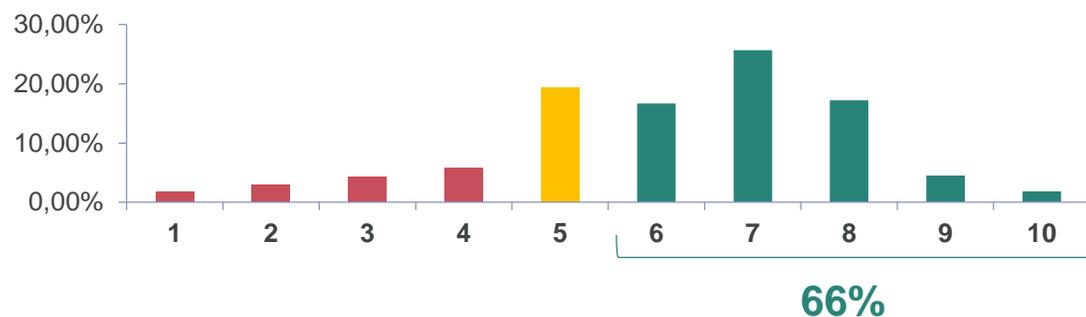
**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

Vendée

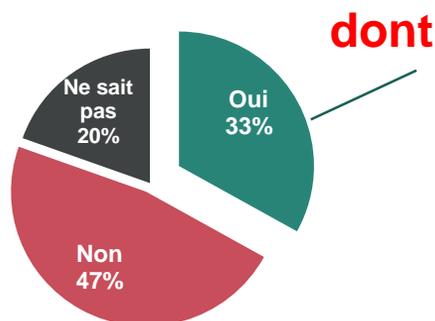
## PARTIE 2 : L'ALIMENTATION

Sur une échelle de 1 à 10, à combien estimes-tu avoir une alimentation équilibrée ?

Moyenne : 6,2



Part des jeunes souhaitant modifier leurs habitudes alimentaires



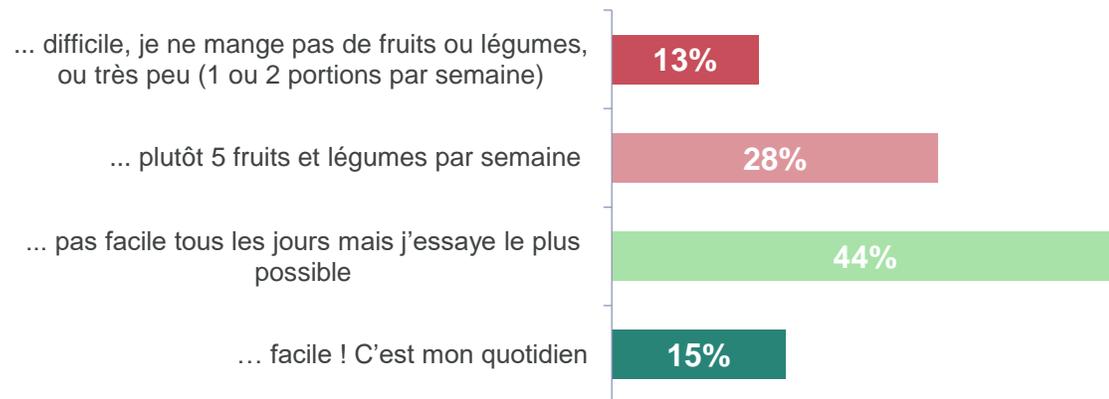
dont

60% des jeunes ayant estimé leur alimentation entre 1 et 4 à la question précédente souhaitent modifier leurs habitudes alimentaires



## PARTIE 2 : L'ALIMENTATION

Le slogan « Manger au moins 5 fruits et légumes par jour »,  
pour toi c'est ... :



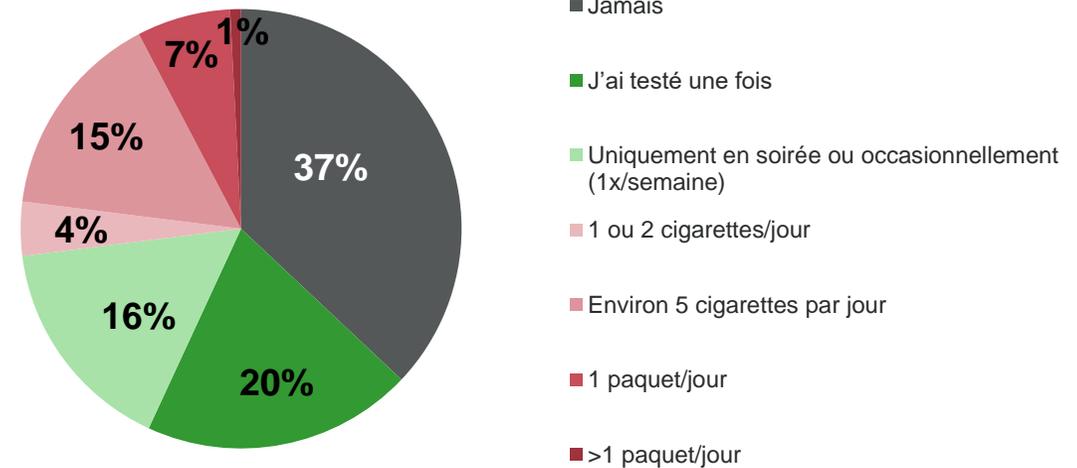
# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LE TABAC 1/6

### UN QUART DES JEUNES FUMENT DU TABAC RÉGULIÈREMENT



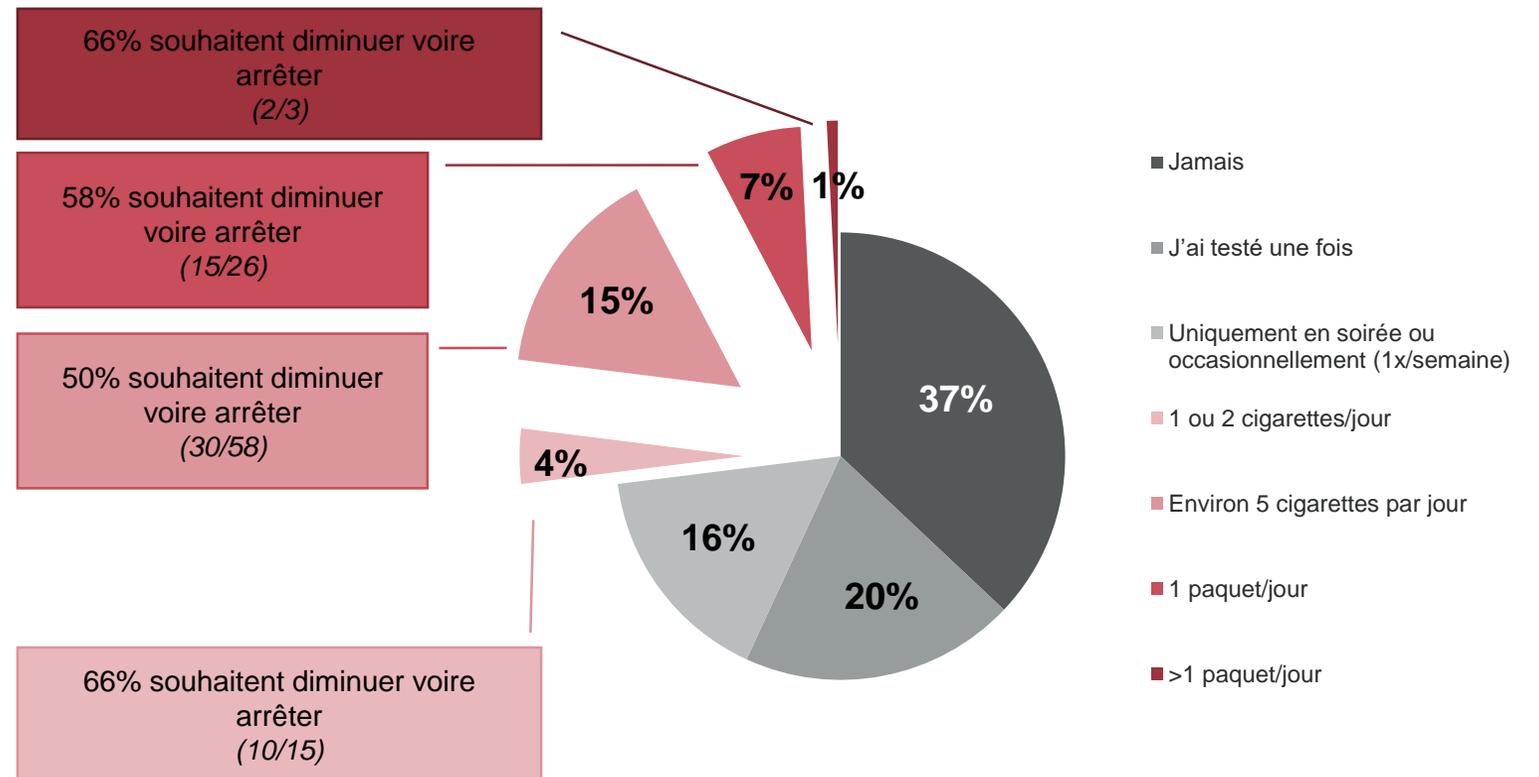
Fréquence de consommation



# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LE TABAC 1/6

### VOLONTÉ D'ARRÊTER/DIMINUER SELON LE NIVEAU DE CONSOMMATION

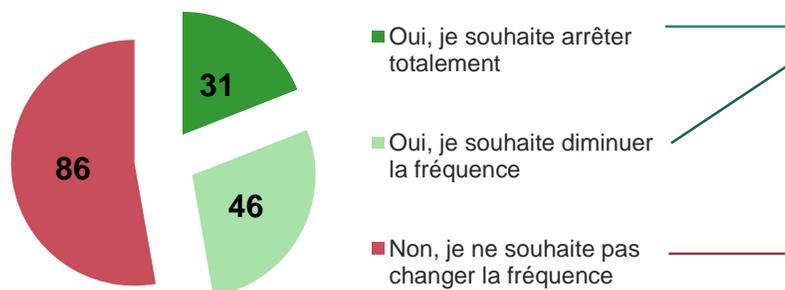


# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LE TABAC 1/6

**1 FUMEUR SUR 2 SOUHAITE RÉDUIRE VOIRE ARRÊTER DE FUMER, UNE GRANDE MAJORITÉ A DÉJÀ ESSAYÉ\***

Nombre de jeunes qui souhaitent réduire leur consommation voire arrêter\*



83% des jeunes qui souhaitent arrêter ou diminuer ont déjà essayé

48% des jeunes qui ne souhaitent pas arrêter ou diminuer fument occasionnellement  
80% des jeunes qui ne souhaitent pas changer la fréquence n'ont pas essayé

Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leurs consommations de la part de leur entourage\*

52%

Part des jeunes ayant déjà essayé de réduire voire arrêter\*

50%



\*Cible : les jeunes qui fument au moins 1 cigarette/jour, soit 163 jeunes

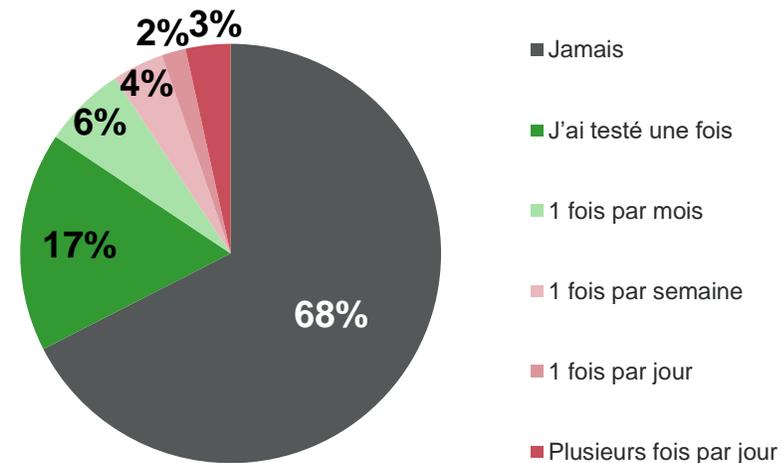
# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES DROGUES : CANNABIS (BEUH, SHIT) 2/6



ENTRE 9 ET 15% DES JEUNES FUMENT DU CANNABIS (BEUH, SHIT) RÉGULIÈREMENT

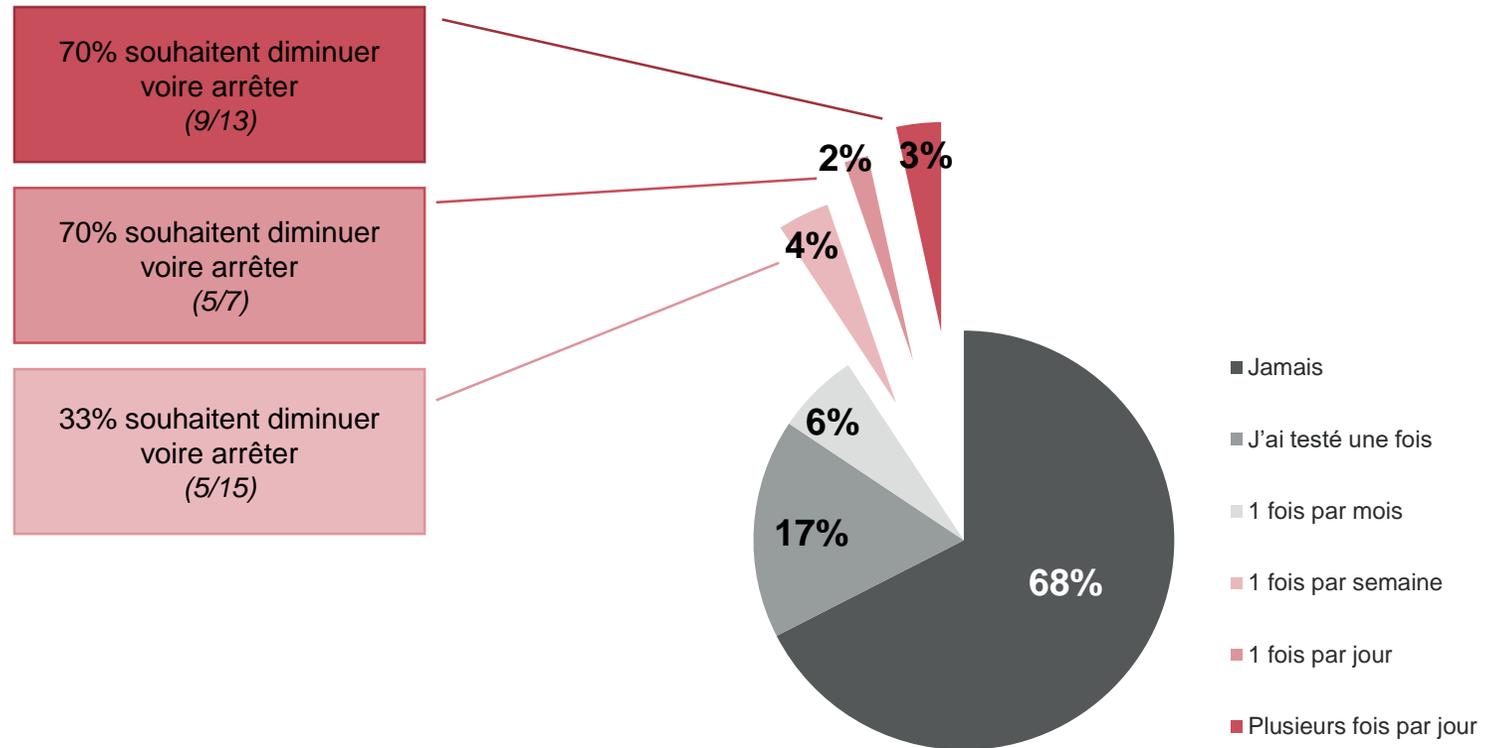
Fréquence de consommation



# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES DROGUES : CANNABIS (BEUH, SHIT) 2/6

### VOLONTÉ D'ARRÊTER/DIMINUER SELON LE NIVEAU DE CONSOMMATION

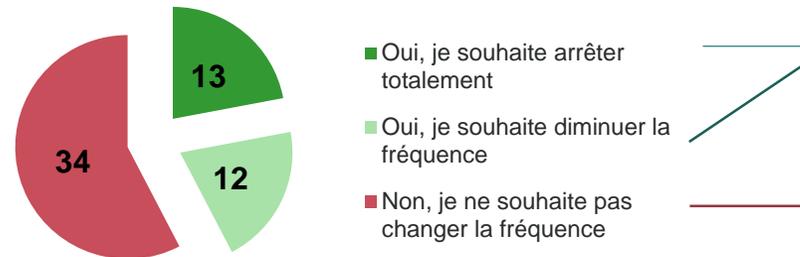


# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES DROGUES : CANNABIS (BEUH, SHIT) 2/6

### 40% DES JEUNES SOUHAITENT RÉDUIRE VOIRE ARRÊTER DE FUMER DU CANNABIS\*

Nombre de jeunes qui souhaitent réduire leur consommation voire arrêter\*



56% des jeunes qui souhaitent arrêter ou diminuer ont déjà essayé

53% des jeunes qui ne souhaitent pas arrêter ou diminuer fument 1 fois par mois  
85% des jeunes qui ne souhaitent pas changer la fréquence n'ont pas essayé

Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leurs consommations de la part de leur entourage\*

42%

Part des jeunes ayant déjà essayé de réduire voire arrêter\*

32%



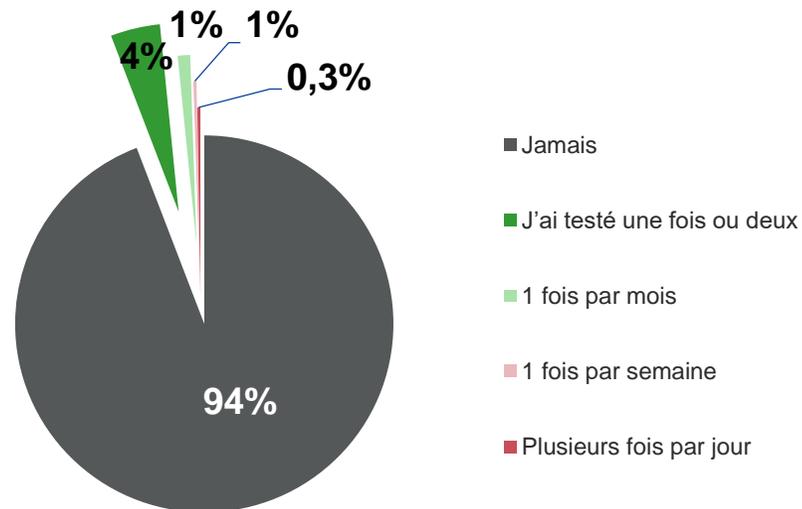
\*Cible : les jeunes qui consomment du cannabis au mois une fois par mois, soit 59 jeunes

## PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT LES DROGUES : COCAÏNE, ECSTASY, MDMA... 2/6



**6% DES JEUNES ONT DÉJÀ EXPÉRIMENTÉ D'AUTRES PRODUITS : COCAÏNE, ECSTASY,...  
ENVIRON 2% CONTINUENT D'EN CONSOMMER**

Fréquence de consommation

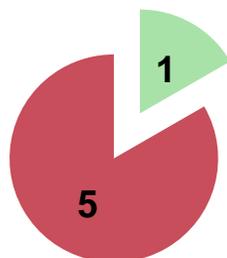


# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES DROGUES : COCAÏNE, ECSTASY, MDMA... 2/6

### SEUL UN JEUNE SOUHAITE DIMINUER LA FRÉQUENCE DE SES CONSOMMATIONS

Nombre de jeunes qui souhaitent réduire leur consommation voire arrêter\*



Oui, je souhaite diminuer la fréquence

Non, je ne souhaite pas changer la fréquence

Le jeune qui souhaite diminuer sa fréquence a déjà essayé et en consomme 1 fois par mois

Les 5 jeunes qui ne souhaitent pas arrêter consomment 1 fois par semaine voire plusieurs fois par jour

Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leurs consommations de la part de leur entourage\*

0%

Part des jeunes ayant déjà essayé de réduire voire arrêter\*

17%

Soit 1 jeune sur 6 (celui qui souhaite diminuer sa fréquence)



\*Cible : les jeunes qui consomment ces produits au moins une fois par mois, **soit 6 jeunes**



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

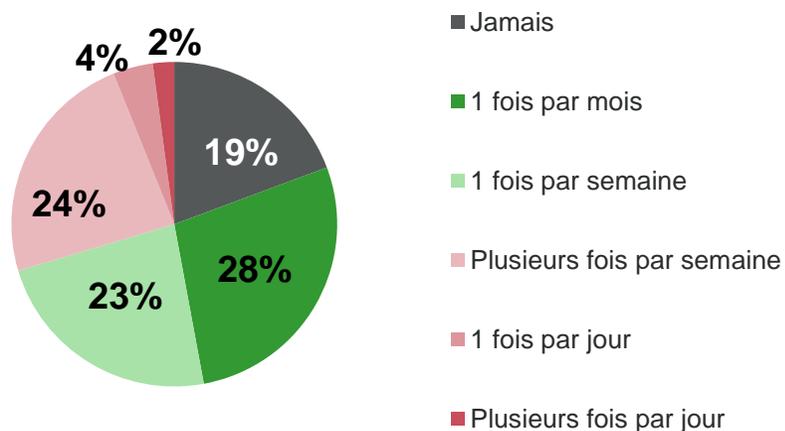
Vendée

# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

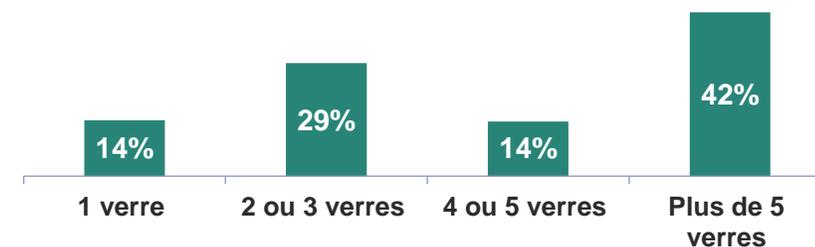
## L'ALCOOL : 3/6

**PLUS D'UN QUART DES JEUNES CONSOMMENT RÉGULIÈREMENT VOIRE TRÈS RÉGULIÈREMENT DE L'ALCOOL ET CONSOMMENT DES QUANTITÉS TRÈS IMPORTANTES**

Fréquence de consommation



Consommation moyenne\*



75% des jeunes qui boivent plusieurs fois par jour ont déclaré boire plus de 5 verres en moyenne lorsqu'ils consomment

60% chez les jeunes qui boivent 1 fois par jour et 63% chez les jeunes qui boivent plusieurs fois par semaine



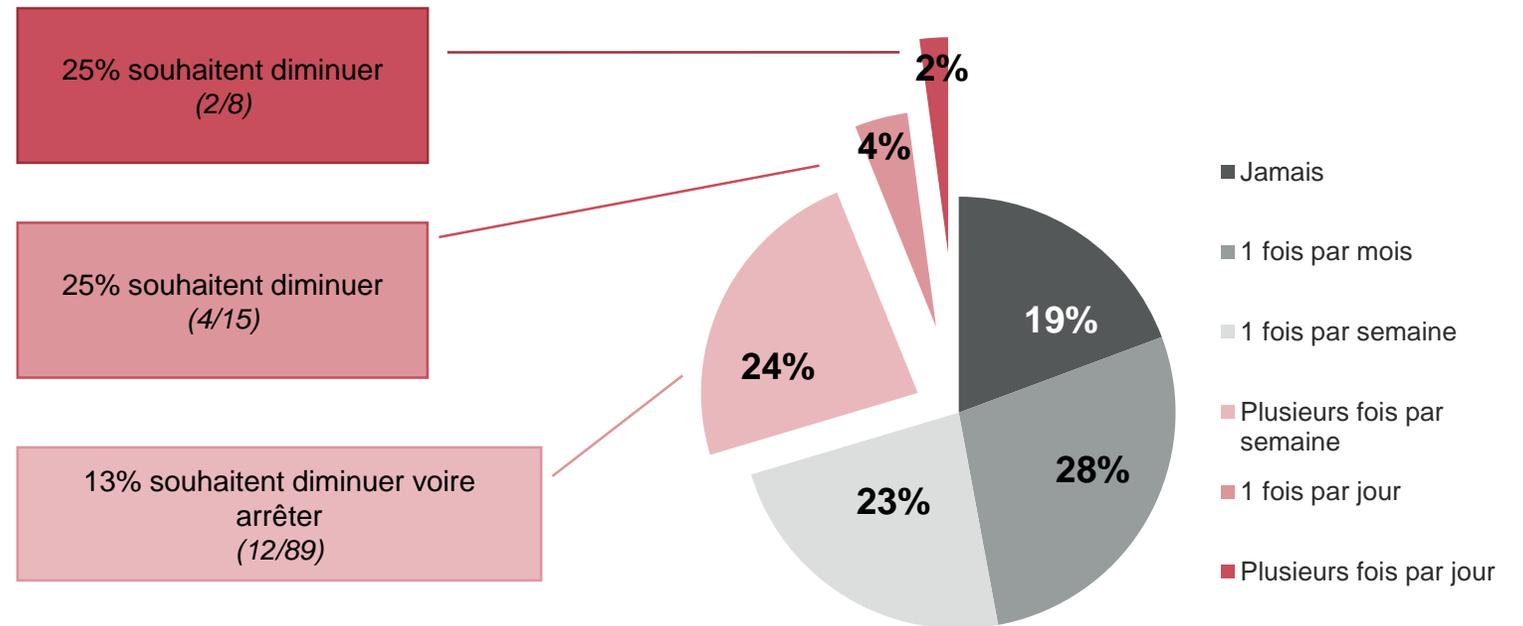
\*Cible : les jeunes qui boivent de l'alcool au moins une fois par mois, soit 305 jeunes

# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## L'ALCOOL : 3/6



### VOLONTÉ D'ARRÊTER/DIMINUER SELON LA FRÉQUENCE DE CONSOMMATION

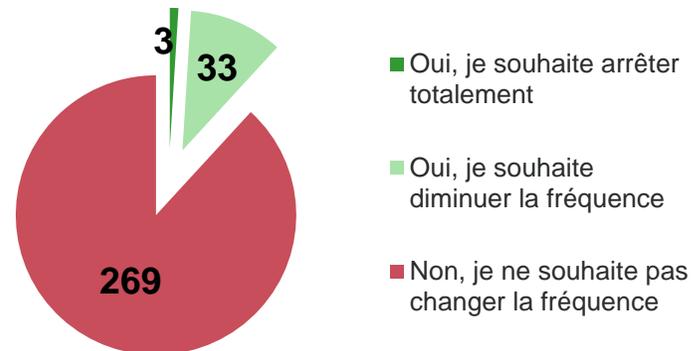


# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

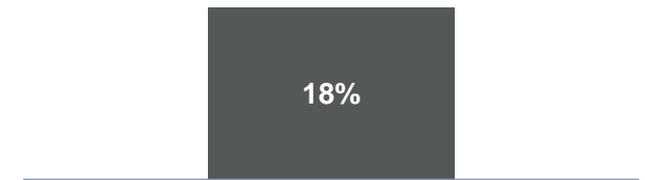
## L'ALCOOL : 3/6

### 10% DES JEUNES SOUHAITENT DIMINUER LEUR FRÉQUENCE DE CONSOMMATION D'ALCOOL\*

Nombre de jeunes qui souhaitent réduire leur consommation voire arrêter\*



Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leurs consommations de la part de leur entourage\*



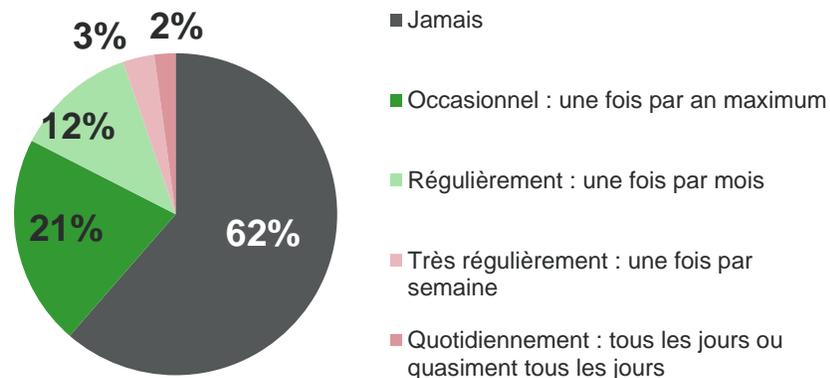
\*Cible : les jeunes qui boivent de l'alcool au moins une fois par mois, soit 305 jeunes

# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES JEUX D'ARGENT 4/6



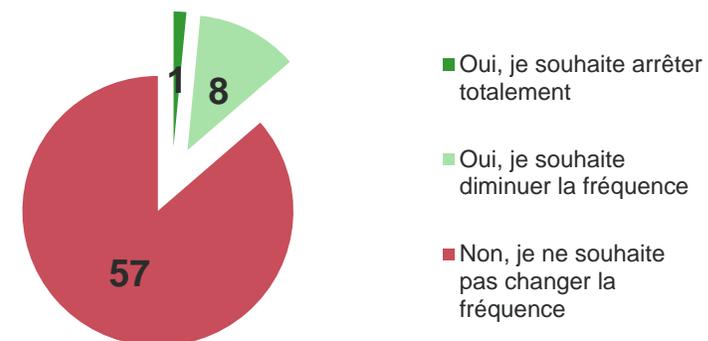
### Fréquence



Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leur comportement de la part de leur entourage\*

17%

### Nombre de jeunes qui souhaitent réduire la fréquence voire arrêter\*



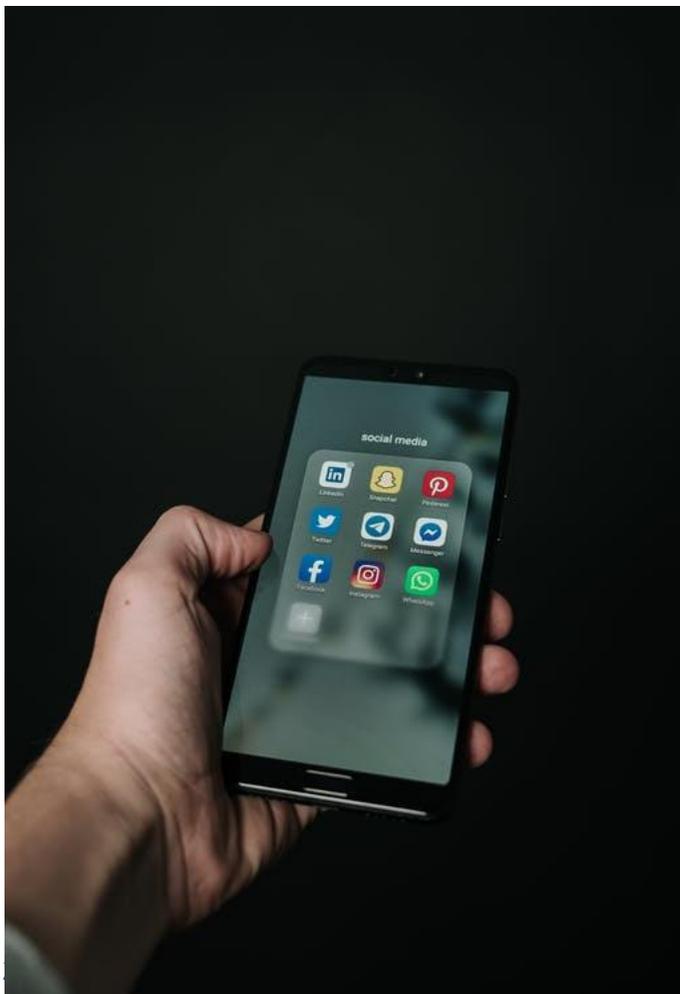
Part des jeunes ayant déjà essayé de réduire voire arrêter\*

12%

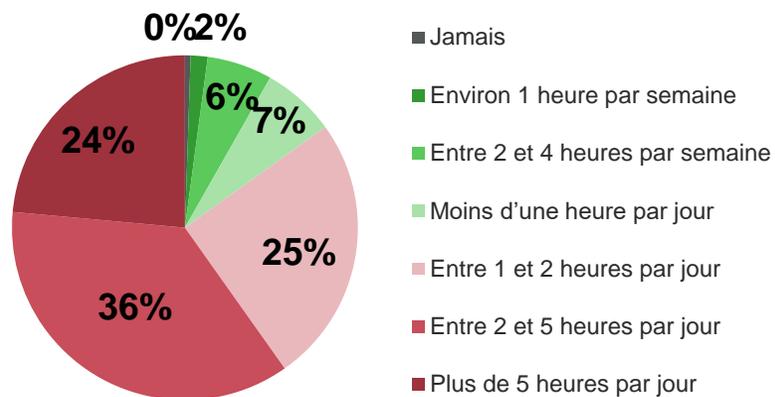
\*Cible : les jeunes qui jouent au moins une fois par mois, **soit 66 jeunes**

# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES RÉSEAUX SOCIAUX 5/6



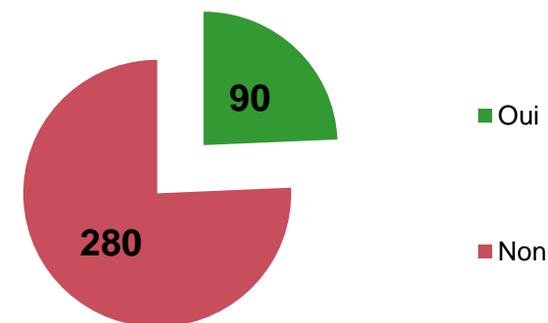
Temps moyen passé sur les réseaux sociaux



Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leur comportement de la part de leur entourage\*

34%

Nombre de jeunes qui souhaitent réduire le temps passé sur les réseaux sociaux\*



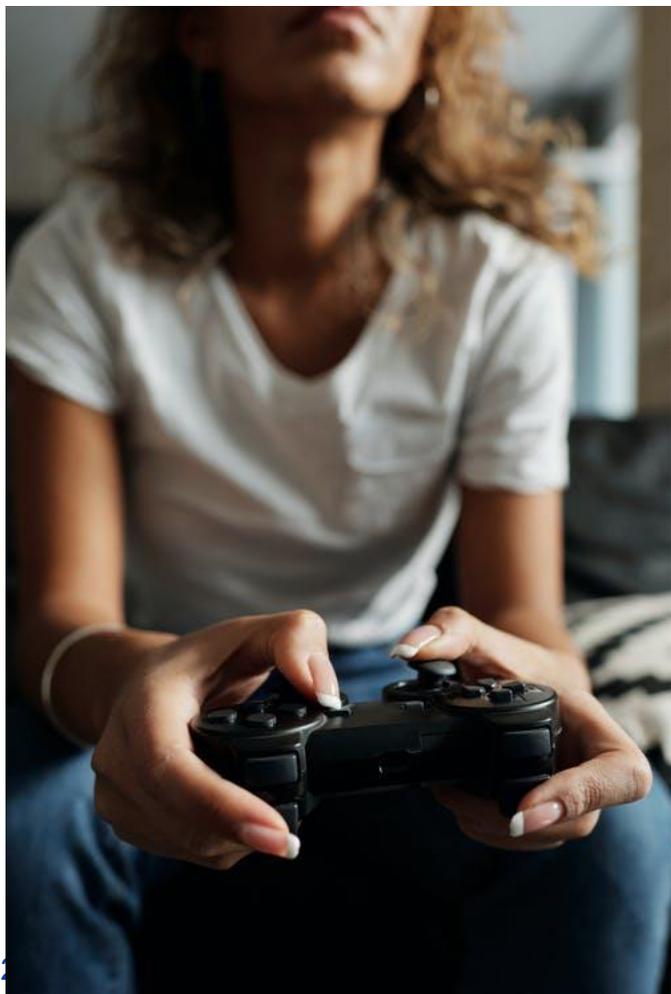
Part des jeunes ayant déjà essayé de réduire la fréquence\*

38%

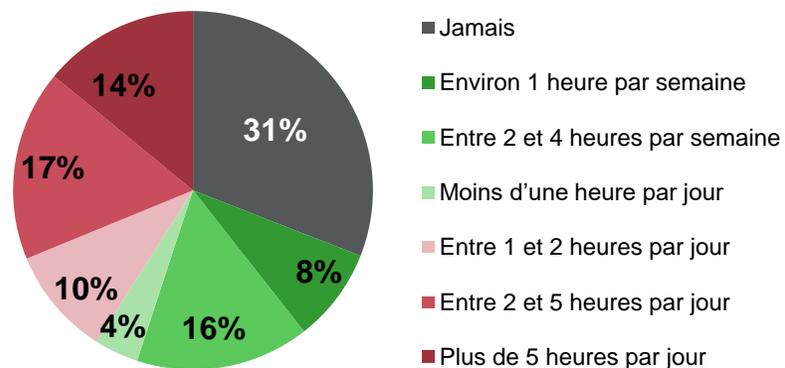
Cible : les jeunes qui passent plus de 2 heures/semaine sur les réseaux sociaux, soit 370 jeunes

# PARTIE 3 : TES HABITUDES DE CONSOMMATION ET COMPORTEMENT

## LES JEUX VIDÉOS 6/6



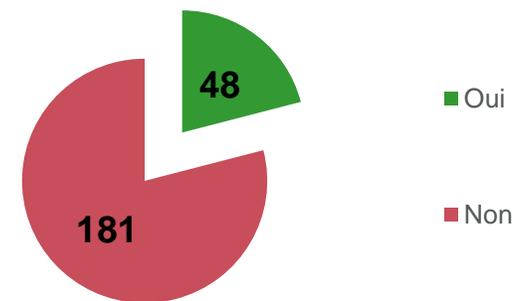
### Temps moyen passé sur les jeux vidéos



### Part des jeunes qui ont déjà eu une remarque sur leur comportement de la part de leur entourage\*

53%

### Nombre de jeunes qui souhaitent réduire le temps passé sur les jeux vidéos\*

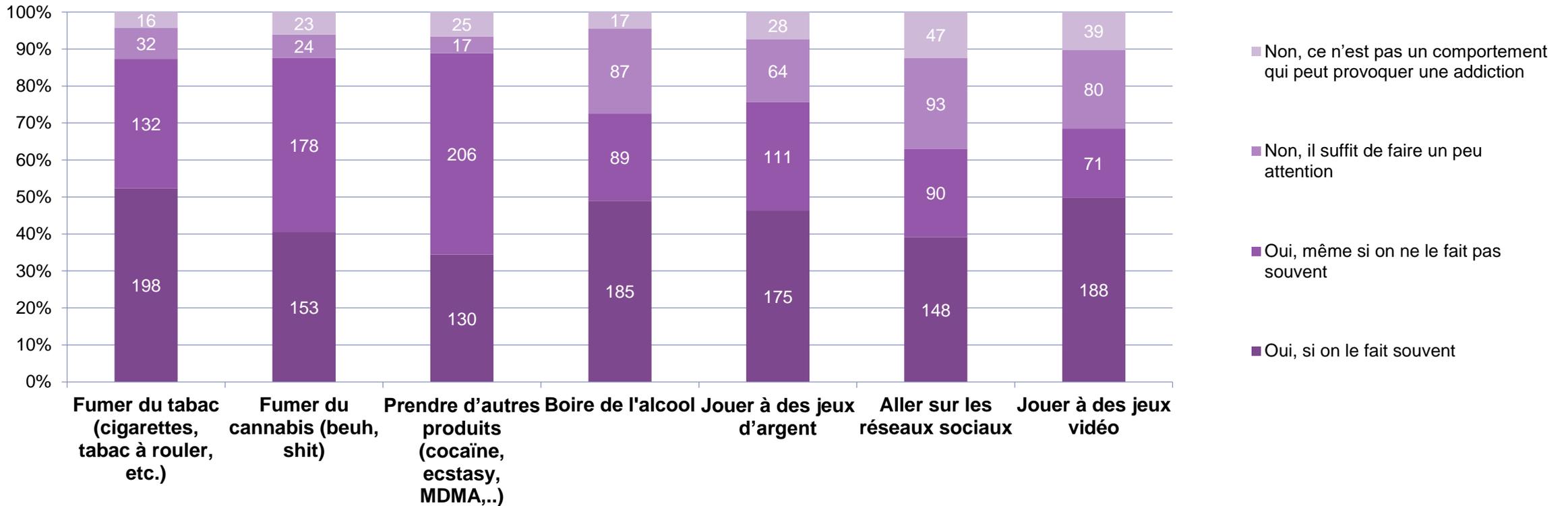


### Part des jeunes ayant déjà essayé de réduire le temps passé sur les jeux vidéos\*

35%

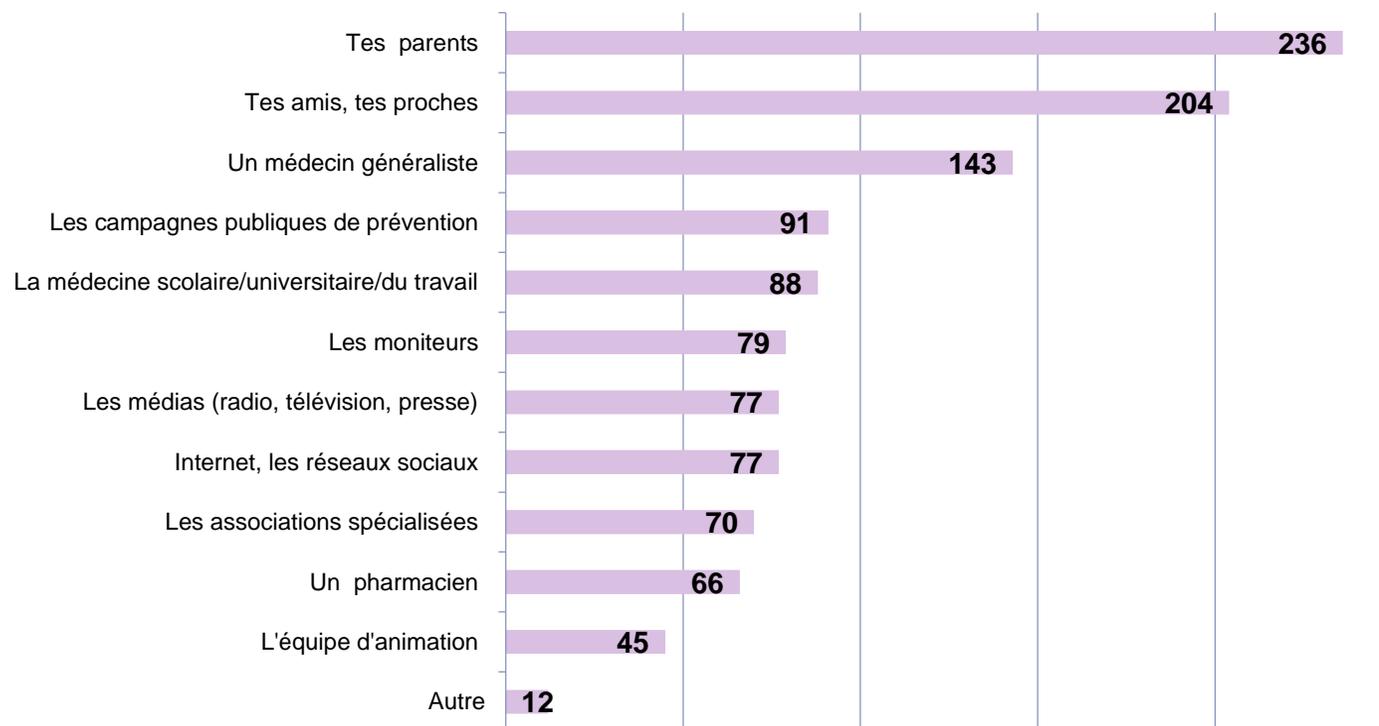
# PARTIE 4 : LES ADDICTIONS

Selon les jeunes, à partir de quel niveau de consommation existe-il un risque d'addiction :



## PARTIE 4 : LES ADDICTIONS

Quelles sont les personnes et sources d'informations auxquelles les jeunes font le plus confiance pour s'informer sur les risques d'addictions et les dangers de certains comportements (drogue, alcool, tabac, réseaux sociaux,...)

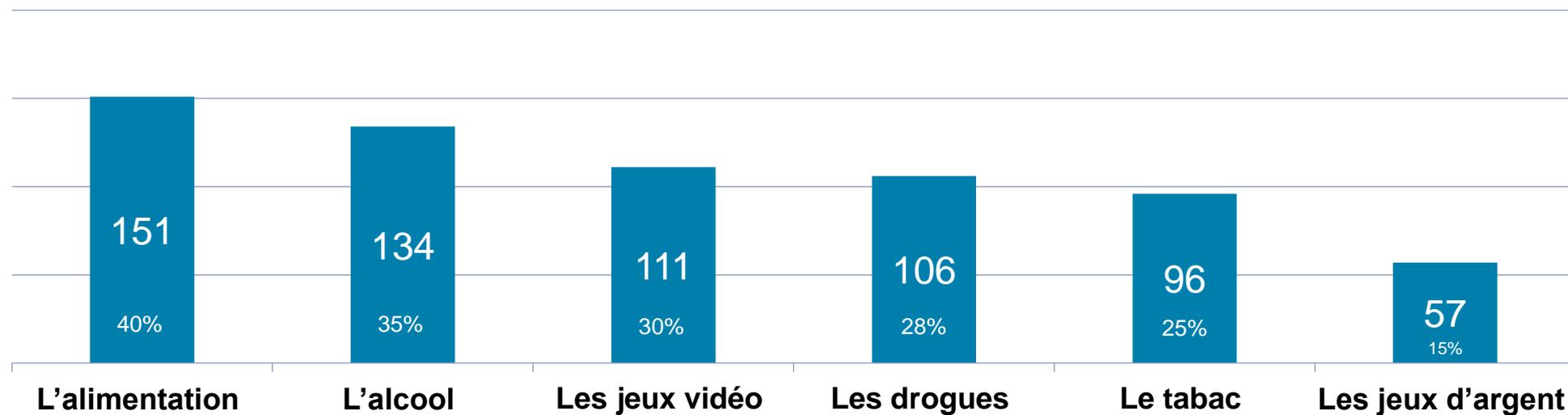


Part des jeunes qui a échangé de ces sujets auprès de son entourage familial ou de ses parents



## PARTIE 5 : LEURS REMARQUES & ATTENTES

### Les thèmes qu'ils souhaitent aborder



# PARTIE 5 : LEURS REMARQUES & ATTENTES

## Ce qu'ils attendent de la venue du service prévention de la CPAM et de l'EVEA ?

### Besoin d'informations générales / prévention x14

- « Mais pas de bien/pas bien » x1

### Avoir des informations sur les dangers et solutions x9

- Nous montrer ce que l'on peut devenir si on arrête pas x1
- M'apprendre des choses sur lesquelles je ne vois aucun risque alors qu'il y en a peut-être un justement x1

### JEUX VIDEOS

- Comment réduire le temps passé sur les jeux vidéos x2
- Comment faire pour expliquer le monde des jeux en ligne à ses parents x1

### ALIMENTATION

- Comment manger mieux x5
- L'alimentation quand on part de chez ses parents x1
- M'aider à arrêter de manger trop sucré ou trop salé x1
- Comment se tenir à un régime et se sentir bien dans sa peau x1

### RÉSEAUX SOCIAUX

- Besoin d'informations sur ce sujet x1
- Comment réduire le temps passé sur les réseaux sociaux (surtout vu le contexte), quelles alternatives ? x2

### TABAC/DROGUES

- Comment arrêter de fumer ? x3
- La différence CDB / Beuh

### ADDICTIONS :

- A quel moment sommes-nous addict (combien d'heures sur les jeux vidéos, combien de cigarettes, avoir des données sur les personnes addict')? x5
- Comment réduire certaines addictions x2
- Comprendre l'addiction et la personne, comment aider les autres ? x2

### ABORDER + DE SUJETS x6

- Des sujets + tabous x1
- La sexualité x2
- La mutilation x2

Des réponses aux questions ou certaines craintes x7

### Des échanges, des témoignages x5

- Pouvoir échanger sur des histoires vécues sur la drogue l'alcool les addictions et les prévention face au sexe x1
- Nous faire réfléchir et permettre de débattre sur les sujets abordés x1

Que la CPAM et l'EVEA aide les jeunes en situation d'addiction x3



**l'Assurance  
Maladie**  
Agir ensemble, protéger chacun

## PARTIE 5 : LEURS REMARQUES & ATTENTES

### Leurs idées d'actions

Débat entre adultes et ados

Faire une journée où personne n'utilise son téléphone portable, et qu'on fasse des jeux ensemble pour que ce soit convivial

Mettre à disposition des patchs pour les fumeurs, des chewing-gums à la nicotine pour l'arrêt du tabac (au CFA)

Faire un planning où on écrit le nombre d'heures passées dessus

Passer plus de temps en famille ou avec ses amis, sortir dehors x2

Nous faire faire des activités pédagogiques ou des documentaires

Faire des interventions avec la participation des principaux intéressés pour plus les toucher

# 03

## CONCLUSIONS DE L'ENQUÊTE

## 5 CHIFFRES CLÉS

- **30%** des jeunes souhaitent modifier leurs habitudes alimentaires
- **1 fumeur sur 2** souhaite réduire voire arrêter de fumer, 83% a déjà essayé
- **Entre 9 et 15%** des jeunes fument du cannabis (beuh, shit) régulièrement, 40% veulent réduire voire arrêter
- **Plus d'un quart des jeunes** consomment régulièrement voire très régulièrement de l'alcool et consomment des quantités très importantes, faible volonté de diminuer la fréquence ou niveau de consommation
- **1 jeune sur 4** passe plus de 5 heures sur les réseaux sociaux par jour

# CE QU'IL FAUT RETENIR SUR LES ATTENTES DES JEUNES

- L'action vers les jeunes ne devra pas être moralisatrice : « c'est bien » / « c'est pas bien »

## Sujets

- L'alimentation est le sujet sur lequel les jeunes sont le plus en attente, notamment pour avoir des solutions : *comment réduire le sucre et le sel ? comment bien manger alors que je ne suis plus chez mes parents ?*
- Les jeunes ont besoin de savoir à partir de quel stade on parle d'addiction : *je passe 3 heures sur les jeux vidéos tous les jours, dois-je considérer que je suis addict ?*
- Ils souhaitent également en savoir plus sur les dangers et les solutions/alternatives qui existent : *qu'est-ce que je risque si je bois un verre tous les jours ? comment arrêter de fumer ? comment réduire le temps passé sur les réseaux sociaux/jeux vidéos, etc.. ?*
- D'autres sujets ont fait surface comme la sexualité et la mutilation

## Formats

- Les échanges, débats, témoignages, réponses aux questions qui se posent sont des formats attendus