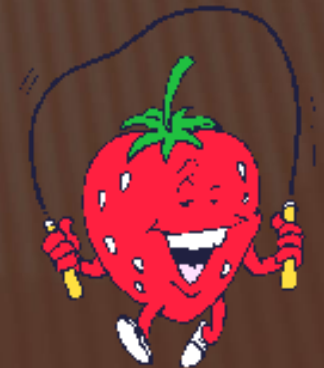


Au lycée Carnot de Bruay-la-Buissière
Réalisée auprès des secondes
Année scolaire 2015-2016

ENQUÊTE MANGER BOUGER



INTRODUCTION

Dans le cadre de l'acquisition de la méthodologie d'études à caractère sanitaire ou social, les 1ST2S1 ont participé au projet d'établissement du Lycée Carnot, dont l'un des objectifs est « Accompagner les élèves vers la prise de responsabilités et prévenir les comportements à risques »

A cet effet, le groupe de travail sur la prévention des conduites à risques nous a sollicité durant l'année scolaire 2015-2016, afin de réaliser un état des lieux concernant la place de l'alimentation et de l'activité physique chez les adolescents du Lycée.

Afin de répondre à cette problématique, nous avons élaboré un questionnaire à destination des élèves de secondes du lycée. L'administration de celui-ci s'est faite directement.

Nous avons réalisé une enquête transversale qui consiste à évaluer sur un moment précis et non dans la durée.

Notre enquête est basée sur un échantillon par quotas de 100 élèves, c'est-à-dire représentatif de la population du lycée.

Les réponses qui vous sont présentées font l'objet d'un tri à plat.

LE QUESTIONNAIRE

Manges-tu correctement ? Bouges-tu assez ?

Pour répondre à ces questions, la classe de 1ST2S1 et le groupe de travail sur la prévention des conduites à risques réalisent cette enquête afin de dresser un constat sur l'alimentation et de l'activité physique dans ta vie d'adolescent du lycée.

Ces informations, nous permettront d'orienter nos actions en fonction de tes besoins.

Nous t'invitons à compléter ce questionnaire anonyme et te remercions à l'avance de ta participation.

Manger Bouger au Lycée Carnot

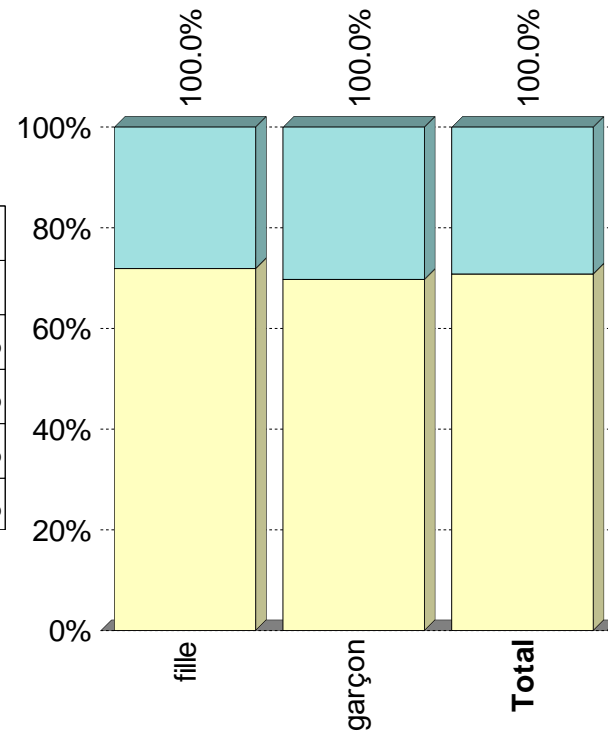
<p>1. Quel est ton âge ? <input type="radio"/> 1. 14 ans et moins <input type="radio"/> 2. 15 ans <input type="radio"/> 3. 16 ans et plus</p>	<p>2. Quel est ton sexe ? <input type="radio"/> 1. fille <input type="radio"/> 2. garçon</p>
Toi et ton alimentation	
<p>3. Combien de repas prends-tu par jour ? <input type="radio"/> 1. deux <input type="radio"/> 2. trois <input type="radio"/> 3. quatre <input type="radio"/> 4. cinq ou plus</p>	<p>11. Quelle est ta consommation de produits laitiers ? <input type="radio"/> 1. au moins 4 fois par jour <input type="radio"/> 2. trois fois par jour <input type="radio"/> 3. deux fois par jour <input type="radio"/> 4. une fois par jour <input type="radio"/> 5. au moins une fois dans la semaine <input type="radio"/> 6. jamais</p>
<p>4. Si tu dois sauter un repas, il s'agit : <input type="radio"/> 1. du petit déjeuner <input type="radio"/> 2. du déjeuner <input type="radio"/> 3. du goûter <input type="radio"/> 4. du dîner</p>	<p>12. Ton petit déjeuner est plutôt : <input type="radio"/> 1. inexistant <input type="radio"/> 2. léger (juste une boisson ou un biscuit) <input type="radio"/> 3. copieux (céréales, jus d'orange, yaourt) <input type="radio"/> 4. consistant : (chocolat, céréales, tartines au nutella)</p>
<p>5. Pourquoi te privés-tu de ce repas ? <input type="radio"/> 1. je n'ai pas le temps <input type="radio"/> 2. Je n'ai pas faim <input type="radio"/> 3. Je le trouve inutile <input type="radio"/> 4. je fais régime</p>	<p>13. Quelle est ta consommation de légumes : <input type="radio"/> 1. deux fois par jour <input type="radio"/> 2. une fois par jour <input type="radio"/> 3. trois fois dans la semaine <input type="radio"/> 4. deux fois dans la semaine <input type="radio"/> 5. une fois dans la semaine <input type="radio"/> 6. jamais</p>
<p>6. A propos de ton alimentation, dirais-tu que tu manges de façon : <input type="radio"/> 1. très équilibrée <input type="radio"/> 2. plutôt équilibrée <input type="radio"/> 3. plutôt pas équilibrée <input type="radio"/> 4. pas du tout équilibrée</p>	<p>14. Quelle est ta consommation de fruits : <input type="radio"/> 1. plus de trois fois par jour <input type="radio"/> 2. deux fois par jour <input type="radio"/> 3. une fois par jour <input type="radio"/> 4. trois fois dans la semaine <input type="radio"/> 5. deux fois dans la semaine <input type="radio"/> 6. une fois dans la semaine <input type="radio"/> 7. jamais</p>
<p>7. Pourquoi manges-tu ? <input type="checkbox"/> 1. parce que tu as faim <input type="checkbox"/> 2. pour être en bonne santé <input type="checkbox"/> 3. pour avoir de l'énergie <input type="checkbox"/> 4. par plaisir <input type="checkbox"/> 5. pour partager un moment avec les autres <input type="checkbox"/> 6. parce que tu es obligé <input type="checkbox"/> 7. par habitude <input type="checkbox"/> 8. par ennui <i>Tous pouvez cocher plusieurs cases.</i></p>	<p>15. Au cours de la journée, manges-tu entre les repas ? <input type="radio"/> 1. oui <input type="radio"/> 2. non</p>
<p>8. Lis-tu les emballages des aliments que tu consommes ? <input type="radio"/> 1. systématiquement <input type="radio"/> 2. très fréquemment <input type="radio"/> 3. de temps en temps <input type="radio"/> 4. rarement <input type="radio"/> 5. jamais <i>Passes à la question 10 si la question 8 est "Jamais"</i></p>	<p>16. Lors de tes repas, tu bois : <input type="checkbox"/> 1. de l'eau <input type="checkbox"/> 2. de l'eau aromatisée <input type="checkbox"/> 3. du lait <input type="checkbox"/> 4. du coca <input type="checkbox"/> 5. du jus d'orange <input type="checkbox"/> 6. du ice tea <input type="checkbox"/> 7. de la limonade <input type="checkbox"/> 8. des boissons alcoolisées <input type="checkbox"/> 9. rien <i>Tous pouvez cocher plusieurs cases.</i></p>
<p>9. Les informations de ces emballages sont-elles : <input type="radio"/> 1. très facile à comprendre <input type="radio"/> 2. plutôt facile à comprendre <input type="radio"/> 3. plutôt difficile à comprendre <input type="radio"/> 4. très difficile à comprendre</p>	<p>17. Pratiques-tu une activité physique (même peu intense) : <input type="checkbox"/> 1. non <input type="checkbox"/> 2. oui, à l'école (ex EPS) <input type="checkbox"/> 3. oui, dans le cadre d'une pratique en club (ex badminton, foot, équitation, athlétisme,...) <input type="checkbox"/> 4. oui, de manière libre (ex footing, velo,...) <i>Si non, passes directement à la question 23</i></p>
<p>10. Parmi les affirmations suivantes, lesquelles sont vraies ? <input type="checkbox"/> 1. les féculents (pâtes, riz, pomme de terre...) font grossir <input type="checkbox"/> 2. la margarine est moins grasse que le beurre <input type="checkbox"/> 3. les produits surgelés contiennent moins de vitamines que les produits frais <input type="checkbox"/> 4. boire de l'eau fait maigrir <input type="checkbox"/> 5. un pain au chocolat apporte plus de calories qu'un morceau de pain avec du chocolat <input type="checkbox"/> 6. consommer 5 fruits et légumes par jour protège du cancer <input type="checkbox"/> 7. il y a du sel dans les céréales de ton petit déjeuner <i>Tous pouvez cocher plusieurs cases.</i></p>	<p>18. As-tu la perception que cette activité physique soit suffisante : <input type="radio"/> 1. oui <input type="radio"/> 2. non</p>

Toi et l'activité physique

<p>17. Pratiques-tu une activité physique (même peu intense) : <input type="checkbox"/> 1. non <input type="checkbox"/> 2. oui, à l'école (ex EPS) <input type="checkbox"/> 3. oui, dans le cadre d'une pratique en club (ex badminton, foot, équitation, athlétisme,...) <input type="checkbox"/> 4. oui, de manière libre (ex footing, velo,...) <i>Si non, passes directement à la question 23</i></p>	<p>24. Si tu pratiques une activité physique encadrée s'agit-il ? <input type="radio"/> 1. d'un sport individuel <input type="radio"/> 2. d'un sport collectif <i>La question n'est pertinente que si 17 = "oui, dans le cadre d'une pratique en club (ex: badminton, foot, équitation, athlétisme,...)"</i></p>
<p>18. As-tu la perception que cette activité physique soit suffisante : <input type="radio"/> 1. oui <input type="radio"/> 2. non</p>	<p>25. Combien de temps dure 1 séance de ton activité physique : <input type="radio"/> 1. moins de 20 min <input type="radio"/> 2. entre 20 et 30 min <input type="radio"/> 3. entre 30 et 45 min <input type="radio"/> 4. entre 45 et 60 min <input type="radio"/> 5. entre 1h et 1h15 <input type="radio"/> 6. entre 1h15 et 1h30 <input type="radio"/> 7. plus d'1h30 <i>La question n'est pertinente que si 17 = "oui, dans le cadre d'une pratique en club (ex: badminton, foot, équitation, athlétisme,...)"</i></p>
<p>19. Si on te laisse le choix, irais-tu en cours d'EPS ? <input type="radio"/> 1. oui <input type="radio"/> 2. non</p>	<p>26. Combien de fois par semaine, te consacres-tu à ton sport : <input type="radio"/> 1. systématiquement tous les jours <input type="radio"/> 2. six fois <input type="radio"/> 3. cinq fois <input type="radio"/> 4. quatre fois <input type="radio"/> 5. trois fois <input type="radio"/> 6. deux fois <input type="radio"/> 7. une fois <i>La question n'est pertinente que si 17 = "oui, dans le cadre d'une pratique en club (ex: badminton, foot, équitation, athlétisme,...)"</i></p>
<p>20. Si non, pourquoi : <input type="checkbox"/> 1. par manque de motivation <input type="checkbox"/> 2. par manque d'intérêt pour l'activité pratiquée <input type="checkbox"/> 3. par manque d'affinité avec le professeur <input type="checkbox"/> 4. pour des raisons d'hygiène <i>Tous pouvez cocher plusieurs cases. La question n'est pertinente que si 19 = "non"</i></p>	<p>27. Si non, pourquoi : <input type="checkbox"/> 1. pour raison médicale <input type="checkbox"/> 2. je préfère jouer aux jeux vidéo <input type="checkbox"/> 3. je préfère regarder la télévision <input type="checkbox"/> 4. je préfère passer mon temps sur l'ordinateur <input type="checkbox"/> 5. je n'y vois pas d'intérêt <input type="checkbox"/> 6. je n'ai pas le temps <input type="checkbox"/> 7. c'est trop cher <input type="checkbox"/> 8. c'est trop contraignant <input type="checkbox"/> 9. je ne veux pas être encadré(e) <i>Tous pouvez cocher plusieurs cases. La question n'est pertinente que si 17 = "non"</i></p>
<p>21. Selon toi, l'activité physique que tu effectues est : <input type="radio"/> 1. de forte intensité: qui demande un effort important entraîne un essoufflement et accélère fortement le pouls (faire du sport en compétition) <input type="radio"/> 2. d'intensité modérée: qui demande un effort moyen et modifie légèrement la respiration et ton pouls (bricolage, jardinage, marche, danse, ménage)</p>	<p>28. As-tu été surpris des résultats de la journée du sport scolaire ? (calcul IMC+ état des lieux de ta condition physique) <input type="radio"/> 1. oui <input type="radio"/> 2. non</p>
<p>22. D'après toi, quels sont les bénéfices de l'activité physique <input type="checkbox"/> 1. cela détend <input type="checkbox"/> 2. cela fait maigrir <input type="checkbox"/> 3. cela permet d'éviter certaines maladies (telles que le diabète, des pathologies cardiaques) <input type="checkbox"/> 4. cela me permet de rencontrer des gens <input type="checkbox"/> 5. cela me maintient en forme <i>Tous pouvez cocher plusieurs cases.</i></p>	<p>29. As-tu changé tes habitudes depuis ? <input type="radio"/> 1. oui <input type="radio"/> 2. non</p>
<p>23. Combien de temps marches-tu par jour pour aller au lycée ou pour te déplacer ? <input type="radio"/> 1. moins de 20 min <input type="radio"/> 2. entre 20 et 40 min <input type="radio"/> 3. entre 40 min et 1 heure <input type="radio"/> 4. plus d'1 heure</p>	

répartition de l'échantillon en fonction de l'âge et du sexe

	fille		garçon		Total	
	N	%	N	%	N	%
14 ans et moins	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%
15 ans	41	71.9%	30	69.8%	71	71.0%
16 ans et plus	16	28.1%	13	30.2%	29	29.0%
Total	57	100.0%	43	100.0%	100	100.0%



L'échantillon qui a été calculé est représentatif des élèves de secondes de l'ensemble du lycée.

On remarque que notre échantillon comporte plus de filles que de garçons. De plus, la majorité des élèves a en moyenne 15 ans

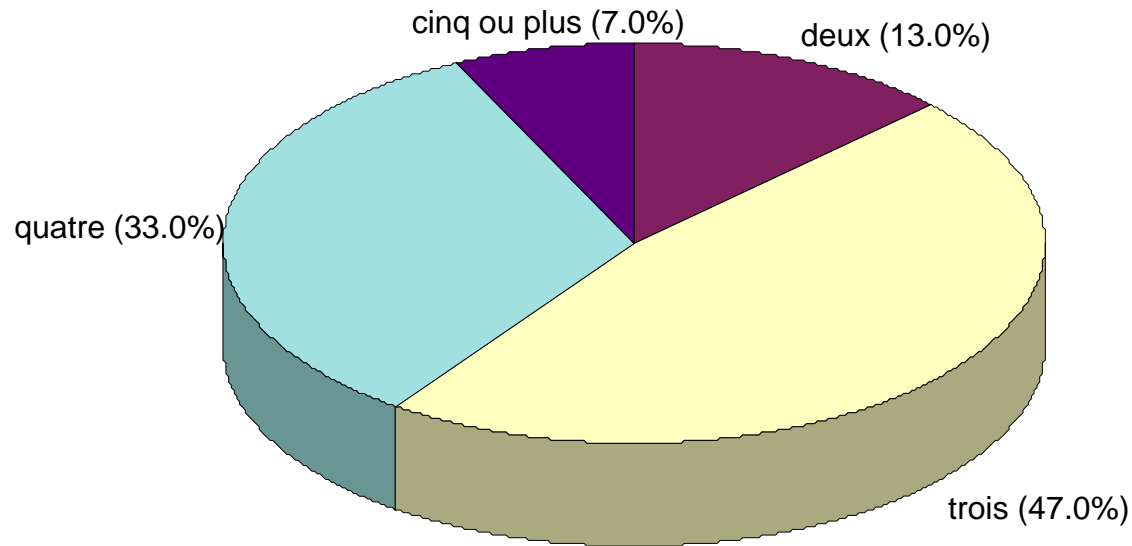


TOI ET TON ALIMENTATION



3 - Combien de repas prends-tu par jour ?

deux	13.0%
trois	47.0%
quatre	33.0%
cinq ou plus	7.0%
Total	100.0%

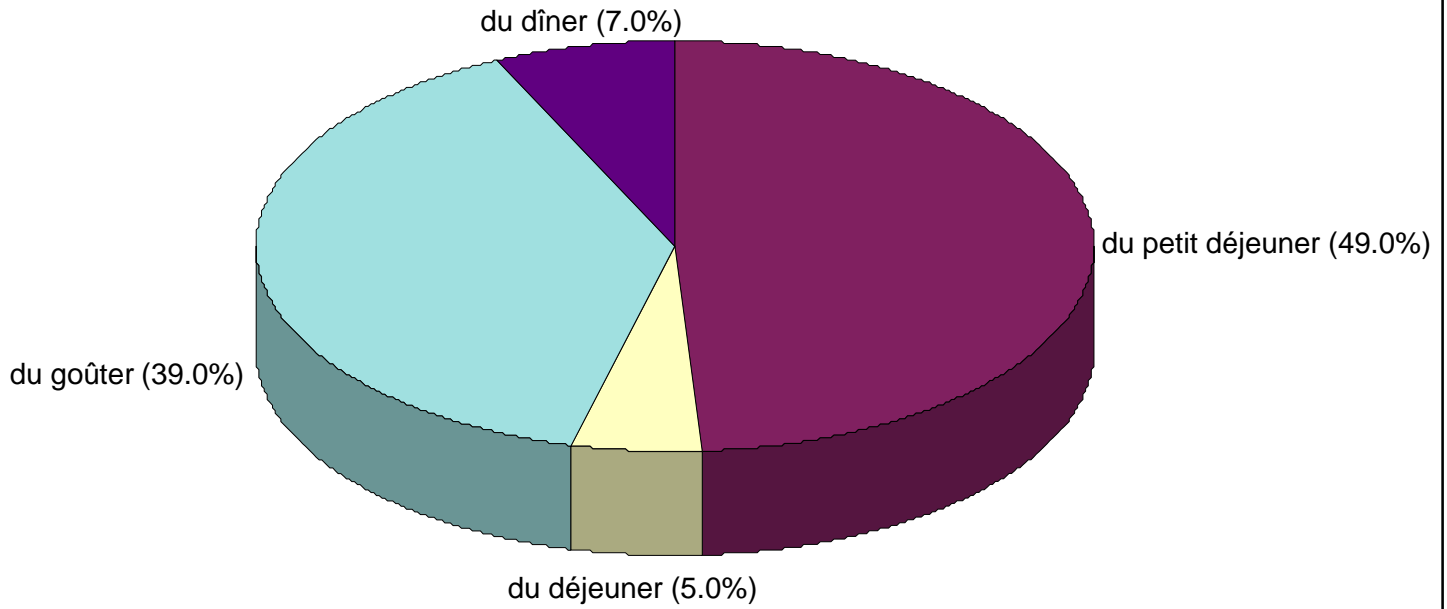


La majorité des élèves prend trois à quatre repas par jour.

Cependant, il faut s'inquiéter peut-être des extrêmes (20% des élèves soit 1 élève sur 5, qui n'a que 2 repas par jour (13%), ou 5 repas et plus (7%))

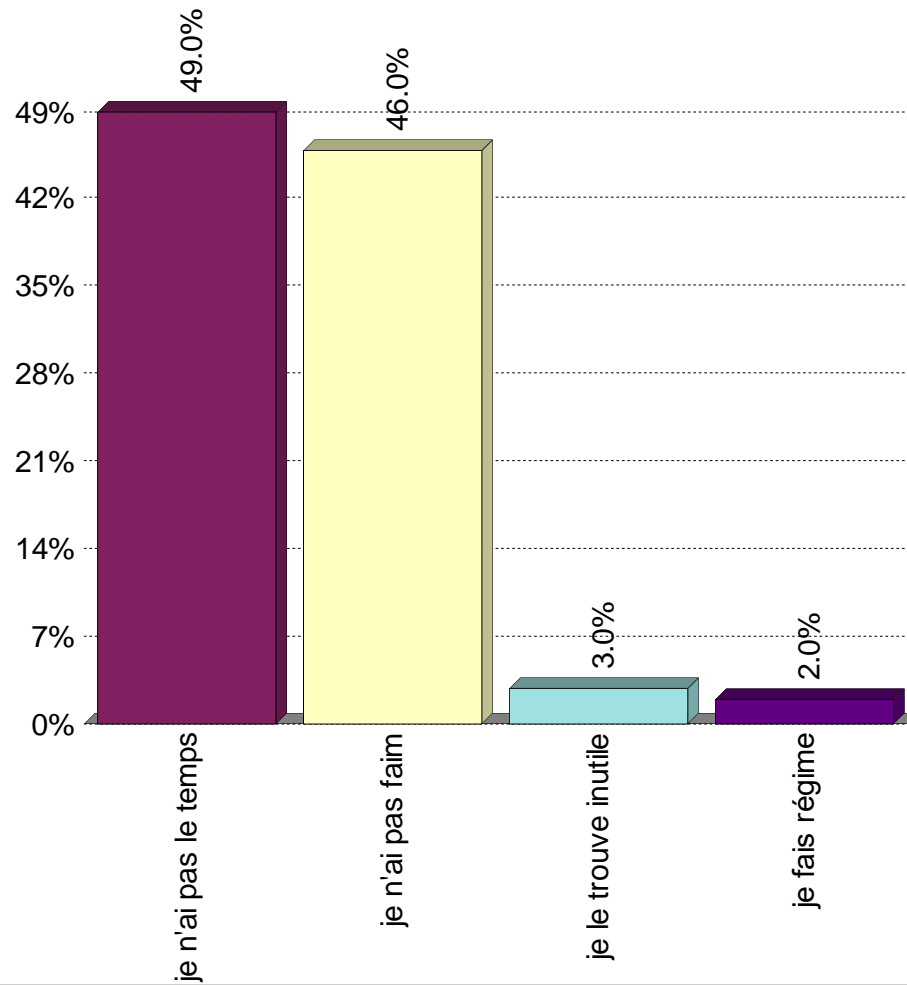
4 - Si tu dois sauter des repas, il s'agit?

du petit déjeuner	49.0%
du déjeuner	5.0%
du goûter	39.0%
du dîner	7.0%
Total	100.0%



On observe que nos secondes sautent en priorité, le repas le plus important qui est le petit déjeuner (49%), ensuite c'est le goûter (39%)

5 - Pourquoi te prives-tu de ce repas ?

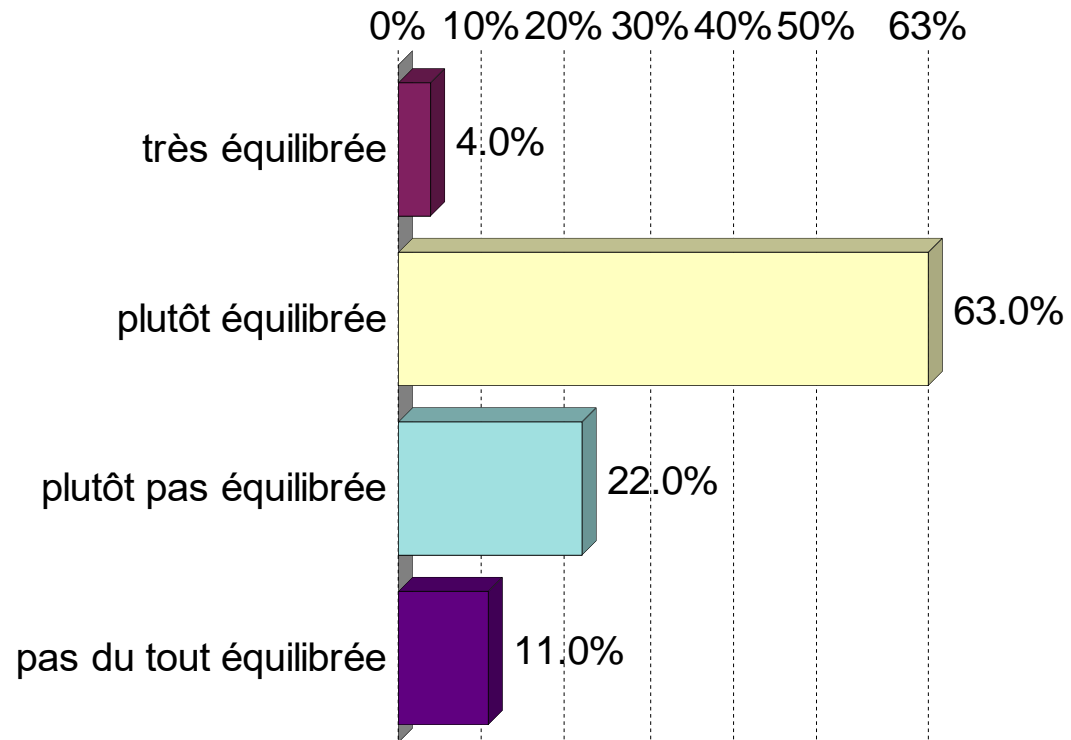


je n'ai pas le temps	49.0%
je n'ai pas faim	46.0%
je le trouve inutile	3.0%
je fais régime	2.0%
Total	100.0%

Les secondes qui se privent du petit déjeuner ou du goûter, le font car ils n'ont pas le temps (49%) ou parce qu'ils n'ont pas faim (46%).

6 - A propos de ton alimentation, dirais-tu que tu manges de façon?

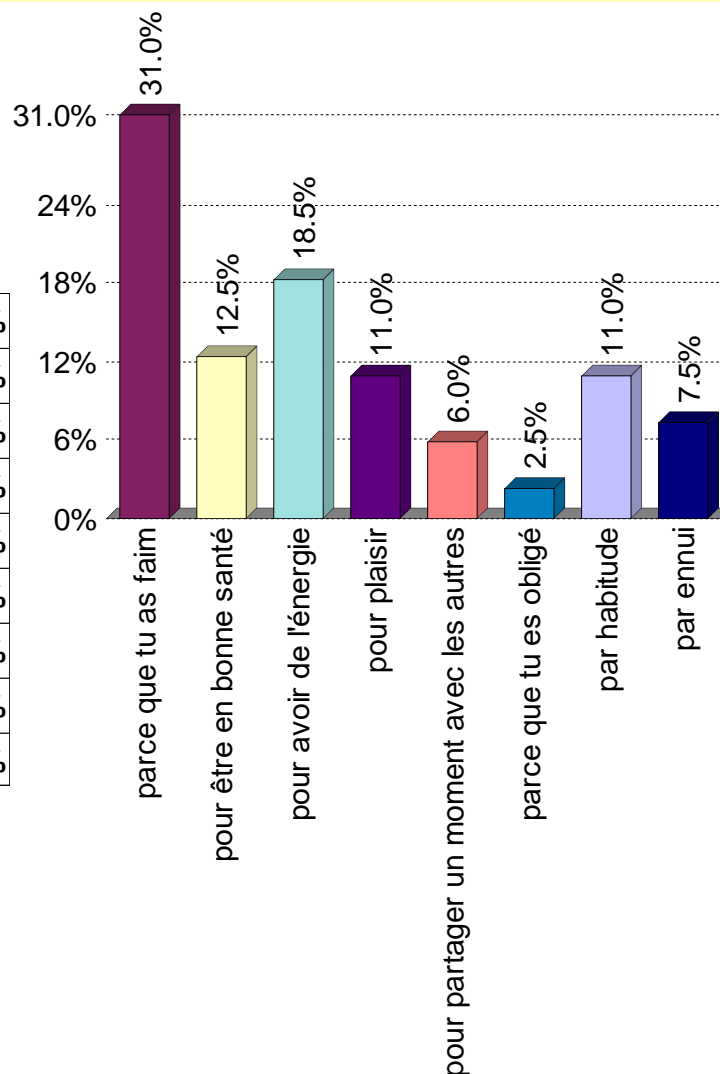
très équilibrée	4.0%
plutôt équilibrée	63.0%
plutôt pas équilibrée	22.0%
pas du tout équilibrée	11.0%
Total	100.0%



En majorité les élèves interrogés, considèrent manger de façon équilibrée (67%)
Par contre, il faut souligner que près d'un tiers des élèves a conscience que leur alimentation n'est pas, voir, pas du tout équilibrée (33%).

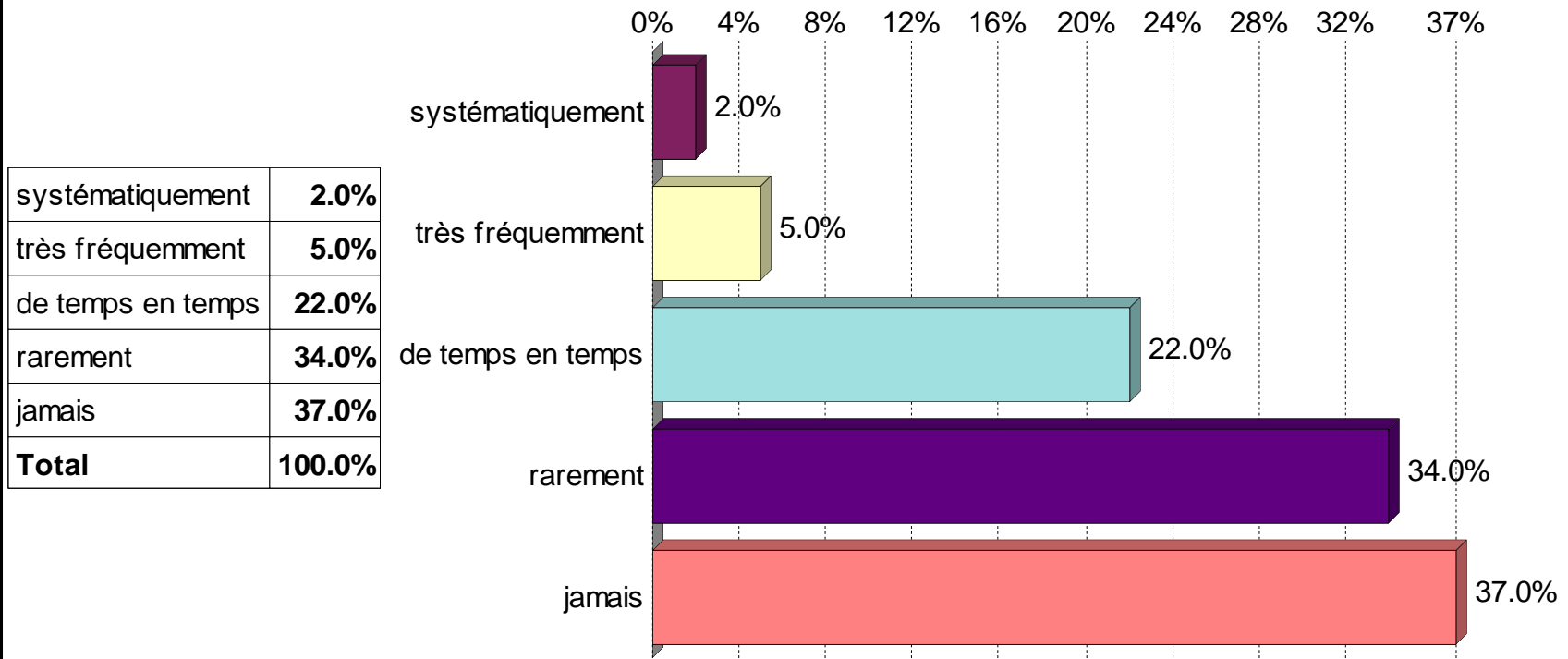
7 - Pourquoi manges-tu?

parce que tu as faim	87	31.0%
pour être en bonne santé	35	12.5%
pour avoir de l'énergie	52	18.5%
pour plaisir	31	11.0%
pour partager un moment avec les autres	17	6.0%
parce que tu es obligé	7	2.5%
par habitude	31	11.0%
par ennui	21	7.5%
Total	281	100.0%



Les adolescents interrogés mangent pour un tiers d'entre eux parce qu'ils ont faim, pour un tiers de l'échantillon pour un bien être physique, pour un quart d'entre eux pour leur bien être mental voir social enfin le dernier quart le rapport avec la nourriture semble négatif .

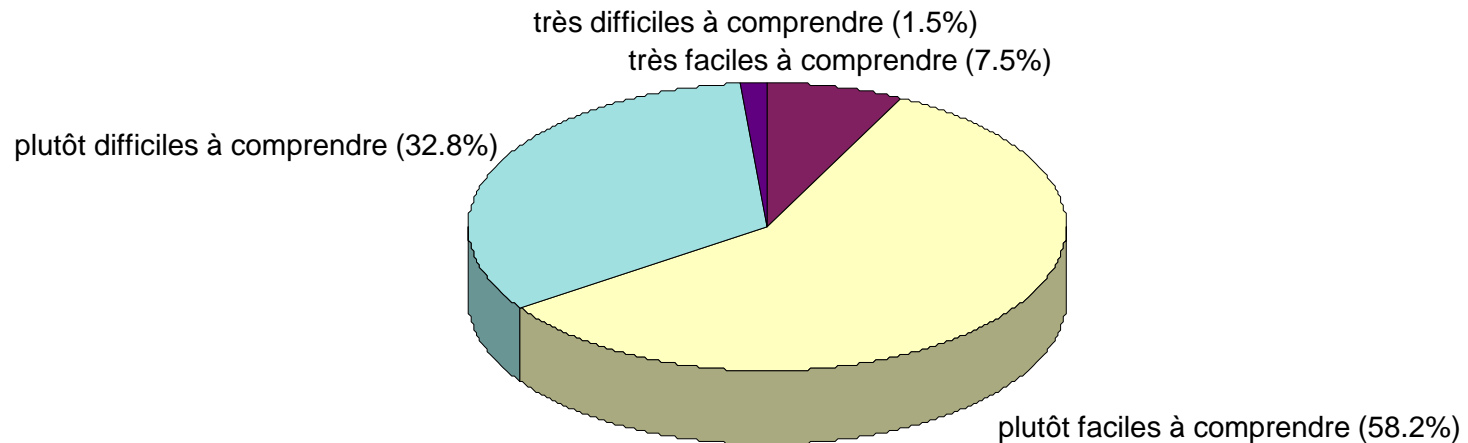
8 - Lis-tu les emballages des aliments que tu consommes ?



Plus de la moitié des élèves de 2ndes interrogés ne lisent jamais (37%), voir rarement (34%) les emballages des aliments qu'ils consomment.

9 - Les informations de ces emballages sont-elles?

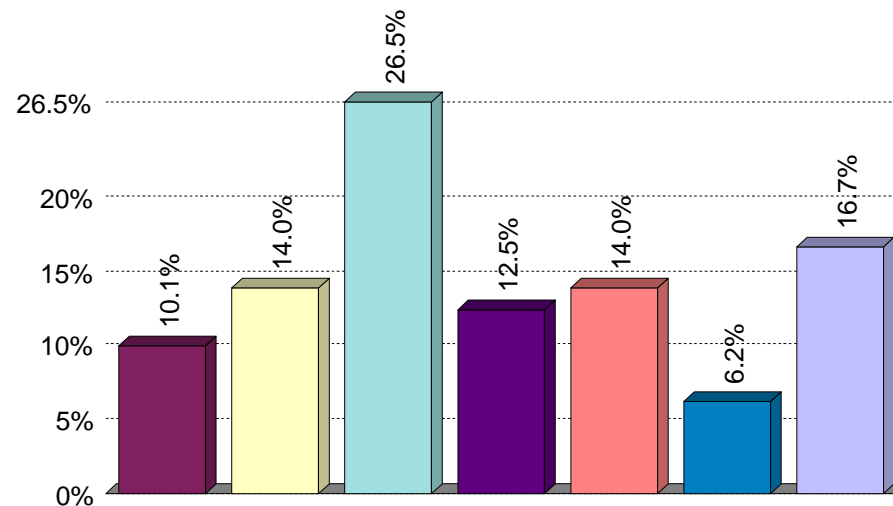
très faciles à comprendre	7.5%
plutôt faciles à comprendre	58.2%
plutôt difficiles à comprendre	32.8%
très difficiles à comprendre	1.5%
Total	100.0%



Parmi les élèves qui lisent les emballages, plus de la moitié (65,7%) trouvent ces informations faciles à comprendre.

10 - Parmi les affirmations suivantes, lesquelles sont vraies?

les féculents (pâtes, riz, pomme de terre..) font grossir	26	10.1%
la margarine est moins grasse que le beurre	36	14.0%
les produits surgelés contiennent moins de vitamines que les produits frais	68	26.5%
boire de l'eau fait maigrir	32	12.5%
un pain au chocolat apporte plus de calories qu'un morceau de pain avec du chocolat	36	14.0%
consommer 5 fruits et légumes par jour protège du cancer	16	6.2%
il y a du sel dans les céréales de ton petit déjeuner	43	16.7%
Total	257	100.0%



Les affirmations suivantes sont fausses.

Les féculents ne font pas grossir. Longtemps, les féculents et le pain ont été accusés (à tort !!) de favoriser le surpoids. Aujourd'hui, toutes les études démontrent qu'au contraire qu'il font partie d'une alimentation équilibrée.

La margarine renferme autant de matières grasses que le beurre. Elle est aussi grasse et donc aussi calorique.

Les fruits et légumes surgelés peuvent dans certains cas contenir plus de vitamines et d'antioxydants que leurs équivalents frais conservés 3 jours au réfrigérateur.

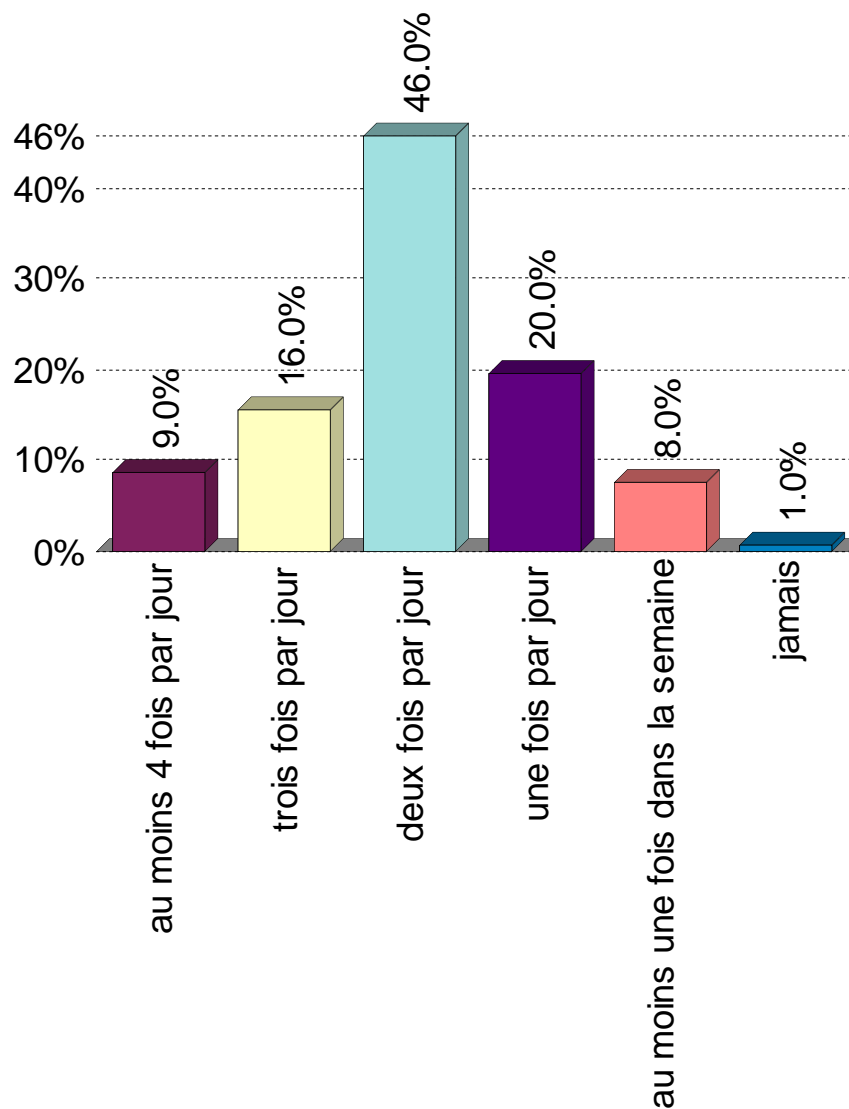
L'eau en elle-même ne fait pas spécialement maigrir, contrairement à une idée reçue encore solidement ancrée dans l'esprit de nombreuses femmes !

Les affirmations suivantes sont vraies.

Conclusion : Les 2ndes n'ont pas de connaissances solides en matière d'alimentation.

11 - Quelle est ta consommation de produits laitiers ?

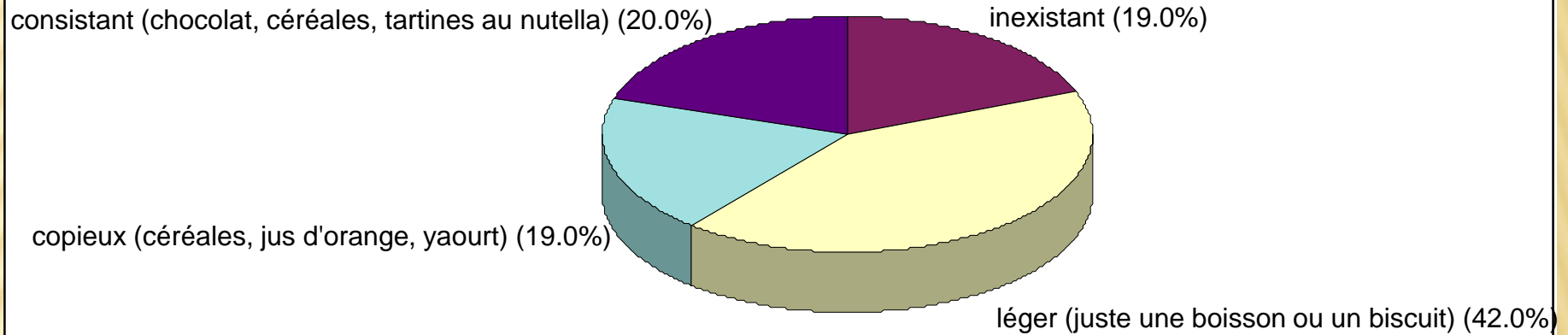
au moins 4 fois par jour	9.0%
trois fois par jour	16.0%
deux fois par jour	46.0%
une fois par jour	20.0%
au moins une fois dans la semaine	8.0%
jamais	1.0%
Total	100.0%



L'échantillon interrogé consomme régulièrement des produits laitiers en moyenne 2 fois par jour (46 %). Un quart d'entre eux en consomme 3 à 4 fois par jour.

12 - Ton petit déjeuner est plutôt?

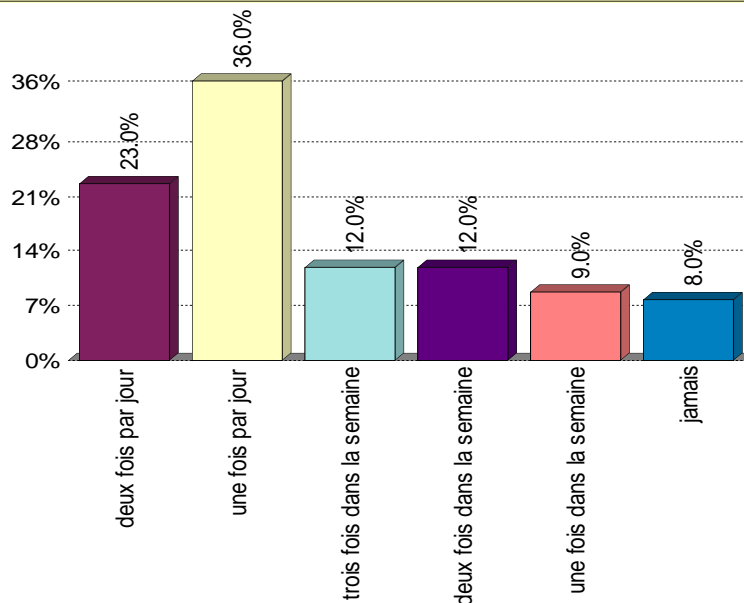
inexistant	19.0%
léger (juste une boisson ou un biscuit)	42.0%
copieux (céréales, jus d'orange, yaourt)	19.0%
consistant (chocolat, céréales, tartines au nutella)	20.0%
Total	100.0%



Le petit déjeuner de notre échantillon est plutôt léger (42 %) voir inexistant (19 %)

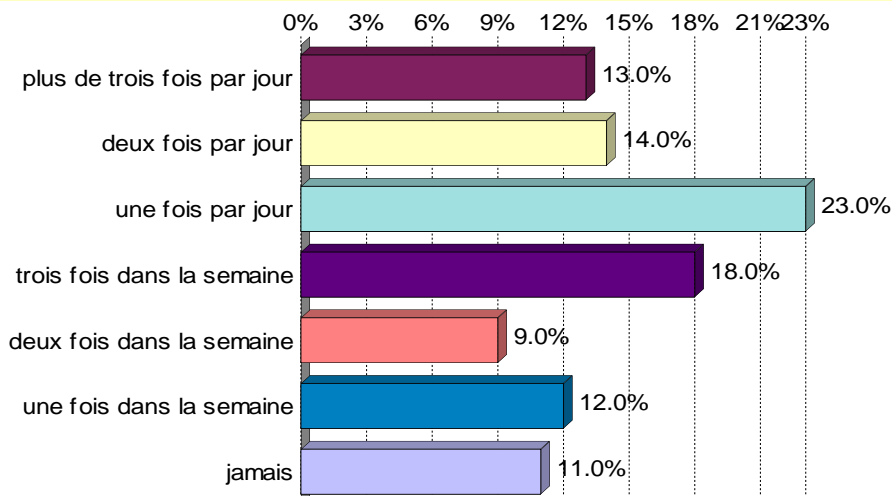
13 - Quelle est ta consommation de légumes :

deux fois par jour	23.0%
une fois par jour	36.0%
trois fois dans la semaine	12.0%
deux fois dans la semaine	12.0%
une fois dans la semaine	9.0%
jamais	8.0%
Total	100.0%



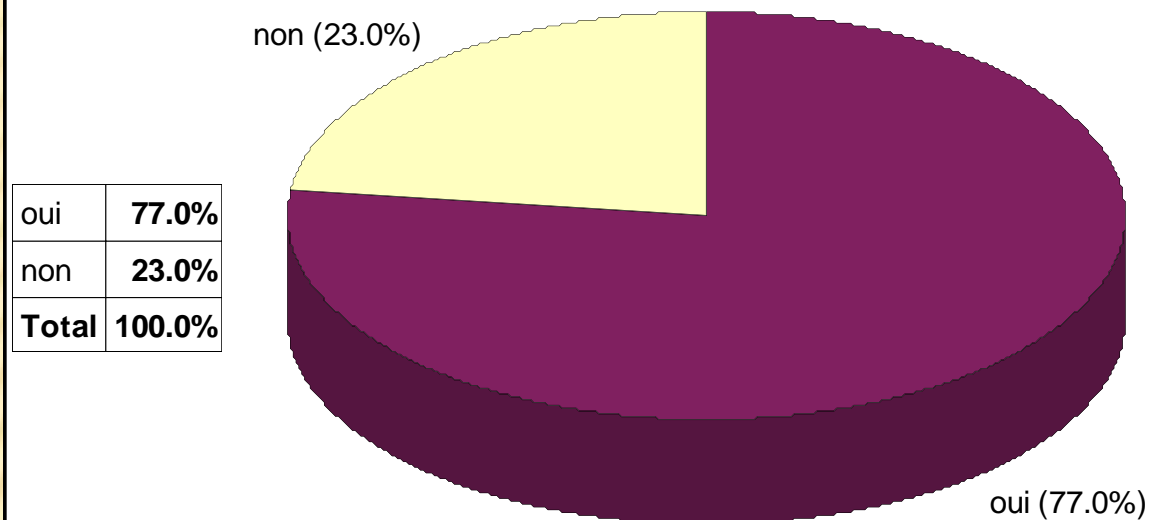
14 - Quelle est ta consommation de fruits :

plus de trois fois par jour	13.0%
deux fois par jour	14.0%
une fois par jour	23.0%
trois fois dans la semaine	18.0%
deux fois dans la semaine	9.0%
une fois dans la semaine	12.0%
jamais	11.0%
Total	100.0%



Notre échantillon consomme en moyenne 1 fois par jour des légumes (36%) et pour 23% d'entre eux 2 fois par jour. En ce qui concerne les fruits, 23 % en consomment 1 fois par jour, et 27 %, deux à trois fois par jour. On est loin des 5 fruits et légumes par jour recommandés par le PNNS , pour l'échantillon.

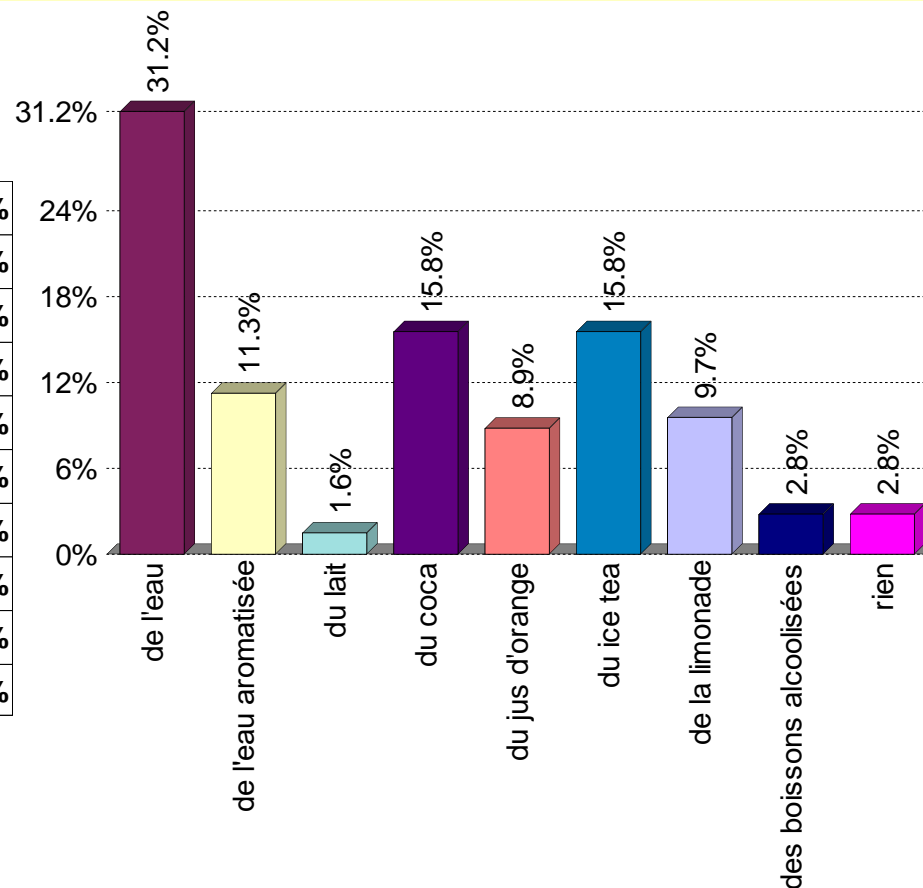
15 - Au cours de la journée, manges-tu entre les repas?



Les $\frac{3}{4}$ des élèves interrogés mangent entre les repas. Le grignotage n'est pas sans incidence sur la santé (sur le poids, les dents par exemple)

16 - Lors de tes repas, tu bois:

de l'eau	31.2%
de l'eau aromatisée	11.3%
du lait	1.6%
du coca	15.8%
du jus d'orange	8.9%
du ice tea	15.8%
de la limonade	9.7%
des boissons alcoolisées	2.8%
rien	2.8%
Total	100.0%



Alors qu'un tiers de l'échantillon consomme de l'eau, plus de la moitié (61.5 %) préfère boire des boissons sucrées en mangeant. Il faut s'inquiéter que 3 des élèves interrogés ont avoué consommer des boissons alcoolisées en mangeant.

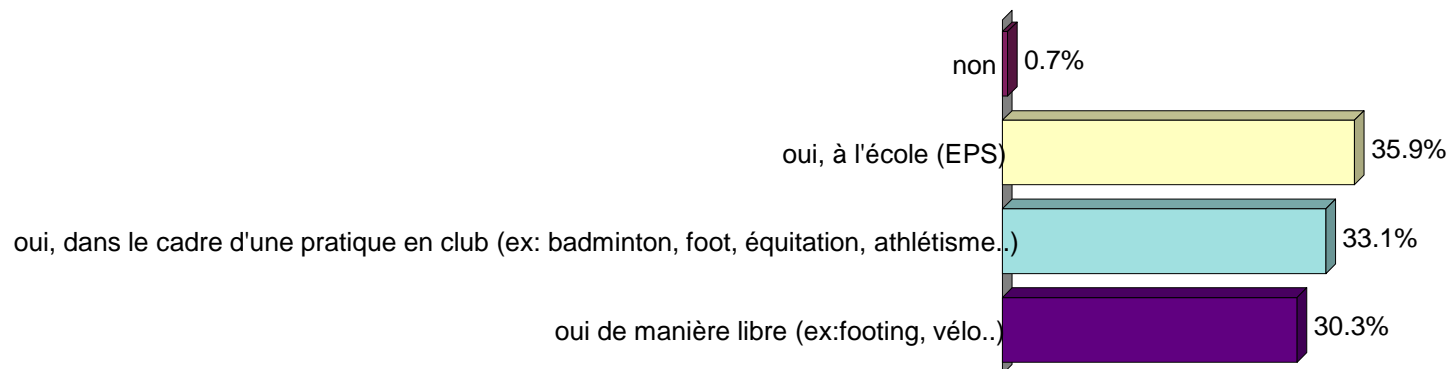


TOI ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



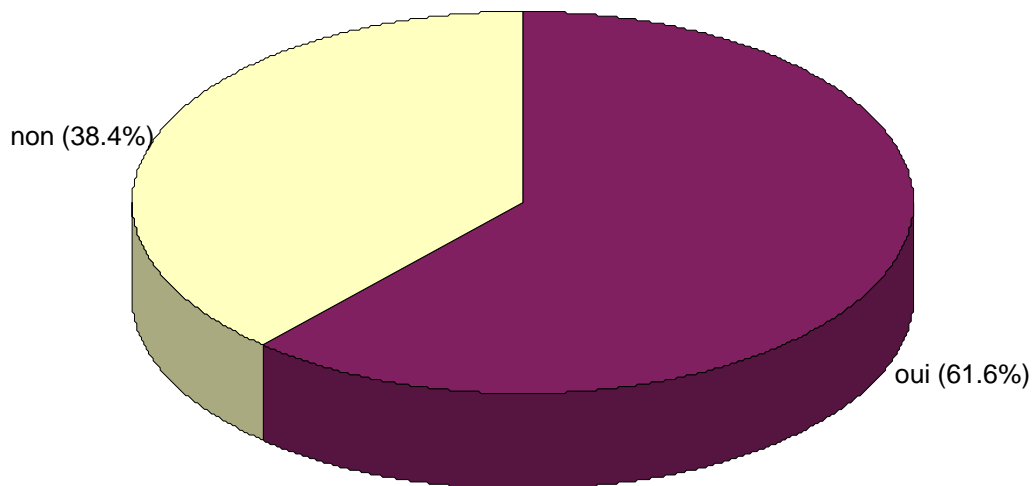
17 - Pratiques-tu une activité physique (même peu intense)?

non	1	0.7%
oui, à l'école (EPS)	51	35.9%
oui, dans le cadre d'une pratique en club (ex: badminton, foot, équitation, athlétisme..)	47	33.1%
oui de manière libre (ex:footing, vélo..)	43	30.3%
Total	142	100.0%



18 - As-tu la perception que cette activité physique soit suffisante?

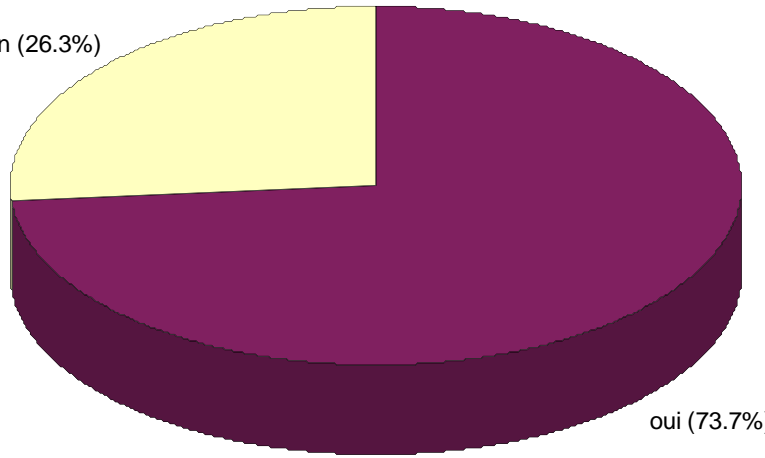
oui	61	61.6%
non	38	38.4%
Total	99	100.0%



Il faut se réjouir de voir que pratiquement la totalité de l'échantillon pratique une activité physique, même peu intense. Pour plus d'un tiers, grâce à la pratique de l'EPS à l'école. Plus de la moitié des personnes qui pratique une activité physique, la perçoit comme suffisante

19 - Si on te laisse le choix, irais-tu en cours d'EPS?

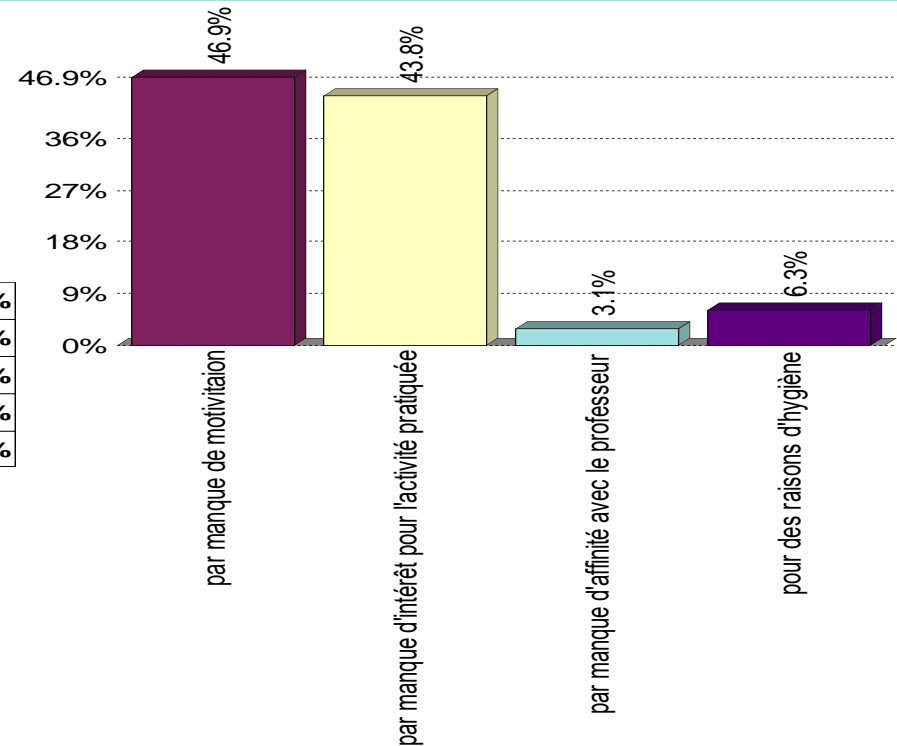
non (26.3%)



oui (73.7%)

oui	73	73.7%
non	26	26.3%
Total	99	100.0%

20 - Si non, pourquoi?

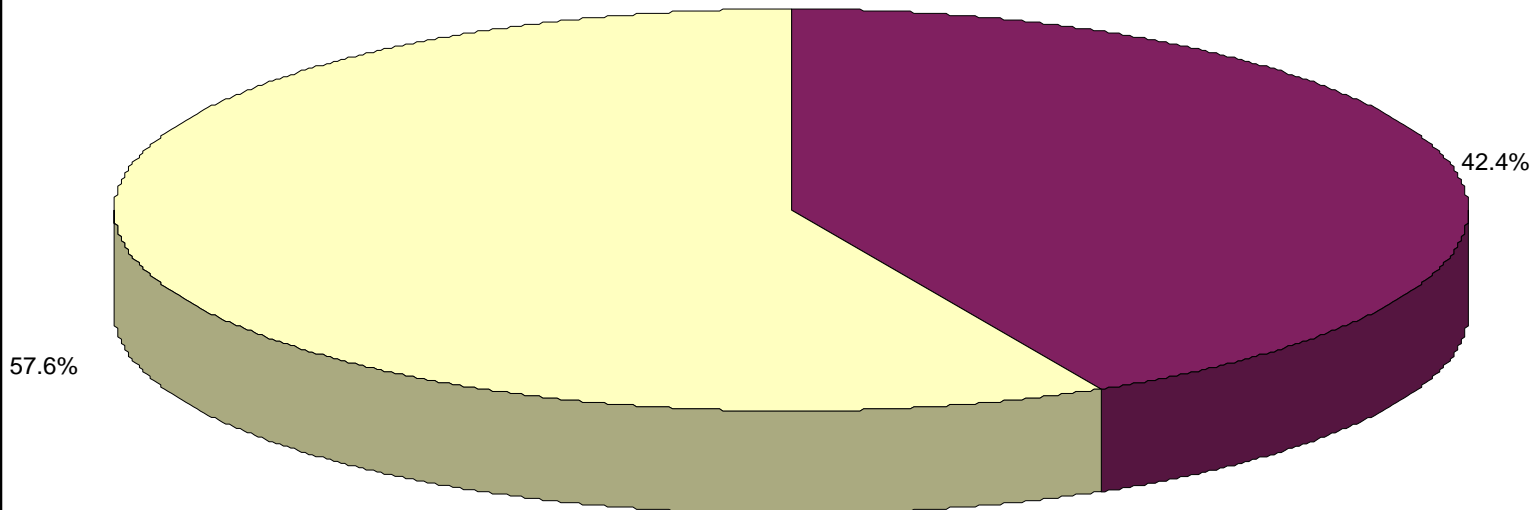


par manque de motivation	15	46.9%
par manque d'intérêt pour l'activité pratiquée	14	43.8%
par manque d'affinité avec le professeur	1	3.1%
pour des raisons d'hygiène	2	6.3%
Total	32	100.0%

Un quart des élèves n'irait pas en cours d'EPS s'il avait le choix, en général par manque de motivation (46,9%) ou d'intérêt pour l'activité pratiquée (43.8%)

21 - Selon toi, l'activité physique que tu effectues est?

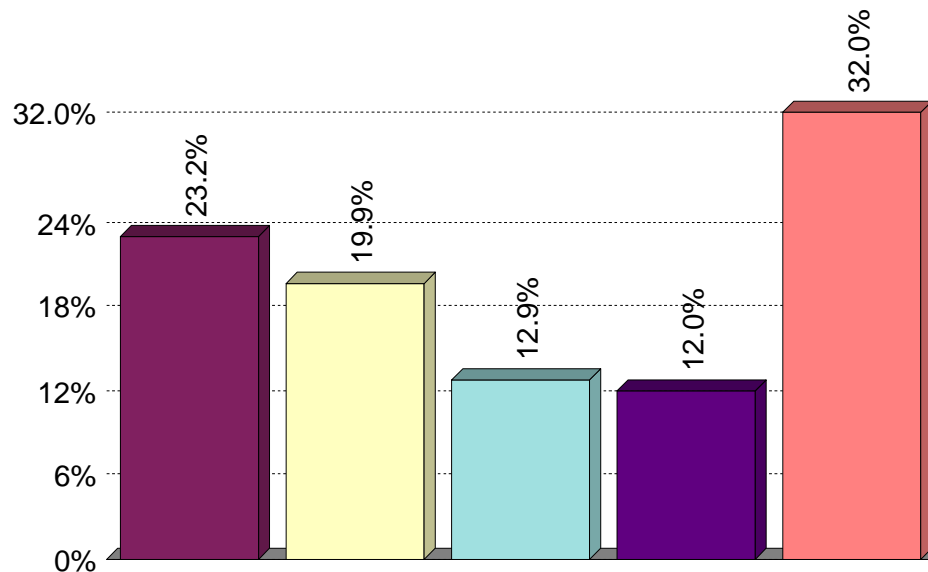
de forte intensité: qui demande un effort important entraîne un essoufflement et accélère fortement le pouls (faire du sport en compétition)	42	42.4%
d'intensité modérée: qui demande un effort moyen et modifie légèrement ta respiration et ton pouls (bricolage, jardinage, marche, danse, ménage..)	57	57.6%
Total	99	100.0%



Notre échantillon considère pratiquer une activité physique d'intensité modérée pour 57.6 % et les autres 42.4 % l'intensité est intense.

22 - D'après toi, quels sont les bénéfices de l'activité physique?

cela détend	56	23.2%
cela fait maigrir	48	19.9%
cela permet d'éviter certaines maladies telles que le diabète, les pathologies cardiaques)	31	12.9%
cela me permet de rencontrer des gens	29	12.0%
cela me maintient en forme	77	32.0%
Total	241	100.0%

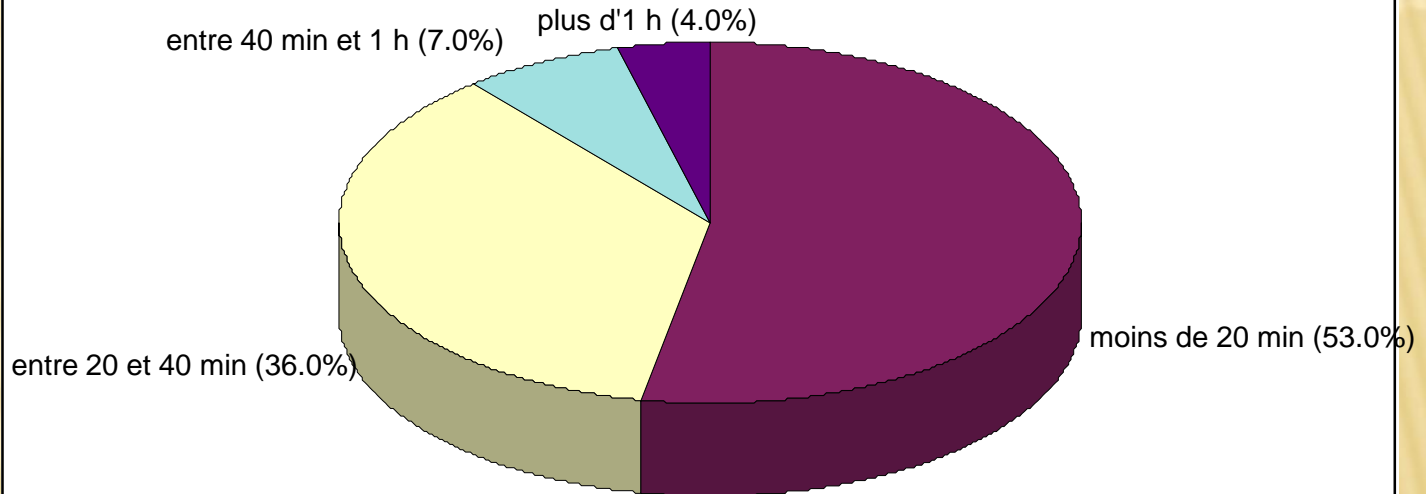


L'échantillon considère que l'activité physique maintient en forme (32 %), détend pour 23 % et fait maigrir (19.9 %).

Notre échantillon a plus de difficultés à concevoir l'activité physique comme agent de socialisation ou facteur protecteur de certaines pathologies.

23 - Combien de temps marches-tu par jour pour aller au lycée ou pour te déplacer?

moins de 20min	53.0%
entre 20 et 40 min	36.0%
entre 40 min et 1 h	7.0%
plus d'1 h	4.0%
Total	100.0%

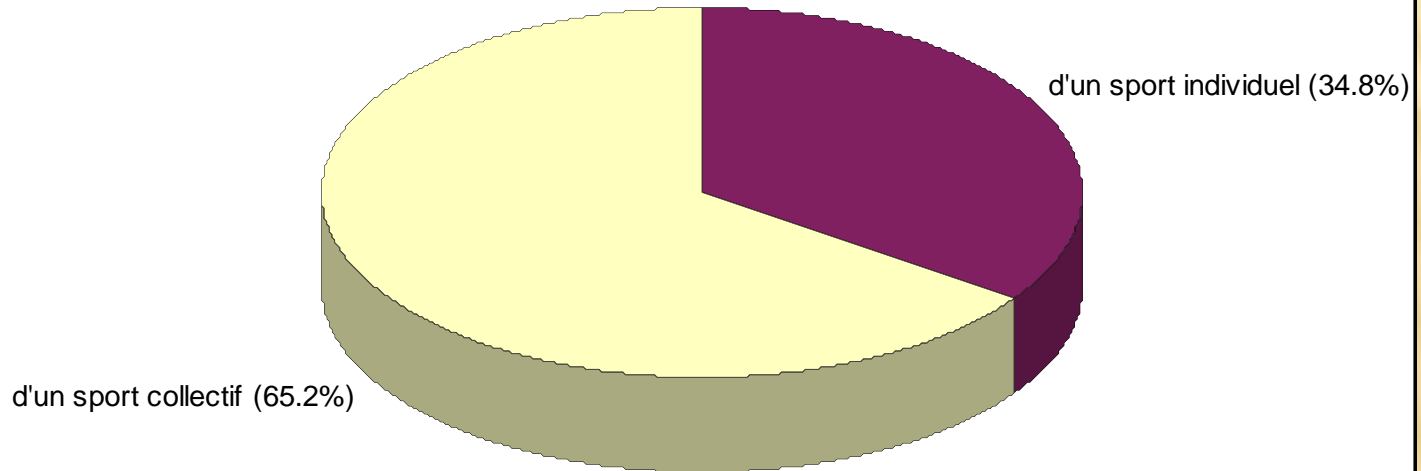


Plus de la moitié de notre échantillon marche moins de 20 min par jour pour aller au lycée ou pour se déplacer.

Rappel: le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) français recommande dans ses campagnes de marcher 30 minutes par jour.

24 - Si tu pratiques une activité physique encadrée s'agit-il?

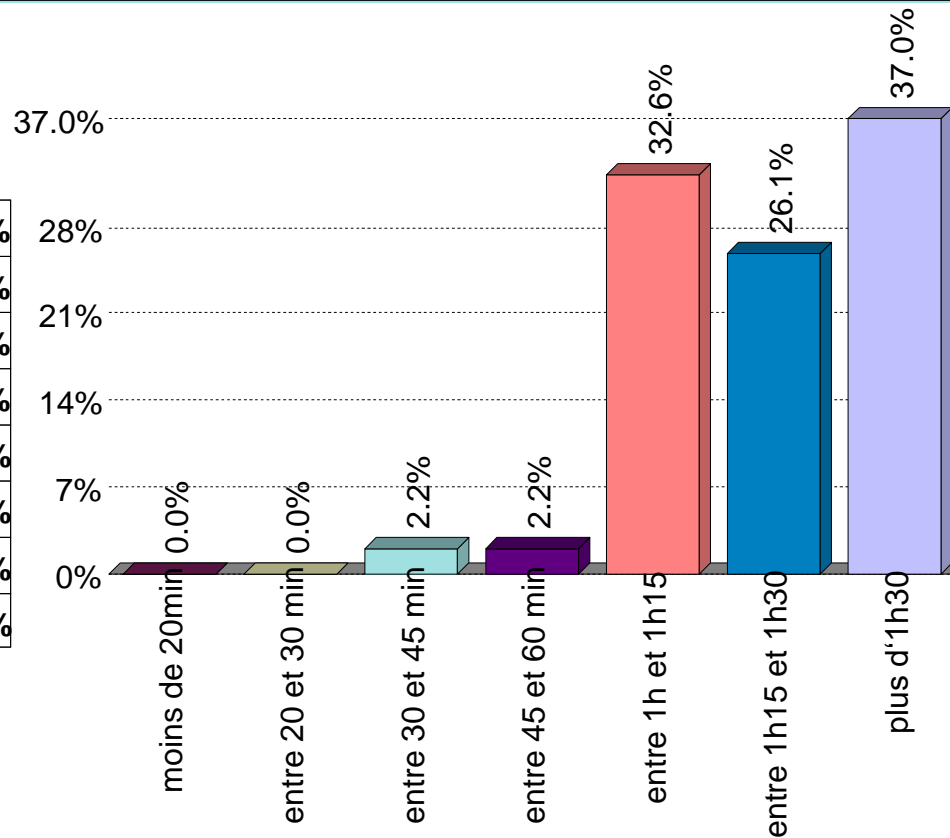
d'un sport individuel	16	34.8%
d'un sport collectif	30	65.2%
Total	46	100.0%



Parmi les élèves qui pratiquent une activité physique encadrée, il s'agit le plus souvent d'un sport collectif (65.2 %)

25 - Combien de temps dure 1 séance de ton activité physique?

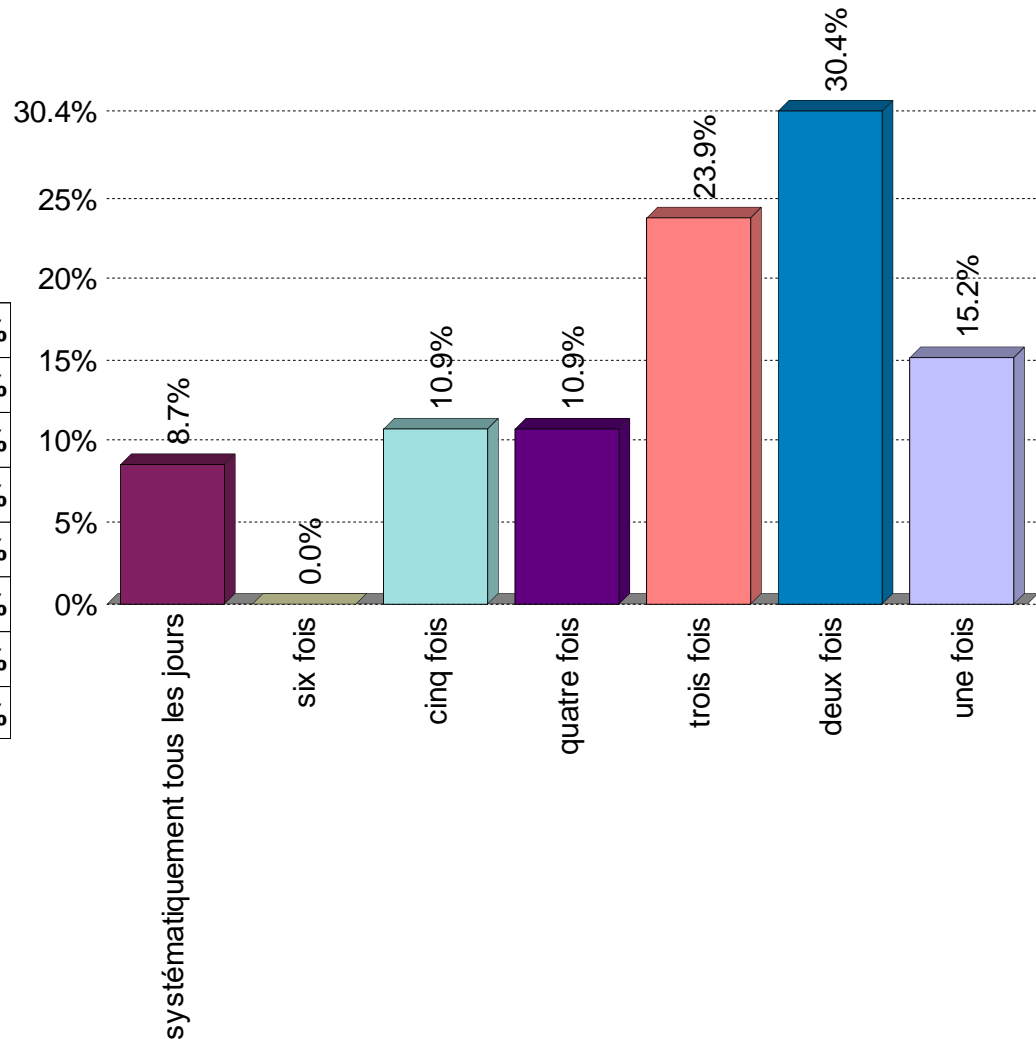
moins de 20min	0	0.0%
entre 20 et 30 min	0	0.0%
entre 30 et 45 min	1	2.2%
entre 45 et 60 min	1	2.2%
entre 1 h et 1h15	15	32.6%
entre 1h15 et 1h30	12	26.1%
plus d' 1h30	17	37.0%
Total	46	100.0%



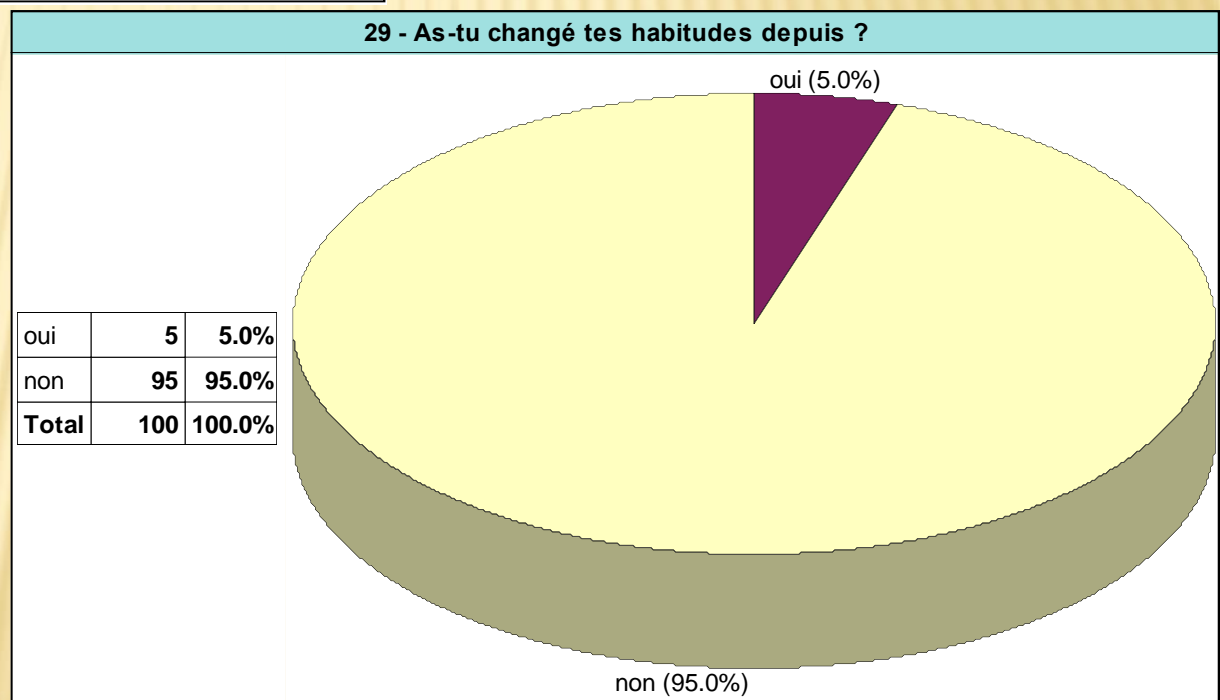
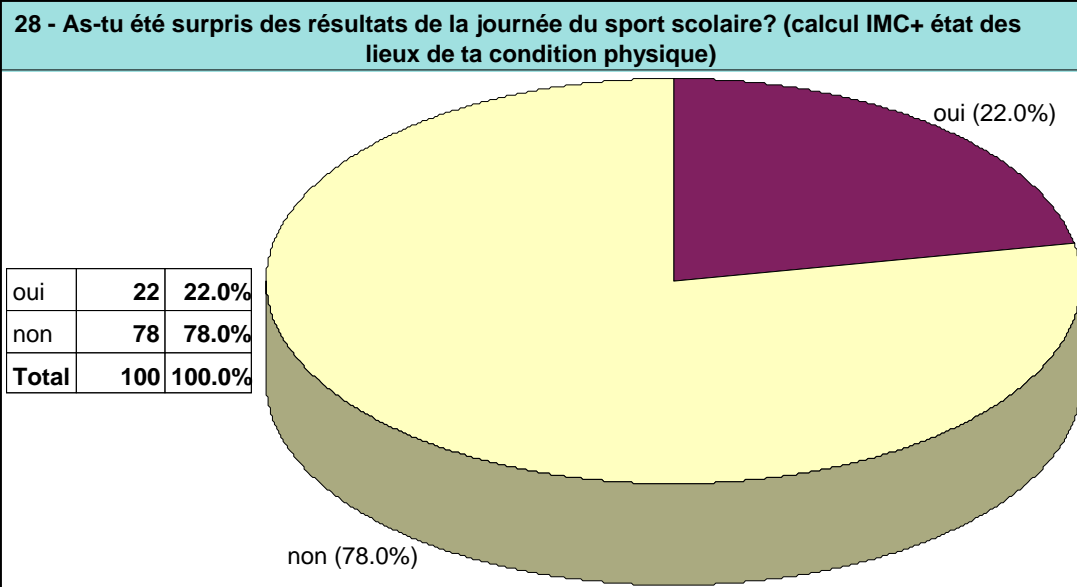
Le temps consacré par les élèves qui pratiquent une activité physique encadrée est en moyenne d'1 heure 30 min pour plus d'un tiers d'entre eux, et d'environ 1 heure à 1 h 15 min pour le second tiers.

26 - Combien de fois par semaine, te consacres-tu à ton sport?

systematiquement tous les jours	4	8.7%
six fois	0	0.0%
cinq fois	5	10.9%
quatre fois	5	10.9%
trois fois	11	23.9%
deux fois	14	30.4%
une fois	7	15.2%
Total	46	100.0%



Cette pratique encadrée se réalise en moyenne 2 fois par semaine pour un premier tiers et pour un second tiers entre 4 et 7 fois par semaine



1 élève sur 5 a été surpris des résultats de la journée du sport scolaire du mois de septembre et depuis celle-ci, 5 % d'entre eux ont changé leurs habitudes .

CONCLUSION



Nos hypothèses sont validées. La place accordée par les élèves à l'alimentation et à l'activité physique est moindre.

Quelques exemples concernant l'alimentation et notre échantillon de secondes. Il faut s'inquiéter peut-être des extrêmes (20% des élèves) soit 1 élève sur 5, qui n'a que 2 repas par jour (13%), ou 5 repas et plus (7%)

Nos élèves de secondes sautent, en priorité, le repas le plus important qui est le petit déjeuner (49%) car ils n'ont pas le temps (49%) ou parce qu'ils n'ont pas faim (46%). Le petit déjeuner de notre échantillon est plutôt léger (42 %) voir inexistant (19 %).

Il faut souligner que près d'un tiers des élèves a conscience que leur alimentation n'est pas, voir, pas du tout équilibrée (33%). Les $\frac{3}{4}$ des élèves interrogés mangent entre les repas. Or, le grignotage n'est pas sans incidence sur la santé (sur le poids, les dents par exemple).

Notre échantillon consomme en moyenne 1 fois par jour des légumes (36%) et pour 23% d'entre eux 2 fois par jour. En ce qui concerne les fruits, 23 % en consomment 1 fois par jour, et 27 %, deux à trois fois par jour. On est loin des 5 fruits et légumes par jour recommandés par le PNNS, pour l'échantillon. Il faut s'inquiéter que 3 des élèves interrogés ont avoué consommer des boissons alcoolisées en mangeant.

CONCLUSION



Quelques exemples concernant l'activité physique et notre échantillon de secondes

Il faut se réjouir de voir que pratiquement la totalité de l'échantillon pratique une activité physique, même peu intense. Pour plus d'un tiers, grâce à la pratique de l'EPS à l'école. Un quart des élèves n'irait pas en cours d'EPS s'il avait le choix, en général par manque de motivation (46,9%) ou d'intérêt pour l'activité pratiquée (43.8%)

Notre échantillon considère pratiquer une activité physique d'intensité modérée pour 57.6 % et les autres 42.4 % l'intensité est intense.

Plus de la moitié de notre échantillon marche moins de 20 min par jour pour aller au lycée ou pour se déplacer. Or, le Programme National Nutrition-Santé (PNNS) français recommande dans ses campagnes de marcher 30 minutes par jour.

1 élève sur 5 a été surpris des résultats de la journée du sport scolaire du mois de septembre et, depuis celle-ci, 5 % d'entre eux ont changé leurs habitudes.

Nous avons décidé de réagir pour leur permettre d'acquérir une meilleure hygiène de vie. Il nous semble en effet que ces lycéens n'ont pas les connaissances nécessaires pour gérer leur vie physique de manière optimale.

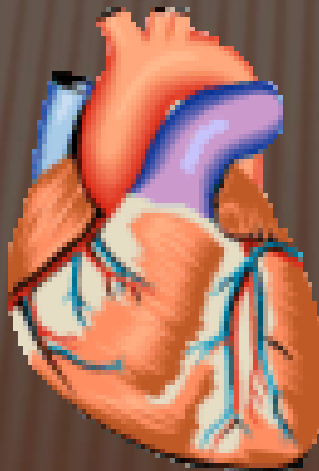
C'est pour ces différentes raisons que nous avons décidé de participer au parcours du cœur scolaire.



Au lycée Carnot, nous avons réalisé un projet de classe sur 1 an avec des premières ST2S. Il s'agit d'un projet pluridisciplinaire mettant en lien sur le même thème, les sciences et technologies sanitaires et sociales, la biologie humaine, les mathématiques et l'éducation physique et sportive. L'objectif est de concevoir un projet avec les élèves et dont le message de prévention est diffusé en partie par ceux-ci.

Qui de mieux placés que les élèves pour être les messagers auprès de leurs pairs ?

UN PROJET SUR L'ANNÉE EN IMAGES



18 SEPTEMBRE 2015

JOURNÉE SPORT SCOLAIRE AU LYCÉE CARNOT



Chaque élève de seconde a été pris en charge pendant 2 h par l'équipe d'EPS. Le but était de dresser un bilan individuel de sa résistance aux exercices de type cardio-pulmonaires, aux efforts sollicitant les muscles des bras, des jambes et les abdominaux, à travers 7 ateliers simples mais révélateurs des potentialités de chacun.

18 SEPTEMBRE 2015

JOURNÉE SPORT SCOLAIRE AU LYCÉE CARNOT



Le 8^e atelier leur permettait de connaître leur IMC. Celui-ci était réalisé par les élèves de 1ST2S1. Après un dialogue entre jeunes du même âge sur l'importance d'une activité physique et l'intérêt d'une bonne hygiène alimentaire, les premières ont pu nouer le contact avec leurs pairs et plus particulièrement avec les récalcitrants. Ces données restent un sujet tabou pour certains élèves qui sont en surpoids ou en sous-poids.

13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE



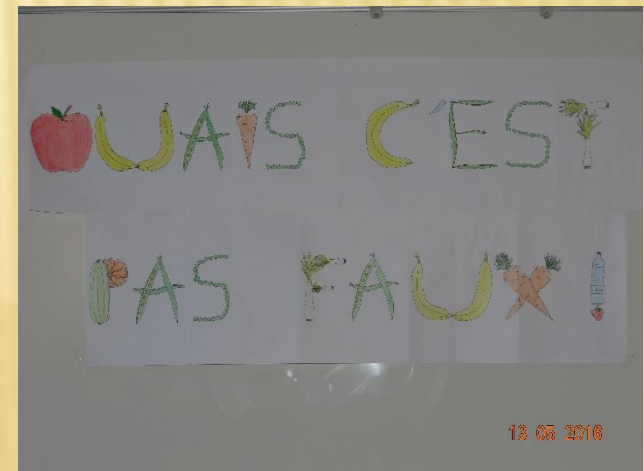
Le stand du goût tenu par Camille et Sophie.



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Le stand « Devine, Devine » tenu par Emilie, Perrine, Lucie. Attention, si la réponse à la question est fausse, il y a un gage.



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

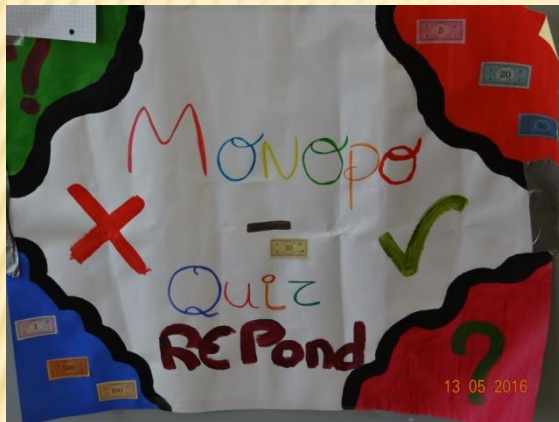
Le stand tabac-cost est tenu par Elise et Audrey qui étaient chargées de remplir les diplômes car point positif pour nous, peu de secondes fument .



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Stand « Monopoly Géant » était tenu par Vanessa, Gwendoline, Mélanie, Gwenaëlle.
Par miracle, le dé en carton conçu par les élèves a réussi à tenir la journée.



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Le stand « En scène » : compositeurs, metteurs en scène et acteurs, j'ai nommé Clarisse, Valentine, Juliette, Karine.

Gros succès, bravo pour avoir eu le courage de répéter cette scénette autant de fois dans la journée.



Après la scénette, le débat.



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

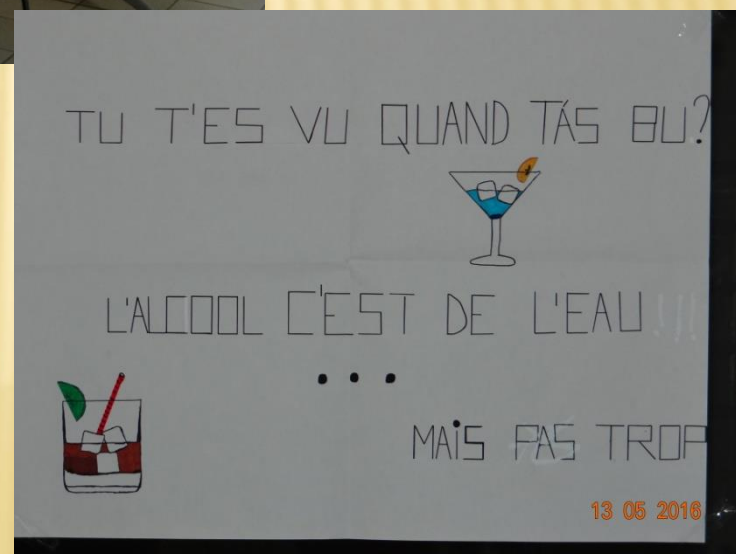
Stand « premiers secours » tenu par Laurine et notre infirmière Cécile.



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Stand « tu t'es vu , quand t'as bu ? » tenu par
Amandine et Tiffany



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Stand « Atelier sportif » tenu par Honorine, Clémence et Sarah



Le parcours du combattant chronométré. Que la meilleure condition physique gagne.....



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Stand « activités domestiques » tenu par Thomas et Léa

Marcher, monter et descendre les escaliers, s'asseoir sur le banc et se relever, déposer un objet, ramasser un objet.



13 MAI 2016

PARCOURS DU CŒUR SCOLAIRE

Atelier « Sophrologie » tenu par Eloïse et Mélissa. Pour l'avoir testé, on s'enfonce dans le sol au fur et à mesure de la séance .



13 05 2016



13 05 2016



13 05 2016



MERCI AUX SECONDES POUR LEUR
PARTICIPATION ET LEURS DONNS



Lors de ces journées, vos dons ont permis de
rassembler 220 euros au profit de la FFC