



# ALIMENTATION, ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SÉDENTARITÉ

ENQUÊTE RÉGIONALE  
AUPRÈS DES JEUNES ACCOMPAGNÉS  
PAR LES MISSIONS LOCALES  
DANS LES HAUTS-DE-FRANCE

## SOMMAIRE

---

Consommations alimentaires . . . . .	2
Habitudes alimentaires . . . . .	6
Comportements d'achats alimentaires . . . . .	7
Activité physique . . . . .	8
Sédentarité. . . . .	10
Synthèse. . . . .	12
Méthodologie. . . . .	12

L'enquête auprès des jeunes accompagnés par les Missions Locales dans les Hauts-de-France a pour objectif d'établir un diagnostic de l'état de santé de ce public en situation de vulnérabilité sociale, à partir de différents axes, allant de la santé physique à la santé mentale, en passant par les habitudes de vie.

Les caractéristiques des habitudes alimentaires, de l'activité physique et des pratiques sédentaires des jeunes accompagnés par les Missions Locales, ainsi que les profils des plus fragiles sont ici mis en lumière à travers de différents indicateurs.

## CONSOMMATIONS ALIMENTAIRES

Afin de disposer d'éléments sur la consommation alimentaire des jeunes accompagnés par les Missions Locales dans les Hauts-de-France, il leur était demandé de donner la fréquence de consommation des différents types de produits listés. Pour la fréquence, il était précisé « Habituellement, vous consommez » et ils avaient le choix entre quatre modalités : « Jamais », « Quelques fois par semaine », « Une fois par jour », « Plus d'une fois par jour ».

### Moins d'un jeune sur deux mange des fruits ou des légumes tous les jours

La consommation de légumes<sup>1</sup> n'est pas quotidienne pour une majorité des jeunes. Ils sont seulement 16,2 % à indiquer en manger plus d'une fois par jour et 22,4 % une fois par jour, tandis que 53,2 % n'en consomment que quelques fois par semaine et 8,2 % jamais.

La consommation de fruits est encore moins fréquente. Un jeune sur dix (9,9 %) déclare en manger plusieurs fois par jour, 14,9 % une fois par jour, 62,9 % quelques fois par semaine et 12,3 % jamais.

En combinant fruits et légumes, 54,4 % des jeunes n'en consomment pas au moins une fois par jour.



### Davantage de fruits et légumes chez les plus âgés et les plus diplômés

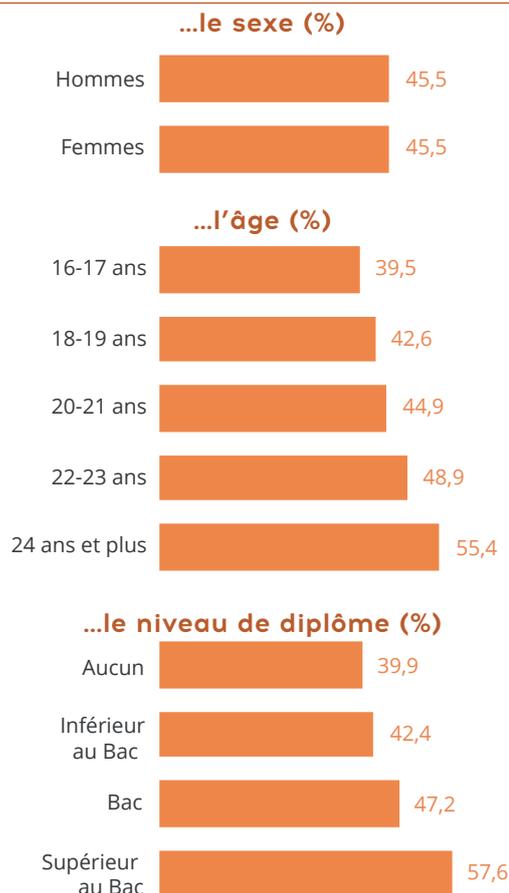
Les déclarations de consommation sont similaires entre les hommes et les femmes.

En revanche, la part de jeunes déclarant manger des fruits ou des légumes tous les jours semble augmenter avec l'âge (même si aucune différence significative au seuil de 5 % n'est relevée) : elle est 1,4 fois plus élevée chez les jeunes de 24 ans et plus que chez les mineurs (cf. graphique ci-contre).

Un gradient est également observé selon le niveau de diplôme, avec 18 points séparant la part de jeunes déclarant consommer des fruits ou des légumes quotidiennement chez les jeunes non-diplômés et chez les jeunes titulaires d'un diplôme de l'enseignement supérieur (39,9 % versus 57,6 %). Concernant la consommation de légumes, moins d'un tiers des non-diplômés indique en consommer quotidiennement contre la moitié des jeunes ayant un diplôme supérieur au Bac ; pour la consommation de fruits, moins d'un cinquième des non-diplômés déclare en consommer quotidiennement contre un tiers des plus diplômés.

<sup>1</sup> La question était posée ainsi : « Des légumes (hors pommes de terre), qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve ».

### CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE FRUITS OU DE LÉGUMES SELON...



Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

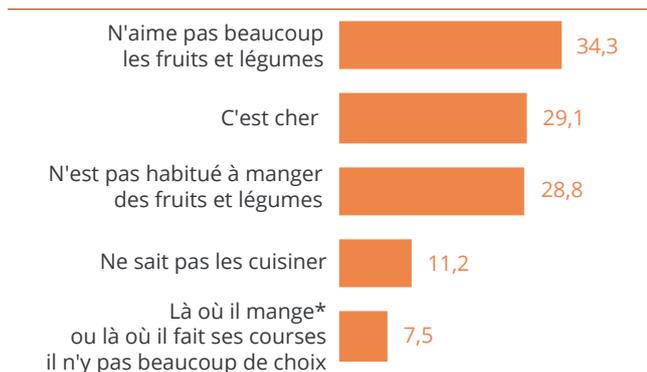
### ZOOM INFRARÉGIONAL

La consommation de fruits ou de légumes ne varie pas significativement dans le Bassin minier et en Sambre-Avesnois-Thiérache par rapport au reste de la région. En revanche, au niveau départemental, la part de jeunes indiquant en consommer quotidiennement est supérieure dans l'Oise (51,0 %, soit près de dix points de plus que dans le Pas-de-Calais).

Les consommations de produits laitiers, de viande, poisson et œufs, ainsi que de féculents, ne varient pas significativement en fonction de la localisation de la Mission Locale.

La question sur la fréquence de consommation alimentaire fait une distinction entre, d'une part, les fruits et, d'autre part, les légumes. Une autre question permettant de connaître les raisons de non-consommation de ces deux produits est également intégrée au questionnaire, sans faire la distinction entre fruits et légumes ; elle est formulée ainsi « Si vous ne mangez pas plus d'une fois par jour des fruits et légumes, pour quelle(s) raison(s) ? »

### RAISONS DE NON-CONSOMMATION PLUS D'UNE FOIS PAR JOUR DES FRUITS ET LÉGUMES (%)



\* il était précisé dans la question « (cantine, café, restaurant...) ».

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### Des raisons de non-consommation variées, en tête desquelles le goût, puis le prix et les habitudes

Parmi les jeunes ne consommant pas quotidiennement des fruits ou des légumes, les raisons évoquées sont variées (cf. graphique ci-dessus). Alors qu'environ un tiers déclare ne pas beaucoup aimer cela, trois sur dix évoquent le fait que c'est cher et ils sont presque autant à indiquer ne pas être habitués à manger des fruits et légumes. Plus à la marge, un peu plus d'un jeune sur dix indique ne pas en manger quotidiennement, car il ne sait pas les cuisiner et 7,5 % parce que là où ils mangent (cantine, café, restaurant...) ou là où ils font leurs courses, il n'y a pas beaucoup de choix.

Le prix est plus souvent évoqué par les femmes (34,1 % contre 24,4 % chez les hommes). Il est par ailleurs plus souvent la raison de non-consommation des fruits et légumes chez les plus âgés (45,6 % chez les 24 ans et plus) ; ceci à l'inverse du fait de ne pas aimer ces aliments, qui est moins cité avec l'avancée en âge (45,5 % des mineurs contre 25,8 % des 24 ans et plus). En revanche, le fait de ne pas savoir cuisiner les fruits et légumes est moins cité par les jeunes de 16-17 ans (4,6 %). Le manque d'habitude est plus souvent mentionné par les bacheliers, et notamment ceux diplômés de l'enseignement supérieur (36,2 %). Enfin, le manque de choix est retrouvé dans des proportions similaires, quel que soit le profil.

### Davantage de viande, poisson et œufs chez les hommes

Plus de sept jeunes sur dix déclarent consommer de la viande, du poisson ou des œufs tous les jours ; ils sont 33,8 % à indiquer en consommer plusieurs fois par jour. Un peu plus d'un quart (26,7 %) dit en consommer quelques fois par semaine et 2,1 % ne jamais en manger.

Cette consommation ne varie que très peu selon le profil des jeunes, bien que les hommes soient légèrement plus nombreux à déclarer en manger quotidiennement (73,4 % contre 69,6 % des femmes).



### ZOOM EN POPULATION GÉNÉRALE

Le Baromètre Santé 2021 permet d'estimer la part de personnes consommant des fruits et/ou légumes tous les jours dans les Hauts-de-France à 76,5 %. Cette part est de 64,0 % chez les jeunes de 18-29 ans. La consommation quotidienne de fruits et/ou légumes reste cependant bien plus fréquente que ce qui est observé chez les jeunes accompagnés par les Missions Locales dans la région (près de 10 points de plus).

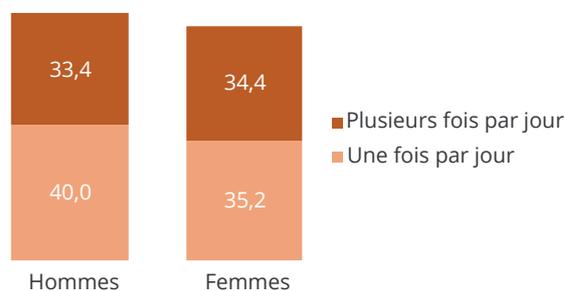
Chez les jeunes de 18-29 ans, la recommandation de consommation d'au moins cinq fruits et légumes par jour n'est suivie que par 14,5 % des jeunes.

### Des produits laitiers plusieurs fois par jour pour seulement un jeune sur quatre

Les jeunes accompagnés par les Missions Locales ne sont que 25,6 % à indiquer consommer plusieurs fois par jour des produits laitiers, 30,2 % en mangeant une fois par jour, 39,5 % seulement quelques fois par semaine et 4,7 % jamais.

La fréquence de consommation de produits laitiers ne varie pas significativement selon le sexe, l'âge ou encore le niveau de diplôme des jeunes.

### CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE VIANDE, POISSON ET ŒUFS SELON LE SEXE (%)



Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### Des féculents consommés régulièrement...

La consommation de féculents (riz, pâtes, pain, semoule, pommes de terre, biscottes...) par les jeunes accompagnés par les Missions Locales dans les Hauts-de-France est plus courante que celle des fruits ou des légumes. En effet, les trois quarts (75,5 %) indiquent consommer des féculents tous les jours et près de deux cinquièmes (38,8 %) plusieurs fois par jour. Seul un quart (24,1 %) déclare n'en consommer que quelques fois par semaine et 0,5 % jamais.

### ...notamment par les femmes et les plus diplômés

Les femmes sont plus nombreuses que les hommes à déclarer consommer des féculents plusieurs fois par jour (41,9 % contre 35,5 % ; cf. graphique ci-dessous).

La consommation quotidienne de féculents augmente par ailleurs fortement avec le niveau de diplôme, avec 84,7 % des jeunes diplômés de l'enseignement supérieur qui l'indiquent contre 66,8 % chez les jeunes sans diplôme.

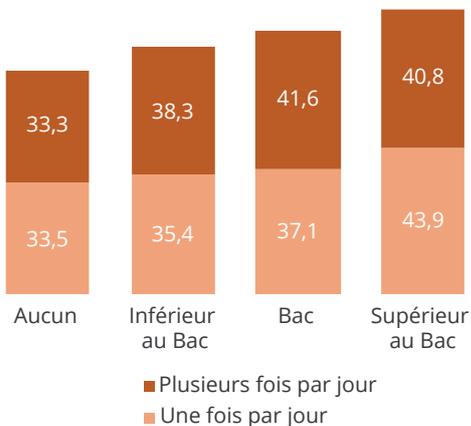
L'âge n'intervient pas significativement dans la fréquence de consommation de ces types d'aliments.

### CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE FÉCULENTS SELON...

#### ...le sexe (%)

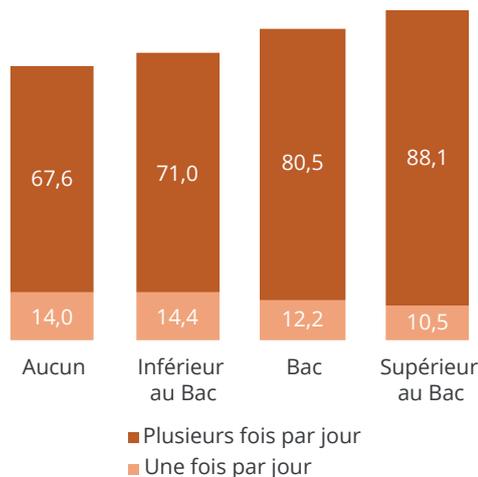


#### ...le niveau de diplôme (%)



Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### CONSOMMATION QUOTIDIENNE D'EAU SELON LE NIVEAU DE DIPLÔME (%)



Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### De l'eau au maximum une fois par jour pour un tiers des jeunes non-diplômés

Les trois quarts des jeunes déclarent boire de l'eau plusieurs fois par jour (75,5 %). Ils ne sont que 13,3 % à en consommer une fois par jour, 8,4 % quelques fois par semaine et 2,8 % jamais.

Le fait de ne pas consommer d'eau plusieurs fois par jour suit un gradient selon le niveau de diplôme (cf. graphique ci-dessus) : cette part est 2,7 fois plus retrouvée chez les jeunes sans diplôme (32,4 %) que chez les diplômés de l'enseignement supérieur (11,9 %). En revanche, la fréquence de consommation d'eau ne diffère pas significativement selon le sexe et l'âge.

**1 sur 20**  
 JEUNE ACCOMPAGNÉ  
 PAR LES MISSIONS LOCALES  
 ne consomme jamais  
 d'eau chez les  
 non-diplômés

**ZOOM INFRARÉGIONAL**

Le fait de consommer de l'eau plusieurs fois par jour est moins cité dans le Pas-de-Calais (70,3 %) et chez les jeunes accompagnés dans le Bassin minier (70,0 %) que dans le reste de la région.

## Des apports quotidiens de sucre chez plus de sept jeunes sur dix...

Les sucreries (gâteaux, barres chocolatées, bonbons, viennoiseries, crèmes dessert...) sont consommées relativement fréquemment par les jeunes : 55,4 % indiquent en consommer quotidiennement ; 29,3 % plusieurs fois par jour. Deux jeunes sur cinq (40,6 %) disent en manger quelques fois par semaine et 4,0 % ne jamais en consommer.

La fréquence de consommation de boissons sucrées (soda, cola, jus de fruits, sirop...) est assez similaire. La moitié des jeunes (49,7 %) indique en consommer quotidiennement ; 29,2 % plusieurs fois par jour. Deux cinquièmes (41,6 %) en boivent quelques fois par semaine et 8,7 % n'en consomment jamais.

Au total, ce sont 71,2 % des jeunes qui consomment des sucreries ou des boissons sucrées quotidiennement.

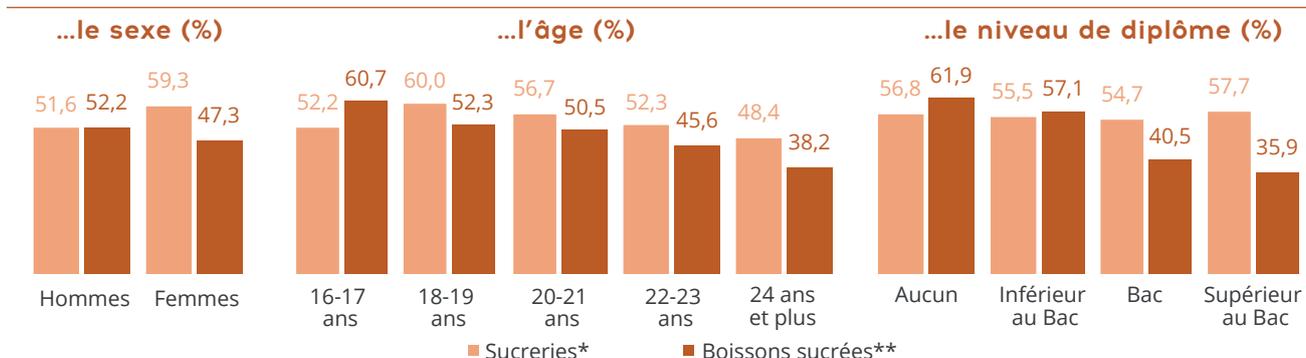
## ZOOM INFRARÉGIONAL



La consommation quotidienne de sucreries est moins retrouvée dans le Bassin minier (50,1 %), tandis que la consommation de boissons sucrées tend à être plus fréquente en Sambre-Avesnois-Thiérache (SAT), notamment plusieurs fois par jour. La consommation quotidienne de boissons sucrées est également plus fréquente dans le Pas-de-Calais (54,5 %).

La consommation quotidienne de produits sucrés est similaire dans le Bassin minier et en SAT, mais est moins courante dans l'Aisne.

## CONSOMMATION QUOTIDIENNE DE SUCRERIES ET BOISSONS SUCRÉES SELON...



\*il était précisé dans la question « (gâteaux, barres chocolatées, bonbons, viennoiseries, crèmes dessert...) ».

\*\* il était précisé dans la question « (soda, cola, jus de fruits, sirop...) ».

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### ...plus chez les femmes, les plus jeunes...

Les femmes sont plus nombreuses à déclarer consommer des sucreries tous les jours (59,3 % contre 51,6 %). À l'inverse, la consommation quotidienne de boissons sucrées est plus le fait des hommes (52,2 % contre 47,3 %).

La fréquence de consommation de sucreries comme de boissons sucrées diminue avec l'âge, pour les sucreries à partir de 18 ans. Ces dernières sont consommées tous les jours par 60,0 % des jeunes de 18-19 ans, contre 48,4 % à partir de 24 ans. Les jeunes de 16-17 ans sont au même niveau que ceux de 22-23 ans (environ 52 % mangent des sucreries quotidiennement). Pour les boissons sucrées, la baisse avec l'âge est constante, 60,7 % des mineurs en boivent tous les jours contre 38,2 % des jeunes de 24 ans et plus.

### ...et les moins diplômés

Un gradient en fonction du niveau de diplôme est également observé pour la consommation quotidienne de boissons sucrées : 61,9 % des non-diplômés contre 35,9 % des diplômés de l'enseignement supérieur.

En revanche, la consommation de sucreries ne varie pas significativement selon le diplôme.

En définitive, la consommation quotidienne de produits sucrés (sucreries ou boissons) est plus fréquente chez les femmes, diminue avec l'âge et est plus faible chez les diplômés d'au moins le baccalauréat.



## ZOOM EN POPULATION GÉNÉRALE

D'après le Baromètre Santé 2021, 43,9 % des jeunes de 18 à 29 ans déclarent consommer quotidiennement des boissons sucrées dans les Hauts-de-France. Cette part diminue avec l'âge, jusqu'à atteindre 16,3 % chez les 76-85 ans.

## HABITUDES ALIMENTAIRES

Afin de disposer d'éléments sur les habitudes alimentaires des jeunes accompagnés par les Missions Locales dans les Hauts-de-France, il leur était demandé si « Habituellement, il vous arrive » de « Consommer des plats prêts à consommer (ou plats préparés/transformés/cuisinés), qu'ils soient frais, surgelés ou en conserve », « Sauter 1 repas sur les 3 recommandés », « Grignoter entre les repas » et « Cuisiner ». Pour chaque proposition, ils devaient choisir entre quatre modalités : « Jamais », « Parfois », « Souvent », « Très souvent ».

### Grignotage et saut de repas réguliers chez un jeune sur deux

Le grignotage entre les repas, au moins occasionnel, est très fréquent chez les jeunes puisque seuls 8,2 % disent que cela ne leur arrive jamais. Ils sont 46,3 % à le faire souvent ou très souvent (cf. graphique ci-contre).

Le grignotage a tendance à être plus le fait des femmes que des hommes (48,0 % contre 44,0 % le font souvent). Il est en revanche moins fréquent chez les jeunes de 24 ans ou plus que chez leurs cadets (33,8 % contre plus de 45 % dans les autres classes d'âge), et ne varie pas significativement selon le niveau de diplôme.

Le fait de sauter un repas (au moins un parmi les trois recommandés) est tout aussi répandu, avec seuls 15,7 % des jeunes qui indiquent ne jamais le faire. Ils sont un tiers à déclarer le faire parfois (34,3 %) et 50,0 % souvent ou très souvent.

Comme pour le grignotage, les femmes sont plus coutumières du saut de repas que les hommes (53,0 % contre 47,1 % le font souvent ou très souvent). En revanche, cette proportion ne varie pas suivant l'âge et le diplôme.

### Un jeune sur dix ne cuisine jamais

Parmi les jeunes accompagnés par les Missions Locales dans les Hauts-de-France, 53,4 % déclarent cuisiner souvent ou très souvent, tandis que 10,8 % ne le font jamais (35,8 % parfois).

La part de jeunes indiquant cuisiner souvent ou très souvent est sensiblement plus importante chez les femmes (60,5 %) que chez les hommes (46,2 %). Ces derniers sont plus de deux fois plus nombreux à indiquer ne jamais cuisiner : 15,4 % contre 6,0 % des femmes.

Des variations sont également relevées suivant l'âge, la part de jeunes indiquant cuisiner souvent ou très souvent est plus élevée à partir de 22 ans (dépassant les 60 %).

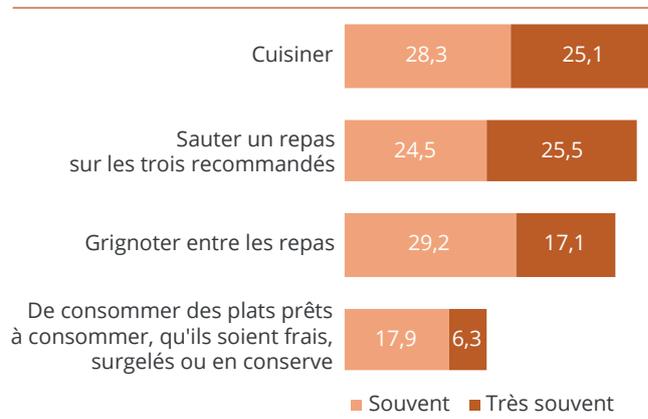
Les jeunes sans aucun diplôme sont moins nombreux à dire cuisiner souvent ou très souvent (46,5 %).

### Un jeune sur quinze consomme très souvent des plats préparés

La consommation de plats préparés est moins fréquente, même si un quart des jeunes indique en consommer souvent ou très souvent. Ils sont 60,8 % à parfois en consommer et 15,0 % à ne jamais en manger.

La fréquence de consommation de ce type de plats ne varie pas significativement entre les hommes et les femmes. En revanche, les mineurs sont moins nombreux que les jeunes de 18-19 ans à en manger souvent (respectivement 20,3 % contre 26,2 %), tout comme les bacheliers n'ayant pas de diplôme de l'enseignement supérieur le sont moins que les jeunes sans diplôme (22,2 % contre 27,2 %).

### HABITUELLEMENT, IL M'ARRIVE DE... (%)



Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S



### ZOOM INFRARÉGIONAL

Les habitudes de consommations alimentaires ne varient que peu entre les jeunes accompagnés en Sambre-Avesnois-Thiérache, dans le Bassin minier et dans le reste de la région, hormis dans la SAT, où les jeunes sont en proportion moins nombreux à indiquer souvent ou très souvent sauter des repas.

Par ailleurs, le grignotage, comme le fait de cuisiner, est du même ordre de grandeur entre les départements des Hauts-de-France. Cependant, les jeunes de l'Oise sont plus enclins à consommer régulièrement des plats préparés (32,5 %) et ceux du Nord à sauter souvent ou très souvent des repas (52,1 %).

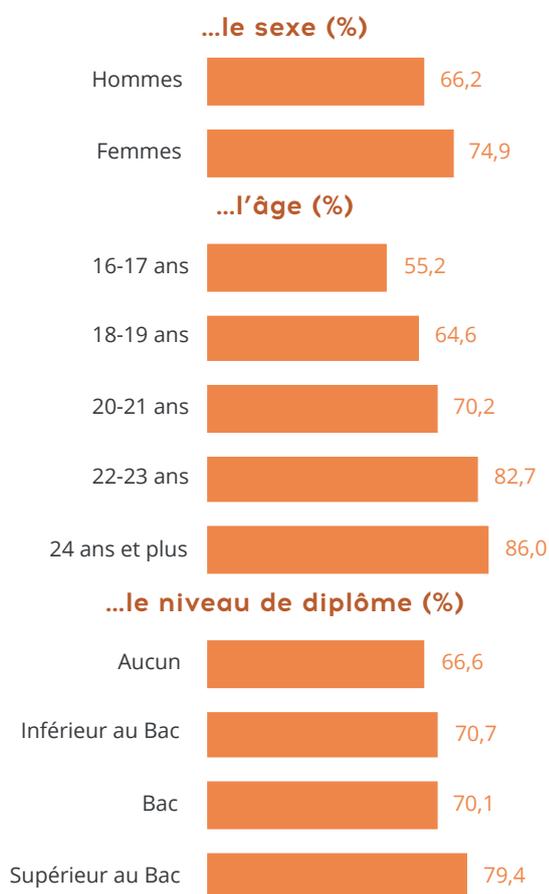
## COMPORTEMENTS D'ACHATS ALIMENTAIRES

### Des jeunes majoritairement responsables de leurs achats alimentaires

Sept jeunes accompagnés par les Missions Locales sur dix (71,1 %) disent qu'il leur arrive de faire leurs courses.

C'est plus souvent le cas des femmes que des hommes (cf. graphique ci-dessous). Par ailleurs, cette part augmente fortement avec l'âge : un peu plus d'un mineur sur deux fait au moins de temps en temps ses courses (55,2 % des 16-17 ans), tandis que plus de quatre jeunes sur cinq l'indiquent à partir de 22 ans (82,7 % pour les 22-23 ans et 86,0 % pour les 24 ans et plus).

#### IL M'ARRIVE DE FAIRE MES COURSES ALIMENTAIRES SELON...



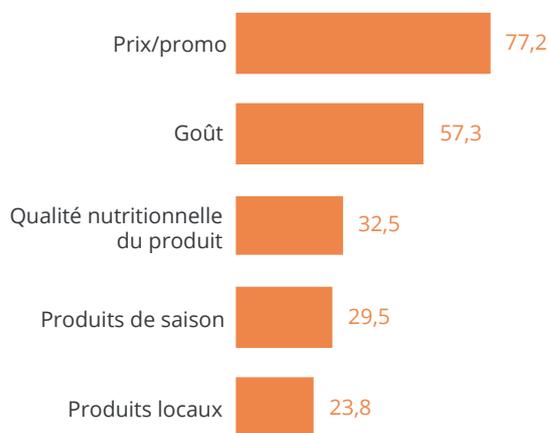
Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### Le prix, un critère d'achat prépondérant

Chez les jeunes indiquant faire leurs courses alimentaires au moins occasionnellement, le critère de sélection principal des achats cités est le prix ou l'existence de promotions. Un peu plus de trois jeunes sur quatre l'indiquent (cf. graphique ci-dessous), tandis que le goût arrive bien plus loin, cité par près de trois jeunes sur cinq. Les trois autres critères proposés ont été moins souvent énoncés : la qualité nutritionnelle des produits par un tiers des jeunes, les produits de saison par trois jeunes sur dix et les produits locaux par un peu moins d'un quart des jeunes. Il est à noter que, bien que non proposée dans les items du questionnaire, la routine est évoquée par plusieurs jeunes, plus enclins à acheter des produits qu'ils ont l'habitude de consommer.

Les femmes ont été plus nombreuses à citer le prix/promo et les produits de saison que leurs homologues masculins (respectivement 81,3 % et 32,5 % versus 73,0 % et 25,4 %). Ces derniers ont davantage énoncé la qualité nutritionnelle (36,7 % contre 28,4 % des femmes). Le prix est également plus soulevé par les plus âgés. Le souci du goût, de la qualité nutritionnelle et de la saisonnalité sont plus prégnants chez les plus diplômés (respectivement 62,7 %, 41,2 % et 40,1 %).

#### CRITÈRES DE SÉLECTION DES ACHATS\* (%)



\* parmi les jeunes indiquant qu'il leur arrive de faire leurs courses alimentaires.

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### ZOOM INFRARÉGIONAL

Les jeunes accompagnés par une Mission Locale du Bassin minier sont moins nombreux que les autres à déclarer faire leurs courses alimentaires, au moins de temps en temps (66,6 % contre 73,0 % dans le reste de la région). Aucune différence n'est observée pour les jeunes suivis en Sambre-Avesnois-Thiérache et selon le département.

## ACTIVITÉ PHYSIQUE

### Une activité physique de loisir plusieurs fois par semaine pour deux jeunes sur cinq

Un peu plus de la moitié des jeunes accompagnés par les Missions Locales dans les Hauts-de-France (53,7 %) déclare pratiquer une activité physique régulièrement (au moins une fois par semaine) pour son loisir.

La fréquence dédiée à cette pratique est hétérogène (cf. graphique ci-contre). En effet, tandis que 12,0 % des jeunes indiquent s’y consacrer une fois par semaine, 13,2 % en font deux fois par semaine, 12,9 % trois fois par semaine et 14,8 % en font quatre fois ou plus (0,8 % des jeunes n’ont pas précisé la fréquence de pratique).



### Les hommes plus nombreux à pratiquer au moins trois fois par semaine

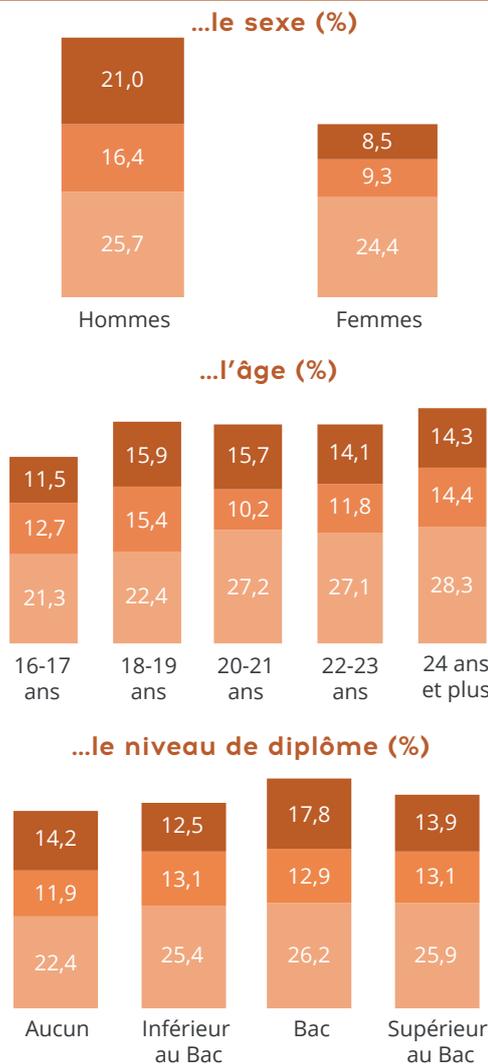
Les hommes sont en proportion plus nombreux que les femmes à déclarer avoir une activité physique pour leur loisir au moins une fois par semaine (63,7 % contre 43,2 %<sup>1</sup>). La différence tient essentiellement aux pratiques revenant plusieurs fois dans la semaine (cf. graphique ci-contre). En effet, alors que la part de jeunes indiquant avoir une activité physique une à deux fois par semaine est identique pour chaque sexe, les hommes sont 1,8 fois plus nombreux à en faire trois fois par semaine que les femmes, et 2,5 fois plus nombreux quatre fois par semaine ou plus.

Le fait de pratiquer ou non une activité physique régulièrement dans le cadre des loisirs ne varie pas significativement entre les différents groupes d’âge. Les fréquences de pratique sont également similaires.

Les jeunes titulaires du baccalauréat, mais pas d’un diplôme de l’enseignement supérieur, sont ceux déclarant le plus avoir une activité physique régulière (57,9 %), à l’inverse des jeunes non-diplômés (49,5 %). Les fréquences de pratique sont cependant moins hétérogènes qu’entre hommes et femmes.

<sup>1</sup> La somme des pourcentages présentés sur le graphique ci-contre est différente du fait des non-réponses données à la question sur la fréquence de la pratique.

### ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE\* DANS LE CADRE DES LOISIRS\*\* SELON...



- Au moins 4 fois par semaine
- 3 fois par semaine
- 1 à 2 fois par semaine

\* minimum 1 fois par semaine (dont sport).

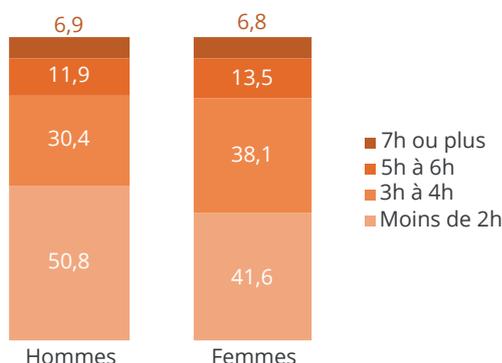
\*\* parmi les jeunes ayant déclaré la fréquence de pratique.

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### ZOOM INFRARÉGIONAL

Les jeunes accompagnés par une Mission Locale de l’Oise sont plus nombreux que la moyenne à déclarer pratiquer une activité physique dans le cadre des loisirs au moins une fois par semaine (59,4 %). En revanche, aucune différence significative n’est observée entre les jeunes du Bassin minier ou de la SAT.

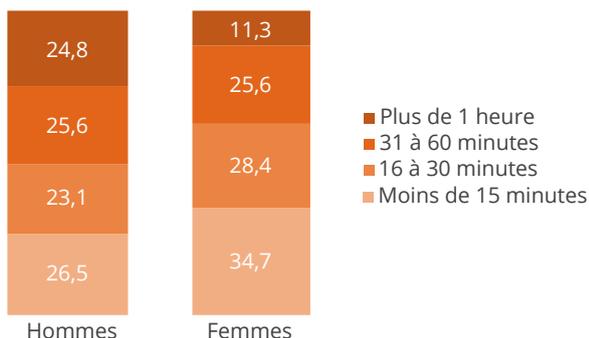
### TEMPS HEBDOMADAIRE EN DEHORS DE L'ACTIVITÉ PRINCIPALE CONSACRÉ AUX TRAVAUX LÉGERS\* SELON LE SEXE (%)



\* faire les courses, le ménage, bricoler, jardiner...

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

### TEMPS QUOTIDIEN CONSACRÉ À LA MOBILITÉ DOUCE\* NON ÉLECTRIQUE SELON LE SEXE (%)



\* vélo, marche, skateboard, trottinette, rollers.

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

<sup>1</sup> Plusieurs définitions de la mobilité douce sont retrouvées. Parfois, elle est synonyme de mobilité active et, d'autres fois, elle est plus large et englobe les modes de mobilité dits « actifs ». Dans cette enquête, la question était énoncée ainsi « mobilité douce non électrique (vélo, marche, skateboard, trottinette, rollers) ».

### Peu de temps dédié aux travaux légers du quotidien

Près de la moitié des jeunes (46,3 %) déclare consacrer moins de deux heures par semaine aux travaux légers (faire les courses, le ménage, le bricolage, le jardinage...) hors activité principale. Ils sont 34,0 % à indiquer y consacrer trois à quatre heures par semaine, 12,6 % cinq à six heures, 4,1 % sept à neuf heures et seuls 3,0 % y consacrent *a minima* dix heures.

Les hommes sont plus nombreux à déclarer y dédier peu de temps (moins de deux heures par semaine), mais sont aussi nombreux que les femmes à y consacrer au moins cinq heures par semaine (cf. graphique ci-contre). En revanche, aucune différence significative selon l'âge et le niveau de diplôme n'est observée.

### Une mobilité douce plus de 30 minutes par jour pour plus de deux jeunes sur cinq

Le temps dédié à la mobilité douce<sup>1</sup> non électrique est hétérogène dans la population de jeunes accompagnés par les Missions Locales. Trois sur dix n'y ont presque pas recours (moins de quinze minutes par jour pour 30,3 %), tandis que près de deux jeunes sur cinq déclarent y consacrer plus d'une heure ; ils sont 43,7 % à indiquer plus de trente minutes par jour.

À l'inverse des travaux légers, les hommes sont plus nombreux que les femmes à consacrer un temps conséquent à la mobilité douce (cf. graphique ci-contre). Ainsi, un quart des hommes (24,8 %) indique un temps journalier de plus d'une heure contre un peu plus d'un dixième des femmes (11,3 %). La fréquence dédiée à la mobilité douce ne varie en revanche ni selon l'âge ni selon le niveau de diplôme.

### ZOOM INFRARÉGIONAL

Alors que les jeunes accompagnés par une Mission Locale de Sambre-Avesnois-Thiérache indiquent consacrer plus de temps en moyenne que les autres aux travaux légers, une situation inverse est observée pour les jeunes du Bassin minier. Aucune différence significative n'est observée entre les départements.

Le temps dédié à la mobilité douce non électrique tend à être plus élevé dans l'Aisne, à l'inverse des départements du Nord et du Pas-de-Calais (où 17,1 % et 17,7 % y consacrent plus d'une heure par jour).



### ZOOM EN POPULATION GÉNÉRALE

Selon les résultats du Baromètre Santé 2021, les jeunes de 18 à 29 ans résidant dans les Hauts-de-France sont, au cours des sept derniers jours, 57,0 % à déclarer avoir pratiqué au moins une fois une activité physique intense (effort physique important faisant respirer beaucoup plus difficilement que d'ordinaire) et 68,9 % au moins une fois une activité physique modérée (effort faisant respirer un peu plus difficilement que d'ordinaire).

## SÉDENTARITÉ

La sédentarité des jeunes a ici été approchée par le temps passé en position assise en dehors des repas et du temps de sommeil.

### Un peu plus d'un tiers des jeunes passe plus de cinq heures par jour en position assise...

Moins d'un jeune sur dix (9,2 %) déclare passer moins de deux heures par jour en position assise en dehors des repas et du temps de sommeil. Ils sont 17,0 % à indiquer être assis deux à trois heures par jour, 17,5 % trois à quatre heures, 21,2 % quatre à cinq heures et 35,0 % plus de cinq heures.

### ...part plus faible chez les femmes...

Les hommes sont plus nombreux que les femmes à déclarer passer plus de cinq heures par jour en position assise (37,3 % contre 32,2 %).

En revanche, les parts de jeunes indiquant passer moins de deux heures par jour et entre deux et trois heures ne diffèrent pas selon le sexe.

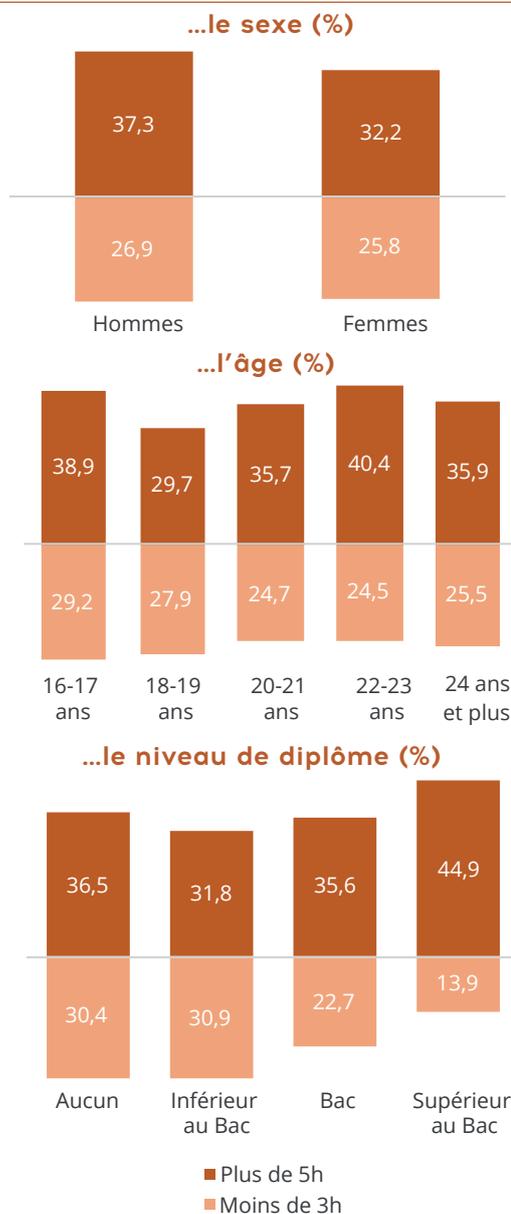
### ...et chez les jeunes de 18-19 ans...

Les jeunes de 18-19 ans se distinguent des autres, avec une part moindre de jeunes sédentaires : 29,7 % restent plus de cinq heures par jour assis, contre plus de 35 % dans les autres classes d'âge (cf. graphique ci-contre). Cependant, aucune différence significative entre les différentes classes d'âge n'est observée pour le fait de rester assis moins de trois heures par jour.

### ...et plus élevée chez les diplômés de l'enseignement supérieur

Ce sont les jeunes titulaires d'un diplôme inférieur au baccalauréat qui passent le moins de temps assis : trois jeunes sur dix déclarent passer moins de trois heures par jour en position assise contre près d'un quart pour ceux ayant le niveau Bac et un sur sept pour les diplômés de l'enseignement supérieur. Ces derniers sont sensiblement plus nombreux (44,9 %) à passer plus de cinq heures quotidiennement en position assise (cf. graphique ci-contre).

### TEMPS QUOTIDIEN EN POSITION ASSISE\* SELON...



\* (télé, ordinateur...) en dehors des temps de repas et du temps de sommeil. La part de jeunes passant de trois à cinq heures par jour assis n'est pas représentée pour plus de lisibilité.

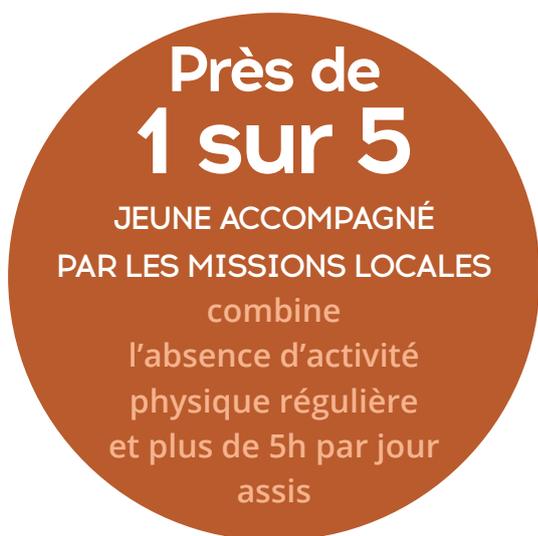
Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

## ZOOM INFRARÉGIONAL

La part de jeunes passant un temps quotidien peu important en position assise ne varie pas significativement en fonction de la localisation géographique de la Mission Locale. En revanche, les jeunes accompagnés par les Missions Locales de Sambre-Avesnois-Thiérache sont moins nombreux que les autres à passer plus de cinq heures par jour en position assise, tout comme les jeunes du Pas-de-Calais (32,1 %), à l'inverse de ceux de l'Aisne.

## Une faible activité physique souvent combinée à une sédentarité importante...

Les jeunes ne pratiquant pas d'activité physique régulièrement (au moins une fois par semaine) sont plus enclins à passer un temps important assis. Parmi les jeunes ayant une activité physique régulière, ils sont ainsi 29,5 % à dire passer plus de cinq heures par jour assis, soit 1,4 fois moins que ceux ne faisant pas d'activité physique régulièrement (41,4 % passent plus de cinq heures par jour assis).

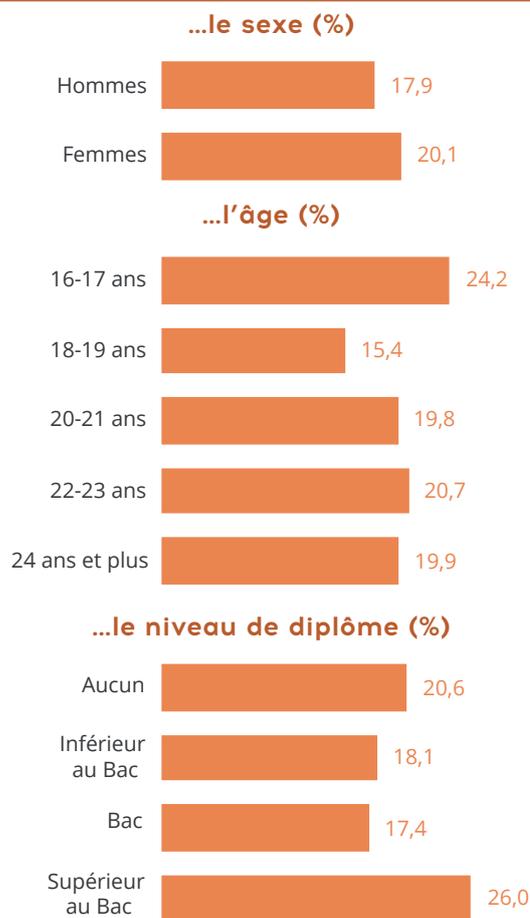


## ...d'autant plus chez les jeunes mineurs et les plus diplômés

D'après ces déclarations, un jeune sur cinq (19,1 %) passe plus de cinq heures par jour assis, tout en ne pratiquant pas d'activité physique de manière hebdomadaire.

Cette proportion ne varie pas significativement entre les hommes et les femmes. En revanche, ce comportement est plus souvent retrouvé chez les mineurs que chez leurs aînés, en particulier que chez les 18-19 ans. Au niveau du diplôme, ce sont les diplômés de l'enseignement supérieur qui sont en proportion plus nombreux à être à la fois plus sédentaires en ne pratiquant pas une activité physique régulière (un quart), à l'inverse des titulaires d'un diplôme moins élevé (un sur cinq, voire moins ; cf. graphique ci-contre).

## PAS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE CHAQUE SEMAINE ET PLUS DE CINQ HEURES PAR JOUR EN POSITION ASSISE\* SELON...



\* hors temps de repas et de sommeil.

Source : Enquête sur la santé des jeunes accompagnés par les Missions Locales - Exploitation : OR2S

**ZOOM EN POPULATION GÉNÉRALE**

D'après le Baromètre Santé 2021, dans les Hauts-de-France, les jeunes de 18-29 ans déclarent passer en moyenne 5h35 assis un jour de semaine, toutes situations confondues (travail, transports, maison...). Ils sont 54,2 % à être assis plus de 4h par jour, soit une part comparable à ce qui est observé chez les jeunes accompagnés par les Missions Locales dans la région (56,3 %).

**ZOOM INFRARÉGIONAL**

Concernant la part de jeunes combinant plus de cinq heures par jour en position assise et pas d'activité physique régulière, aucune différence significative n'est relevée entre les jeunes du Bassin minier, de la Sambre-Avesnois-Thiérache et ceux du reste de la région.

Au niveau des départements, la part varie du simple au double entre les jeunes accompagnés dans l'Oise (13,8 %) et ceux dans l'Aisne.

## SYNTHÈSE

Concernant les habitudes alimentaires, plus de la moitié des jeunes accompagnés par les Missions Locales déclare ne pas manger de fruits ou de légumes tous les jours ; ce sont moins de deux cinquièmes chez les non-diplômés. Les féculents sont plus souvent consommés quotidiennement, pour plus de trois jeunes sur quatre, notamment par les femmes et les plus diplômés. Plus de sept jeunes sur dix indiquent consommer de la viande, du poisson ou des œufs quotidiennement ; seuls, 2 % disent ne jamais en manger. Par ailleurs, la recommandation de manger des produits laitiers deux à trois fois par jour n'est suivie que pas un quart des jeunes. Enfin, tandis que les boissons sucrées, tout comme les sucreries, sont consommées quotidiennement par plus d'un jeune sur deux, plus d'un jeune sur neuf déclare ne pas boire d'eau tous les jours. La consommation de produits sucrés (sucreries ou boissons) au quotidien est plus fréquente chez les femmes, diminue avec l'âge et est plus faible chez les bacheliers.

Un quart des jeunes déclare souvent ou très souvent consommer des plats préparés. Par ailleurs, les habitudes de consommation, comme le grignotage entre les repas ou le saut de repas, sont récurrentes pour un jeune sur deux, plus le fait des femmes.

Enfin, les jeunes sont nombreux à indiquer faire leurs courses alimentaires, *a minima* de temps en temps, en particulier les plus âgés. Leur critère de choix prépondérant lors de leurs achats est le prix.

Concernant l'activité physique, un peu plus de la moitié des jeunes déclare pratiquer une activité physique régulière (au moins une fois par semaine). De plus, moins de la moitié utilise un moyen de mobilité douce non électrique (marche, vélo, trottinette, skate, rollers...) au moins une demi-heure par jour. En parallèle, plus d'un tiers des jeunes dit passer plus de cinq heures en position assise au quotidien (hors temps de sommeil et de repas). C'est un jeune sur cinq qui ne fait pas d'activité régulièrement et qui s'avère davantage sédentaire.

L'activité physique, comme la mobilité douce, est davantage retrouvée chez les hommes que chez les femmes. De plus, il est plus fréquent que les premiers passent un temps important au quotidien en position assise. Au final, les hommes sont aussi nombreux que les femmes à combiner manque d'activité physique et sédentarité. En revanche, les jeunes diplômés de l'enseignement supérieur sont plus concernés par cette combinaison défavorable que leurs homologues moins diplômés.

## MÉTHODOLOGIE

L'enquête régionale réalisée auprès des jeunes accompagnés par les Missions Locales a pour objectif d'établir un diagnostic de la situation sanitaire de ce public en situation de vulnérabilité sociale, au travers de différents axes allant de la santé physique à la santé mentale, en passant par les habitudes de vie.

Un auto-questionnaire accessible sur smartphone par QR code a été mis à disposition des jeunes dans toutes les Missions Locales des Hauts-de-France. Après une première vague d'enquête de novembre 2023 à mai 2024, puis une seconde en juillet 2024, 2 612 questionnaires collectés dans trente-huit Missions Locales ont pu être exploités. Des résultats sont produits au niveau du département. Ainsi, l'échantillon compte

195 jeunes dans l'Aisne, 1 488 pour le Nord, 302 pour l'Oise, 484 pour le Pas-de-Calais et 94 pour la Somme ; 49 jeunes n'ont pas renseigné leur Mission Locale et, par extension, leur département. De plus, quelques résultats sont produits au niveau du Pacte pour la réussite de la Sambre-Avesnois-Thiérache (SAT) et du Bassin minier. Ces deux sous-échantillons comptent respectivement 249 et 504 jeunes.

Afin de présenter des résultats davantage représentatifs de la population de jeunes accompagnés par les Missions Locales dans la région, un calage sur marges a été réalisé : les résultats présentés sont pondérés en fonction du sexe, de la Mission Locale et du département dans lequel la Mission Locale est située.

La part de jeunes femmes accompagnées par les Missions Locales est de 46 % (et 54 % d'hommes). En termes de répartition par âge, un jeune sur dix est mineur (11 %), trois sur dix ont 18 ou 19 ans (31 %), un peu plus d'un quart a 20 ou 21 ans (27 %), près de deux sur dix ont 22 ou 23 ans (19 %) et un peu plus d'un jeune sur dix a 24 ans ou plus (13 %). Concernant le niveau de diplôme des jeunes accompagnés par les Missions Locales, 17 % n'en ont pas, 38 % ont un niveau inférieur au Bac, 33 % ont le Bac et 13 % ont un niveau supérieur au Bac.

Par ailleurs, sauf mention contraire, toutes les différences mentionnées dans ce document sont significatives au seuil de 5 %, après ajustement sur le sexe, l'âge, le niveau de diplôme et le département.

Pour plus d'informations, cf. plaquette intitulée « Profil des jeunes, méthodologie et résultats ».

Ce document, imprimé par l'Imprimerie Monsoie en février 2025, a été réalisé conjointement par Manon Couvreur, Nadège Thomas (OR2S), Zohra Boukabous, Dimitri Vast (Arefie) et Amandine Dejancourt (ARS Hauts-de-France).

Il a été mis en page par Sylvie Bonin (OR2S).

Il a été financé par l'ARS Hauts-de-France.

Les auteurs remercient les jeunes ayant répondu à l'enquête qui ont permis la réalisation de ce travail ainsi que les professionnels œuvrant au sein des Missions Locales.

Directeurs de publication : Patrick Dehen, Thomas Lhermitte, Hugo Gilardi et Pr Maxime Gignon.