

Santé et bien-être des adolescents de France: que peut nous dire l'enquête EnCLASS?

Emmanuelle Godeau, MD, HDR Santé publique

Responsable de la formation des médecins de l'éducation nationale
EHESP & CERPOP - UMR1295, INSERM – UT3

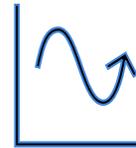


Université
de Rennes

RENCONTRES NATIONALES 2025
JEUNESSE, SANTÉ ET BIEN-ÊTRE

11, 12 et 13 juin 2025

Points qui seront abordés





Pourquoi faire des enquêtes pour connaître la santé et le bien-être des adolescents?

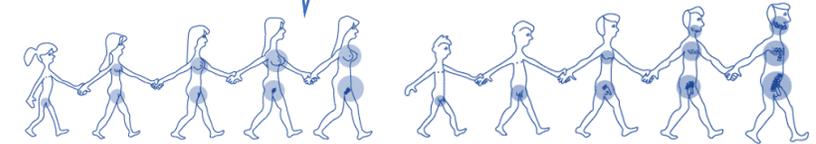


L'adolescence une période unique et spécifique

✓ un âge de la vie, une **transition**



✓ initiée par le **début de la puberté**



✓ une phase de **développement rapide**



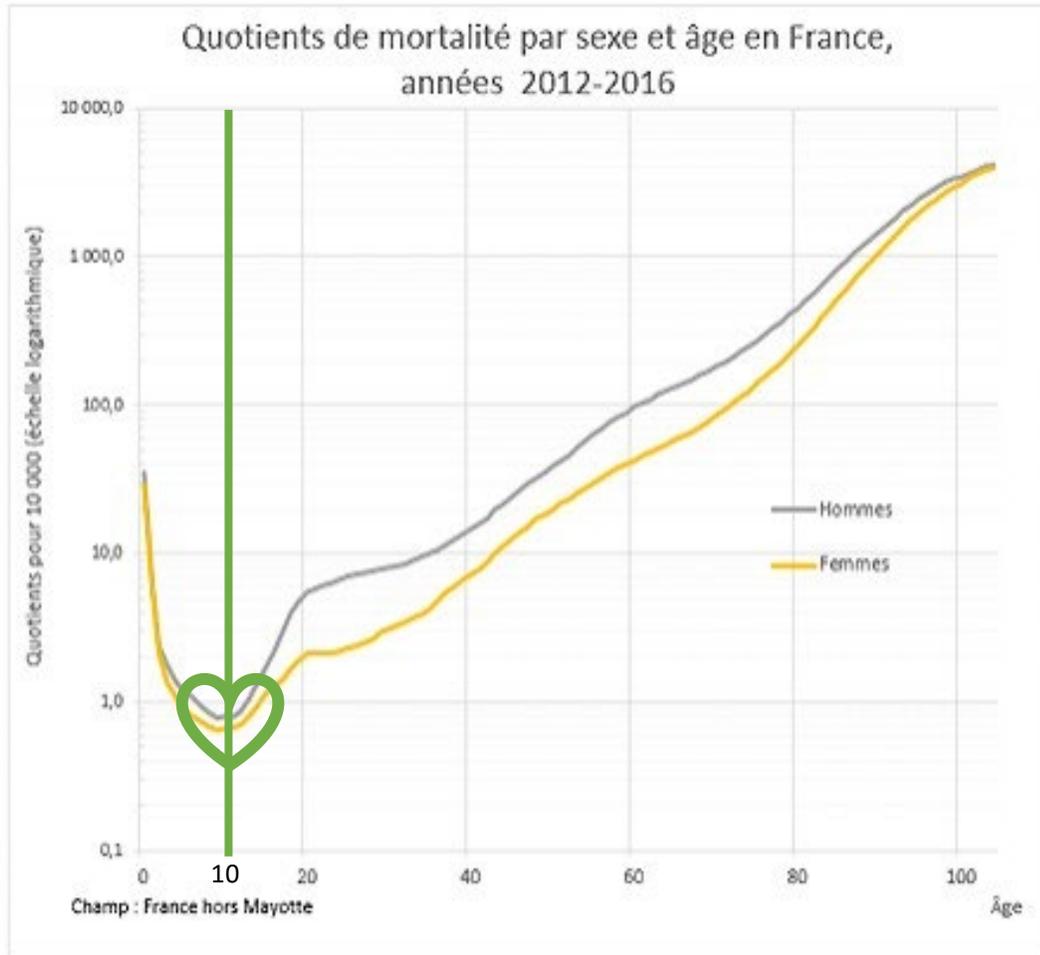
✓ **fin moins consensuelle** car + sociale que biologique

19, 24 ?





Globalement, la santé des adolescents est plutôt bonne



- Maladies et décès sont les plus faibles comparées à enfance ou âge adulte
- Installation de comportements ou habitudes 😞 ou 😊 pour la santé pour aujourd'hui, demain ou après-demain



Entre 10 et 14 ans taux de mortalité = 0,1 / 1000
Entre 15 et 19 ans taux de mortalité = 0,2 / 1000
Moins de 1 an = 3/1000 & 70-79 ans = 19,6/1000



Il est important de mesurer les comportements de santé et le bien-être à l'adolescence

- Au niveau mondial, **plus d'un tiers des maladies ont leur origine à l'adolescence**
- De nombreux comportements de santé et prises de risque des adolescents impacteront leur santé actuelle, à l'âge adulte et même celle de leurs enfants à venir
- **Promouvoir comportements sains chez les adolescents**
 - leur capacité à agir par eux-mêmes (**empowerment**)
 - leur capacité à faire des **choix éclairés** (concernant leur santé)
 - ➔ perspective de **santé tout au long de la vie**





Qui pour nous dire comment vont les ados ?



➔ Il faut interroger **directement les personnes concernées** informations sur leur vécu et leurs comportements

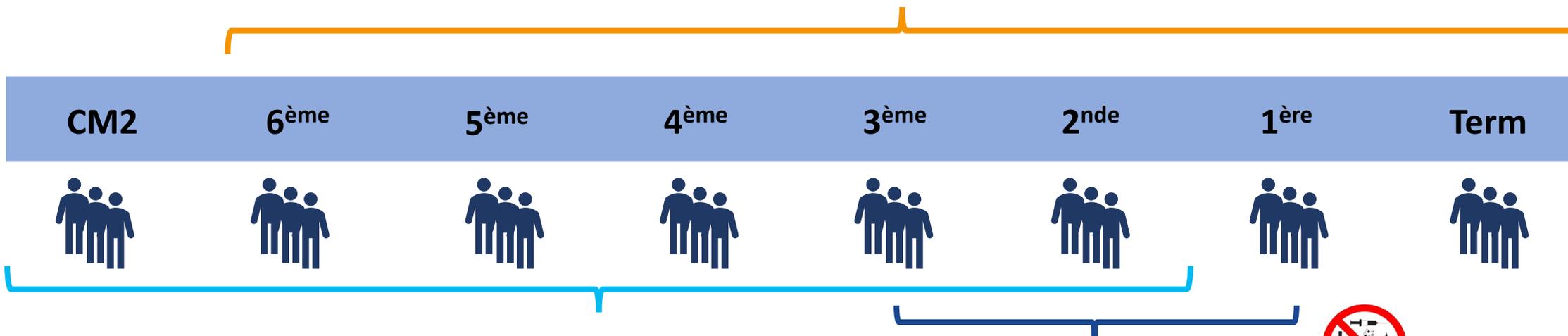


- *Comment te sens tu ?*
- *Peux-tu parler facilement à tes parents ?*
- *Bois-tu, fumes-tu ?*
- *As-tu (été) harcelé ?*

➔ **Croire en la parole des ados dans les enquêtes**
(quand elles sont bien faites...)



EnCLASS (Enquête nationale en Collège et en Lycée chez les Adolescents sur la Santé et les Substances)
 → Fusion française depuis 2018 de 2 dispositifs internationaux HBSC & ESPAD
 → Reconduction tous les 2 ans (enquêtes transversales répétées)



Base dispositif **HBSC** (Health Behaviour in School-aged Children) : 11 – 13 – 15 ans



ESPAD (European School Project on Alcohol and other Drugs) : 16 ans





Eclairer les décideurs et les intervenants auprès des ados sur leur bien-être & leurs comportements de santé

- Taille de l'échantillon → **dynamique de l'adolescence**
de la sixième (enfant de 11 ans) à la Terminale (grand adolescent de 18 ans)
- Thématiques explorées
 - Santé mentale, bien-être
 - Comportements de santé (alimentation, activité physique, conduites addictives, santé sexuelle...)
 - Environnement (école, famille, pairs)
- Comparaison des comportements observés / domaines retenus:
 - selon la classe, collège, lycée
 - selon le sexe
 - entre pays (HBSC et ESPAD)
 - entre sous-groupes (défavorisés, handicap...)
 - entre générations successives (tendances)

La population enquêtée en 2022

- **147 collèges et 90 lycées** sollicités au printemps 2022 (11 886 élèves)
- Refus parents 3,5%, refus élève 2,0%
- Taux de participation des classes (84% au collège, 75% au lycée)
- Echantillon final = **9337 élèves** de France hexagonale
 - 5919 collégiens
 - 3418 lycéens





La journée d'un ado en France en 2022

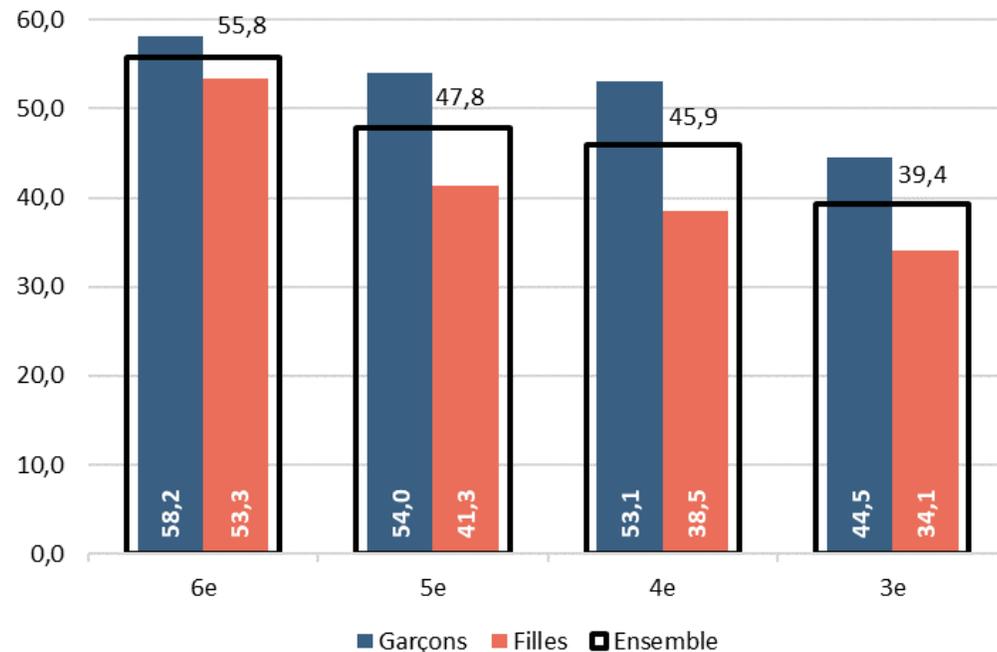
Données EnCLASS



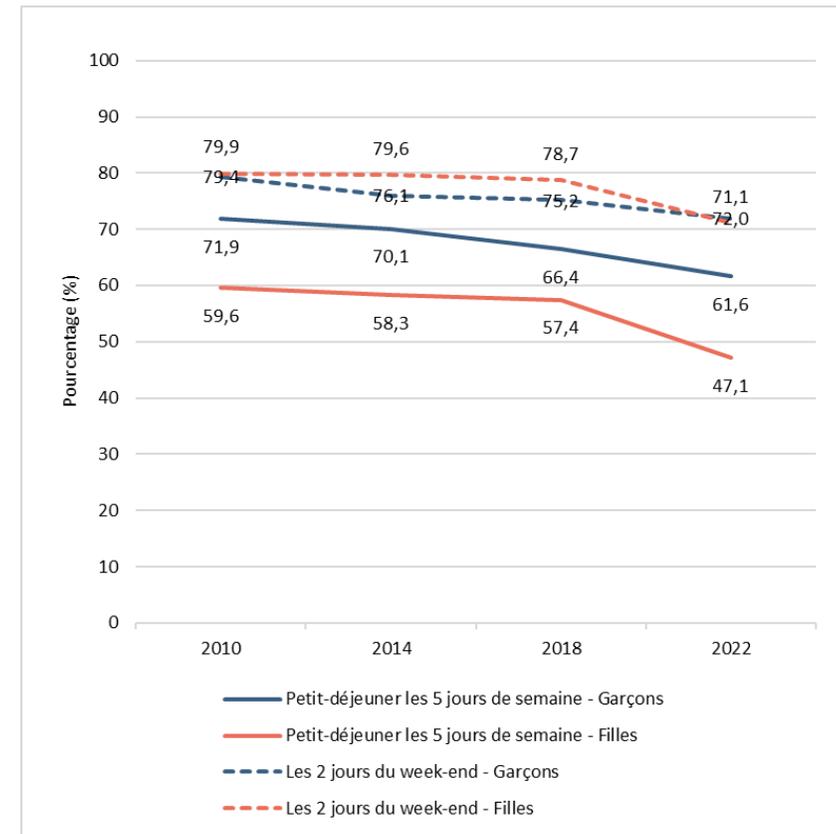


Petit déjeuner: moins en 3^e, moins chez les filles, ↘ les jours de classe depuis 2010 (surtout depuis 2018)

Fréquence du petit-déjeuner 7 jours sur 7, par classe et par sexe au collège (en %)

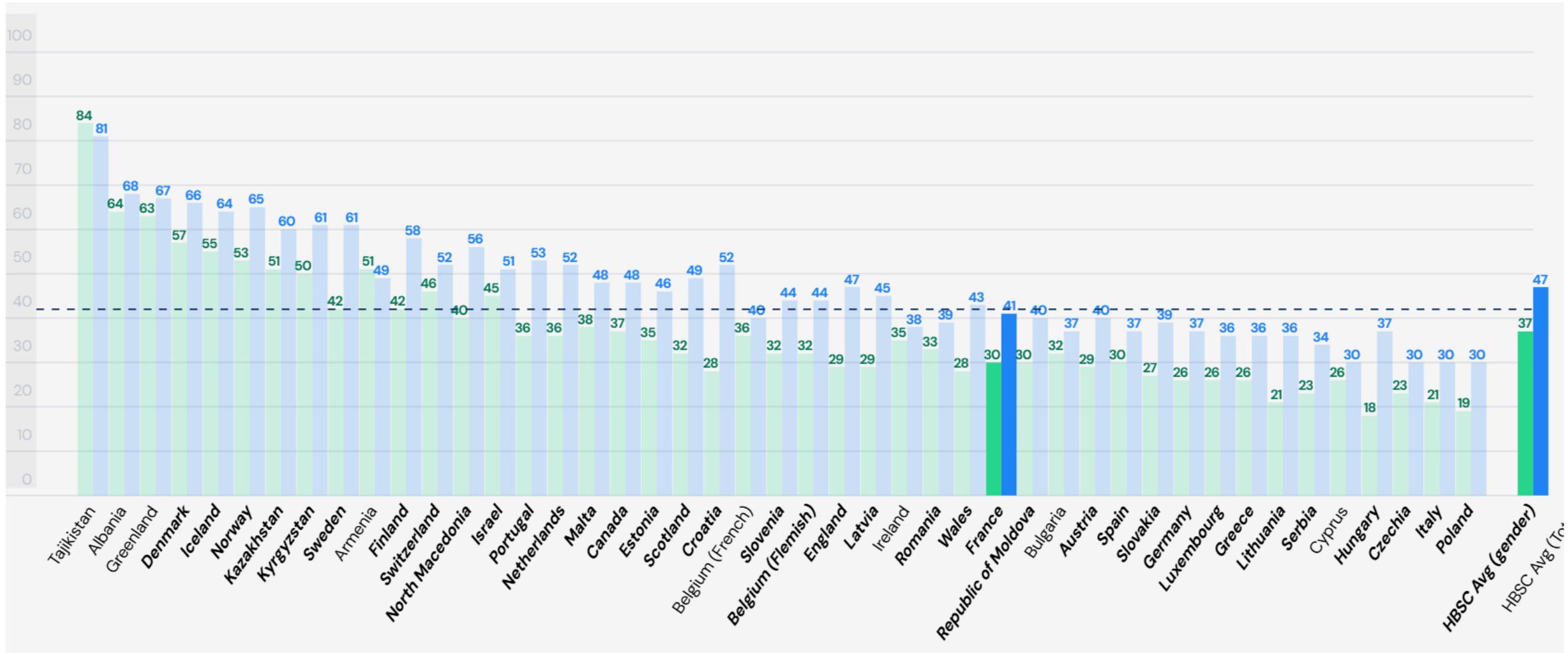


Petit-déjeuner en semaine et le week-end, chez les collégiens, en fonction du sexe en 2010, 2014, 2018 et 2022 (en%)





Le soutien perçu comme élevé de la part des enseignants à 15 ans est plus important chez les garçons (HBSC 2022)





Indiscutable altération du vécu scolaire au décours du secondaire, surtout au collège; dégradation chez les filles

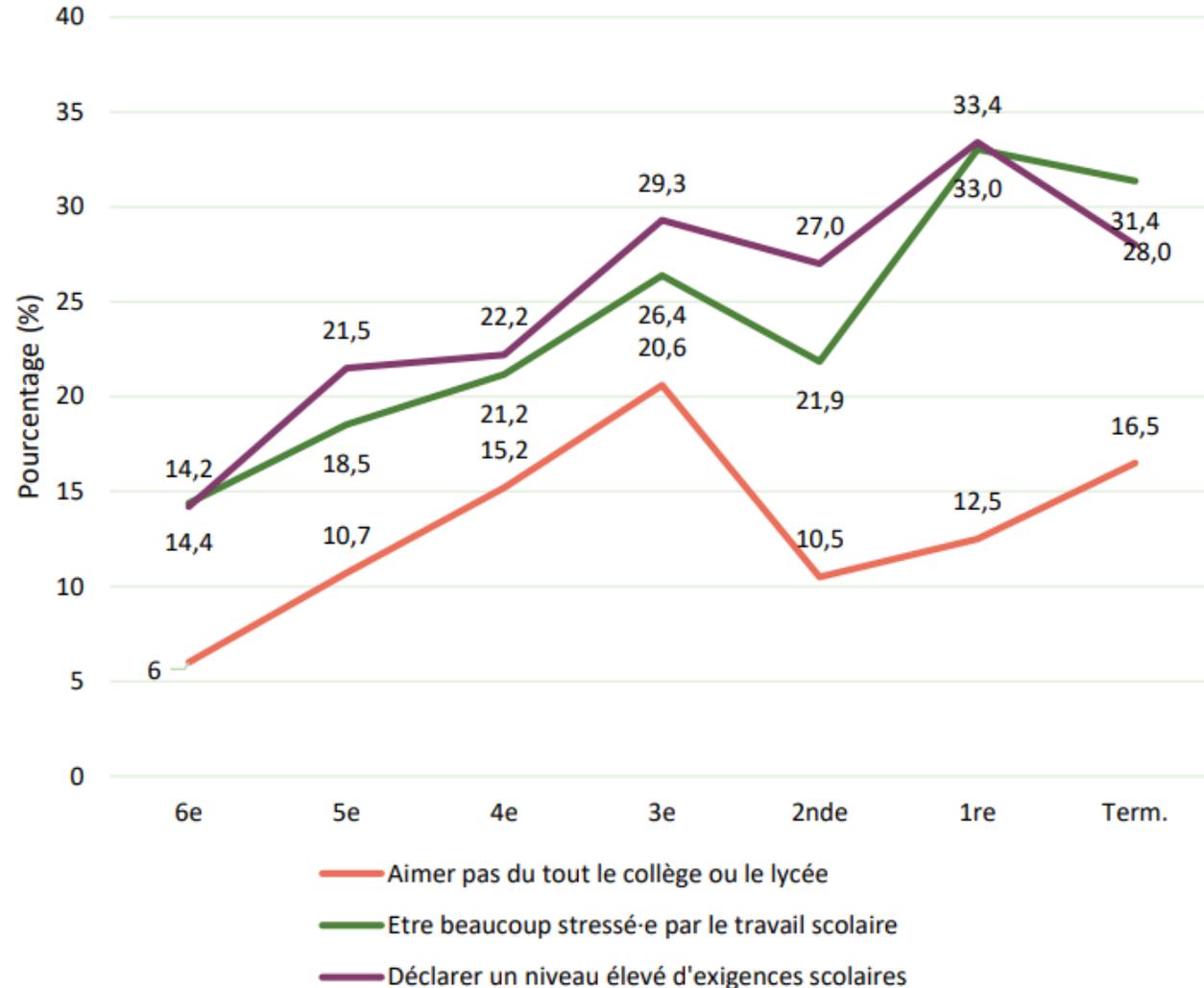
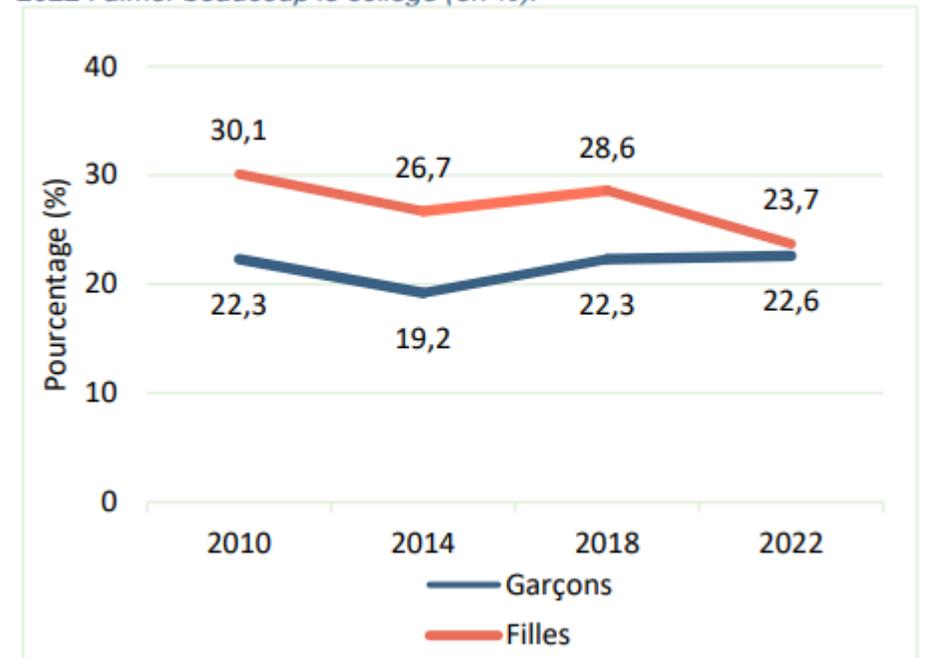


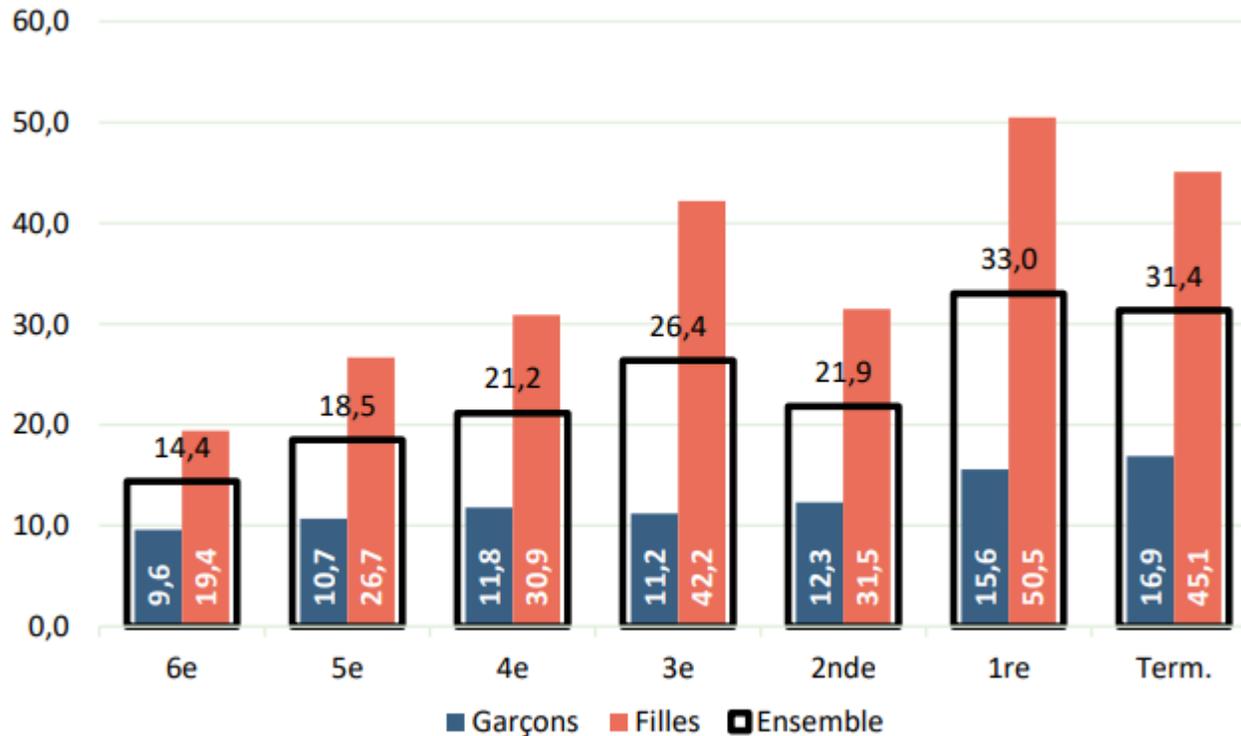
Fig. 7 : Évolution de l'appréciation du collège, par sexe, entre 2010 et 2022 : aimer beaucoup le collège (en %).





Un stress en lien avec le travail scolaire particulièrement élevé chez les filles en fin de collège, plus encore en 2022

Fig. 2 : Se sentir beaucoup stressé par le travail scolaire, par classe et par sexe en 2022 (en %).



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

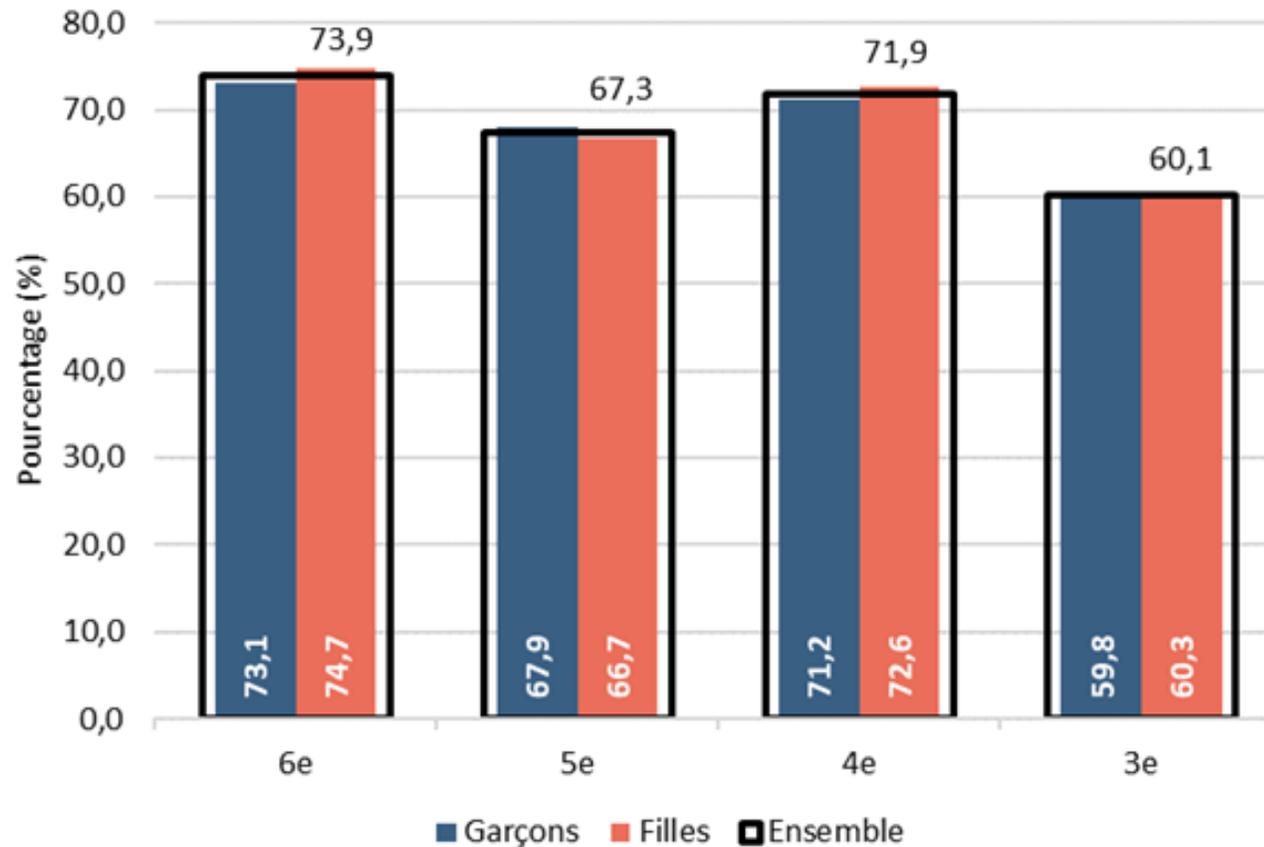
Fig. 8 : Évolution du stress lié au travail scolaire, par sexe, entre 2010 et 2022 au collège : se sentir beaucoup stressé (en %)





La cantine est majoritairement le lieu du déjeuner chez les collégiens les jours de classe, un peu moins en 3e

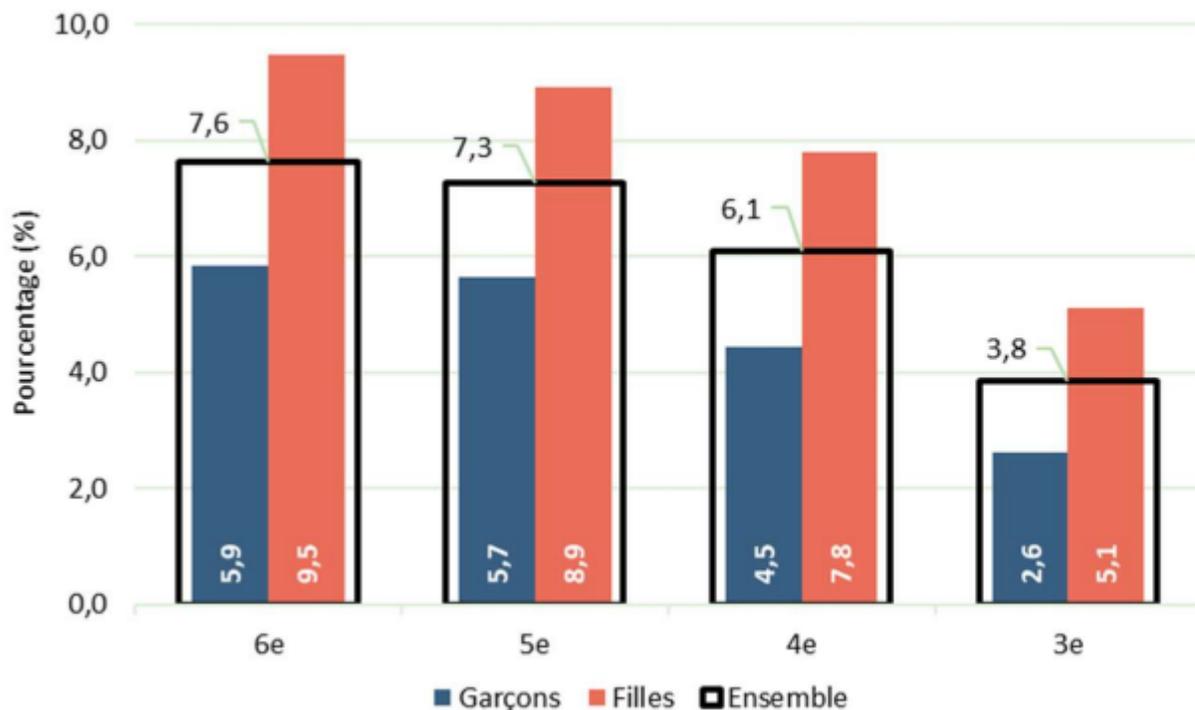
Proportion d'élèves qui déjeunent les lundis, mardis, jeudis et vendredis à la cantine, par classe et par sexe au collège (en %)





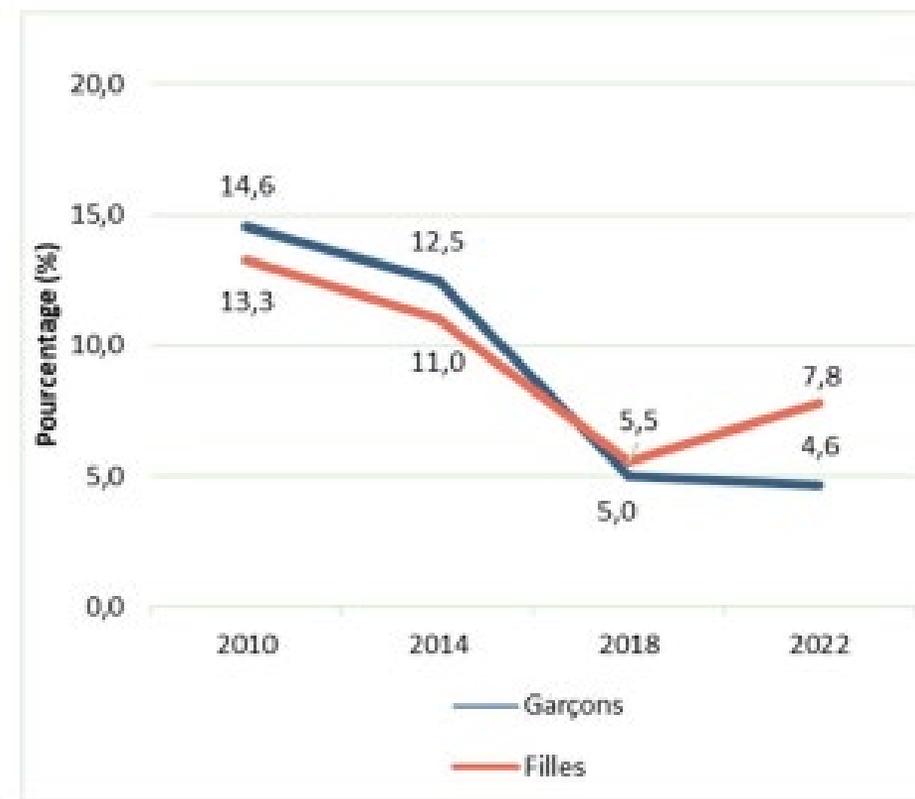
Être victime de harcèlement : plutôt des filles, amélioration avec l'âge et dans le temps

Fig. 3 : Harcèlement subi avéré (au moins deux fois par mois au cours des deux derniers mois), par classe et par sexe (en %)



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

Fig. 12 : Harcèlement avéré subi (au moins deux fois par mois au cours des deux derniers mois), de 2010 à 2022, par sexe (en %)

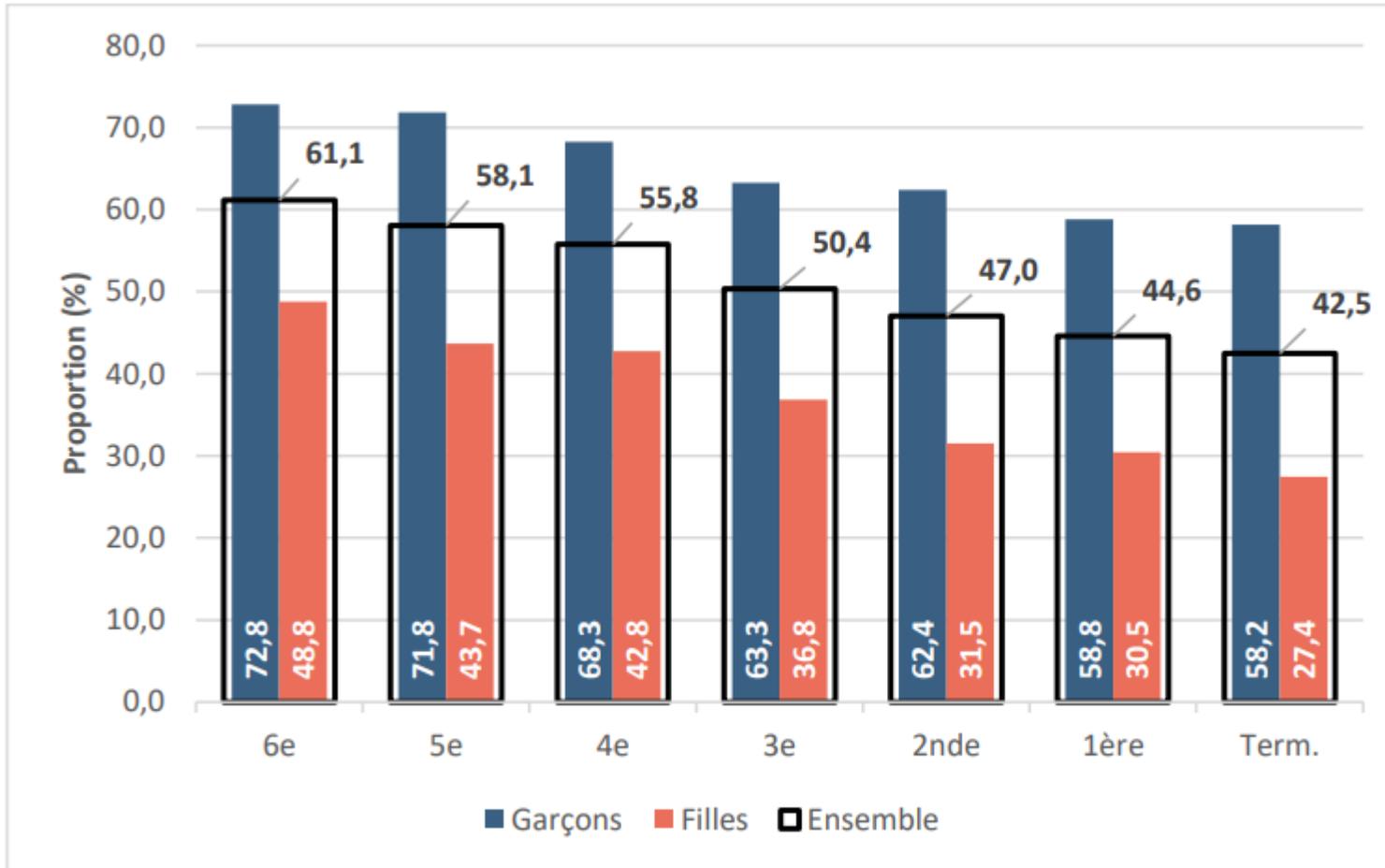


Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP



La pratique d'une activité sportive est plus fréquente chez les garçons et diminue avec la classe

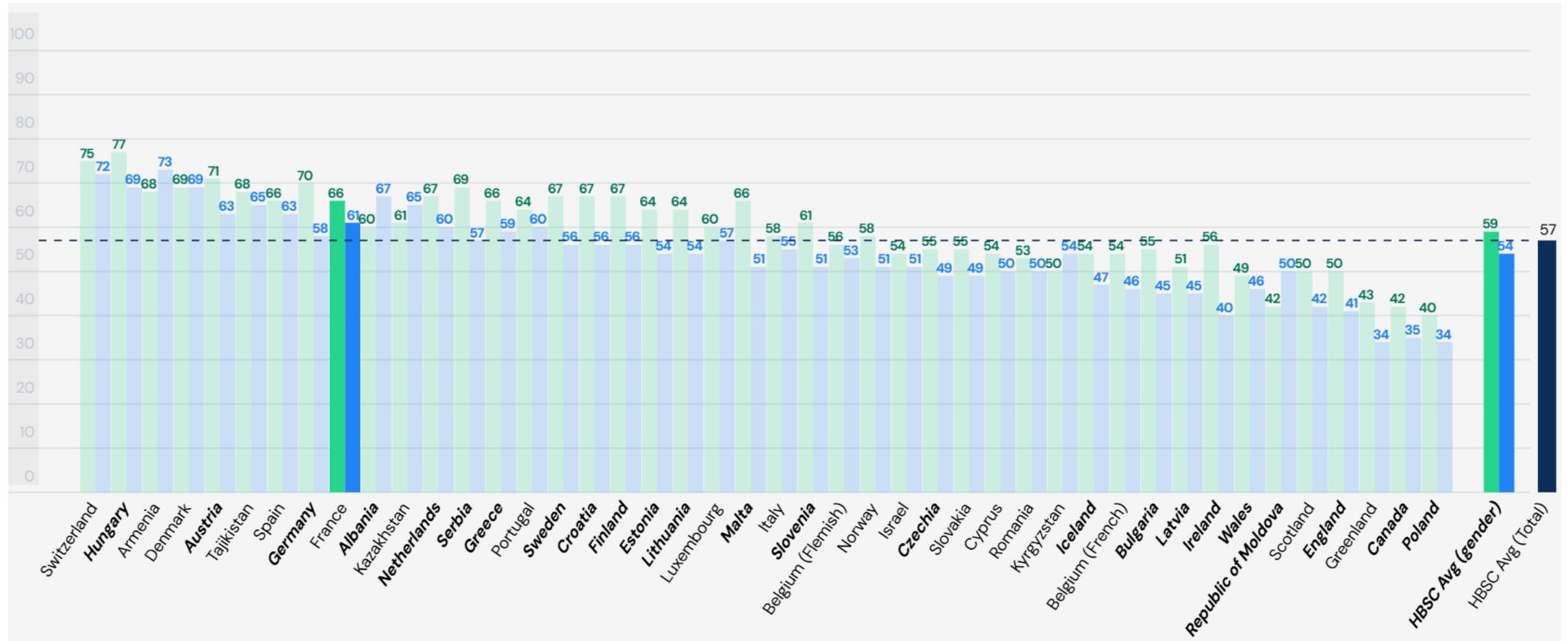
Fig. 2 : Pratiquer une activité sportive au moins trois fois par semaine chez les collégiens et lycéens, par classe et par sexe (%)



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Inserm - EHESP

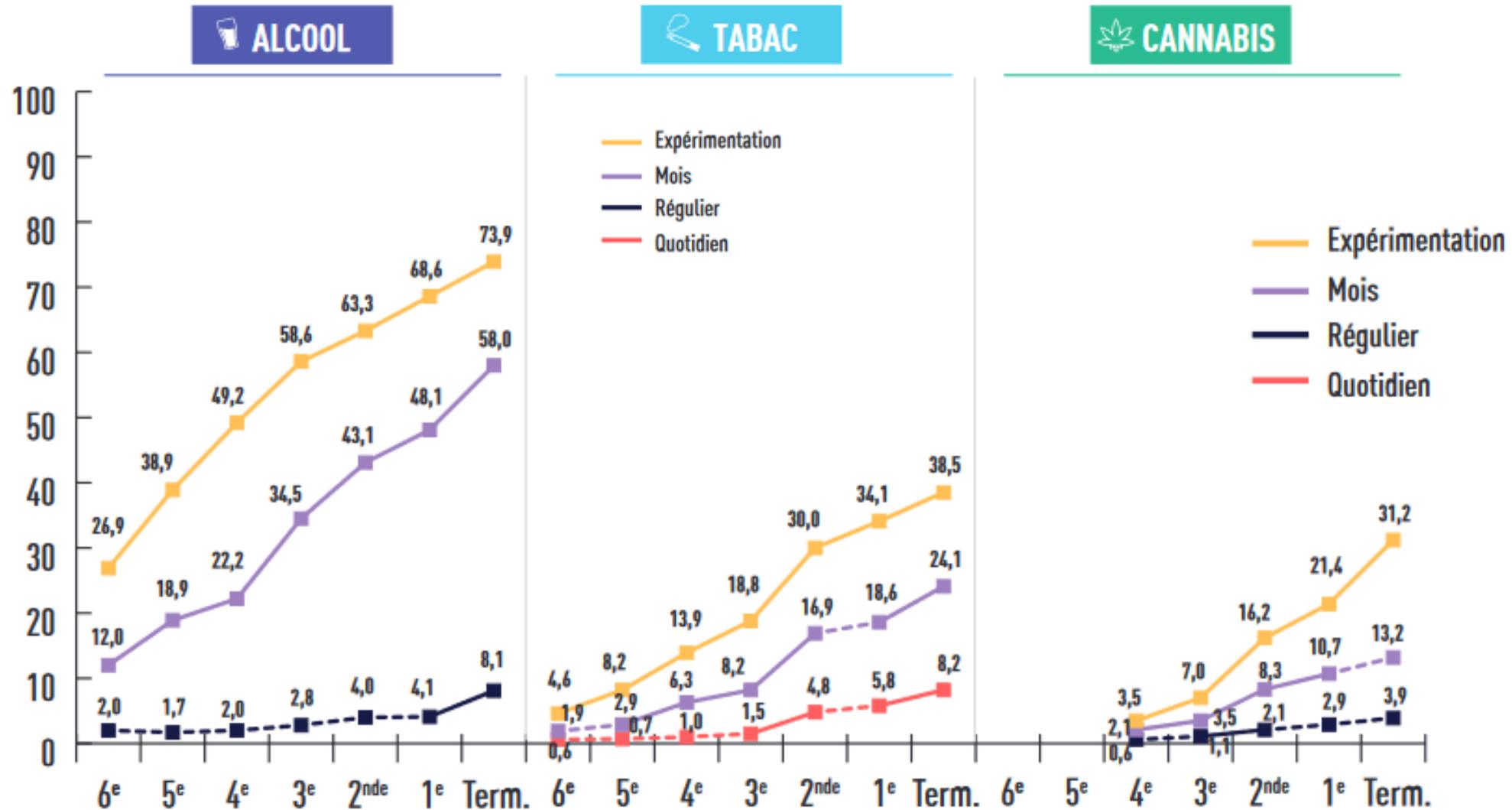


Plus des 2/3 des élèves de 15 ans de notre pays se sentent soutenus par leurs ami.e.s (HBSC 2022)



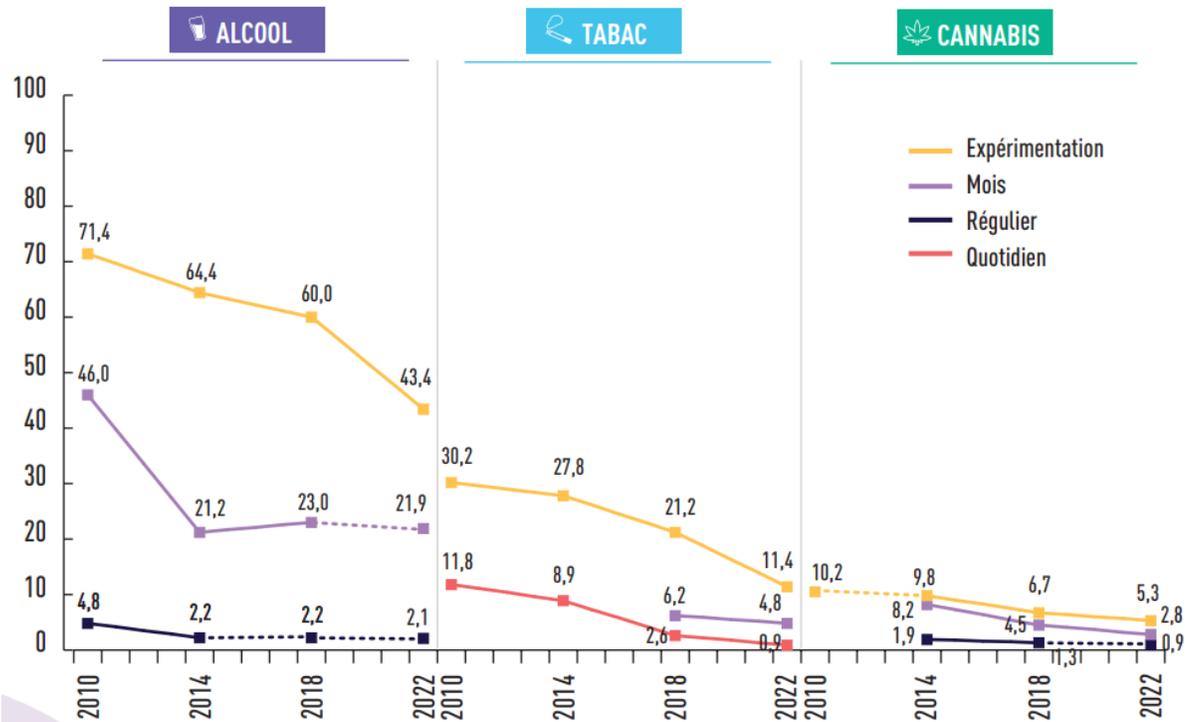


Substances psychoactives: des expérimentations séquencées au décours de la scolarisation secondaire



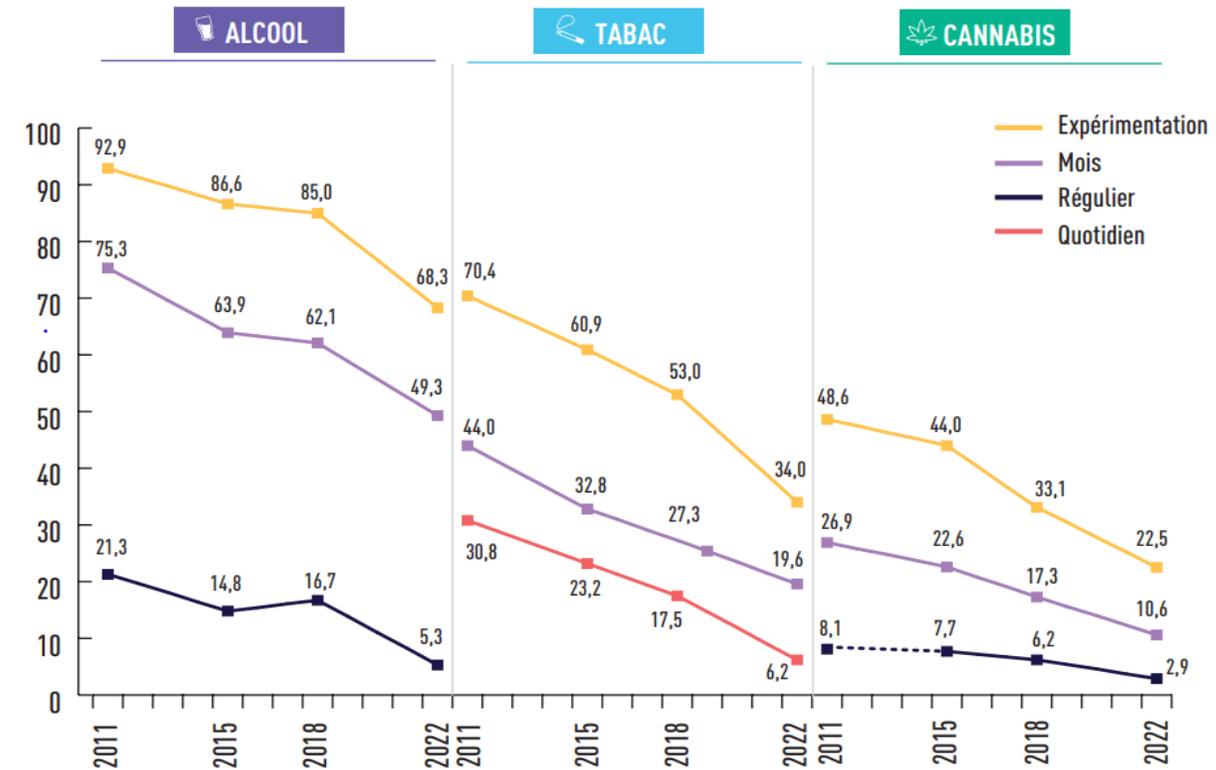


des usages de substances addictives au collège et au lycée (2010-2022)



Ligne pointillée : Écart statistiquement non significatif entre deux années
 Ligne continue : Écart statistiquement significatif entre deux années

Sources : HSBC 2010 & 2014, EnCLASS 2018 & 2022, exploitation OFDT



Ligne pointillée : Écart statistiquement non significatif entre deux années
 Ligne continue : Écart statistiquement significatif entre deux années

Sources : ESPAD 2011 & 2015, EnCLASS 2018 & 2022, exploitation OFDT



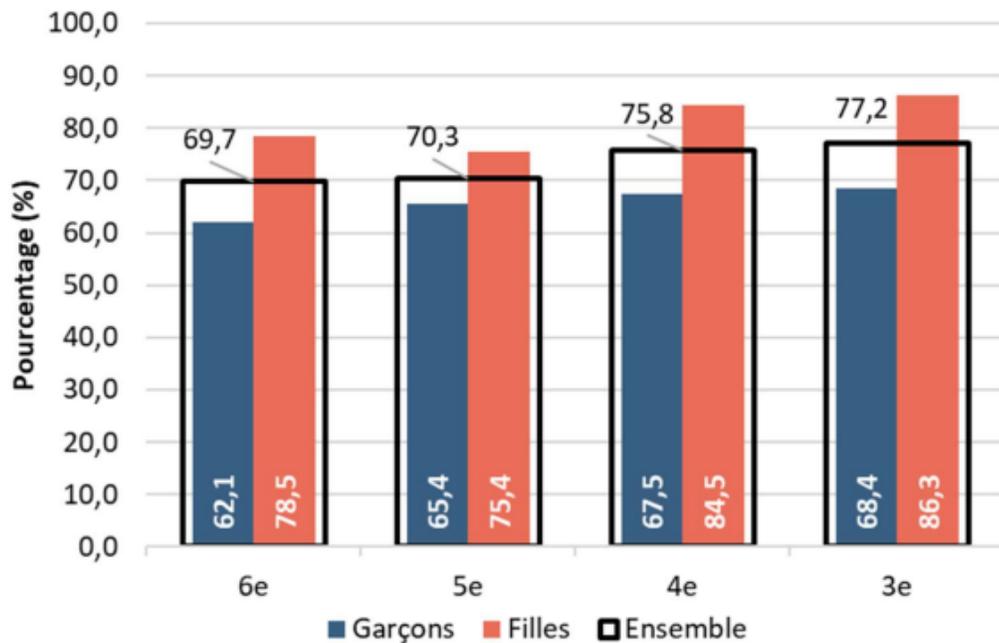
Repas en famille (6/10) et télévision lors des repas (1/4): d'indiscutables inégalités sociales chez les collégiens

	Collège		
	Elèves les plus défavorisés (%)	Elèves intermédiaire (%)	Elèves favorisés (%)
Caractéristiques			
Repas en famille			
Tous les jours	55,6	64,5	67,2
Plusieurs jours par semaine	20,7	21,2	21,0
Une fois par semaine ou moins souvent	23,8	14,3	11,7
Télévision durant les repas			
Tous les jours	31,9	25,7	20,9
Moins que tous les jours	68,1	74,3	79,1



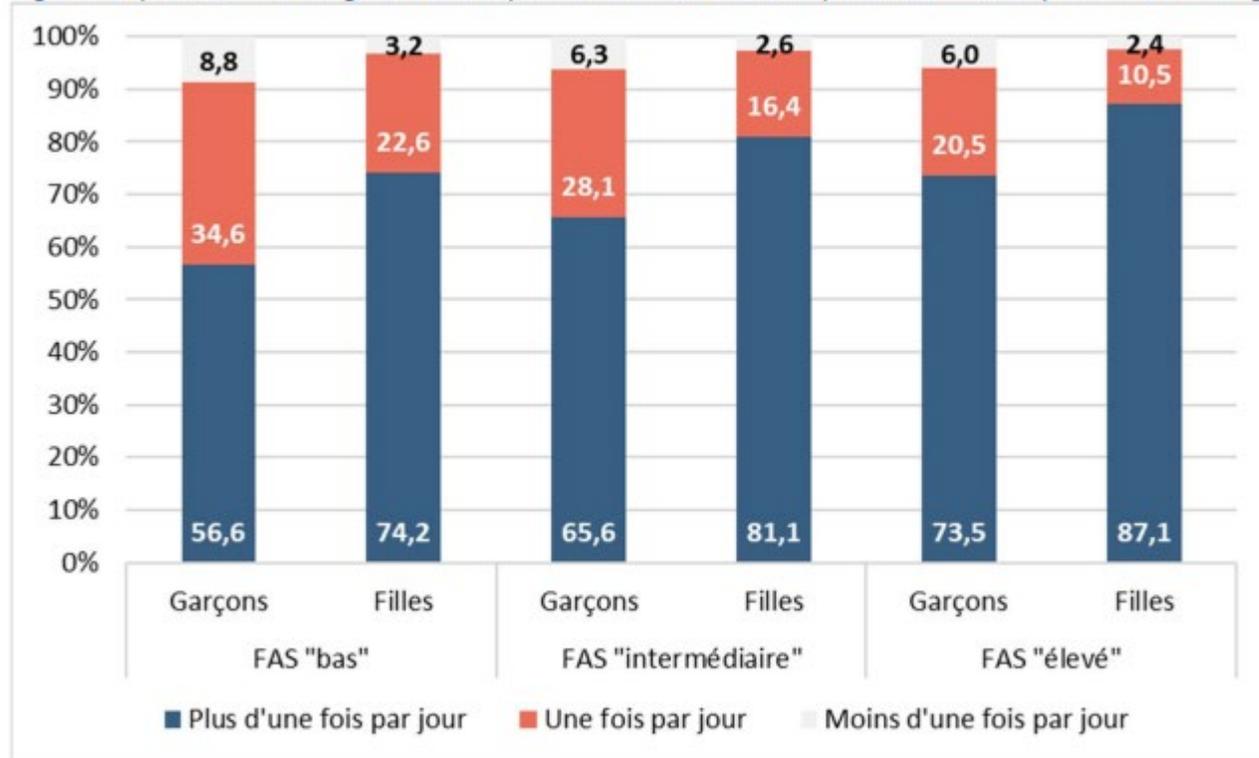
Se brosser les dents plus d'une fois/jour est plus répandu en 3^e, chez les filles et dans les familles les plus favorisées

Fig. 1 : Proportion d'élèves qui indiquent se brosser les dents plus d'une fois par jour, par classe et par sexe en 2022 (en %).



Source : EnCLASS 2022 - Exploitation Insem - EHESP

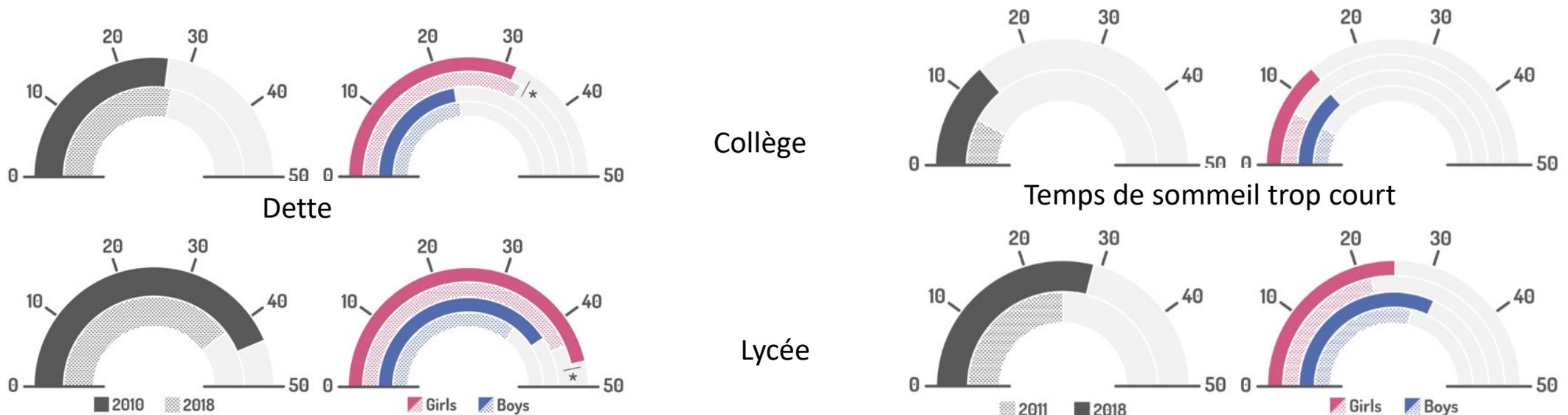
Fig. 2: Fréquence du brossage des dents, par niveau socio-économique de la famille et par sexe, au collège (en %).





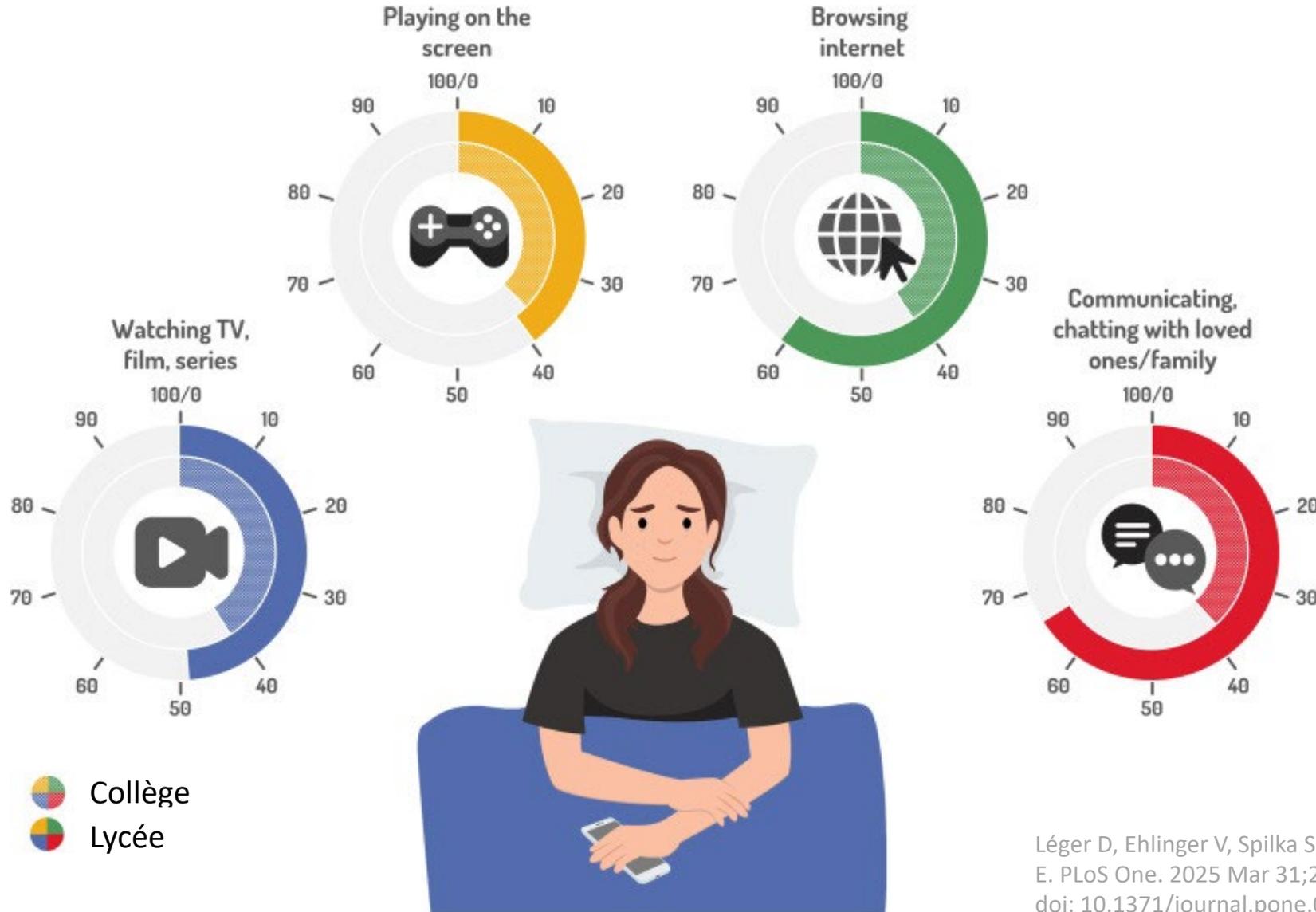
Sommeil: trop de collégiens et de lycéens en dette de sommeil ou avec des temps de sommeil trop courts

- Temps de sommeil: ↘↘ de l'entrée du collège à la fin du lycée
- **Dette de sommeil** (plus de 2h de sommeil en plus les weekends):
En 2018, 26,7% des collégiens et 43,7% des lycéens sont en dette de sommeil
- **Temps de sommeil trop court** (moins de 7h/nuit): 13,8% des collégiens & 29% des lycéens ne dorment pas assez la veille des jours de classe, ↗ depuis 2010 (7,8% au collège & 25,1% au lycée)





Sommeil : une rude concurrence des écrans, surtout au lycée (moins 45-55 minutes de sommeil)

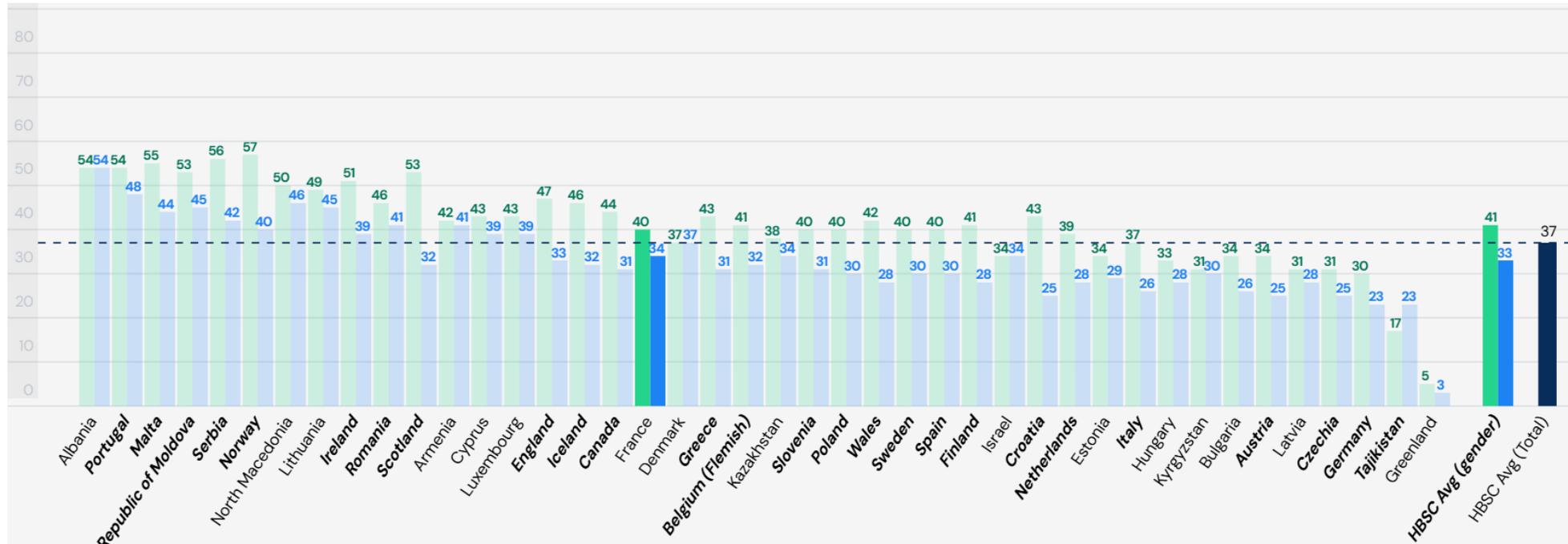


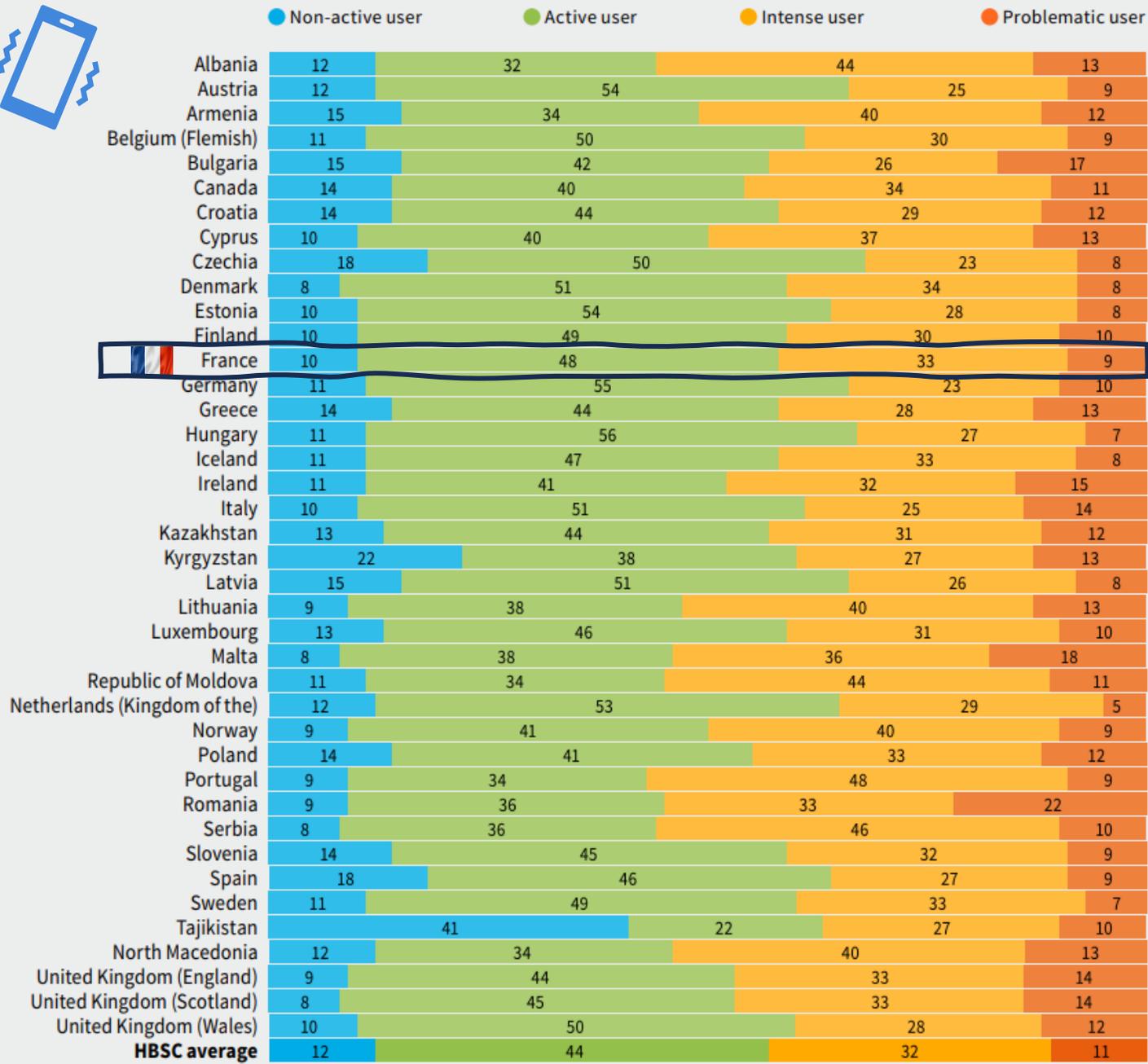


En France plus du 1/3 des élèves de 13 ans déclarent des contacts en ligne tout au long de la journée

Déclaration de contacts en ligne avec des amis proches, des amis d'un groupe d'amis, des amis uniquement en ligne et d'autres personnes (parents, famille, profs...). Réponses de jamais à presque tout le temps.

Indicateur représenté: Presque tout le temps à au moins une des categories



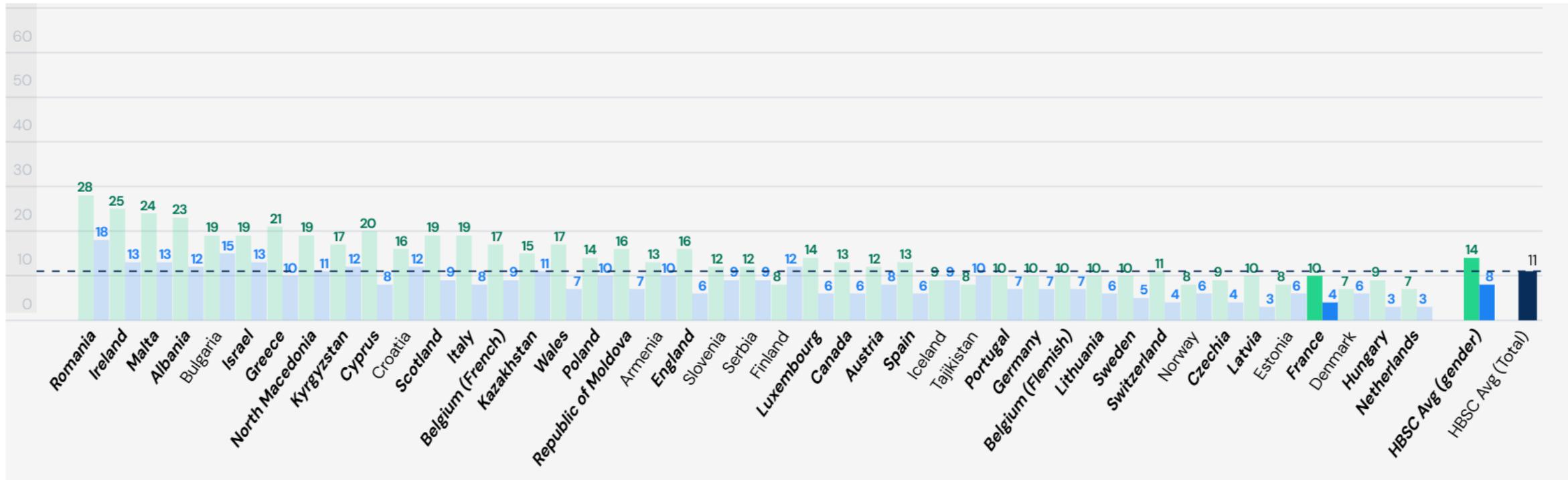


Usages des réseaux sociaux selon leur intensité (11, 13, 15 ans) (HBSC 2022)



Les usages problématiques des réseaux sociaux concernent 7% des élèves de 15 ans de notre pays (HBSC 2022)

A partir de l'échelle "Social Media Disorder Scale" les élèves devaient répondre oui ou non à une liste de 9 signes évocateurs de dépendance.
Les usagers problématiques correspondent à ceux qui ont un score $\geq 6/9$.



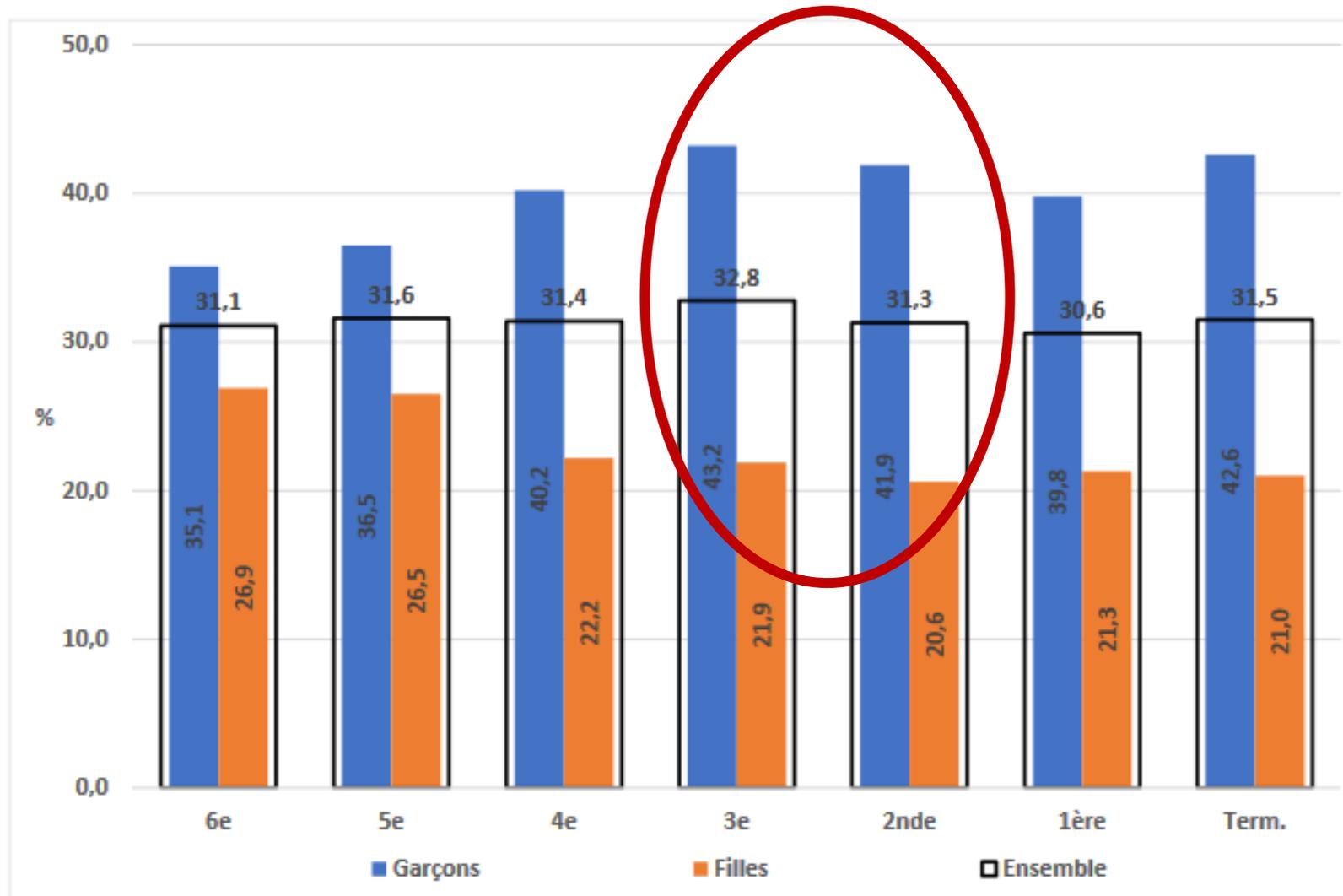


Globalement, les filles vont mieux que les garçons

Debout = NON

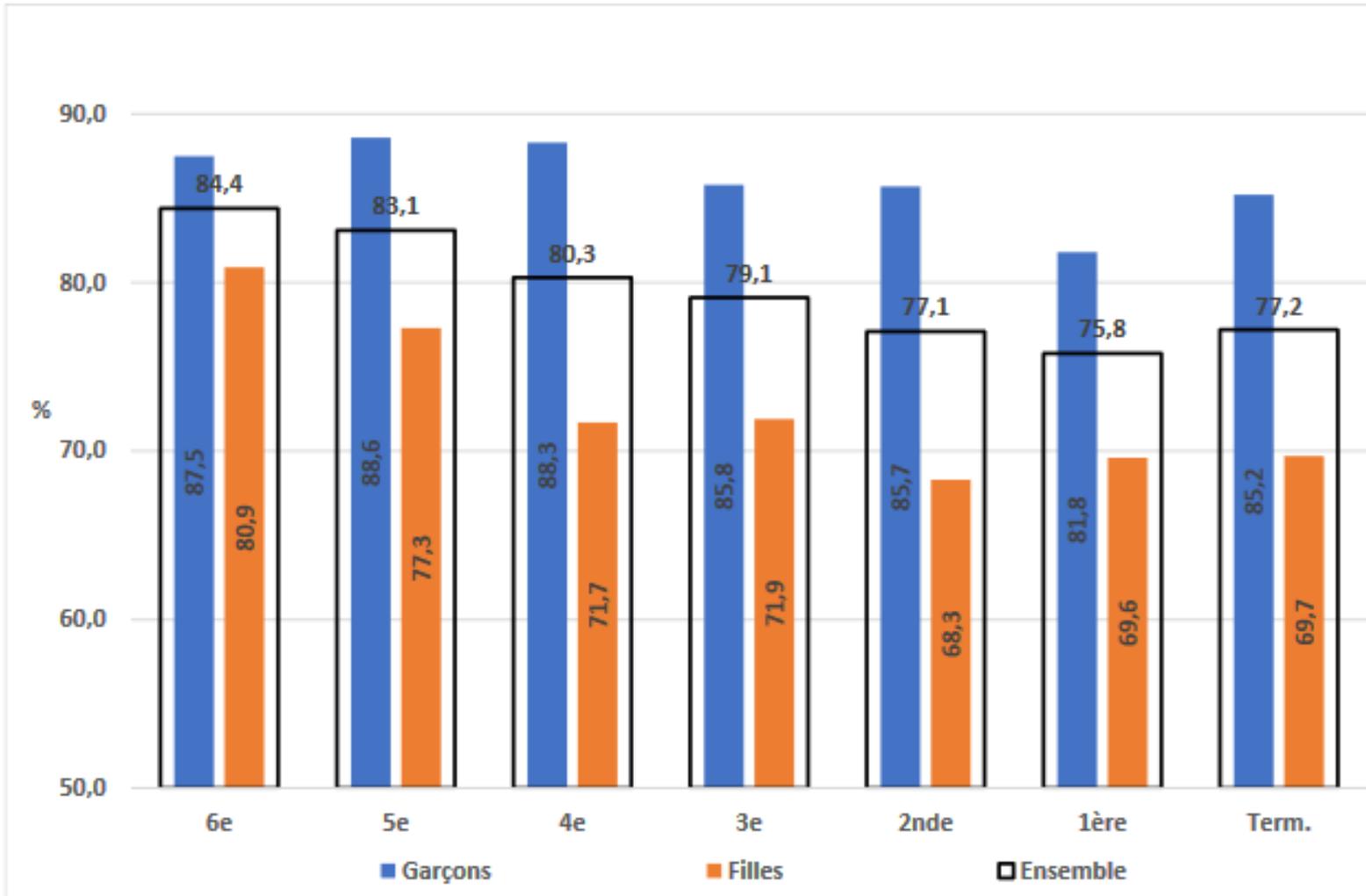


Santé perçue comme excellente: au collège, amélioration chez les garçons, dégradation chez les filles ; au lycée, stabilisation



Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Perception positive de sa vie (Cantril>5): 82 % des collégiens et 77% des lycéens; 📉 filles, notamment au collège



Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Echelle de Cantril

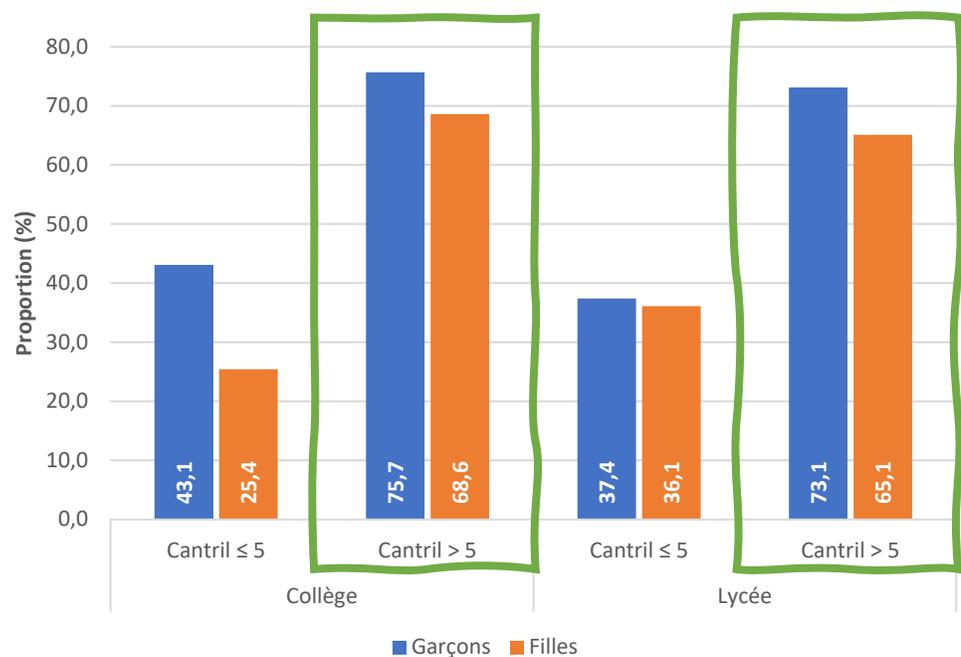
Mesure de la perception vis-à-vis de sa vie actuelle.

Echelle, graduée de 0 à 10, où 10 représente *La meilleure vie possible* et 0, *La pire vie possible*.

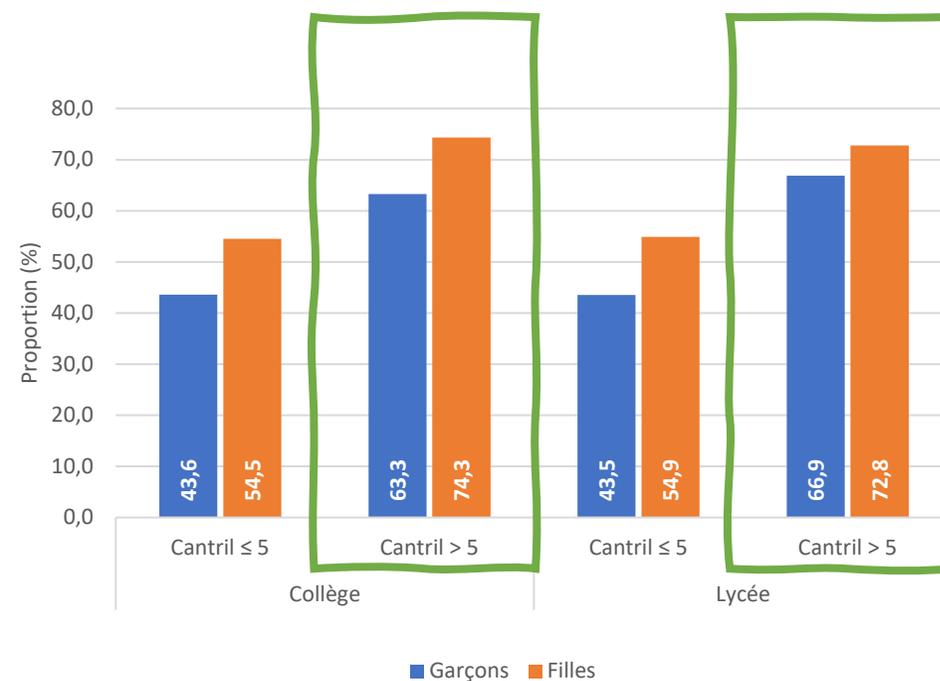
L'élève devait cocher la case qui décrivait au mieux sa situation actuelle.

Score >5 = perception positive de sa vie

Soutien social élevé et satisfaction de sa vie par sexe, EnCLASS 2022: de forts liens, chez les garçons et les filles, au collège comme au lycée

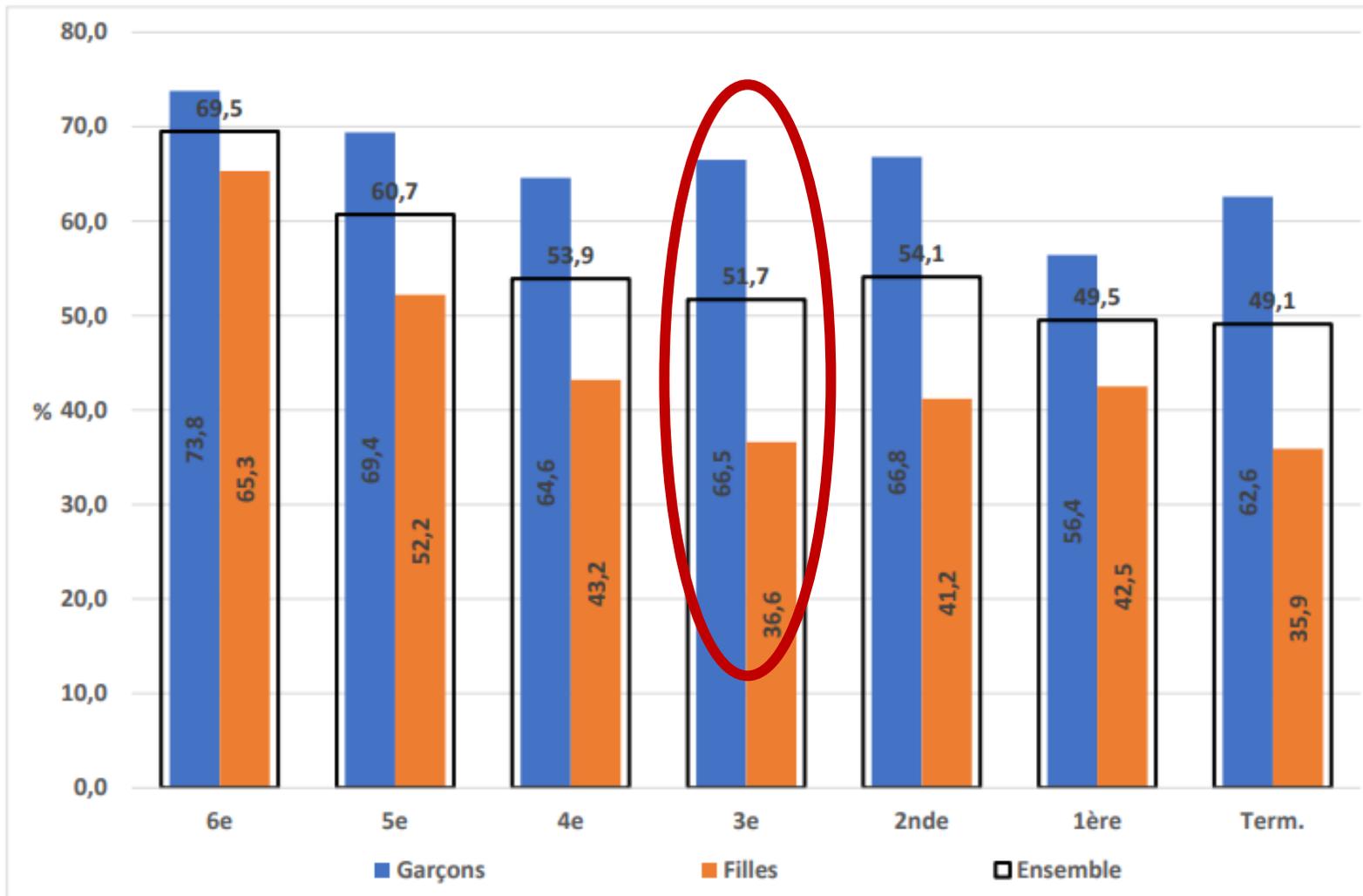


Soutien familial élevé selon le score au Cantril



Soutien amical élevé selon le score au Cantril

Bon niveau de bien-être mental (score WHO-5 > 50) : « que » 59% des collégiens; 51% des lycéens; ↘ collège, surtout chez les filles



Source : EnCLASS 2022. Exploitation : Santé publique France

Indice de bien-être psychologique de l'Organisation mondiale de la santé (**WHO-5**). Cinq items sur les 2 dernières semaines :

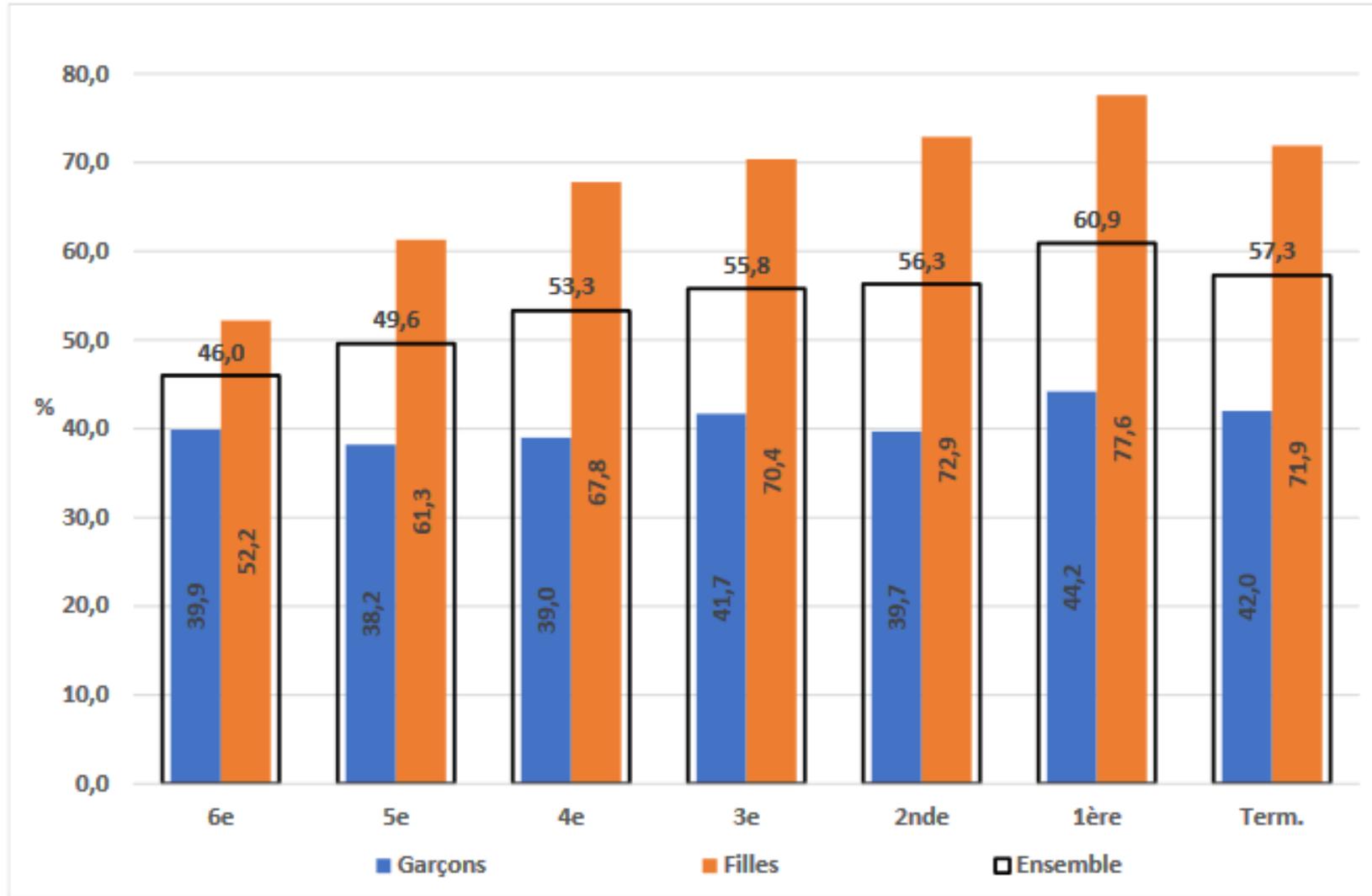
- Je me suis senti-e joyeux, joyeuse et de bonne humeur
- Je me suis senti-e calme et détendu-e
- Je me suis senti-e dynamique et plein-e d'énergie
- Je me suis réveillé-e en me sentant en forme et reposé-e
- Ma vie quotidienne a été remplie de choses qui m'intéressent

6 modalités de réponse de *tout le temps à jamais*;
score global standardisé de 0 à 100.

Score > 50 = bon niveau de bien-être mental

Plaintes récurrentes (au moins 2 plaintes > 1 fois/semaine > 6 mois):

↗↗ chez les filles, stabilité chez les garçons

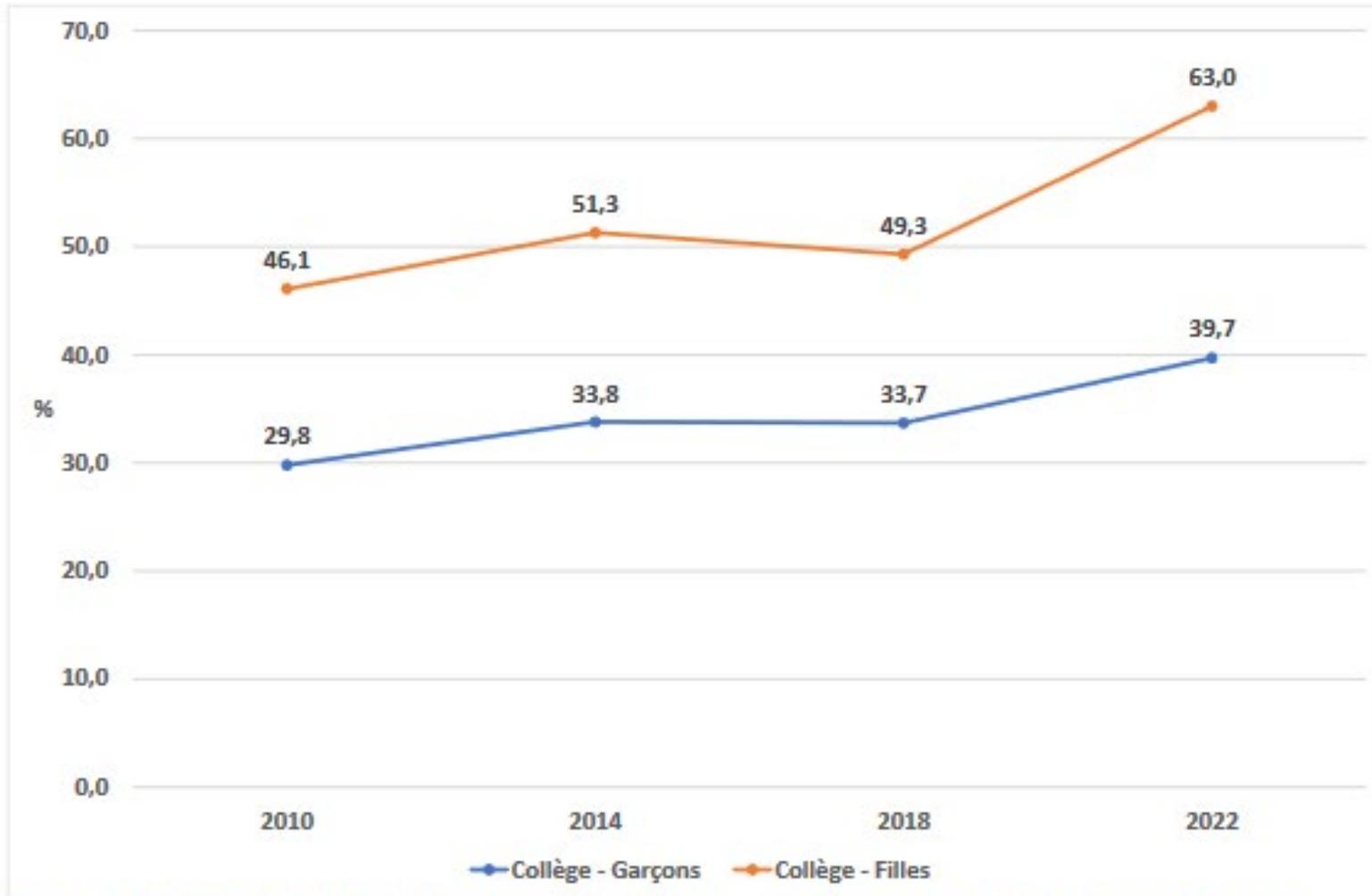


- Mal à la tête
- Mal au dos
- Mal au ventre
- Etourdissements, tête qui tourne
- Se sentir déprimé
- Se sentir irritable ou de mauvaise humeur
- Se sentir nerveux
- Difficultés à s'endormir



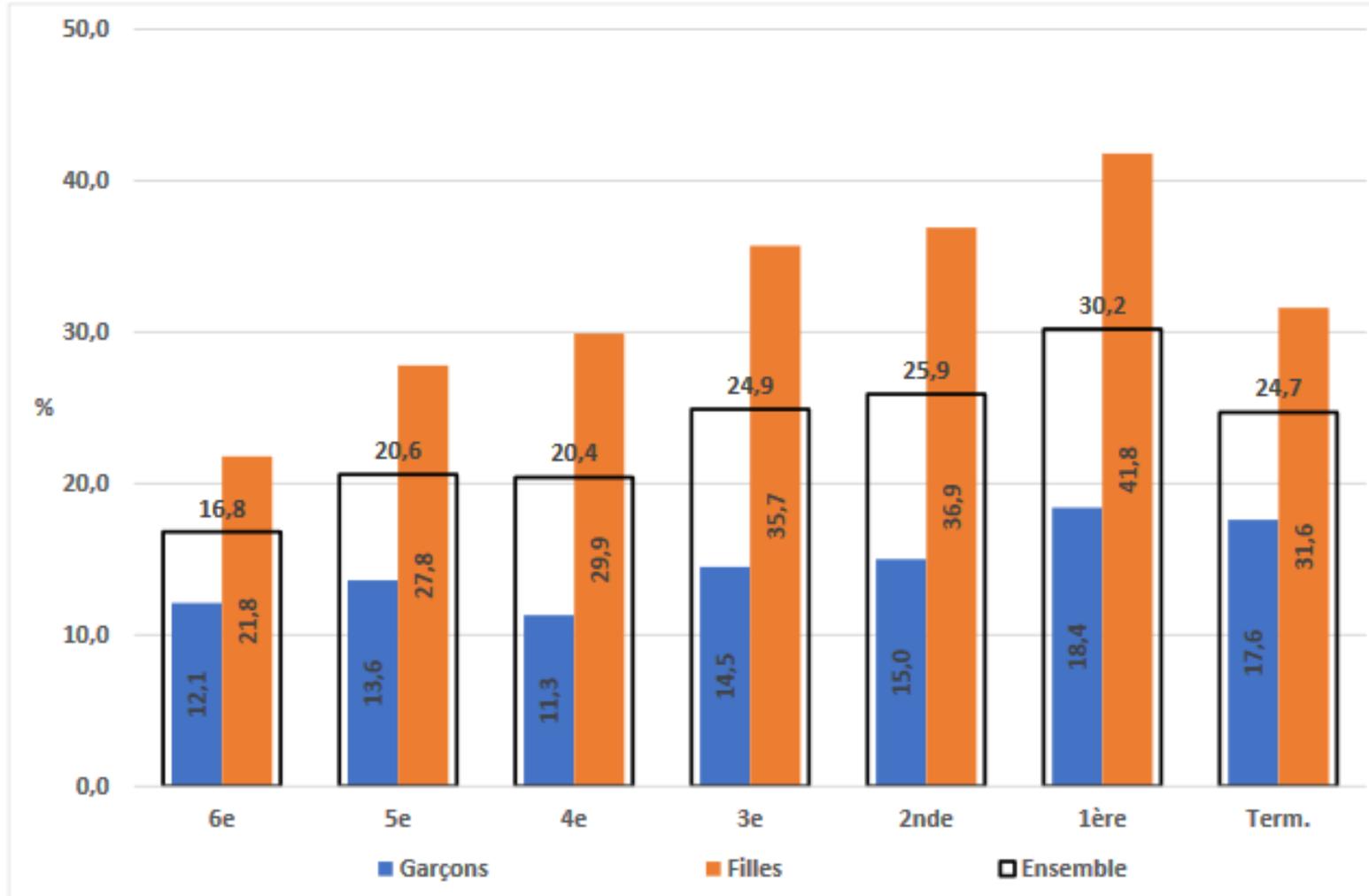
Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Plaintes récurrentes au collège: ↗ 2018-2022 surtout chez les filles



Source : HBSC 2010-2014, EnCLASS 2018-2022 – Exploitation : Santé publique France

Sentiment de solitude (la plupart du temps + toujours): 21% des collégiens et 27% des lycéens; surtout les filles, ↗↗ jusqu'en 1^{ère}



Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Sentiment de solitude

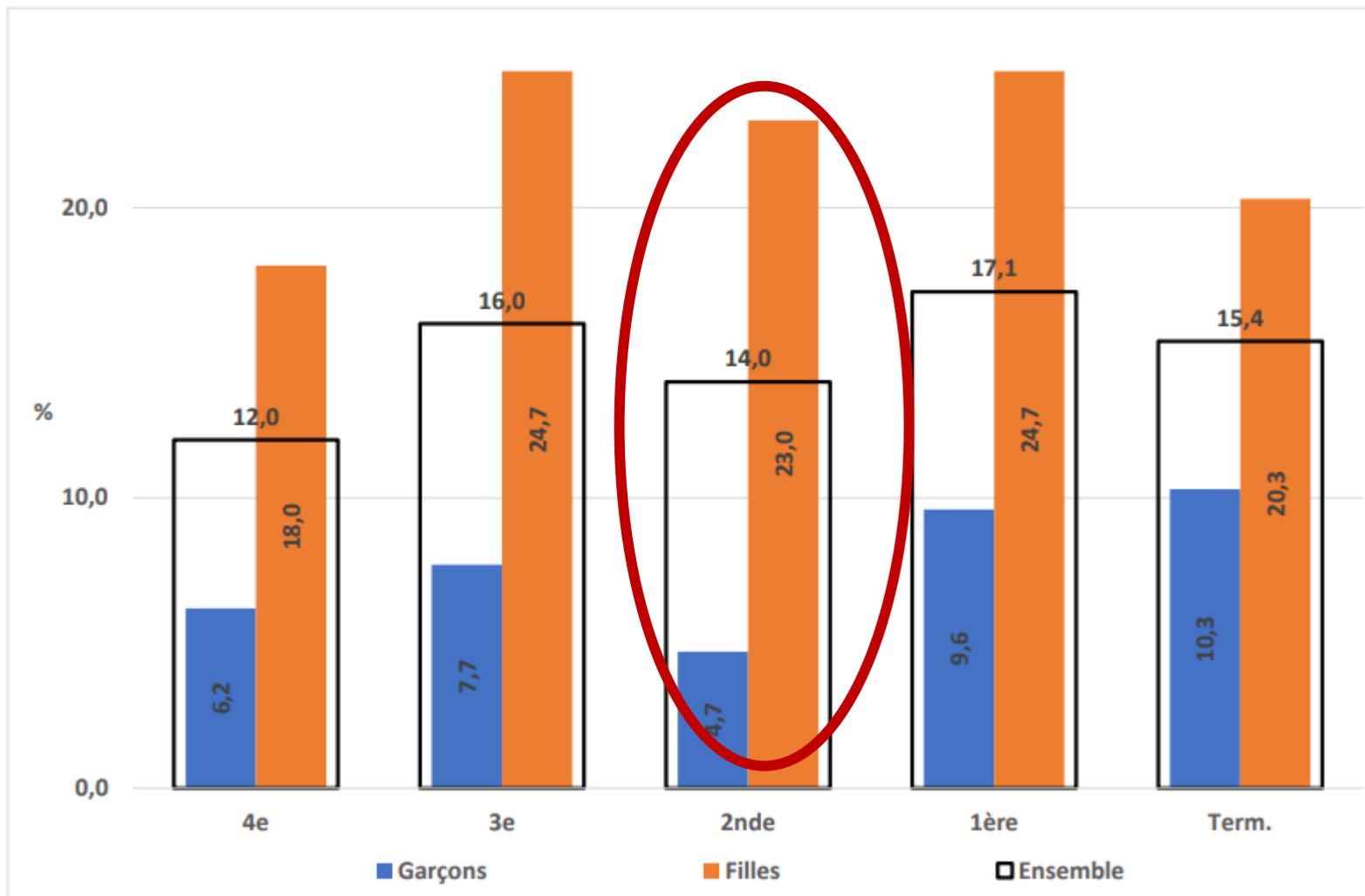
(12 derniers mois), recueilli à partir de:

Au cours des 12 derniers mois, tous les combien t'es-tu senti·e seul·e ?

- Toujours
- La plupart du temps
- Parfois
- Rarement
- Jamais

Les jeunes qui déclarent s'être sentis seuls *La plupart du temps + Toujours* sont comparés aux autres

Risque important de dépression selon l'échelle ADRS : 14% des collégiens de 4^e et 3^e et de 15% des lycéens ; **filles** >> garçons



Source : EnCLASS 2022 – Exploitation : Santé publique France

Echelle ADRS (Adolescent Depression Rating Scale)

Réponses *vrai* ou *faux* à 10 items :

- Je n'ai pas d'énergie pour l'école
- J'ai du mal à réfléchir
- Je sens que la tristesse, le cafard me déborde en ce moment
- Il n'y a rien qui m'intéresse, plus rien qui m'amuse
- Ce que je fais ne sert à rien
- Au fond, quand c'est comme ça, j'ai envie de mourir
- Je ne supporte pas grand-chose
- Je me sens découragé-e
- Je dors très mal
- À l'école, au boulot, j'y arrive pas

Symptômes >7 = risque important de dépression

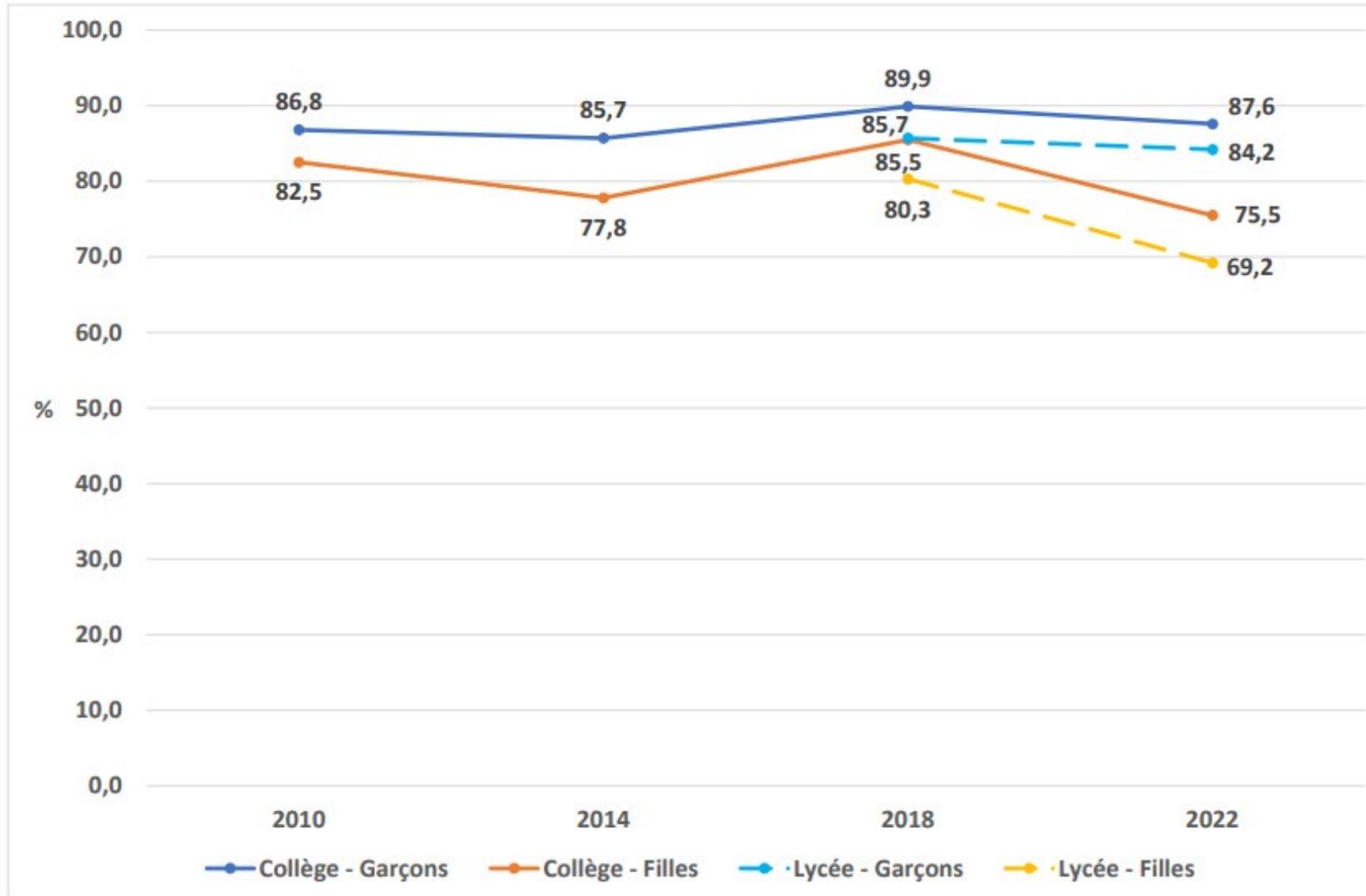


Il y a 10 ans les ados allaient mieux



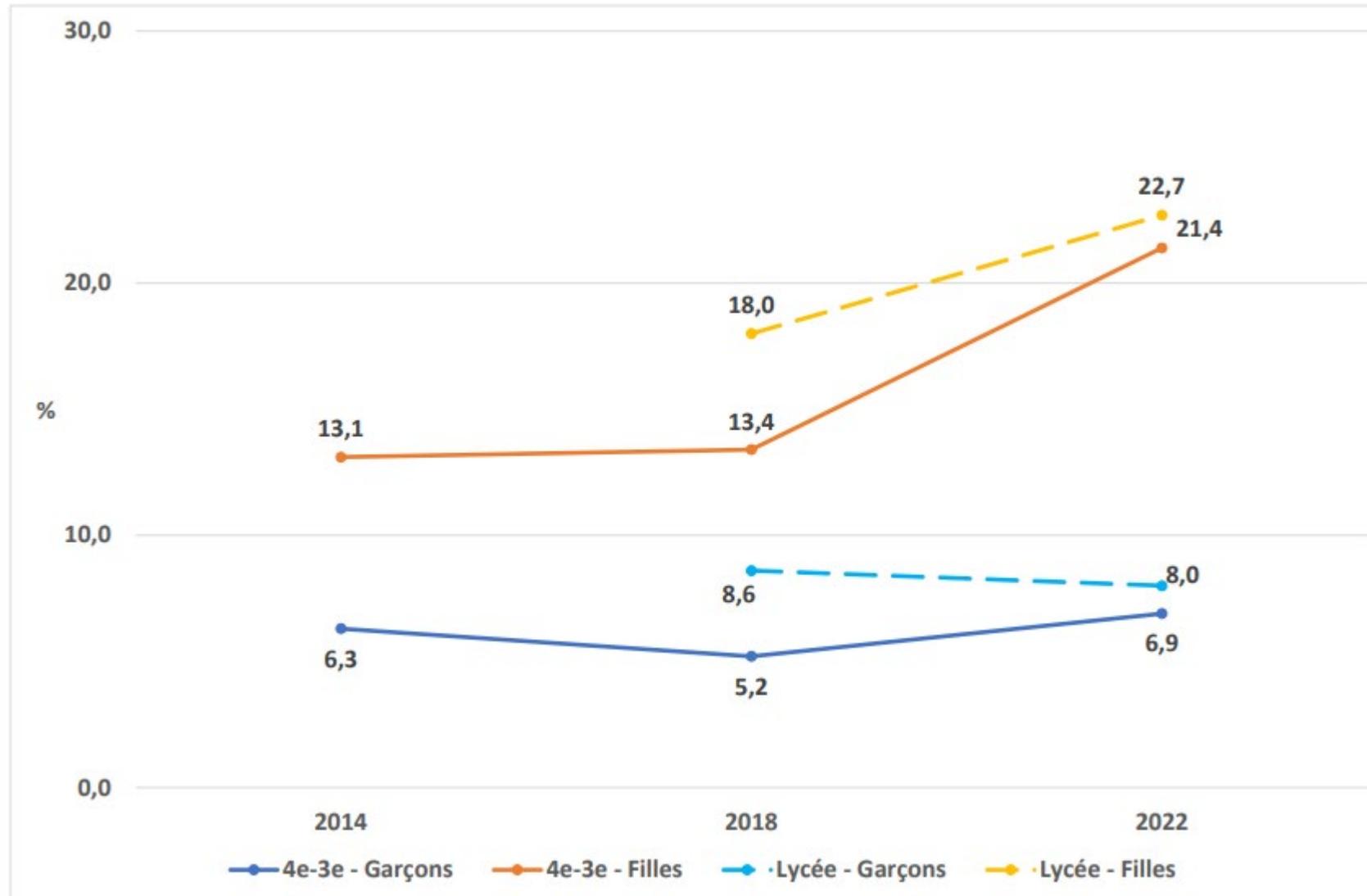
Debout = OUI

Perception positive de sa vie (Cantril>5): ↘ entre 2018 & 2022, surtout chez les **filles**



Source : HBSC 2010-2014, EnCLASS 2018-2022 – Exploitation : Santé publique France

Risque important de dépression: ↗ ↗ entre 2018 et 2022 surtout chez les **filles** (en 4^e-3^e & au lycée)



Source : HBSC 2014, EnCLASS 2018-2022. Exploitation : Santé publique France

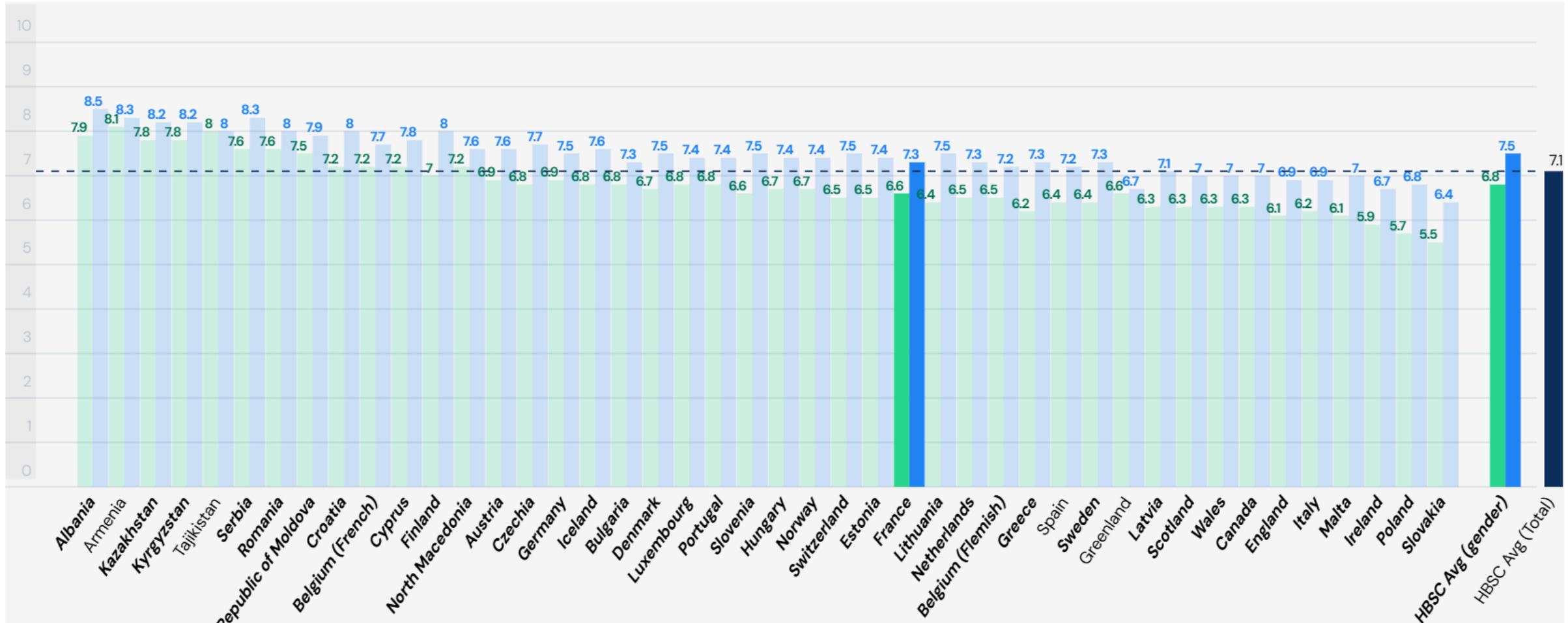


En France c'est mieux qu'ailleurs

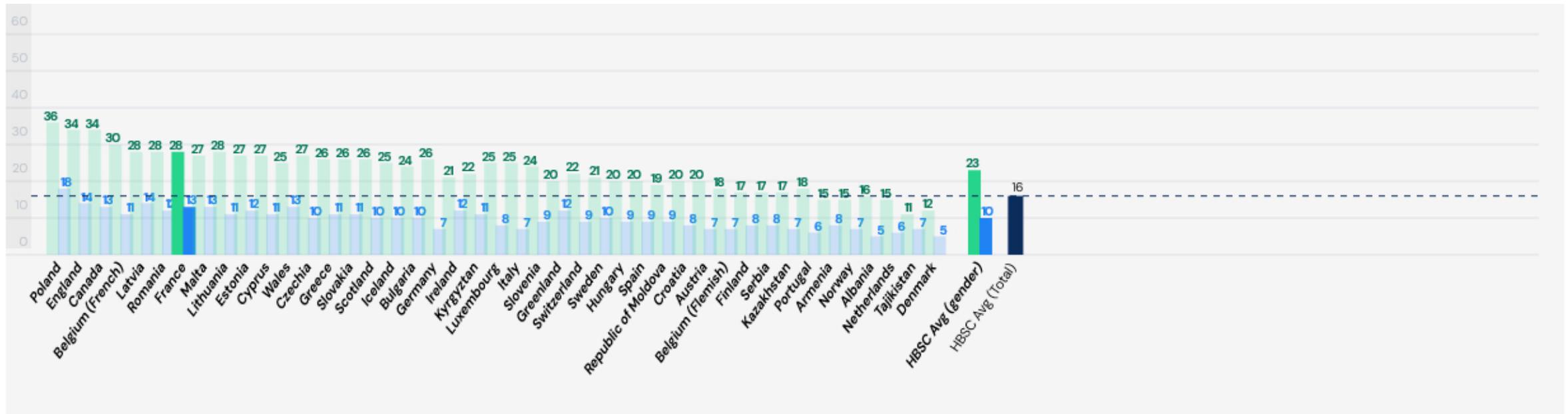


Debout = OUI

Meilleure satisfaction concernant de sa vie chez les garçons à 15 ans, (moyenne à l'échelle de Cantril sur 10), (HBSC 2022)

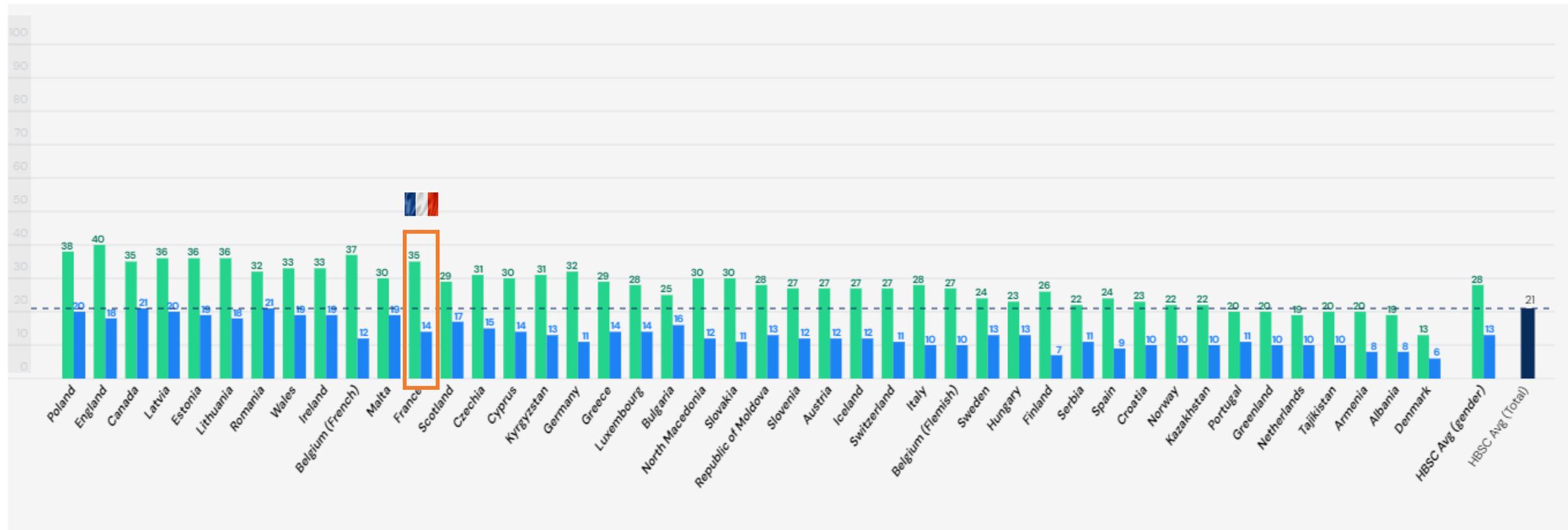


Se sentir seul toujours ou la plupart du temps, à 13 ans, des différences majeures selon le sexe (HBSC 2022)



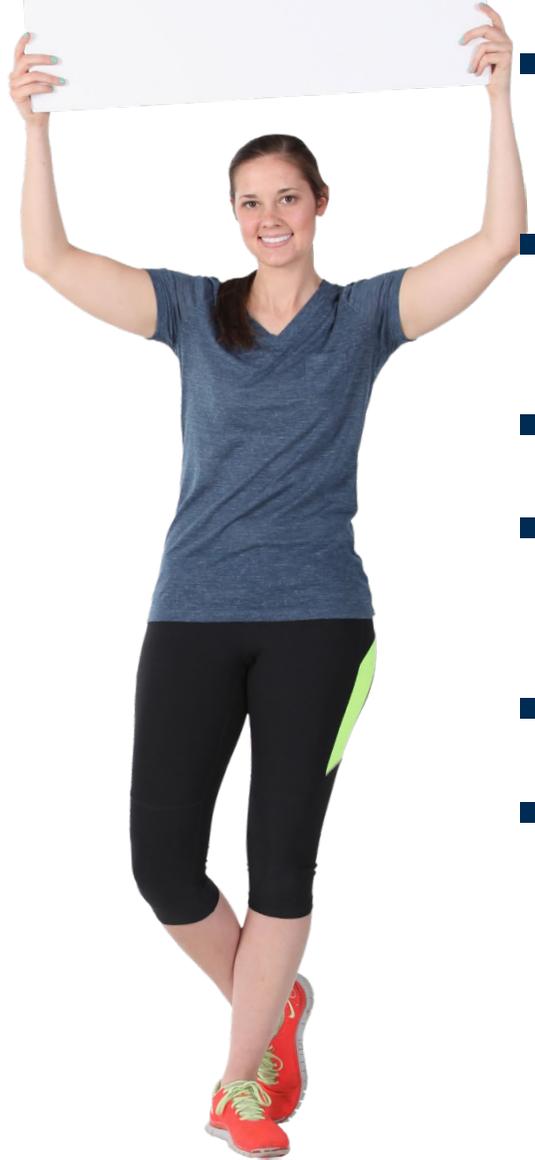
Se sentir toujours ou très souvent seul, à 13 ans, HBSC 2022

Girls (%) ■
Boys (%) ■



Note: country/region name in bold indicates a significant gender difference (at $P < 0.05$). No data were received from North Macedonia (11- and 13-year olds).

En synthèse



- Les enquêtes par autoquestionnaires ont un intérêt pour mesurer la santé et le bien-être des ados
- Globalement, les indicateurs se dégradent surtout pendant le collège et ne s'améliorent pas au lycée
- Les différences garçons/filles s'y installent massivement
- Dégradation ++ des indicateurs de santé mentale entre 2018 et 2022
- Les tendances observées en France existent ailleurs
- Les comportements de santé qui s'installent à l'adolescence ont un impact tout au long de la vie: **c'est un bon moment pour promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé!**



Et maintenant ?



- EnCLASS nous donne une photographie grand-angle des comportements de cette tranche d'âge spécifique + des évolutions + des comparaisons internationales qui permet de **saisir les problèmes** (cf. [Accueil :: Enquête Enclass](#))



- Utilité pour informer les politiques publiques et en mesurer les impacts éventuels de programmes et actions : **aller au-delà des constats et agir à tous les niveaux en cohérence** (national, régional départemental et municipal)



- A mettre en lien avec des évolutions de **l'environnement** et des **contextes** (polycrises, réseaux sociaux, VSS, pression scolaire, possibilités de prise en charge...) et **ne pas stigmatiser les jeunes**



- Travailler en **partenariat** aux différentes échelles

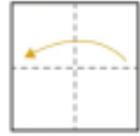


Une cocotte basée sur cette présentation, un support pour parler santé et bien-être avec des ados

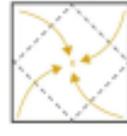
1. Coupez la feuille pour faire un carré



2. Coté blanc, pliez le carré horizontalement et verticalement



3. Rabattre les 4 coins vers le milieu du carré



4. Retourner Rabattre de nouveau les 4 coins sur le milieu



5. Retournez - Pliez le carré en 2. Et voilà



Pour jouer, c'est simple ! Mets tes doigts dans les 4 espaces extérieurs de la cocotte, choisis une illustration, déplie le triangle et découvre la question. Tout a été dit dans la présentation ! Tu peux retrouver les données sur <http://enclass.fr>



<http://enclass.fr/> <https://hbsc.org/>
emmanuelle.godeau@ehesp.fr

Merci!