

## SYNTHÈSE DE L'ENQUÊTE « RYTHMES DE VIE DES COLLEGIENS » FEVRIER 2010

Nous avons recueilli 750 questionnaires ( 388 6/5<sup>ième</sup> et 357 4<sup>ième</sup> / 3<sup>ième</sup>), sur près de 1000, soit 75% de retour .

### **PRINCIPAUX RESULTATS :**

#### **1/ HEURES DE LEVER- DE COUCHER – NOMBRE D'HEURES DE SOMMEIL**

- Heure du lever :

- 21% des élèves se lèvent avant 6h30 et 66% entre 6h30 et 7h00 .

- Quant à l'heure du coucher :

- Près de 50% des élèves se couchent entre 21h et 22h ( 44% des 6/5<sup>ième</sup> et 53% des 4/3<sup>ième</sup> )

- Près d'1/3 se couche entre 20h00 et 21h00 : ce chiffre fortement corrélé à l'âge diminue lorsque l'âge augmente, puisqu'il passe de 50% chez les 6/5<sup>ième</sup> à 17% chez les 4/3<sup>ième</sup> .

- Enfin 24% se couchent entre 22h et 23h ( c/ 18% en 2003 ) : Aucun 6/5<sup>ième</sup> n'entre dans cette catégorie .

- Seulement 4% des 4/3<sup>ième</sup> veillent après 23H.

- Nombre d'heures de sommeil /Nuit :

45% des collégiens estiment dormir entre 8h et 9h par nuit. On retrouve une forte corrélation avec l'âge les plus jeunes étant plus nombreux dans cette catégorie ( 49% C/ 41%).

30% des collégiens pense dormir entre 7et 8h par nuit , la majorité étant représentée par les 4/3<sup>ième</sup> ( 42% d'entre eux C/ 18% pour les 6/5<sup>ième</sup> )

Enfin, à peine 20% font des nuits de + de 9h, les 6/5<sup>ième</sup> représentant 3/4 de cette catégorie ( 30% c/ 10% des 4/3<sup>ième</sup> ) .

Globalement les garçons dorment un peu plus que les filles.

#### **2/ REPAS**

- 42% des collégiens trouvent leur petit déjeuner « peu copieux », sans corrélation flagrante avec l'âge , mais plus avec le sexe: 36 % des garçons et 47% des filles .  
( // 2003 : 41% des G. et 54% des F → estiment mieux « petit déjeuner » aujourd'hui)

- 79 % des élèves déjeunent au self au moins 1fois par semaine, dont 66% tous les jours, tous niveaux confondus.

- 10% fréquentent l'étude du soir dont une grande proportion de 6/5<sup>ième</sup> ( 13% contre 7% des 4./3<sup>ième</sup>)
- Près de 95% des jeunes, quelque soit l'âge, disent partager leurs repas en famille le soir et le week-end.

### **3/ TEMPS DE TRAJET ET MODES DE TRANSPORT**

- 80% des élèves rentrent chez eux avant 17h30 le soir après l'école.
- 56% ont moins d'1/2h de trajet (A/R) par jour et seulement 10% disent avoir + d'1heure de trajet.
- 37% des élèves utilisent les transports en commun pour se rendre au collège, dont une plus grande proportion de 4/3<sup>ième</sup> ( 40% contre 34% pour les 6/5<sup>ième</sup>).

### **4/ ACTIVITES EXTRA – SCOLAIRES**

- Concernant les activités extra-scolaires :
- 11% des élèves n'en n'ont pas ou peu ( moins d'1heure hebdo) : concerne surtout les 4/3<sup>ième</sup>)
- 63% en ont plus de 2h/ semaine, dont environ la moitié + de 4h00.  
Ce chiffre, quelque soit l'âge, est nettement plus important chez les garçons ( 71%) que chez les filles ( 56%).

### **5/ LES ECRANS**

- **Présence d'écrans dans la chambre :**

Près de 55% des collégiens, quelque soit le niveau, n'ont aucun écran dans leur chambre → 45 % ont au moins un écran dans leur chambre..

Pour ceux qui déclarent avoir des écrans :

- 21% ( idem pour les 2 niveaux) ont une TV ( avec une + grande proportion de garçons ( 27% C/ 16% pour les F.) ( *données semblables // 2003*)
- 21% ont un ordinateur dans leur chambre : 14% des 6/5<sup>ième</sup> ont un ordinateur et 28% des 4/3<sup>ième</sup> : même pourcentage selon le sexe. ( *Evolution// à 2003 où les filles étaient moitié moins que les garçons à posséder un ordi dans leur chambre.*)
- 24% ont une console dans leur chambre : les plus jeunes sont plus concernés : ( 27% des 6/5<sup>ième</sup> sans différenciation de sexe contre 22% des 4/3<sup>ième</sup> avec une grande majorité de garçons -> Les filles s'en désintéressent en grandissant.
- **Temps passé/jour devant un écran ( TV/Ordi/Consoles) en semaine :**

Quelque soit le niveau, un peu plus de 40% des collégiens déclarent passer entre 1h à 2h par jour devant un écran.

Passent moins d'1h : 37 % des 6/5<sup>ième</sup> et 30 % des 4<sup>ième</sup>/ 3<sup>ième</sup>.

Passent plus de 2h : 19% des 6/5<sup>ième</sup> et 26% des 4/3<sup>ième</sup>.==> plus ils sont grands , plus ils passent de temps.

- **Temps passé/week - end devant un écran ( TV/Ordi/Consoles) :**

Le temps d'écran double le Week – end : 40% y passent de 2 à 4h par WE ( et ce indépendamment du niveau ( 6/5<sup>ième</sup> et 4/3<sup>ième</sup>). A noter cependant que si les garçons sont majoritaires au niveau des 6/5<sup>ième</sup> , la tendance s'inverse au niveau des 4/3<sup>ième</sup>.

Seulement ¼ des enfants y passent + 4h00 /WE : 20% au niveau des 6/5<sup>ième</sup> et 26% au niveau des 4/3<sup>ième</sup> et concernent dans les 2 cas un peu plus les garçons.

**6/ TELEPHONE PORTABLE/ RESEAUX SOCIAUX**

En moyenne, 43% des collégiens possèdent un téléphone, avec une très forte corrélation avec l'âge puisque moins de 20% des 6<sup>ième</sup> en possèdent un contre près de 70% pour les 3<sup>èmes</sup>.

Dans les 2 cas les filles sont plus nombreuses que les garçons à posséder un téléphone.

Une grande majorité de collégiens, soit 75%, adhèrent à un réseau social ( facebook, MSN, etc..) : + 60% chez les 6/5<sup>ième</sup> et près de 90% chez les plus grands. (4/3<sup>ième</sup>). Comme pour le téléphone , les filles sont ici majoritaires.

Enfin, seulement un peu plus de 20% des collégiens possèdent un blog ( 19% des 6/5<sup>ième</sup> et 24 % des 4/3<sup>ième</sup>). Là encore les filles sont majoritaires et largement puisqu'elles sont 2 fois plus nombreuses que les garçons à posséder un blog.

**7/ LECTURE**

- Près de 45% des collégiens lisent moins d'1/2 h/ jour en semaine et près de 40% le week – end.
- 15% des filles lisent + 2h le WE contre 9% des garçons  
➔ les filles lisent un peu plus que les garçons.

**8/ COPAINS**

Les Collégiens voient peu leurs copains en dehors de l'école: près de 40% des collégiens voient leurs copains moins d'1fois/ semaine et 40% les voient 1à 2 fois/ semaine.

**9/ FETES/TABAC ( questions posées aux seuls 4/3<sup>èmes</sup>)**

- 60% ont déjà participé à une fête sans la présence d'un adulte.
- 50% se sont déjà vu proposer une cigarette
- 67 % n'ont jamais fumé
- 20% ont essayé une fois
- 10% fument de temps en temps avec une majorité de filles ( 14% de filles c/ 6% de garçons)