

# Bilan santé des 6èmes : leurs habitudes

|                     | ayant déjà goûté l'alcool | ayant déjà expérimenté le tabac | Consommant des boissons sucrées à table | pratiquant des activités physiques (hors EPS) |
|---------------------|---------------------------|---------------------------------|---|---|
| Nombre d'élèves     | 30                        | 0                               | 21                                      | 62  |
| pourcentage d'élève | 30,3                      | 0                               | 21,2                                    | 62,2  |

## ALCOOL

### Le regard des élèves de 4eme1 :

« Environ 30 % des élèves de 6ème déclarent avoir déjà goûté à l'alcool, c'est à dire que plus d'un 6ème sur quatre a déjà goûté à l'alcool »

« Je trouve qu'il y a beaucoup d'élèves qui ont goûté à l'alcool. »



### Le mot de l'infirmière :

L'OFDT (observatoire français des drogues et des toxicomanies) indique, dans son enquête « Enclass2018 » que les élèves de 6ème en France sont 44 % à avoir expérimenté l'alcool (au collège de St Céré, ils sont 30%).

## BOISSONS SUCRÉES À TABLE (Soda – Sirop – jus de fruits)

### Le mot de l'infirmière :



La consommation annuelle d'un ménage français moyen s'élevait en 2007 à **55 litres d'eau minérale par personne** (150 ml/jour) et **58 litres de boissons sucrées** (159 ml/jour). Extrait de l'enquête « Promotion santé suisse » de 2007 (chiffres concernant la France).

### Pas trop de jus de fruit, davantage de fruits secs

L'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation) recommande de **limiter les boissons sucrées, jus de fruits compris**, et les pâtisseries-biscuits-gâteaux, trop fréquents en particulier au goûter. Des produits laitiers naturels, des fruits frais, à coque (noix, amandes...) et de l'eau peuvent les remplacer avantageusement. Pour les **jus de fruits**, c'est « au maximum **un verre par jour et pas tous les jours** », précise encore Irène Margaritis, qui déconseille par ailleurs de se servir des sucreries comme récompense.

*Expérimentation : avoir consommé au moins 1 fois le produit (alcool, tabac, drogue) au cours de sa vie.*

*Activité physique : toute activité contribuant à la dépense énergétique des individus comme le sport, le ménage (et oui!), jardinage, marche, vélo...*

## TABAC :

### Le regard des élèves de 4eme1 :

« Aucun élèves de 6ème a déclaré avoir déjà expérimenté le tabac, je trouve ces chiffres totalement normaux pour leur âge. »

### Le mot de l'infirmière :

Aucun élève n'a expérimenté le tabac (contre 0,5 % au niveau national).



## ACTIVITÉ PHYSIQUES



### Le regard des élèves de 4eme1 :

62,2 % des élèves de 6ème pratiquent des activités physiques en dehors de l'EPS, c'est à dire plus de la moitié.

### Le mot de l'infirmière :

#### Une pratique régulière d'activités physiques :

- participe au développement et à une **croissance harmonieuse** des jeunes.
- A des effets favorables sur la **santé mentale** (réduction du stress, de l'anxiété et de la dépression)
- limite le risque de prise de poids excessive et participe au **contrôle du poids**.
- Améliore le bien-être émotionnel perçu, l'**estime de soi** et de ses compétences ainsi que la qualité de vie.
- Limite le risque des principales pathologies chroniques (diabète, cancer...)