



**HAL**  
open science

# Quelles sont les connaissances en alimentation des jeunes sportifs martiniquais âgés de 9 à 15 ans ? Diagnostic préalable à l'élaboration d'un projet sur l'alimentation des jeunes sportifs en Martinique

Salima El Labib

## ► To cite this version:

Salima El Labib. Quelles sont les connaissances en alimentation des jeunes sportifs martiniquais âgés de 9 à 15 ans ? Diagnostic préalable à l'élaboration d'un projet sur l'alimentation des jeunes sportifs en Martinique. Santé publique et épidémiologie. 2015. hal-01834176

**HAL Id: hal-01834176**

**<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-01834176v1>**

Submitted on 10 Jul 2018

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



## AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact : [ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr](mailto:ddoc-memoires-contact@univ-lorraine.fr)

## LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

[http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg\\_droi.php](http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php)

<http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm>

Master 2

« Santé publique et environnement »

Spécialité :

« Intervention en promotion de la santé »

Mémoire

2014-2015

## **QUELLES SONT LES CONNAISSANCES EN ALIMENTATION DES JEUNES SPORTIFS MARTINIQUAIS ÂGÉS DE 9 À 15 ANS ?**

DIAGNOSTIC PRÉALABLE À L'ÉLABORATION D'UN PROJET SUR  
L'ALIMENTATION DES JEUNES SPORTIFS EN MARTINIQUE

Soutenu en juin 2015

Mademoiselle EL LABIB Salima

Maître de stage :

Monsieur MORAVIE Victor

Guidant universitaire :

Monsieur BAUMANN Cédric

## REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier le CROSMA pour m'avoir accueilli, et tout particulièrement le président, Mr Soumbo, ainsi que le directeur, Mr Mergirie. Je remercie également tout le personnel du CROSMA pour sa sympathie et son accueil chaleureux.

Je remercie tout particulièrement le Dr Moravie, mon maître de stage et président de la Commission Médicale, qui a été très présent durant toute la durée de mon stage. Je lui suis très reconnaissante de m'avoir fait confiance pour mener ce projet, qui a été passionnant et très formateur pour moi.

Merci également à Mme Ratenan, directrice du CESS, pour sa sympathie et son aide à la réalisation du questionnaire.

Je remercie aussi le Dr Merle, directrice de l'OSM, et Mme Padra, chargée d'étude à l'OSM, pour leur disponibilité et leur aide pour l'analyse statistique.

Un grand merci aux bénévoles qui m'ont aidé à la réalisation de l'enquête sur le terrain : Lydie, Lionel, Harry et Nicole.

J'ai également une pensée pour tous les dirigeants de clubs et entraîneurs que j'ai appelé, rappelé et visité. Je les remercie pour leur disponibilité et l'intérêt qu'ils ont porté à cette enquête.

Merci à Mme Lenghat, diététicienne à et Mr Laurent pour avoir impulsé ce projet.

Je remercie mon guidant universitaire, Mr Baumann, pour ces éclairages sur l'orientation du mémoire.

Merci à Laure, nos échanges sont toujours enrichissants et me permettent toujours d'acquérir de nouvelles connaissances.

Enfin merci à Sébastien, de me supporter et de m'encourager tous les jours, même quand j'ai l'impression que rien ne va jamais marcher.



## ABRÉVIATIONS

|        |  |
|--------|--|
| ANOVA  | Analyse of Variances   |
| ARS    | Agence Régionale de Santé  |
| CIRE   | Cellule Inter-Régional Épidémiologique                                   |
| CNDS   | Centre National de Développement du Sport                                |
| CNIL   | Commission Nationale Informatique et Libertés                            |
| CNOSF  | Comité National Olympique et Sportif Française                           |
| CROSMA | Comité Régional Olympique et Sportif de Martinique                       |
| DOM    | Département d'Outre-Mer  |
| DRJSCS | Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale |
| DTA    | Diagnostic Territorial Approfondi  |
| ESCAL  | Enquête sur la Santé et les Comportements Alimentaires en Martinique     |
| IRBMS  | Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-santé     |
| Jafa   | Jardins Familiaux  |
| OSCARS | Observation et Suivi Cartographique des Actions Régionales de Santé      |
| OSM    | Observatoire de la Santé de la Martinique                                |
| PNNS   | Programme National Nutrition-Santé                                       |

# Table des matières

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Introduction</b>   | <b>11</b> |
| <b>1 –Contexte</b>  | <b>13</b> |
| 1.1 –Organisation et démographie du milieu sportif en Martinique                                  | 13        |
| 1.2 –Spécificités de la pratique sportive   | 14        |
| 1.2.1 –Distinction entre les différents types de pratique   | 14        |
| 1.2.2 –Spécificités pour les enfants et les adolescents   | 15        |
| 1.3 –La question de la nutrition et de l'alimentation chez les jeunes sportifs martiniquais       | 16        |
| 1.3.1 –Études sur la population martiniquaise et panorama des différentes réponses mises en place | 16        |
| 1.3.2 –Remontées d'informations venant des entraîneurs et des dirigeants des clubs                | 17        |
| <b>2 –Méthodes</b>  | <b>19</b> |
| 2.1 –Mode d'échantillonnage   | 19        |
| 2.2 –Élaboration du questionnaire et Recueil des données  | 19        |
| 2.3 –Analyse statistique  | 20        |
| <b>3 –Résultats</b>   | <b>23</b> |
| 3.1 –Caractéristiques de l'échantillon  | 23        |
| 3.2 –Les connaissances nutritionnelles de l'échantillon   | 26        |
| 3.2.1 –Les recommandations nutritionnelles  | 26        |
| 3.2.2 –La classification des aliments et les connaissances sur les nutriments                     | 28        |
| 3.2.3 –Les choix alimentaires   | 31        |
| 3.2.4 –La connaissance des maladies liées au régime alimentaire                                   | 33        |
| 3.3 –Les habitudes alimentaires déclarées de l'échantillon  | 34        |
| 3.3.1 –Consommation de féculents  | 34        |
| 3.3.2 –Consommation de fruits et de légumes   | 35        |
| 3.3.3 –Consommation de viande, produits de la pêche et œufs                                       | 35        |
| 3.3.4 –Consommation de produits laitiers  | 36        |
| 3.3.5 –Consommation d'aliments sucrés ou salés  | 37        |
| 3.3.6 –Consommation de matières grasses   | 37        |
| 3.3.7 –Consommation des différentes boissons  | 38        |
| 3.3.8 –Fréquentation des fast-food  | 39        |
| <b>4 –Discussion</b>  | <b>41</b> |
| 4.1 –Synthèse et interprétation des résultats   | 41        |
| 4.2 –Apports et intérêts de l'enquête   | 43        |
| 4.3 –Limites et difficultés rencontrées   | 43        |
| 4.4 –Perspectives et proposition de stratégies d'intervention                                     | 45        |
| <b>Conclusion</b>   | <b>45</b> |

# INTRODUCTION

La Martinique (Département d'Outre-Mer 972) compte 64 000 licences sportives enregistrées en 2013 (1). Plus de la moitié sont des enfants âgés de 5 à 19 ans. L'affiliation à des clubs sportifs permet une pratique physique régulière, à raison d'au moins 2h par semaine. L'intensité de cette pratique peut varier en fonction du niveau d'exigence des clubs, selon l'évolution souhaitée, mais aussi en fonction du niveau de performance auquel se situent les pratiquants (par exemple le sport de haut niveau).

Selon le type de pratique ainsi que l'âge des individus, les recommandations nutritionnelles liées à la pratique sportive sont différentes. Ainsi il existe des recommandations spécifiques pour les sportifs de haut-niveau, adultes ou adolescents (2). Pour les sportifs réguliers en revanche, y compris les enfants ou adolescents, les recommandations spécifiques semblent peu nombreuses. Nous pouvons cependant nous en étonner, car s'agissant d'une population en croissance, les besoins pourraient différer dans le cadre d'une pratique sportive.

En Martinique comme en France métropolitaine, la nutrition, comme moyen de prévention de santé, est un enjeu majeur du fait de la prévalence importante du surpoids, de l'obésité et des maladies cardio-vasculaires (3). Les Départements d'Outre-Mer (DOM) font d'ailleurs l'objet d'une déclinaison spécifique du "Plan National Nutrition Santé" (4) en raison de statistiques particulièrement alarmantes : environ 1/3 des adultes et 15% des enfants martiniquais se trouvaient en surpoids en 2003-2004 (3), et ce chiffre se serait aggravé depuis (4). Il s'agit donc d'un problème de santé qui concerne particulièrement le jeune public. Le surpoids et l'obésité peuvent être dus (à l'exclusion des maladies d'origine métabolique) à une activité physique insuffisante ou à des apports alimentaires inadaptés, en qualité comme en quantité (5).

Le Comité Régional Olympique et Sportif de MARTINIQUE (CROSMA), en tant qu'acteur majeur du milieu sportif martiniquais, a pour vocation de favoriser la pratique sportive, mais également de tenter d'améliorer ou de préserver l'état de santé des personnes déjà pratiquantes. La problématique de l'alimentation des jeunes sportifs nous est parvenue par les acteurs de terrain, préoccupés par le surpoids et l'alimentation inadaptée des jeunes.

L'analyse de cette problématique, à travers la triade "demande-besoins-réponses", nous permet de constater que :

- il n'existe pas de demande des jeunes vis à vis de la nutrition (ils seraient peu préoccupés par cette question) ;
- la demande émanant des entraîneurs et des dirigeants est présente ; les chiffres de l'obésité et du surpoids chez les jeunes attestent de l'existence d'un besoin important. Chez les moins de 16 ans, les données quantitatives sont partielles (enquête "ESCAL (2003-2004) : Enquête sur la Santé et les Comportements Alimentaires en Martinique" mise en place par l'Observatoire de Santé de la Martinique<sup>1</sup> (OSM) ne s'intéresse qu'aux plus de 16 ans) ;

---

1 Site de l'OSM : <http://www.ors-martinique.org/>, [consulté le 07/01/2015]



- les réponses apportées sont valables en milieu scolaire (mais donc inadaptées au contexte de l'entraînement et de la compétition). Certains clubs avaient mis en place des actions de sensibilisation mais celles-ci étaient peu coordonnées et la plupart n'avaient pu être renouvelées, faute de budget.

Nous pouvons donc dire qu'il existe un besoin, et que la disparité des réponses ne nous permet pas d'avoir un effet mesurable à l'échelle de la Martinique.

Les jeunes de 10 à 14 ans représentant la plus grande part des licenciés (28% selon le Diagnostic Territorial Approfondi (DTA) (1) de la Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale<sup>2</sup> (DRJSCS)), nous avons choisi de nous intéresser à cette tranche d'âge, en incluant les jeunes âgés de 9 et de 15 ans. L'enquête Kannari<sup>3</sup>, réalisée actuellement par l'OSM s'attachant principalement à la prise alimentaire, il nous a semblé cohérent et complémentaire de nous concentrer sur les connaissances des jeunes sportifs. Notre population cible étant une population sensibilisée, en théorie, à la thématique de la nutrition (par des actions en milieu scolaire), notre souhait était de mesurer le degré d'acquisition des connaissances nutritionnelles, afin de comprendre sur quoi il nous serait possible d'intervenir par la suite. Dans un objectif d'améliorer également les données du milieu sportif martiniquais sur cette tranche d'âge, nous avons décidé de nous attacher à la représentativité de l'enquête, et donc de l'aborder d'un point de vue quantitatif.

Nous avons donc cherché à répondre à la question suivante : Quelles sont les connaissances alimentaires des licenciés âgés de 10 à 14 ans ? Notre principal objectif étant, par un état des lieux précis, de pouvoir proposer des stratégies d'intervention adaptées aux besoins existants. Afin de mieux appréhender ceux-ci, nous avons décidé de construire une enquête à destination des jeunes sportifs, licenciés dans les clubs de la Martinique. Le questionnaire utilisé a été élaboré, avec l'aide d'une nutritionniste du sport, en s'inspirant du "General Nutrition Knowledge Questionnaire" (6).

L'objectif général de cette démarche d'enquête est de doter le CROSMA et les autres acteurs du monde sportif en Martinique d'informations, fiables et utilisables, sur les connaissances alimentaires des jeunes licenciés Martiniquais.

Les objectifs spécifiques définis sont les suivants :

- Améliorer les connaissances vis à vis de la population-cible concernant les savoirs en terme d'alimentation
- Rendre ces données accessibles et utilisables
- Proposer des stratégies d'intervention à destination de cette population sur la thématique de l'alimentation

---

2 Site officiel de la DRJSCS : <http://www.martinique.drjscs.gouv.fr/>, [consulté le 07/01/2015]

3 L'étude KANNARI engagée aux Antilles, INVS, publié le 16/07/2012 : <http://www.invs.sante.fr/Regions-et-territoires/L-InVS-dans-votre-region/Antilles-Guyane/Faits-marquants-2012>, [consulté le 10/01/2015]

# 1 - Contexte

## 1.1 - Organisation et démographie du milieu sportif en Martinique

En 2013, la Martinique comptait 64 000 licenciés pour 392 311 habitants, ce qui représente 16,7% de la population (1). Elle se situe à la 24ème place pour le nombre de licenciés (rapporté à 100 habitants), elle fait donc partie des régions ayant un taux de licences parmi les moins élevé de France.

Selon le DTA, ces licences concernent principalement le jeune public, âgé de 5 à 19 ans (58%, dont 28% pour les 10-14 ans, 17% pour les 15-19 ans et 13% pour les 5-9 ans) (1). Ceci se constate également lorsque l'on s'intéresse au taux de licence par tranche d'âge, puisque 24,7% des 5-9 ans, 49% des 10-14 ans et 28,8% des 15-19 ans possèdent une licence. Ces taux suivent les tendances nationales, bien qu'ils leur soient inférieurs (près de 80% des jeunes de 10 à 14 ans possèdent une licence en France métropolitaine). Par ailleurs, bien que la population soit vieillissante également en Martinique (1), les personnes âgées de 60 ans et plus ne représentent que 6% du total des licences. Dans cette population, 5,5% des individus sont titulaires d'une licence. Concernant la répartition des licences sur le territoire, celles-ci sont réparties de façon inégale. Elle se concentre en majorité autour de Fort-de-France et au sud de l'île (territoire par ailleurs plus jeune), tandis que les territoires du Nord (plus vieux) ont un taux moins élevé (1).

On retrouve cette même tendance lorsque l'on s'intéresse aux clubs sportifs. La Martinique se situe en effet en avant dernière position au niveau national pour le nombre de clubs (817) et 22ème pour le taux de clubs pour 10 000 habitants (21,1 clubs/10000hab). La répartition géographique manque également d'homogénéité. Les communes du centre et du sud de la Martinique sont en effet globalement mieux dotées en clubs que les régions du nord, celles-ci souffrant d'une diminution de leur population ainsi que de difficultés d'accessibilité (1).

Le regroupement des clubs par disciplines se fait à l'échelon régional par l'intermédiaire des ligues ou des comités, puis par les fédérations à l'échelle nationale. En Martinique, la discipline la plus présente est le football, qui compte environ 9000 licenciés, le handball (2ème) en compte un peu plus de 3000. Les autres disciplines les plus présentes sont le tennis, l'athlétisme, la voile, le cyclisme, le basketball ou encore la gymnastique. Le nombre total de disciplines présentes en Martinique, uni ou multisport, olympique ou non, est de 54.

A l'échelle régionale, les ligues sont regroupées en Comités Régionaux Olympiques. Ces comités sont présents dans chaque région et sont des délégations régionales du Comité National Olympique et Sportif Français<sup>4</sup> (CNOSF). Des déclinaisons départementales, voire territoriales peuvent également exister. Ce n'est pas le cas en Martinique en raison de la taille du territoire. Le CROSMA a pour vocation de faciliter l'organisation de la pratique sportive et d'en affirmer les valeurs, en permettant une meilleure coordination des ligues et des clubs. Il

---

4 Site officiel du CNOSF : <http://franceolympique.com/index.phtml>, [consulté le 07/01/2015]

participe à l'attribution de subventions (via le Centre National de Développement du Sport<sup>5</sup> (CNDS)), au suivi et au repérage des sportifs de haut niveau et à l'organisation des manifestations sportives. Ces actions se font en lien avec les institutions politiques locales, en particulier la DRJSCS, organe déconcentré du Ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale, et les collectivités territoriales. Le CROSMA s'est par ailleurs doté d'un projet de développement allant au delà de la simple pratique sportive. Il cherche en effet à développer le sport, à travers le groupe "Sport-Industrie" :

- une sphère de coopération régionale (notamment avec la Caraïbe et les Amériques) ;
- une sphère sociale (insertion par le sport, accès au sport pour tous, détection des jeunes talents, implication des jeunes dans les associations sportives) ;
- une sphère de formation et de mutualisation (dynamique de formation des dirigeants et des techniciens, mutualisation et coordination des moyens logistiques) ;
- une sphère économique et touristique (favoriser le rayonnement de la Martinique par le sport de haut niveau et attrait du sport-tourisme).

## 1.2 - Spécificités de la pratique sportive

### 1.2.1 - Distinction entre les différents types de pratique

La pratique sportive n'est pas uniforme, on peut ainsi distinguer le sport de loisir du sport professionnel. Si le sport professionnel peut être assimilé au sport de haut niveau (7), au sein du sport de loisir en revanche le champ des pratiques est beaucoup plus large. On peut pour cela distinguer les pratiques qui font l'objet d'un encadrement, généralement par un club, et celles qui ne sont pas encadrées. Selon l'Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport-Santé<sup>6</sup> (IRBMS), la pratique non encadrée peut comprendre :

- les passe-temps permettant la pratique d'une activité physique (ex : promenade) ;
- la pratique libre et adaptée (ex : marche systématisée avec une vitesse maintenue) ;
- l'initiation (sport de rue, jeux sociaux...)(8).

Les pratiques encadrées comprennent :

- la pratique en club, impliquant la participation à des compétitions ;
- la filière de haut niveau (qui peut être professionnelle ou amateur).

Toutefois ces distinctions peuvent varier, en particulier pour la pratique en club qui selon les disciplines ou le public pratiquant n'inclue pas ou peu de compétition (ex : gym d'entretien). Cette diversité implique le fait que la population pratiquant du sport est vaste et hétérogène.

---

5 Site du CNDS : <http://www.sports.gouv.fr/organisation/CNDS/>, [consulté le 07/01/2015]

6 Site de l'IRBMS : <http://www.irbms.com/index-sante-sportif/>, [consulté le 08/01/2015]

Les clubs sportifs comptent en majorité des personnes jeunes, essentiellement de moins de 25ans, tandis que la pratique moins encadrée peut concerner des personnes plus âgées (1).

Nous nous sommes intéressés, dans cette étude, aux clubs et au public majoritaire dans ces structures : les jeunes âgées de 5 à 19 ans. Nous avons choisi plus particulièrement la tranche des 9-15 ans, car ce sont eux qui en constituent le pourcentage le plus élevé (1). Nous avons d'abord choisi de cibler les 10-14 ans, puis nous avons décidé d'inclure également les jeunes de 9 et de 15 car, après prise de contact avec les clubs, il nous est apparu que ceux-ci s'entraînaient avec les 10-14 ans.

## 1.2.2 - Spécificités pour les enfants et les adolescents

Les enfants et les adolescents constituent la population majoritaire dans les clubs : 58% des licenciés sont âgés de 5 à 19 ans (1). Nous avons donc cherché à savoir s'ils faisaient l'objet de recommandations nutritionnelles particulières. Il s'agit d'une population possédant des particularités physiologiques, du fait de sa croissance (9). La pratique du sport peut avoir des effets sur le métabolisme et la croissance des articulations et des os, et parfois entraîner des pathologies (10) (11). Dans ce contexte il est logique de s'interroger sur l'importance de l'alimentation.

Des recommandations existent pour les enfants et les adolescents pratiquant le sport de haut niveau (2). En revanche, les enfants et les adolescents pratiquant le sport de façon régulière et encadrée dans les clubs, avec souvent une logique de compétition ne font pas l'objet d'un consensus en ce qui concerne les recommandations. Selon le Plan National Nutrition-Santé, celles-ci sont les mêmes que celles concernant les enfants et les adolescents de la population générale (12). L'IRBMS recommande d'augmenter l'apport de certains nutriments particulièrement importants, tels que la Vitamine D ou le Calcium, par l'augmentation de la consommation de produits laitiers (9). L'IRBMS insiste par ailleurs sur la nécessité de faire attention à la consommation d'aliments gras et sucrés, auquel le jeune public est d'autant plus sensible du fait des stratégies marketing (avec parfois des publicités mettant en scène des sportifs) (13). Certaines disciplines avec catégorisation de poids (sports de combat) ou celles où une certaine forme d'esthétisme est valorisée (danse, gymnastique...) incitent les pratiquants à une vigilance alimentaire (14). L'apport hydrique semble le plus souvent insuffisant chez les jeunes sportifs (9). Il s'agit d'un point sur lequel il faut être particulièrement vigilant en Martinique, la déshydratation pouvant survenir plus rapidement en raison de la chaleur.

Il est important d'insister sur l'importance de l'entourage familial et sportif pour permettre une alimentation adaptée, à la fois pour éviter du surpoids, des carences ou un retard de croissance.

## 1.3 - La question de la nutrition et de l'alimentation chez les jeunes sportifs martiniquais

### 1.3.1 - Études sur la population martiniquaise et panorama des différentes réponses mises en place

L'étude la plus récente concernant l'état de santé des Martiniquais est l'étude ESCAL, réalisée par la Cellule Inter-Régionale d'Epidémiologie (CIRE) Antilles-Guyane et l'OSM en 2003-2004 (3). Elle couvre plusieurs champs de la santé dont la nutrition et l'activité physique. Une nouvelle étude, Kannari, est en cours d'analyse afin d'actualiser les connaissances. Toutefois, les données recueillies concernent les personnes âgées de 16 ans et plus. Il n'existe que peu d'informations sur les enfants et les adolescents. L'étude ESCAL a permis d'évaluer précisément la consommation alimentaire des Martiniquais, et la comparaison avec les recommandations nutritionnelles énoncées dans le premier Programme National Nutrition-Santé de 2001 (15). Parmi les résultats mis en évidence, il a été montré que :

- la consommation de fruits, de légumes et de produits laitiers était insuffisante ;
- l'âge était un facteur associé au fait d'être un petit consommateur de fruits, de légumes et de produits laitiers.

Par ailleurs se dégage au sein de cette étude un phénomène de "transition nutritionnelle entre les générations", avec des apports en glucides simples et en acides gras saturés plus élevés chez les sujets les plus jeunes. Selon les auteurs, cette tendance serait due à une plus grande diversité des aliments qui pousserait les plus jeunes à s'éloigner des traditions culinaires. Nous pouvons de ce fait nous poser la question de l'accentuation de ce phénomène au cours des années, et de son incidence actuelle sur les enfants et les adolescents. Les auteurs concluent en insistant sur l'importance de cibler les jeunes enfants et les adolescents dans le cadre d'actions de prévention, bien que d'autres publics soient également prioritaires (notamment les personnes âgées et les personnes en situation de précarité).

Dans l'optique d'agir sur la problématique de l'obésité et du surpoids en Martinique, de nombreuses réponses ont été mises en place depuis le début des années 2000, sous l'impulsion des différents PNNS. Le PNNS de 2011-2015 ainsi que le Plan Obésité 2010-2013 ont fait l'objet de déclinaisons spécifiques pour chaque Territoire ou Département d'Outre-Mer afin de tenir compte des caractéristiques régionales (4). En Martinique, celui a été décliné en 2 axes :

1. Améliorer l'offre alimentaire et favoriser la pratique de l'activité physique et sportive ;
2. Renforcer la surveillance de l'état nutritionnel et améliorer le dépistage et la prise en charge de l'obésité et des pathologies associées.

Les mesures mises en place tiennent compte notamment de la problématique liée à l'utilisation du chlordécone jusqu'en 1993 avec un impact sur la pollution des sols. La tradition des jardins familiaux est très importante aux Antilles. Le programme "Jardins Familiaux" (JAJFA) avait donc pour but de sensibiliser la population habitant en zone contaminée par des actions de

prévention et une démarche de gestion des risques (16).

De nombreuses interventions sur la nutrition concernent le milieu scolaire. Ces actions ont pour objectif de sensibiliser les enfants à la qualité de leur alimentation, et de les amener à la pratique d'une activité physique régulière. La base de données OSCARS<sup>7</sup> (Observation et Suivi Cartographique des Actions Régionales de Santé) permet de recenser les actions, ayant obtenues un financement de l'Agence Régionale de Santé(ARS), réalisées ces dernières années. Elle permet d'avoir une idée précise des actions qui ont été mises en œuvre. Toutefois, ces différentes actions n'ont pas été évaluées en terme d'efficacité sur l'évolution de la prévalence du surpoids ou de l'obésité, ainsi que sur un changement des comportements alimentaires. Ces actions ne concernent pas les problématiques spécifiques des clubs, à savoir l'alimentation pendant l'entraînement et la compétition.

### 1.3.2 - Remontées d'informations venant des entraîneurs et des dirigeants des clubs

En tant qu'acteur du monde sportif en Martinique, le CROSMA a décidé de s'intéresser à l'alimentation des personnes pratiquant un sport de façon régulière. Cet intérêt s'est particulièrement porté sur les enfants et les adolescents en raison de remontées émanant des dirigeants de clubs et des entraîneurs. Ces personnes sont directement présentes sur le terrain, côtoyant les jeunes au quotidien. Un certain nombre d'entre elles insistent sur le fait qu'ils se sentent démunis car ne savent pas quels conseils d'hygiène alimentaire prodiguer aux jeunes qu'ils entraînent. Selon eux, la consommation de sucres et de matières grasses serait trop élevée, ce qui, en plus de générer du surpoids, peut limiter les performances sportives (9). Une autre problématique à laquelle les entraîneurs peuvent se trouver confrontés est celle de l'hydratation au cours de l'effort, celle-ci étant selon eux insuffisante.

Certains clubs<sup>8</sup> rencontrés au cours de l'enquête nous ont indiqué être sensibilisés à la thématique de l'alimentation et avoir mis en place des actions, comme la venue d'un professionnel de la diététique. Toutefois celles-ci sont sporadiques, et n'avaient pu être renouvelées, faute de moyens. La demande d'intervention de la part du milieu sportif est donc importante, mais souffre d'un manque de coordination et de moyens.

---

7 Site de la base de données OSCARS : <http://oscarsante.org/index.php>

8 Le JS Eucalyptus au François et l'Okinawa-Te Tropic Club à Fort-de-France

## 2 - Méthodes

Cette enquête étant descriptive, l'étude des connaissances alimentaires de notre population cible supposait d'utiliser une approche de type quantitative, afin de permettre la représentativité de l'échantillon. La méthodologie choisie est donc celle d'une étude de type transversale, avec tirage au sort d'un échantillon. L'objectif était d'obtenir un échantillon de 500 sujets âgés de 9 à 15 ans. Notre choix s'est porté sur cette tranche d'âge car il s'agit de la catégorie la plus importante en nombre de licenciés et donc la plus susceptible de nous fournir un échantillon conséquent (1). Afin d'organiser la construction de l'enquête, son déroulement et son analyse, un planning prévisionnel a été réalisé (Annexe 3). L'OSM a été sollicité afin de fournir un appui statistique lors de l'analyse.

### 2.1 - Mode d'échantillonnage

Plusieurs obstacles se sont posés lors du tirage au sort. Tout d'abord, l'absence de données centralisées sur les licenciés a empêché un tirage au sort de type individuel. L'utilisation d'un fichier individuel nominatif (en particulier pour des mineurs) suppose d'entreprendre une démarche auprès de la Commission Nationale Informatique et Liberté (CNIL), ce qui n'était pas possible dans les délais impartis. Nous avons donc choisi un mode d'échantillonnage en grappe, en tirant au sort des clubs parmi les 12 ligues les plus importantes en Martinique en terme de nombre de licenciés. Le nombre de ligues étant très important, et certaines ligues ne contenant que peu de licenciés, il nous est apparu pertinent de nous centrer sur les disciplines uni-sport les plus importantes. Ces disciplines sont : Athlétisme, Basketball, Cyclisme, Équitation, Football, Gymnastique, Handball, Judo, Natation et sports d'eau, Pétanque, Tennis et Voile. A partir des listes des clubs recueillies auprès des différentes ligues consultées, nous avons établi une liste de 294 clubs, parmi lesquels 25 ont été tirés au sort (Annexe 5), afin d'assurer la représentativité à la fois géographique et disciplinaire. Chaque club a ensuite été contacté et interrogé sur le nombre de jeunes de 9 à 15 ans inscrits afin d'avoir une idée de la taille de l'échantillon. Les clubs ont également reçus une notice d'explication (Annexe 7), permettant d'expliquer le principe et les objectifs de l'enquête aux entraîneurs et aux parents. Nos coordonnées étaient indiqués sur ce document, afin de permettre aux parents qui ne souhaitaient pas que leur enfant soit interrogé de se manifester.

### 2.2 - Élaboration du questionnaire et Recueil des données

Notre but étant d'interroger les jeunes sur leurs connaissances alimentaires, un questionnaire a été élaboré avec l'aide de Mme Ratenan, nutritionniste et physiologiste du sport du Centre d'Évaluation Sport-Santé de la Martinique. Nous avons choisi de nous inspirer du General Nutrition Knowledge Questionnaire (6). Ce questionnaire étant destiné initialement aux adultes

et aux habitudes alimentaires anglo-saxonnes, nous l'avons adapté au jeune public par la formulation des questions et par les connaissances, et sur les habitudes alimentaires martiniquaises (Annexe 4) (17). Notre choix s'est porté sur ce questionnaire en raison de son aspect ludique pour les enfants. Les questions sont formulées sous formes de quiz et les modalités de réponses sont particulièrement simples car il s'agit de cocher les bonnes réponses. Ce questionnaire s'avère très complet car il comprend quatre grands volets :

- 1) La connaissance des recommandations nutritionnelles ;
- 2) Le niveau de connaissances sur les différents types de nutriments et les aliments sources de ces nutriments ;
- 3) Les choix alimentaires à effectuer au quotidien ;
- 4) Les connaissances des liens entre alimentation et maladies chroniques (diabète, hypertension).

Afin de pouvoir analyser les comportements alimentaires, dans le but de pouvoir lier les connaissances et la pratique, nous avons également inclus un volet fréquentiel qui reprend dans les grandes lignes les questionnaires fréquentiels réalisés par l'OSM dans le cadre des études ESCAL et Kannari. Ces questionnaires regroupent les aliments par grandes familles (Annexe 2).

L'âge, le sexe ainsi que la discipline pratiquée étaient également demandés à des fins de classement et d'analyse. Le remplissage du questionnaire était anonyme.

Le recueil des données s'est déroulé du 04 mars au 06 mai 2015. Avec l'aide d'enquêteurs bénévoles, professionnels de santé, et formés à l'utilisation du questionnaire, nous nous sommes déplacés dans les clubs, à des dates et des horaires fixés au préalable avec les dirigeants et les entraîneurs. Les visites s'effectuant au début des entraînements, il ne nous était pas possible pour des raisons de temps d'interroger chaque enfant individuellement. Lors des visites, le questionnaire était distribué aux enfants ainsi que des crayons à papier. Les enquêteurs ont expliqué pas à pas les modalités de remplissage, au rythme des enfants et par groupe de 15 maximum.

Les données ont été recueillies via des questionnaires papiers puis saisie sur un fichier excel (.xls). Ces données ont ensuite été importées sur le logiciel Epi Info™ 7.

## 2.3 - Analyse statistique

Pour réaliser l'analyse statistique, nous avons bénéficié d'un appui de l'OSM qui nous a aidé à prendre en main le logiciel et à réaliser les tests adaptés.

Sur le logiciel Epi Info™ 7 ont été traitées, d'une part les données permettant d'analyser les caractéristiques de l'échantillon : l'âge, le sexe et la discipline pratiquée, d'autre part les données relatives au questionnaire de connaissances, et les données concernant le questionnaire fréquentiel. L'analyse a été effectuée avec un appui statistique de la part de l'OSM.



Une première analyse des fréquences globales de réponse à chaque question a été effectuée, afin de repérer les erreurs de saisie et de les corriger.

Les variables âge, sexe et discipline ont été croisées 2 à 2 afin d'analyser la structure de l'échantillon, à l'aide du test de Khi<sup>2</sup>, et permettre de comparer des pourcentages.

Les scores du questionnaire fréquentiel étant toujours compris entre 1 et 9, des calculs de moyennes, médianes et quartiles ont été réalisés, ainsi que des pourcentages de fréquence. Concernant le questionnaire de connaissances, des calculs de moyenne ont également été réalisés pour les questions comprenant plusieurs items, ainsi que les pourcentages d'individus ayant 3 fautes ou moins par questions. Les questions de type "vrai/faux", ou bien comprenant une seule réponse possible, ont fait l'objet d'un calcul du pourcentage de bonnes réponses.

Les données fréquentielles et de connaissances ont ensuite été stratifiées successivement sur le sexe, l'âge et la discipline. Les comparaisons de pourcentage ont été réalisées à l'aide du test du Khi<sup>2</sup>, et les comparaisons moyenne par une Analyse des Variances (ANOVA) ou par un test de Student selon l'effectif des différentes termes.

## 3 - Résultats

### 3.1 - Caractéristiques de l'échantillon

Au cours de cette enquête, 316 sujets ont été interrogés, et 314 ont effectivement indiqué leur âge. Ces 314 sujets sont âgés de 7 à 18 ans. L'illustration 1 présente la répartition de l'échantillon en fonction de l'âge. Ceci nous permet de voir que 291 de ces 314 sujets sont âgés de 9 à 15 ans, soit 92% . 9 sujets ont entre 7 et 8 ans, et 14 sujets sont âgés de 16 à 18 ans. La moyenne d'âge de l'échantillon est de 11,8 ans (variance = 3,97).

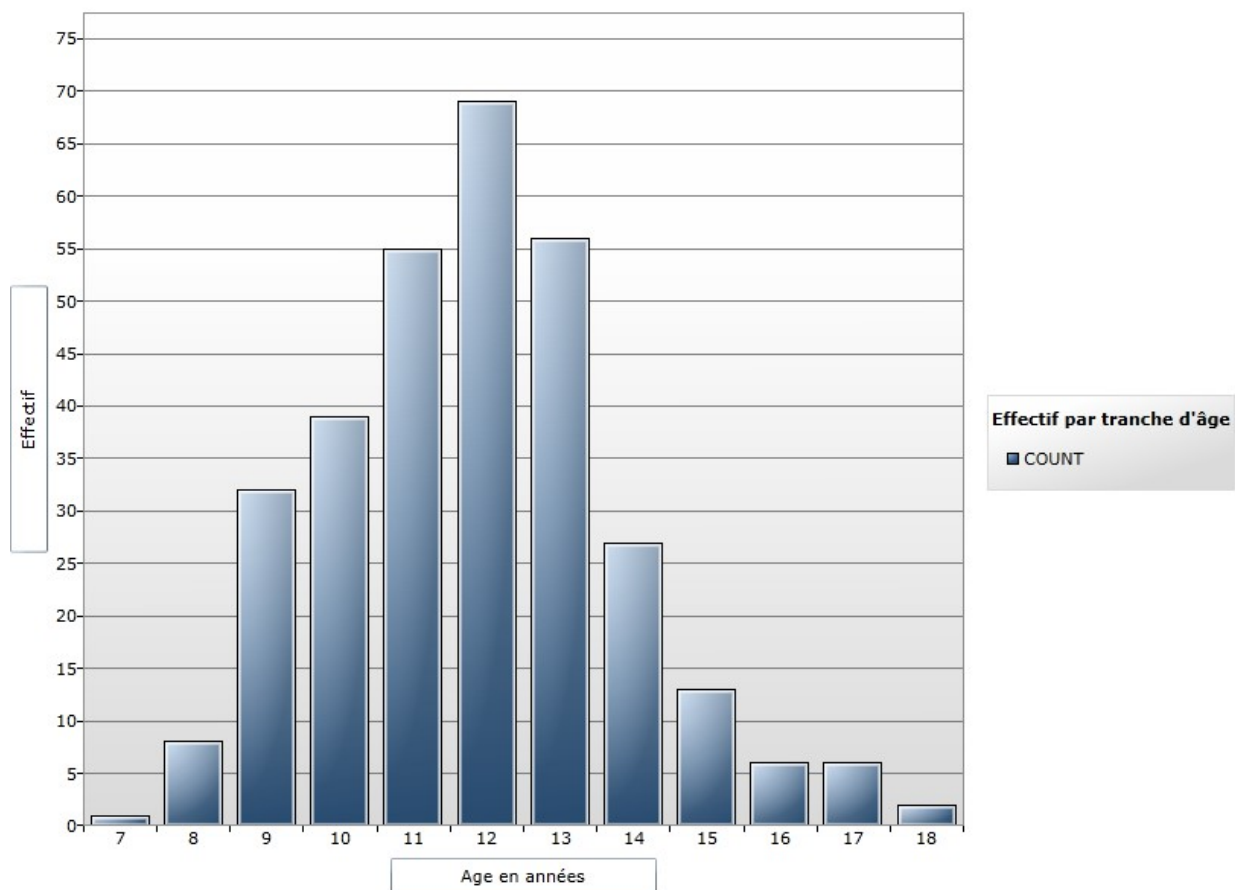


Illustration 1: Répartition de l'échantillon en fonction de l'âge

L'échantillon est constitué de 219 garçons et 96 filles (315 personnes ont indiqué leur sexe), soit 69,5% de garçons pour 30,5% de filles. La comparaison de la moyenne d'âge entre les garçons et les filles par une ANOVA n'a pas montré de différence significative ( $p=0,116$ ). Pour toute l'analyse, le sexe est codé de la façon suivante : 0=garçons, 1=filles.

Neuf disciplines différentes ont été incluses dans l'étude (Illustration 2) : l'athlétisme, le basketball, l'équitation, le football, la gymnastique rythmique, le handball, le judo, le kayak et la natation. La discipline la plus présente est le football, avec 134 pratiquants, la 2ème est la natation avec 50 participants.

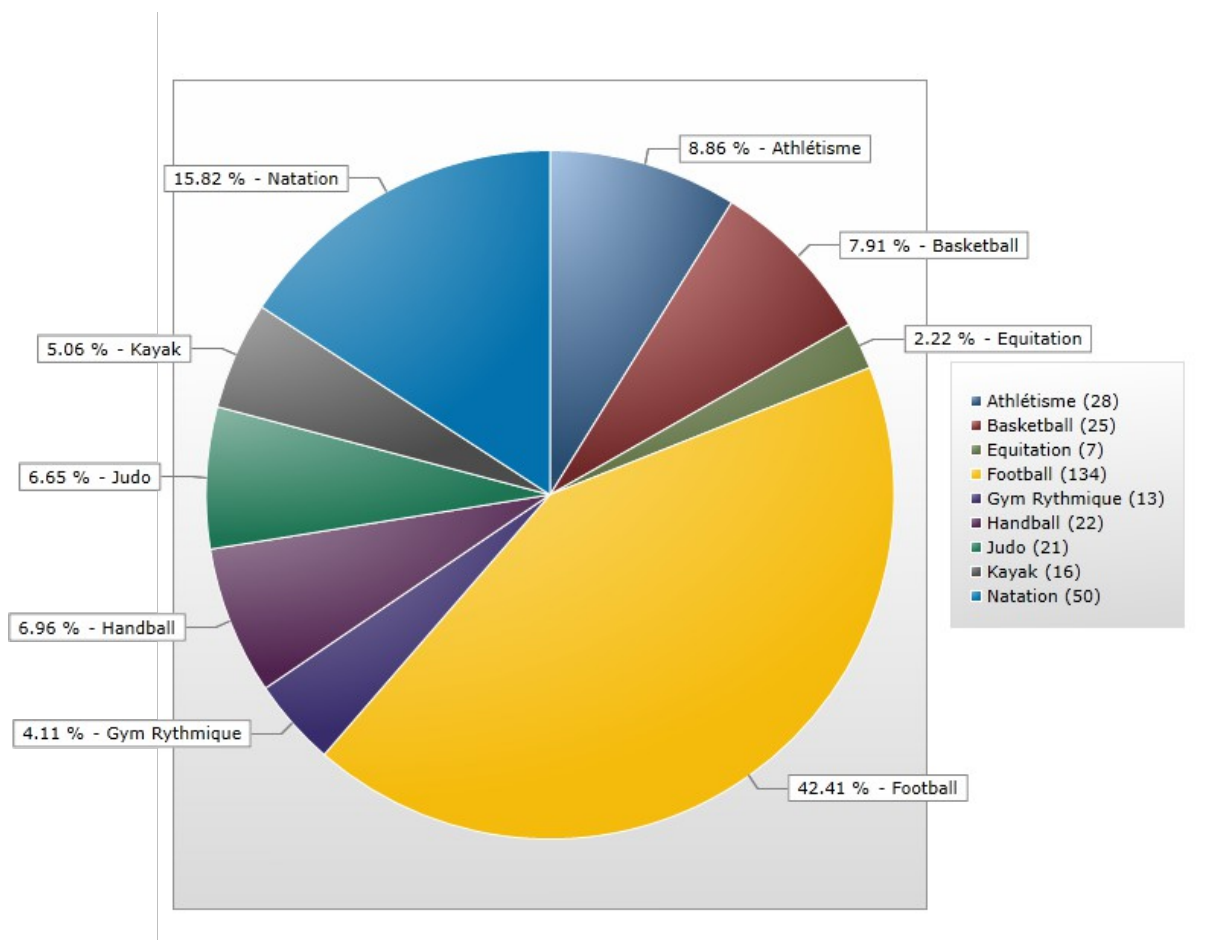


Illustration 2: Répartition des sujets en fonction de la discipline pratiquée (%)

L'analyse des disciplines en fonction du sexe dans l'échantillon (tableau 1) montre que certains sports, comme le football, sont très largement masculins (130 garçons pour 3 filles), tandis que d'autres sont exclusivement féminins (13 filles pour la gymnastique rythmique, 7 pour l'équitation). Certains sports comptent le même nombre de filles et de garçons, comme l'athlétisme (15 garçons et 13 filles) ou la natation (26 garçons et 24 filles).

Tableau 1: Répartition des sujets en fonction de la discipline et du sexe

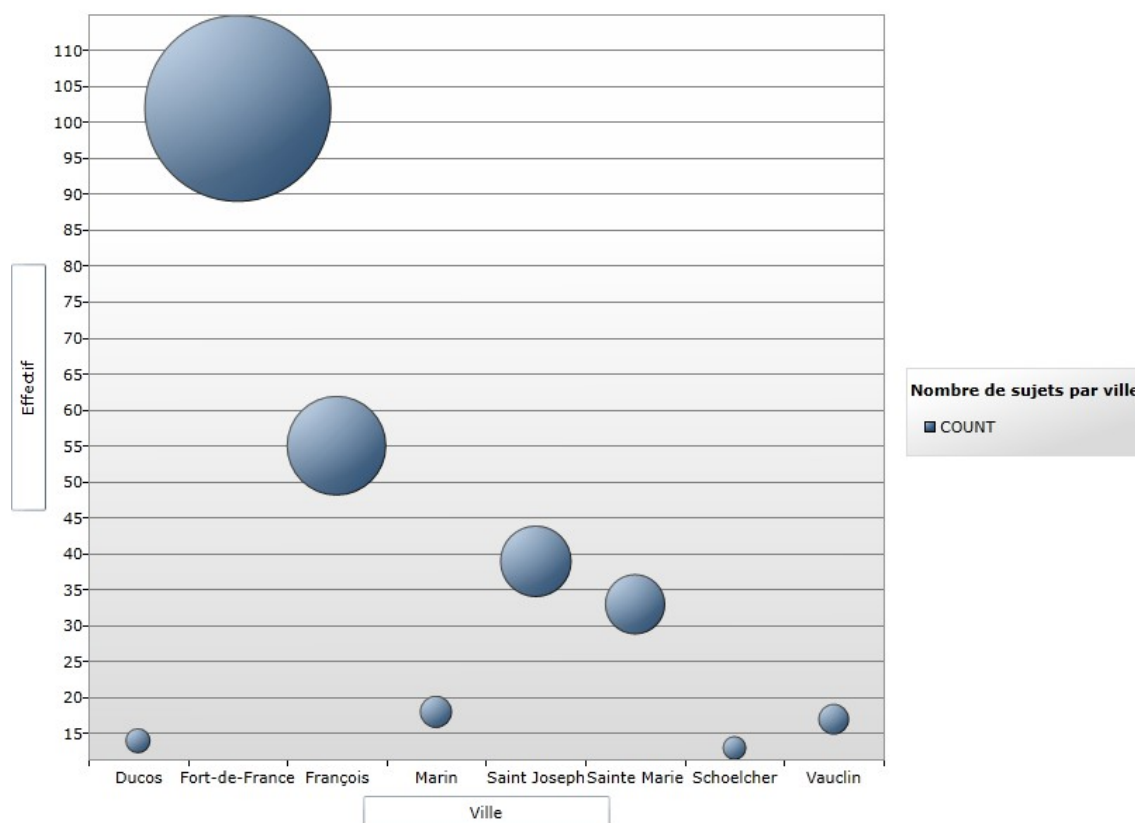
| Sexe         | Discipline |            |            |            |               |           |           |           |           |            | TOTAL |
|--------------|------------|------------|------------|------------|---------------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|-------|
|              | Athlétisme | Basketball | Equitation | Football   | Gym Rythmique | Handball  | Judo      | Kayak     | Natation  |            |       |
| 0            | 15         | 6          | 0          | 130        | 0             | 13        | 18        | 11        | 26        | 219        |       |
| 1            | 13         | 19         | 7          | 3          | 13            | 9         | 3         | 5         | 24        | 96         |       |
| <b>TOTAL</b> | <b>28</b>  | <b>25</b>  | <b>7</b>   | <b>133</b> | <b>13</b>     | <b>22</b> | <b>21</b> | <b>16</b> | <b>50</b> | <b>315</b> |       |

En revanche la répartition de l'âge en fonction des disciplines ne semble pas homogène lorsque l'on réalise une ANOVA ( $p < 0,001$ ). Cette différence est toujours présente lorsque l'on s'affranchit des âges extrêmes et que l'on ne s'intéresse qu'aux sujets âgés de 9 à 15 ans ( $p < 0,001$ ). En effet, comme illustré dans le tableau 2, l'âge moyen semble plus élevé pour le basketball et le kayak.

**Tableau 2: Âge moyen par discipline pour la totalité de l'échantillon et pour les sujets âgés de 9 à 15 ans**

|                      | Moyenne d'âge pour tout l'échantillon (en année) | Moyenne d'âge pour les 9-15 ans (en année) |
|----------------------|--|--|
| <b>Athlétisme</b>    | 10,64  | 10,71                                      |
| <b>Basketball</b>    | 14,48  | 13,61                                      |
| <b>Équitation</b>    | 12,57  | 11,83                                      |
| <b>Football</b>      | 11,74  | 11,84                                      |
| <b>Gym Rythmique</b> | 12,31  | 12,31                                      |
| <b>Handball</b>      | 11,68  | 11,68                                      |
| <b>Judo</b>          | 11,1   | 11   |
| <b>Kayak</b>         | 14,19  | 13,33                                      |
| <b>Natation</b>      | 10,84  | 10,96                                      |
|                      | <i>p &lt; 0,001</i>                              | <i>p &lt; 0,001</i>                        |

Les clubs visités sont répartis dans 8 communes de Martinique (illustration 3). La commune concentrant le plus d'individus est Fort-de-France. Deux clubs ont été vus au Vauclin, à Sainte-Marie et à Saint-Joseph. Pour les autres communes, un seul club a été vu par commune, couvrant une seule discipline (Annexe 5).



**Illustration 3: Répartition des sujets en fonction de la ville**

Concernant la répartition géographique de ces communes, quatre d'entre elles se situent au centre de la Martinique (Fort-de-France, Schoelcher, Saint Joseph et Ducos), deux communes se situent sur le littoral Sud-Atlantique (François et Vauclin), une commune est localisée sur la pointe Sud (Marin) et une se situe sur le littoral Nord-Atlantique (Sainte Marie) (Annexe 1).

Les analyses suivantes portent sur les sujets âgés de 9 à 15 ans.

## 3.2 - Les connaissances nutritionnelles de l'échantillon

### 3.2.1 - Les recommandations nutritionnelles

La partie I sur les recommandations nutritionnelles comporte 3 questions, pour un total de 9 points :

- Question 1 : Pensez-vous que les experts recommandent de manger moins, la même quantité, ou plus de ces aliments ? (7 points)
- Question 2 : Combien de fruits et de légumes les experts recommandent-ils de manger par jour ? (1 point)

- Question 3 : A quelle fréquence les experts recommandent-ils de manger dans un fast-food ? (1 point)

Pour cette partie, la moyenne de l'échantillon est de 6,2/9 pour 242 répondants (tableau 3). 25% des sujets ont obtenu moins de 5,5 point sur 9 et 25% ont plus de 7 points sur 9. Concernant la question 1, la moyenne est de 4,49 points sur 7. Seul 12% ont obtenu les 7 bonnes réponses, et 23,6% ont 6 bonnes réponses ou plus. 52% des sujets ont 4 ou 5 bonnes réponses.

Concernant la question 2 sur la consommation recommandée de fruits et légumes, plus de 90% des sujets a répondu que 5 fruits et légumes par jour étaient recommandés. Ils sont par ailleurs 77,5% à affirmer que les fast-food doivent être fréquentés occasionnellement ou jamais (question 3).

**Tableau 3: Présentation des scores obtenus pour les questions 1, 2 et 3**

|              | Score        | Effectif | Pourcentage (%) | Moyenne    |
|--------------|--------------|----------|-----------------|------------|
| <b>Q1</b>    | 0            | 6        | 2,4             | 4,5        |
|              | 1            | 2        | 0,8             |            |
|              | 2            | 15       | 6,0             |            |
|              | 3            | 38       | 15,2            |            |
|              | 4            | 58       | 23,2            |            |
|              | 5            | 72       | 28,8            |            |
|              | 6            | 29       | 11,6            |            |
|              | 7            | 30       | 12,0            |            |
| <i>Total</i> |              | 250      | 100,0           |            |
| <b>Q2</b>    | 0            | 23       | 8,2             |            |
|              | 1            | 256      | 91,8            |            |
|              | <i>Total</i> | 279      | 100,0           |            |
| <b>Q3</b>    | 0            | 63       | 22,5            |            |
|              | 1            | 217      | 77,5            |            |
|              | <i>Total</i> | 280      | 100,0           |            |
| <b>TOTAL</b> |              |          |                 | <b>6,2</b> |

Il existe des différences selon le sexe, comme cela est récapitulé dans le tableau 4. En effet, le score total est de 5,9 chez les garçons et de 6,8 chez les filles ( $p < 0,001$ ). Cette différence se retrouve essentiellement dans la question 1 (39,7% des garçons ont 3 fautes ou moins contre 57,8% des filles,  $p < 0,05$ ) et dans la question 3 (69,4% des garçons ont coché la bonne réponse contre 95,4% des filles,  $p < 0,001$ ).

On peut constater qu'il existe également des différences en fonction de l'âge pour les questions 2 ( $p < 0,05$ ) et 3 ( $p < 0,05$ ). Pour ces deux questions, le pourcentage de bonnes réponses tend à être moins élevé chez les sujets de 9 ans.

**Tableau 4: Pourcentage de sujets ayant 3 fautes ou moins pour la question 1 et ayant coché la bonne réponse pour les questions 2 et 3, selon le sexe ou l'âge**

|             |              | Q1        | <i>p</i>     | Q2          | <i>p</i>     | Q3          | <i>p</i>         |
|-------------|--------------|-----------|--------------|-------------|--------------|-------------|------------------|
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 39,7      | <b>0,005</b> | 90,1        | <b>0,136</b> | 69,4        | <b>&lt;0,001</b> |
|             | <b>1</b>     | 57,8      |              | 95,4        |              | 95,4        |                  |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 21,9      | <b>0,073</b> | 75,9        | <b>0,024</b> | 67,5        | <b>0,036</b>     |
|             | <b>10</b>    | 43,9      |              | 87,2        |              | 84,2        |                  |
|             | <b>11</b>    | 49,1      |              | 96,2        |              | 75,5        |                  |
|             | <b>12</b>    | 47,8      |              | 95,5        |              | 78,5        |                  |
|             | <b>13</b>    | 41,1      |              | 92,5        |              | 68,5        |                  |
|             | <b>14</b>    | 59,3      |              | 92,6        |              | 96,3        |                  |
|             | <b>15</b>    | 61,5      |              | 100,0       |              | 91,7        |                  |
|             | <b>TOTAL</b> | <b>45</b> |              | <b>91,8</b> |              | <b>77,5</b> |                  |

### 3.2.2 - La classification des aliments et les connaissances sur les nutriments

Le tableau 5 présente les réponses aux questions de la deuxième partie sur les connaissances concernant les composantes nutritionnelles des aliments. Ces résultats sont présentés sous forme de moyennes pour les questions correspondant à des variables quantitatives discrètes, c'est à dire pour lesquelles le score peut être différent de 0 ou de 1, et sous forme de pourcentage pour les questions correspondant à des variables qualitatives, c'est à dire pour lesquels la réponse est soit bonne (1) soit mauvaise (0).

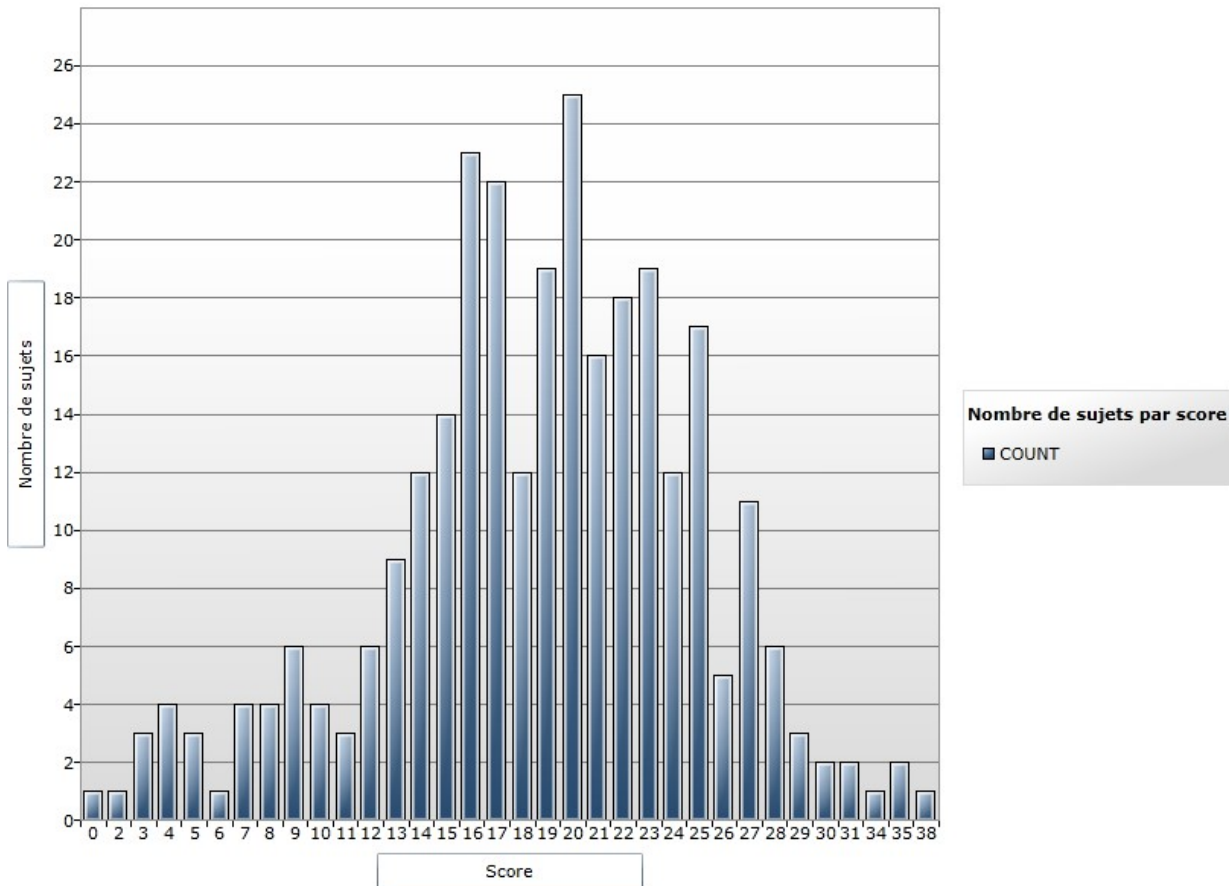
**Tableau 5: Moyenne des réponses pour les questions 4, 5, 6, 7 et 9 et pourcentages de bonne réponse pour les questions 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15 et 16**

|              | Score     | Pourcentage de bonnes réponses (%) | Moyenne     |
|--------------|-----------|------------------------------------|-------------|
| Q4           | 6         |                                    | 3,7         |
| Q5           | 8         |                                    | 4,0         |
| Q6           | 8         |                                    | 3,4         |
| Q7           | 7         |                                    | 3,8         |
| Q8           | 1         | 48,4                               |             |
| Q9           | 5         |                                    | 2,0         |
| Q10          | 1         | 67,5                               |             |
| Q11          | 1         | 35,7                               |             |
| Q12          | 1         | 28,7                               |             |
| Q13          | 1         | 24,3                               |             |
| Q14          | 1         | 35,3                               |             |
| Q15          | 1         | 36,5                               |             |
| Q16          | 1         | 63,0                               |             |
| <b>TOTAL</b> | <b>42</b> |                                    | <b>20,5</b> |

Le score global moyen pour cette deuxième partie est de 20,5 sur 42 points. 50% des sujets ont obtenu 19 points ou plus, et 25% ont obtenu un score supérieur à 23 (illustration 4.4). Les garçons ont obtenu en moyenne un score de 19,9 contre 21,6 pour les filles ( $p < 0,05$ ).

Concernant la question 10 sur les alternatives à la viande rouge, les jeunes interrogés n'ont choisi en moyenne que 2 aliments pouvant être des alternatives, alors que les 5 choix proposés pouvaient être cochés. Les questions de type vrai/faux font globalement l'objet d'un taux inférieur à 50% de bonnes réponses, excepté pour les questions 10 (un verre de 100% pur jus compte pour une portion de fruit) et 16 (parmi l'igname, la banane jaune et la glace, lequel de ces aliments contient le plus de calories). Les questions 12 et 13, sur la teneur en calcium et en protéines des laits entier et demi-écrémé montrent un nombre important d'erreurs puisque le taux de bonne réponse est inférieur à 30% dans les deux cas. De même concernant la question sur la teneur en graisse du lait entier par rapport au lait demi-écrémé, le taux de bonnes réponses est inférieur à 40%. Une différence significative a été constatée pour la réponse à la question 13 selon l'âge des individus ayant répondu. Les sujets âgés de 15 ans étant ceux qui ont obtenu le plus de bonne réponse ( $p = 0,001$ ).





**Illustration 4: Distribution des scores dans l'échantillon pour la Partie II du questionnaire**

Le nombre de personnes ayant plus de 6/8 pour les questions 5 et 6, sur les teneurs en graisses et en protéines des aliments, est faible, de 16,2% pour la question 5 et de 10,7% pour la question 6. Il existe pour la question 5 une différence significative selon le sexe (10,8% pour les garçons, 28,7% pour les filles,  $p < 0,001$ ) et selon l'âge ( $p < 0,001$ ), avec une tendance à d'avantage de bonnes réponses à mesure de l'avancée en âge. Ces résultats sont présentés en Annexe 6.

Cette différence existe également lorsqu'il s'agit de classer les aliments en fonction de la quantité de sucres ajoutés qu'ils contiennent. Le pourcentage de personnes ayant maximum 3 fautes est plus élevé chez les filles que chez les garçons (73,7% versus 51%,  $p < 0,001$ ). Les répondants âgés de 14 et de 15 ans sont plus nombreux à avoir obtenu 4 points ou plus pour cette question ( $p < 0,05$ ).

Les sujets interrogés ne sont que 36,5% à savoir que la margarine et le beurre contiennent la même quantité de graisse (Question 16), sans qu'il n'y ait de différence constatée selon le sexe ou l'âge.

Enfin, les sujets interrogés sont 63% à avoir répondu correctement à la question "Parmi ces 3 aliments : igname, banane jaune et glace, lequel est le plus calorique?" (question 16). Les filles ont bien répondu à 77,7%, contre 56,5% pour les garçons ( $p = 0,001$ ), et les jeunes de 15 ans

sont ceux qui ont le pourcentage de bonnes réponses le plus élevé ( $p < 0,05$ ).

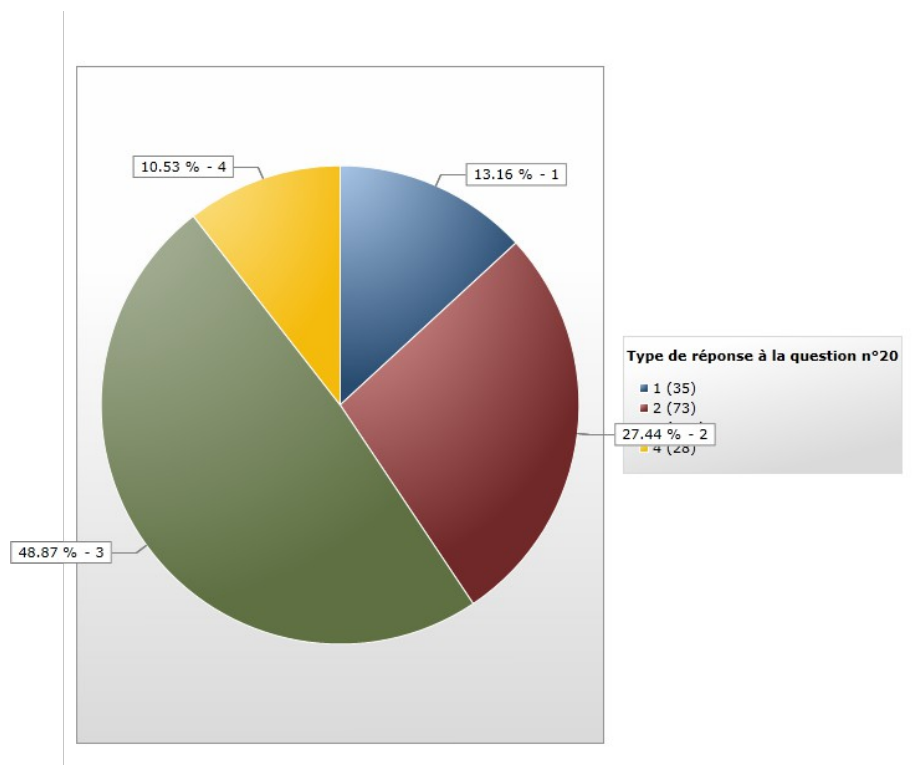
### 3.2.3 - Les choix alimentaires

Concernant les questions sur les choix alimentaires, 23,2% des jeunes interrogés ont répondu correctement aux 4 questions posées. Les taux de bonnes réponses sont globalement élevés et supérieurs à 65% (tableau 6) pour chaque question, excepté pour la question 20 (quel choix le moins sucré pour une collation parmi : du pain avec du miel, une barre de céréales, une banane avec un yaourt ou un biscuit au chocolat).

**Tableau 6: Pourcentage de bonnes réponses pour les questions de la partie III**

|              | Score | Pourcentage de bonne réponses (%) | Moyenne     |
|--------------|-------|-----------------------------------|-------------|
| <b>Q17</b>   | 1     | 67,87                             |             |
| <b>Q18</b>   | 1     | 71,48                             |             |
| <b>Q19</b>   | 1     | 86,43                             |             |
| <b>Q20</b>   | 1     | 48,87                             |             |
| <b>TOTAL</b> | 4     |                                   | <b>2,54</b> |

En effet, le taux de bonnes réponses est ici inférieur à 50%. Pour cette question, comme ceci est mis en évidence sur l'illustration 5, plus d'un quart des répondants ont choisi de cocher la barre de céréales. Les taux de réponse pour le pain et le miel ainsi que pour le biscuit au chocolat sont également importants.



**Illustration 5: Nature des réponses à la question n°20 (1=Pain et miel, 2=Barre de céréales, 3=Banane avec yaourt, 4=Biscuit au chocolat)**

Cette importance de la barre de céréales se retrouve également dans la question 17 sur la collation peu grasse, puisque si la bonne réponse, la banane, est largement majoritaire, la barre de céréales se situe en deuxième position. Ils sont 16,94% à l'avoir sélectionnée, contre moins de 10% pour chacune des deux autres propositions. Pour cette question, les filles ont globalement mieux répondu que les garçons, avec 77,6% de bonnes réponses contre 63,6% ( $p < 0,05$ ) (tableau 7).

**Tableau 7: Pourcentage de sujets ayant coché les bonnes réponses pour les questions 17, 18, 19 et 20, selon le sexe ou l'âge**

|             |              | Q17  | <i>p</i>     | Q18  | <i>p</i>    | Q19   | <i>p</i>     | Q20  | <i>p</i>    |
|-------------|--------------|------|--------------|------|-------------|-------|--------------|------|-------------|
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 63,6 | <b>0,029</b> | 71,7 | 0,924       | 83,6  | <b>0,036</b> | 45,1 | 0,066       |
|             | <b>1</b>     | 77,6 |              | 71,1 |             | 92,9  |              | 57,3 |             |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 75,0 | 0,89         | 62,5 | 0,678       | 75,0  | 0,088        | 39,3 | 0,276       |
|             | <b>10</b>    | 70,3 |              | 77,8 |             | 84,2  |              | 36,8 |             |
|             | <b>11</b>    | 66,7 |              | 70,0 |             | 80,8  |              | 45,8 |             |
|             | <b>12</b>    | 64,9 |              | 76,9 |             | 86,2  |              | 47,6 |             |
|             | <b>13</b>    | 64,6 |              | 70,9 |             | 92,6  |              | 59,6 |             |
|             | <b>14</b>    | 65,2 |              | 62,7 |             | 96,3  |              | 60,0 |             |
|             | <b>15</b>    | 81,8 |              | 75,0 |             | 100,0 |              | 58,3 |             |
|             | <b>TOTAL</b> |      | <b>67,9</b>  |      | <b>71,5</b> |       | <b>86,4</b>  |      | <b>48,9</b> |

### 3.2.4 - La connaissance des maladies liées au régime alimentaire

Les réponses aux questions 21 et 22, montrent une bonne connaissance du principal facteur de risque du diabète, mais une méconnaissance des facteurs de risque liés à l'hypertension. Les sujets ont, à plus de 80%, donné une bonne réponse à la question 22 sur la diabète, tandis qu'ils ne sont que 34,42% pour l'hypertension (tableau 8). Ils sont 30% à avoir coché une bonne réponse pour les 2 questions.

**Tableau 8: Pourcentage de bonnes réponses pour la Partie IV**

|              | Score    | Pourcentage de bonnes réponses (%) |
|--------------|----------|------------------------------------|
| Q21          | 1        | 34,42                              |
| Q22          | 1        | 82,18                              |
| <b>TOTAL</b> | <b>2</b> | <b>29,9</b>                        |

Sur la question 22, 92,8% des filles ont répondu que le sucre était le principal facteur de risque du diabète contre 77,6% des garçons ( $p < 0,05$ ). Elles sont 42,4% pour la question 21 contre 30,9% chez les garçons, sans que cette différence soit statistiquement significative (tableau 9).

**Tableau 9: Pourcentage de sujets ayant coché la bonne réponse pour les questions 21 et 22, selon le sexe ou l'âge**

|             |              | Q21  | <i>p</i> | Q22         | <i>p</i> |
|-------------|--------------|------|----------|-------------|----------|
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 30,9 | 0,064    | 77,6        | 0,003    |
|             | <b>1</b>     | 42,4 |          | 92,8        |          |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 32,1 | 0,944    | 75,0        | 0,569    |
|             | <b>10</b>    | 31,6 |          | 76,3        |          |
|             | <b>11</b>    | 31,3 |          | 82,4        |          |
|             | <b>12</b>    | 32,8 |          | 85,1        |          |
|             | <b>13</b>    | 37,0 |          | 83,3        |          |
|             | <b>14</b>    | 40,7 |          | 92,3        |          |
|             | <b>15</b>    | 45,5 |          | 72,7        |          |
|             | <b>TOTAL</b> |      |          | <b>34,4</b> |          |

### 3.3 - Les habitudes alimentaires déclarées de l'échantillon

Les recommandations sur lesquelles nous nous sommes basées sont énoncées dans le cadre du PNNS pour les adolescents. Celles-ci sont présentées en Annexe 2.

#### 3.3.1 - Consommation de féculents

Les sujets ayant répondu à l'échantillon sont 49,5% à déclarer consommer du pain et des céréales au moins une fois par jour, 21,7% à déclarer consommer du riz, des pâtes ou de la semoule au moins 1 fois par jour (tableau 10). Par ailleurs les filles sont 60,9% à déclarer manger du pain et des céréales au moins une fois par jour, contre 44,6% pour les garçons ( $p < 0,05$ ). Ce sont également les sujets âgés de 14 ans qui sont les plus nombreux à déclarer manger du pain et des céréales au moins une fois par jour ( $p < 0,05$ ).

Au sein des 9-15 ans, les sujets sont par ailleurs 29,2% à déclarer consommer des racines et des tubercules (patates douce, igname...) au moins 2 à 3 fois par semaine et 39,7% à déclarer consommer d'autres types de féculents (banane jaune, banane verte, fruit à pain) au moins 2 à 3 fois par semaine. Les garçons sont par ailleurs plus nombreux à déclarer ces consommations : 33,8% contre 18,4% pour les filles pour les racines ( $p < 0,05$ ) et 45,1% contre 27,6% pour les filles pour les autres féculents ( $p < 0,05$ ).

**Tableau 10: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer du pain et des céréales, du riz, des pâtes et de la semoule au moins une fois par jour, et des racines, tubercules et autres féculents au moins 2 à 3 fois par semaine, selon le sexe et l'âge**

|             |              | Pain et Céréales<br><i>p</i> | Riz, Pâtes, Semoule<br><i>p</i> | Racines et tubercules<br><i>p</i> | Autres féculents<br><i>p</i> |
|-------------|--------------|------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 44,6                         | 23,0                            | 33,8                              | 45,1                         |
|             | <b>1</b>     | 60,9                         | 18,4                            | 18,4                              | 27,6                         |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 25,0                         | 12,5                            | 34,9                              | 34,4                         |
|             | <b>10</b>    | 41,0                         | 15,4                            | 25,6                              | 41,0                         |
|             | <b>11</b>    | 54,6                         | 27,3                            | 34,6                              | 47,3                         |
|             | <b>12</b>    | 55,1                         | 26,1                            | 30,4                              | 36,2                         |
|             | <b>13</b>    | 46,4                         | 17,9                            | 26,8                              | 41,1                         |
|             | <b>14</b>    | 70,4                         | 22,2                            | 18,5                              | 33,3                         |
|             | <b>15</b>    | 53,9                         | 30,8                            | 30,8                              | 46,2                         |
|             | <b>TOTAL</b> | <b>49,5</b>                  | <b>21,7</b>                     | <b>29,2</b>                       | <b>39,7</b>                  |
|             |              | <i>0,011</i>                 | <i>0,379</i>                    | <i>0,008</i>                      | <i>0,005</i>                 |
|             |              | <i>0,019</i>                 | <i>0,491</i>                    | <i>0,793</i>                      | <i>0,834</i>                 |

### 3.3.2 - Consommation de fruits et de légumes

Concernant la consommation de fruits et de compotes sans sucres ajoutés, les sujets ayant répondu sont 24,1% à déclarer en consommer au moins une fois par jour, sans qu'il n'y ait de différence significative lié à l'âge ou au sexe (tableau 11). Ils sont par ailleurs 15,1% à déclarer consommer des légumes au moins une fois par jour, sans différence significative liée au sexe ou à l'âge. Ils sont donc peu nombreux à déclarer approcher les recommandations journalières pour les fruits et les légumes.

**Tableau 11: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des fruits et des légumes au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge**

|             |              | Fruits et compotes | <i>p</i> | Légumes crus ou cuits | <i>p</i> |
|-------------|--------------|--------------------|----------|-----------------------|----------|
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 23,0               | 0,535    | 12,8                  | 0,083    |
|             | <b>1</b>     | 26,6               |          | 20,7                  |          |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 6,3                | 0,014    | 12,5                  | 0,077    |
|             | <b>10</b>    | 23,1               |          | 30,8                  |          |
|             | <b>11</b>    | 23,6               |          | 16,4                  |          |
|             | <b>12</b>    | 23,2               |          | 15,9                  |          |
|             | <b>13</b>    | 21,4               |          | 7,1                   |          |
|             | <b>14</b>    | 48,2               |          | 11,1                  |          |
|             | <b>15</b>    | 38,5               |          | 7,7                   |          |
|             | <b>TOTAL</b> | <b>24,1</b>        |          |                       |          |

### 3.3.3 - Consommation de viande, produits de la pêche et œufs

Parmi les sujets interrogés, 35,7% ont déclaré consommer de la viande au moins une fois par jour. Aucune différence n'a été détectée selon le sexe ou l'âge (tableau 12).

Ils sont 32,7% à déclarer consommer du poisson ou des produits de la pêche au moins 2 à 3 fois par semaine. Ce sont les jeunes âgés de 15 ans qui sont les plus nombreux à faire cette déclaration (53,9%), tandis que ceux âgés de 10 ans ne sont que 18% ( $p < 0,05$ ).

Les sujets de l'échantillon sont également 37,8% à déclarer consommer des œufs au moins 2 à 3 fois par semaine. Aucune différence significative, selon le sexe ou l'âge, n'a été mise en évidence.

**Tableau 12: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer de la viande au moins une fois par jour, et des produits de la pêche et des œufs au moins 2 à 3 fois par jour, selon le sexe ou l'âge**

|             |              | Produits de la pêche | Viandes et charcuteries | Oeufs       |
|-------------|--------------|----------------------|-------------------------|-------------|
|             |              | <i>p</i>             | <i>p</i>                | <i>p</i>    |
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 32,4                 | 35,3                    | 41,2        |
|             | <b>1</b>     | 33,3                 | 36,8                    | 29,9        |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 25,0                 | 31,3                    | 31,3        |
|             | <b>10</b>    | 18,0                 | 30,8                    | 43,6        |
|             | <b>11</b>    | 32,7                 | 29,1                    | 45,5        |
|             | <b>12</b>    | 50,7                 | 42,0                    | 31,9        |
|             | <b>13</b>    | 19,6                 | 37,5                    | 35,7        |
|             | <b>14</b>    | 33,3                 | 33,3                    | 33,3        |
|             | <b>15</b>    | 53,9                 | 53,9                    | 53,9        |
|             | <b>TOTAL</b> | <b>32,7</b>          | <b>35,7</b>             | <b>37,8</b> |

### 3.3.4 - Consommation de produits laitiers

Concernant la consommation de produits laitiers, les personnes interrogées sont 35,7% à avoir déclaré consommer au moins un produit laitier par jour, quand il est recommandé d'en consommer 3 à 4 par jour (tableau 13).

**Tableau 13: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des produits laitiers au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge**

|             |              | Produits laitiers |
|-------------|--------------|-------------------|
|             |              | <i>p</i>          |
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 33,8              |
|             | <b>1</b>     | 40,2              |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 25,0              |
|             | <b>10</b>    | 33,3              |
|             | <b>11</b>    | 32,7              |
|             | <b>12</b>    | 34,8              |
|             | <b>13</b>    | 33,9              |
|             | <b>14</b>    | 55,6              |
|             | <b>15</b>    | 53,9              |
|             | <b>TOTAL</b> | <b>35,7</b>       |

### 3.3.5 - Consommation d'aliments sucrés ou salés

Parmi les personnes interrogées, 26,7% ont déclaré consommer des aliments sucrés ou salés au moins une fois par jour (tableau 14). Ce pourcentage varie selon l'âge de façon significative ( $p < 0,05$ ), les jeunes âgés de 15 ans étant plus nombreux (61,5%), quand ceux âgés de 9 ans le sont moins (12,5%).

**Tableau 14: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des aliments sucrés ou salés au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge**

|       |    | Aliments sucrés et salés | <i>p</i> |
|-------|----|--------------------------|----------|
| Sexe  | 0  | 23,5                     | 0,083    |
|       | 1  | 33,3                     |          |
| Age   | 9  | 12,5                     | 0,032    |
|       | 10 | 25,6                     |          |
|       | 11 | 29,1                     |          |
|       | 12 | 20,3                     |          |
|       | 13 | 28,6                     |          |
|       | 14 | 33,3                     |          |
|       | 15 | 61,5                     |          |
| TOTAL |    | 26,7                     |          |

### 3.3.6 - Consommation de matières grasses

18,7% des sujets interrogés déclarent consommer des matières grasses ajoutées au moins une fois par jour (tableau 15). Si aucune différence significative n'a été constatée en fonction du sexe, cette déclaration semble en lien avec l'âge. En effet, ce pourcentage tend à augmenter avec l'âge des personnes interrogées ( $p < 0,05$ ). Celles âgées de 15 ans sont ainsi 38,5% à affirmer consommer des matières grasses ajoutées au moins une fois par jour.



**Tableau 15: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des matières grasses ajoutées au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge**

|              |           | Matières grasses | <i>p</i> |
|--------------|-----------|------------------|----------|
| <b>Sexe</b>  | <b>0</b>  | 19,1             | 0,778    |
|              | <b>1</b>  | 19,5             |          |
| <b>Age</b>   | <b>9</b>  | 0,0              | 0,016    |
|              | <b>10</b> | 15,4             |          |
|              | <b>11</b> | 12,7             |          |
|              | <b>12</b> | 21,7             |          |
|              | <b>13</b> | 23,2             |          |
|              | <b>14</b> | 29,6             |          |
|              | <b>15</b> | 38,5             |          |
| <b>TOTAL</b> |           | <b>18,7</b>      |          |

### 3.3.7 - Consommation des différentes boissons

73,5% des sujets déclarent consommer de l'eau au moins une fois par jour, quand il est recommandé à toute la population d'en consommer à volonté (au moins 1,5L) plusieurs fois par jour (tableau 16) (voir annexe 1). Aucune différence n'a été mise en évidence selon le sexe ou l'âge.

Concernant la consommation de jus de fruit 100% pur jus, 40,6% des sujets déclarent en consommer au moins 1 fois par jour, sans différence selon le sexe ou l'âge.

24,1% des personnes interrogées déclarent consommer des boissons sucrées (nectar ou soda) au moins une fois par jour, quand il est recommandé de n'en consommer qu'occasionnellement. Aucune différence n'a été mise en évidence selon le sexe ou l'âge.

Par ailleurs, 14,8% des sujets déclarent consommer des boissons chaudes (thé, café ou chocolat chaud) au moins une fois par jour. Les filles sont plus nombreuses à déclarer en consommer que les garçons (21,8% contre 11,8%,  $p < 0,05$ ).

Enfin, concernant les boissons alcoolisées (dont le panaché), 18,6% des jeunes interrogés déclarent en consommer au moins une fois par semaine. La différence est très nette selon le sexe avec un pourcentage de 24% chez les garçons et de 5,8% chez les filles ( $p < 0,001$ ).

**Tableau 16: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer de l'eau, des jus de fruit 100% pur jus, des boissons sucrées et des boissons chaudes au moins une fois par jour, et des boissons alcoolisées au moins une fois par semaine, selon le sexe et l'âge**

|             |              | Eau         | <i>p</i> | Jus de fruit 100 % | <i>p</i> | Boissons sucrées | <i>p</i> | Boissons chaudes | <i>p</i> | Boissons alcoolisées | <i>p</i> |
|-------------|--------------|-------------|----------|--------------------|----------|------------------|----------|------------------|----------|----------------------|----------|
| <b>Sexe</b> | <b>0</b>     | 71,1        | 0,145    | 42,2               | 0,393    | 25,0             | 0,564    | 11,8             | 0,027    | 24,0                 | <0,001   |
|             | <b>1</b>     | 79,3        |          | 36,8               |          | 21,8             |          | 21,8             |          | 5,8                  |          |
| <b>Age</b>  | <b>9</b>     | 68,8        | 0,072    | 34,4               | 0,137    | 15,6             | 0,388    | 9,4              | 0,073    | 12,5                 | 0,246    |
|             | <b>10</b>    | 64,1        |          | 38,5               |          | 23,1             |          | 15,4             |          | 10,3                 |          |
|             | <b>11</b>    | 80,0        |          | 41,8               |          | 20,0             |          | 23,6             |          | 20,0                 |          |
|             | <b>12</b>    | 66,7        |          | 31,9               |          | 20,3             |          | 8,7              |          | 15,9                 |          |
|             | <b>13</b>    | 73,2        |          | 41,1               |          | 30,4             |          | 8,9              |          | 25,0                 |          |
|             | <b>14</b>    | 85,2        |          | 55,7               |          | 37,0             |          | 22,2             |          | 18,5                 |          |
|             | <b>15</b>    | 100,0       |          | 69,2               |          | 30,8             |          | 30,8             |          | 38,5                 |          |
|             | <b>TOTAL</b> | <b>73,5</b> |          | <b>40,6</b>        |          | <b>24,1</b>      |          | <b>14,8</b>      |          | <b>18,6</b>          |          |

### 3.3.8 - Fréquentation des fast-food

Lorsque l'on interroge les jeunes sur leur fréquentation des enseignes de fast-food, ils sont 22% à déclarer y manger au moins une fois par semaine (tableau 17). Les garçons sont plus nombreux que les filles à déclarer s'y rendre à cette fréquence (25,5% contre 13,8%,  $p < 0,05$ ), quand il est recommandé de s'y rendre occasionnellement, voire jamais.

**Tableau 17: Pourcentage de sujets ayant déclaré fréquenter des fast-food au moins une fois par semaine, selon le sexe ou l'âge**

|              |             | Fast-food | <i>p</i> |
|--------------|-------------|-----------|----------|
| <b>Sexe</b>  | <b>0</b>    | 25,5      | 0,027    |
|              | <b>1</b>    | 13,8      |          |
| <b>Age</b>   | <b>9</b>    | 15,6      | 0,696    |
|              | <b>10</b>   | 20,5      |          |
|              | <b>11</b>   | 20,0      |          |
|              | <b>12</b>   | 20,3      |          |
|              | <b>13</b>   | 26,8      |          |
|              | <b>14</b>   | 22,2      |          |
|              | <b>15</b>   | 38,5      |          |
| <b>TOTAL</b> | <b>22,0</b> |           |          |



## 4 - Discussion

### 4.1 - Synthèse et interprétation des résultats

Les scores, obtenus aux différentes parties du questionnaire de connaissances, sont globalement peu élevés pour notre échantillon. Une différence entre les filles et les garçons n'est pas retrouvée systématiquement, mais lorsqu'il y en a une, les filles ont de meilleures connaissances alimentaires que les garçons. On retrouve ce même phénomène lorsque les questions sont étudiées dans le détail.

Concernant la partie I sur les recommandations nutritionnelles, les résultats montrent qu'elles semblent plutôt bien intégrées par notre échantillon, en particulier la recommandation relative aux 5 fruits et légumes par jour (Annexe 2). Les préconisations concernant les fast-food sont quant à elles moins bien retenues par les garçons que par les filles.

La partie II sur la connaissance des teneurs en nutriments des aliments montre, quant à elle, l'existence de lacunes importantes. En effet le score global est faible, inférieur à 21/42. On retrouve ici également une différence entre les filles et les garçons. On note une différence en fonction de l'âge : les sujets les plus âgés ont un score plus élevé que les sujets les plus jeunes. Les difficultés les plus importantes concernent la capacité à classer les aliments selon leur teneur en graisse ou en protéines (où les sujets interrogés ne sont respectivement que 16,2% et 10,7% à faire moins de 3 fautes. Ils ne sont que 28,9% à avoir coché au moins 3 alternatives à la viande rouge sur les 5 proposées, alors que les 5 étaient exactes).

Les individus de l'échantillon sont également nombreux à ne pas connaître les différences qui existent entre lait demi-écrémé et lait entier, en terme de quantité de protéines, de calcium et de graisses (28,7%, 24,3% et 35,3% ont fourni la bonne réponse). Si ces lacunes sont celles qui sont les plus flagrantes, les autres ne sont pas non plus à négliger. Près de 65% d'entre eux estiment que le sucre de canne est une saine alternative au sucre blanc. Cette méconnaissance pourra entraîner une majoration de la consommation de sucre de canne avec le sentiment qu'il sera "meilleur" pour la santé. Il en est de même pour la différence entre la margarine et le beurre, seulement 35,3% estiment que la margarine ne contient pas moins de graisse que le beurre. Ceci pourra là encore majorer la consommation de margarine, qui pourtant contient autant de graisses que le beurre.

Concernant la partie III sur les choix alimentaires, les taux de bonnes réponses sont globalement bons. On note toutefois une confusion pour la question 20 qui concerne le choix d'un aliment le moins sucré possible. Moins de 50% ont coché la bonne réponse : la banane avec le yaourt. Par ailleurs le pourcentage de sportifs ayant coché la barre de céréales est particulièrement élevé, et montre une méconnaissance quant à la réelle teneur en sucre de ce produit. On retrouve cette méconnaissance concernant sa teneur en graisse à la question 17, puisque si 70% des sujets ont coché la bonne réponse, la majorité des individus qui se sont trompés ont, là aussi, coché la barre de céréales.

Pour la partie IV, les réponses à la question 22 sur le diabète sont plutôt exactes, et témoignent du

fait que les jeunes en ont déjà entendu parler. En revanche le taux de bonnes réponses à la question 21 sur le principal facteur de risque de l'hypertension est peu élevé, ce qui témoigne d'une mauvaise connaissance de cette pathologie.

L'analyse du questionnaire fréquentiel nous montre qu'une grande partie des jeunes n'a pas les apports adaptés à la fois à leur âge (Annexe 2) et à la fréquence de leur pratique sportive. La consommation des aliments essentiels que sont les féculents, les fruits, les légumes, les viandes, poissons et œufs et les produits laitiers est insuffisante, pour jusqu'à 65% des jeunes interrogés pour les légumes. Les aliments gras (huiles, beurre, friture...), salés (biscuits apéritifs, chips...) et sucrés (biscuits, glaces...) sont en revanche fréquemment consommés par les jeunes, puisque 1/4 des jeunes par exemple déclare consommer des aliments salés et sucrés au moins une fois par jour.

Il en est de même pour la consommation de boissons sucrées, pour laquelle une différence significative en fonction de l'âge a été mise en évidence. Toutefois il est possible d'envisager une sous-déclaration de la consommation de ces aliments, en particulier de la part des sujets les plus jeunes qui ont pu répondre de façon moins précise au questionnaire. Cela rejoint par ailleurs les différences en fonction de l'âge mises en évidence dans le questionnaire de connaissances. Si les sujets les plus jeunes sont moins à même de savoir quels sont les produits les plus sucrés, ils sont donc susceptibles de sous-déclarer la consommation de ces aliments, par manque de connaissances.

Un autre élément venant corroborer une probable sur-consommation de produits gras et sucrés, est le nombre important de jeunes déclarant fréquenter des fast-food au moins une fois par semaine. Un quart des garçons a effectué cette déclaration, et 38,5% des jeunes de 15 ans, tout sexe confondu. Ce chiffre élevé, associé à la consommation de produits gras et sucrés au domicile, met en évidence des apports trop importants en sucre, en graisses et en sel.

Enfin, un autre résultat qui nous a interpellé est celui de la consommation de boissons alcoolisées (dont le panaché). Les jeunes interrogés sont 18,6% à déclarer consommer de l'alcool au moins une fois par semaine, et ce chiffre monte à 38,5% pour les jeunes de 15 ans. Il existe une disparité importante entre les filles et les garçons, puisque ces derniers sont 24% à déclarer cette consommation contre 5,8% pour les filles.

Au terme de l'analyse des données que nous avons recueillies, les résultats obtenus nous permettent donc d'affirmer que si les recommandations du PNNS sont bien intégrées, les lacunes résident d'avantage dans une absence de connaissances sur ce que contiennent réellement les aliments. Chez les jeunes sportifs, cela peut conduire à une baisse de la performance ou une difficulté à gérer l'effort lorsque les nutriments ingérés ne sont pas adaptés à l'effort du sportif (9). Par ailleurs ces jeunes, bien que pratiquant une activité physique régulière, peuvent être aussi sujets au surpoids ou à l'obésité si leurs apports sont inadaptés (9). Il existe une sous-estimation des quantités de sucre et de graisse contenues dans les aliments, qu'il s'agisse de "fait maison" mais aussi des aliments fabriqués par l'industrie agro-alimentaire. Certains fabricants utilisent des techniques de marketing pour rendre leur produit attrayant, en le faisant passer pour un produit adapté aux sportifs (13).

## 4.2 - Apports et intérêts de l'enquête

L'enquête que nous avons réalisée est la première de ce type en Martinique. En effet à ce jour aucune enquête portant sur les connaissances nutritionnelles n'a été réalisée dans ce département. Les Baromètre-Santé réalisé par l'INPES (18), dont le dernier date de 2008 ont permis d'améliorer les connaissances sur les comportements, les perceptions et les connaissances alimentaires de la population. Mais ils n'intégraient pas les DOM.

Par ailleurs, si l'étude ESCAL s'intéressait à l'alimentation, elle ne s'est penchée que sur les sujets âgés de plus de 16 ans, et uniquement sur les comportements alimentaires. Il en est de même pour l'enquête Kannari dont les résultats sont à venir.

Notre enquête est donc la première, en Martinique, s'intéressant au volet des connaissances, pour une population jeune, et sportive. La répartition entre hommes et femmes de notre échantillon est la même que pour l'ensemble de la population possédant une licence uni-sport olympique de Martinique (20). Nous ne savons en revanche pas dans quelles disciplines sportives, et de quelle façon, sont répartis les garçons et les filles âgés de 9 à 15 ans en Martinique.

L'Observatoire Régional de la Santé de la Guadeloupe avait initié cette démarche en 2010 (19) ("Comportements alimentaires et perceptions de l'alimentation en Guadeloupe en 2010"). La différence de tranche d'âge analysée (sujets âgés de 18 à 75 ans), ainsi que les types de questions posés ne permettent pas d'établir une comparaison avec la Guadeloupe. L'étude réalisée en Guadeloupe était parvenue à la conclusion d'un manque de connaissances alimentaires. Les Baromètres Santé-Nutrition étaient parvenus à des conclusions similaires, bien qu'ils notent une amélioration des connaissances au fil des ans (18).

La démarche qui a été engagée permettra aux acteurs du milieu sportif martiniquais d'avoir des données préalables à la mise en place d'actions, afin de fixer des objectifs concrets et de pouvoir par la suite vérifier leur atteinte. Nous avons constaté un manque d'évaluation concernant les interventions en nutrition, effectuées notamment dans les écoles. Bien qu'un impact sur le long terme soit difficile à évaluer car il est compliqué de mesurer des changements de comportements, nous souhaitons que cette enquête permette de suivre l'évolution future des connaissances en alimentation des sportifs. En plus d'impliquer les entraîneurs et les dirigeants de clubs dans cette démarche, nous considérons qu'il est nécessaire de sensibiliser également les parents à cette thématique. Pour la population qui nous intéresse, les parents jouent en effet un rôle majeur pour la préparation des repas.

## 4.3 - Limites et difficultés rencontrées

Les principales limites de l'enquête résultent des difficultés rencontrées au cours de son élaboration et de sa mise en œuvre. Celles-ci sont à la fois liées au contexte sportif et à la spécificité du public que nous souhaitons interroger.

En effet, notre population cible était les jeunes sportifs (9 à 15 ans), licenciés dans les clubs. Il s'agit d'un public que nous ne pouvions rencontrer que dans les clubs, durant les entraînements. Une des premières difficultés est l'absence de centralisation de données précises concernant les ligues et les clubs, auprès de la Direction Régionale de la Jeunesse et des Sports. Afin d'avoir des données spécifiques aux disciplines qui nous intéressaient, et pour la tranche d'âge choisie, il nous a fallu contacter chaque ligue séparément afin qu'elles nous fournissent les informations nécessaires (les effectifs par tranche d'âge et par discipline). Il en était de même pour les listes des clubs. Il existe un manuel, le "Sport-Buzz"<sup>9</sup>, qui a pour vocation de recenser tous les clubs sportifs de la Martinique. Cependant il nous est vite apparu que ce manuel n'était pas à jour, et que son utilisation nous compliquait la tâche.

Cette absence de centralisation ne nous a pas permis de savoir combien exactement il y avait de jeunes licenciés âgés de 9 à 15 ans en Martinique. La ligue de voile, bien qu'importante en Martinique, ne nous a pas communiqué ses informations. Nous n'avons donc pas pu inclure cette discipline.

Une fois les clubs tirés au sort, nous n'avons pu établir un contact avec certains d'entre eux, ce qui nous a amené à les exclure de la liste que nous avons établie. De même une fois que nous avons établi un premier contact avec les clubs pour les informer de notre démarche et leur demander l'autorisation d'intervenir durant leurs entraînements, nous avons rencontré des difficultés à joindre à nouveau certains présidents ou responsables de clubs afin de déterminer une date de visite. Parmi les clubs sélectionnés, certains ne comprenaient pas de jeunes âgés de 9-15 ans, ce qui nous a amené à les exclure.

La principale difficulté logistique lors de l'enquête résulte dans le fait que les entraînements avaient lieu essentiellement le mercredi, ce qui a allongé la durée de l'enquête qui devait initialement se dérouler durant le mois de mars.

En tenant compte des déclarations des entraîneurs et des dirigeants, notre échantillon devait comporter 600 sportifs. Il nous est vite apparu que ce nombre avait été surestimé, du fait d'une sur-déclaration du nombre de jeunes présents aux entraînements par nos interlocuteurs. Le nombre de sujets théoriques pour chaque club n'a été que rarement atteint, en particulier pour les clubs qui nous indiquaient de très gros effectifs (certains clubs, de football en particulier, nous ont indiqué des effectifs de 50 sportifs quand nous n'en interrogeons qu'une vingtaine). Ceci peut s'expliquer en partie par le fait que les jeunes étaient plus présents lors des entraînements précédant des compétitions. Les entraîneurs nous demandaient de ne pas venir ce jour-là, pour permettre un entraînement complet. Ceci nous a amené à construire un échantillon de 316 personnes au lieu des 500 prévus initialement. Une fois ramené aux jeunes âgés de 9 à 15 ans, qui sont ceux pour lesquels nous avons réalisé l'analyse, cela nous ramène à 291 sujets.

Cet effectif nous a malgré tout permis de réaliser l'analyse et de faire des comparaisons selon le sexe et l'âge. L'analyse en fonction des disciplines n'a en revanche pas été possible, en raison de la répartition trop inégale entre garçons et filles selon le sport pratiqué, certains sports étant très masculins, comme le football, tandis que la gymnastique par exemple est une discipline d'avantage pratiquée par des filles. Faire une comparaison selon les disciplines n'aurait donc pas eu de sens, celles-ci étant trop hétérogènes.

---

<sup>9</sup> Site du Sport-Buzz : <http://www.sportbuzzmartinique.com/index.php>, [consulté le 08/01/2015]

## 4.4 - Perspectives et proposition de stratégies d'intervention

Le souhait de la Commission Médicale du CROSMA, est de faire de cette enquête une base de travail pour la politique à mettre en œuvre concernant l'alimentation des jeunes sportifs. En effet si des études, en particulier les Baromètre-Santé-Nutrition (18), n'ont pas mis en évidence de lien entre les connaissances nutritionnelles et les comportements alimentaires, il nous semble primordial que les jeunes sportifs disposent de l'information sur ce qu'ils mangent, et puissent accéder aux conseils nécessaires. Ceci est particulièrement vrai pour le public jeune, en raison de l'influence des campagnes marketing (13), et d'autant plus en Martinique, où des produits dits "sucrés" seraient plus dosés en sucre par les industriels de l'agro-alimentaire qu'en Métropole (21). L'adoption en mai 2013 d'une loi pour rétablir les mêmes quantités de sucre dans les DOM et en Métropole devrait mettre fin à cette pratique. Toutefois même si les quantités de sucres ajoutés dans les aliments industriels diminuent, ces produits restent malgré tout des produits sucrés.

Intervenir sur cette thématique nous semble donc primordial, à la fois dans une démarche de santé publique mais également dans une démarche sportive, dans le but d'améliorer les performances des jeunes (9). Ceci permettra au CROSMA de se positionner comme un acteur majeur sur cette thématique, en tant qu'initiateur et coordinateur des initiatives locales.

En se basant sur les principes de la Charte d'Ottawa (22) et dans une démarche de promotion de la santé, nous pouvons proposer une stratégie orientée vers trois types d'action :

La mise en place d'un environnement favorable, par la construction d'un partenariat avec l'agro-alimentaire local qui pourrait mettre à disposition des aliments appropriés lors des compétitions (notamment la banane<sup>10</sup>, produit phare de l'agriculture martiniquaise) ;

L'acquisition d'aptitudes individuelles, orientée en particulier vers l'acquisition de connaissances et l'impulsion d'une réflexion autour de l'alimentation vers les jeunes et leurs parents. Ceci peut se mettre en place en se mettant en contact avec l'Association des Diététiciennes de Martinique, avec le "Carbet des Sciences", Centre de Culture Scientifique, Technique et Industriel proposant des interventions adaptées au jeune public, via leur pôle "Nutrition et Santé" ;

Le renforcement de l'action communautaire, par la création d'une dynamique autour de cette thématique par la sensibilisation des dirigeants des clubs ainsi que des parents. Il serait également nécessaire de mettre en place une formation pour les éducateurs afin qu'ils soient capables de conseiller les jeunes et qu'ils deviennent des référents au sein des clubs, comme certains nous en ont fait la demande.

Certaines différences ayant été mises en évidence entre les garçons et les filles, il nous apparaît pertinent de prioriser dans un premier temps des sports d'avantage masculins, et en particulier le football, pour la construction de ces actions. Sa place de discipline sportive la plus pratiquée en Martinique nous permettrait de toucher un nombre important de jeunes sportifs. Après un suivi de l'efficacité des premières actions entreprises, il serait possible de les adapter et de les étendre à d'autres disciplines.

---

10 La Banane de Guadeloupe et de Martinique : <http://www.bananeguadeloupemartinique.com/>, [consulté le 04/04/2015]



Des actions concrètes sont donc possibles, permettant d'aborder le sujet de l'alimentation chez ce public. La notion de groupe, particulièrement importante chez les adolescents, pourrait constituer un atout pour impulser cette démarche (23). Ces mesures mises en place ou appuyées par le CROSMA devront s'accompagner d'une volonté d'impulsion au niveau politique afin d'influer en faveur d'une diminution de la quantité de sucre dans les aliments issus de l'industrie agro-alimentaire (21). L'implication des pouvoirs publics est en effet nécessaire dans le cadre d'une thématique pour laquelle la seule vigilance de la population est parfois insuffisante. La loi votée en mai 2013 permet de donner une impulsion à cette démarche de diminution des taux de sucre (21). Il est nécessaire de s'assurer du respect de cette loi et de diminuer progressivement les quantités de sucres ajoutés présents dans les produits industriels, qui constituent aujourd'hui une partie très importante de l'alimentation en Martinique (3).

## CONCLUSION

La réalisation de cet état des lieux nous a permis de mieux appréhender les connaissances nutritionnelles des jeunes sportifs âgés de 9 à 15 ans. Celui-ci nous a permis de mettre en évidence des lacunes qui concernent en particulier les teneurs en nutriments des aliments consommés. L'absence de connaissances sur ce sujet, en particulier concernant les quantités de sucre et de matières grasses, peut avoir pour conséquence une sous-estimation de ces quantités. Ceci peut alors majorer la consommation de certains aliments qui sont inappropriés dans le cadre de la pratique sportive. Nous pouvons citer comme exemple le cas de la barre de céréales : près de 30% des sujets interrogés ont ainsi déclaré qu'il s'agissait du meilleur produit dans le cadre d'une collation la moins sucrée possible. Or les barres de céréales sont des aliments très riches en glucides simples. Il nous apparaît donc comme primordial d'intervenir afin d'améliorer les connaissances des sportifs sur le sujet, dans une démarche de promotion de la santé. Notre souhait serait de fournir aux jeunes sportifs les informations nécessaires afin qu'ils puissent effectuer leurs choix alimentaires, et de favoriser l'environnement dans lequel ils évoluent. Ceci pourra se faire par l'implication de tous les acteurs intervenant auprès de cette population. Il nous apparaît en effet primordial de travailler sur un modèle de partenariat pluridisciplinaire afin d'impulser une dynamique pérenne. Cette enquête étant la première de ce type réalisée en Martinique, elle pourra servir de référence pour les différentes actions mises en œuvre. Elle permettra une évaluation sur le long-terme de l'évolution des connaissances alimentaires des jeunes sportifs martiniquais.

# Index des tables

|   |    |
|---|----|
| Tableau 1: Répartition des sujets en fonction de la discipline et du sexe   | 20 |
| Tableau 2: Âge moyen par discipline pour la totalité de l'échantillon et pour les sujets âgés de 9 à 15 ans   | 21 |
| Tableau 3: Présentation des scores obtenus pour les questions 1, 2 et 3   | 23 |
| Tableau 4: Pourcentage de sujets ayant 3 fautes ou moins pour la question 1 et ayant coché la bonne réponse pour les questions 2 et 3, selon le sexe ou l'âge   | 24 |
| Tableau 5: Moyenne des réponses pour les questions 4, 5, 6, 7 et 9 et pourcentages de bonne réponse pour les questions 8, 10, 11, 12, 13, 14, 15 et 16  | 25 |
| Tableau 6: Pourcentage de bonnes réponses pour les questions de la partie III   | 27 |
| Tableau 7: Pourcentage de sujets ayant coché les bonnes réponses pour les questions 17, 18, 19 et 20, selon le sexe ou l'âge  | 28 |
| Tableau 8: Pourcentage de bonnes réponses pour la Partie IV   | 29 |
| Tableau 9: Pourcentage de sujets ayant coché la bonne réponse pour les questions 21 et 22, selon le sexe ou l'âge   | 29 |
| Tableau 10: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer du pain et des céréales, du riz, des pâtes et de la semoule au moins une fois par jour, et des racines, tubercules et autres féculents au moins 2 à 3 fois par semaine, selon le sexe et l'âge      | 30 |
| Tableau 11: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des fruits et des légumes au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge  | 31 |
| Tableau 12: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer de la viande au moins une fois par jour, et des produits de la pêche et des œufs au moins 2 à 3 fois par jour, selon le sexe ou l'âge   | 32 |
| Tableau 13: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des produits laitiers au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge  | 32 |
| Tableau 14: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des aliments sucrés ou salés au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge   | 33 |
| Tableau 15: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer des matières grasses ajoutées au moins une fois par jour, selon le sexe ou l'âge  | 34 |
| Tableau 16: Pourcentage de sujets ayant déclaré consommer de l'eau, des jus de fruit 100% pur jus, des boissons sucrées et des boissons chaudes au moins une fois par jour, et des boissons alcoolisées au moins une fois par semaine, selon le sexe et l'âge | 35 |
| Tableau 17: Pourcentage de sujets ayant déclaré fréquenter des fast-food au moins une fois par semaine, selon le sexe ou l'âge  | 35 |

# **Index des illustrations**

|   |    |
|---|----|
| Illustration 1: Répartition de l'échantillon en fonction de l'âge   | 19 |
| Illustration 2: Répartition des sujets en fonction de la discipline pratiquée (%)   | 20 |
| Illustration 3: Répartition des sujets en fonction de la ville  | 22 |
| Illustration 4: Distribution des scores dans l'échantillon pour la Partie II du questionnaire   | 26 |
| Illustration 5: Nature des réponses à la question n°20 (1=Pain et miel, 2=Barre de céréales, 3=Banane avec yaourt, 4=Biscuit au chocolat) | 28 |

# Bibliographie

1. DJSCS Martinique, Région Martinique. Réalisation d'un DTA de l'offre et de la demande sportive sur le territoire de la Martinique – Synthèse du DTA. 2014.
2. Purcell LK, others. La nutrition sportive des jeunes athlètes. *Paediatr Child Health*. 2013;18(4):203.
3. Institut de Veille Sanitaire. Enquête sur la Santé et les Comportements Alimentaires en Martinique – ESCAL Martinique 2003–2004.
4. Ministère du Travail, de l'Emploi et de la Santé. Programme National Nutrition–Santé 2011–2015 – Plan Obésité 2010–2013 en direction des populations d'Outre–Mer. 2011.
5. Organisation Mondiale de la Santé. Facteurs jouant un rôle dans l'apparition du surpoids et de l'obésité. Obésité: Prévention et prise en charge de l'épidémie mondiale – Rapport d'une consultation de l'OMS. 2003. p. 112–70.
6. Parmenter K, Wardle J. Development of a general nutrition knowledge questionnaire for adults. *Eur J Clin Nutr*. 1999;53(4):298–308.
7. Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports. Le sport de haut–niveau c'est quoi? [Internet]. 2013 [cited 2015 Mar 3]. Available from: <http://www.sports.gouv.fr/pratiques-sportives/sport-performance/Sport-de-haut-niveau/article/Le-sport-de-haut-niveau-c-est-quoi>
8. Bacquaert P. Le temps de pratique sportive chez l'enfant [Internet]. Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport–santé; 2013 [cited 2015 Mar 5]. Available from: <http://www.irbms.com/le-temps-de-pratique-sportive-chez-lenfant>
9. Maton F. Diététique et Nutrition de l'Enfant Sportif [Internet]. Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport–santé; 2015 [cited 2015 Mar 5]. Available from: <http://www.irbms.com/exigences-alimentaires-enfant-sportif>
10. Bacquaert P. Maladie de Scheuermann, douleur du dos de l'adolescent sportif [Internet]. Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport–santé; 2014 [cited 2015 Mar 5]. Available from: <http://www.irbms.com/maladie-de-scheuermann>
11. Bacquaert P. Maladie d'Osgood–Schlatter ou douleur de croissance du genou [Internet]. Institut de Recherche du Bien-être, de la Médecine et du Sport–santé; 2014 [cited 2015 Mar 5]. Available from: <http://www.irbms.com/maladie-d-osgood-schlatter>
12. Des besoins spécifiques [Internet]. Manger Bouger; Programme National Nutrition Santé; [cited 2015 Jan 7]. Available from: <http://www.mangerbouger.fr/pour-qui-242/adolescents/manger-mieux/des-besoins-specifiques.html>
13. Kelly B, Baur LA, Bauman AE, King L, Chapman K, Smith BJ, et al. Food company sponsors are kind, generous and cool”: (Mis) conceptions of junior sports players. *Int J Behav Nutr*

Phys Act. 2011;8(95):72-5.

14. Ferrand C, Champely S, Filaire E. The role of body-esteem in predicting disordered eating symptoms: A comparison of French aesthetic athletes and non-athletic females. *Psychol Sport Exerc.* 2009 May;10(3):373-80.
15. Ministère délégué à la santé. Programme National Nutrition-Santé 2001-2005. 2011.
16. Chatot-Henry D, Pierre-Louis K, Vincent J, Thalmensi G, Julien M, Camy D. Premières Journées Interrégionales de Veille Sanitaire des Antilles-Guyane [Internet]. 2008 [cited 2015 Mar 5]. Available from: [http://www.invs.sante.fr/publications/2008/jirvs\\_antilles\\_guyane/jirvs\\_presentations/session\\_3/com14\\_programme\\_jafa.pdf](http://www.invs.sante.fr/publications/2008/jirvs_antilles_guyane/jirvs_presentations/session_3/com14_programme_jafa.pdf)
17. Spendlove JK, Heaney SE, Gifford JA, Prvan T, Denyer GS, O'Connor HT. Evaluation of general nutrition knowledge in elite Australian athletes. *Br J Nutr.* 2012 Jun;107(12):1871-80.
18. INPES. L'alimentation des 12-30 ans ; Les comportements de santé des jeunes - Analyse du Baromètre-Santé 2010. 2013.
19. ORSAG. Perception et connaissances nutritionnelles en Guadeloupe en 2010. 2012.
20. Ministère de la Ville, de la Jeunesse et des Sports. Répartition des licences masculines et féminines (or ATP) par fédération française agréée en 2013 [Internet]. 2013 [cited 2015 Jan 7]. Available from: <http://www.sports.gouv.fr/organisation/publication-chiffres-cles/Statistiques/Donnees-detaillees/article/Donnees-detaillees-2013>
21. Eliezer H. La Réunion, Guadeloupe, Guyane : la bataille du sucre [Internet]. 2013 [cited 2015 Mar 5]. Available from: <http://www.slate.fr/life/77850/sucre-dom-obesite-diabete-guyane-guadeloupe-reunion>
22. Organisation Mondiale de la Santé. Charte d'OTTAWA pour la promotion de la santé, 1986 [Internet]. [cited 2015 Mar 7]. Available from: <http://www.euro.who.int/fr/publications/policy-documents/ottawa-charter-for-health-promotion,-1986>
23. Lahlou S. Peut-on changer les comportements alimentaires? *Cah Nutr Diététique.* 2005;40(2).

# 1. ANNEXE 1 : Carte de la Martinique<sup>11</sup>



<sup>11</sup> Source : [http://album.aufeminin.com/album/see\\_167538\\_112/Celine-et-laurent-theme-iles.html](http://album.aufeminin.com/album/see_167538_112/Celine-et-laurent-theme-iles.html), [consulté le 04/05/2015]

## 2. ANNEXE 2 : Recommandations énoncées dans le cadre du PNNS issues du "Guide nutrition pour les ados"<sup>12</sup>

|   |                                 |   |
|---|---------------------------------|---|
| <b>Fruits et Légumes</b>                  | Au moins 5 fois par jour        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• À chaque repas et en cas de petit creux</li> <li>• Crus, cuits, nature ou préparés</li> <li>• Frais, surgelés ou en conserve</li> <li>• Fruit pressé ou un demi-verre de jus de fruits « sans sucre ajouté » : au petit déjeuner ou au goûter</li> </ul>   |
| <b>Pain et autres aliments céréaliers</b> | A chaque repas, selon l'appétit | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier la variété : pain, riz, pâtes, semoule, blé, pommes de terre, lentilles, haricots, etc. (y compris le pain complet et les autres aliments céréaliers complets)</li> <li>• Préférer les céréales de petit déjeuner peu sucrées, en limitant les formes très sucrées (céréales chocolatées, au miel) ou particulièrement grasses et sucrées (céréales fourrées)</li> </ul>   |
| <b>Lait et produits laitiers</b>          | 3 à 4 fois par jour             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Jouer sur la variété</li> <li>• Privilégier les produits nature et les produits les plus riches en calcium, les moins gras et les moins salés : lait, yaourt, fromage blanc, etc.</li> </ul>   |
| <b>Viande, poisson et œufs</b>            | 1 à 2 fois par jour             | <ul style="list-style-type: none"> <li>• En quantité inférieure à l'accompagnement constitué de légumes et de féculents</li> <li>• Si 2 fois par jour, donner en plus petites portions à chaque repas</li> <li>• Privilégier la variété des espèces et les morceaux les moins gras (escalopes de veau, poulet sans peau, steak haché 5 % MG...)</li> <li>• Limiter les formes frites et panées</li> <li>• Poisson : au moins 2 fois par semaine, frais, surgelé ou en conserve</li> </ul> |
| <b>Matières grasses ajoutées</b>          | limiter la consommation         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, de colza, etc.)</li> <li>• Favoriser la variété</li> <li>• Limiter les graisses d'origine animale (beurre, crème...)</li> </ul>   |
| <b>Produits sucrés</b>                    | limiter la consommation         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Attention aux boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars) et aux bonbons</li> <li>• Attention aux aliments gras et sucrés (pâtisseries, viennoiseries, crèmes dessert, chocolat, glaces, barres chocolatées, etc.)</li> </ul>   |
| <b>Boissons</b>                           | De l'eau à volonté              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'eau est la seule boisson recommandée au cours et en dehors des repas</li> </ul>  |

<sup>12</sup> Les Guides Nutrition, Site "mangerbouger.fr", du Programme National Nutrition-Santé <http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/747.pdf>, [consulté le 07/01/2015]



|                          |   |  |
|--------------------------|---|--|
|                          |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limiter les boissons sucrées (sirops, sodas, boissons sucrées à base de fruits et nectars)</li> <li>• Pas de boissons alcoolisées ni de pré-mix (mélanges de soda et d'alcool)</li> </ul>   |
| <b>Sel</b>               | limiter la consommation   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préférer le sel iodé et éventuellement fluoré</li> <li>• Ne pas resaler avant de goûter</li> <li>• Réduire l'ajout de sel en cuisinant et dans les eaux de cuisson</li> <li>• Limiter la consommation de produits gras et salés : charcuteries les plus salées et produits apéritifs salés</li> </ul> |
| <b>Activité Physique</b> | Au moins l'équivalent d'une 1/2h, voire d'1h de marche rapide chaque jour | <ul style="list-style-type: none"> <li>• À intégrer dans la vie quotidienne : l'activité sous toutes ses formes (marche, vélo, rollers, jeux d'extérieur, etc.), sports collectifs ou individuels...</li> <li>• Limiter l'inactivité et les activités sédentaires (télévision, console de jeux ou ordinateur...)</li> </ul>                    |

### 3. Annexe 3 : Échéancier prévisionnel

|                              | Janvier |   |   |   | Février |   |   |   | Mars |    |    |    | Avril |    |    |    | Mai |    |    |    | Juin |    |  |  |
|------------------------------|---------|---|---|---|---------|---|---|---|------|----|----|----|-------|----|----|----|-----|----|----|----|------|----|--|--|
|                              | 2       | 3 | 4 | 5 | 6       | 7 | 8 | 9 | 10   | 11 | 12 | 13 | 14    | 15 | 16 | 17 | 18  | 19 | 20 | 21 | 22   | 23 |  |  |
| Analyse du contexte          | ■       |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Précision du questionnement  | ■       |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Élaboration du plan d'action |         |   |   |   | ■       |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Recrutement des enquêteurs   |         |   |   |   | ■       |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Recueil des données          |         |   |   |   |         |   |   |   | ■    |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Analyse des données          |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    | ■     |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Proposition de stratégie(s)  |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    | ■   |    |    |    |      |    |  |  |
| Carnaval                     |         |   |   |   | ■       |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Vendredi Saint               |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    | ■     |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Lundi de Pâques              |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    | ■     |    |    |    |     |    |    |    |      |    |  |  |
| Fête du travail              |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    | ■   |    |    |    |      |    |  |  |
| Victoire 1945                |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    | ■   |    |    |    |      |    |  |  |
| Ascension                    |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    | ■   |    |    |    |      |    |  |  |
| Abolition de l'esclavage     |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    | ■   |    |    |    |      |    |  |  |
| Lundi de Pentecôte           |         |   |   |   |         |   |   |   |      |    |    |    |       |    |    |    |     |    |    |    | ■    |    |  |  |

## 4. ANNEXE 4 : Questionnaire utilisé pour l'enquête

Date :  
 Enquêteur :  
 Club :  
 Commune :

### QUESTIONS DE CLASSEMENT :

Âge :  
 Sexe :            0 (Garçon)      1 (Fille)  
 Sport pratiqué :

### QUESTIONNAIRE FRÉQUENTIEL :

En moyenne, à quelle fréquence consommez-vous les aliments suivants :

|  | Jamais | Par an       | Par mois |       | Par semaine |       |       | Par jour |           |
|--|--------|--------------|----------|-------|-------------|-------|-------|----------|-----------|
|  |        | < 1 par mois | 1        | 2 à 3 | 1           | 2 à 3 | 4 à 5 | 1        | plusieurs |
| <b>Pains et Céréales</b><br>(baguettes, crackers, céréales de petit déjeuner...)                             | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Riz, pâtes, semoule, légumes secs</b><br>(haricots rouges, lentilles...)                                  | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Racines et tubercules</b> (dachine, igname, patate douce...)  | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Autres féculents crus ou cuits</b><br>(plantain(banane jaune), fruit à pain, tinnain (banane verte)...) ) | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Fruits et compotes sans sucres ajoutés</b><br>(ne pas compter les jus et les yaourts au fruit)            | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Légumes crus ou cuits</b>   | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Produits de la pêche</b><br>(poissons, crustacés, mollusques...)  | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Viandes et charcuteries</b> (viande rouge, viande blanche, jambon, abats...)                              | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |

|  | Jamais | Par an       | Par mois |       | Par semaine |       |       | Par jour |           |
|--|--------|--------------|----------|-------|-------------|-------|-------|----------|-----------|
|  |        | < 1 par mois | 1        | 2 à 3 | 1           | 2 à 3 | 4 à 5 | 1        | plusieurs |
| <b>Œufs</b>  | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Produits laitiers</b> (lait, yaourts, fromage...)   | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Aliments sucrés et salés</b> (biscuits, sucreries, sorbets, glaces, gâteaux apéritifs...) | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Matières grasses</b> (beurre, margarine, huile, crème fraîche)                            | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Eau</b>   | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Jus de fruits 100% pur jus</b>  | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |
| <b>Boissons sucrées</b> (sodas, nectars...)  | 1      | 2            | 3        | 4     | 5           | 6     | 7     | 8        | 9         |

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>Boissons chaudes</b>                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| <b>Boissons alcoolisées</b> (dont panachés) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

En moyenne, à quelle fréquence vous rendez-vous dans un fast-food?

| Jamais | Par an            | Par mois |       | Par semaine |       |       | Par jour |           |
|--------|-------------------|----------|-------|-------------|-------|-------|----------|-----------|
|        | < 1 fois par mois | 1        | 2 à 3 | 1           | 2 à 3 | 4 à 5 | 1        | plusieurs |
|        |                   |          |       |             |       |       |          |           |

# QUESTIONNAIRE DE CONNAISSANCES

**TOTAL /56**

## I) Recommandations données par les experts

/9

1. Pensez-vous que les experts recommandent de manger moins, la même quantité, ou plus de ces aliments ?  
\_\_\_\_\_ /7

|                  | Moins | La même quantité | Plus | Ne sait pas |
|------------------|-------|------------------|------|-------------|
| Légumes          |       |                  | X    |             |
| Aliments sucrés  | X     |                  |      |             |
| Viande           |       | X                |      |             |
| Féculents        |       | X                |      |             |
| Aliments gras    | X     |                  |      |             |
| Fruits           |       |                  | X    |             |
| Boissons sucrées | X     |                  |      |             |

2. Combien de fruits et légumes les experts recommandent-ils de manger par jour ?  
\_\_\_\_\_ /1

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|
|   |   |   |   | X |

3. A quelle fréquence les experts recommandent-ils de manger dans un fast-food ? /1

| Souvent | Régulièrement | Occasionnellement | Jamais |
|---------|---------------|-------------------|--------|
|         |               | X                 | X      |

## II) Classification des aliments /42

4. Pensez-vous que ces aliments soient riches ou pauvres en sucres ajoutés ?  
\_\_\_\_\_ /6

|                 | Riches | Pauvres | Ne sait pas |
|-----------------|--------|---------|-------------|
| Banane          |        | X       |             |
| Yaourt nature   |        | X       |             |
| Glaces          | X      |         |             |
| Nectar de fruit | X      |         |             |
| Ketchup         | X      |         |             |
| Sodas           | X      |         |             |

5. Pensez-vous que ces aliments soient riches ou pauvres en graisses ?  
\_\_\_\_\_ /8

|                         | Riches | Pauvres | Ne sait pas |
|-------------------------|--------|---------|-------------|
| Pâtes (sans sauce)      |        | X       |             |
| Pain                    |        | X       |             |
| Haricots rouges         |        | X       |             |
| Viande rouge (bœuf)     |        | X       |             |
| Viande blanche (poulet) |        | X       |             |
| Accras                  | X      |         |             |
| Emmental                | X      |         |             |
| Cacahuètes              | X      |         |             |

6. Pensez-vous que ces aliments soient riches ou pauvres en protéines ?  
\_\_\_\_\_ /8

|                         | Riches | Pauvres | Ne sait pas |
|-------------------------|--------|---------|-------------|
| Pâtes (sans sauce)      |        | X       |             |
| Pain                    |        | X       |             |
| Haricots rouges         | X      |         |             |
| Viande rouge (bœuf)     | X      |         |             |
| Viande blanche (poulet) | X      |         |             |
| Accras                  |        | X       |             |
| Emmental                | X      |         |             |
| Cacahuètes              | X      |         |             |

7. Parmi ces aliments, lesquels appartiennent au groupe des féculents ?  
/7

|                          | Oui | Non | Ne sait pas |
|--------------------------|-----|-----|-------------|
| Tinains (banane verte)   | X   |     |             |
| Plantains (banane jaune) | X   |     |             |
| Ignames                  | X   |     |             |
| Giraumon                 |     | X   |             |
| Riz                      | X   |     |             |
| Beurre                   |     | X   |             |
| Cacahuètes               |     | X   |             |

8. Vrai ou faux : certains aliments sont riches en graisses (acides gras) mais pas en cholestérols ? /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
| X    |      |             |

9. Pensez-vous que ces aliments soient une bonne alternative à la viande rouge ? /5

|                 | Oui | Non | Ne sait pas |
|-----------------|-----|-----|-------------|
| Haricots rouges | X   |     |             |
| Poulet          | X   |     |             |
| Œufs            | X   |     |             |
| Fromage         | X   |     |             |
| Cacahuètes      | X   |     |             |

10. Vrai ou faux : un verre de 100% pur jus compte pour une portion de fruits ? /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
| X    |      |             |

11. Vrai ou faux : le sucre brun est une saine alternative au sucre blanc /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
|      | X    |             |

12. Vrai ou faux : un verre de lait entier contient plus de protéines qu'un verre de lait demi-écrémé /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
|      | X    |             |

13. Vrai ou faux : un verre de lait entier contient plus de calcium qu'un verre de lait demi-écrémé /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
|      | X    |             |

14. Vrai ou faux : un verre de lait entier est plus gras qu'un verre de lait demi-écrémé /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
| X    |      |             |

15. Vrai ou faux : à poids égal, la margarine contient moins de graisse que le beurre /1

| Vrai | Faux | Ne sait pas |
|------|------|-------------|
|      | X    |             |

16. A poids égal, lequel de ces aliments contient le plus de calories /1

|                      |   |
|----------------------|---|
| Banane jaune         |   |
| Igname               |   |
| Glace / Crème glacée | X |

### III) Choix des aliments /4

17. Parmi ces propositions, quel serait le meilleur choix pour une collation peu grasse ? \_\_\_\_\_ /1

|   |   |
|---|---|
| Une banane                              | X |
| Un yaourt aromatisé                     |   |
| Une barre de céréales                   |   |
| Des crackers avec un morceau de fromage |   |

18. Parmi ces 2 sandwiches, lequel vous semble le plus sain ? \_\_\_\_\_ /1

|   |   |
|---|---|
| Deux épaisses tranches de pain avec une fine tranche de fromage | X |
| Deux fines tranches de pain avec une épaisse tranche de fromage |   |

19. Parmi ces 2 propositions de spaghetti bolognaise, laquelle vous semble la plus saine ? \_\_\_\_\_ /1

|  |   |
|--|---|
| Une grande quantité de pâtes avec un peu de sauce    | X |
| Une petite quantité de pâtes avec beaucoup de sauces |   |

20. Si une personne a envie de manger quelque chose de sucré, mais tente de limiter sa consommation de sucre, quel serait le meilleur choix ? \_\_\_\_\_ /1

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| Du pain avec du miel          |   |
| Une barre de céréales         |   |
| Une banane avec un yaourt     | X |
| Un biscuit fourré au chocolat |   |

### IV) Nutrition et santé/2

21. Pensez-vous que l'hypertension peut être causée par l'excès de : \_\_\_\_\_ /1

|          |   |
|----------|---|
| Graisses |   |
| Sucres   |   |
| Sel      | X |

22. Pensez-vous que le diabète peut être causé par l'excès de : \_\_\_\_\_ /1

|          |   |
|----------|---|
| Graisses |   |
| Sucres   | X |
| Sel      |   |

## 5. ANNEXE 5 : Liste des clubs visités durant l'enquête

|    | <b>Nom du club</b>            | <b>Discipline</b> | <b>Ville</b>   |
|----|-------------------------------|-------------------|----------------|
| 1  | ASCOIA Section Gym Schoelcher | Gymnastique       | Schoelcher     |
| 2  | Carrefour de Tivoli           | Handball          | Fort-de-France |
| 3  | Hirondelle                    | Basketball        | Marin          |
| 4  | Golden Lion                   | Football          | Saint-Joseph   |
| 5  | La Vauclinoise d'Activités    | Judo              | Vauclin        |
| 6  | H2 Eaux                       | Natation / Kayak  | Fort-de-France |
| 7  | Okinawa-Te Tropic club        | Judo              | Fort-de-France |
| 8  | RC Saint Joseph               | Football          | Saint-Joseph   |
| 9  | Intrépide Club                | Football          | Fort-de-France |
| 10 | CE Macabou                    | Équitation        | Vauclin        |
| 11 | ASC Zenith                    | Athlétisme        | Ducos          |
| 12 | Racing Club Martinique        | Athlétisme        | Fort-de-France |
| 13 | AC Fongiromon                 | Natation          | Sainte-Marie   |
| 14 | Club Colonial                 | Athlétisme        | Fort-de-France |
| 15 | Samaritaine                   | Football          | Sainte-Marie   |
| 16 | JS Eucalyptus                 | Football          | François       |



6. ANNEXE 6 : Pourcentage de sujets ayant coché la bonne réponse ou ayant fait 3 fautes maximum pour la Partie II du Questionnaire, selon le sexe et l'âge

|                   |                      | Q4          | p      | Q5          | p      | Q6          | p     | Q7          | p     |
|-------------------|----------------------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|-------|-------------|-------|
| <b>Sexe</b>       | <b>0</b>             | 51          | <0,001 | 10,8        | <0,001 | 8,82        | 0,121 | 31,9        | 0,415 |
|                   | <b>1</b>             | 73,7        |        | 28,7        |        | 14,9        |       | 36,8        |       |
| <b>Age</b>        | <b>9</b>             | 34,4        | 0,005  | 6,3         | 0,0004 | 3,1         | 0,064 | 18,8        | 0,423 |
|                   | <b>10</b>            | 56,4        |        | 7,7         |        | 5,1         |       | 35,9        |       |
|                   | <b>11</b>            | 47,3        |        | 7,3         |        | 5,5         |       | 40          |       |
|                   | <b>12</b>            | 62,3        |        | 13,04       |        | 11,6        |       | 29          |       |
|                   | <b>13</b>            | 60,7        |        | 25          |        | 21,4        |       | 33,9        |       |
|                   | <b>14</b>            | 81,5        |        | 37,04       |        | 11,1        |       | 37,04       |       |
|                   | <b>15</b>            | 76,9        |        | 38,5        |        | 15,4        |       | 46,2        |       |
|                   | <b>TOTAL</b>         | <b>57,5</b> |        | <b>16,2</b> |        | <b>10,7</b> |       | <b>33,3</b> |       |
| <b>Discipline</b> | <b>Athlétisme</b>    | 54,2        | <0,001 | 12,5        | 0,1792 | 0           | 0,032 | 33,3        | 0,008 |
|                   | <b>Basketball</b>    | 83,3        |        | 33,3        |        | 22,2        |       | 55,6        |       |
|                   | <b>Equitation</b>    | 50          |        | 33,3        |        | 0           |       | 50          |       |
|                   | <b>Football</b>      | 38,8        |        | 10,9        |        | 7           |       | 24,8        |       |
|                   | <b>Gym Rythmique</b> | 84,6        |        | 7,7         |        | 7,7         |       | 7,7         |       |
|                   | <b>Handball</b>      | 59,1        |        | 27,3        |        | 27,3        |       | 31,8        |       |
|                   | <b>Judo</b>          | 79          |        | 21,1        |        | 21,1        |       | 31,6        |       |
|                   | <b>Kayak</b>         | 91,7        |        | 16,7        |        | 8,3         |       | 58,3        |       |
|                   | <b>Natation</b>      | 77,1        |        | 18,8        |        | 12,5        |       | 47,9        |       |
|                   | <b>TOTAL</b>         | <b>57,5</b> |        | <b>16,2</b> |        | <b>10,7</b> |       | <b>33,3</b> |       |

|                   |                      | Q8          | p     | Q9          | p     | Q10         | p     | Q11         | p     |
|-------------------|----------------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|-------|
| <b>Sexe</b>       | <b>0</b>             | 47,1        | 0,531 | 28,9        | 0,974 | 68,4        | 0,631 | 35,6        | 0,944 |
|                   | <b>1</b>             | 51,2        |       | 28,7        |       | 65,5        |       | 36,1        |       |
| <b>Age</b>        | <b>9</b>             | 62,1        | 0,342 | 28,1        | 0,958 | 82,1        | 0,6   | 32,1        | 0,122 |
|                   | <b>10</b>            | 44,4        |       | 25,6        |       | 73,7        |       | 20,5        |       |
|                   | <b>11</b>            | 39,2        |       | 27,3        |       | 64          |       | 30          |       |
|                   | <b>12</b>            | 56,7        |       | 26,1        |       | 64,6        |       | 36,2        |       |
|                   | <b>13</b>            | 42,3        |       | 33,9        |       | 64,8        |       | 49,1        |       |
|                   | <b>14</b>            | 48,2        |       | 33,3        |       | 66,7        |       | 38,5        |       |
|                   | <b>15</b>            | 46,2        |       | 30,8        |       | 58,3        |       | 50          |       |
|                   | <b>TOTAL</b>         | <b>48,4</b> |       | <b>28,9</b> |       | <b>67,5</b> |       | <b>35,7</b> |       |
| <b>Discipline</b> | <b>Athlétisme</b>    | 60,9        | 0,227 | 29,2        | 0,752 | 69,6        | 0,94  | 34,8        | 0,026 |
|                   | <b>Basketball</b>    | 44,4        |       | 16,7        |       | 58,8        |       | 66,7        |       |
|                   | <b>Equitation</b>    | 50          |       | 33,3        |       | 66,7        |       | 33,3        |       |
|                   | <b>Football</b>      | 41,7        |       | 32,6        |       | 70,4        |       | 41,4        |       |
|                   | <b>Gym Rythmique</b> | 46,2        |       | 23,1        |       | 69,2        |       | 38,5        |       |
|                   | <b>Handball</b>      | 68,2        |       | 31,8        |       | 61,9        |       | 18,2        |       |
|                   | <b>Judo</b>          | 66,7        |       | 26,3        |       | 57,9        |       | 36,8        |       |
|                   | <b>Kayak</b>         | 33,3        |       | 8,3         |       | 58,3        |       | 25          |       |
|                   | <b>Natation</b>      | 47,9        |       | 29,2        |       | 70,8        |       | 20,8        |       |
|                   | <b>TOTAL</b>         | <b>48,4</b> |       | <b>28,9</b> |       | <b>67,5</b> |       | <b>35,7</b> |       |

|                   |                      | Q12         | Q13         | Q14         |          |
|-------------------|----------------------|-------------|-------------|-------------|----------|
|                   |                      |             | <i>p</i>    | <i>p</i>    | <i>p</i> |
| <b>Sexe</b>       | <b>0</b>             | 30,1        | 24,2        | 32          | 0,081    |
|                   | <b>1</b>             | 25,6        | 24,4        | 42,9        |          |
| <b>Age</b>        | <b>9</b>             | 27,6        | 3,57        | 27,6        | 0,241    |
|                   | <b>10</b>            | 25,6        | 5,1         | 33,3        |          |
|                   | <b>11</b>            | 30          | 27,5        | 32          |          |
|                   | <b>12</b>            | 38,2        | 29,4        | 41,2        |          |
|                   | <b>13</b>            | 28,3        | 29,6        | 27,9        |          |
|                   | <b>14</b>            | 11,1        | 29,6        | 40,7        |          |
|                   | <b>15</b>            | 23,1        | 53,9        | 61,5        |          |
|                   | <b>TOTAL</b>         |             | <b>28,7</b> | <b>24,3</b> |          |
| <b>Discipline</b> |                      |             |             |             |          |
|                   | <b>Athlétisme</b>    | 33,3        | 4,2         | 37,5        | 0,05     |
|                   | <b>Basketball</b>    | 27,8        | 44,4        | 61,1        |          |
|                   | <b>Equitation</b>    | 16,7        | 16,7        | 83,3        |          |
|                   | <b>Football</b>      | 26,5        | 31,7        | 27,1        |          |
|                   | <b>Gym Rythmique</b> | 7,7         | 30,8        | 30,8        |          |
|                   | <b>Handball</b>      | 59,1        | 22,7        | 38,1        |          |
|                   | <b>Judo</b>          | 26,3        | 15,8        | 31,6        |          |
|                   | <b>Kayak</b>         | 25          | 25          | 41,7        |          |
|                   | <b>Natation</b>      | 27,1        | 12,5        | 38,3        |          |
| <b>TOTAL</b>      |                      | <b>28,7</b> | <b>24,3</b> | <b>35,3</b> |          |

|                   |                      | Q15         | Q16         |          |
|-------------------|----------------------|-------------|-------------|----------|
|                   |                      |             | <i>p</i>    | <i>p</i> |
| <b>Sexe</b>       | <b>0</b>             | 36,1        | 56,5        | 0,001    |
|                   | <b>1</b>             | 37,2        | 77,7        |          |
| <b>Age</b>        | <b>9</b>             | 28,6        | 37,9        | 0,004    |
|                   | <b>10</b>            | 38,5        | 48,7        |          |
|                   | <b>11</b>            | 34          | 66,7        |          |
|                   | <b>12</b>            | 35,3        | 67,2        |          |
|                   | <b>13</b>            | 43,4        | 64,8        |          |
|                   | <b>14</b>            | 38,5        | 77,8        |          |
|                   | <b>15</b>            | 30,8        | 91,7        |          |
|                   | <b>TOTAL</b>         |             | <b>36,5</b> |          |
| <b>Discipline</b> |                      |             |             |          |
|                   | <b>Athlétisme</b>    | 29,2        | 58,3        | 0,02     |
|                   | <b>Basketball</b>    | 38,9        | 88,2        |          |
|                   | <b>Equitation</b>    | 33,3        | 50          |          |
|                   | <b>Football</b>      | 33          | 53,5        |          |
|                   | <b>Gym Rythmique</b> | 30,8        | 84,6        |          |
|                   | <b>Handball</b>      | 50          | 59,1        |          |
|                   | <b>Judo</b>          | 38,8        | 57,9        |          |
|                   | <b>Kayak</b>         | 25          | 83,3        |          |
|                   | <b>Natation</b>      | 45,8        | 74,8        |          |
| <b>TOTAL</b>      |                      | <b>36,5</b> | <b>63,0</b> |          |

## 7. Annexe 7 : Notice d'information à destination des dirigeants, des entraîneurs et des parents

### **ENQUÊTE SUR LES CONNAISSANCES EN ALIMENTATION DE NOS JEUNES SPORTIFS**



Fédérateur des ligues sportives en Martinique, le CROSMA se veut comme un acteur incontournable pour la santé des Martiniquais par le biais de la pratique sportive. Le CROSMA intervient à la fois pour permettre l'accès au sport de tous mais aussi pour veiller à la santé des pratiquants réguliers.

Afin de pouvoir mener des actions pour améliorer l'alimentation de nos jeunes sportifs, la Commission Médicale du CROSMA met en place une étude pour évaluer leurs connaissances sur le sujet.

**Cette enquête s'adresse aux jeunes de 9 à 15 ans, licenciés, pratiquant ou non la compétition, dans 25 clubs qui ont été tirés au sort.**

Des enquêteurs se déplaceront dans les clubs durant le mois de **Mars 2015** et vos enfants seront peut-être interrogés sur leur temps d'entraînement.

Il s'agit de questions simples : classification des aliments selon leur famille, questions vrai/faux sur leur teneur en sucre ou en graisse... La durée de remplissage est d'environ **20min**.

Les questionnaires seront **anonymes**, il ne sera pas possible de reconnaître votre enfant.

Si malgré tout vous ne souhaitez pas que votre enfant soit interrogé, merci de contacter Salima EL LABIB, chargée de projet (0696-XX-XX-XX)



---

## RÉSUMÉ

La Martinique compte 64 000 licences sportives en 2013. Les jeunes de 5 à 19 ans constituent 58% des licences. La nutrition est un enjeu majeur aux Antilles du à la prévalence de l'obésité et du surpoids. Le Comité Régional Olympique et Sportif de Martinique s'est intéressé à l'alimentation des licenciés de 9 à 15 ans. Les remontées des acteurs de terrain évoquent le fait que leur alimentation est inadaptée. Nous avons réalisé un état des lieux des connaissances alimentaires des sportifs âgés de 9 à 15 ans. Ils ont été interrogés à l'aide d'un questionnaire s'inspirant du "General Nutrition Knowledge Questionnaire", incluant des questions fréquentielles et de connaissances. Les résultats montrent des apports insuffisants en nutriments essentiels et trop riches en sucres et en graisses. Nous avons constaté un manque de connaissances sur le contenu nutritionnel des aliments avec de meilleurs résultats chez les filles que chez les garçons. Nous souhaitons par la suite réaliser un programme à destination des jeunes sportifs martiniquais s'inspirant des principes de la Charte d'Ottawa, afin de leur permettre un accès aux informations nécessaires et de s'alimenter en connaissance de cause.

---

**MOTS CLEFS : NUTRITION - ALIMENTATION - ADOLESCENT - SPORT - CONNAISSANCES NUTRITIONNELLES**

## ABSTRACT

Martinique has 64 000 sport licences in 2013. Young people aged 5 to 19 constitute 58% of the licences. Nutrition is a major issue in the French Carribean due to the prevalence of obesity and overweight. The Regional Olympic and Sports Committee of Martinique became interested of feeding knowledge from 9 to 15 years old. Feedbacks from field workers suggest that their diet is inadequate. We realized an inventory of knowledge of athletes form 9 to 15. They were interviewed using a questionnaire inspired by the "General Nutrition Knowledge Questionnaire", including food habits and knowledge. The results show inadequate intake of essential nutrients and too high intake of sugars and fats. We found a lack of knowledge on the nutritional content of foods, with better results in girls than boys. We hope then to realize a program for martinic young athletes based on the principles of the Ottawa Charter, to give them access to the necessary information and feed knowingly.

---

**KEYWORDS : NUTRITION - FEED - ADOLESCENT - SPORT - NUTRIENT KNOWLEDGE**

---

**COMITÉ RÉGIONAL OLYMPIQUE ET SPORTIF DE MARTINIQUE - MAISON DES SPORTS - RUE DU PETIT PAVOIS - POINTE DE LA VIERGE - 97200 - FORT-DE-FRANCE**