



Promouvoir la santé mentale des jeunes  
par le mouvement

*Problématiques émergentes, stratégies d'intervention  
et ressources mobilisables*

## Santé mentale des jeunes en Nouvelle-Aquitaine et éléments de l'enquête régionale concernant la santé mentale des publics cibles du programme régional « Tu bouges t'es bien ! »

5 mai 2026

Stéphane ROBIN – ORS NA

# La santé mentale des jeunes de Nouvelle-Aquitaine à travers les résultats de deux enquêtes :

## 1. Santé des lycéens de Nouvelle-Aquitaine – 2022-2023

**5 900 lycéens** de la seconde à la terminale, en filière générale et technologique ou en filière professionnelle

- Un échantillon représentatif et des données redressées
- Un questionnaire multithématique en ligne
- Une passation en classe sous la supervision d'un référent d'enquête



### Les financeurs



## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine - 2024-2025

**5 500 élèves** de seconde, **3 900 apprentis** en CAP ou Bac, **2 800 jeunes** suivis en **Mission locale**

- Des échantillons représentatifs et des données redressées
- Un questionnaire multithématique en ligne
- Une passation en classe ou dans la structure sous la supervision d'un référent d'enquête



### Les financeurs





# 1. La santé des lycéens (2022-2023)

## Echelle de Cantril : mesure de la qualité de vie

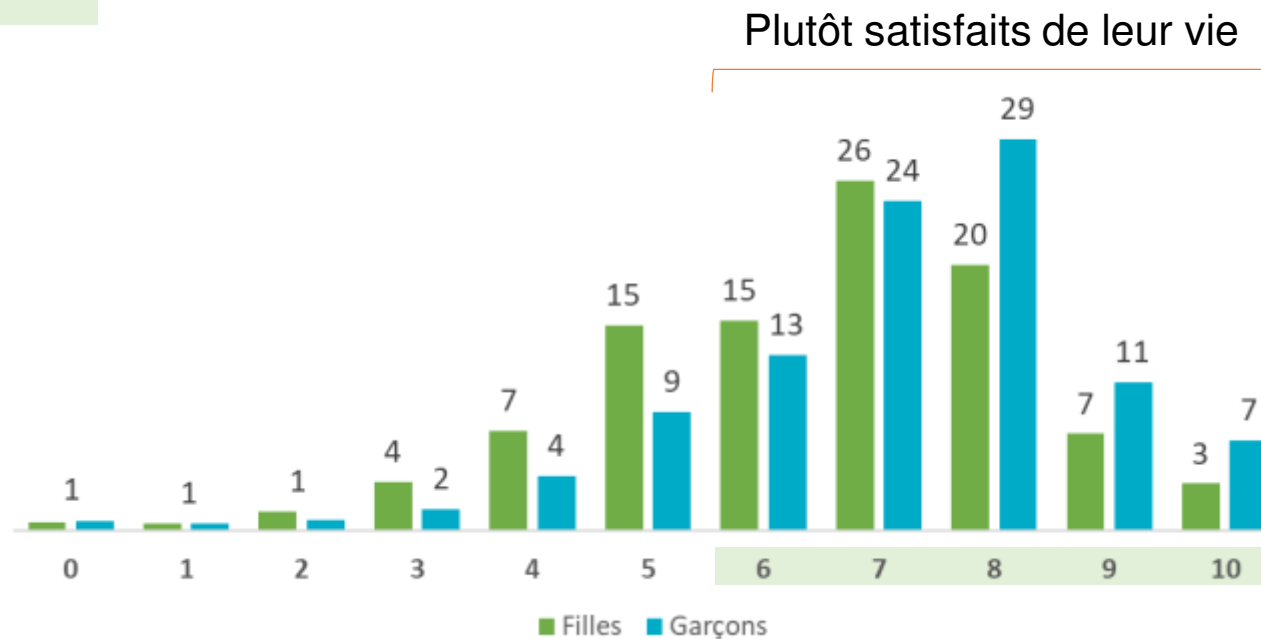
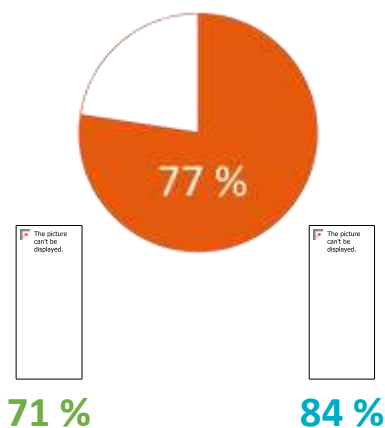
« Sur une échelle de 0 à 10, où 0 est la pire vie possible et 10 la meilleure vie possible pour vous, où diriez-vous que vous vous trouvez sur l'échelle en ce moment ? »

Les élèves qui se sont positionnés à 6 et au-delà sont considérés comme plutôt satisfaits de leur vie.

### LA SANTE MENTALE (définition de l'OMS)

« état de bien-être qui permet à chacun de réaliser son potentiel, de faire face aux difficultés normales de la vie, de travailler avec succès de manière productive, et d'être en mesure d'apporter une contribution à la communauté »

3/4 des élèves **satisfaits de leur vie**



# 1. La santé des lycéens (2022-2023)

## Echelle de Kandel : symptomatologie dépressive

7 questions (jamais, rarement, assez souvent, très souvent)

« Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé ...

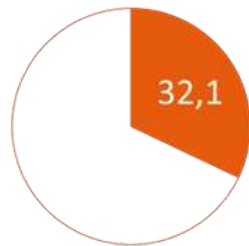
- ... de vous réveiller la nuit
  - ... d'avoir du mal à vous endormir
  - ... d'être inquiet
  - ... se sentir nerveux
  - ... de manquer d'énergie
  - ... de vous sentir déprimé
  - ... d'être désespéré en pensant à l'avenir »
- } ou

Les élèves déclarant au moins 5 troubles assez souvent ou très souvent sur les 6 items, sont considérés comme présentant des signes dépressifs fréquents

1/3 des élèves présente des **signes dépressifs fréquents**

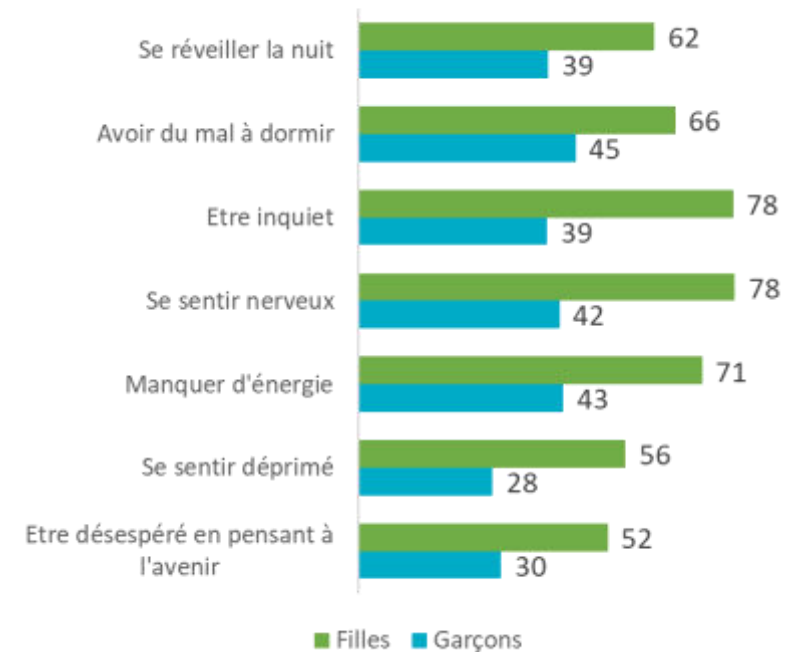


48 %



16 %

Pourcentage d'élèves ayant répondu souvent ou assez souvent aux items





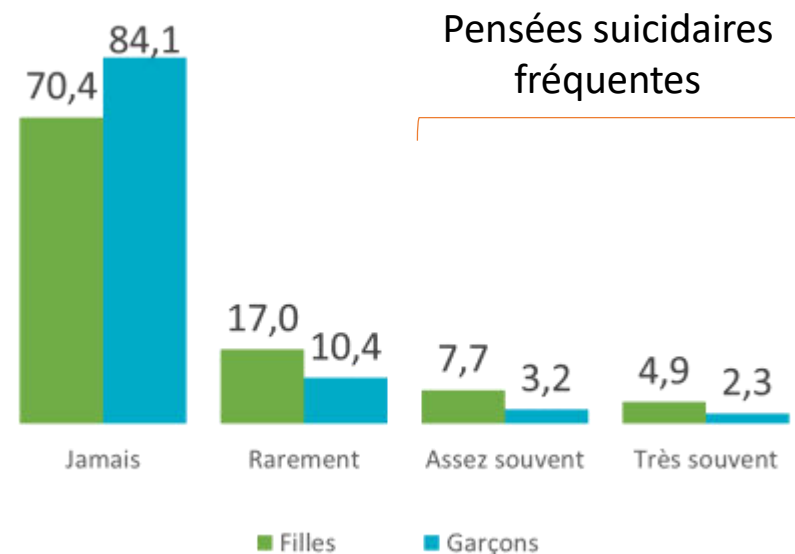
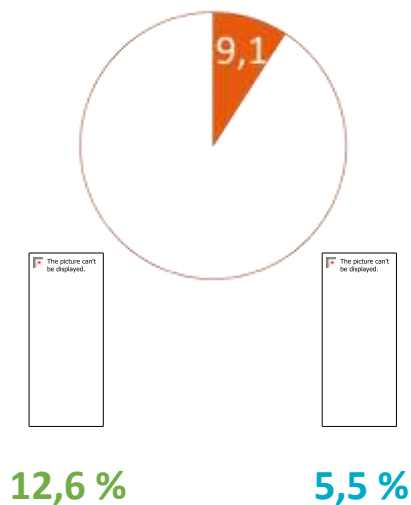
# 1. La santé des lycéens (2022-2023)

## Pensées suicidaires fréquentes

« Au cours des 12 derniers mois, vous est-il arrivé de penser au suicide ? »

*Jamais / Rarement / Assez souvent / Très souvent*

1/10 des élèves a des pensées suicidaires fréquentes





# 1. La santé des lycéens (2022-2023)

## Au-delà de ces résultats

- Des résultats qui objectivent les fortes préoccupations autour de la santé mentale des jeunes...
- ...avec une dégradation marquée sur une période longue et qui s'est accélérée suite à la pandémie de COVID au regard des données d'autres enquêtes
- ...malgré des indicateurs positifs sur la qualité de vie, le bien être scolaire, la confiance dans l'avenir
- Des différences importantes entre filles et garçons avec des situations plus préoccupantes chez les filles
- Des situations plus ou moins favorables en fonction de l'étayage familiale et de l'aisance financière

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

Plus de 12 000 jeunes de la région ont participé à l'enquête

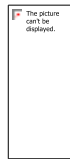
### Lycées

(Elèves de seconde)

5 476



48 %



50 %

Général-technologique : 76 %  
Professionnelle : 24 %

15 ans : 91 %  
16 ans : 8 %  
17 ans et + : 1 %

### CFA

Niv. 3 (CAP) + Niv. 4 (Bac)

3 897



69 %



27 %

CAP : 63 %  
BAC : 37 %

15-17 ans : 58 %  
18-21 ans : 33 %  
22-25 ans : 9 %

### Missions locales

(16 -25 ans)

2 828



48 %



49 %

15-17 ans : 17 %  
18-21 ans : 51 %  
22-25 ans : 33 %

### RAPPEL

les résultats issus des trois enquêtes ne sont pas directement comparables

- échantillonnages différents
- caractéristiques différentes (âges, sexe...)



## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Une analyse descriptive

- Des analyses par sexe
- Des croisements entre les niveaux d'activité physique et de sédentarité déclarés **ET** les indicateurs de santé mentale

#### Activité physique (AP) et sédentarité

Temps d'AP sportive et de loisir

→ Seuil AP – recommandation (« *Actif* »)

Temps sédentaire

→ Seuil sédentarité – repère (« *Sédentaire* »)

#### Santé mentale

Satisfaction globale (Echelle de Cantril)

→ *Plutôt satisfait de sa vie / Plutôt pas satisfait*

Risque de dépression (ADRS)

→ *Risque faible / Risque modéré / Risque élevé*

Estime de soi (Echelle de Rosenberg)

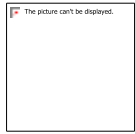
→ *Faible estime / Estime moyenne / Forte estime*

- Les freins et les motivations à l'activité physique

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Sports et loisirs au cours des 7 derniers jours (semaine et week-end)

#### MOYENNES



#### Lycées



AP Sportives : 53min/j

AP Loisirs : 34min/j



**AP TOTAL : 1h27min/j**

#### CFA



AP Sportives : 39min/j

AP Loisirs : 28min/j



**AP TOTAL : 1h07min/j**

#### Missions locales



AP Sportives : 29min/j

AP Loisirs : 28min/j



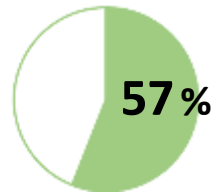
**AP TOTAL : 56min/j**

#### SEUILS

60min/j



49 %

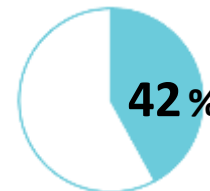


64 %

60min/j



32%

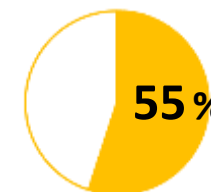


46 %

30min/j



53 %



57 %

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Atteinte du **seuil d'activité physique** au cours des 7 derniers jours (« Actifs / non actifs ») vs santé mentale

En %	Lycées				CFA				Missions locales			
	Seuil AP 60min/j		Seuil AP 60min/j		Seuil AP 60min/j		Seuil AP 30min/j		Seuil AP 30min/j		Seuil AP 30min/j	
	Actives	Non actives	Actifs	Non actifs	Actives	Non actives	Actifs	Non actifs	Actives	Non actives	Actifs	Non actifs
Vie plutôt satisfaisante	68,7		82,2	77,3	64,7		77,9		53,1		63,5	58,1
Risque important de dépression	6,9		1,9		3,5		1,7		4,6		1,7	4,2
Faible estime de soi	71,8		46,2		67,3		53,1		70,5		54,6	63,4

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Déclarer avoir fait du sport au cours des 7 derniers jours (« Sport / Pas sport ») vs santé mentale

En %	Lycées				CFA				Missions locales			
	Sport	Pas sport	Sport	Pas sport	Sport	Pas sport	Sport	Pas sport	Sport	Pas sport	Sport	Pas sport
Vie plutôt satisfaisante	70,7	54,9	81,6	69,3	64,7	77,9	53,1	63,9	57,4	63,9	57,4	
Risque important de dépression	6,9	1,5	4,9	2,5	5,2	1,7	4,6	1,6	4,2	1,6	4,2	
Faible estime de soi	71,8	44,8	59,8	67,3	53,1	70,5	54,2	62,7	70,5	54,2	62,7	

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Pratique un sport dans un club (« Licenciés / non licenciés ») vs santé mentale

En %	Lycées				CFA				Missions locales			
	Licence	Pas licence	Licence	Pas licence	Licence	Pas licence	Licence	Pas licence	Licence	Pas licence	Licence	Pas licence
Vie plutôt satisfaisante	77,5	57,7	84,5	73,1	64,7	81,6	75,0	63,6	50,5	69,0	58,6	
Risque important de dépression	4,9	9,2	1,9		3,5	1,0	2,2	4,6		2,7		
Faible estime de soi	68,2	76,2	42,8	52,3	67,3	53,1		59,9	73,1	49,8	60,5	

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Activité physique et santé mentale : que retenir des croisements

- Des différences de ressentis **peu marquées ou inexistantes** selon l'atteinte ou non du seuil minimal recommandé d'activité physique ...
- ...notamment chez les filles, et quel que soit l'indicateur ou le public
- ...un peu plus marquées chez les **garçons suivis en Mission locale**, qu'il s'agisse de la qualité de vie, du risque de dépression ou de l'estime de soi :
  - ↳ Des indicateurs de santé mentale plus favorables chez ceux qui font au moins 30 minutes d'AP par jour
- Des **différences** plus souvent mises en évidence en cas d'activité sportive, notamment chez les **garçons** au **lycée** ou en **Mission locale**
- Des indicateurs de santé mentale **plus favorables** en cas de pratique sportive dans un club, en particulier pour les **filles**

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Les activités sédentaires pendant le temps libre au cours des 7 derniers jours

#### Moyennes

Temps total d'activité sédentaire **par jour**

#### Lycées

7h02min

#### CFA

6h02min

5h22min

#### Missions locales

5h07min

6h18min

#### SEUILS

Plus de 7 heures d'activités sédentaires par jour

38%

39%

37%

26%

29%

25%

27%

23%

31%

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Atteinte du seuil de forte sédentarité (« Sédentaire faible ou modérée / Forte sédentarité ») vs santé mentale

En %	Lycées				CFA				Missions locales			
	Seuil >7h/j		Seuil >7h/j		Seuil >7h/j		Seuil >7h/j		Seuil >7h/j		Seuil >7h/j	
	Faible / modérée	Forte	Faible / modérée	Forte	Faible / modérée	Forte	Faible / modérée	Forte	Faible / modérée	Forte	Faible / modérée	Forte
Vie plutôt satisfaisante	76,2	70,9	83,0	76,2	64,7	79,7	72,9	55,2	46,1	63,5	58,1	
Risque important de dépression	3,1	6,9	1,3	2,7	3,5	1,2	3,0	3,5	8,2	1,7	4,2	
Faible estime de soi	71,8		46,2		67,3		53,1		70,5		54,6	

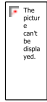
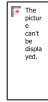
## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

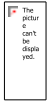
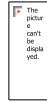
### Sédentarité et santé mentale : que retenir des croisements

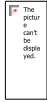
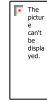
- Des différences de ressentis selon le dépassement ou non du seuil de sédentarité fixé à 7h par jour d'activité sédentaire (hors heures de cours ou de formation)...
- ...chez les **filles** au lycée ou en Mission locale, et chez les **garçons** pour les trois publics
- ...pour les indicateurs mesurant le **bien-être ressenti** et le **risque de dépression**
  - ↳ Des indicateurs de santé mentale plus favorables chez ceux qui ont une sédentarité faible à modérée (pas plus 7h/j)
- Des temps moyens d'activités sur écrans **plus élevés** pour les **filles** et les **garçons peu satisfaits de leur vie** et parmi celles et ceux qui ont un **risque important de dépression**

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Les leviers : Quelles motivations à la pratique d'une activité physique

Lycées		
		
Au moins une motivation	95	95
S'amuser / plaisir	50	
Améliorer apparence	49	
Améliorer condition phy.	51	39
Performer/Compétition	26	15
Être avec des amis	16	22
Se détendre	11	18

CFA		
		
Au moins une motivation	89	88
Améliorer apparence	41	46
S'amuser / plaisir	41	35
Améliorer condition phy.	41	33
Améliorer ma santé	36	
Se détendre	15	28
Être avec des amis	18	

Missions locales		
		
Au moins une motivation	93	91
Améliorer ma santé	46	
Améliorer condition phy.	49	38
S'amuser / plaisir	36	
Améliorer apparence	31	
Se détendre	21	31
Être avec des amis	12	

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Motivations à la pratique d'une activité physique

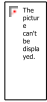
- Au moins une motivation citée par plus de 9 jeunes sur 10
- Des motivations en lien avec le plaisir et la convivialité les plus souvent citées
- ...puis l'amélioration de l'apparence (image de soi), de la condition physique ou de la santé
- ...et la compétition, la performance
- Des différences de motivations entre filles et garçons notamment la détente (plutôt les filles) et la compétition (plutôt les garçons)
- Des motivations différentes selon l'état de santé mentale :
  - « **Améliorer son apparence physique** » plus souvent cité par les jeunes ayant une plus **faible estime de soi**, une **vie jugée peu ou pas satisfaisante**,
  - « **s'occuper, rompre l'ennui** » également plus souvent cité par les jeunes jugeant **leur vie peu ou pas satisfaisante**
  - « **S'amuser, prendre plaisir** » plus citée par ceux dont les **indicateurs sont plus favorables**

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

Les freins : Quelles principales difficultés concernant la pratique d'une activité physique

Lycées		
		
Au moins un frein	55	76
Contraintes formation	19	24
Ne pas être au niveau	10	26
Image corporelle	9	23
La disponibilité	13	17
Le coût	11	15
N'aime pas AP/sport	7	16

CFA		
		
Au moins un frein	52	79
Contraintes formation	13	26
La disponibilité	13	24
Le coût	12	23
Image corporelle	6	22
Santé	6	17
N'aime pas AP/sport	5	19

Missions locales		
		
Au moins un frein	59	75
Le coût	23	33
Image corporelle	11	25
Santé	12	21
Ne pas être au niveau	10	21
Ne connaît personne	14	20
Mobilité	14	18



## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### Freins à la pratique d'une activité physique

- Des freins/difficultés plus fréquentes chez les filles : les  $\frac{3}{4}$  d'entre elles contre un peu plus de la moitié des garçons
- Des difficultés/freins en écho avec la santé mentale : l'image corporelle (près d'un quart des filles), ou l'estime de soi à travers la peur de ne pas être au niveau (un quart des lycéennes et un cinquième des filles suivies en ML)
- Des freins plus fréquemment cités par les jeunes ayant une santé mentale moins favorable :
  - Le coût
  - Pas à l'aise avec son corps
  - N'aime pas l'AP
  - Manque d'assurance / peur de ne pas être au niveau
  - Ne connaît personne avec qui pratiquer
  - Pb de santé
  - Difficultés pour se déplacer sur le lieu de l'activité (Mission locale)
  - Contraintes formation (garçons CFA et lycée)

## 2. Activité physique et sédentarité des jeunes en Nouvelle-Aquitaine (2024-2025)

### En conclusion

- Des analyses qui font apparaître des ressentis assez souvent un peu plus favorables pour les jeunes ayant une activité physique suffisante
- Des différences qui peuvent être plus marquées en cas de pratique d'une activité sportive, notamment en club
- Des différences qui semblent plus importantes en fonction des niveaux de sédentarité, notamment en fonction du temps d'utilisation des écrans (?)
- Des freins sur lesquels agir qui font écho à des problématiques de santé mentale



Des relations de causalité entre AP/sédentarité et santé mentale difficiles à identifier, à mettre en évidence à partir des données disponibles

Un éclairage complémentaire nécessaire... le regard du sociologue... ?

# **Merci aux partenaires du programme « tu bouges t'es bien ! » pour le déploiement de cette enquête :**

**Région Nouvelle-Aquitaine**

L'Agence régionale de santé **(ARS)**

Les **Rectorats** de Bordeaux, Limoges et Poitiers

La délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et au sport **(DRAJES)**

L'Association régionale des Missions locales **(ARML)**

La Fédération nationale des directeurs de CFA **(FNADIR)**

Des représentants du **Conseil régional des jeunes**

Le Comité régional de l'enseignement catholique **(CREC)**

La Direction régionale de l'agriculture, l'alimentation et des forêts **(DRAAF)**

# **Merci aux référents d'enquête et aux jeunes pour leur participation**