



PicAlim

Recherche-action en nutrition
avec les élèves de seconde en Picardie

Des constats à l'action...

Co-construction avec les adolescents d'un projet promouvant une alimentation santé

Le surpoids et l'obésité progressent dans l'ensemble des pays développés et en développement. Leurs facteurs de risque sont essentiellement comportementaux, liés aux habitudes de vie : l'alimentation et la sédentarité.

Une recherche-action autour de la nutrition a été mise en place en Picardie auprès des élèves de seconde de filières générale, technologique et professionnelle sous l'appellation *PicAlim*. Ce projet est le fruit d'une collaboration entre l'OR2S et l'Ireps réalisée dans le cadre d'une réponse favorable à l'appel à projet lancé par le Fonds français pour l'alimentation et la santé (FFAS) et co-financé par l'agence régionale de santé et le conseil régional de Picardie. Mais, il n'a pu être réalisé qu'en étroite partenariat avec le rectorat de l'académie d'Amiens et grâce à l'implication active des établissements participants.

Son objectif principal est de construire des messages de prévention avec les élèves grâce à la réalisation d'entretiens collectifs, et en se basant sur les résultats d'un recueil alimentaire mis en place préalablement à la tenue de ces entretiens. Cette action se divise en plusieurs axes : quantitatif (questionnaire et carnet alimentaire) et qualitatif (entretiens collectifs, puis co-construction de messages de prévention avec les élèves).

Le premier, piloté par l'OR2S, permet de documenter à partir d'un recueil alimentaire la prise de nourriture (types d'aliments, fréquences et moments de consommation) des élèves de seconde de filières générale et technologique, et professionnelle. Ainsi, il est possible d'identifier les différentes familles d'aliments structurant chacune des occasions de consommation d'une journée, d'étudier les apports énergétiques et nutritionnels des lycéens mais aussi de décrire l'environnement de leurs repas.

Le second est piloté, d'une part, par l'OR2S pour les *focus groups* (entretiens collectifs) et, d'autre part, par l'Ireps pour la construction des messages de prévention. Ces derniers se basent sur les résultats des données alimentaires et sont complétés des principaux contenus ressortis des entretiens collectifs. Ils ont permis de co-construire avec les jeunes des actions de prévention en matière de nutrition par la formulation de messages, l'écriture de *scenarii* de spots vidéo et l'utilisation des outils du marketing social afin de les impliquer dans une réflexion sur les enjeux de la nutrition et le lien avec la santé.



SOMMAIRE

MÉTHODOLOGIE	2	ENVIRONNEMENT DES REPAS	8
PRISES ALIMENTAIRES	3	LOISIRS, SPORT ET PRÉVENTION	10
ALIMENTS ET BOISSONS CONSOMMÉS	4	UN PROJET EN CASCADE	11
FOCUS PAR REPAS	6	SYNTHÈSE	12

Méthodologie

PARTIE QUANTITATIVE

Le recueil de données quantitatives¹ a eu lieu de fin mars à début juin 2013 dans cinq établissements secondaires de la région auprès de lycéens étudiant en classe de seconde dans les villes d'Abbeville, de Beauvais, de Château-Thierry et de Chauny.

Les élèves ont rempli un carnet alimentaire journalier pendant quatre jours ainsi qu'un questionnaire ayant trait à l'hygiène de vie, à la scolarité, aux activités sportives et de loisirs, à la consommation d'alcool et de tabac mais également à l'activité professionnelle des parents et à la composition de la famille.

Un recueil de données anthropométriques (mesures de la taille et du poids) a été réalisé par les infirmières des lycées.

Le carnet alimentaire journalier a été conçu à partir de l'outil de recueil utilisé dans l'étude individuelle nationale des consommations alimentaires (Inca2) et adapté aux modalités de l'étude. Dans chaque lycée, une formation au remplissage du carnet a été dispensée, au cours de laquelle chaque élève s'est vu remettre un carnet alimentaire, un guide de remplissage et un livre photo présentant les portions alimentaires permettant de renseigner les quantités consommées.

Au total, 163 élèves (sur la base d'une classe de seconde par établissement) ont participé à l'enquête en remplissant le question-

naire distribué au moment de leur formation au remplissage du carnet. Les résultats présentés dans ce document sont basés sur le recueil par le carnet alimentaire, pour lequel le taux de participation (de manière exhaustive ou non) avoisine les 80 %, soit plus de 130 carnets rendus. L'échantillon est composé de 50,4 % de filles et 49,6 % de garçons. Deux tiers (63,9 %) des élèves interrogés sont en classe de seconde générale et technologique et 36,1 % sont en seconde professionnelle. La grande majorité (81,7 %) des élèves est demi-pensionnaire, 13,0 % sont externes et 5,3 % internes.

Les consommations alimentaires sont décrites à partir des données du carnet alimentaire. Les données de composition nutritionnelle utilisées dans l'étude reposent sur les tables de composition nutritionnelle des aliments du Centre d'information sur la qualité des aliments (Ciquial 2012)².

Les résultats présentés dans ce document montrent une tendance. La faiblesse de l'effectif ne permet pas d'extrapoler les résultats à la population des élèves de seconde, d'autant plus que certaines parties se basent sur les seuls carnets alimentaires rendus complets, soit une quarantaine. Certaines différences ont tout de même pu être mises en avant. Cependant, il est possible que d'autres différences existent sans ressortir de façon significative dans cette analyse.

¹ Les données quantitatives sont présentées en noir dans cette plaquette.

² La table Ciquial 2012 de composition nutritionnelle des aliments est publiée par l'Observatoire de la qualité nutritionnelle des aliments (Ciquial-Oqali) au sein de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses). Elle comporte les données de composition nutritionnelle d'environ 1 440 aliments consommés en France ainsi que leurs constituants et valeurs énergétiques.

PARTIE QUALITATIVE

Pour la partie qualitative³, six entretiens collectifs (ou *focus groups*) avec un groupe de seconde générale et technologique et un de seconde professionnelle dans les trois villes d'Abbeville, de Beauvais et de Château-Thierry, ont été réalisés entre octobre et décembre 2013. Ces *focus groups* ont été animés par un binôme OR2S-Ireps.

Après les deux premiers entretiens collectifs réalisés auprès des élèves du lycée d'Abbeville, il est apparu que le guide devait être remodelé afin d'apporter davantage de dynamisme et d'échange entre les lycéens. Ce nouveau guide d'entretien a été testé et validé lors du *focus group* suivant.

Les *focus groups* se basent sur les résultats des données alimentaires et sont divisés en quatre temps. Le premier temps porte sur les plats préférés et les personnes avec qui les lycéens aiment partager des repas. Lors du deuxième temps, le groupe est divisé en deux sous-groupes dont l'un porte sur les petits déjeuners et les

dîners (repas type, repas idéal) et l'autre sur les aspects de convivialité autour des repas (commensalité, occupations pendant les repas). Le groupe se reforme ensuite pour définir les bases d'une vie saine et équilibrée. Enfin, les aspects de prévention en alimentation sont abordés (messages de prévention connus, perception de ces messages).

Au total, ce sont plus de huit heures trente d'entretiens réalisés auprès de 76 élèves, dont 45 garçons (27 en seconde générale et technologique et 18 en professionnelle) et 31 filles (13 en seconde générale et technologique et 18 en professionnelle). Leur moyenne d'âge est de 15,6 ans (comprenant deux élèves de 14 ans en seconde générale et technologique et quatre de 18 ans en seconde professionnelle); elle est de 15,0 ans en seconde général et technologique et de 16,3 ans en seconde professionnel. Ces entretiens ont été encodés dans le logiciel NVivo puis analysés au cours du premier semestre 2014.

³ Les données qualitatives sont présentées en vert dans cette plaquette.

PARTIE GROUPES SCENARI

Dans l'objectif de co-construire des messages de prévention autour de la nutrition, des groupes projet (quatre au total) d'une dizaine d'élèves de seconde ont été mis en place de février à mai 2014 dans chacun des établissements scolaires. En fonction des établissements, les groupes se sont réunis de trois à cinq fois pour un volume horaire moyen de six heures. L'objectif des ateliers était d'écrire un *scenar* abordant la thématique de la nutrition de manière ludique à partir des représentations des élèves. Les cinq modules d'ateliers se sont construits à partir des données qualitatives recueillies lors des *focus groups*. Avant de parler d'écriture de *scenarii* et d'en comprendre les modalités de construction, un travail sur leurs représen-

tations de la prévention a été effectué, mais aussi un état des lieux sur les différents modes de communication, la présentation des résultats des précédentes activités, et enfin un travail autour d'outils (vidéos, affiches, photos...) à l'aide d'une spécialiste du domaine du cinéma et d'une chargée de projet de l'Ireps de Picardie.

Trois tournages ont été réalisés durant le mois de juin 2014 sur une journée pour les groupes des secondes générales et technologiques d'Abbeville, de Château-Thierry et de Beauvais et un au mois de septembre 2014 auprès des secondes professionnelles de Château-Thierry.

Prises alimentaires

TROIS REPAS PRINCIPAUX

Un élève sur six n'a pas pris de petit déjeuner durant les quatre jours d'enquête

Moins de la moitié des élèves de seconde interrogés a pris un petit déjeuner tous les jours durant les quatre jours d'enquête.

Les prises systématiques du déjeuner ou du dîner sont plus fréquentes puisqu'elles concernent respectivement plus des trois quarts des élèves et près de neuf élèves sur dix.

La proportion de jeunes n'ayant pris aucun petit déjeuner durant les quatre jours d'enquête est plus élevée pour les élèves en classe de seconde professionnelle (26,8 % contre 10,3 % pour les élèves de seconde générale et technologique). Cette différence entre les deux filières n'est pas retrouvée de façon significative pour les deux autres repas.

Deux élèves sur cinq ayant renseigné les prises alimentaires ont pris les trois repas principaux du modèle traditionnel français⁴ tous les jours de l'enquête. Cette proportion varie suivant la catégorie socio-professionnelle du chef de famille. Ainsi, 53,5 % des élèves dont le chef de famille est cadre, de profession intellectuelle supérieure ou de profession intermédiaire ont pris les trois principaux repas au cours des quatre jours d'enquête contre 26,7 % pour ceux dont le chef de famille est employé ou ouvrier.

⁴ Petit déjeuner, déjeuner, dîner.

Le manque de temps, principale raison pour ne pas prendre de petit déjeuner

Lors des entretiens collectifs, les jeunes de seconde ont décrit le petit déjeuner qu'ils prennent habituellement ou ont expliqué la raison de ne pas en prendre.

La principale raison évoquée est le manque de temps en semaine. Si certains jeunes préfèrent dormir plutôt que de se lever et d'avoir le temps de prendre un petit déjeuner, d'autres évoquent des raisons physiologiques liées au jeûne du matin (maux de ventre). Une autre raison revient quasi-systématiquement : le manque d'appétit en se levant.

Enfin, des différences sont notées par plusieurs jeunes entre les jours de classe et le week-end ou les vacances. Première tendance, s'ils ont l'habitude de ne pas prendre de petit déjeuner le matin les jours de semaine, ils en prennent en revanche le week-end et lors des vacances car ils ont davantage de temps le matin. Seconde tendance, à l'inverse, les petits déjeuners ne sont pas pris le week-end ou pendant les vacances car les jeunes se lèvent tard et prennent ainsi directement le déjeuner du midi.

PRISES INTERPRANDIALES

Le plus souvent entre le déjeuner et le dîner

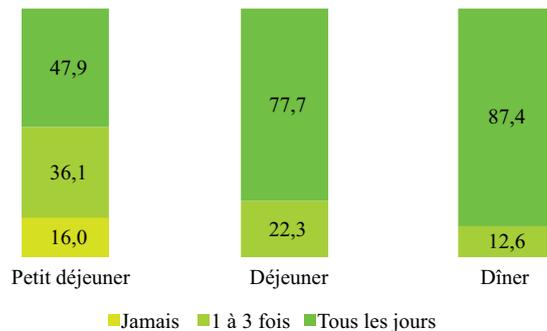
Les consommations les plus fréquentes d'aliment(s) ou de boisson(s) entre les trois principaux repas, nommées prises interprandiales, ont lieu entre le déjeuner et le dîner, lors du goûter notamment.

Plus d'un élève interrogé sur cinq a pris systématiquement un aliment et/ou une boisson⁵ au cours de cette période durant les quatre jours d'enquête. En revanche, près d'un quart des élèves n'a eu aucune prise d'aliment ou de boisson. Cette proportion est plus élevée pour les garçons.

Les prises d'aliment(s) ou de boisson(s)⁵ matinales entre le petit déjeuner et le déjeuner ou après le dîner sont plus irrégulières. Deux élèves sur cinq n'en n'ont eu aucune le matin et près de quatre sur cinq entre le dîner et le petit déjeuner au cours des quatre jours d'enquête.

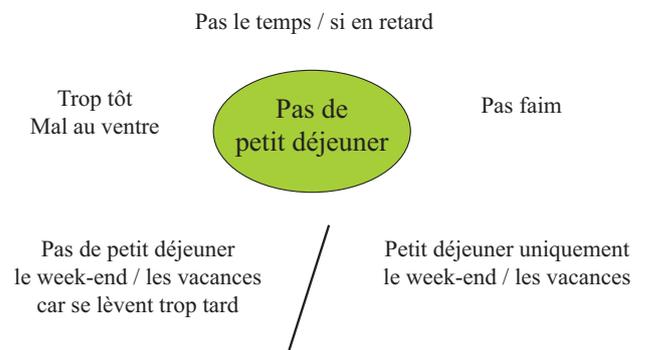
⁵ Hors prise d'eau uniquement.

Fréquence de prises des repas principaux, selon le type de repas (%)



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

Raisons pour lesquelles les jeunes rencontrés ne prennent pas de petit déjeuner



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

Les observations relevées pour les variables abordant les prises interprandiales comportent un nombre élevé de réponses manquantes pour au moins l'un des quatre jours. Aussi, il est possible que les élèves aient oublié d'indiquer qu'ils n'avaient eu aucune prise d'aliment(s) ou de boisson(s) au cours de ces trois moments de la journée. Le pourcentage de personnes n'ayant eu aucune prise interprandiale, en particulier pour le soir, serait alors plus élevé. Les proportions indiquées portent sur près de la moitié de l'échantillon pour les prises entre le petit déjeuner et le déjeuner et après le dîner, 60 % pour les prises entre le déjeuner et le dîner.

Aliments et boissons consommés

Les résultats présentés dans cette partie (quantité consommée et apport énergétique) ont été calculés pour quatre jours de remplissage complet des carnets, soit à partir d'une quarantaine de carnets alimentaires. La consommation d'aliments et de boissons est abordée sous deux aspects : les quantités consommées (en g/jour) et l'apport énergétique (en kcal/jour). Les deux valeurs obtenues sont plus ou moins proches en fonction de la densité énergétique des aliments et boissons consommés.

QUANTITÉS CONSOMMÉES

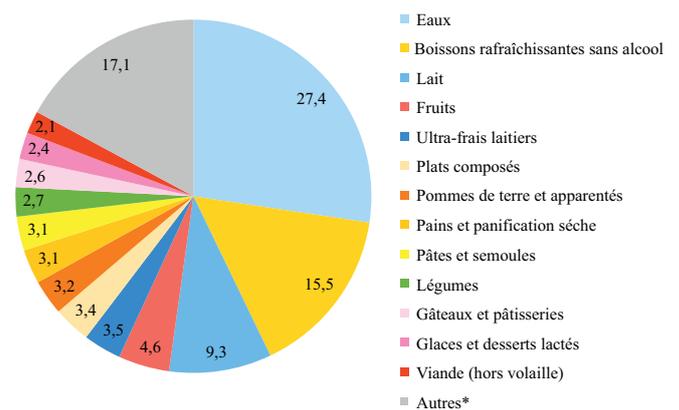
Les boissons contribuent de manière importante à la ration journalière

Pour les personnes ayant rempli les quatre jours de l'enquête, la quantité moyenne journalière d'aliments et de boissons consommée est de 1 815 g/jour, dont 54,5 % sous forme de liquide. Quand bien même la différence observée n'apparaît pas significative⁶, la quantité moyenne journalière ingérée est plus élevée pour les garçons : 2 054 g/jour et 1 737 g/jour pour les filles.

Les groupes d'aliments ou de boissons qui contribuent le plus à cet apport sont : les eaux (27,4 %), les boissons rafraîchissantes sans alcool (15,5 %), le lait (9,3 %), les fruits (4,6 %), les produits ultra-frais laitiers (3,5 %), les plats composés (3,4 %), les pommes de terre et apparentés (3,2 %), le pain et les produits de panification sèche (3,1 %), les pâtes et semoules (3,1 %), les légumes (2,7 %) et les gâteaux et pâtisseries (2,6 %).

⁶ Probablement à cause de la faiblesse des effectifs

Composition moyenne de la ration prise au cours des quatre jours d'enquête (%)



* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les groupes suivants : sandwichs, volaille, charcuterie et salaisons, pizzas, crêpes et tarte salées, riz et autres graines, café, thé, infusions et boissons au cacao, viennoiseries et brioches, sucreries et confiseries, biscuits sucrés et salés, poissons et produits de la mer...

Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

APPORT ÉNERGÉTIQUE

Les pains et les produits de panification sèche contribuent le plus à l'apport énergétique

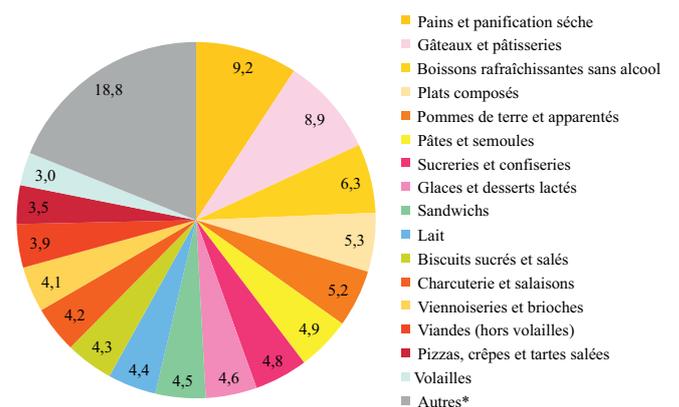
Pour les personnes ayant rempli les quatre jours de l'étude, l'apport énergétique total (AET) journalier moyen est estimé à 1 778 kcal/jour (2 031 kcal/jour pour les garçons et 1 696 kcal/jour pour les filles).

Les groupes d'aliments qui contribuent le plus à l'apport énergétique sont les groupes des pains et de la panification sèche (9,2 %), des gâteaux et des pâtisseries (8,9 %), des boissons rafraîchissantes sans alcool (6,3 %), des plats composés (5,3 %) et des pommes de terre et apparentés (5,2 %).

L'apport énergétique journalier moyen sans alcool des jeunes ayant rempli les quatre jours de l'enquête est très proche de l'AET journalier moyen (1 774 kcal/jour). Les glucides constituent la moitié de cet apport, les lipides, un tiers et les protéines, un sixième. Cette répartition est proche de celle recommandée. Les acides gras saturés contribuent à hauteur de 47,0 % des acides gras totaux. Les acides gras poly-insaturés y contribuent à 14,6 % et les mono-insaturés à 38,4 %. Concernant les glucides, la part en amidon est de 43,0 %.

Les apports énergétiques sont concentrés principalement lors du déjeuner (un tiers de l'apport énergétique journalier moyen) et du dîner (un tiers de l'apport énergétique journalier moyen). Un cinquième de l'apport énergétique est pris lors du petit déjeuner et 12,4 % lors d'autres occasions (8,8 % entre le déjeuner et le dîner).

Composition moyenne journalière de l'apport énergétique total (%)



* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les groupes suivants : ultra-frais laitiers, fruits, fromages, riz et autres graines, céréales pour petit déjeuner et barres céréalières, poissons et produits de la mer, condiments et sauces, salades composées et crudités, œufs et dérivés...

Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

PLATS PRÉFÉRÉS

Les pâtes arrivent en tête

Pour inciter la prise de parole au début des *focus groups*, les jeunes devaient énoncer leur plats préférés. Ces plats ont été classés selon la table de composition nutritionnelle des aliments Ciquial 2012. Il en ressort que les plats à base de céréales ou de pâtes ont été les plus évoqués, et plus particulièrement les lasagnes et les pâtes agrémentées (bolognaise, carbonara, au saumon...).

Les plats à base de viande ou de volaille viennent ensuite et comprennent des plats très différents allant des *fajitas*, aux plats de viande mijotée (bœuf bourguignon, pot-au-feu, ragoût), aux plats du monde (couscous, *chili con carne*) ou au poulet rôti...

Les sandwichs sont cités dans cinq des six groupes rencontrés. Le *kebab* est le plus mentionné (seul un groupe ne l'a pas évoqué). Les hamburgers (restauration rapide) n'ont été cités que par deux groupes de secondes professionnelles.

Les raclettes et tartiflettes, plats à base de fromage, ont été énoncées par quatre groupes. Les frites seules (entrant dans la catégorie pommes de terre et apparentés) ont été citées par quatre groupes (général, technologique et professionnel).

Confrontés à la liste de ces plats préférés, les jeunes rencontrés parlent d'une prépondérance de plats qu'ils jugent gras et d'une absence de légumes. Cependant, même si certains d'entre eux parlent de malbouffe, ces plats restent leur alimentation préférée. Les *fast-food* et *kebab* remportent donc une part importante des suffrages parmi les jeunes rencontrés.

SUIVI DES REPÈRES ALIMENTAIRES DU PROGRAMME NATIONAL NUTRITION SANTÉ (PNNS)

Fruits et légumes

Afin de pouvoir comparer la consommation d'aliments aux repères du PNNS, chaque recette a été décomposée par groupes d'aliments. Pour les fruits et légumes, une portion correspond à 80 g. Le repère du PNNS indique que la consommation alimentaire doit être au moins égale à cinq portions par jour, soit l'équivalent de 400 g.

Les élèves ayant rempli les quatre jours de l'enquête ont consommé en moyenne deux portions de fruits et légumes par jour. Un élève sur treize a consommé en moyenne cinq fruits et légumes par jour durant les quatre jours de l'enquête.

Produits laitiers

Pour les produits laitiers, le repère est de trois à quatre par jour pour les adolescents. Dans cette étude, une portion correspond à un verre de lait (150 ml), une part de fromage (30 g), un yaourt (125 g) ou encore un fromage blanc (100 g).

Les élèves ont consommé 2,2 portions par jour sur les trois à quatre recommandées. Un peu plus d'un élève sur cinq a consommé en moyenne par jour au moins trois portions de produits laitiers.

Féculents

Il est conseillé de consommer des féculents à chaque repas. Sont considérés comme ayant suivis ce repère, les jeunes ayant pris un féculent à chaque repas principal (petit déjeuner, déjeuner, dîner) qu'ils avaient pris. Dans ce groupe sont compris principalement : les céréales (pâtes, semoule, riz...), les pommes de terre, le pain, les céréales pour petits déjeuners et les légumes secs.

Moins d'un jeune sur treize a consommé un féculent à chaque repas principal qu'il avait pris au cours des quatre jours de l'enquête.

Viandes, poissons, œufs (VPO)

Le PNNS recommande de manger un produit du groupe VPO une à deux fois par jour.

Près d'un tiers des élèves a consommé au moins un produit du groupe viandes, poissons, œufs par jour durant les quatre jours de recueil.

Matières grasses ajoutées

Sont compris dans le groupe des matières grasses ajoutées : le beurre, les margarines, les huiles et les graisses végétales, les crèmes et spécialités à base de crème et les sauces à base d'huile type mayonnaise ou vinaigrette.

La totalité des élèves ayant rempli les prises alimentaires a une consommation de matières grasses ajoutées en dessous de 16 % de l'apport énergétique sans alcool.

Produits sucrés

Sont compris dans le groupe des produits sucrés : les gâteaux, les pâtisseries, les viennoiseries, les brioches, les biscuits, les entremets, les glaces, les crèmes dessert, les confiseries, les produits de type miel, confiture, pâte à tartiner, le chocolat, les céréales pour petit déjeuner sucrées et les boissons sucrées.

Un peu plus de la moitié des élèves a une consommation en glucides simples totaux issus des produits sucrés inférieure à 12,5 % de l'apport énergétique sans alcool.

Sel

La quantité de sel est à limiter selon le PNNS.

La totalité des élèves a une consommation moyenne journalière inférieure à 8 g de sodium par jour.

Eau

Selon le PNNS, l'eau peut se boire à volonté pendant et entre les repas.

Moins de 10 % des élèves ont consommé, en moyenne, plus d'un litre d'eau et moins de 250 ml de boissons sucrées.

Des recommandations pas toujours suivies

De manière générale, l'alimentation des élèves est assez éloignée des recommandations du PNNS. Toutefois, les apports en matières grasses ajoutées et en sel semblent raisonnables. De même, les repères concernant les VPO et les produits laitiers sont les plus suivis.

Focus par repas

PETIT DÉJEUNER

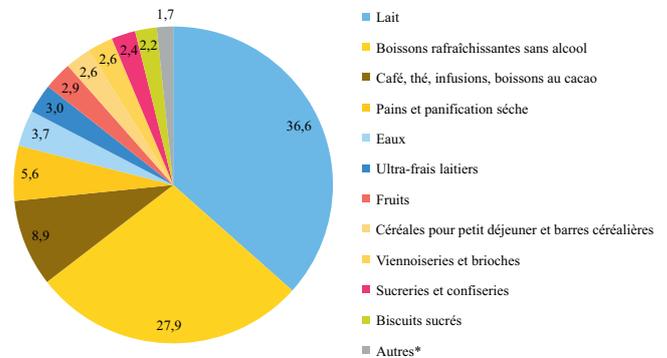
Le lait, boisson la plus consommée

La quantité moyenne consommée par petit déjeuner est de 435 g. Les groupes contribuant le plus à cet apport sont ceux des boissons : lait (36,6 %), boissons rafraîchissantes sans alcool (27,9 %), dont la grande majorité sont des jus et nectars, boissons chaudes (8,9 %) ... Suivent les ultra-frais laitiers (3,0 %), les fruits (2,9 %) et les céréales pour petit déjeuner et barres céréalières (2,6 %).

L'apport énergétique total moyen est de 435 kcal par petit déjeuner. Les groupes d'aliments et de boissons contribuant le plus à cet apport sont les groupes du lait (17,1 %), des pains et panifications sèches (16,4 %), des boissons rafraîchissantes sans alcool (jus de fruits et nectars en majorité, 12,2 %), des sucreries et confiseries (10,9 %), des biscuits sucrés (10,6 %), des céréales pour petit déjeuner et barres céréalières (10,2 %), des viennoiseries et brioches (10,0 %).

Moins d'un petit déjeuner sur six est composé à la fois d'un produit laitier, d'un fruit ou un jus de fruit pur jus et d'un produit céréalière. Ce type de petit déjeuner est le plus souvent pris la semaine (18,4 % contre 8,6 % des petits déjeuners le week-end).

Composition moyenne de la ration prise au cours du petit déjeuner (%)



* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les groupes suivants : gâteaux et pâtisseries, beurres et margarines, sandwichs, desserts lactés, charcuterie et salaisons.

Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

PETIT DÉJEUNER IDÉAL

« À l'anglaise »

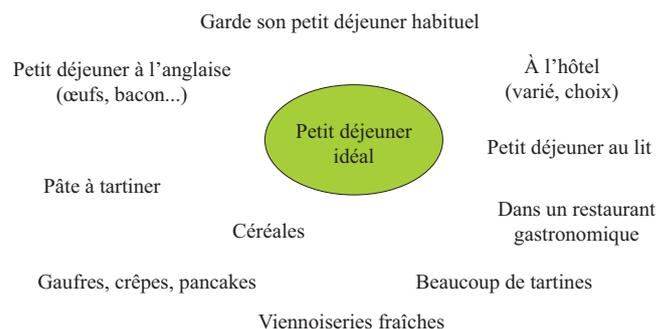
Les jeunes interrogés⁷ étaient amenés à établir un petit déjeuner idéal, sans contrainte de temps ni d'argent. Si plusieurs d'entre eux ne changeraient pas leur petit déjeuner habituel car il leur convient tout à fait, d'autres ajouteraient différents aliments.

En premier lieu, le petit déjeuner « à l'anglaise » (œufs, bacon, pancakes, toasts...) a été cité dans trois des quatre groupes.

Les viennoiseries fraîches du boulanger remportent également quelques suffrages auprès des deux groupes de jeunes de secondes générales et technologiques.

⁷ Seuls les quatre groupes de Beauvais et Château-Thierry ont eu à répondre à cette définition du petit déjeuner idéal.

Petit déjeuner idéal selon les jeunes rencontrés



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

DÉJEUNER⁸

Les féculents, aliments les plus consommés

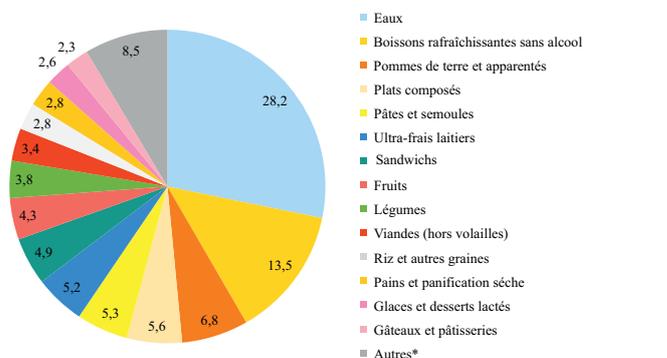
La quantité moyenne consommée par déjeuner est de 639 g. Les groupes alimentaires contribuant le plus à cet apport sont les groupes des boissons (28,2 % pour les eaux et 13,5 % pour les boissons rafraîchissantes sans alcool) suivis du groupe des pommes de terre et apparentés (6,8 %), des plats composés (5,6 %) et des pâtes et semoules (5,3 %).

L'apport énergétique total moyen est de 664 kcal par déjeuner. Les groupes alimentaires contribuant le plus à cet apport sont les sandwichs (11,7 %), les pommes de terres et apparentés (11,4 %), les pâtes et semoules (8,7 %), les pains et panifications sèches (7,7 %) et les gâteaux et pâtisseries (7,0 %).

Moins de 10 % des déjeuners sont composés à la fois d'un féculent, d'un aliment du groupe viande poisson œuf, d'un fruit et/ou d'un légume et d'un produit laitier.

⁸ Lors des focus groups, les notions de petit déjeuner et dîner idéaux ont été privilégiées à celle de déjeuner idéal du fait que la majorité des élèves déjeune au restaurant scolaire du lycée où le choix du lieu et des aliments est le plus souvent imposé.

Composition moyenne de la ration prise au cours du déjeuner (%)



* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les groupes suivants : volaille, charcuterie et salaisons, poissons et produits de la mer, pizzas, crêpes et tartes salées, salades composées et crudités, fromages, condiments et sauces, œufs et dérivés, viennoiseries et brioches...

Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

PRISES ENTRE LE DÉJEUNER ET LE DÎNER

Souvent, il s'agit de produits sucrés

La quantité moyenne consommée entre le déjeuner et le dîner est de 276 g, pour un apport énergétique total moyen de 335 kcal. Les cinq groupes d'aliments (hors eaux) les plus consommés en quantité sont les boissons rafraîchissantes sans alcool, le lait, les fruits, les biscuits secs sucrés et les gâteaux et pâtisseries.

En revanche, les cinq groupes contribuant le plus en apports énergétiques sont les sucreries et confiseries (21,6 %), les biscuits (19,4 %), les gâteaux et pâtisseries (14,4 %) les pains et panifications sèches (14,4 %) et les boissons rafraîchissantes sans alcool (10,1 %).

DÎNER

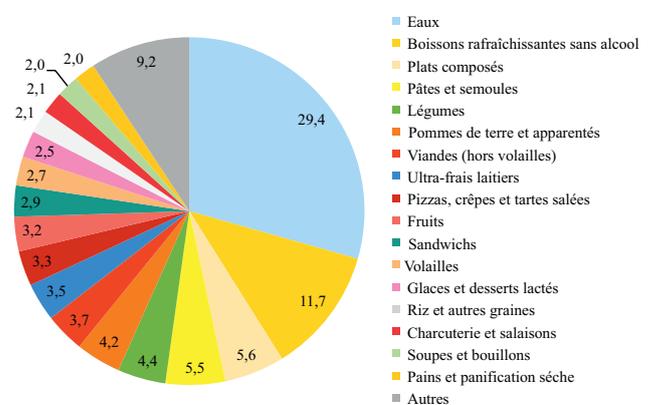
Féculeux et viandes, davantage dans les assiettes

La quantité moyenne consommée par dîner est de 627 g. Les groupes alimentaires participant le plus à cet apport sont les mêmes que ceux retrouvés pour les déjeuners : boissons (29,4 % pour les eaux et 11,7 % pour les boissons rafraîchissantes sans alcool), plats composés (5,6 %), pâtes et semoules (5,5 %).

L'apport énergétique total moyen est de 617 kcal par dîner. Les groupes alimentaires contribuant le plus à cet apport sont les groupes des pâtes et semoules (8,6 %), des plats composés (8,5 %), des pizzas, crêpes et tartes salées (7,6 %), des sandwiches (7,4 %) et des viandes (7,3 %).

Un dîner sur quinze comprend à la fois un féculent, un aliment du groupe viande poisson œuf, un fruit et/ou un légume et un produit laitier.

Composition moyenne de la ration prise au cours du dîner (%)



* Sont retrouvés, dans cette catégorie, les groupes suivants : gâteaux et pâtisseries, poissons et produits de la mer, boissons alcoolisées, fromages, salades composées et crudités, œufs et dérivés, condiments et sauces, légumes secs, café, thé, infusions et boissons au cacao...

Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

DÎNER IDÉAL

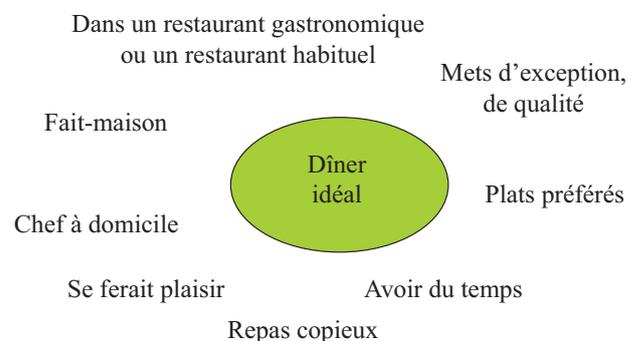
Au restaurant

Comme pour le petit déjeuner, les jeunes rencontrés ont dû imaginer leur dîner idéal, sans contrainte de temps ni d'argent. Pour une grande majorité, ce dîner idéal se situe dans un restaurant, qu'il soit gastronomique (« restaurant étoilé ») ou une chaîne de restaurant que les jeunes connaissent et affectionnent (grillades, spécialités étrangères, *fast-food*, pizzeria...).

Les mets de luxe sont également mis en avant et rejoignent parfois les plats consommés lors de fêtes comme Noël : les jeunes parlent de foie gras, d'huîtres, de saumon, de crabe, de gambas... mais aussi d'aliments de qualité comme une viande « du boucher » ou des produits « de marque », la qualité étant ici liée au prix et à la marque du produit.

À l'inverse de ceux qui envisagent un dîner d'exception dans les meilleurs restaurants, pour une autre partie des jeunes rencontrés, rien ne remplace le « fait-maison », très apprécié des jeunes. Ainsi, leur dîner idéal reste un repas de plats composés qu'ils aiment, confectionnés par leurs parents (la mère est plus souvent citée), et à la maison.

Dîner idéal selon les jeunes rencontrés



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

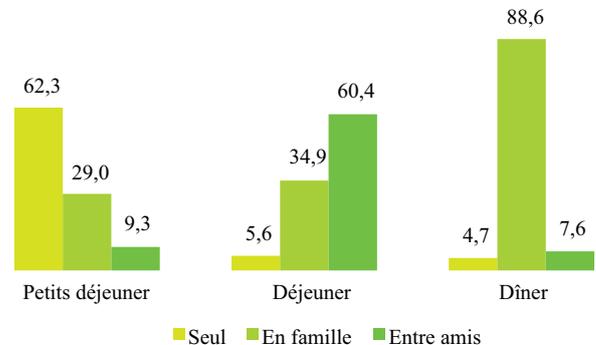
Environnement des repas

COMMENSALITÉ

Des petits déjeuners souvent pris seuls

Plus de trois petits déjeuners sur cinq ont été pris seuls. Les déjeuners et dîners sont plus souvent partagés, que ce soit en famille et/ou entre amis. Tandis que le déjeuner est en majorité pris entre amis (60,4 %), et ce de manière plus fréquente en semaine que le weekend ou les jours fériés, le dîner est le repas pris le plus souvent en famille (88,6 %).

Commensalité au moment du repas, selon le type de repas (%)



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

Manger en famille

Globalement, en semaine comme le week-end, le dîner est le repas le plus souvent pris avec les parents et la fratrie. Le petit déjeuner, lorsqu'il y en a un, est souvent pris seul ou avec un frère ou une sœur mais moins souvent avec les parents. Les repas de famille sont des moments particuliers, hors des habitudes de la semaine et divisent quelque peu les jeunes rencontrés. Si les aspects de convivialité, de retrouvailles avec la famille plus éloignée, de partage de plats spéciaux sont appréciés par les jeunes, en revanche, l'attente et le temps passé à table en agacent plusieurs.

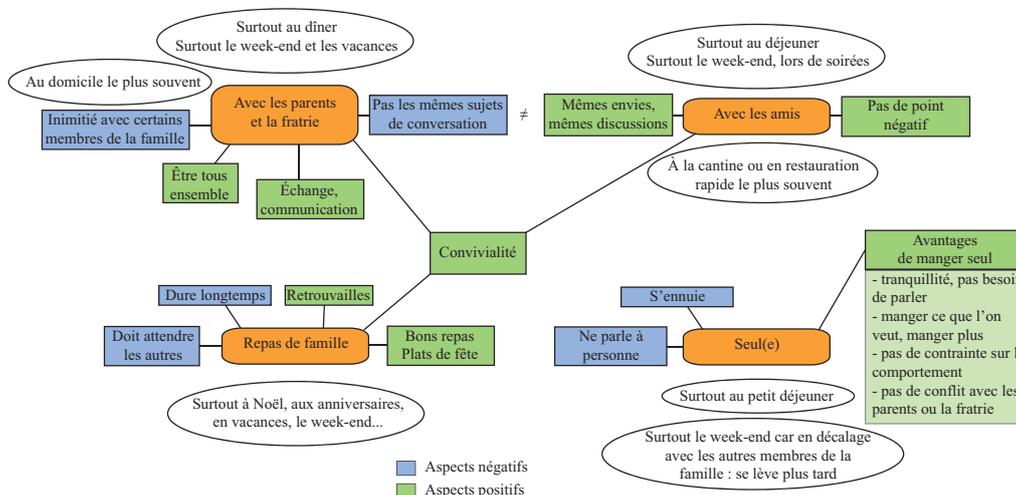
Manger avec les amis

Contrairement aux repas partagés avec la famille (restreinte ou élargie), ceux pris entre amis ne font l'objet d'aucun point négatif. Logiquement, les jeunes apprécient déjeuner avec leurs amis. Ces repas concernent principalement les déjeuners du midi, pris à la cantine pour la plupart ou parfois à l'extérieur de l'établissement scolaire, dans les restaurations rapides de type *burgers*, *kebab*... Avec les amis, les jeunes rencontrés aiment le fait de partager les mêmes goûts et les mêmes sujets d'amusement. Leurs discussions et leurs préoccupations sont les mêmes, contrairement à celles de leurs parents.

Manger seul

Les repas seuls sont le plus souvent pris à domicile, et notamment lors du petit déjeuner. En semaine, ce peut être une organisation habituelle tandis que le week-end, cela relève davantage du décalage d'horaires entre le jeune qui se lève tard et ses parents, ou même le reste de sa famille (en incluant la fratrie). Un grand nombre de jeunes rencontrés disent aimer manger seuls et les arguments, nombreux, se retrouvent d'un groupe à l'autre. L'avantage principal selon eux est la tranquillité. Ils expliquent ne pas aimer devoir parler, surtout lors du petit déjeuner, et préfèrent éviter les discussions familiales. Être au calme et pouvoir déjeuner seul, devant la télévision le plus souvent, constitue le repas idéal pour plusieurs jeunes rencontrés.

Commensalité selon les jeunes rencontrés



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

DURÉE DES REPAS PRINCIPAUX

Plus de temps accordés le week-end pour les petits déjeuners et les déjeuners

En moyenne, le temps consacré à la prise des petits déjeuners est de 17 minutes. Pour 61,3 % des petits déjeuners, la durée n'excède pas 15 minutes. Les durées moyennes des déjeuners et des dîners sont plus élevées, respectivement 34 et 35 minutes. Toutefois, seuls 31,8 % des élèves ont pris plus de 30 minutes pour déjeuner et 31,3 % pour dîner.

Le week-end et les jours fériés, les temps accordés à la prise des petits déjeuners et des déjeuners sont plus longs. La part de petits déjeuners d'une durée supérieure à 15 minutes ainsi que la part de déjeuners pris en plus de 30 minutes, sont plus élevées (respectivement 64,3 % le week-end contre 29,3 % la semaine et 43,0 % contre 28,1 %).

LIEUX DES REPAS PRINCIPAUX

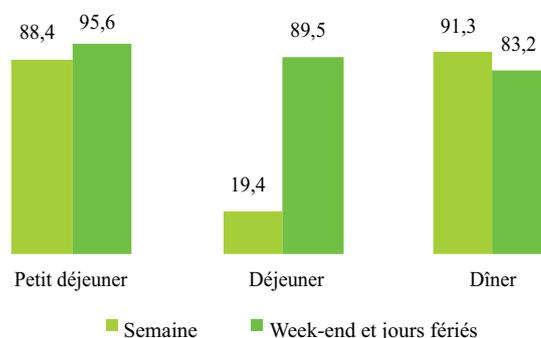
Les déjeuners, pris la plupart du temps hors domicile la semaine

Les petits déjeuners et les dîners sont majoritairement pris à domicile (respectivement 90,4 % des petits déjeuners et 89,1 % des dîners). En revanche, les déjeuners sont les repas pris le plus souvent hors foyers.

Les déjeuners hors foyers en semaine sont pris principalement à la cantine (76,0 % des déjeuners hors foyers). Les *fast-foods* sont cités dans 5,7 % des cas.

Les déjeuners au domicile sont moins fréquents les jours de semaine que le week-end ou les jours fériés. L'inverse est constaté s'agissant des dîners.

Prise de repas à domicile, selon le type de repas et de jour (%)



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

ACTIVITÉS PENDANT LES REPAS PRINCIPAUX

Les dîners, fréquemment pris avec la télévision allumée

La part des repas pris sans activité concurrente (regarder la télévision, utiliser un ordinateur ou un smartphone, utiliser une console de jeu, lire ou autre) est plus élevée s'agissant des petits déjeuners (53,1 %) et des déjeuners (47,8 %) que lors des dîners (27,7 %).

En effet, cette proportion, plus faible pour ce dernier repas s'explique par une utilisation plus fréquente de la télévision : près de trois dîners sur cinq ont été pris en la regardant. Cette proportion est respectivement de 31,7 % et 20,4 % pour les petits déjeuners et les déjeuners.

L'utilisation d'un ordinateur ou d'un smartphone est citée pour 10,6 % des petits déjeuners, 7,3 % des déjeuners et 3,7 % des dîners.

Regarder la télévision

Regarder la télévision se fait majoritairement lors du petit déjeuner et du dîner, les jeunes étant au lycée lors du déjeuner du midi. La télévision a été largement évoquée par l'ensemble des groupes. Certains jeunes apprécient de prendre leur petit déjeuner seuls en regardant la télévision : elle apparaît aussi comme le moyen d'échapper aux conversations avec les parents, pas toujours appréciées.

Lors des repas pris avec les parents, deux cas de figures apparaissent : pour certains jeunes, la télévision est allumée mais seulement pour faire un bruit de fond (la discussion est privilégiée) ; pour d'autres, elle est regardée, principalement pour suivre le journal télévisé de 20h00.

Discuter avec les autres personnes qui partagent le repas

Cette activité ne peut se faire par définition que lorsque le repas est partagé avec les parents ou avec les amis.

Lors des repas pris avec les parents, les lycéens sont partagés. Certains aiment discuter avec leurs parents, raconter leur journée, parler de tout ; tandis que d'autres n'apprécient pas, surtout lorsque les parents abordent le sujet des études et des devoirs.

Lors des repas entre amis, la discussion est toujours très appréciée. Tous les sujets peuvent être abordés, y compris les plus intimes.

Utiliser son smartphone, son ordinateur ou sa tablette numérique

Cette activité, largement évoquée, est différente selon le contexte du repas : lors des repas pris seul, le téléphone fait partie du repas pour la quasi totalité des jeunes rencontrés (envoi de SMS, chat sur les réseaux sociaux...) ; lors des repas avec les parents, l'utilisation du téléphone portable n'est pas toujours autorisée (par les parents), ce qui dérange certains jeunes (désir de ne passer à côté d'un SMS envoyé, d'un appel ou d'une nouvelle relatée sur les réseaux sociaux) tandis que d'autres trouvent cela normal (notion de respect) ; enfin, lors des repas avec leurs amis, l'utilisation du téléphone est fréquente.

Loisirs, sport et prévention

APPRENTISSAGE DE LA CUISINE

Si les jeunes cuisinent, c'est le plus souvent par nécessité...

Lorsqu'ils cuisinent par nécessité, ce sont généralement des plats rapides et simples comme des pâtes, un steak, un sandwich, de la charcuterie, des œufs, des plats surgelés...

Généralement, ils le font lorsqu'ils sont seuls et que personne d'autre ne peut leur préparer leur repas. Ainsi, la préparation du repas n'est pas régulière pour les jeunes rencontrés.

... mais parfois aussi par plaisir

Même si cuisiner n'est pas une pratique régulière, dans chaque groupe rencontré, au moins un jeune a évoqué un ou des plats qu'il aime préparer. Ce sont bien souvent des plats ou des desserts plus élaborés que les repas faits par nécessité : gâteaux, spécialités régionales, plats traditionnels, sauces accompagnant les plats et, parfois même, invention de recettes...

Dans deux groupes, cuisiner est également appréhendé comme un apprentissage, une plus-value pour l'avenir.

Peu de raisons de ne pas cuisiner

Globalement, très peu de jeunes déclarent ne pas cuisiner du tout. La grande majorité le fait de temps à autre, lorsqu'ils sont seuls et qu'ils ont faim : des plats rapides, voire des sandwiches sont ainsi déclarés. Les raisons évoquées par les jeunes qui ne cuisinent pas sont finalement peu nombreuses : le manque de motivation ou le fait que personne ne leur demande. Mais la raison qui est revenue dans deux groupes est le fait de ne pas savoir cuisiner.

PRATIQUE D'UN SPORT ET SÉDENTARITÉ

Souvent le sport est pratiqué en plus de l'EPS

Près de sept élèves sur dix ont déclaré pratiquer une activité sportive en dehors de l'éducation physique et sportive (EPS) dispensée au sein du lycée. La durée moyenne d'activité sportive hors EPS est de 3,9 heures par semaine.

La majorité des jeunes pratique du sport en club (59,0 %) et/ou de manière indépendante (51,8 %). Un tiers déclare faire une activité physique à la fois en club et de manière indépendante.

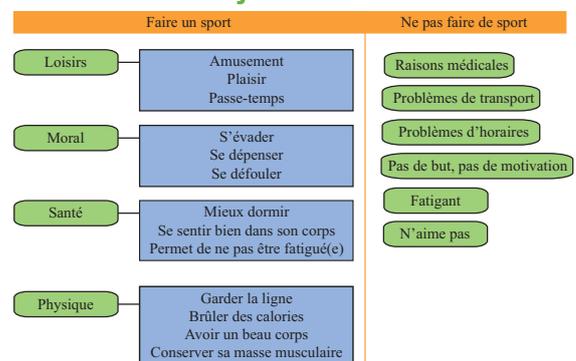
En moyenne, le temps journalier consacré aux écrans les jours de classe est de 2,5 heures. Ce temps est doublé les jours où les élèves ne vont pas en cours : ils passent alors 5,7 heures par jour en moyenne devant les écrans.

Pratique d'un sport, au delà du simple passe-temps

Lorsque les jeunes rencontrés définissent le concept de vie saine et équilibrée, avoir une activité physique est le deuxième thème le plus mentionné, après l'alimentation en elle-même. Le sport est explicitement cité par la presque totalité des jeunes. Les motivations évoquées à la pratique d'un sport sont qu'il est vu comme un véritable loisir, un moment d'amusement. Au-delà du simple passe-temps, le sport leur permet de trouver un équilibre en se dépensant et en se défoulant. L'aspect santé est également mentionné comme un avantage. Enfin, certains jeunes mettent en avant le bénéfice sur l'apparence physique que le sport peut procurer.

À l'inverse, ceux qui ne pratiquent pas de sport évoquent également plusieurs raisons. La principale regroupe le désintérêt pour ce type de loisir, le manque de motivation, l'absence de but dans l'exercice du sport ou encore la fatigue à pratiquer un sport. D'autres parlent de contraintes logistiques comme d'inadéquations entre leurs horaires de lycée et les horaires des clubs ou des problèmes de transport pour se rendre sur place.

Raisons de faire ou non du sport selon les jeunes rencontrés



Source : enquête PicAlim 2013-2014, exploitation OR2S

PRÉVENTION ALIMENTATION

Des messages bien connus

Le message de prévention sur l'alimentation le plus souvent cité spontanément par les jeunes rencontrés lors des *focus groups* est « Manger cinq fruits et légumes par jour », l'ensemble des six groupes l'ayant en effet mentionné.

Le deuxième message est un slogan du Centre national interprofessionnel de l'économie laitière (Cniel) mis en musique vantant les produits laitiers : « Les produits laitiers sont nos amis pour la vie » (cinq des six groupes l'ont mentionné).

Pour terminer ce trio de tête, « Ne pas manger trop gras, trop salé, trop sucré » revient rapidement dans les discours des jeunes de quatre des six groupes rencontrés.

Les jeunes déclarent voir ces messages de prévention sur l'alimentation principalement à la télévision ; quelques-uns parlent de messages à la radio.

Impact et avis des jeunes sur les messages connus

Ainsi, globalement, les jeunes rencontrés lors des *focus groups* connaissent les messages de prévention sur l'alimentation, mais une très grande majorité d'entre eux ne se déclare pas concernée et ne les applique pas.

Les jeunes rencontrés jugent les messages de prévention trop répétitifs et lassants. Une saturation vis-à-vis des messages de prévention sur l'alimentation semble se profiler chez ces jeunes.

Bien que les jeunes rencontrés disent comprendre les messages – ils les jugent en effet simples à interpréter –, il subsiste de mauvaises interprétations de leur part, notamment autour de la recommandation « Mangez cinq fruits et légumes par jour ». Ainsi, certains pensent que ce sont cinq fruits et cinq légumes par jour tandis que d'autres se trompent sur la quantité évoquée (huit fruits et légumes notamment).

Un projet en cascade

GROUPES SCENARII

Les élèves passent à l'action

La partie action de *PicAlim* porte sur la co-construction avec les élèves de messages de prévention en matière de nutrition (alimentation et activité physique). Le travail mené au sein des groupes projets a abouti à l'écriture de *scenarii* et au tournage de spots vidéo de prévention autour de la nutrition, en lien avec la partie recherche (recueil de données par le biais des carnets alimentaires et des *focus groups*).

Chaque groupe projet a été rencontré plusieurs fois (trois à cinq séances). La parole des élèves sur la prévention, sur les différents modes de communication et sur les résultats des enquêtes quantitative et qualitative a été recueillie.

Ensuite chaque groupe devait construire un message de prévention à diffuser. Ce travail, encadré par l'intervenante extérieure spécialiste du cinéma et l'équipe de l'Ireps de Picardie, a fait l'objet d'un travail de consensus et de validation au sein de chaque groupe.

Le contenu du *scenario* ainsi que les lieux de tournage ont été définis. Ont alors suivi l'écriture finale et le choix des plans. Deux journées (en juin et septembre 2014) ont été consacrées au tournage dans trois établissements en accord avec le proviseur et les parents. Les élèves ont pu découvrir le métier d'acteur, l'ambiance des scènes de tournage, l'amplification du son, la répétition des scènes... Dans chacun des groupes, les élèves ont pu jouer un rôle plus ou moins important en fonction de leurs envies.

Le montage vidéo a été effectué par une spécialiste du cinéma. La durée des spots vidéo est d'une trentaine de secondes chacun. Ils ont été présentés aux élèves concernés courant octobre 2014 avant d'être plus largement diffusés.

Exemple d'un *scenario* imaginé par les jeunes en seconde générale à Abbeville

Mise en scène de deux jeunes de 16 ans, dont l'un mange beaucoup de chips, boit du soda et est très essoufflé lorsqu'il pratique un sport (course à pied). Son meilleur ami mange équilibré et pratique régulièrement cette même activité physique. Lors d'une séance de sport, son meilleur ami lui propose son aide et lui donne des conseils pour être moins essoufflé : « Je fais attention... Je mange bien et je fais du sport ».

Lors d'un passage à la cantine, le personnage principal va ainsi faire le choix de prendre des légumes à la place de frites.

Le slogan suivant apparaît alors à la fin du spot : **mangez équilibré et dépensez-vous !**

NUTRIBIRD

Une application éducative ludique et innovante

En parallèle de ces deux activités, l'Ireps de Picardie et l'OR2S ont eu l'occasion de participer à un hackathon santé (événement rassemblant des professionnels informatiques et de santé) à Strasbourg fin mars 2014. Ces deux jours de travail ont permis de réaliser un *serious game* sur le thème de la nutrition, en lien avec les attentes des élèves recensés lors du premier atelier d'écriture.

Deux prix ont été reçus : meilleure solution pour l'éducation à la santé et prix du public. Ce jeu ludique et pédagogique n'est pour l'instant qu'une démonstration, l'objectif étant de pouvoir poursuivre son développement.

À vous d'essayer : <http://nutribird.com>



Synthèse

Cette recherche-action, mise en place auprès des élèves de seconde de filières générale, technologique et professionnelle, a permis de construire des messages de prévention en matière de nutrition. Cette construction est fondée sur un recueil de données quantitatives et qualitatives sur les comportements des jeunes face à la nutrition, puis au travers de groupes de réflexion sur la prévention dans ce domaine.

Le recueil alimentaire, basé sur des questionnaires et des carnets alimentaires, apporte des données quantitatives sur les prises alimentaires des jeunes durant les trois repas principaux mais aussi entre ces repas. Ainsi, un jeune sur six déclare ne pas avoir pris de petit déjeuner durant les quatre jours de recueil. En ce qui concerne les quantités consommées, il s'avère que les boissons contribuent pour moitié à la ration journalière et que ce sont les pains et produits de panification sèche qui contribuent le plus à l'apport énergétique. Les trois repas principaux (petit déjeuner, déjeuner et dîner) sont analysés conjointement puis singulièrement, notamment afin d'analyser les quantités consommées et l'apport énergétique en fonction du repas. Enfin, l'environnement des repas (commensalité, durée, lieux et activités) a également été étudié et son analyse a mis en évidence, entre autres, que les dîners sont souvent pris à domicile avec la télévision allumée, à l'inverse des petits déjeuners, davantage pris seul et sans activité concurrente.

Ce recueil alimentaire a été ensuite complété par des entretiens collectifs (ou *focus groups*) auprès des jeunes. Ces entretiens ont permis d'approfondir les déclarations présentes dans les carnets alimentaires, notamment sur les raisons de ne pas prendre de petit déjeuner, sur ce que

serait le petit déjeuner idéal mais aussi le dîner idéal si les jeunes n'avaient aucune contrainte ni de temps ni d'argent ; également sur les avantages et inconvénients à partager ses repas avec sa famille, ses amis ou seul. Les activités concurrentes aux repas ont également été abordées (regarder la télévision, discuter, utiliser son smartphone). Il en ressort que les jeunes préfèrent prendre leur petit déjeuner seuls pour « échapper » aux discussions avec leur famille, qu'ils déjeunent avec plaisir le midi avec leurs amis (le plus souvent au restaurant scolaire) et qu'ils dînent le soir à domicile avec leur famille en discutant et regardant la télévision. Lors des repas pris seuls, le smartphone est souvent utilisé. Ils ont également pu s'exprimer sur le fait qu'ils cuisinent eux-mêmes ou non en y expliquant les raisons. Enfin, les jeunes ont mis en avant la pratique d'un sport comme faisant partie intégrante de la définition d'une vie saine et équilibrée, voyant le sport comme un moyen de se défouler, s'amuser mais aussi comme un bénéfice pour l'apparence physique.

Dans l'ensemble, les résultats qualitatifs issus des entretiens collectifs corroborent les données quantitatives.

Pour finir, afin de co-construire les messages de prévention, des groupes de travail ont été constitués avec les élèves. L'animation de ces groupes, en s'appuyant sur les données quantitatives et qualitatives, s'est d'abord focalisée sur les messages de prévention existants jugés par les élèves trop répétitifs et lassants, voire parfois mal compris. Ensuite, un travail d'écriture de *scenarii* a été entamé, mettant en avant un message de prévention en nutrition créé par les jeunes et adapté aux jeunes. Par la suite, des spots vidéo mettant en scène les jeunes eux-mêmes ont été tournés.



Ce document a été imprimé en novembre 2014.

Il a été rédigé par Valérie Evrard (Ireps Picardie), Émilie Fauchille, Anne Lefèvre, Céline Thienpont, Philippe Lorenzo et Alain Trugeon (OR2S).

Cette recherche-action a pu être menée grâce aux financements du Fonds français alimentation et santé, du conseil régional de Picardie et de l'agence régionale de santé de Picardie, en étroite partenariat avec le rectorat de l'académie d'Amiens. Hassan Younes, enseignant-chercheur en nutrition humaine (Institut polytechnique Lasalle Beauvais) a apporté son soutien méthodologique.

Les remerciements sont à adresser à l'ensemble des établissements scolaires participants (lycée Boucher de Perthes à Abbeville, lycée Félix Faure à Beauvais, lycée Paul Langevin à Beauvais, lycée Jules Verne à Château-Thierry, lycée Gay Lussac à Chauny) ainsi qu'aux personnels et élèves et à leur(s) parent(s). Sans eux, ce travail n'aurait pu être réalisé.

Directeurs de la publication : Dr Élisabeth Lewandowski, Pr Gérard Dubois.

Observatoire régional de la santé et du social de Picardie

Siège social : Faculté de médecine - 3, rue des Louvels - 80036 Amiens cedex 1 - Tél : 03 22 82 77 24 - Télécopie : 03 22 82 77 41
E-mail : info@or2s.fr - Site internet : www.or2s.fr

Ireps de Picardie

67, rue de Poulainville - 80080 Amiens - Tél : 03 22 71 78 00 - Télécopie : 03 22 71 78 04
E-mail : ireps@ireps-picardie.fr - Site internet : www.ireps.picardie.fr

