



CONSEIL ECONOMIQUE SOCIAL  
ET ENVIRONNEMENTAL DE L'ARIEGE

# CESEA DE L'ARIÈGE

## ATELIER 2 SANTÉ ET BIEN-ÊTRE



17 OCTOBRE 2023



# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

PROFIL

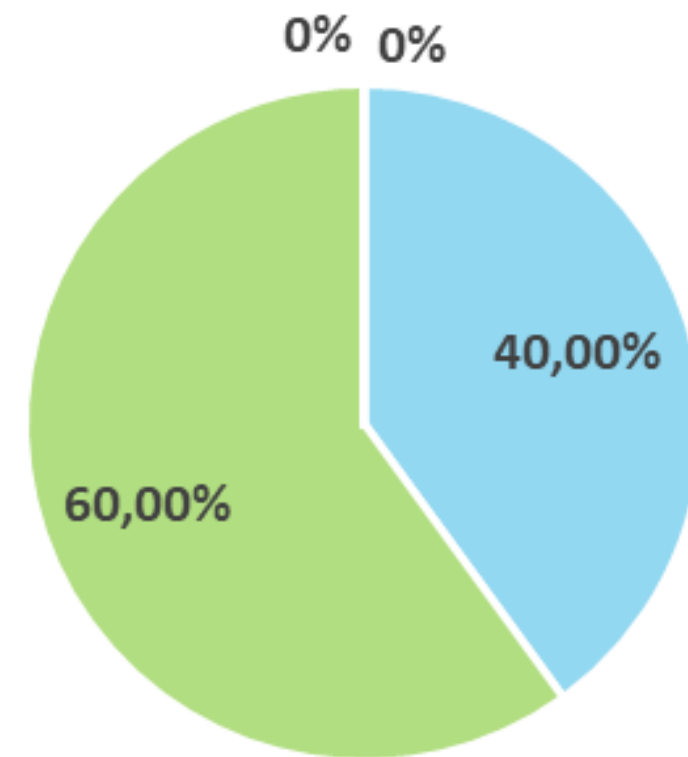


30 jeunes ont répondu

60% Féminin

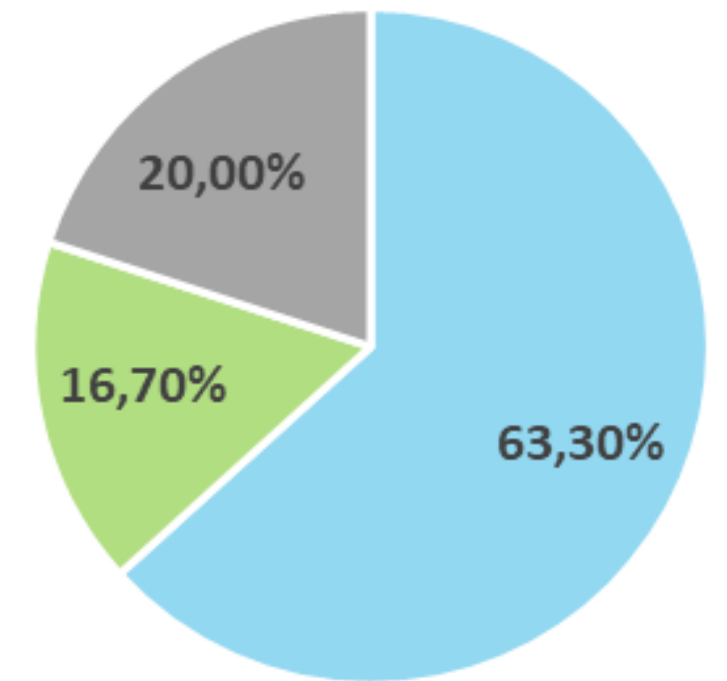
63% 15-18 ans

Genre des participants



■ Masculin ■ Féminin ■ Non-binaire ■ Je ne souhaite pas le préciser

Âge des participants



■ 15-18 ans ■ 19-22 ans ■ 23-25 ans



CONSEIL ECONOMIQUE SOCIAL  
ET ENVIRONNEMENTAL DE L'ARIEGE

# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

SANTÉ

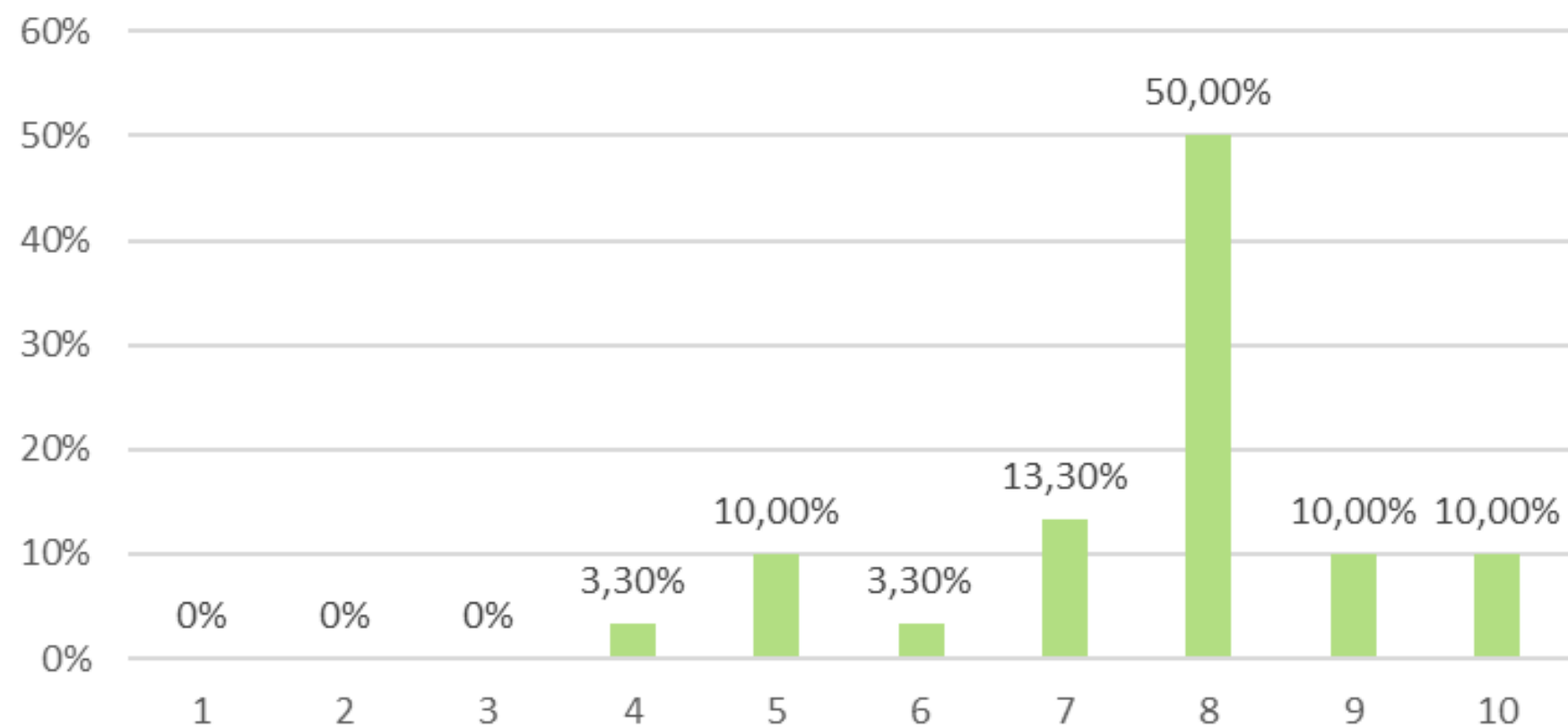
50% santé  
physique à 8



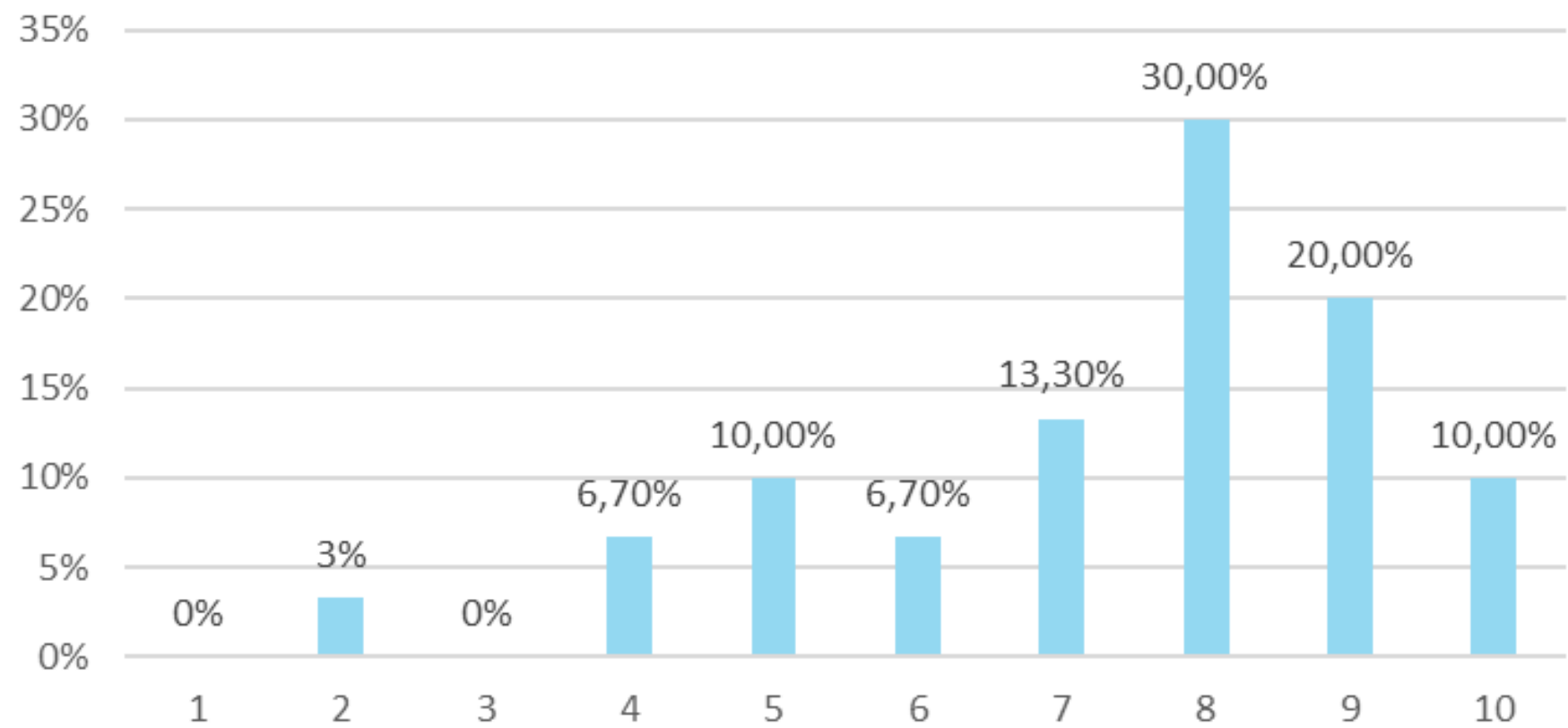
30% santé  
mentale à 8



Santé physique globale sur une échelle de 1  
(mauvaise) à 10 (excellente)



Santé mentale globale sur une échelle de 1  
(mauvaise) à 10 (excellente)



# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

DÉFIS



*"Concernant ma santé physique, pendant mes études (en plein confinement), j'ai éprouvé **beaucoup de stress et d'angoisse**, je me suis donc réfugiée dans la nourriture "facile": je commandais des fast food pour ne pas avoir à angoisser de savoir avec quoi j'allais manger et ce que je devais cuisiner. C'était rassurant. Maintenant, je suis devenue **addict à ce genre de nourriture et j'angoisse** si je n'en mange pas. [...] Ma **santé mentale s'est dégradée** [...] : harcèlement (depuis le collège jusqu'à la fac), humiliations, violences mentales, morales, physiques et sexuelles de la part des autres élèves/étudiants/jeunes. Je suis diplômée d'un master, **je ne trouve pas d'emploi** en Ariège [...] mais ma **situation précaire** me laisse dans un **état d'anxiété et d'angoisse permanent**. **Mon moral n'arrive plus à voir ce qu'il y a de positif dans la vie, mon physique non plus**. J'ai 24 ans."*

**Pouvez-vous partager une expérience personnelle ou une anecdote qui illustre un défi particulier que vous avez rencontré en lien avec votre santé ou votre bien-être ?**

**"Le divorce de mes parents"**



**"Pression scolaire"**



**"Diabète type 1"**



**"Décès"**

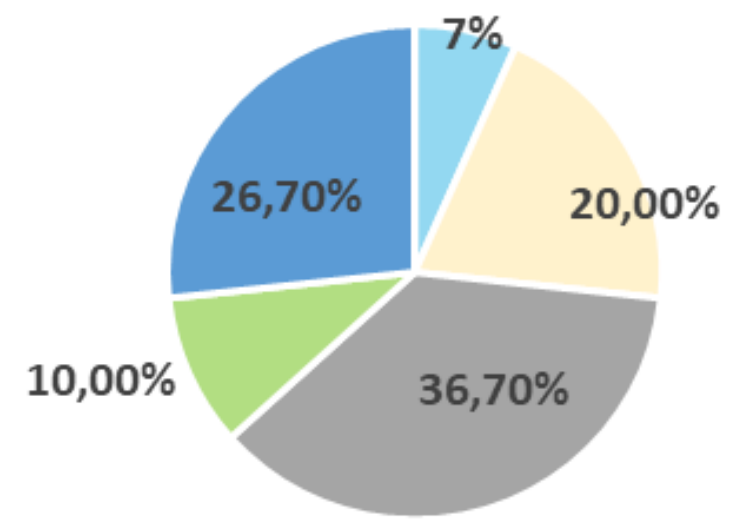


# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

ACTIVITÉ  
PHYSIQUE

37% Activité  
physique modérée  
(1-2 fois/semaine)

Niveau d'activité physique



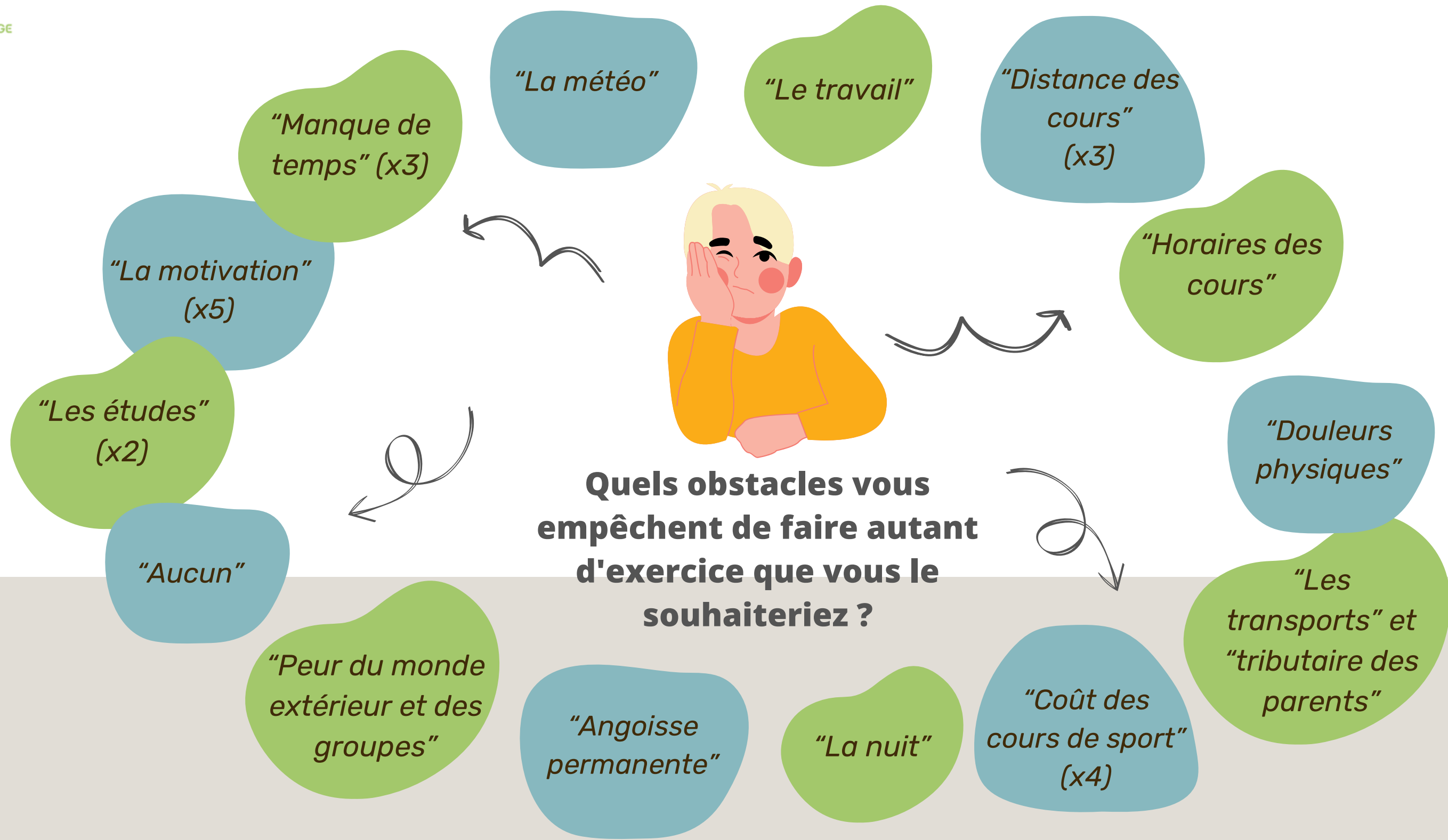
- Très intense (5-7 fois par semaine)
- Intense (3-4 fois par semaine)
- Modéré (1-2 fois par semaine)
- Léger (moins d'une fois par semaine)
- Très léger et irrégulier

## Activités physiques pratiquées



# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

OBSTACLES

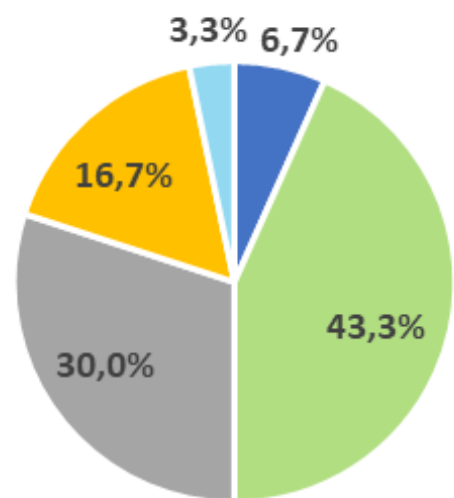


# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

RÉGIME ET  
STRESS

43% assez  
équilibré mais pas  
toujours varié

Comment décririez-vous votre régime alimentaire ?

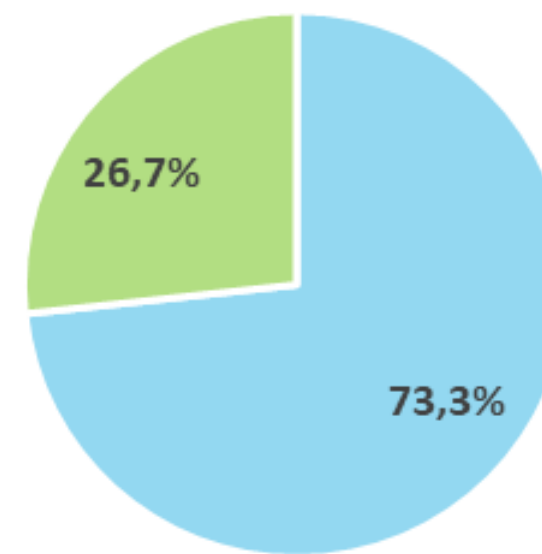


- Très équilibré avec une alimentation variée
- Assez équilibré mais pas toujours varié
- Peu équilibré
- Pas du tout équilibré
- Autres (avant très équilibré mais "mal bouffe" depuis la fac)



73% stressés ou  
anxieux

Vous sentez-vous parfois stressé(e) ou  
anxieux(se) ?



■ Oui ■ Non



# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

SOLUTIONS





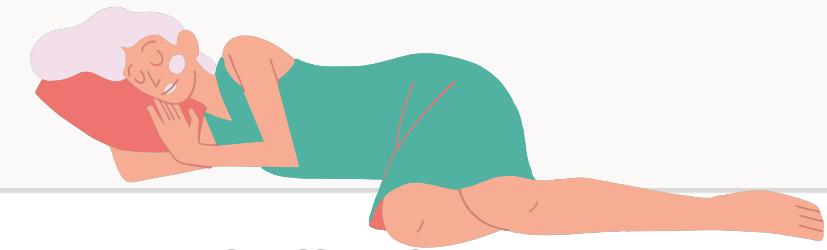
# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

AIDES STRESS  
ET SOMMEIL

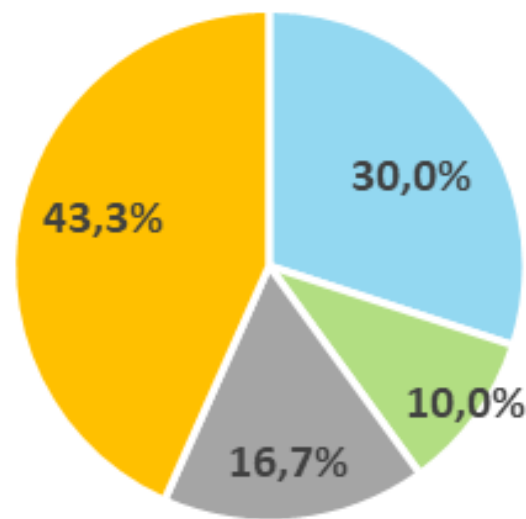
43% "Non et je ne pense pas en avoir besoin"  
30% "Oui et cela m'a été bénéfique"



Majorité entre 7 et 8

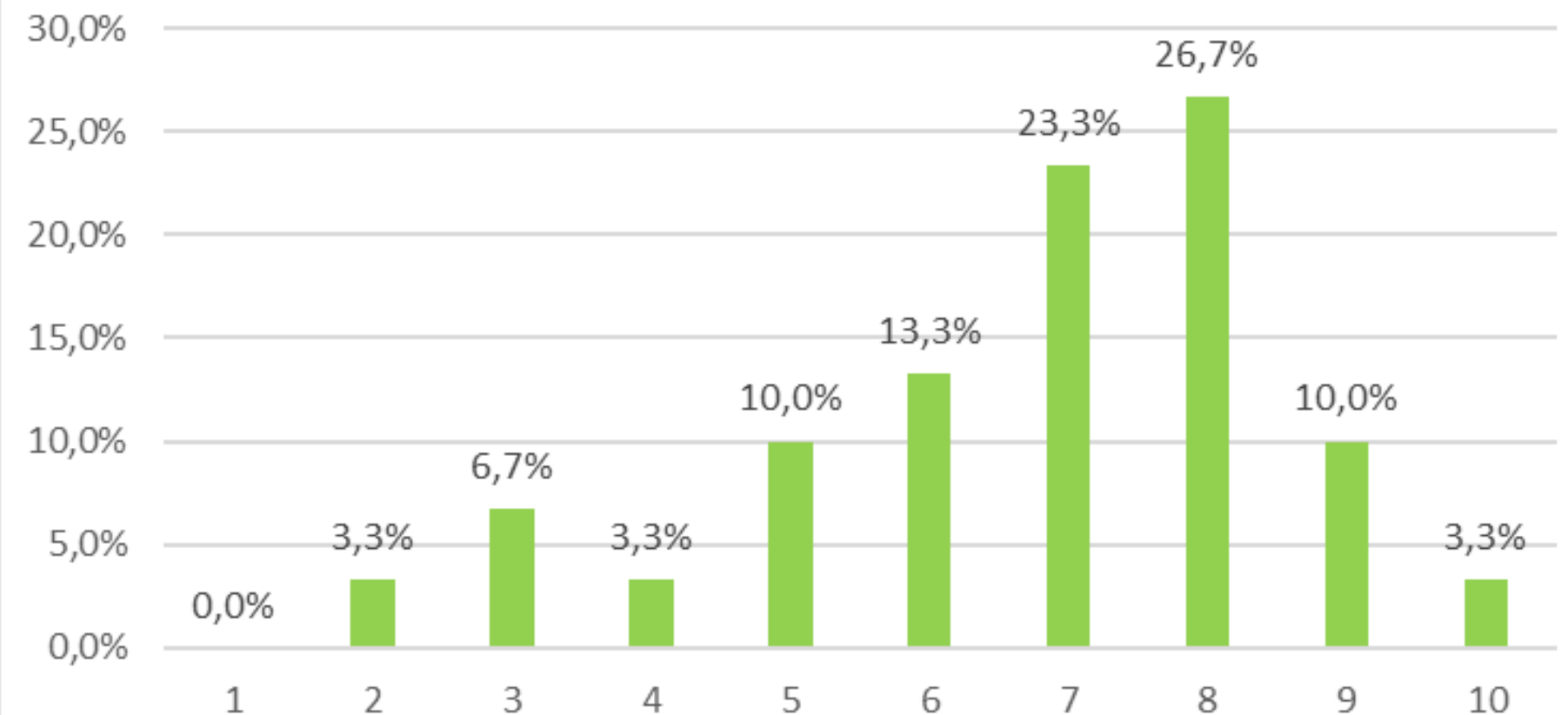


Avez-vous déjà cherché de l'aide pour des questions de santé/bien-être mentale ?



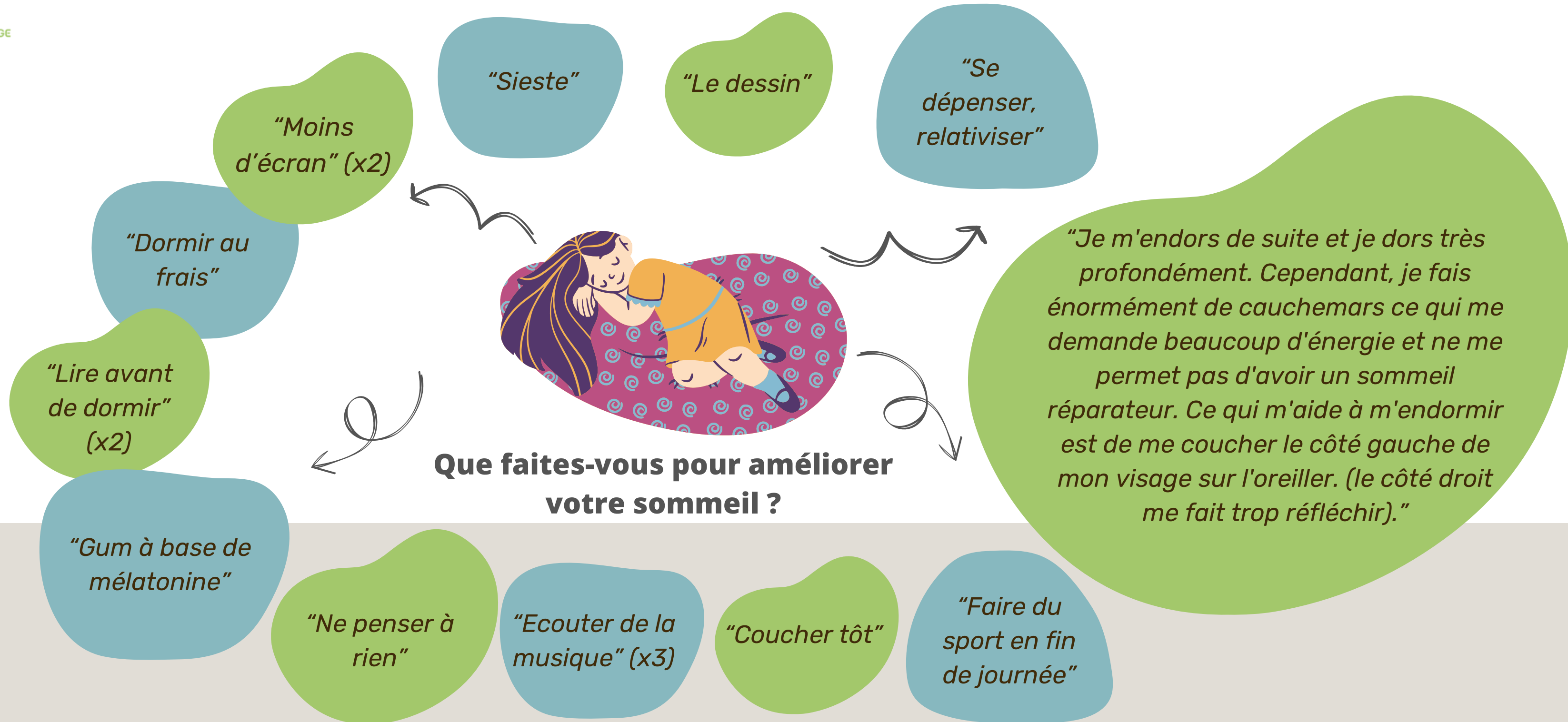
- Oui et cela m'a été bénéfique
- Oui mais cela ne m'a pas aidé(e)
- Non mais j'y songe
- Non et je ne pense pas en avoir besoin

Qualité de sommeil sur une échelle de 1 (mauvaise) à 10 (excellente)



# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

SOLUTIONS



# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

SANTÉ ET  
BIEN-ÊTRE



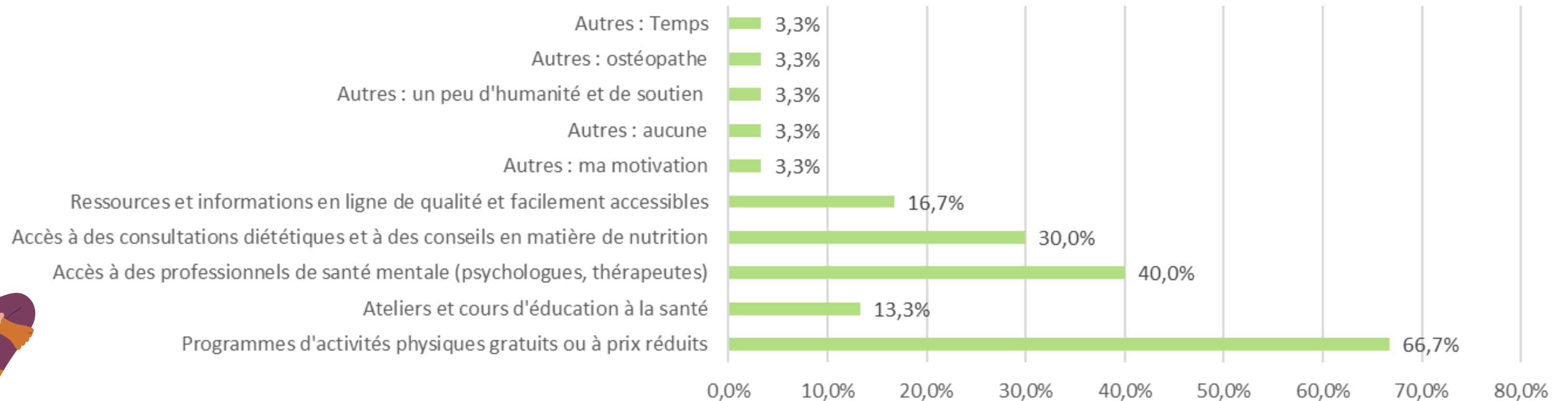
# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

RESSOURCES

**67% Programmes  
d'activités physiques  
gratuits ou à prix réduits**



Quels types de ressources ou de soutien pensez-vous être utiles pour vous aider à atteindre vos objectifs de santé et de bien-être ?





CONSEIL ECONOMIQUE SOCIAL  
ET ENVIRONNEMENTAL DE L'ARIEGE



*"Il est important de  
faire du sport"*

# ENQUÊTE AUPRÈS DES JEUNES SEPTEMBRE-OCTOBRE 2023

RESSOURCES

FREE

**Avez-vous des suggestions  
supplémentaires, des  
problématiques particulières, ou des  
commentaires à partager concernant  
votre santé et votre bien-être ?**

*"**Gratuité soins** dentaires,  
soins ostéopathe, soins  
pour se sentir bien dans sa  
peau (coiffeur, soin  
esthéticienne, massage)"*

*"Je trouve qu'il y a de **graves problèmes**, peu importe l'âge, avec la mentalité des gens qui est, selon moi, la source n°1 des problèmes de santé physique et mentale. **Trop d'agressions physiques et verbales, d'humiliations, de rabaissements, de jugements.** Cela peut déclencher des choses graves chez certaines personnes, des **états d'anxiété, d'angoisse, de dépression, de suicide, et même des maladies.** Je pense également qu'il n'y a **PAS ASSEZ d'interventions dans les établissements scolaires** et même dans le **milieu du travail** pour **éduquer et sensibiliser à toutes formes de harcèlement**, ou même avoir les **clés de compréhensions de la sexualité** notamment."*



*"Ne pas hésiter  
à **demander de l'aide**"*



*"Avoir **moins de devoirs**"*







CONSEIL ECONOMIQUE SOCIAL  
ET ENVIRONNEMENTAL DE L'ARIEGE

# ENQUÊTE AUPRÈS DES SERVICES DU CONSEIL DÉPARTEMENTAL SEPTEMBRE - OCTOBRE 2023


SERVICE  
SOLIDARITÉ



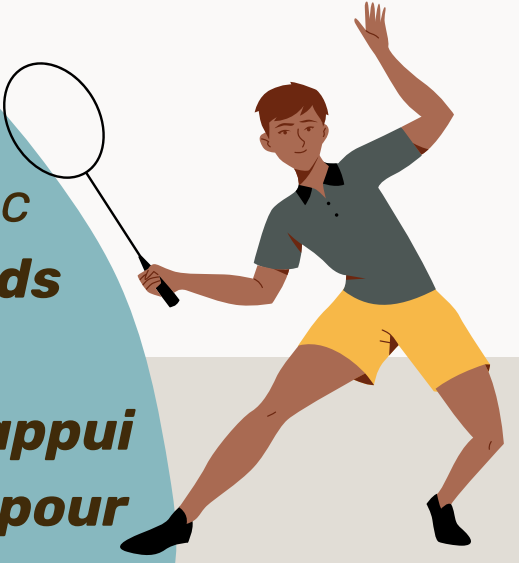
Des **bilans de santé gratuits** sont envisageables avec la **CPAM** et viennent apporter un éclairage global sur certaines situations de santé




Des liens facilités avec la **MDPSH** (Maison Départementale des Personnes en Situation de Handicap) favorisent la **mise en place de reconnaissances ou d'allocation venant compenser un handicap** ainsi qu'une **orientation professionnelle adaptée**



L'**Association Information Prévention Drogues**, qui est aussi partenaire du Conseil Départemental, vient répondre aux **problématiques de dépendance** et intervient de manière **préventive** auprès des jeunes dans les collèges, lycées et sur leurs antennes territoriales



Une convention avec l'**association Rebonds** propose un **accompagnement à l'appui d'activités physiques pour des jeunes de 18 à 30 ans**



L'**association de psychologues en Ariège** conventionnée dans le cadre du Plan départemental d'Insertion peut également venir en **appui de situations psychologiques** le nécessitant



CONSEIL ECONOMIQUE SOCIAL  
ET ENVIRONNEMENTAL DE L'ARIEGE

# PLAN RÉGION 2023-2028

INITIATIVES  
ET MESURES

**Écoute et Participation des Jeunes**  
*Concertation des Jeunesses  
d'Occitanie*

**Mesures alimentaires**  
*Stratégie régionale « Bien Manger Pour  
Tous » (contre précarité alimentaire),  
Restauration scolaire, Plateforme  
OccitAlim*

**Soutien à la Santé des Jeunes**  
*Programme "Génération Santé" (prévention  
santé mentale jeunes), Pass Mutuelle  
(assistance financière), Groupement  
d'intérêt public Ma Santé Ma Région*

**Inclusion et Lutte contre la Discrimination**  
*Plan régional de lutte contre le racisme,  
l'antisémitisme, les violences sexistes et  
sexuelles, Initiative sur la précarité  
mensuelle*

**Inclusion des Personnes Handicapées**  
*Soutient les associations qui portent des  
projets en faveur des jeunes en situation  
de handicap*

**Sécurité et Ambiance Éducative**  
*Observatoire régional pour évaluer et  
améliorer le climat scolaire, Plan de  
sécurité scolaire*