

**Alimentation, Activité physique et Sommeil
Continuités et ruptures de ces trois déterminants de la santé
lors du 1^{er} enfant et lors du passage à la retraite**

Alimentation, activité physique/sédentarité et sommeil sont trois dimensions contribuant, parmi d'autres, au développement de problèmes de santé, cardiovasculaires ou métaboliques (surpoids, obésité, diabète). Elles sont en général étudiées de façon isolée alors qu'elles sont en partie interdépendantes et évoluent souvent en parallèle.

On sait par ailleurs que certaines périodes de la vie, notamment lorsqu'elles infléchissent les trajectoires individuelles (périodes charnières) et changent l'environnement socio-économique, sont particulièrement propices à des modifications de comportements, éventuellement défavorables, en fonction du vécu personnel des individus.

De fait, l'arrivée du premier enfant ou le départ à la retraite font partie de ces « périodes de rupture » qui sont bien connues pour être l'occasion de variations pondérales et pourraient ainsi fournir, dans une optique préventive, l'opportunité de développer des actions d'information/éducation ciblées à un moment de la vie où se réorganisent les routines quotidiennes.

Le FFAS a confié en 2017 à Amandine Rochedy, sociologue rattachée au laboratoire CERTOP de l'Université de Toulouse 2-Jean Jaurès, la tâche d'effectuer une enquête sociologique qualitative par entretiens pour étudier les changements susceptibles d'intervenir lors de ces deux événements dans les motivations, les représentations et les pratiques concernant « manger-bouger-dormir », les interactions entre ces trois dimensions et l'articulation de ces comportements avec la forme et la santé.

L'étude a comporté 46 entretiens de parents ayant un premier enfant de moins de 18 mois et 30 entretiens de retraités depuis moins d'un an, de tous âges et de toutes conditions socio-économiques.

De la masse de données individuelles recueillies émergent quelques grandes tendances, ci-après résumées.

Chez les parents, les pratiques alimentaires s'organisent autour de celles de l'enfant : multiplicité des courses, des préparations culinaires, diminution du temps des repas et des temps de convivialité. L'activité physique tend à augmenter. Le temps de sommeil diminue et les temps de récupération se réduisent.

Chez les retraités, préparer, cuisiner et manger prennent de la valeur et les repas sont plus équilibrés. Selon les individus, « en profiter » consiste à augmenter ou à diminuer son temps d'activité. Le temps et la qualité du sommeil s'améliorent.

Chez les individus nouvellement parents comme retraités, les liens entre manger-bouger-dormir ne sont pas spontanément perçus. Le sommeil apparaît comme l'élément central du sentiment d'être « en forme ». Les modifications du sommeil sont vécues comme le moteur des changements dans les pratiques alimentaires ou d'activité physique, générant un cercle vertueux ou vicieux. Par exemple, une altération du sommeil peut entraîner des modifications négatives des pratiques alimentaires et de l'activité physique, qui en retour peuvent dégrader le sommeil.

Sous ces grandes tendances se cachent en fait une grande hétérogénéité et une complexité des situations. Les décisions individuelles concernant manger-bouger-dormir sont fortement influencées par les déterminants sociaux et culturels, par la grande variété des contraintes (matérielles, sociales, psychologiques et symboliques) et par la hiérarchisation des objectifs poursuivis (être en forme, en bonne santé, bien vieillir, se faire plaisir...).

Cet état des lieux suggère que les politiques publiques de prévention ciblées sur les individus qui appartiennent aux catégories étudiées ici se doivent d'aborder en même temps l'alimentation, l'activité physique/sédentarité et le sommeil, tout en soulignant que l'hétérogénéité des situations particulières est en tout état de cause une limitation importante.

Service de Presse du Fonds Français pour l'Alimentation et la Santé :

Vivactis Public Relations - Houney Touré Valogne

LD : 01 46 67 63 55 – Port : 06 10 80 72 96

h.toure-valogne@vivactis-publicrelations.fr