

Questionnaire recueil des besoins des jeunes en contact avec la MLJ du Cœur d'Hérault en matière de santé

Synthèse des résultats

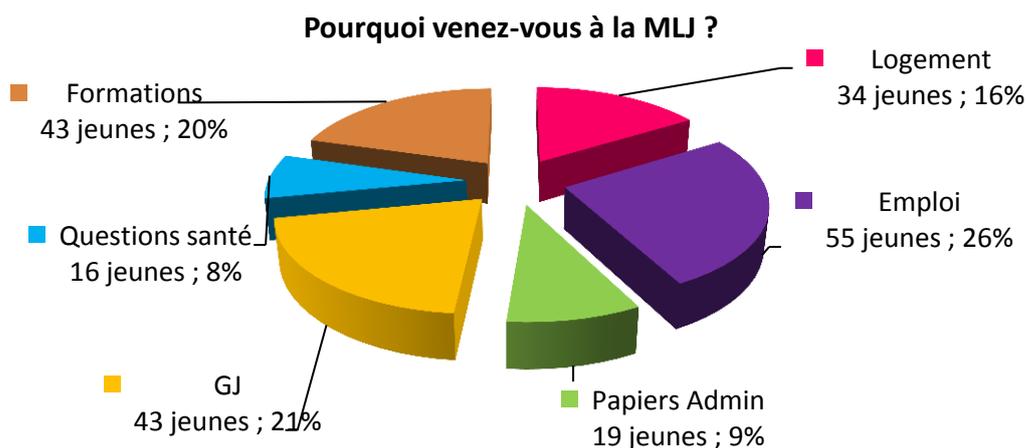
Conseil d'Administration du 7 mars 2016

L'objectif principal de cette démarche consiste à recueillir la parole des jeunes pour répondre aux mieux à leurs attentes, et ainsi leur proposer des ateliers de prévention et promotion de la santé.

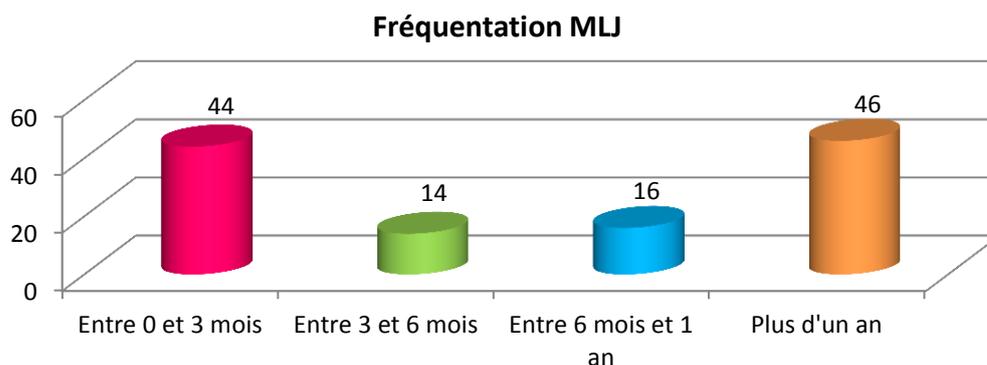
Dans le cadre de la mission d'une jeune en service civique au sein de l'Espace Santé Jeunes (ESJ) de la Mission Locale Jeune (MLJ) du Cœur d'Hérault, un questionnaire a été créé et mis en place en direction des jeunes afin de connaître leurs besoins et leurs envies en termes de santé et d'activité physique.

Profil du public

Nous avons recueilli à ce jour 120 questionnaires sur les 3 antennes de la MLJ, avec une parité homme/femme presque respectée (65 hommes et 55 femmes). **La majorité vit chez les parents** ou au sein de l'entourage familial (63j). En ce qui concerne les autres jeunes, ceux-ci habitent seul ou en couple. Nous avons eu quelques rares autres cas : habiter chez des amis, en colocation, en foyer.



L'emploi est le premier motif de venue à la MLJ devant la Garantie Jeune et les formations. Nous n'avons pas compté dans « Emploi » les personnes qui font partie de la Garantie Jeune. On peut ainsi voir que sur 120 personnes, **98 y sont inscrits prioritairement pour trouver un emploi.**



Être en bonne santé

Nous avons cherché à savoir ce qu'« être en bonne santé » signifiait pour chacun.

Les réponses sont dans l'ensemble homogènes, citons quelques exemples : « ne pas avoir de problème de santé » / « **ne pas avoir de maladie** » / « ne pas aller chez le médecin » / « ne pas avoir à se soigner pour être en meilleure santé », comme définitions en négatif de la santé ; ce que la santé n'est pas.

Dans la définition, les jeunes citent souvent le fait d'être **en bonne forme physique ET mentale**. Se « sentir bien dans sa tête / bien dans sa peau » fait partie de la définition d'une bonne santé au même titre que l'état physique. Enfin, de nombreuses personnes ont écrit dans la définition, consciemment ou non, les recommandations de l'OMS : manger sainement, faire du sport, bien dormir.

Contrairement à ce que l'on imaginait, en cas de problème de santé, les jeunes **s'orientent très majoritairement chez le médecin**.

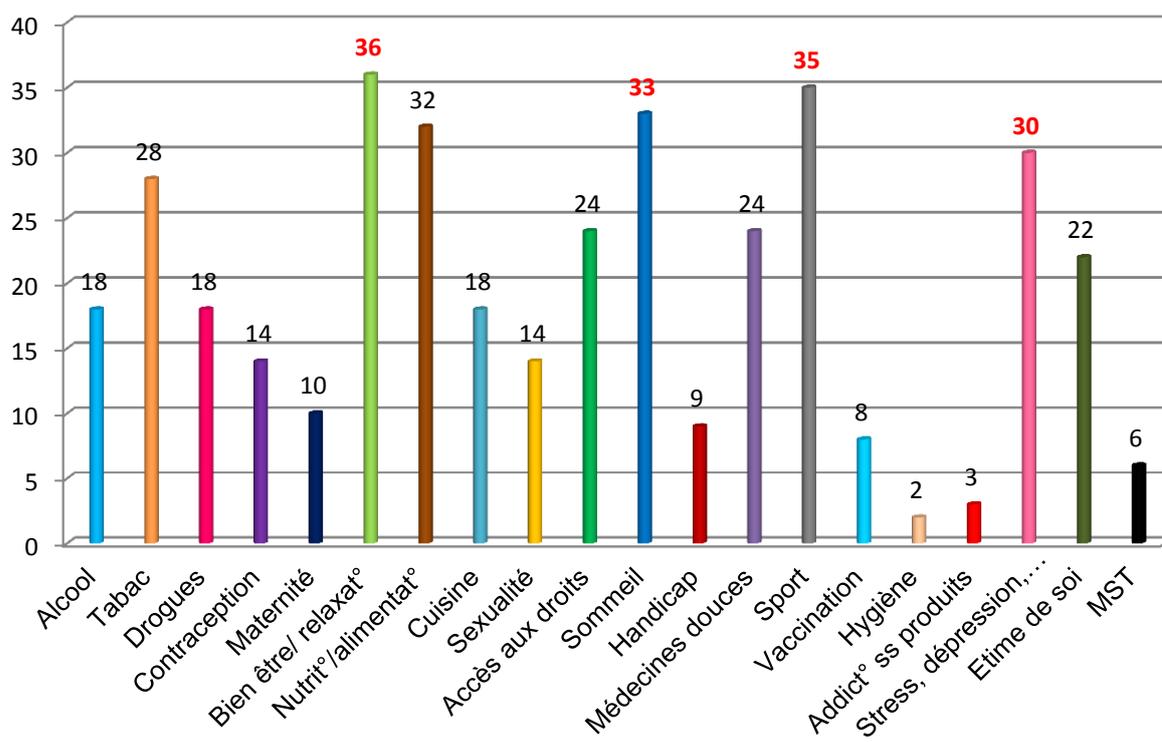
Ils n'excluent pas cependant l'option de se soigner seul, de demander conseil à la famille ou à des amis, ou d'attendre que la maladie passe. Le **médecin constitue l'interlocuteur privilégié** (pour 94 personnes).

A notre grande surprise, peu de jeunes signalent utiliser internet pour avoir des informations. De plus, 107 personnes considèrent la santé comme une priorité dans la vie. Pour de nombreux jeunes la santé est une priorité, entre autres parce qu'elle est nécessaire pour exercer un travail. De plus, pour d'autres, la santé est la base du bien-être et d'un bon moral.

Les thématiques de santé souhaitées

Nous présentons ici les résultats concernant les thématiques de santé que les jeunes souhaiteraient aborder, **sujets qui les touchent**.

Il s'agit prioritairement du **sport**, du **sommeil**, du **bien-être** et de la **relaxation**, de l'**alimentation**, du **stress** et de la **dépression**, et du **tabac**. On trouve également un intérêt pour les questions de médecine douce, d'estime de soi, l'accès aux droits, l'alcool et les drogues. On observe que les **problématiques psychologiques** font largement parties des questions principales chez ce jeune public.



Et l'ESJ, vous connaissez ?

Afin d'avoir une idée de la visibilité de l'ESJ au sein de la MLJ, nous avons demandé aux jeunes s'ils connaissaient l'ESJ et ses services, également s'ils avaient déjà rencontré les professionnels de santé de cet espace. Si la moitié des participants dit avoir connaissance de l'ESJ – par le biais des conseillères généralement, et par des affiches ou le bouche à oreille parfois – ce chiffre tombe de moitié lorsque l'on demande aux participants s'ils connaissent les services et s'ils ont rencontré des professionnels de santé.

Il serait intéressant d'analyser les réponses de ces questions. En effet, il semblerait qu'il y ait une confusion chez les jeunes concernant l'ESJ et ses intervenants, et sa place au sein de la MLJ.

Enfin, environ 1/4 des participants a déjà rencontré une personne de l'ESJ, et les retours quant à la satisfaction de cette rencontre ont été généralement positifs (psychologue, sage-femme, CJC, présentation de l'ESJ à la Garantie Jeune par l'animateur santé).

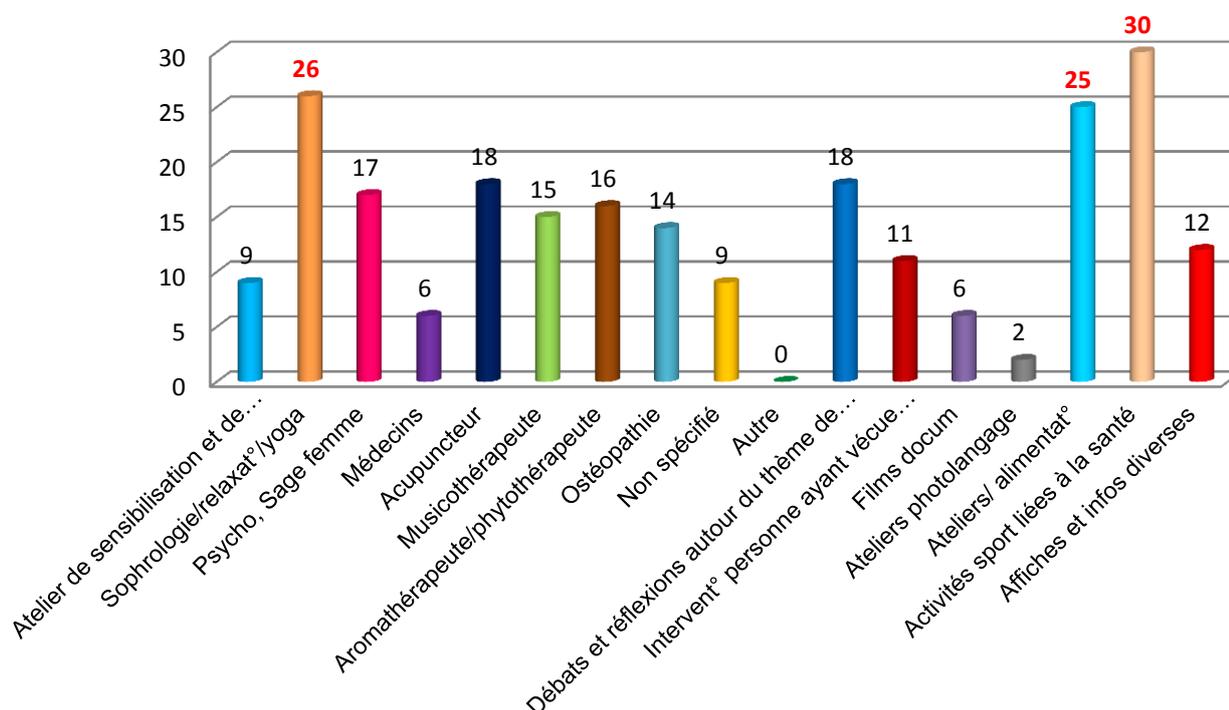
Les activités à développer

Nous avons proposé une liste d'activités, d'ateliers, d'évènements divers que nous pourrions mettre en place collectivement, afin de répondre aux besoins.

Trois activités attirent majoritairement l'attention des jeunes :

- la réalisation **d'activités sportives** en lien avec la santé (30 personnes),
- la mise en place de **séances de sophrologie** (26 personnes),
- des **ateliers sur l'alimentation** (25 personnes).

Activités potentielles à l'ESJ

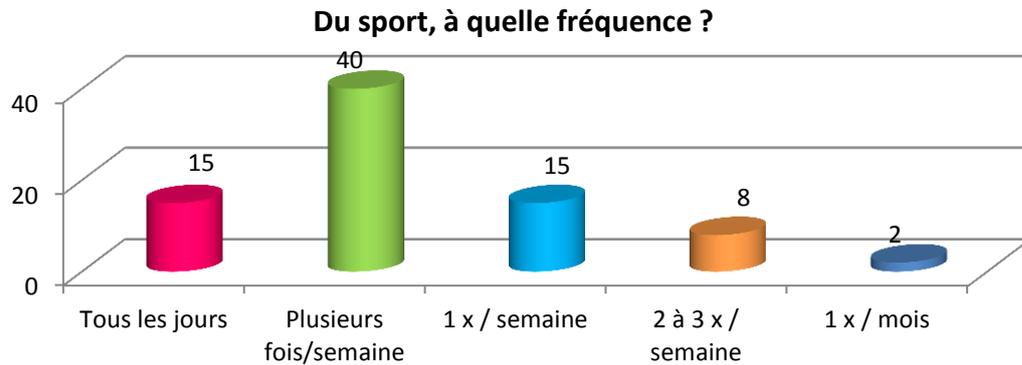


Une convention a été passée avec Hérault Sports afin de mettre en place une **activité sportive** et **des ateliers de santé** une fois par mois, avec les groupes de la **Garantie Jeune**. Nous pourrions éventuellement mettre en place des activités physiques étendues aux jeunes de la MLJ.

Concernant les séances de **sophrologie**, on voit apparaître dans le questionnaire des problématiques liées au **sommeil**, au **stress** et à la **fatigue**. Il nous semble utile dans cette optique de proposer des séances de relaxation, de détente aux jeunes.

Enfin, nous nous préoccupons des **ateliers sur l'alimentation**, leur faisabilité, et le recours ou non à une **diététicienne** afin de discuter de la nutrition (manger équilibrer, petit budget...).

Activités physiques



La plupart des jeunes pratique une activité physique (**83 contre 32**), et **une majorité** s'y adonne plusieurs fois par semaine.

Trois activités physiques sont largement représentées, et représentatives des **habitudes** des jeunes :

- le **fitness/musculation** (46),
- la **course à pied/randonnée** (42)
- les **sports collectifs** (37).

Dans une moindre mesure, on retrouve le cyclisme, les sports de glisse, les sports de raquette et les sports aquatiques.

Comme pour la santé, nous avons demandé ce que signifiait une « **activité physique** » aux participants. Il est difficile pour les jeunes de définir une « activité physique », ils la définissent généralement comme **faire du sport**.

L'activité physique est une « activité où l'on se dépense », c'est « mettre son corps en mouvement », c'est « marcher 30 minutes au moins par jour », c'est « faire travailler son corps », « se défouler », « oublier ses problèmes », « permettre de stimuler notre corps et notre esprit pour garder la forme et savoir gérer son stress ». De plus, l'activité sportive est une **priorité** pour la majorité (73) ; et ils donnent pour raison principale le fait que s'activer physiquement **est bon pour la santé**, pour la forme, pour le moral.

Ainsi, malgré une forte pratique sportive, certains facteurs freinent l'engagement dans une activité physique. Parmi les facteurs, nous avons relevé que le **budget** nécessaire est le **premier limitant** (62).

Nous avons, pour terminer, demandé aux jeunes s'ils étaient intéressés pour **participer à des ateliers sportifs**. Les avis sont également partagés, 51 seraient d'accord pour participer, 61 ne semblent pas intéressés.