

Habitudes de vie et rendement scolaire

Faits saillants

Luc Chiasson, enseignant chercheur, Cégep de Lévis-Lauzon
Philippe Aubé, conseiller pédagogique, Cégep de Lévis-Lauzon

Citation suggérée pour ce document :

Chiasson, L. et P. Aubé (2008). *Habitudes de vie et rendement scolaire – Faits saillants* (PA 2007 - 009).

Le contenu du présent article n'engage que la responsabilité du Cégep de Lévis-Lauzon et des auteurs.

Remarque : Le générique masculin est utilisé sans aucune discrimination et uniquement pour alléger le texte.

Descripteurs (mots-clés) : Réussite scolaire, rendement scolaire, habitudes de vie, activité physique, condition physique

Pour obtenir la version intégrale de cette étude ou pour toute information la concernant, adressez-vous au :

Cégep de Lévis-Lauzon
205, rue Mgr Bourget
Lévis (Québec), G6V 6Z9
418-833-5110
<http://www.clevislauzon.qc.ca>

INTRODUCTION

Peut-on établir une relation entre certaines habitudes de vie – activité physique, alimentation, consommation d'alcool, tabagisme – et la réussite scolaire? Voilà une question aussi intéressante que complexe qui, jusqu'à maintenant, a fait l'objet de peu de recherches, mais à laquelle nous avons tenté de répondre au cours des sessions d'hiver de 2004 et de 2005. Outre ces quatre habitudes de vie, nous avons analysé les mesures anthropométriques, de composition corporelle et de condition physique des participants ainsi que leur sentiment d'efficacité personnelle par rapport aux habitudes de vie retenues. Notre étude a été rendue possible grâce à la collaboration enthousiaste de 1467 étudiantes (56 %) et étudiants (44 %) âgés de 17 à 20 ans du Cégep de Lévis-Lauzon.

Bien que notre étude (Chiasson et Aubé, 2008)¹ ne réponde pas à toutes les questions, nous espérons qu'elle sera utile aux décideurs, aux planificateurs et aux intervenants qui savent que la réussite scolaire est multifactorielle.

» La pratique régulière d'activités physiques favorise la concentration, un facteur lié à la réussite scolaire.

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, [Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif, 2007](#).

Les études sur la réussite scolaire accordent peu ou pas d'importance aux caractéristiques individuelles liées à la santé et aux habitudes de vie. Pourtant, il est de plus en plus reconnu que les habitudes de

vie exercent une influence majeure sur le bien-être psychologique et physique et qu'elles peuvent influencer, positivement ou négativement, sur l'attention, la présence en classe, la vigilance et les apprentissages (Bandura, 1997).

Depuis plusieurs années, la santé est devenue un sujet d'actualité dans les pays où la sédentarité entraîne d'importants problèmes de santé publique : obésité, diabète de type 2 et maladies cardiaques, pour n'en nommer que quelques-uns. Notre étude s'inscrit dans ce nouveau credo : celui de la santé.

Nous avons donc cherché à identifier des variables associées à la santé qui, lorsque considérées dans une certaine perspective, sont de bons indicateurs pour expliquer la réussite scolaire. Contribution modeste, mais novatrice, par rapport aux voies déjà explorées.

» Au Cégep de Lévis-Lauzon, seulement 38 % des femmes et 49 % des hommes de 17 à 20 ans affirment pratiquer des activités physiques sur une base régulière.

Chiasson L. (2004) *Sentiment d'efficacité personnelle, habitudes de vie et niveau de condition physique*. Lévis, Cégep de Lévis-Lauzon.

Le modèle que nous avons élaboré, afin d'associer les facteurs de santé aux facteurs de réussite, est la synthèse de deux approches écologiques : celle de Santé Canada dite socio-environnementale et celle de la réussite scolaire de Larose et Roy (1993), basée sur des logiques sociales.

¹ Notre étude a pu être réalisée grâce à l'aide financière du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport dans le cadre du Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage.

Plan de recherche

VARIABLES INDÉPENDANTES							
ACTIVITÉ PHYSIQUE			ALIMENTATION	CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES	CONSOMMATION DE TABAC	PERCEPTION DE L'ÉTAT GÉNÉRAL DE SANTÉ	
ACTIVITÉ PHYSIQUE	MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES ET DE COMPOSITION CORPORELLE	MESURES DE CONDITION PHYSIQUE					
<ul style="list-style-type: none"> • Niveau de pratique • Fréquence de pratique • Perception du niveau de pratique • Perception de l'intensité de la pratique • Sentiment d'efficacité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Poids corporel • Taille en position debout • Circonférence de la taille • Indice de masse corporelle • Plis cutanés (triceps, biceps, sous-scapulaire, crête iliaque et somme) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aptitude aérobie • Force de préhension combinée des mains • Saut en hauteur sans élan • Extension des bras • Redressements assis partiels • Flexion avant du tronc 	<ul style="list-style-type: none"> • Perception de la qualité des habitudes alimentaires • Sentiment d'efficacité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Consommation • Fréquence de consommation • Nombre de consommations • Perception du niveau de consommation • Sentiment d'efficacité personnelle 	<ul style="list-style-type: none"> • Consommation • Nombre de cigarettes par jour • Perception du niveau de consommation • Sentiment d'efficacité personnelle 		
VARIABLE DÉPENDANTE							
Moyenne générale au collégial							

Au total, 32 variables indépendantes ont été mises en relation avec la note moyenne des participants. Nous avons également vérifié tous les effets combinés possibles (496 au total) entre deux variables qui permettraient de rendre compte des différences entre les moyennes.

Résultats

FACTEURS	HOMMES	FEMMES
PRATIQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES		Fréquence de pratique d'activités physiques + Perception de l'intensité de la pratique d'activités physiques +
MESURES ANTHROPOMÉTRIQUES ET DE CONDITION PHYSIQUE	Poids - Taille - Pli cutané sous-scapulaire - Force de préhension combinée des mains + Flexion avant du tronc +	
ALIMENTATION	Perception de la qualité des habitudes alimentaires +	Perception de la qualité des habitudes alimentaires + Sentiment d'efficacité personnelle par rapport à l'alimentation +
CONSOMMATION DE BOISSONS ALCOOLISÉES	Fréquence de consommation - Nombre de consommations - Perception du niveau de consommation - Sentiment d'efficacité personnelle par rapport à la consommation d'alcool +	Fréquence de consommation - Nombre de consommations -

+ : Lien positif
- : Lien négatif

Les résultats des hommes et des femmes sont donc présentés séparément, ce qui fut particulièrement révélateur en ce qui a trait, notamment, aux variables associées à la pratique d'activités physiques et aux mesures anthropométriques et de condition physique.

Des résultats parfois surprenants

L'analyse des données nous permet de croire que les habitudes de vie étudiées peuvent être utiles pour prédire la moyenne au collégial. Si certaines variables diffèrent selon le sexe, il est intéressant de constater que l'alimentation et la consommation de boissons alcoolisées ont un lien significatif (respectivement positif et négatif) avec la réussite scolaire des hommes et des femmes.

Pratique d'activités physiques, mesures anthropométriques et de condition physique

Plusieurs chercheurs ont observé une relation entre la pratique d'une activité physique et de bons résultats scolaires. Pour certains chercheurs québécois, la pratique d'activités physiques constitue un déterminant facilitant l'apprentissage (Kino-Québec, 1998), la concentration (Laberge et coll., 2007), la réussite (Tremblay, 2006) et l'intégration scolaire (Degranpré et Paquet, 2006).

» Les femmes qui pratiquent des activités physiques six fois et plus par mois et celles qui perçoivent leur pratique d'activités physiques comme étant intense ont une moyenne collégiale supérieure.

Peu ou pas de chercheurs ont essayé de mettre les mesures anthropométriques en relation avec les résultats scolaires. En ce qui concerne les mesures de condition physique, la plupart des études portaient sur l'effet de l'obésité sur la réussite scolaire, un indicateur significativement corrélé avec des notes plus faibles.

Quoi qu'il en soit, il est tout de même surprenant que, dans la présente étude, l'activité physique ne soit pas liée à la réussite des hommes, d'autant plus qu'elle révèle un lien entre les mesures de condition physique et leur réussite scolaire. Toutefois, l'IMC, le tour de taille (sauf lorsque combiné avec la fréquence de pratique d'activités physiques) et l'aptitude aérobie (sauf lorsque combinée avec le résultat obtenu au saut en hauteur sans élan) n'ont pas d'effet significatif.

Chez les femmes, il est tout aussi étonnant de constater que certaines variables concernant la pratique d'activités physiques sont liées à la réussite scolaire, alors que les mesures anthropométriques, de composition corporelle et de condition physique, qui peuvent être perçues comme des indicateurs de la pratique d'activités physiques, ne le sont pas. Soulignons cependant l'effet significatif de l'aptitude aérobie combinée avec le sentiment d'efficacité personnelle par rapport à l'activité physique.

Alimentation et consommation de boissons alcoolisées

Même si des études ont établi des liens entre une saine alimentation, le fait de prendre un petit-déjeuner et les résultats scolaires, c'est généralement avec la sous-alimentation et l'insécurité alimentaire que des chercheurs ont trouvé des liens significatifs. Dans la présente étude, les femmes et les hommes percevant qu'ils ont de bonnes habitudes alimentaires ont des moyennes au collégial plus élevées. De plus, les femmes qui ont un sentiment d'efficacité personnelle fort par rapport à leurs habitudes alimentaires ont une moyenne au collégial plus élevée que les autres.

La situation est différente lorsque nous abordons la consommation de boissons alcoolisées. En effet, dans plusieurs études, le niveau de consommation a été considéré comme le facteur pouvant provoquer l'échec scolaire et l'abandon. Par ailleurs, l'échec scolaire a été identifié comme un facteur pouvant inciter à une consommation excessive d'alcool. Aussi les résultats de notre étude ne nous ont pas vraiment surpris.

» Les hommes et les femmes qui consomment des boissons alcoolisées quatre fois et plus par semaine ainsi que ceux et celles qui prennent 4 consommations et plus par semaine ont une moyenne collégiale inférieure à ceux qui consomment de une à deux fois par mois et qui prennent en moyenne de 2 à 3 consommations par semaine. Même constat pour les hommes qui perçoivent leur consommation comme étant élevée et ceux qui ont un faible sentiment d'efficacité personnelle par rapport à leur consommation d'alcool.

Consommation de tabac

Tant chez les hommes que chez les femmes, il semble qu'il n'y ait pas de lien entre la consommation de cigarettes et la réussite scolaire. Ce constat va à l'encontre de notre hypothèse qui s'appuyait sur d'autres recherches où l'usage de produits du tabac était associé à de moins bons résultats scolaires.

Perception de l'état général de santé

Ici encore, nous n'avons relevé aucun lien significatif avec la moyenne des notes des étudiantes et des étudiants. Pourtant, les résultats de l'enquête HBSC¹ (Boyce, 2004), effectuée auprès de jeunes de 11 à 15 ans, indiquent, entre autres choses, un lien positif entre la réussite scolaire et une perception positive de la santé et de la vie en général.

Interactions

L'analyse de la variance à deux dimensions nous permet de constater qu'il existe certains modèles où deux variables indépendantes nous aident à prédire la moyenne au collégial et nous donnent davantage d'information sur la réussite scolaire. Par contre, ils sont parfois difficiles à analyser ou incomplets.

» Il semble que les hommes et les femmes qui pratiquent davantage une activité physique et qui consomment des boissons alcoolisées avec modération obtiennent des moyennes supérieures ou égales à ceux et celles qui ont de moins bonnes habitudes de vie.

La combinaison, chez les hommes et les femmes, de la pratique d'activités physiques avec certaines mesures anthropométriques, de composition corporelle et de condition physique influe sur leur rendement scolaire. Ainsi, l'interaction la plus importante pour «expliquer» le rendement des étudiants est celle qui existe entre la fréquence de pratique d'activités physiques et le poids.

Voici quelques-unes des combinaisons étudiées qui nous semblent particulièrement intéressantes.

¹ La HBSC Health Behaviour in School-Aged Children est une étude internationale, appuyée par l'Organisation mondiale de la santé, des comportements des jeunes de 11 à 15 ans par rapport à la santé. L'enquête a été réalisée par des équipes de chercheurs de 35 pays d'Europe et d'Amérique du Nord.

Femmes

• Toutes les variables qui entrent en interaction avec les variables se rapportant à l'activité physique sont des mesures de condition physique: flexibilité selon le test de flexion avant du tronc, résultat au saut en hauteur sans élan, nombre d'extensions des bras, nombre de redressements assis et aptitude aérobie.

• Celles qui consomment des boissons alcoolisées 2 à 6 fois par semaine et qui ont une mauvaise perception de leur état de santé ont une moyenne inférieure aux autres femmes.

• Celles qui prennent 4 consommations et plus de boissons alcoolisées par semaine et qui ont un sentiment d'efficacité personnelle faible par rapport à la consommation de tabac ont des notes inférieures à la moyenne.

• Les effets combinés de la fréquence de consommation de boissons alcoolisées avec les variables « épaisseur du pli cutané du biceps », « perception de l'état général de santé », « flexibilité évaluée à l'aide du test de flexion avant du tronc », « résultat au saut en hauteur sans élan » et « sentiment d'efficacité personnelle par rapport à la consommation de tabac » permettent de rendre compte de leur moyenne.

Hommes

• Chez les hommes qui se perçoivent comme « actifs », consommer ou non des boissons alcoolisées n'influe pas sur la moyenne. Toutefois, ceux qui se perçoivent comme « inactifs » et qui consomment des boissons alcoolisées ont des moyennes plus basses.

• Chez les hommes qui ont une pratique insuffisante d'activités physiques, ceux qui ont une bonne perception de leurs habitudes alimentaires ont une moyenne au collégial supérieure.

• Les hommes qui ont un poids insuffisant (selon leur IMC) et une mauvaise perception de leur état général de santé ont une moyenne moins élevée.

CONCLUSION

Hypothèses

Notre recherche a révélé des liens difficiles à interpréter. Par exemple, pourquoi les hommes qui pratiquent une activité physique 12 fois et plus par mois et qui ont un tour de taille excédant 79 cm ont-ils des notes inférieures à la moyenne? Les lecteurs seront peut-être surpris que notre recherche n'ait pas permis d'établir un lien plus ferme entre l'activité physique et le rendement scolaire au cégep. En fait, les déterminants de la réussite scolaire sont très nombreux, si bien que l'appréciation exacte de l'effet particulier des habitudes de vie pourrait nécessiter un échantillon beaucoup plus vaste. Par ailleurs, vu l'importance que les étudiants accordent à la réussite scolaire, il est possible que ceux qui n'ont pas de saines habitudes de vie compensent le désavantage qui y est associé par un effort accru, si bien qu'il devient particulièrement difficile de cerner comment le fait d'avoir de saines habitudes de vie peut contribuer concrètement à la réussite scolaire.

Des actions à prendre

Nous proposons aux divers acteurs du milieu collégial d'agir sur les principales sources de motivation qui favorisent l'adoption de saines habitudes de vie: les expériences actives de maîtrise ou de succès, l'apprentissage social, la persuasion par autrui et l'état physiologique et émotionnel (Lecompte, 2004). Par ailleurs, d'autres recherches permettraient de cerner quelques pistes d'actions pour valoriser de saines habitudes de vie concernant, notamment, l'alimentation et la réduction de la consommation de tabac. Enfin, vu le manque d'études à propos des mesures anthropométriques et de condition physique, il faudrait assurer une veille permanente sur l'évolution de ces mesures chez les jeunes de tous les niveaux scolaires.

Bibliographie

- Bandura A. (1997) *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman and Company, New York.
- Boyce W. F. (2004) *Les jeunes au Canada : leur santé et leur bien-être*. www.phac-aspc.gc.ca/dca-dea/publications/hbsc-2004/pdf/hbsc_report_2004_f.pdf.
- Chiasson L. (2004) *Sentiment d'efficacité personnelle, habitudes de vie et niveau de condition physique*. Lévis, Cégep de Lévis-Lauzon.
- Chiasson L. et P. Aubé (2008) *Habitudes de vie et rendement scolaire. Rapport de recherche*. Lévis, Cégep de Lévis-Lauzon.
- Degranpré L. et F. Paquet (2006) *Impact d'un programme d'entraînement physique de trois mois sur la forme physique, la santé psychologique, la cognition et la performance académique*. www.cadre.qc.ca/acpq/.
- Kino-Québec (1998) *Les jeunes et l'activité physique - Situation préoccupante ou alarmante?* Québec, Ministère des Affaires municipales, gouvernement du Québec.
- Laberge S. et coll. (2007) *Promotion de l'activité physique et impact du niveau de pratique sur certains facteurs favorisant l'apprentissage*. www.cgtsim.qc.ca/pls/html/db/f?p=105:3:6267802923711587::OK:NO
- Larose S. et R. Roy (1993) *Modélisation de l'intégration aux études collégiales*. Actes du 5e colloque de l'ARC, Collège de Sherbrooke.
- Lecompte J. (2004) *Les applications du sentiment d'efficacité personnelle*. Dans : *De l'apprentissage social au sentiment d'efficacité personnelle : autour de l'œuvre de Bandura* (p. 59-90). Paris, L'Harmattan.
- Ministère de l'Éducation du Loisir et du Sport (2007). *Pour un virage santé à l'école - Politique cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif*. www.mels.gouv.qc.ca/sections/virageSante/.
- Tremblay G. (2006) *Recherche-action pour développer un modèle d'intervention favorisant l'intégration, la persévérance et la réussite des garçons aux études collégiales*. Québec, Cégep de Limoilou.