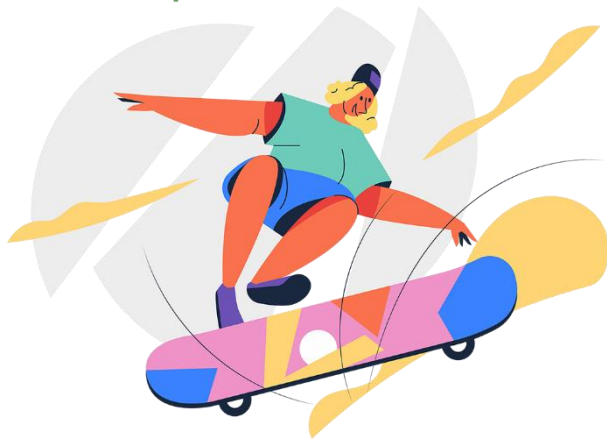


Questionnaire

Activités physiques, alimentation, perception du corps

Bienvenue dans ce questionnaire !

Nous te rappelons que toutes tes réponses sont strictement confidentielles et anonymes.



Pour commencer, nous allons parler de tes activités physiques et des sports que tu pratiques peut-être.

Sais-tu faire du vélo ?

- Pas du tout (je tombe souvent, même avec du matériel qui m'aide)
- Un peu (je peux rouler quelques mètres sans mettre le pied à terre dans un espace sécurisé)
- Assez bien (je peux rouler une centaine de mètres sur tout type de chemin y compris la route)
- Bien (je peux rouler sur tout type de chemin)
- Je ne peux pas répondre, je n'ai jamais essayé

Sais-tu nager ?

- Pas du tout (je ne peux pas aller là où je n'ai pas pied, même avec un matériel* pour m'aider)
- Un peu (je peux nager une largeur de piscine avec un gilet ou du matériel* pour m'aider)
- Assez bien (je peux nager, sans matériel* pour m'aider et sans mettre mes pieds à terre, deux fois 15 mètres sur le ventre et sur le dos, après un saut dans l'eau)
- Bien (je peux nager sans matériel* pour m'aider plus de 50 mètres – ou plus de deux minutes – sur le ventre et sur le dos)
- Je ne peux répondre, je n'ai jamais essayé

*matériel=bouée, brassard

Quelles sont les activités physiques ou sportives que tu as pratiquées la semaine dernière (pendant ton temps libre, hors EPS) ?

	Non	Oui, 1 ou 2 fois	Oui, 3 ou 4 fois	Oui, 5 ou 6 fois	Oui, 7 fois ou plus
Athlétisme	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Marche (rapide) pour faire de l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vélo, cyclisme, vélocross	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jogging, running, course à pied	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gymnastique, fitness, zumba, cirque	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Natation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Football, rugby	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Danse (classique, moderne, jazz, hip-hop, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Skate, roller, trottinette, patin à roulettes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Basketball, handball, volleyball	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Judo, karaté, boxe, autres arts martiaux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tennis et autres jeux de raquettes (tennis de table, badminton, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Il y en a-t-il d'autres ?

- Oui
- Non

Tu peux en renseigner jusqu'à 3 :

Fréquence :

Nom de l'activité 1 :

- 1 ou 2 fois
- 3 ou 4 fois
- 5 ou 6 fois
- 7 fois ou plus

Nom de l'activité 2 :

- 1 ou 2 fois
- 3 ou 4 fois
- 5 ou 6 fois
- 7 fois ou plus

Nom de l'activité 3 :

- 1 ou 2 fois
- 3 ou 4 fois
- 5 ou 6 fois
- 7 fois ou plus

Parlons maintenant de ton alimentation.

Combien de fois par semaine manges-tu à la cantine ? Utilise le curseur pour indiquer le nombre de fois (ou écris « 0 » dans la case si nécessaire).

fois



Le plus souvent, avec qui manges-tu à la cantine ?

- Seul(e)
- Avec des élèves au hasard (connus ou pas)
- Avec mes amis
- Autre

Merci de préciser :

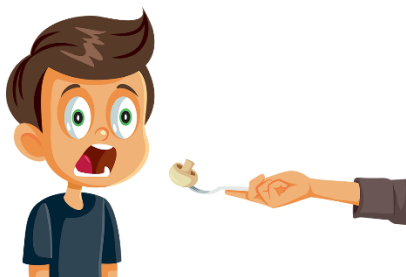
Comment se passent tes repas à la cantine ?

	Oui	Non
Je manque de temps pour manger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
On mange seulement entre filles (ou entre garçons)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'aime bien ce qu'on mange à la cantine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'apprécie les menus végétariens de la cantine (ne pas répondre si la cantine n'en propose pas)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange des plats ou aliments qu'il n'y a pas chez moi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je finis de manger tout mon plateau (ou presque)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je ne mange que du pain (ou presque)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Clique ici si tu veux connaître l'avis de tous ceux qui mangent à la cantine

Où manges-tu habituellement le midi (les jours d'école) ?

- Chez moi
- Chez quelqu'un d'autre (famille, voisins, amis...)
- Dans un fast-food, grec-kebab ou autre lieu de restauration
- Dans la rue, un parc ou autre espace public
- Je ne déjeune pas



Les jours d'école lorsque tu ne vas pas à la cantine, où manges-tu habituellement le midi ?

- Chez moi
- Chez quelqu'un d'autre (famille, voisins, amis...)
- Dans un fast-food, grec-kebab ou autre lieu de restauration
- Dans la rue, un parc ou autre espace public
- Je ne déjeune pas

Avec qui manges-tu habituellement le midi (les jours d'école) ?

- Seul(e)
- Avec des membres de ma famille
- Avec des amis
- Avec d'autres personnes

Les jours d'école lorsque tu ne vas pas à la cantine, avec qui manges-tu habituellement le midi ?

- Seul(e)
- Avec des membres de ma famille
- Avec des amis
- Avec d'autres personnes

Comment se passent ces repas hors de la cantine ?

	Oui	Non
Je manque de temps pour manger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange toujours la même chose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange ce qui me plaît	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange juste un sandwich	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me prépare à manger moi-même	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange des restes (de la veille ou autre)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je mange devant un écran	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pour chacune des affirmations suivantes, choisis la réponse qui te correspond le mieux :

	Entièrement vrai	Assez vrai	Assez faux	Complètement faux
Quand je me sens anxieux(se), je me surprends à manger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Quand j'ai le cafard, il m'arrive souvent de manger trop	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lorsque je me sens seul(e), je me console en mangeant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

À l'adolescence, certains comportements liés à l'alimentation peuvent changer. Dans cette partie, nous allons te poser des questions qui pourraient te surprendre, mais tu es libre de ne pas y répondre.

Nous te rappelons que toutes tes réponses sont strictement confidentielles et anonymes.

T'es-tu déjà fait vomir délibérément (c'est-à-dire exprès) ?

- Oui Non

Certaines personnes perdent parfois tout contrôle sur leur alimentation, et mangent alors de grosses quantités de nourriture en peu de temps. Elles ouvrent, par exemple, le réfrigérateur et mangent tout ce qu'elles peuvent y trouver comme nourriture – jusqu'à s'en rendre malade. Cela arrive habituellement lorsque ces personnes sont seules. Est-ce que cela t'est déjà arrivé ?

- Oui Non

Au cours des 3 derniers mois, combien de fois en moyenne est-ce arrivé ?

- Cela n'est pas arrivé Occasionnellement Environ une fois par semaine Deux fois par semaine ou plus

Au cours des 3 derniers mois, as-tu eu l'un des comportements suivants pour éviter de prendre du poids ?

	Non	J'essaie mais on me l'interdit	Un peu	Beaucoup
Manger moins aux repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sauter des repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ne pas manger pendant de longues périodes, par exemple toute la journée ou presque	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire plus d'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre des médicaments pour perdre du poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Venons-en maintenant à tes goûts vestimentaires, ton hygiène et d'autres habitudes.



De quelle longueur sont tes cheveux ?

- Très courts, ras, pas de cheveux
- Courts
- Un peu longs (mi-longs)
- Longs

Penses-tu que ton corps est :

- Beaucoup trop grand
- Un peu trop grand
- À la bonne taille
- Un peu trop petit
- Beaucoup trop petit

[Clique ici si tu souhaites connaître les réponses des autres participants](#)

... % des autres participants pensent que leur corps est « à la bonne taille »,

... % pensent qu'il est trop petit

et ... % le trouvent trop grand.

Penses-tu que ton corps est :

- Trop musclé Musclé comme il faut Pas assez musclé

À la naissance, étais-tu :

- Une fille Un garçon



Il naît dans le monde plus de garçons que de filles*.

Dans l'étude Elfe, nous avons inclus 8.908 filles et 9.421 garçons à la naissance.

(*Source : Organisation Mondiale de la Santé)

Concernant ton identité, tu te considères comme étant :

- Une fille
 Un garçon
 Les deux
 Ni une fille, ni un garçon
 Autre
 Je ne sais pas
 Je ne souhaite pas répondre

Portes-tu parfois, en dehors du collège/lycée, des vêtements...

	Oui	Non
Laissant voir tes jambes (short, robe-jupe courte)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laissant voir tes épaules (débardeur, top sans manches)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laissant voir ton nombril, ton ventre	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Laissant voir tes sous-vêtements (caleçon, string, culotte...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Couvrant tes cheveux (voile, casquette...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Au cours des 12 derniers mois, à quelle fréquence as-tu utilisé les produits ci-dessous ?

Tous les jours Au moins 1 fois par semaine Au moins 1 fois par mois Exceptionnellement Jamais

Maquillage (fond de teint, mascara, blush, rouge à lèvres)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Parfum/déodorant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lotion pour le corps (crème, lait)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Crème solaire pendant l'été	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Gel pour les cheveux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Produits pour colorer ou décolorer les cheveux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vernis, paillettes, nail-stickers (stickers pour les ongles)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Parmi ces produits cosmétiques, est-ce que certains ont un label Bio ou écoresponsable (ECOCERT, Cosmébio...) ?

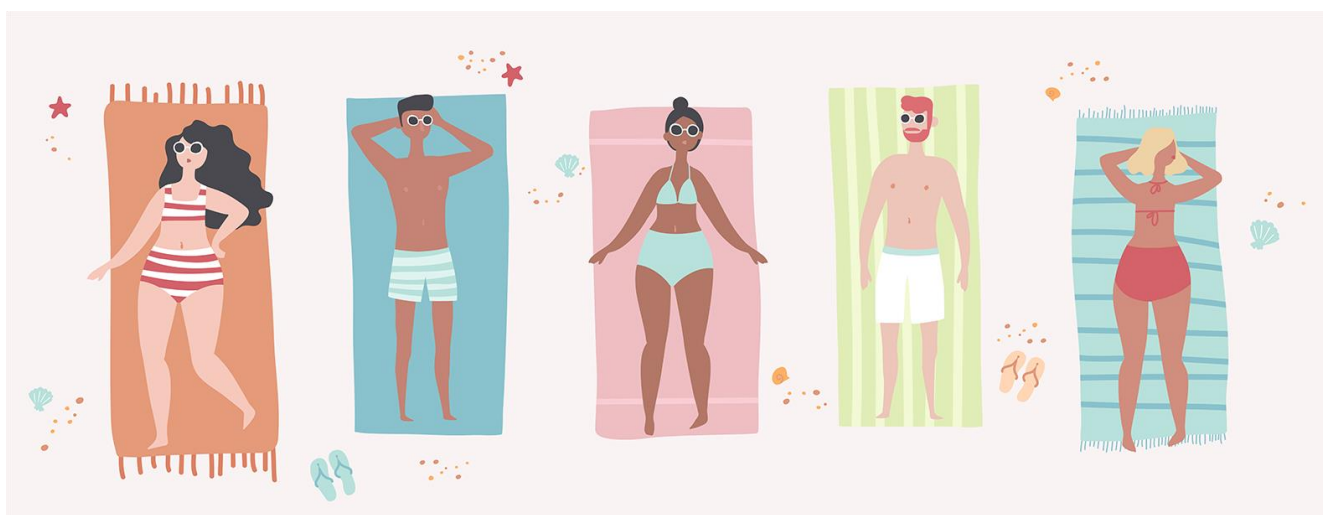
- Oui Non Tu ne sais pas

Est-ce que tu en as fabriqué certains à la maison ?

- Oui Non

Aimes-tu être bronzé(e) ?

- Oui Non Je ne peux pas bronzer



Pour quelle(s) raison(s) ?

- Pour avoir bonne mine
- Pour me sentir beau/belle
- Pour me sentir plus séduisant(e)
- Pour me sentir mieux dans ma peau
- C'est important pour mon entourage (amical, familial...)
- Autre raison
- Je ne sais pas
- Je ne souhaite pas répondre

Pour quelle(s) raison(s) ?

- Je préfère mon teint naturel
- Je ne peux pas m'exposer pour raison de santé (traitement photosensibilisant, maladie)
- Autre raison
- Je ne sais pas
- Je ne souhaite pas répondre

La puberté est un moment où le corps se modifie beaucoup.

Dans Elfe, nous souhaitons comprendre quand et comment ces changements se produisent. C'est pourquoi nous allons te poser les quelques questions qui arrivent...



Quelle silhouette te semble la plus proche de la tienne ?

[Pour les questions suivantes, affichage échelle fille ou garçon selon les réponses précédentes]



- Silhouette 1
- Silhouette 2
- Silhouette 3
- Silhouette 4
- Silhouette 5
- Silhouette 6
- Silhouette 7

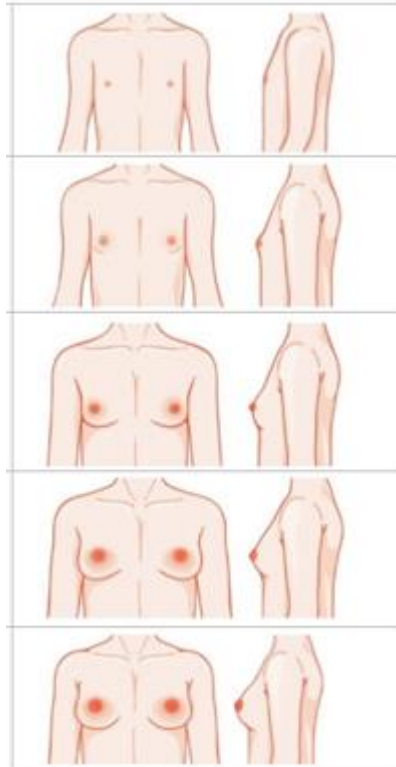
Quelle serait la silhouette idéale pour toi, celle que tu aimerais avoir ?

- Silhouette 1
- Silhouette 2
- Silhouette 3
- Silhouette 4
- Silhouette 5
- Silhouette 6
- Silhouette 7

Quelle est selon toi la silhouette qui correspond le mieux à celle des personnes de ton âge ?

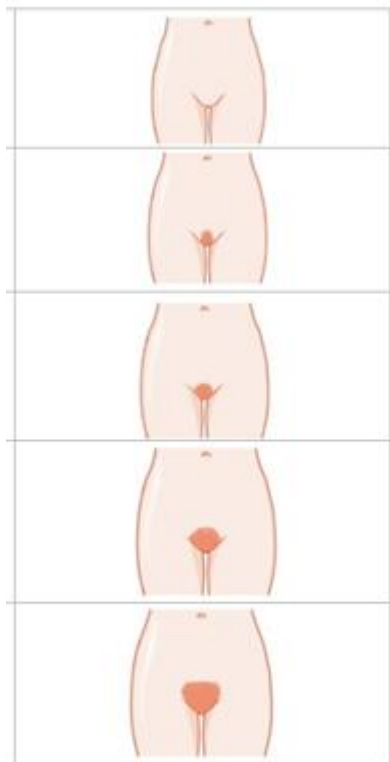
- Silhouette 1
- Silhouette 2
- Silhouette 3
- Silhouette 4
- Silhouette 5
- Silhouette 6
- Silhouette 7

Pourrais-tu indiquer de quelle image tu penses être la plus proche concernant le développement de tes seins ? Clique sur l'image qui correspond à ton choix.



- Le mamelon (le petit bout des seins) et le reste du sein sont encore plats.
- Le mamelon est légèrement gonflé et sensible. L'aréole (la partie foncée autour du mamelon) commence à s'élargir.
- Le sein commence à se développer. L'aréole et le sein sont plus grands qu'au stade précédent. Si tu regardes de côté, l'aréole ne dépasse pas le sein.
- En regardant de côté, le mamelon et l'aréole forment un petit arrondi en plus sur la forme arrondie du sein.
- Seul le mamelon dépasse la forme arrondie du sein. L'aréole est de nouveau confondue dans l'arrondi du sein.
- Tu ne souhaites pas répondre.
- Tu ne sais pas.

Concernant ta pilosité pubienne (sans épilation) ? Clique sur l'image qui correspond à ton choix.



- Pas de poil au pubis.
- Il y a quelques poils (très peu) qui ont grandi, de couleur claire, raides et bouclés.
- Les poils sont plus nombreux, plus foncés, plus épais et plus bouclés. La zone de poils s'est élargie sur le pubis.
- Les poils sont foncés, épais et bouclés, comme ceux d'une femme adulte. La zone s'est encore élargie mais n'atteint pas le haut des cuisses.
- La zone de poils est plus grande et triangulaire comme celle d'une femme adulte et s'étend sur le haut des cuisses.
- Tu ne souhaites pas répondre.
- Tu ne sais pas.

As-tu déjà eu tes règles ?

- Oui Non Je ne souhaite pas répondre

À quelle date as-tu eu tes règles pour la première fois ?

Indique l'année et le mois ou clique sur la case associée, si besoin.

Année :

- Je ne me souviens pas de l'année Je ne souhaite pas répondre

Mois :

- Je ne me souviens pas du mois Je ne souhaite pas répondre

À quel âge étais-tu ?/En quelle classe étais-tu ?

Ans :

 ans

- Je ne me rappelle pas l'âge (en ans) Je ne souhaite pas répondre

Mois :

 mois

- Je ne me rappelle pas l'âge (en mois) Je ne souhaite pas répondre

Classe :

Sont-elles à peu près régulières, tous les mois ou presque ?

- Oui Non, pas encore Je ne souhaite pas répondre

Combien de semaines y a-t-il généralement entre les premiers jours de règles de deux cycles (c'est-à-dire entre deux périodes de règles) ?

- 3 semaines ou moins
- Entre 3 et 4 semaines
- 4 semaines
- Plus de 4 semaines
- Je ne sais pas
- Je ne souhaite pas répondre

Combien de temps durent généralement tes règles ? Écris 88 si tu ne souhaites pas répondre et 99 si tu ne sais pas.

jours

Pendant tes règles, ressens-tu régulièrement des douleurs dans le bas-ventre ou des crampes, et de quelle intensité ?

- Pas de douleurs
- Douleurs légères (médicaments antidouleur rarement nécessaires)
- Douleurs modérées (médicaments antidouleur généralement nécessaires)
- Douleurs sévères (médicaments antidouleur et repos allongée nécessaires)

[Clique ici si tu souhaites connaître les réponses des autres participants](#)

... % des autres répondantes ont indiqué avoir des douleurs pendant leurs règles.

Dois-tu rester allongée au moins une partie de la journée à cause des douleurs pendant tes règles ?

- Jamais
- Occasionnellement (moins d'un quart de ma période de règles)
- Souvent (entre un quart et la moitié de mes règles)
- Généralement (plus de la moitié de mes règles)
- Toujours (durant toute la durée des règles)

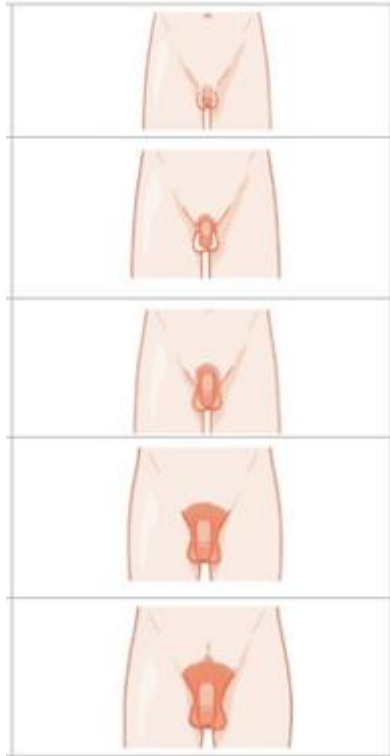
As-tu déjà manqué l'école à cause de douleurs de règles ?

- Jamais
- J'ai dû me rendre à l'infirmerie pendant les cours quelques fois
- Il m'arrive de manquer des jours de classe à cause de ces douleurs
- À chaque cycle, je manque des cours ou des jours de classe à cause de ces douleurs

Les médecins prescrivent parfois une contraception hormonale comme la pilule pour apaiser les règles douloureuses, pour des problèmes d'acné ou pour d'autres raisons. Quelle que soit la raison, as-tu pris une contraception hormonale cette année ?

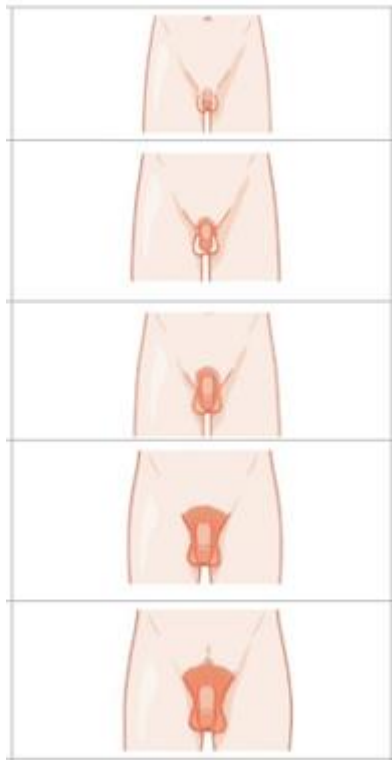
- Oui Non Je ne souhaite pas répondre

De quelle image penses-tu être le plus proche concernant la pilosité pubienne (sans épilation) ?
Clique sur l'image qui correspond à ton choix.



- Pas de poil au pubis.
- Il y a quelques poils qui ont grandi et de couleur claire à la base du pénis. Ils peuvent être raides ou bouclés.
- Les poils sont devenus plus foncés, plus épais et plus bouclés. La zone de poils s'est élargie.
- Les poils sont foncés, épais et bouclés, comme ceux d'un homme adulte. La zone s'est encore élargie mais n'atteint pas le haut des cuisses.
- La zone de poils est plus grande et triangulaire comme celle d'un homme adulte et s'étend sur le haut des cuisses.
- Tu ne souhaites pas répondre.
- Tu ne sais pas.

De quelle image penses-tu être le plus proche concernant le développement du pubis et des testicules ? Clique sur l'image qui correspond à ton choix.



- La taille et la forme des testicules et du pénis n'ont pas encore changé.
- Le scrotum (« sac » dans lequel est contenu le testicule) a changé et s'allonge vers le bas. Les testicules te semblent plus grands lorsque tu les palpés.
- Le pénis est plus long. Les testicules ont grossi et sont encore un peu plus bas dans l'entrejambe.
- Le pénis s'élargit et continue de s'allonger. La tête du pénis (le gland) commence à grossir. Le scrotum est d'une couleur plus foncée. Les testicules ont grossi.
- Le pénis, le scrotum et les testicules n'évoluent plus et ont atteint la taille adulte.
- Tu ne souhaites pas répondre.
- Tu ne sais pas.

As-tu déjà remarqué un gonflement au niveau et éventuellement autour d'un ou des deux tétons ? Les médecins appellent ça une « gynécomastie ».

- Non
- Oui
- Je ne souhaite pas répondre

Pourrais-tu préciser l'âge que tu avais quand tu l'as remarqué ?

Saisis d'abord les années...

ans

- Je ne me rappelle pas l'âge (en ans)
- Je ne souhaite pas répondre
- Je ne me rappelle pas l'âge (en mois)
- Je ne souhaite pas répondre

... ensuite les mois.

mois

Il y a combien de temps à peu près sinon (que tu as remarqué le gonflement) ?

- Je ne me rappelle pas (il y a combien d'années)
- Je ne souhaite pas répondre

Saisis d'abord les années... (c'est-à-dire il y a X ans)

ans

- Je ne me rappelle pas (il y a combien de mois)
- Je ne souhaite pas répondre

... ensuite les mois.

 mois

Ce gonflement persiste-t-il encore actuellement ?

Non

Oui

Je ne sais pas

Pour finir, revenons à quelques questions sur l'hygiène.

En général, à quel rythme prends-tu un bain ou une douche ? Saisis le nombre et la fréquence ensuite. Saisis « 0 » si jamais.

Nombre de fois :

 fois

Rythme :

Par jour

Par semaine

Par mois



À quel rythme te laves-tu les dents ?

Saisis le nombre et la fréquence ensuite. Saisis « 0 » si jamais.

Nombre de fois :

 fois

Rythme :

Par jour

Par semaine



T'arrive-t-il d'être en désaccord avec tes parents sur les sujets suivants ?

Ta façon de t'habiller

- Souvent Parfois Jamais Non concerné(e)

Ta coupe et/ou couleur de cheveux

- Souvent Parfois Jamais Non concerné(e)

Ton maquillage ou tes ongles

- Souvent Parfois Jamais Non concerné(e)

Ton hygiène corporelle

- Souvent Parfois Jamais Non concerné(e)

Dans ce questionnaire, tu as eu accès à des informations sur les réponses des autres participants sur les repas à la cantine, l'appréciation de leur taille. As-tu modifié tes réponses aux questions suite à cela ?

- Oui Non

Pourrais-tu nous dire...

... ce qui t'a plu dans ce questionnaire ?

... ce qui t'a déplu dans ce questionnaire ?

Tu es maintenant arrivé(e) à la fin du questionnaire.

Clique sur « Enregistrer » pour valider définitivement tes réponses.