

Nom et Prénom : EL OIRDI HAMID

Date de soutenance : 06/07/2022

Directeur de Thèse : EL KHARRIM KHADIJA

Sujet de Thèse :

Impact du style de vie des adolescents sur les performances scolaires et parasitologie intestinale : cas de Sidi Kacem et Meknès Maroc

Abstract :

The Moroccan education system still suffers from persistent dysfunctioning as noted by several national and international reports. Nevertheless, all the factors in question evoked by these are external factors to the student. Or, there are other factors that are related to lifestyle (physical activity, sedentary behavior and eating habits).

In Morocco, research focusing on the lifestyle of adolescents and its impact on their performance remains very limited. Thus, the objectives of this study are to determine the prevalence of physical activity, sedentary behaviors, eating habits and their impacts on school performance. These data were collected using a validated questionnaire and for performance, we used the average of the first semester as an indicator of academic performance.

Overall, 38% of Moroccan adolescents did not respect the recommended duration of physical activity. The sport is practiced in high school and at home among girls and among boys, it is practiced on the streets and in sports halls. For sedentary activities 77.71% spent more than 2 hours/day in front of a screen. For eating habits, the adolescent level does not eat breakfast at home, most adolescents do not consume fruits, milk and dairy products, and vegetables on a daily basis. Over 90% consume donuts, cakes, cookies, candies, chocolate and sugary drinks more than 3 times/week. As for performance, the results obtained are confirmed by a positive correlation between the general average of the first semester and the level of physical activity ($P < .001$) and healthy eating habits ($P < .001$). For the profile of intestinal parasites, 22% of adolescents are parasitized with a dominance of protozoa compared to helminths. Their presence is associated with the consumption of sugary drinks, doughnuts, cakes, cookies, sweets, chocolates and also fruits and vegetables. Physical activity, sedentary behaviors and eating habits have been found to impact academic performance and high levels of physical activity associated with healthy food choices.

Key words: Life style; physical activity; dietary behavior; dietary habits; scholar performance; Morocco

Résumé:

Le système éducatif marocain souffre encore de dysfonctionnements récurrents comme le relève plusieurs rapports nationaux et internationaux. Tous les facteurs qui mènent à la dégradation déclarés par ceux-ci sont des facteurs externes à l'élève. Or, il existe d'autres facteurs qui sont liés au style de vie tels que l'activité physique, les comportements sédentaires et les habitudes alimentaires. Au Maroc, les recherches qui s'intéressent au style de vie chez les élèves adolescents et à son impact sur leurs performances restent très réduites voire limitées. Ainsi les objectifs de cette étude sont de déterminer la prévalence de l'activité physique, des comportements sédentaires, des habitudes alimentaires et leurs impacts sur les performances scolaires et la parasitologie intestinale chez un échantillon d'adolescents marocains âgés de 14 à 19 ans. Il s'agit d'une étude transversale portant sur un échantillon de 669 (285 garçons et 384 filles) choisis au hasard dans la province de Sidi Kacem et Meknès au Maroc.

Les données sur les comportements sédentaires, l'activité physique et les habitudes alimentaires ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire validé. Pour les performances, nous nous sommes servis de la moyenne du premier semestre comme indicateur de la performance scolaire. Globalement, 38 % des adolescents marocains n'ont pas respecté la durée recommandée d'une heure d'activité physique d'intensité modérée, les garçons sont généralement plus actifs que les filles ($p < 0.00$). Le sport est pratiqué la plupart du temps au lycée et à la maison chez les filles par contre chez les garçons, le sport est pratiqué dans les rues et dans les salles de sport. 36 % et 42 % des adolescents ont déclaré, respectivement, regarder la télévision et utiliser un ordinateur plus de 2 heures/jour. Les filles sont plus sédentaires que les garçons

($p < 0.005$). Pour les habitudes alimentaires, plus de 30 % des adolescents ne prend pas le petit-déjeuner au moins cinq fois par semaine à la maison, la plupart des adolescents ne consomment pas les fruits et les légumes ainsi que le lait et les dérivés d'une façon journalière. Plus de 90 % consomment des beignets, des gâteaux, des biscuits, des bonbons, du chocolat et des boissons sucrés plus de 3 fois/semaine. Quant à la performance, la moyenne générale au niveau de l'échantillon est 13.16. Les résultats obtenus ont été confirmés par une corrélation positive entre la moyenne générale du premier semestre et le niveau d'activité physique ($P < .001$) et des habitudes alimentaires saines ($p < 0.001$). Pour le profil des parasites intestinaux, 22 % des adolescents sont parasités avec une dominance des protozoaires par rapport aux helminthes. Leur présence est associée avec la consommation des boissons sucrées, des beignets, des gâteaux, des biscuits, des bonbons, des chocolats et aussi des fruits et des légumes.

En conclusion, l'activité physique, les comportements sédentaires et les habitudes alimentaires présenteraient un impact sur les performances scolaires et la présence des parasites intestinaux.

Mots-clés : Style de vie ; activité physique ; sédentarité ; habitudes alimentaires ; performance scolaire ; parasite ; Maroc