

Entretien P9 mémoire UCL

1 **E : Au début, je vais commencer avec des questions d'ouvertures. Tout d'abord, pouvez-**
2 **vous vous présenter?**

3

4 R : Je m'appelle J. J'ai 22 ans, bientôt 23 ans. Je suis en master 1 en médecine, ici, donc sur le
5 campus d'Alma à Woluwé, mais j'ai fait mon bac à Namur.

6

7 **E : Pourquoi avez-vous choisi ce cursus ?**

8

9 R : Alors, parce que principalement pour avoir du social, un lien avec les gens, rencontrer des
10 nouvelles personnes tous les jours, pouvoir essayer de les aider, d'être à l'écoute. Aussi parce
11 que les sciences m'intéressaient quand même. À la base, j'avais envie de me tourner vers une
12 profession plutôt scientifique. Et alors, en fait, je ne voulais pas faire de la recherche, je ne
13 voulais pas enseigner et je voulais un bon contact social. Donc il n'y a pas beaucoup d'autres
14 possibilités.

15

16 **E : Dans quel type de logement vivez-vous actuellement (seul.e, en kot, en colocation, au**
17 **domicile familial, autre) ?**

18

19 R : J'ai vécu en kot, kot à projet cette année. Et l'année prochaine, je suis dans un kot avec
20 quatre copains à moi.

21

22 **E : Travaillez-vous en parallèle de vos études (job étudiant, etc.) ?**

23

24 R : Oui, j'ai un job étudiant depuis trois-quatre ans. À Namur, je travaillais au Starbucks à la
25 gare. Et maintenant, je travaille à la pharmacie de l'hôpital. Ce n'est pas un job où il faut
26 beaucoup de connaissances, c'est vraiment juste prendre les ordonnances, aller chercher dans
27 le rayon, rendre les deux trucs aux pharmaciens qui vérifient. Donc voilà, je fais ça une à deux
28 fois par semaine.

29

30 **E : Maintenant, on va passer aux questions sur le bien-être. Pour vous, c'est quoi le bien-**
31 **être ?**

32

33 R : Alors, le bien-être, c'est ne pas avoir de tracas, ne pas avoir toujours quelque chose en tête
34 qui tourne ou quelque chose à quoi il faut penser. C'est avoir un certain confort et ne pas devoir
35 se prendre la tête, ne pas trop devoir anticiper, réfléchir, etc. Je trouve que ça permet de
36 s'épanouir plus et d'avoir plus de bien-être.

37

38 **E : Actuellement, quel est votre niveau de bien-être sur une échelle de 1 à 10 ? (1 étant le**
39 **niveau le plus faible – 10 le niveau le plus élevé)**

40

41 R : Je pense que je dirais 8,5.

42

43 **E : Pourquoi ?**

44

45 R : Parce que ça serait un peu plus si j'étais en vacances. C'est la seule différence. Sinon, j'adore
46 mon stage. J'apprends plein de choses. Il fait beau. Tout va bien.

47

48 **E : Pouvez-vous me parler de celui-ci durant les études ?**

49

50 R : Ca fluctue toujours un peu avec les blocus. Mais de manière générale, je pense qu'il a été
51 très bon tout au long de mes études. J'ai vraiment eu de la chance de ne pas devoir trop me
52 prendre la tête. Même si j'ai raté un an, ça a été. J'ai pu me rattraper, pas eu de stress de
53 financement ou de trucs comme ça. Donc je pense que mon niveau de bien-être a été assez bon.

54

55 **E : Comment vous sentez-vous depuis votre arrivée aux études supérieures ?**

56

57 R : Bien. J'aime bien la liberté qu'on a en plus par rapport au secondaire et la liberté de pouvoir
58 vraiment construire aussi des amitiés qui durent plus longtemps, des projets à plus long terme
59 qu'en secondaire où c'était fort cadré. Maintenant, il y a aussi un peu plus de moments de doute,
60 je trouve, parce qu'on prépare un peu notre avenir, tout ça. Ducoup, évidemment, on se pose
61 des questions, on se remet en questions. Et donc, ces moments-là, c'est des moments de
62 sentiment un peu plus durs mais il faut savoir, je trouve, le faire pas trop tout le temps, ni au
63 milieu du blocus. Ce n'est pas le moment de tout remettre en question. En gardant ça, je trouve
64 que j'ai un sentiment assez bon, assez déterminé à aller au bout et à avancer.

65

66 **E : Y'a-t-il des moments de l'année où votre bien-être est différent (par exemple : session**
67 **d'examens, période de stage, ...) ?**

68
69 R : En session d'examen. Je dirais même peut-être plus à la fin du quadrimestre, juste avant le
70 blocus, parce que c'est là que le vrai stress commence de oh mais j'ai encore envie de faire un
71 peu d'activités, de voir encore des copains avant de m'enfermer un mois. Mais en même temps,
72 il y a déjà la pression de c'est la fin de l'année, les professeurs sont en train de finir leur cours,
73 il faut s'y mettre, il faut travailler, il faut remettre les trucs en ordre, etc. Donc je trouve que ce
74 moment-là est un peu plus délicat aussi. Et alors avant le premier stage, ça me stressait beaucoup
75 puisque je n'avais jamais eu de stage donc je ne savais pas à quoi m'attendre évidemment, mais
76 ça c'était plus spécifique à cette année.

77
78 **E : Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir bien ?**

79
80 R : Essayer de garder une activité physique assez régulièrement, que ce soit toute seule ou avec
81 des copains. C'est chouette de varier un peu les deux. Toute seule, ça permet plus de se vider la
82 tête. Avec des copains, ça change les idées. C'est deux choses différentes je trouve. Faire des
83 sorties, j'aime beaucoup être entourée de plein de copains, faire plein de trucs. Principalement,
84 je crois que c'est les deux points importants pour moi, aux études de la semaine, en tout cas que
85 j'essaie de maintenir.

86
87 **E : Et, à l'inverse, qu'est-ce qui ne vous aide pas à vous sentir bien ?**

88
89 R : Cette année, j'ai trouvé ça un peu plus difficile de passer à Bruxelles alors que je venais de
90 Namur où je passais du tout, tout, tout. Et donc de vraiment rien connaître, tout le temps
91 découvrir les auditoires, découvrir les professeurs, tout. D'avoir plein de nouvelles têtes alors
92 qu'à Namur, on connaissait tout le monde. Ça, c'était un peu plus dur cette année. Et nouveau
93 kot, etc. Et les kots à projet, ce n'est pas toujours les plus beaux et les plus propres et les plus
94 agréables pour vivre. Moi j'avais un peu de mal parce que j'avais, dernier arrivé, donc mini-
95 chambre, un commu qui est souvent super sale. La douche n'est pas toujours très propre, on n'a
96 pas envie d'y rester. On entend absolument tout. Du coup ça, c'était un peu plus dur cette année.

97
98 **E : Et tu rentrais tous les week-ends chez toi ?**

99

100 R : Oui, je rentrais d'office tous les week-ends. Je n'avais pas du tout envie de rester là-bas.

101

102 **E : Et pendant les bacs à Namur, tu avais un kot aussi ?**

103

104 R : Oui, j'ai eu de la chance d'avoir un kot. J'étais dans un kot avec trois copines l'année passée
105 et là, je redébarquais dans un gros kot UCL de huit. Et donc, ça avait de nouveau plus rien à
106 voir. C'est différent comme vie en communauté.

107

108 **E : Maintenant, on va passer aux questions sur le lien entre l'alimentation et le bien-être**
109 **psychologique. Quelle(s) différence(s) observez-vous sur votre bien-être psychologique en**
110 **fonction de ce que vous mangez ?**

111

112 R : Je trouve qu'il y a quand même des grosses différences. Moi, on m'a toujours dit d'écouter
113 un peu ce que j'avais envie et de manger ce que je sentais que j'avais envie, en respectant quand
114 même un régime assez sain, etc. mais on m'a quand même toujours poussé à écouter ça. Et donc
115 je le fais raisonnablement mais je le fais parce que je sais que ça va me faire du bien et qu'après
116 je vais être contente. Si j'ai envie de manger une frite, je vais y aller. Je ne vais pas forcément
117 me sentir mal après, mais je n'aurais pas dû, etc. Non, j'avais envie, j'ai comblé cette envie.
118 C'est ça qui compte et c'est ça que je préfère. Je ne sais pas si ça répond assez à la question.

119

120 **E : Certaines habitudes alimentaires ont-elles un impact positif ou négatif sur votre santé**
121 **mentale ?**

122

123 R : Pas forcément. Non pas un truc spécifique.

124

125 **E : Avez-vous remarqué ou perçu des changements d'humeur en fonction de ce que vous**
126 **mangez ?**

127

128 R : Oui quand même, oui mais si je me dis oh je mange un truc que je n'aime pas trop, ça va
129 potentiellement baisser un peu le moral mais si je ne suis déjà pas au top. Si tout va bien, je
130 m'en fous un peu. Mais si la journée était déjà un peu dure ou quoi et que c'est en plus un truc
131 que je n'aime pas trop manger, là je vois quand même l'impact. Et sur mon humeur, je vois
132 surtout l'impact quand je n'ai pas encore mangé, juste avant midi. C'est plus pas manger que
133 manger des choses différentes. Pas avoir encore mangé, je suis super irritable.

134

135 **E: L'alimentation a un rôle sur ton humeur ?**

136

137 R : Oui quand même.

138

139 **E : Selon vous, votre alimentation a-t-elle un impact sur votre parcours académique ?**

140

141 R : Purement académiquement, les seuls blocus que j'ai fait en kot où donc je cuisinais moi-
142 même, j'ai moins bien réussi. Je pense que quand même... du coup je fais mes blocus à la maison
143 et donc c'est ma maman qui cuisine et ça me permet de garder une alimentation beaucoup plus
144 équilibrée et d'avoir des repas complexes cuisinés sans que ça me prenne moi beaucoup de
145 temps. Je pense que mon alimentation changerait beaucoup plus si j'étais toute seule.

146

147 **E: Et, à l'inverse, est-ce que ton parcours académique a un impact sur ton alimentation ?**

148

149 R : Je pense que oui quand même parce que d'entendre tout le temps, par exemple les gens qui
150 ont une stéatose. À chaque fois qu'on nous dit facteur de risque obésité, facteur de risque diabète
151 ou des trucs comme ça, ça forcément, je l'ai toujours en tête. Et je pense que ça, ça resterait
152 toujours dans un coin de ma tête. Je ne veux pas tomber dans une alimentation qui me ferait
153 avoir ce genre de facteurs de risque parce que je sais ce qu'il y a derrière.

154

155 **E : Avez-vous remarqué des changement à votre entrée dans les études supérieures en**
156 **terme d'alimentation ?**

157

158 R : Oui, plus de repas chauds. Avant je mangeais toujours une fois des tartines, une fois des
159 repas chauds. Et par exemple, avec le restaurant universitaire, là je mange beaucoup plus
160 facilement plus de repas chauds. Ou aussi parce que quand on cuisine pour une personne, il y a
161 des restes. Je mange deux fois d'affilé la même chose ou des trucs comme ça. Et peut-être quand
162 même un peu plus de sorties et donc de manger à l'extérieur, que ce soit un fast-food ou un petit
163 resto, mais un peu plus de sorties.

164

165 **E : En période de stress ou d'examens, remarquez-vous des changements d'alimentation ?**

166

167 R : Pas spécialement, non.

168

169 **E : Quel rôle joue l'alimentation sur ton stress ?**

170

171 R : Quand je suis stressée, je mange moins mais c'est tout ce que je vois. Non sinon il n'y a pas
172 vraiment de rôle précis.

173

174 **E : En période de stress ou d'examens, remarquez-vous des changements de santé**
175 **mentale ?**

176

177 R : Oui, quand même. Oui, du stress évidemment. Parfois la peur, l'impression que je n'y
178 arriverai jamais ou quoi. Maintenant, avec les années, on gère de mieux en mieux quand même
179 les sessions. Mais oui quand même du stress. Parfois le sommeil un peu plus compliqué parce
180 que ça cogite encore avant d'aller dormir ou quoi. Mais principalement ça, je n'ai pas de grosses
181 crises d'angoisse ou quoi, ça ça va.

182

183 **E : Y-a-t-il des facteurs qui influencent vos choix alimentaires ?**

184

185 R : Oui, ça c'est sûr. Un peu le prix, quand c'est moi qui fait les courses. Sinon, ce que je sais
186 cuisiner aussi. Je m'en sors très bien, mais je ne suis pas une grande cuisinière, par exemple
187 tout ce qui est viande. La viande rouge, déjà c'est plus cher et c'est un peu plus compliqué à
188 cuisiner pour que ce soit vraiment bien bon tip top, etc. Et donc j'ai beaucoup plus tendance à
189 manger végétarien en fait, à faire plus de légumes et puis je sais quand même que c'est bon
190 pour la santé. Donc ce qui est bon pour la santé dans un coin de ma tête, ça a quand même une
191 petite influence. J'essaie toujours d'avoir des légumes toujours. Et sinon, je pense que le temps
192 du temps de midi que j'ai influence fortement aussi ce que je vais manger. Si j'ai 45 minutes, il
193 y a des chances que j'ai pas trop le temps de rentrer cuisiner et que ce soit peut-être un dago de
194 temps en temps pour aller plus vite.

195

196 **E : Avez-vous déjà essayé de modifier votre alimentation pour vous sentir mieux ?**

197

198 R : Oui, mais c'était plus pendant le Covid parce qu'on ne bougeait plus du tout et que j'avais
199 vraiment le temps de m'en occuper. C'était surtout moins grignoter, manger plus de légumes.
200 Ah oui et pendant le blocus, je ne sais pas si ça compte comme alimentation, j'essaie de boire
201 plus d'eau. Ça principalement.

202 **E : De boire plus qu'un litre et demi ?**

203

204 R : Oui je pense que je suis bien à deux litres par jour pendant le blocus.

205

206 **E : Et sinon durant l'année ?**

207

208 R : Durant l'année à mon avis, je suis plus à un litre, ça marche moins bien quand même.

209

210 **E : As-tu vu des effets ou une différence ?**

211

212 R : Je vais plus aux toilettes.

213

214 **E : Ca n'a pas d'impact spécifique ?**

215

216 R : Je pense quand même que je n'arrive plus jamais à des sensations où je me dis que j'ai
217 absolument besoin d'un gros verre d'eau là maintenant. Et quand j'ai moins grignoter, moins
218 grignoter me donnait moins envie de grignoter. Je voyais ça comme impact mais c'est tout.

219

220 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus lié l'alimentation saine et équilibrée et**
221 **au bien-être ?**

222

223 R : Pour l'alimentation, je crois qu'il y a un espèce de petit marché comme ça près de la mémé.
224 Un petit magasin où ils vendent des trucs... ça j'ai déjà vu mais j'ai jamais été. Et sinon lié à
225 l'alimentation non. Et lié au bien-être, je sais qu'il y a un médecin pour les étudiants, une
226 psychologue pour les étudiants je pense. Mais en fait c'est tout, parce que je fais moins attention
227 à ça qu'en bac 1 par exemple.

228

229 **E : Si vous deviez donner un ou plusieurs conseils sur l'alimentation et le bien-être**
230 **psychologique à un autre étudiant qui commence ses études, quels seraient t'ils ?**

231

232 R : Essayer de garder un régime équilibré dans la mesure du possible quand même, surtout en
233 blocus. De garder bien trois repas par jour. Ne pas abuser sur le café parce qu'il n'y a pas que
234 ça qui marche. Sur le bien-être, je dirais de faire une pause, pas où on fait rien juste là dans un
235 canapé, mais de faire une pause qui fait vraiment faire autre chose. Quelque chose de créatif,

236 quelque chose de sportif, quelque chose aller faire une course. Une vraie pause de autre chose
237 et pas une pause de rien.

238

239 **E : Selon vous, y-a-t-il des aspects de ces deux thématiques (l'alimentation et le bien-être)**
240 **qui mériteraient d'être davantage explorés ou étudiés ?**

241

242 R : Sur l'alimentation, je n'y connais pas beaucoup de choses. Mais sur le bien-être, c'est sûr
243 qu'il y a des gens qui, par exemple en blocus, si c'est pour les étudiants s'arrachent les cheveux
244 et deviennent complètement... enfin c'est trop quoi. C'est pas possible de vivre des blocus et
245 des blocus comme ça. Et donc ça, je pense que ça pourrait peut-être être intéressant de voir
246 pourquoi et ce qu'il est possible de mettre en place. J'ai quand même plusieurs noms qui me
247 viennent en tête en pensant à ça, donc il y en a plusieurs quoi.

248

249 **E : Et dans vos études, vous n'avez pas de cours de nutrition ou sur l'alimentation ?**

250

251 R : De nutrition non. Non pas précisément. Mais j'ai eu le cours du secteur digestif cette année,
252 on n'a eu rien de spécial. Mais on a en bac 1, si je ne me trompe pas, un cours de psycho, ils
253 font un espèce de TP prévention burnout des étudiants en médecine et ils donnent des tips,
254 notamment des tips alimentaires. Mais en bac 1, moi je ne me rendais pas vraiment compte de
255 ce que ça allait être et si ça allait m'être utile ou pas. Et puis ils donnent un TP comme ça où il
256 faut donner son avis à un auditoire entier de bac 1. Ça passe un peu au-dessus de la tête. Et du
257 coup, ils donnent des tips de bien-être aussi, mais honnêtement, je n'en applique pas un seul. Je
258 ne saurais même pas en citer quoi.

259

260 **E : On arrive à la fin de l'entretien. Avez-vous encore des questions, des réflexions, des**
261 **sujets que vous souhaitez encore aborder ?**

262

263 R : Pas spécialement, non.

264

265 **E : Je vous remercie pour votre temps et votre participation à cet entretien. Si vous êtes**
266 **intéressée, je serais ravie de vous transmettre mon mémoire une fois terminé.**

267

268 R : Pas de soucis.