

Entretien P3 mémoire UCL

1 **E : Je vais commencer par des questions d'ouverture. Tout d'abord, pouvez-vous vous**
2 **présenter?**

3

4 R : Du coup je ne donne pas mon nom parce que c'est anonyme. Je suis étudiante en master de
5 santé publique, c'est ma deuxième année. Avant ça, j'ai fait mes études d'infirmière. Je travaille
6 aussi un peu en parallèle dans un centre de revalidation en tant qu'infirmière. Mais j'ai pas un
7 temps plein ou un mi-temps, c'est en tant que jobbiste infirmière, donc je donne mes heures
8 quand je veux.

9

10 **E : Et le master, vous le faites à l'UCLouvain ?**

11

12 R : Oui c'est bien sur le campus d'Alma.

13

14 **E : Et quel âge avez-vous ?**

15

16 R : Oui c'est vrai, j'ai 25 ans.

17

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

19

20 R : Parce que j'ai adoré mon cursus d'infirmière, donc tout ce qui est santé. Mais je trouvais
21 que le travail était un peu redondant et on n'avait pas beaucoup de recherches sur ce qu'on
22 faisait en fait dans le quotidien en pratique. Et donc je voulais avoir un peu une vision du
23 backstage, de ce qui se passait derrière tous les soins au niveau politique, au niveau financier,
24 au niveau...

25

26 **E : Pour avoir plus de perspectives ?**

27

28 R : Oui.

29

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

32

33 R : Pour l'instant, je vis encore chez mes parents. Et ce n'est pas à Bruxelles, donc je prends le
34 trains pour arriver sur le campus.

35

36 **E : Et ce n'est pas trop long ?**

37

38 R : Non, pas trop long. 30 minutes. Non, porte-à-porte, c'est quand même une heure, je pense.
39 Mais ça va, vu qu'on n'a pas cours tous les jours.

40

41 **E : Maintenant, je vais passer aux questions sur le bien-être. Pour vous, c'est quoi le bien-**
42 **être ?**

43

44 R : Le bien-être ? C'est très général comme question. Le bien-être, ce n'est pas spécialement
45 ne pas être malade ou être malade. C'est plus un ressenti de ne pas avoir mal, pas avoir des
46 besoins vitaux, pas avoir... se sentir serein oui voilà.

47

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

50

51 R : 8. Oui je dirais 8 parce que je suis jeune, je suis en bonne santé, j'ai encore toute la vie
52 devant moi. Et pas 10 parce que je suis fatiguée, je suis en examen.

53

54 **E : Pouvez-vous me parler de celui-ci pendant les études ?**

55

56 R : Je pense que spécifiquement à mon master, entre le master 1 et le master 2, il y a un
57 changement de bien-être parce que le master 1 est quand même très dense. On a des énormes
58 journées et du coup, en fait, on est crevé. Pendant 9 heures, on est assis sur une chaise, on ne
59 fait pas d'activité physique. Donc ça joue quand même. Master 2, le bien-être, il est très bien
60 parce que les cours sont assez éparpillés. On n'en a pas trop. Donc on a le temps de faire des
61 activités à côté. Sinon heureusement j'ai des bonnes copines et du coup je trouve que ça change
62 quand même, mais aussi sur la santé mentale qui fait partie, je trouve, du bien-être.

63

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

65

66 R : Je pense que c'est quand même une évolution parce qu'en bac 1, tu es livré à toi-même, tu
67 n'as plus papa et maman derrière ton dos. Et donc, j'ai l'impression qu'on découvre un peu
68 toutes les limites. Donc je pense que ce n'est pas l'année où le bien-être est le plus optimal. On
69 fait des teufs jusqu'à 3 heures du matin, on ne dort pas, on essaye d'aller aux cours. Enfin,
70 l'équilibre n'est pas encore trouvé. Mais au fur et à mesure des années, moi, j'ai quand même
71 trouvé un équilibre ou... on devient plus mature aussi.

72

73 **E: Donc cela a évolué ?**

74

75 R : Oui ça a quand même évolué.

76

77 **E : Et comment ça a évolué ?**

78

79 R : Je dirais en bien. Aussi parce que les études d'infirmière, c'est quand même prenant avec
80 tous les stages et tout. Du coup je dirais que ce n'est pas non plus les moments où mon bien-
81 être était le plus optimal. Parce que tu es crevé, tu ne vois plus tes amis parce que t'es crevé et
82 que tu te réveilles à 5 heures du matin. Donc je pense que la grosse différence, je l'ai surtout
83 trouvée entre le bachelier et le master, où le master tu as plus de temps pour toi.

84

85 **E : Moins de stages ?**

86

87 R : Oui moins de stages.

88

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

91

92 R : En période de stage oui, mais du coup pas pendant le master.

93

94 **E : Vous n'avez pas eu de stage pendant le master ?**

95

96 R : Non je n'ai pas eu de stage. Mais du coup en master non, j'ai pas l'impression que ça
97 dérange.

98

99 **E : Pendant les sessions d'examens ?**

100

101 R : Pendant les sessions d'examens, moi j'aime bien les sessions d'examens, ça ne me dérange
102 pas. Du coup, non. Peut-être que je fais moins d'activités physiques durant le blocus ? Non
103 même pas. Non ça change pas vraiment. Non c'est juste quand j'avais des cours de 9h à 19h.

104

105 **E : En master 1 ça ?**

106

107 R : Oui, c'est en master 1.

108

109 **E : Et en master 2, tu n'en avais plus ?**

110

111 R : Non. Ducoup limite la période d'examens, mon bien-être était meilleur que quand j'avais
112 cours de 9 à 19h. Non mais sinon non ça n'a pas vraiment un impact.

113

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

115

116 R : Fortement l'entourage, très fort. L'alimentation.. pas vraiment, je n'ai pas l'impression. Le
117 sommeil très fort pour bien dormir. Le sport aussi, c'est vrai quand même.

118

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

120

121 R : Qu'est-ce qui m'aide pas à me sentir bien ? Qu'est-ce qui me fait me sentir mal ? Quand je
122 reste toute la journée assise, j'ai l'impression d'avoir passé une mauvaise journée parce que j'ai
123 rien fait. Enfin, en tout cas, je n'ai pas bougé. Quand j'ai un problème dans mon entourage,
124 surtout familial. Mais c'est fort mental du coup que ça a un impact. Qu'est-ce qui me fait encore
125 me sentir mal ? Le stress, mais quand est-ce que j'ai du stress ? Peut-être avant une défense de
126 mémoire. Je verrai demain. Les stage, mais bon ça j'en ai pas eu, mais me réveiller très tôt ça
127 me fait sentir mal parce que je dois me réveiller très tôt, ça me stresse.

128

129 **E: Maintenant, je vais passer aux questions sur le lien entre l'alimentation et le bien-être**
130 **psychologique. Quelles différences observez-vous sur votre bien-être psychologique en**
131 **fonction de ce que vous mangez ?**

132

133 R : Psychologique. J'ai pas l'impression qu'il y ait... moi j'ai l'impression que c'est fortement
134 lié à l'ambiance qu'il y a autour de la nourriture aussi. Quand c'est un repas où il y a plein de
135 gens, que ce soit un repas avec des frites ou un repas avec des bons fruits, moi j'ai l'impression
136 que ça change pas grand-chose.

137

138 **E : Vous ne remarquez rien ?**

139

140 R : Non, mais je n'aime pas beaucoup le sucre, donc je n'aime pas quand je mange un truc trop
141 sucré. Mais bon c'est moi-même, ça ne joue pas sur mon mental. Ou bien le café. Quand je suis
142 vraiment trop fatiguée, je prends un café mais je n'ai pas du tout l'habitude. Et du coup, mon
143 cœur bat à du 180 donc j'ai l'impression d'être droguée. Je suis vraiment sur une autre planète.
144 Donc à part le café, le sucre où je n'aime pas quand c'est trop sucré... Si, je me sens mal quand
145 je bois pas assez d'eau, ça je ressens hyper fort. Et ça par exemple quand t'as des grosses
146 journées de cours et que t'as pas le temps de boire.

147

148 **E : Et vous essayez de boire un minimum ?**

149

150 R : Environ un litre et demi par jour.

151

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

154

155 R : Pas manger trop de sucre. Sinon non.

156

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

159

160 R : Non. Des changements d'humeur ? Non, après parfois mais bon c'est lié à tout. Parce que
161 la semaine avant d'avoir ses règles, j'ai envie de manger plus de sucre. Et du coup, est-ce que
162 c'est lié ? T'es pas dans l'humeur la plus positive. Mais est-ce que c'est parce que tu vas avoir
163 tes règles ou est-ce que c'est parce que tu manges trop de sucre ? Je ne sais pas.

164

165 **E : Je mange aussi plus la semaine avant. Donc l'alimentation ne joue pas vraiment un**
166 **rôle sur votre humeur ?**

167

168 R : Non.

169

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

171

172 R : Je dirais que c'est plutôt le parcours académique qui a un impact sur l'alimentation et pas
173 inversement. Par exemple, quand j'étais en stage, je mangeais pas le matin, je mangeais presque
174 pas le midi et je mangeais blindé à 15-16h.

175

176 **E : Pourquoi ? Par manque de temps ?**

177

178 R : Oui je préfère dormir que manger et puis à 6h du matin, t'as pas faim. Mais ici, sur le
179 campus, en première année, on prenait le temps d'aller au restoU, donc ça, heureusement du
180 coup non ça change pas, non.

181

182 **E : Avez-vous remarqué des changements à votre entrée dans les études supérieures en**
183 **terme d'alimentation ?**

184

185 R : Euh.. Je suis devenue, mais bon, je ne sais pas si c'est les études, je suis devenue plus
186 végétarienne. Au début, je mangeais plus de viande, mais je pense que c'est aussi l'actualité qui
187 a fait que... le contexte qu'on parle plus d'écologie et que du coup je suis devenue plus sensible,
188 mais est-ce que ça joue ? Je pense pas que ce soit les études qui aient changé.

189

190 **E : Et ça a un impact ?**

191

192 R : Je mange beaucoup moins souvent de la viande en tout cas. Mais ça a joué sur... enfin
193 maintenant je suis plus anémique aussi du coup parce que je ne remplace pas toujours non plus
194 avec les nutriments qu'il faut.

195

196 **E : Vous ne prenez pas de compléments alimentaires ?**

197

198 R : Non, non. Parfois du fer. Quand je donne du sang et que je vois que je ne sais plus donner
199 mon sang, alors je prends du fer, mais sinon, non.

200

201 **E : Et il y a d'autres changements ?**

202

203 R : Non je n'ai pas l'impression.

204

205 **E : Tu es toujours restée chez tes parents ou tu as été en kot ?**

206

207 R : J'ai eu deux années de kot quand même. J'étais dans un kot à projet de cuisine donc on
208 mangeait toujours bien et végétarien. Donc limite je mangeais mieux. Et puis ma deuxième
209 année de kot, non.. Mais j'adore cuisiner, donc je n'ai pas changé mes habitudes là non plus.

210

211 **E : Est-ce que le stress influence ce que tu manges ?**

212

213 R : Oui. En fait ça dépend quel genre... le stress de stage, je ne mangeais plus. Mais j'ai
214 l'impression que le stress de blocus ou tu vois, tu as le temps, tu fais rien. Mais du coup là tu
215 manges.

216

217 **E : Oui moi aussi. Il me faut mes collations. Tu es rythmée en fait.**

218

219 Oui c'est ça. Du coup en fait, ça dépend aussi fortement du contexte. Je sais que le stress a un
220 impact, mais parfois c'est je ne mange pas et parfois je mange trop.

221

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

223

224 R : En master non. J'avais pas de stages. Les examens ça ne changeait pas non plus grand-
225 chose.

226

227 **E : Même en master 1 ?**

228

229 R : Non, même pas.

230

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

233

234 R : Euh... moi mon stress, c'est toujours avant le blocus. Parce que c'est avant le blocus que je
235 me fais le rush d'avoir toutes les synthèses et tout. Et comme ça pendant le blocus et les
236 examens, je suis plutôt chill. Donc moi j'ai plutôt une santé mentale de stress avant le blocus,
237 encore durant les cours, où c'est un peu le rush. Sinon, pendant le blocus et les examens, je suis
238 plutôt reposée.

239

240 **E: Vous arrivez à continuer de faire des activités et voir des gens autour de vous ?**

241

242 R : Oui.

243

244 **E : Y-a-t-il des facteurs qui influencent tes choix alimentaires ?**

245

246 R : Vu que mon papa était malade, à la maison, on a changé plein d'alimentation pour avoir un
247 peu un régime qui est bon pour lui. Mais du coup toute la famille suivait le même régime. Donc
248 on a commencé à manger plus de fruits, plus local, plus bio, plus des trucs sains. Et du coup, ça
249 a pris le pli. Et donc maintenant c'est ce je fais ça aussi. Donc c'est un facteur qui a joué.
250 Maintenant, est-ce qu'il y a d'autres facteurs qui jouent ? Non, je ne pense pas.

251

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

253

254 R : Oui, j'ai fait une semaine de jeun. C'était aussi une question de foi, de croyances pour le
255 carême. Mais c'est vrai que je me suis vraiment bien sentie après cette semaine de jeun. Et du
256 coup je mangeais que du liquide, des bouillons ou de l'eau pendant sept jours. Et c'est vrai que
257 ça me.. enfin, je vais refaire parce que j'aimais bien quoi.

258

259 **E : Vous avez ressenti des effets ?**

260

261 R : Oui, complètement, tu te sens purifiée comme ça.

262

263 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus lié à 'alimentation saine et équilibrée ou**
264 **au bien-être ?**

265

266 R : Non, pas du tout. Enfin je sais pas le resto U, il propose toujours des trucs végétariens
267 parfois. Il propose deux plats à chaque fois. C'est vrai qu'il montre à chaque fois leur assiette
268 de quoi c'est composé. Mais à part le restoU non.

269

270 **E : Je passe à la dernière partie, c'est sur les perspectives et les représentations. Si vous**
271 **deviez donner un ou plusieurs conseils à un étudiant qui rentre aux études, sur**
272 **l'alimentation et le bien-être psychologique, quels seraient t'ils ?**

273

274 R : J'aurais dit de ne pas rester dans son coin, d'aller au cours pour faire connaissances avec les
275 autres, parce que du coup, t'as un réseau d'aides, ce qui joue quand même, je trouve, sur le
276 bien-être. De s'y prendre à l'avance pour pas avoir un rush blocus et examens, de bien boire et
277 de bien manger, d'aller au restoU parce que c'est des repas complets. Oui non sinon.. et d'avoir
278 des activités en dehors.

279

280 **E : Et selon vous, y-a-t-il des aspects de ces deux thématiques, donc l'alimentation et le**
281 **bien-être, qui mériteraient d'être davantage explorés ?**

282

283 R : Mais je pense dans l'alimentation il y a quand même pas mal de trucs qui doivent être
284 explorés. Mais je sais pas comment les mettre en avant, les étudiants, parce qu'en infirmière,
285 on avait des cours de nutrition, diététique. Et c'est vrai il y a plein d'aliments, en fait, on ne
286 connaît pas leur valeur et qui sont très mauvaises comme très bonnes. Je trouve que ça, il
287 faudrait mettre plus en avant. C'est un peu de la culture générale je trouve que les gens doivent
288 savoir.

289

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

292

293 R : Non, je veux bien connaître les résultats à la fin.

294

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

297

298 R : Avec plaisir.