

Entretien 6 mémoire UCL

1 **E : Je vais démarrer avec des petites questions d'ouverture afin de faire connaissances.**

2 **Tout d'abord, pouvez-vous vous présenter?**

3

4 R : Je m'appelle F. Je suis étudiante en soins infirmiers à la Haute école Vinci. Et avant mes
5 quatre ans d'études en soins infirmiers, j'ai fait 3 ans d'études en kinésithérapie dans la même
6 haute école, donc toujours sur le campus d'Alma. Ça fait 7 ans que là je suis sur le campus.

7

8 **E : Vous êtes en quelle année de soins infirmiers ?**

9

10 R : Ducoup, là, je suis en dernière année, je viens de finir.

11

12 **E : Quel âge avez-vous ?**

13

14 R : J'ai 25 ans.

15

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

17

18 R : Ducoup, j'avais commencé à faire kiné, je pense sans trop me poser de questions au début.
19 Vraiment j'étais là, oui, pourquoi pas la kiné ? et en fait, la kiné, ça ne me correspondait
20 vraiment pas, au fur et à mesure de mes stages et donc, vraiment j'étais là, il faut que j'arrête,
21 j'aime pas du tout. Et donc il y a eu ce temps de qu'est-ce que je vais faire, c'est vraiment un
22 moment de questionnement et en fait j'en ai discuté beaucoup avec mes proches, etc., qui sont
23 pas du tout dans le domaine médical. Et ma mère m'a dit, mais enfaite F, t'as toujours parlé de
24 vouloir faire infirmière comme ta grand-mère, parce que ma grand-mère était infirmière, et je
25 ne comprends pas pourquoi tu n'as pas persévéré là-dedans. Et en fait oui, je me suis dit, allez
26 let's go, je me voyais après, j'ai été voir, j'ai été voir beaucoup de personnes, j'ai demandé
27 beaucoup des avis aux gens, donc voilà, je me suis lancée. J'ai toujours très bien réussi mes
28 quatre années, donc voilà je me suis dit que c'était ma vocation, et voilà c'est un métier qui me
29 plait. Après, est-ce que je referais ces études ? je ne sais pas.

30

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

33

34 R : Je suis toujours domiciliée chez mes parents, mais j'ai une coloc juste à côté du campus,
35 avec deux personnes, on est trois. C'est plus un appart, fin une coloc.

36

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

38

39 R : Alors, j'ai travaillé oui. Alors cette année, je n'ai pas travaillé parce que je suis partie en
40 Erasmus, voilà, il y avait beaucoup de stages, etc. J'avais envie de prendre du temps pour moi,
41 sinon, oui j'ai essayé de travailler dans une maison de repos près de chez moi.

42

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

45

46 R : Pour moi, le bien-être, c'est quand on se sent bien dans notre corps je dirais. Vraiment quand
47 on se sent vraiment bien dans notre corps, qu'on s'accepte, qu'on est vraiment en accord avec
48 ce qu'on fait, nos choix, nos décisions. Mais oui je trouve que cet aspect d'être bien dans son
49 corps, de s'accepter, je trouve c'est vraiment ça, le bien-être. Essayer de.. oui, on a toujours un
50 peu de tracas du quotidien, mais vraiment de se sentir heureux, bien entourée, vraiment bien
51 dans son corps. Je dirais vraiment être en alignement.

52

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

55

56 R : Alors, actuellement, je sors d'une période avec beaucoup de stress, donc je dirais pas que..
57 je pense pas que j'étais vraiment dans un bien-être cette dernière période. Je dirais peut-être un
58 6, même un 5, la moitié, je dirais. Parce que vraiment, je viens de sortir d'une période de stage
59 où le bien-être est vraiment compliqué, d'une période stressante d'examen. Donc voilà je suis
60 à 5 je pense.

61

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

63

R : Mais du coup, en fait, vraiment mes trois années de kiné, ça a été vraiment très compliqué, alors en fait j'étais très anxieuse. Je n'étais pas du tout.. comme je n'étais pas du tout heureuse dans mes études. J'étais tout le temps stressé. Vraiment, c'était vraiment dur. Vraiment, j'ai bien vécu mes années de kiné plus par rapport aux potes et à la fête. Mais moi, mon psychique n'était pas.. j'étais pas heureuse, je n'étais pas bien. Et alors après, en infi, je pense que j'ai quand même évolué vers ce bien-être. J'étais fière de moi, j'étais fière de ce que je faisais, fière de pouvoir voir que je réussissais. C'est sûr que ça joue dans le bien-être, qu'on se sent beaucoup plus heureux et épanoui. Après, c'est des études qui sont quand même.. qui ont une charge émotionnelle, qui sont vraiment dures, qui sont très fatigantes. Et donc oui c'est vraiment à contre balance. Il y avait des moments où je pouvais être hyper heureuse, super épanouie, super bien. Il y a vraiment des périodes où j'étais fatiguée, je me renfermais plus sur moi-même. Puis on voit notre corps qui change beaucoup aussi, je trouve, dans ces études. Donc c'est dur de s'accepter, c'est dur de se regarder parfois dans un miroir et de se dire en mode.. comme je l'ai dit, je trouve que franchement, être bien dans son corps, c'est super important. Et oui donc vraiment ça vacillait. Ça dépendait vraiment des périodes et d'où j'étais en stage, de comment je vivais le stage. Donc voilà, je ne peux pas mettre une globalité là-dessus. C'était vraiment des montages russes.

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

R : Alors oui, je pense. Alors il y a des choses qui ont évolué vraiment positivement, même moi, dans ma façon de vivre, dans ma façon d'être, et où je me sens beaucoup plus en accord avec la personne que je suis par rapport à mes secondaires, où je vois vraiment qu'il y a une grande évolution, une prise de maturité, une prise de conscience de certaines choses. Donc voilà, je me sens beaucoup plus épanouie dans ma vie en tant que F et dans mes émotions et dans mes valeurs. Alors après, au niveau des études, globalement, c'est vraiment.. par rapport à en secondaire, il y a vraiment beaucoup plus de stress, beaucoup plus d'enjeux, c'est beaucoup plus de fatigue. C'est quand même beaucoup plus prenant. Alors le fait de dire en mode que j'aimerais bien, ça ira mieux, bof. Parce qu'on fait quand même toujours des choses qu'on n'aime pas.

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

98 R : Oui, clairement. Déjà les saisons, ça joue énormément, personnellement, sur moi. Ça joue
99 vraiment beaucoup. Je vais être beaucoup plus positive quand il y aura du soleil et beaucoup
100 plus négative et endormie quand les journées sont courtes. Donc ça, c'est sûr. Et au niveau du
101 bien-être, oui.. moi j'ai toujours bien.. en tout cas dans mes études d'infirmière, j'ai toujours
102 bien vécu mes blocus. J'ai jamais vécu mal un blocus en soins infirmiers. Mais vraiment, mes
103 périodes de stage, encore une fois, ça dépendait des stages où j'étais, ça dépendait de.. il y a eu
104 vraiment des moments quand même qui étaient compliqués par rapport au quotidien. L'hygiène
105 de vie etc. c'est aussi quelque chose qui est super important sur le bien-être je trouve. Et
106 clairement, en période de stage, l'hygiène de vie, c'est pas top. On est fatigué. Donc oui
107 clairement je pense que c'est vraiment les périodes de stages qui sont, selon moi, les plus dures,
108 en tout cas, en terme de bien-être.

109

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

111

112 R : Alors d'un point de vue social, c'est vraiment m'entourer.. rien que ma famille. Mais
113 également, là, je vis avec une de mes meilleures copines et c'est vraiment super important. On
114 se soutient. En plus, dans les moments de stages, on se comprend, donc on est vraiment là l'une
115 pour l'autre. Mais alors, oui, j'ai vraiment besoin de voir mes potes et je le ressens même dans
116 ma situation de stage. Quand c'est le moment où je m'enferme, ça va jouer de fou sur la façon
117 de comment je vais travailler. Et alors aussi, j'essaie, mais bon encore une fois, avec les stages,
118 c'est vraiment compliqué. C'est vraiment de faire du sport personnellement, ça m'aide vraiment
119 à me sentir vraiment bien après mes séances et à me dire en mode, ça t'as fait du bien, tu as pu
120 avoir un échappatoire et tu t'en fiches aussi de produire quelque chose.

121

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

123

124 R : Comme je l'ai dit, déjà, le temps à l'extérieur, ça joue quand même beaucoup. Les horaires
125 mine de rien. Quand je faisais mes nuits, etc., c'est quand même des horaires qui sont vraiment
126 durs. Et alors.. oui je vais encore.. qu'est-ce qui me ferait sentir pas bien, c'est.. c'est un peu..
127 comment expliquer ? je suis quand même une personne qui réfléchit beaucoup, qui réfléchit
128 tout le temps. Et donc, du coup, c'est.. par exemple après mes stages, me dire purée est-ce que
129 j'ai bien fait ça, est-ce que j'ai pas fait ça ? être super anxieuse par rapport à ce que l'équipe, ils
130 vont dire. Oui c'est plus ça. C'est vraiment un peu l'entourage, mais aussi l'entourage
131 professionnel. Parfois, tu te dis aussi avec qui je vais travailler, est-ce que ça va être cool ?

132 maintenant je peux travailler avec elle. Les remarques aussi, qui ne sont pas.. comment vais-je
133 dire ? constructives aussi. Ça me déstabilise énormément.

134

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

138

139 R : Par exemple, je vais prendre un exemple. Là, j'étais en stage, et pendant deux semaines,
140 j'étais à la maison. J'ai vraiment pu prendre soin de mon alimentation, parce qu'en stage,
141 j'avoue, parfois, je bouffe vraiment de la merde parce que j'ai pas le temps de me faire à manger.
142 Tu rentres tard, tu as la flemme, tu es fatigué, etc. Et là vraiment pendant deux semaine, j'étais
143 là let's go, tu fais un peu attention à ce que tu manges, etc. et en fait, déjà, de un je me sentais
144 plus en forme physiquement. De deux, je me sentais beaucoup plus épanouie, souriante. Je veux
145 dire, parce que je me sentais vraiment mieux dans mon corps et je voyais des évolutions aussi.
146 Et du coup parce que là je vois que j'ai repris du poids et c'est bête mais ça joue vraiment sur
147 ton moral et le fait de dire que ça va pas, je me sens moche, etc. du coup clairement ça joue sur
148 ton moral. Mine de rien, l'alimentation joue sur le physique des gens. Et je trouve que tu te sens
149 beaucoup plus... proactive, tu te sens mieux, tu te sens un peu.. vraiment comme les filles
150 d'Instagram « tonic », « clean girl », comme ça. Donc ça joue quand même vachement sur le
151 moral je trouve. Et dans les tenues d'infirmerie, je suis en mode.. oh mince. Ducoup ça joue de fou.
152 C'est des bêtises mais du coup je trouve que tu passes pour une.. je trouve que vraiment quand
153 tu ne te sens pas bien dans ton corps, que tu te sens moche, que tu trouves que tu es mal habillée
154 ou quoi, tu passes une mauvaise journée. Tu passes une mauvaise journée et tout te saoule.

155

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

158

159 R : Alors, c'est sûr que.. en plus moi vraiment j'adore manger. Alors c'est sûr que manger au
160 restaurant avec les personnes que j'aime et les personnes qui m'entourent, ça va être trop
161 chouette ça va avoir un super chouette impact et par exemple, où.. mais je sais que j'en ai besoin
162 à un moment. Par exemple, je vais aller me chercher un fast food, je vais le manger solo et le
163 lendemain je vais culpabiliser. J'étais en mode purée t'as mangé ça. Purée alors que tu sais que
164 tu dois faire attention à ton alimentation... parce que je sais que je ne m'accepte pas, à l'heure
165 actuelle, que je ne suis pas bien face à mon corps et dans mon corps. Donc voilà, ça a un impact.

166 Et ducoup, je suis plus dans la culpabilité parfois. Après je pense que c'est super important aussi
167 de se faire des plaisirs. Parce que sinon, à un moment, si tu te restreint trop, non. Je trouve
168 quand même que c'est important, mais tant que ça reste dans la limite du raisonnable.. mais oui.
169 Enfaite, encore une fois, c'est vraiment si tu te sens bien dans ton corps ou pas. Il y a des
170 périodes où tu vas être là en mode, je m'en fous, j'ai pris des kilos, je vais être mieux je m'en
171 fous de ce que je bouffe, je suis quand même méga bien. Des moments où tu vas être là en mode
172 purée, je culpabilise, pourquoi je fais ça ? donc voilà. Mais c'est quoi encore la question ?

173

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

176

177 R : Oui des habitudes.. j'ai pas vraiment de routine alimentaire, en vrai. Mais c'est sûr que
178 lorsque je vais aller manger un repas ou quoi avec mes copains, ça sera pas la même saveur que
179 si je mange un repas solo. Je dirais que c'est plus ça, les habitudes qui ont vraiment un impact.

180

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

183

184 R : Humm.. je réfléchis. Mais ça ça rejoint un peu l'hygiène de vie. Je pense que quand je suis
185 plus dans cette routine de .. par exemple, là, c'est une connerie, mais ça fait deux jours que je
186 bouffe des plats préparés parce que je suis en train de préparer mon TFE, mon oral. Et oui je
187 suis un peu là en mode.. mais plus envers moi-même. Je ne pense pas que ça impacte
188 spécialement les autres, mais plus envers moi-même où je suis là un peu en mode.. je trouve
189 que mon hygiène de vie est déplorable. Pour moi, l'alimentation et l'hygiène de vie, ça se rejoint
190 assez. Donc du coup oui, ça a un impact sur le moral.

191

192 **E: Et donc oui d'un côté l'alimentation joue un rôle sur ton humeur ?**

193

194 R : Oui je pense. Après je sais que oui mais si j'ai envie de manger un truc plaisir ça va me faire
195 plaisir aussi. Et même, tu vas rentrer le soir chez toi, tu viens d'une journée fatigante et tout, tu
196 vas manger un plat réconfortant, tu vas être plus.. tu vas être en mode.. oh purée c'est trop
197 chouette et tout. Alors que tu vas manger, je sais pas, j'invente, une tartine ou une soupe, tu vas
198 être là en mode.. purée ma vie c'est de la merde quoi.

199

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

201

202 R : Alors, je dirais plus l'inverse. Mon parcours académique a un impact sur mon alimentation
203 ça c'est sûr. Alors la question posée en mode.. est-ce que mon alimentation a un .. non parce
204 que ça ne m'a jamais handicapée dans mon parcours mon alimentation non ça je pense pas. Par
205 contre, inversement oui oui clairement.

206

207 **E : Et pourquoi ? Comment ?**

208

209 R : Parce que je trouve vraiment que tu manges mal, tu as la flemme.. encore une fois, nous, on
210 a vraiment des horaires en plus qui sont assez durs, je trouve. Et tu trouves pas de moment pour
211 toi, pour te faire à manger. Moi je ne suis pas non plus une grande cuisinière donc j'ai vraiment
212 cette chance quand même d'avoir ma coloc qui me fait à manger et qui me fait des bons petits
213 repas. Mais allez, oui je vais rentrer de stage et je n'aurai pas envie de manger une salade quoi.
214 Alors que j'aime bien ça, mais j'aurais envie de manger un bon petit plat qui me réconforte
215 parce que j'aurais passé une journée qui est dure. Et puis même, tu sors beaucoup plus, donc le
216 lendemain tu es en gueule de bois, donc tu as envie de manger de la merde. Donc clairement
217 non moi je trouve que, je mange beaucoup plus mal, en tout cas depuis que je suis aux études,
218 que quand j'ai le temps par exemple.

219

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

222

223 R : Oui oui oui c'est comme je le disais donc.. oui vraiment au début.. fin moi, mes premières
224 années, à un moment.. alors qu'en fait, mes parents, j'ai jamais été habituée à tout ce qui était...
225 enfin, pas malbouffe, mais à des plats préparés ou des fast-foods et tout. Dans ma famille, on
226 m'a jamais inculqué ça. Même quand je vois ma sœur, ma sœur c'est hors de question d'aller
227 manger un Quick, à part une fois tous les six mois. Mais du coup, quand je suis rentrée aux
228 études, vraiment la flemme me prenait. Et en fait, j'ai pas ce truc non plus de cuisiner tous les
229 jours. Vraiment j'ai vite la flemme, je suis fatiguée je rentre, j'ai qu'une envie c'est d'aller
230 dormir... Donc voilà non clairement, ça a joué énormément.

231

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

233

234 R : Oui, comme je disais, vraiment, la préparation, ces deux jours d'oraux, tu te dis qu'en fait
235 t'as pas le temps de prendre le temps de cuisiner, donc tu manges des plats préparés. C'est pas
236 spécialement via le stress, je dirais, c'est plus le temps. Et encore une fois, comme quand on
237 rentre tard, comme quand tu fais des nuits... et ça aussi, faire des nuits, ça te décale dans toute
238 ton alimentation. Moi quand je faisais des nuits je mangeais cinq fois par jour. Mais c'est pas
239 normal de manger autant. Sauf que du coup, je rentre de ma nuit, je mange mon petit déjeuner,
240 parce que j'en ai envie, puis je me réveille vers 13h pour manger, je remange avant de partir en
241 stage et généralement tes collègues, ils sont en mode let's go on commande. Fin bref, ça me
242 décale.

243

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

245

246 R : Le stress bizarrement chez moi je vais plus vite manger quand je suis stressée. Alors je vais
247 pas manger.. par exemple le matin, avant d'aller à un examen, je saurais pas manger, ou avant
248 d'aller à un premier jour de stage, je ne saurais pas manger parce que je sais que je vais être
249 stressée, que je vais avoir envie de vomir, donc ça va servir à rien. Mais si par exemple je suis
250 dans une période d'examens, je vais beaucoup plus vite grignoter ou quoi. Il y a des gens, moi
251 j'ai des potes, en période d'examen, elles peuvent perdre 5 kg parce qu'elles bouffaient rien
252 tellement elles sont stressées. Tu étudies du coup tu as envie d'avoir un petit truc à grignoter, et
253 comme tu.. je trouve quand t'étudies ou que t'es en période de stress, tu cogites tout le temps et
254 donc du coup, tu n'as pas tes mains et ton esprit occupés. Je ne sais pas comment expliquer.
255 Alors que tu peux prendre une journée type t'es au travail ou quoi, tu ne vas pas penser à manger
256 parce que t'as pas le temps. Alors que si tu es posée sur ta chaise, que tu étudies, que tu es un
257 peu stressée, que tu cogites que tu réfléchis je trouve que tu as plus le temps de réfléchir à..
258 purée j'ai faim.

259

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

262

263 R : Oui, oui encore une fois, vraiment, en infi, j'ai pas mal vécu mes examens et mon blocus.
264 Alors oui, il y a toujours un moment où tu pètes un câble et tu pleures et tu cries sur tout le
265 monde, ça, c'est sûr. Mais je pense que oui de stress, moi je sais que de stress, je suis beaucoup
266 plus aigre. Je vais être plus aigrie et plus.. il ne faut pas me chercher quoi. Et alors du coup

267 comme je suis stressée, du coup je parle beaucoup et du coup, je vais plus vite faire chier les
268 gens. Bref c'est un peu un cercle vicieux au final.

269

270 **E : Et quand vous étiez aux études de kinésithérapie, vous aviez remarqué que vous étiez**
271 **un peu stressé et donc.. ?**

272

273 R : Oui oui, c'était vraiment la même chose. Après, mes sessions étaient quand même beaucoup
274 plus lourdes et c'était quand même plus dur. Je pense que je pleurais beaucoup plus en kiné que
275 quand j'étais en infi.

276

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

278

279 R : Oui c'est sur qu'il y a vraiment quand même un impact financier. Parfois je me dis que
280 j'aimerais, même sur mon alimentation, faire plus attention sur tout ce qui prendre des aliments
281 bio ou des choses comme ça. Ou le midi, me dire.. j'ai trop envie d'aller manger une petite
282 salade dans un petit café sympa quand tu es sur place, des choses comme ça. Mais clairement
283 le financier, malheureusement, le bio coûte beaucoup plus cher. Tout ce qui est la cuisine un
284 peu plu raffinée, ça coute aussi beaucoup plus cher. Après.. qu'est-ce qui pourrait impacter ? le
285 fait que je sois en coloc et tout ça non. Après d'un côté, c'est.. non je mens un peu parce que si
286 je vivais encore chez mes parents, j'irais pas chercher des fast-foods comme je le fais « aussi
287 souvent » parce que mes parents, ils me diraient que c'est hors de questions. Chez mes parents,
288 c'est vrai qu'il n'y avait pas de biscuit même quand j'étais petite. Donc c'est sûr que mes
289 courses changent quand même. Je mange beaucoup moins de fruits quand je suis ici, à la coloc
290 que chez mes parents ça c'est vrai aussi. Après je pense quand même que c'est vraiment
291 l'impact financier je pense. Alors que t'as quand même envie de dire allez let's go je mange
292 bien, je mange sainement ou je mange un peu plus si ou un peu plus ça et en fait ça coute super
293 cher. C'est aberrant.

294

295 **E : Avez-vous déjà essaye de modifier votre alimentation pour vous sentir mieux ?**

296

297 R : Oui oui clairement. Oui oui clairement. Et vraiment quand je prends le temps, quand je suis
298 en été, quand je suis vraiment dans des moments où.. comme je parlais, pendant le blocus de
299 Pâques, je voyais que je mangeais vraiment beaucoup plus sainement. J'ai dit que j'étais
300 beaucoup mieux dans mon corps, et du coup ça jouait clairement sur mes émotions.

301

302 **E : Donc il y avait des différences ?**

303

304 R : Oui parce que malheureusement je trouve qu'on est vraiment dans une société où on fait
305 vraiment trop attention à notre corps, à comment on est, à se dire qu'est-ce qu'on s'en fout et
306 on a vraiment cet impact de la vision du corps qui joue sur nos émotions. Je trouve plus les
307 femmes que les hommes j'ai l'impression. En vrai je ne sais pas mais .. oui c'est vraiment que
308 j'ai pas d'hommes en tout cas dans mon entourage qui sentent mal dans leur corps donc je ne
309 sais pas dire.

310

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

313

314 R : Alors sur le campus.. je trouve qu'il y a le marché mémé qui a été mis en place, c'est sympa,
315 pour permettre aux étudiants justement de peut-être changer leur alimentation. Alors je pense
316 que ça reste quand même cher, j'avoue, je n'y ai jamais été. Mais moi je me souviens qu'il y
317 avait le Free alma quand j'étais.. je ne sais pas si ça existe toujours ce truc.

318

319 **E : Ce sont les petits paniers ?**

320

321 R : Oui donc enfaite tu payes.. je sais plus, c'était peut-être 2-3 euros, tu devais t'inscrire.
322 D'ailleurs, tu pouvais prendre tout ce que tu voulais des invendus, en fait. Et je me souviens que
323 je mangeais beaucoup plus avec des légumes, etc., parce que ça coûtait moins cher. Et alors
324 aussi... Un endroit que j'aime beaucoup aller manger, mais malheureusement, je trouve quand
325 même que c'est pas pour rien, c'est... Je sais pas comment ça s'appelle. Mais en gros, il y a le
326 métro, et en dessous, il y a un petit café là près du marché mémé. Et ils font vraiment des
327 salades, des sandwiches, des soupes, etc. Vraiment trop bons. Tu sens que c'est fait maison, tu
328 sens que... Et en fait, je trouve que... Par contre, je trouve ça assez cher. Et quand tu manges le
329 midi là-bas, t'es là en mode... Je sais pas, c'est cool, tu te sens bien, tu te sens... Ça a vraiment
330 un chouette cadre. Et après, voilà, moi, dans mon école, en tout cas, il y a rien qui est mis en
331 place, à la haute école Vinci il n'y a pas de cafétaria, vraiment il n'y a rien. Et donc du coup, je
332 sais pas comment ça se passe à l'université. Je sais qu'il y a, oui, il y a le restaurant universitaire,
333 mais je sais pas ce qu'ils proposent, donc je ne saurais pas parler de ça, quoi.

334

335 **E : Parce que nous on a le restoU où on peut manger un repas complet pour 3,60€.**

336

337 R : Oui non nous il y a rien.

338

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

341

342 R : C'est vraiment de prendre le temps de cuisiner, et des choses, d'une part, qui lui font plaisir,
343 mais d'une part, qui sont bonnes aussi pour la santé. Je trouve que le fait... Bon, après, moi,
344 j'aime pas ... Je sais que c'est pratique, aussi, d'aller avant ta semaine, prendre un moment pour
345 faire des petites box, même tes lunchs à midi, etc., quand tu vas à l'école, quand tu vas en stage.
346 Déjà, de un, ça diminue tes finances, tu peux aller chercher un sandwich à 6 balles tous les
347 jours. Mais ouais, c'est super cher, ça a tellement augmenté. Et 2, tu sais ce que t'as mis dedans,
348 tu sais les produits, tu sais ce que t'aimes. Après, toujours se faire plaisir. Moi, je pars vraiment
349 sur ce truc de, t'as envie de te faire plaisir, fais-toi kiffer. Tant que c'est bienveillant, et que t'es
350 bien avec ça, et avec tes changements corporels.

351

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

354

355 R : Peut-être, mettre ça, sur l'aspect, tu vois, sur les études, mais aussi sur... Bon, et après, c'est
356 vraiment dans le milieu infirmier, mais tu vois, je trouve que vraiment, quand je suis en stage
357 et quand j'ai cours, mon alimentation est quand même différente aussi. Et du coup, mon
358 psychologique aussi, quoi. Parce que tu vois, t'arrives à prendre le temps de cuisiner, à faire des
359 trucs que t'aimes bien, tu sais que ça te fait du bien, etc. T'arrives aussi à prendre du temps pour
360 faire du sport, t'arrives à prendre du temps pour toi, parce que quand t'es en stage, tu rentres,
361 t'as envie de bouffer une pizza, de la foutre au four et de te poser dans le canap, quoi. Donc
362 voilà, peut-être voir aussi un peu, ouais, peut-être la vision des étudiants quand ils sont en stage.
363 Tu vois, comparé quand ils sont en stage et... Bon, je sais que toutes les études ont pas les stages,
364 mais quand ils sont en stage et à la maison, tu vois peut-être mettre en place, je sais pas, tu vois,
365 des études en mode, ben voilà, si même en stage, tu mangeais bien et sainement, est-ce que du
366 coup, ton psychologique serait toujours le même ou pas ? Tu vois, faire une comparaison, quoi.
367 Tu vois, avec des étudiants qui mangent, je sais pas, des trucs un peu plus faits, des trucs un peu
368 plus sains, est-ce que ton psychologique change ? je sais pas.

369

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

372

373 R : Peut-être juste une réflexion, c'est que... Oui, je trouve que sur Alma, en tout cas sur le
374 campus, je trouve qu'il n'y a pas beaucoup, déjà de 1, de trucs pour manger, et de 2, à part le
375 resto U pour vous, mais des trucs qui sont abordables pour les étudiants et des trucs vraiment
376 sains, en fait. Je trouve qu'il y a énormément de fast-food, de pizzerias, de machins. Il y a
377 quelques sandwicheries, mais bon, il y a toujours quelque chose, ça coûte très cher. Il n'y a pas
378 un endroit où je me dis que c'est vraiment cool d'aller manger là-bas, c'est pas cher, c'est
379 chouette, c'est abordable.

380

381 **E : Oui, je suis totalement d'accord. Je trouve que c'est ce qui manque sur le campus.**

382

383 R : Il n'y a pas beaucoup de diversité non plus dans la nourriture. C'est beaucoup la même chose.
384 Genre, tu peux pas... Je sais pas, il n'y a pas de... T'as pas un endroit pour aller manger des
385 sushis, un endroit pour aller manger ci, un endroit pour aller manger là. T'as 5 sandwicheries,
386 dont une vietnamienne qui est super bonne, en vrai, mais t'as le Adhoc qui fait encore des
387 sandwiches, et puis après, t'as des fast-foods, quoi. C'est tout. Il n'y a pas vraiment de trucs
388 vraiment diversifiés, je trouve. Et où tu peux te dire en mode, ok, j'ai envie de bien manger ça
389 à midi et pour pas cher, quoi. Tant pis si ça augmente les prix, quoi. Et en plus, je trouve qu'on
390 est loin de tout. Tu vois, t'es pas en ville. Tu peux pas dire, je vais manger... Enfin, je vais trouver
391 un autre truc. Là, tu vas un peu plus loin, t'as le McDo et t'as le Quick. Enfin, t'as le Quick.
392 Ouais, non, mais... Ouais, et là, ils viennent d'ouvrir un truc de poulet, je sais pas pourquoi, là.
393 Ah, j'ai pas vu. En fait, à Kraainem, avant, t'avais un Pizza Hut, et moi, je crois que je l'avais
394 connu au tout début. Et là, ils ont ouvert un nouveau truc de poulet, mais je suis pas du tout...
395 Enfin, je connais pas.

396

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