

Entretien P2 mémoire UCL

1 **E : Pour démarrer, pouvez-vous vous présenter?**

2

3 R : Je m'appelle B. Je suis en troisième année de kinésithérapie à la Haute École Léonard de
4 Vinci.

5

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

7

8 R : Parce que c'est quelque chose qui me passionnait depuis que j'avais 12 ans et donc du coup,
9 j'ai toujours voulu faire ça et je suis venue en Belgique pour ne pas avoir les études de médecine
10 à faire avant en France.

11

12 **E : Dans quel type de logement vivez-vous actuellement (seule, en kot, en colocation, au**
13 **domicile familial, autre) ?**

14

15 R : C'est un kot, mais c'est plus une résidence étudiante avec beaucoup d'étudiants que
16 vraiment un kot.

17

18 **E : Travaillez-vous en parallèle de vos études ?**

19

20 R : De temps en temps, ça m'arrive de travailler en tant que serveuse dans un restaurant en
21 France.

22

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

25

26 R : C'est vague. C'est se sentir bien dans son corps, dans son esprit et oui être aligné. Et je ne
27 sais pas, ne rien avoir à faire. Être bien quoi.

28

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

31

32 R : Là c'est le blocus. Au final, comme je ne suis pas stressée par les examens, j'ai envie de
33 dire 6. C'est plus que la moyenne, comme ça.

34

35 **E : Et pourquoi 6 ?**

36

37 R : Parce que je ne suis pas stressée. Parce que je fais de la philo et de la santé mentale et que
38 ce n'est pas une grosse matière ce que je vais passer. Et que là, c'était férié, que je reviens d'un
39 petit diner avec un ami et que du coup, ça fait plaisir, ça va quoi.

40

41 **E : Et alors, pouvez-vous me parler de ce bien-être durant les études ?**

42

43 R : Ca dépend en quelle période, fin en quelle année surtout, parce que là au final en troisième
44 année, comme on a que quatre matières à passer, ça va, c'est chill. Mais si on fait ça.. si je
45 compare au premier blocus de première année, ça n'a rien avoir. Parce qu'en plus, c'est les
46 premiers examens qu'on a, c'est les plus durs. C'est là où tu te dis, c'est vraiment au final de la
47 sélection un peu cachée. Et c'est là où tu fais des 8h-1h du matin en salle d'études. Oui, donc il
48 y a pas vraiment de bien-être, il n'y a pas vraiment de temps pour soi au début.

49

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

51

52 R : Comme j'ai toujours été assez mature au final, la transition s'est bien faite. Parce qu'en
53 France le Bac c'est vraiment à la fin. Du coup, j'ai toujours été au final en train d'étudier, même
54 si en première année j'étudiais pas beaucoup malheureusement. Pas pendant en tout cas les
55 cours. Mais... c'est quoi la question déjà ?

56

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

58

59 R : Donc oui, non au final cette transition s'est bien passée pour moi. Il n'y a pas eu de gros
60 stress ou de grosses découvertes parce que comme je m'attendais déjà à aller en médecine, je
61 m'attendais à un truc plus compliqué. Donc au final, la transition s'est bien faite.

62

63 **E : Cela a-t-il changé/évolué au fil des années ?**

64

65 R : Mon niveau de bien-être ?

66

67 **E : Oui. Comment tu t'es sentie.**

68

69 R : De plus en plus à l'aise parce qu'au bout d'un moment, tu prends un rythme. Tu t'habitues
70 à savoir réviser et faire autre chose un peu quand même en même temps. Quand même voir tes
71 amis et ta famille aussi. Du coup ça fait du bien. Tu as de moins en moins d'examens aussi.

72

73 **E : Oui c'est vrai. Et plus de stages ?**

74

75 R : Oui, plus de stages.

76

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

79

80 R : On va dire qu'en vacances, forcément, le bien-être il est plus plus parce qu'on ne fait rien.
81 On n'est pas stressé du tout. À part d'attendre des résultats si on doit en attendre. Mais sinon,
82 ça va. Et oui, forcément, pendant les périodes d'examens, c'est de plus en plus stressant aussi
83 parce que tu te dis que tu arrives à la fin, qu'il va falloir que tu prennes après en charge des
84 patients toi-même. Et moi je commence à me dire oula. Non le plus stressant pour moi ça avait
85 été en première année, parce qu'il me restait qu'une seule matière à passer en août et que je ne
86 l'ai pas eu. Et que là mon père m'a bien stressé, mais vraiment stressée. Parce que mes parents,
87 ils ne comprennent pas ce que je fais. Ils ne comprennent pas non plus le cursus et donc, ils
88 pensaient que j'allais refaire une année que pour une matière. Et à ce moment-là, c'était très
89 dur, surtout que je n'étais pas en France. Je leur ai dit c'est pas ma faute, c'est bon, c'est passé,
90 c'est trop tard.

91

92 **E : Et au final, ils ont compris ?**

93

94 R : Ils ont compris après longtemps, mais ils ont compris.

95

96 **E : Et en période de stage le bien-être était-il différent ?**

97

98 R : Les premiers jours, forcément oui parce que c'est le temps de s'adapter et de découvrir le
99 lieu de stage pour se dire : est-ce que c'est un bon lieu ou pas. Mais au final..

100

101 **E : Vous n'avez pas senti de différence ?**

102

103 R : Pas trop, parce qu'on finissait tôt donc je pouvais aller faire du sport après. On avait le temps
104 de voir les amis aussi, donc non ça allait.

105

106 **E : Et en session d'examens ?**

107

108 R : Oui en session d'examen, c'est plus compliqué. Ça dépend des sessions, mais le bien-être
109 est différent.

110

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

112

113 R : Ca, c'est compliqué comme question. En période d'examens, j'aimerais dire que je me
114 réfugie dans la nourriture aussi. Je vais beaucoup manger gras. Mais sinon, je vais aussi voir
115 beaucoup d'amis et quand je ne vais pas bien, quand il se passe quelque chose de pas bien dans
116 ma vie, je vais beaucoup en parler à ma famille ou à mes amis.

117

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

119

120 R : Qu'on me parle encore plus des examens. Ca ne m'aide pas non plus.. quand.. je ne sais
121 pas... quand je dis que j'ai envie d'aller manger McDo et que mon père me dit oh ça fait peut-
122 être un peu beaucoup là, tu vois pas. Bah ok d'accord, là tu te dis bah super comment les autres
123 me voient. Qu'est-ce qui m'aide pas à pas me sentir bien ? Oui, le regard des autres.

124

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

128

129 R : Forcément quand c'est des choses qui me font envie, où vraiment j'y pense toute la journée,
130 comme j'ai acheté des Franuis, là forcément quand je mange le pot, je suis contente. Je me dis
131 tiens c'est mon moment, c'est mon truc. Comme là toute à l'heure j'avais une petite brioche en
132 forme de fleur du Delhaize, elle était là, je l'ai prise directe. Je me suis dit que c'est bon, ma
133 journée elle est refaite. Je la trouve qu'en période de blocus en plus, c'est ça qui est bizarre.

134 Donc du coup ça fait du bien. Après pareil quand je suis en famille et que ma mère me fait un
135 bon poulet, ça fait du bien aussi. Tu te dis ça y est, c'est dimanche. Moi la nourriture.. Un bon
136 repas en famille ou même le dimanche soir, on a un rituel avec mes parents, on fait des hot-
137 dogs ou le vendredi c'est pizza, c'est très healthy chez moi. C'est des moments dans la semaine,
138 ça te rythme ta semaine, mais en même temps, tu te dis tiens j'attends mon petit dimanche avant
139 de recommencer la semaine, et tu te dis un bon.. un bon hot-dog.

140

141 **E: Est-ce qu'il y a certaines habitudes qui ont un impact positif ou négatif sur votre santé**
142 **mentale ?**

143

144 R : Boire un café. Si j'ai pas un café le matin, c'est tout con. Même si je mets du lait c'est pas
145 pur. Il me faut un café le matin pour commencer la journée. Des autres aliments qui ont des
146 impacts négatifs ou positifs ?

147

148 **E : Ou des habitudes alimentaires que vous faites ?**

149

150 R : Là en ce moment, je prends 3 noix du Brésil le matin parce que j'ai vu que ça mettait du
151 sélénium et tout et je me dis que c'est pour la fatigue. En période de blocus et même en stage,
152 le matin, j'avais du mal à me réveiller. Du coup je prenais ça. Je me bourrais de sélénium et de
153 magnésium. Je prenais des compléments de magnésium aussi. Là tous les matins j'en prends
154 un.

155

156 **E : Et avec ceux-ci, avez-vous ressenti une différence ?**

157

158 R : Je pense qu'il y a un peu un effet placebo mais un petit léger pas énorme. Pendant la sieste,
159 je ne dors pas vraiment, je suis plus là en train d'attendre de m'endormir, alors qu'avant je
160 pouvais vraiment m'endormir.

161

162 **E : Prenez-vous d'autres compléments alimentaires ?**

163

164 R : Non juste ça et manger salé le matin aussi, c'est quand même.. t'as quand même un pic
165 glycémique un peu moins important et ça je me dis quand j'ai des grosses journées, je fais
166 attention de ne pas manger sucré le matin.

167

168 **E : Et cela aide ?**

169

170 R : Ça m'aide à rester quand même le matin assez éveillée.

171

172 **E : Et vous mangez quoi ?**

173

174 R : Une tartine de pain. Je prends du pain complet ou multi céréale en général, avec du saint-
175 moret ou du jambon, ou juste du beurre et du jambon. C'est toujours un truc avec du jambon
176 quand c'est un petit-déjeuner salé.

177

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

180

181 R : Des changements d'humeur ?

182

183 **E : Oui. Des changements d'humeur, d'émotions ?**

184

185 R : Quand tu commences à te manger un paquet de chips, par exemple, et que tu es en train de
186 travailler à côté, tu vas toujours aller vers ton paquet de chips. Ducoup, tu ne vas jamais te
187 concentrer. Tu as toujours cette envie dans la bouche. C'est addictif en fait au final. Oui oui, ça
188 m'est déjà arrivé de travailler en même temps que manger.

189

190 **E : Il y a rien d'autres qui change ton humeur ?**

191

192 R : Pas là comme ça. Le café si le matin. Il faut que j'ai un café le matin. Sinon ça ne va pas.
193 C'est un gros cliché mais ça ne va pas.

194

195 **E : Quel rôle joue l'alimentation sur ton humeur ?**

196

197 R : Non là je ne vois pas non plus. C'est par rapport à la faim. Quand je mange, c'est quand j'ai
198 faim ou c'est que j'ai fort envie d'un truc. Mais ce n'est pas un rôle.

199

200 **E : Selon vous, est-ce que votre alimentation a un impact sur votre parcours académique ?**

201

202 R : On va dire que depuis que je suis plus dans les études de la santé, je fais un peu plus attention
203 à ce que je mange. Même si, bon, il y a des moments où j'ai des fringales. Mais ça c'est plus
204 les hormones on va dire. Et donc oui ça a quand même un impact parce que je me rends compte
205 que chez moi... mes parents ont une habitude de vie qui est un peu plus sédentaire. Ils ne font
206 pas trop attention à ce qu'ils mangent. Alors que moi, oui, si j'ai pas.. moi le midi je fais un vrai
207 plat et le soir, je fais une soupe. Avant, je ne faisais pas ça. Puisque là c'est moi qui fait à manger.

208

209 **E: Avant ?**

210

211 R : Quand j'étais chez moi, avant mes 18 ans ou même quand je rentre encore chez moi là
212 maintenant, ça m'arrive que le soir on mange un vrai plat, je ne peux pas en fait au final. C'est
213 trop. Je me rends compte que c'est trop. C'est trop, ça me pèse dans le ventre. Alors que si je
214 mange une petite soupe avec une petite salade ça va.

215

216 **E : Vous mangez différemment ?**

217

218 R : Je mange moins et je mange plus lentement. Je me rends compte aussi que eux, ils mangent
219 hyper vite alors que moi non, je peux prendre 30 minutes pour manger. J'ai le temps ici.

220

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

223

224 R : Oui, à part la vitesse et manger un peu moins le soir. La viande ce sera à midi. A part si c'est
225 un petit truc que je fais, de poulet ça c'est que le soir. Mais je mange plus de pain complet ici.
226 Avant, je mangeais plus de pain blanc, plus de baguettes et tout. Tandis qu'ici je n'en mange
227 pas du tout.

228

229 **E : Et pourquoi ?**

230

231 R : Parce que ma mère elle n'achète que du pain blanc pour mon père. Et elle c'est des toutes
232 petites tartines, mais de pain complet, vraiment très serré et moi ça je n'aime pas. Du coup je
233 prends juste le pain complet du Delhaize. Et le matin, quand je mange des petits déjeunés sucrés,
234 c'est du skyr avec des fruits tandis qu'en France je ne faisais jamais ça.

235

236 **E : Avant c'était quoi ?**

237

238 R : Salé tout le temps. Dès le collège et tout, le matin, ça n'a jamais été une tartine de Nutella.

239 Ma mère elle n'en achetait pas de toute façon du Nutella. Mais du coup je me rattrape. Le truc

240 c'est que tout ce que tu prives d'un enfant, après il se rattrape.

241

242 **E : Vous vous rattrapez comment ?**

243

244 R : Là quand j'ai envie de me faire des crêpes et que je n'ai pas de Nutella, je vais en acheter.

245 Mais je peux bouffer le pot de Nutella à la cuillère, il y a des moments ça m'arrive. C'est un

246 peu... j'ai un peu des TCA, un peu beaucoup de TCA. Depuis que je cours et que j'ai fait les

247 20 kilomètres, j'ai pris de 2 kilogramme. C'est pas normal, les 20 kilomètres c'était quand

248 même il y a 2 semaines. Je n'arrive pas à les perdre. Alors que là, je fais rien. Je mange toujours

249 par contre. J'ai acheté un paquet de chips hier.

250

251 **E: Et pourquoi ?**

252

253 R : Parce j'avais bien travaillé. C'est la récompense. C'est l'âne et la carotte.

254

255 **E : Est-ce quand vous avez quitté le domicile familial, votre alimentation a changé ?**

256

257 R : Oui quand même. Je ne mange plus de hot-dog et de pizza le dimanche et le vendredi.

258

259 **E : Et le fait d'être en kot, ça a eu un impact ?**

260

261 R : Le week-end je me faisais plus des œufs quand je suis chez moi. Parce que l'accès à la

262 cuisine, c'est au même endroit. Tout est au même endroit. Là, faut que je ramène le tout, que je

263 prépare le tout pour me faire des œufs. Le dimanche matin j'ai la flemme. Alors qu'avant chez

264 moi, on faisait enfin on fait un petit déjeuner anglais.

265

266 **E : Et le fait de prendre les repas...**

267

268 R : Avec tout le monde ?

269

270 **E : Oui, les cokoteurs.**

271

272 R : Oui, si ça fait du bien de se retrouver tous ensemble. Ça fait une coupure dans le blocus,
273 même dans la semaine. Quand ça se passe bien, ça fait du bien, ça c'est sur. Quand ça se passe
274 bien, je parle amicalement mais après on mange toujours chacun son plat. Mais on va dire que
275 des fois, ça peut pousser un peu à la consommation parce que des fois, ils disent oh un petit
276 Quick, bon allez un petit Quick. Oh un petit truc, bon allez un petit truc.

277

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

279

280 R : Non au final parce que même les fringales... quand je te dis que j'achète un paquet de chips,
281 je vais même le faire sans période d'examens. C'est ma récompense, même si j'ai été faire du
282 sport au final.

283

284 **E : Il n'y a pas d'autres changements ?**

285

286 R : Non il n'y a pas d'autres changements.

287

288 **E : Est-ce que le stress influence ce que vous mangez ?**

289

290 R : J'ai envie de manger plus gras et plus rapide aussi. Parce que si je suis stressé, ça veut dire
291 que j'ai quelque chose qui va arriver. Et du coup en général, c'est les examens donc j'ai envie
292 de réviser plus vite. Donc des trucs rapides et plus gras.

293

294 **E : En période de stress ou d'examen, remarquez-vous des changements de santé**
295 **mentale ?**

296

297 R : Le stress oui. C'est ça le changement de santé mentale. Oui on stresse plus de toute façon.
298 Moi je stresse plus, là ça va mieux. Encore une fois, ce blocus-là ça va. Les autres blocus, oui
299 c'était plus stressant, surtout quand tu as des mauvaises nouvelles avant. Là, c'était stressant.
300 Et puis je n'avais pas beaucoup révisé. Donc c'était encore plus stressant.

301

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

303

304 R : Si j'ai fait du sport. Si je suis dans une période un peu haelthy. Si j'ai envie d'avoir un beau
305 summerbody alors qu'on ne va pas se le cacher, il est loin d'être là. Qu'est ce qui va influencer ?
306 Le regard des autres quand je me ressers. Ça arrive aussi, avec ma famille ou même la famille
307 de mon ex. C'était.. c'était un peu bizarre.

308

309 **E : Qu'est-ce qui peut aussi influence tes choix ?**

310

311 R : Le budget ça va. J'ai déjà acheté des paquets de Franuis à 8€. Ça ne me fait pas peur.

312

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

314

315 R : J'avais pensé faire le 75 hard challenge. Le truc où pendant 75 jours, on doit mieux manger,
316 faire du sport, lire un peu tous les jours. Je me suis dit c'est trop long. 75 jours ça ne va pas être
317 possible. Au bout d'un moment, j'ai beau manger healthy, il me manque un petit truc un peu
318 gras et du coup je vais repartir dans des vices. Même si je te mange une salade matin, midi et
319 soir, il y a un moment je vais dire bah c'est bon, c'est fait. Au bout d'un moment, t'as envie de
320 sucre aussi. J'essaye de ne pas acheter des grosses quantités de gâteaux pour ne pas me dire que
321 je vais manger pleins de gâteaux. J'essaie de les acheter au compte-goutte comme ça, ça ne me
322 donne pas envie, je me dis tiens j'ai ça chez moi, je vais le manger.

323

324 **E: Est-ce que tu connais des initiatives sur le campus liées à l'alimentation saine et**
325 **équilibrée et au bien-être ?**

326

327 R : Non je sais juste qu'il y a le marché mémé à l'UCL où c'est bio et tout. J'ai déjà été prendre
328 des paniers anti-gaspi d'ailleurs qui sont très bien.

329

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

332

333 R : De se faire plaisir quand même parce qu'il ne faut pas non plus se mettre des barrières.
334 D'apprendre à cuisiner tant qu'il est encore chez lui. Pour un homme.. Je pense a un cokoteur
335 si il avait pas sa maman qui lui ramène à chaque fois des plats tout faits. Qu'est-ce que je
336 pourrais donner comme conseils ? Investir dans du bon matériel de cuisine que ça te fasse envie

337 de cuisiner. En soi, j'aime bien cuisiner, même si je cuisine des trucs gras parfois. Je cuisine et
338 ça me donne envie et ça me fait plaisir. Et c'est une petite bulle à moi d'aller cuisiner.

339

340 **E: Selon vous, y a-t-il des aspects de ces deux thématiques (alimentation et bien-être) qui**
341 **mériteraient d'être davantage explorés ?**

342

343 R : Non je ne vois pas, ça ne me vient pas tout de suite. Comment ça dicte nos journées aussi
344 l'alimentation. Il faut manger absolument matin, midi et soir. Moi mon père on lui a dit qu'il ne
345 fallait plus manger le matin. À un moment.. Tous les jours, il a son petit sandwich jambon-
346 beurre avant d'aller au boulot, du coup il n'en voulait plus. Du jour au lendemain, il a entendu
347 sur les réseaux sociaux qu'il ne fallait plus prendre de petit déjeuner sinon pic de glycémie et
348 tout.. je lui ai dit ton petit déjeuner il est salé donc à partir de ce moment-là.. et le petit-déjeuner
349 c'est le repas le plus important. Il m'a dit oui j'ai pris 6 kilos, je lui ai dit c'est normal tu ne
350 prends plus ton petit-déjeuner le matin donc au boulot tu vas aller te prendre plein de petits
351 biscuits à la machine à café ou je ne sais pas quoi, oui c'est vrai. Bon voilà tu as ta réponse.
352 Donc l'alimentation ça rythme nos journées aussi. Tu sais très bien que lui il a sa pause à midi
353 donc à midi tu vas manger, tu vas voir ton pic de glycémie puis ta sieste à 13h enfin si tu fais
354 une sieste, donc voilà.

355

356 **E : Avez-vous encore des questions, des réflexions, des sujets que vous souhaitez encore**
357 **aborder ?**

358

359 R : Non.

360

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