

Faculté de santé publique

La perception du lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique chez les étudiant.e.s en études supérieures médicales et paramédicales sur le campus d'Alma

Mémoire réalisé par
Zoé Dam

Promotrice
Anne-Sophie Poncelet

Année académique 2024-2025
**Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée gestion
hospitalière et management humain**

Faculté de santé publique

La perception du lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique chez les étudiant.e.s en études supérieures médicales et paramédicales sur le campus d'Alma

Mémoire réalisé par
Zoé Dam

Promotrice
Anne-Sophie Poncelet

Année académique 2024-2025
**Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée gestion
hospitalière et management humain**

Remerciements

Ce travail de fin d'études a vu le jour, grâce à l'aide précieuse de nombreuses personnes. C'est pourquoi, je tiens à remercier toutes celles et ceux qui m'ont aidé et encouragé.

Je tiens tout d'abord à remercier ma promotrice Madame Anne-Sophie Poncelet, pour la grande attention et le temps accordé au travail. Merci pour ses précieux conseils, sa disponibilité et son expertise.

Ma reconnaissance va également aux corps professoral, administratif et à la bibliothèque des sciences de la santé.

Un merci tout particulier aux étudiantes des entretiens qualitatifs. Elles se sont montrées très intéressées, volontaires et ont accepté de m'accorder leur temps pour participer à cette étude.

Je tiens également à adresser mes remerciements à mes parents, Jean-Louis et Sandrine, pour leur soutien et le temps accordé à la conception de ce travail.

Merci également à mes amis de Master en Santé publique, et plus précisément les Kamel - Laura, Ophélie, Katheline, Pascaline et Julien - pour leurs excellents conseils, leur motivation et l'entraide durant ces deux années de master.

Enfin, je tiens à dire merci à toute autre personne, qui de près ou de loin, sont intervenus et ont participé à l'élaboration de ce travail de fin d'études.

Je suis extrêmement reconnaissante envers toutes les personnes qui m'ont suivie dans le cadre de ce travail.

Le plagiat

Je déclare sur l'honneur que ce mémoire a été écrit de ma plume, sans avoir sollicité d'aide extérieure illicite, qu'il n'est pas la reprise d'un travail présenté dans une autre institution pour évaluation, et qu'il n'a jamais été publié, en tout ou en partie.

Je déclare avoir utilisé une forme d'intelligence artificielle dans la réalisation de mon mémoire de Master. L'outil ChatGPT a été utilisé pour la reformulation de certains passages dans le but d'améliorer la clarté, la précision et la fluidité du travail ci-dessous.

Toutes les informations (idées, phrases, graphes, cartes, tableaux, ...) empruntées ou faisant référence à des sources primaires ou secondaires sont référencées adéquatement selon la méthode universitaire en vigueur. Je déclare avoir pris connaissance et adhérer au Code de déontologie pour les étudiant·e·s en matière d'emprunts, de citations et d'exploitation de sources diverses et savoir que le plagiat constitue une faute grave sanctionnée par l'Université catholique de Louvain.

Table des matières

INTRODUCTION	1
CADRE THÉORIQUE	4
CONTEXTE	4
LE BIEN-ÊTRE ET LA SANTÉ MENTALE	4
<i>Promotion de la santé et de Santé publique</i>	<i>5</i>
L'ALIMENTATION ET LA SANTÉ MENTALE	6
<i>Lien entre intestin et cerveau – microbiote intestinal</i>	<i>7</i>
<i>Les comportements alimentaires sains : facteurs de protection pour la santé mentale</i>	<i>9</i>
<i>L'alimentation occidentale</i>	<i>11</i>
<i>La psycho nutrition</i>	<i>11</i>
<i>Impact sur l'humeur</i>	<i>14</i>
LES ÉTUDIANT.E.S ET LEUR PERCEPTION DU LIEN ENTRE SANTÉ MENTALE ET ALIMENTATION	15
CONCLUSION DE LA REVUE DE LITTÉRATURE	16
MÉTHODES	18
OBJECTIF GÉNÉRAL DE LA RECHERCHE	18
CHOIX DU TYPE D'ÉTUDE	18
GUIDE D'ENTRETIEN	19
CHOIX DE L'ÉCHANTILLON	20
ANALYSE DES DONNÉES	22
CONSIDÉRATIONS ÉTHIQUES	23
RÉSULTATS	24
DESCRIPTION DE L'ÉCHANTILLON	24
DESCRIPTION DES RÉSULTATS DES ENTRETIENS PAR CATÉGORIE	25
<i>La transition vers l'âge adulte</i>	<i>25</i>
<i>Le bien-être</i>	<i>27</i>
<i>Alimentation et études</i>	<i>35</i>
<i>Lien entre l'alimentation et le bien-être</i>	<i>40</i>
DISCUSSION	45
SYNTHÈSE DES RÉSULTATS	45
INTERPRÉTATION DES RÉSULTATS	46
<i>Le passage à l'adulte émergent</i>	<i>46</i>
<i>Les impacts perçus entre le bien-être psychologique et l'alimentation</i>	<i>48</i>
LIMITES, FORCES ET PERSPECTIVES DE LA RECHERCHE	54
<i>Limites de l'étude et de l'échantillon recueilli</i>	<i>54</i>
<i>Forces de la recherche</i>	<i>55</i>
<i>Perspectives de la recherche</i>	<i>55</i>
CONCLUSION	57
BIBLIOGRAPHIE	59
ANNEXES	62
ANNEXE 1 GUIDE D'ENTRETIEN DES PARTICIPANT.E.S	62
ANNEXE 2 FORMULAIRE DE CONSENTEMENT	65

Introduction

Dans le cadre de ce travail de fin d'études en Master en Sciences de la Santé Publique et en tant qu'infirmière de formation, je me suis tournée vers un sujet de santé publique qui m'interpelle. J'ai étudié le lien entre le comportement alimentaire et le bien être psychologique des étudiant.e.s qui suivent un parcours supérieur sur le Campus d'Alma. En regardant mes centres d'intérêt, mes expériences professionnelles et personnelles, l'idée de concilier plusieurs thématiques pour lesquelles j'ai un attrait particulier m'est venue : allier le bien-être des étudiants avec sa prévention et ses stratégies de protection. Ce sujet était encore très vaste étant donné que de nombreux facteurs de protection peuvent entrer en compte. J'ai alors décidé d'affiner ma recherche et de ne choisir qu'un sujet, pour lequel j'avais une préférence : l'alimentation. Même si tout est interrelié. L'idée étant de travailler sur des habitudes de vie simples pour avoir un meilleur état mental. Par ailleurs, étant moi-même étudiante, j'étais motivée à en apprendre davantage, car le mode de vie universitaire impacte fortement les habitudes de vie y compris celles alimentaires. Par expérience, je sais que dans un contexte universitaire, on peut mettre de côté l'alimentation par manque de temps, de moyens, de connaissances et de ressources.

Cette thématique me semble importante et pertinente dans la société actuelle. On en apprend tous les jours. En contexte universitaire, elle est souvent négligée en raison de plusieurs contraintes : stress, budget limité, manque de connaissances en nutrition, transition vers l'autonomie et l'indépendance, etc.

Cependant, certaines initiatives commencent à être mises en place sur les campus universitaires afin de promouvoir un mode de vie sain. Ces actions restent non prioritaires, discrètes, peu connues (ex : possibilité de cours de cuisine). J'aimerais que ce mémoire permette de dégager des pistes d'amélioration et ouvre des possibilités de sensibilisation des étudiant.e.s.

Les objectifs de ce mémoire sont d'identifier le lien perçu entre les habitudes alimentaires des étudiant.e.s en études supérieures et leur bien-être, et d'explorer les facteurs protecteurs de santé mentale. La compréhension de ces comportements permet d'améliorer la santé mentale et la qualité de vie.

La problématique suivante est alors ressortie : « Quel est le lien perçu entre l'alimentation et le bien-être psychologique par les étudiant.e.s futur.e.s soignant.e.s du campus d'Alma ? ».

La vie estudiantine est une période cruciale durant laquelle s'ancrent des habitudes de vie. C'est à ce moment qu'il est important de faire attention et d'être informé davantage sur la nutrition. De plus, le sujet est de plus en plus pris en considération et les données affluent. De nombreux enjeux sociétaux se développent (enjeux de santé mentale, prévention de santé, coût sociétal). Cibler une population définie, ici en l'occurrence les étudiant.e.s dans les filières médicales et paramédicales sur le campus Alma à Bruxelles, prend tout son sens vu qu'il s'agit de futur.e.s professionnel.le.s de la santé. En effet, on retrouve, des kinésithérapeutes, des infirmier.ère.s, des sage-femmes, des médecins, des acteurs dans la santé publique, je trouve donc cela intéressant de les interroger étant donné que dans leur formation, il y a souvent un petit point sur la nutrition, la diététique. C'est une population qui sera confrontée à ces thématiques plus tard dans leur métier et pourra sensibiliser d'autres personnes via leur métier.

Ce choix de thématique a émergé de mon vécu : ayant moi-même traversé cette phase d'adaptation, j'ai souhaité mieux comprendre la perception rencontrée par les étudiant.e.s et les leviers permettant d'améliorer leur bien-être/qualité de vie. Pour analyser cette problématique de manière rigoureuse, j'ai effectué une revue documentaire approfondie de la littérature scientifique, en m'appuyant sur des sources pertinentes pour éclairer ma démarche.

Ce travail est également en lien avec l'association sans but lucratif « Univers santé », qui est axée sur la promotion de la santé des jeunes en milieu estudiantin. Comme ce mémoire, leur but est préventif plutôt que curatif. Sur la thématique « santé mentale et bien-être », Univers santé s'est fixé plusieurs objectifs dont deux sont particulièrement en lien avec ce mémoire : « déstigmatiser la thématique de la santé mentale et ouvrir le dialogue sur ces questions » et « suivre et analyser la thématique en milieu étudiant ». Elle développe des actions d'éducation à la santé et de prévention dans divers domaines dont l'alimentation, le bien-être et la santé mentale (Univers Santé, 2025). La promotion de la santé fait partie intégrante de la santé publique. J'ai voulu aller sur le terrain analyser la perception que les étudiant.e.s ont du lien entre les deux thématiques, à savoir l'alimentation et le bien-être mental.

Ce mémoire-recherche sera composé de cinq grandes parties :

- le cadre théorique qui se base sur des recherches littéraires,
- la méthodologie abordera le processus de collecte de données,

- les résultats exploreront la thématique dans le milieu étudiant avec les réalités de terrain, via des témoignages,
- la discussion permettra d'analyser et de comparer les données recueillies à la théorie existante, ainsi que de soulever les forces et les limites de cette recherche,
- la conclusion synthétisera les principaux éléments ressortant de la problématique.

Cadre théorique

Contexte

Depuis le début du siècle, la fréquentation des universités a augmenté (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). Cette évolution s'accompagne d'une difficulté accrue à suivre individuellement chaque étudiant.e, notamment en ce qui concerne leur intégration et leur adaptation à ce nouvel environnement. Cette phase peut avoir des répercussions sur la qualité de vie, entraînant des troubles du sommeil, des symptômes dépressifs, et d'autres problèmes. Il est donc essentiel de prendre en compte la santé physique et mentale des étudiant.e.s.

Les étudiant.e.s représentent une population cible, particulièrement vulnérable aux troubles psychiques, surtout durant leur première année dans l'enseignement supérieur (Martinie, Shankland, & Theurel, 2023). Le passage de l'adolescence à l'âge adulte, ou « adulte émergent », est une période de transition majeure marquée par l'acquisition de l'autonomie et la construction d'un mode de vie. Pour certain.e.s, cette phase peut entraîner un stress important et un déclin du bien-être psychologique avec des conséquences sur leur développement futur. Durant cette période de transition, des comportements à risque pour la santé peuvent se développer, tels que des troubles alimentaires et des conduites addictives (Shankland, Gayet & Richeux, 2022).

Le bien-être et la santé mentale

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) définit la santé comme « un état de complet bien-être physique, mental et social, qui ne consiste pas seulement en l'absence de maladie ou d'infirmité. » (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). Au fil des années, la notion de santé mentale s'est élargie, pour intégrer des concepts tels que le bien-être, l'épanouissement et la réalisation de soi malgré les aléas de la vie, regroupés sous le terme de « santé mentale positive » (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). Ce n'est plus seulement une absence de trouble mental. La promotion de la santé mentale agit donc à différents niveaux : individuel, collectif et environnemental.

De plus, la pandémie Covid-19 a accentué les conséquences psychologiques chez les étudiant.e.s et a ainsi accentué les besoins en termes de promotion de santé mentale.

Bien que les troubles mentaux puissent apparaître à tout âge, la tranche d'âge 18-25 ans est considérée comme une période à risque. Environ 75 % des troubles mentaux débuteraient avant l'âge de 24 ans (Shankland, Gayet & Richeux, 2022), ce qui inclut également l'enfance et l'adolescence. C'est pourquoi la prévention est importante.

Parmi les symptômes d'une santé mentale perturbée au sein de la population étudiante, on retrouve les troubles du comportement alimentaire. Les étudiant.e.s forment un groupe à haut risque, et en particulier les femmes. En effet, les conduites alimentaires peuvent être altérées durant cette période de changements rapides.

Malgré une plus grande ouverture des jeunes au soutien psychologique, beaucoup ne consultent pas un professionnel de la santé pour diverses raisons : confidentialité, stigmatisation, préjugés, coûts, etc. La prise en charge se voit donc retardée, alors que les problèmes de santé mentale chez les étudiant.e.s sont en hausse (Shankland, Gayet & Richeux, 2022).

C'est pourquoi, il est primordial de prendre soin de la santé mentale des jeunes et de mettre en place des stratégies de protection. Les comportements et habitudes de vie sont « des facteurs individuels sur lesquels la possibilité d'action est grande. » (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). Par exemple, éviter les comportements à risque (consommation excessive, pratiques dangereuses) et adopter des comportements de santé, tels qu'une alimentation saine et équilibrée, un sommeil de qualité, une activité physique régulière), « reconnus comme étant des facteurs protecteurs de la santé psychologique. » (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). Cependant, la période universitaire est marquée par la prise de mauvaises habitudes. C'est pourquoi, il est important d'aider les étudiant.e.s afin qu'ils aient des pratiques favorables à la santé.

Promotion de la santé et de Santé publique

L'alimentation des jeunes et la santé mentale sont des enjeux de santé publique importants. « L'OMS (1988) définit la santé publique comme étant « un concept social et politique qui vise une amélioration de la santé, une plus grande longévité et un accroissement de la qualité de la vie de toutes les populations par le biais de la promotion de la santé, de la prévention des maladies ainsi que par d'autres interventions afférentes à la santé. » (Achour et al., 2022).

L'alimentation et la santé mentale

Les habitudes alimentaires, lors du passage vers l'enseignement supérieur, peuvent être bouleversées. En général, la vie étudiante s'accompagne d'une augmentation de la consommation de boissons alcoolisées ainsi qu'une diminution de la consommation de fruits et de légumes. Un des deux profils types qui fréquente la restauration rapide, autrement dit fast-food, est les étudiant.e.s (Gillot, 2024). La prise d'aliments à haute densité énergétique est également plus fréquente. L'existence d'un lien entre notre alimentation quotidienne et notre santé mentale a été mise en évidence (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). En effet, l'état psychologique d'une personne joue un rôle sur ce qu'elle mange et la manière dont elle le fait. Inversement, le type d'alimentation influence la santé mentale. Il a été démontré que la consommation de certains aliments (fruits et légumes, produits laitiers, aliments contenant des fibres) sont des éléments protecteurs pour une bonne santé (par rapport au risque de cancers et de maladies chroniques). Récemment, nous avons appris que la nutrition pouvait avoir un lien avec d'autres pathologies multifactorielles, notamment la santé mentale et cognitive (Touvier, 2023). Cependant, faire les bons choix alimentaires n'est pas évident car nous sommes confrontés à une offre alimentaire dont il n'est pas toujours aisé de décrypter les valeurs nutritionnelles. D'autres facteurs interviennent également tels que la publicité mettant en avant les produits peu sains ou ultra transformés, l'accès et le prix. Par conséquent, les habitudes en matière d'alimentation sont un moyen d'agir pour la promotion du bien-être psychologique. Une bonne hygiène de vie constitue donc un élément clé.

Le mode d'alimentation occidental est très répandu aujourd'hui. Il se caractérise par une consommation riche en protéines animales, en produits ultra-transformés et en sucres raffinés et ne fournit pas tous les éléments nutritifs essentiels pour le bon fonctionnement cérébral. Ce régime a des répercussions sur la santé et perturbe l'axe intestin-cerveau. Certains composants présents dans les aliments ultra-transformés, comme les additifs alimentaires, sont mauvais pour la paroi intestinale. Ils induisent de l'inflammation qui va se répandre jusqu'au niveau cérébral, la « neuro inflammation ». L'alimentation de type occidental peut donc être à l'origine de troubles de l'humeur, d'anxiété ou de dépression, comme expliqué ultérieurement.

L'éducation nutritionnelle dès le plus jeune âge serait avantageuse, afin d'acquérir des bonnes habitudes alimentaires dès l'enfance (Touvier, 2023). Celles-ci conditionnent les pratiques à long terme lorsque l'individu devient adulte et influence le développement physique et psychique des jeunes. Le passage à l'âge adulte se marque par la volonté de faire ses propres

choix, dont les choix alimentaires. Cependant, la transmission des habitudes familiales en matière d'alimentation se marque également. D'où l'importance d'avoir un mode de vie sain en étant mineur (par exemple, le fait de manger en famille). La composition des repas sera meilleure avec une plus haute qualité nutritionnelle une fois l'âge adulte (Escalon & Beck, 2013). Parfois, les jeunes connaissent les recommandations nutritionnelles, par exemple en terme de consommation de fruits et de légumes journaliers, mais ce n'est pas pour autant qu'ils changent leur comportement (Gillot, 2024).

Lien entre intestin et cerveau – microbiote intestinal

Il existe des liens intimes entre l'alimentation et le cerveau qui sont à la fois fascinants et très intéressants à comprendre. En effet, ce que nous mangeons influence directement les capacités cérébrales optimales, la performance de la mémoire, l'apprentissage, la concentration ainsi que notre humeur. « Certains aliments aideraient ainsi à lutter contre l'anxiété, le stress ou encore la dépression. » (France Télévisions, 2025). Ainsi, l'alimentation est un atout capital pour l'optimisation des fonctions cérébrales.

C'est pourquoi on parle d'une interaction entre le cerveau et l'intestin (EP21 Comment L'alimentation Influence Notre Santé Mentale ?, 2022 ; Inter, 2022). Le tube digestif (le microbiote intestinal) est considéré comme un « deuxième cerveau » situé dans le ventre (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

Le microbiote intestinal humain est un ensemble de micro-organismes (entre 500 grammes et 1,5 kilos), regroupant des bactéries, des levures, des protistes, des champignons, des virus, des phages qui sont présents dans nos intestins. Ces populations sont très diversifiées, tapissent notre paroi intestinale et interagissent constamment avec l'humain et son cerveau (Fond, 2022 ; France Télévisions, 2025). On l'appelle l'axe intestin-cerveau fonctionnant grâce à des signaux envoyés par voie sanguine.

En effet, il existent des interactions entre les bactéries de notre intestin et notre cerveau. C'est pourquoi l'alimentation peut jouer un rôle dans l'état psychique (Fond, 2022). « Tout est interdépendant et rien n'existe isolément. » (Fond, 2022).

Le nerf vague, le plus long de l'organisme, relie l'intestin et le cerveau (Inter, 2022). C'est une voie anatomique dont 90% des informations vont de l'intestin vers le cerveau. À l'inverse,

seulement 10% des informations sont transmises du cerveau à l'intestin (Brennstuhl, Martignon & Tarquinio, 2021 ; Fond, 2022).

La communication entre l'intestin et le cerveau est bidirectionnelle, c'est-à-dire qu'elle va dans les deux sens, mais la contribution est déséquilibrée. C'est une interaction bilatérale qui se fait par l'axe du stress (Fond, 2022). « Il faut donc autant travailler sur l'amélioration de la communication ascendante en améliorant la flore intestinale, mais il ne faut pas oublier la communication descendante où stress, anxiété et pensées négatives peuvent (...) et perturber l'intestin et la flore... Un cercle vicieux ! » (Brennstuhl, 2018). Un enjeu clé pour la santé mentale est de comprendre ces interactions.

L'équilibre de ce système est fragile et le microbiote intestinal peut être perturbé, « en dysbiose », ce qui peut entraîner des répercussions sur le bien-être physique et mental (France Télévisions, 2025). L'état de la flore intestinale va influencer l'inflammation chronique dans le sang, mécanisme « en jeu dans les pathologies de notre cerveau et les troubles mentaux » (Brennstuhl, 2018). La santé mentale sera donc impactée. Par ailleurs, la microbiote intestinal peut être également affecté par le stress ayant une incidence directe sur la personnalité ainsi que les comportements (Brennstuhl, 2018).

Une question se pose alors : quels sont les aliments favorisant une bonne santé cérébrale ?

L'hypothèse est que l'alimentation, et plus précisément les comportements alimentaires sains, devraient occuper une place centrale dans notre quotidien. En effet, elle offre de nombreux bénéfices tant sur le plan physique que psychique et psychologique. Au-delà du choix des aliments, il faut également adopter des comportements alimentaires sains.

Il faut appliquer ce qu'on connaît de la flore intestinale et ses interactions avec notre organisme afin de préserver notre psychisme et prévenir les troubles (Fond, 2022).

Le corps fonctionne correctement quand il reçoit les bons nutriments, impactant directement le cerveau (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009). Du bon fonctionnement de notre système digestif « dépend une partie non négligeable de notre état mental. » (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

La flore intestinale se modifie en fonction du mode de vie de l'individu et des saisons (Brennstuhl, 2018). Les liens entre microbiote et organisme évoluent tout au long de la vie « puisqu'à tout âge de la vie, il est possible de modifier et d'améliorer son microbiote. »

(Brennstuhl, 2018). Il est donc essentiel de s'y intéresser et de maintenir une diversification alimentaire.

Le microbiote a donc un rôle dans le bien-être d'un individu. « L'alimentation exerce un rôle fondamental dans la formation du microbiote intestinal. » (Brennstuhl, 2018) et une modification de celui-ci peut provoquer des maladies dont la dépression. « On estime aujourd'hui que 350 millions de personnes sont touchées par la dépression dans le monde (...). Ce chiffre est un signal d'alarme. » (Fond, 2022).

Les comportements alimentaires sains : facteurs de protection pour la santé mentale

« Le bien-être ne s'arrête donc pas à la consommation de certains produits mais à l'ensemble de nos comportements alimentaires. » (Brennstuhl, Martignon & Tarquinio, 2021). Cela ne se limite pas uniquement à certains produits spécifiques.

« Un comportement alimentaire sain correspond à une alimentation qui apporte à l'individu tous les nutriments dont il a besoin : protides, protéines, oligo-éléments, vitamines, acides gras, minéraux, et une quantité suffisante d'apport en calories. » (Brennstuhl, Martignon & Tarquinio, 2021). « Selon l'OMS, les principales recommandations d'un comportement alimentaire sain sont la consommation de fruits et de légumes, un apport énergétique équilibré (moins de 10% provenant de sucres libres, moins de 30% provenant des matières grasses), une faible consommation de sel. » (Brennstuhl, Martignon & Tarquinio, 2021).

Certains comportements alimentaires sont des facteurs de protection pour notre santé mentale. Une alimentation équilibrée, riche en fibres et en aliments non transformés semble contribuer au bien-être. Il existe une corrélation positive entre l'alimentation saine et le bien-être qui participe à l'état de bonheur (Brennstuhl, Martignon & Tarquinio, 2021). Il est prouvé que l'alimentation a des effets bénéfiques sur la santé mentale (Brennstuhl, Martignon, & Tarquinio, 2021), ce ne sont donc pas que des croyances. Cependant, l'alimentation est un aspect certainement sous-estimé.

Il y a tout d'abord l'impact du type d'aliments consommés. Par exemple, « La consommation de fruits et de légumes représente un facteur de protection contre les symptômes dépressifs. » (Brennstuhl, Martignon & Tarquinio, 2021).

Parmi les régimes alimentaires, le régime méditerranéen, qui sera décrit plus loin, permet l'augmentation du bonheur et de la satisfaction de vie. Ce modèle alimentaire est favorable à l'équilibre du microbiote intestinal et réduirait de 30% les risques de dépression. « Au cœur de cette alimentation, les fruits et légumes riches en fibres et en polyphénols, des micronutriments anti-inflammatoires. » (France Télévisions, 2025).

Par ailleurs, les légumes à feuilles ont également un rôle clé pour le cerveau. Leur point commun sont les folates, autrement connu sous le nom de la vitamine B9, une vitamine très importante en micronutrition du cerveau. On a besoin d'eux car ces micronutriments vont aider à la synthèse des neurotransmetteurs cérébraux.

Après la nature des aliments consommés, il y a l'importance d'adopter des comportements alimentaires sains. Certaines habitudes alimentaires constituent des facteurs protecteurs pour la santé mentale. Il est montré que la prise d'un petit-déjeuner quotidien est également un facteur de protection. Un petit-déjeuner équilibré, sans sucre ajouté, avec des sucres naturels et riche en protéines, de bons lipides et avec une source de probiotique, permet d'apporter un niveau d'énergie durable. La consommation de baies rouges et de café sont aussi bénéfiques au petit-déjeuner.

Il y a aussi une variation des comportements liés à l'âge chez les jeunes. Par exemple, le fait de sauter des repas lorsqu'on avance avec l'âge ou l'oubli du petit-déjeuner.

La réduction de la consommation de sucre est également bénéfique pour la santé en ayant moins de coups de déprime, de fatigue, d'être plus positif (France Télévisions, 2025). Une consommation excessive de sucre altère les fonctions cérébrales, la santé cérébrale et aussi la santé mentale. À l'inverse, une réduction ou un sevrage du sucre raffiné a des impacts très positifs sur l'humeur de la personne, son stress et sa santé mentale.

Les restaurants universitaires sont une ressource pour les étudiant.e.s permettant d'avoir des repas variés, sains et équilibrés accessibles à des prix raisonnables (Restaurants Universitaires, s. d.). En plus de garantir un repas complet, sain et équilibré, ces établissements peuvent inspirer les étudiant.e.s à faire des choix alimentaires plus sains mais également les inciter à reproduire ces recettes à domicile et ainsi avoir des idées de repas variés.

Le lieu de consommation des repas peut également intervenir dans les habitudes alimentaires des jeunes adultes et selon le contexte (à domicile, restaurant, au travail...).

L'alimentation occidentale

De nos jours, le problème n'est plus le manque alimentaire. Il s'agit plutôt de la mauvaise alimentation et de la suralimentation. Les balances nutritionnelles sont alors déséquilibrées (comme par exemple peu de fibres) (Brennstuhl, 2018). Ce problème doit être pris en considération dans sa globalité car la malnutrition évolue de façon préoccupante en Occident (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

L'alimentation moderne occidentale se caractérise par « une consommation élevée de viande rouge et/ou transformée, de céréales raffinées, de sucreries, de produits laitiers riches en matières grasses, de beurre, de pommes de terre et de jus de viande riches en matières grasses, et une faible consommation de fruits et de légumes est associée à un risque accru de dépression. » (Fond, 2022). « En tant que psychiatre, j'ai eu l'occasion de constater combien la malbouffe était inséparable du mal-être physique et mental. » (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

Notre alimentation occidentale est une alimentation avec un vecteur extrêmement pro-inflammatoire. Elle combine des sucres raffinés, un index glycémique élevé, une balance oméga-3/oméga-6 déséquilibrée, etc. (Brennstuhl, 2018 ; Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

Cette alimentation ne répond plus à nos besoins. Elle peut entraîner des pathologies chroniques dont les pathologies mentales (Fond, 2022). Afin d'avoir une meilleure santé, il faut adopter d'autres manières de se nourrir. De plus, il est essentiel de comprendre que notre alimentation peut impacter nos émotions (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

Notre société occidentale devrait donc changer son mode d'alimentation. « La nutrition est un des facteurs sur lequel nous allons pouvoir jouer pour protéger notre cerveau. » (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

La psycho nutrition

La psycho nutrition est « l'étude de l'influence de l'alimentation et des compléments alimentaires sur la santé mentale et les performances cognitives. » (Fond, 2022). La santé

mentale inclut la dépression, l'anxiété et les troubles psychotiques (Fond, 2022 ; EP21 Comment L'alimentation Influence Notre Santé Mentale ?, 2022 ; Inter, 2022).

« Il est désormais établi qu'une alimentation riche en légumes et en fruits induit un meilleur niveau de bien-être et de santé mentale. » (Fond, 2022).

L'utilisation d'approches psycho nutritionnelles constitue une piste intéressante dans la prévention de la dépression. Plusieurs modes d'alimentation distincts ont été identifiés.

- Le mode d'alimentation méditerranéen, basé sur un mode d'alimentation traditionnel, est quant à lui considéré comme le modèle alimentaire idéal et bénéfique, reconnu par la communauté scientifique. Il est l'unique à être validé comme un modèle alimentaire de santé (Brennstuhl, 2018). Il se rapproche du régime flexitarien en privilégiant une consommation modérée de viande (Inter, 2022). Les principes de base dans ce modèle sont « les végétaux sont au cœur de l'alimentation, les produits animaliers sont consommés de façon modérée, les habitudes alimentaires sont extrêmement diversifiées, les aliments sont consommés de saison, les céréales complètes, fruits, légumes et légumes secs sont consommés abondamment. » (Brennstuhl, 2018). Il consiste donc « à privilégier de grande quantité de légumes de saison, de fruits frais, de noix (spécifiquement), et à consommer un peu de viande, un peu de poisson, des produits laitiers, beaucoup de salades et de légumes crus. » (Fond, 2022). Grâce à sa richesse en légumes et en fruits, cette alimentation a une action sur notre cerveau et notre microbiote (Fond, 2022). De plus, l'huile d'olive est en grande partie utilisée pour cuisiner. Ce mode alimentaire agit à long terme en modifiant les habitudes alimentaires et permet ainsi de garder une bonne santé ou si la maladie est présente, d'améliorer ses symptômes (Brennstuhl, 2018). En adoptant ce modèle, la littérature indique que certaines maladies, telles que les maladies cardio-vasculaires, les pathologies cognitives, le diabète et bien d'autres, diminuent. Par conséquent, il engendre une amélioration de l'état de santé général (Brennstuhl, 2018). « Les recherches actuelles les plus documentées en la matière démontrent un effet du modèle alimentaire méditerranéen sur la prévention : (...) ; moins de dépression. » (Brennstuhl, 2018) et montrent également des effets protecteurs. Un facteur protecteur dans la survenue de la dépression est de consommer une alimentation riche en aliments anti-inflammatoires, tels que les oméga-3 dans ce modèle (Brennstuhl, 2018). Il est important de préciser qu'on évoque bien un mode d'alimentation ou modèle, ce qui est

différent d'un régime : aucun aliment n'est interdit mais il faut équilibrer et diversifier les aliments consommés.

- Le mode d'alimentation anti-inflammatoire repose sur la consommation d'aliments non transformés, d'épices anti-inflammatoire (ail, curcuma, gingembre), d'herbes (ex : le persil, le romarin) ainsi que de protéines d'origine végétale (pois chiche, haricots blancs,..) ou animale en consommation modérée (notamment le poisson) (EP21 Comment L'alimentation Influence Notre Santé Mentale ?, 2022). Les céréales complètes en font également partie (Inter, 2022). Dans les aliments aux propriétés anti-inflammatoires, nous retrouvons l'ail, le gingembre, le safran, les fibres, la caféine, le thé, les oméga-3, diverses vitamines et divers oléagineux (Fond, 2022). L'augmentation des prébiotiques, « fertilisants du microbiote intestinal », fait également partie (Fond, 2022). Cette alimentation est « pauvre en sucres rapides et en graisses saturées, elle est donc en miroir riche en protéines, en acides gras insaturés, en sucres complexes et en fibres. » (Fond, 2022). Le microbiote peut donc être modifié lorsqu'il y a une diminution des sucres rapides et lorsqu'il y a une augmentation des protéines et d'acides gras insaturés. Les produits ultra-transformés sont éliminés.

Cette alimentation va différencier les aliments déclencheurs d'inflammation (réaction de défense de l'organisme). À l'inverse, il va identifier les aliments anti-inflammatoires qui calment l'organisme (Fond, 2022). Une inflammation de l'intestin peut apparaître lorsque les aliments contiennent trop de graisses saturées, de sucres, d'additifs ou sont trop transformés (Fond, 2022). Il est démontré que plus l'alimentation est anti-inflammatoire, plus le risque de dépression diminue (Inter, 2022). Ce mode d'alimentation intervient dans la prévention et le traitement de la dépression (Fond, 2022).

Les principes des modes d'alimentation anti-inflammatoire et méditerranéen sont similaires et « ont prouvé leur impact positif sur l'humeur. » (Fond, 2022). Ces deux types d'alimentation sont également efficace dans la prévention des symptômes anxiodépressifs ainsi que leur traitement. Ce ne sont pas des régimes, ils sont plutôt considérés comme une « alimentation thérapeutique. » (Fond, 2022).

Comme le soulignent Brennstuhl, Martignon & Tarquinio (2021), « il ne suffit pas de bien manger, il est appréciable de savoir quoi manger selon les besoins de chaque individu, en tenant

compte notamment des pathologies. Certains régimes alimentaires sont plus adaptés que d'autres. ».

Impact sur l'humeur

Dans le quotidien, les étudiant.e.s vivent des fluctuations de leur humeur. Par exemple, lors de la préparation de la session d'examens (Van der Spek, Bernard & Curtay, 2009).

Même en suivant une alimentation saine et équilibrée, nous sommes carencés en oméga-3. Ces acides gras se retrouvent dans les poissons, tels que le maquereau, la sardine, et soutiennent l'humeur. La consommation d'une boîte de sardines par personne deux fois par semaine est idéale pour assurer un apport optimal (France Télévisions, 2025) de vitamine A et D, de zinc, de sélénium, d'iode et d'acides gras oméga-3 en quantité et ainsi avoir de nombreux bienfaits. Une alternative végétale serait les oléagineux car les oméga-3 se retrouvent également dedans (Inter, 2022). Se supplémenter en oléagineux, comme les graines de chia, l'huile de colza et de lin, les compléments alimentaires (Inter, 2022). 80% de la population ne consomme pas assez d'oméga-3 (France Télévisions, 2025). Les oméga-3 sont indispensables pour une bonne santé cérébrale et mentale.

L'hydratation joue un rôle clé également. Ne pas être assez hydraté a un impact sur le cerveau (Inter, 2022). C'est pourquoi, il est important de rester hydraté afin d'assurer au cerveau d'être performant et de bien fonctionner. « Une étude américaine a montré que la quantité d'eau consommée par jour chez les femmes est directement associée à leur état général d'humeur. » (Fond, 2022). La réduction de l'apport en eau diminue le bien-être, le calme et les affects positifs. L'eau est l'unique boisson recommandée, qu'elle soit embouteillée ou non. Le thé et le café montrent également un effet protecteur vis-à-vis de la dépression mais il ne faut pas en abuser (Fond, 2022).

Les protéines ont aussi un rôle indispensable sur le cerveau. « Elles vont permettre la production de messages chimiques comme la sérotonine ou encore la dopamine. En circulant entre les neurones, ils améliorent notre humeur et stimulent notre envie d'agir. » (France Télévisions, 2025).

Le cerveau a également besoin de micro-nutriments tels que le magnésium, les vitamines et le fer. Pour exemple, les carences en fer peuvent favoriser les troubles de l'humeur et du sommeil ainsi que l'irritabilité (France Télévisions, 2025).

En ce qui concerne le glucose, autrement dit le sucre, son apport au cerveau doit être stable pour fonctionner efficacement. Nous savons que les fluctuations, qu'il s'agisse de hausses ou de baisses, peuvent affecter l'humeur et le bon fonctionnement cérébral. Il s'agit donc d'adapter ses recettes afin de limiter le sucre ajouté. Par exemple, lorsque l'on fait un gâteau au chocolat, le chocolat étant déjà sucré, il est préférable de ne pas rajouter du sucre raffiné mais de la remplacer par des alternatives naturelles, comme rajouter de la compote de fruits sans sucre ajouté.

Pour terminer, selon le podcast (Inter, 2022), l'alimentation riche en anti-oxydants améliore l'humeur. Les aliments riches en anti-oxydants sont les myrtilles, les framboises, les mûres, les cerises, les pommes, les artichauts, les avocats, le chou vert, les épinards, les patates douces, les brocolis, les noix, les amandes, les noix de pécan, les noisettes, les haricots rouges/pinto/noirs, l'avoine, le riz brun et le chocolat noir à plus de 70% (Fond, 2022).

Les étudiant.e.s et leur perception du lien entre santé mentale et alimentation

Tout d'abord, faisons le point sur les variantes du concept de bien-être. Il existe le bien-être objectif, qui est mesurable sur base d'indicateurs et le bien-être subjectif, où chaque individu évalue sa propre existence. Le bien-être subjectif intègre deux approches décrites ci-dessous.

- Le bien-être eudémonique considère que « le bien-être réside dans l'engagement dans des activités porteuses de sens pour l'individu propices à l'acquisition de compétences, à une bonne estime de soi et à l'existence de liens sociaux. » (Sadoun, Ezan & Hémar-Nicolas, 2021).
- Le bien-être hédonique repose sur l'idée que « le bien-être comporte trois dimensions : la satisfaction éprouvée par l'individu par rapport à sa vie, des ressentis émotionnels positifs, comme le plaisir, et des ressentis négatifs. » (Sadoun, Ezan & Hémar-Nicolas, 2021).

Selon les perceptions des étudiant.e.s « figure le bien-être hédonique lié au ressenti d'émotions positives lors du partage des repas entre pairs et les émotions négatives inhérentes au sentiment de solitude et au manque de temps. De plus, ce bien-être est aussi perçu dans sa dimension eudémonique, notamment sociale, dès lors que l'alimentation favorise le renforcement de liens sociaux et l'acquisition de compétences alimentaires. Tout d'abord, au-delà du plaisir gustatif en tant que tel, les étudiants soulignent l'importance de la commensalité, c'est-à-dire le fait de manger avec d'autres, pour se sentir bien. En particulier, le fait de partager un repas entre pairs permet de se sentir moins seul, de ressentir du plaisir en mangeant et de s'intégrer socialement. En effet, manger avec d'autres étudiants permet non seulement de rompre la solitude, mais aussi de construire de nouvelles amitiés, celles du lycée étant parfois mises à mal avec la distanciation géographique. À l'inverse, prendre son repas seul, du fait de la décohabitation parentale, est source d'un sentiment d'isolement.

De même, le manque de temps et/ou de compétences comme principal obstacle à la cuisine s'accompagne souvent de repas médiocres, à la fois en termes de goût et d'équilibre alimentaire. Il génère des émotions négatives, comme la frustration, la culpabilité, ou tout simplement le déplaisir.

En revanche, l'acquisition de compétences culinaires, favorisée par des échanges entre pairs, encourage des expériences alimentaires hédoniques associées à la découverte de recettes et de nouvelles cultures culinaires. Cet apprentissage entre pairs contribue également au bien-être eudémonique, à travers l'acquisition de compétences, ici culinaires, et au final à une autonomie accrue. Savoir cuisiner participe à un meilleur contrôle de son alimentation et, dans une certaine mesure, de sa vie quotidienne. » (Sadoun, Ezan & Hémar-Nicolas, 2021).

Conclusion de la revue de littérature

Pour conclure cette première partie théorique, la période étudiante représente une étape importante dans la vie des individus. Elle peut induire des problèmes psychologiques du fait de ses changements et de ses défis. Des facteurs endogènes et exogènes existent, ce qui rend les individus plus ou moins résistants ou vulnérables. La transition vers le supérieur est donc une période importante en matière de prévention pour la santé mentale future. « En effet, la prévalence de troubles psychiatriques est plus élevée en première année que durant le reste du cursus, même si la population étudiante, dans son ensemble, paraît particulièrement à risque. » (Shankland, Gayet & Richeux, 2022). Une des stratégies de protection est l'alimentation. La connaissance de celle-ci par les jeunes devrait être améliorée afin de promouvoir une santé

globale. En effet, les habitudes de vie, dont l'alimentation, se prennent à cet âge-là et peuvent influencer la santé mentale.

Méthodes

Ce chapitre vise à décrire la méthodologie utilisée dans le cadre de cette étude. L'étude a été menée sur le campus Alma situé à Woluwe-Saint-Lambert, dans la région de Bruxelles-Capitale. Le site regroupe l'Université Catholique de Louvain (UCLouvain) ainsi que la haute école Léonard de Vinci. Le campus accueille diverses formations, ici les secteurs médical et paramédical ont été retenus pour l'étude.

Objectif général de la recherche

L'objectif de l'étude est d'explorer le lien perçu entre les deux thématiques suivantes : l'alimentation et le bien-être. Pour ce faire, l'approche utilisée sera présentée en premier lieu, ensuite le guide d'entretien élaboré et le choix de l'échantillon, pour finir l'analyse des données. Tout cela dans le but de dégager des résultats face à la recherche.

Choix du type d'étude

La méthode repose sur deux axes complémentaires. Dans un premier temps, un recensement de la littérature et dans un second temps, une étude de terrain basée sur des entretiens qualitatifs semi-directifs avec des participant.e.s.

Afin d'explorer cette thématique en profondeur, une étude qualitative a été privilégiée. Le choix de ce type d'étude est plus adapté et judicieux pour la problématique posée. Cela permet de rencontrer les réalités, le vécu et l'expérience des étudiant.e.s. Cette approche est intéressante et permet de récolter des perceptions subjectives et des données approfondies contrairement à l'approche quantitative. Certains aspects ne peuvent être quantifiables.

Différentes sources ont été sélectionnées rigoureusement pour la réalisation de la recension de la littérature telles que des articles scientifiques, des livres spécialisés, des ressources audiovisuelles (podcast, documentaire) sur le lien entre l'alimentation, les étudiant.e.s et les facteurs protecteurs d'une santé mentale non défaillante.

Les bases de données documentaires utilisées pour les recherches sont : Google Scholar, Cairn, PubMed, ScienceDirect, Psychinfo. Un second lieu, où trouver des ressources documentaires, a été la bibliothèque du secteur des Sciences de la santé (BSS) de l'Université Catholique de

Louvain (UCLouvain) ainsi que les ressources électroniques des bibliothèques UCLouvain. Pour exploiter ces recherches, nous avons utilisé la structure IMRaD (Introduction, Méthodes, Résultats, and Discussion) et sélectionné les revues scientifiques (en français ou en anglais). Les articles de vulgarisation ont été exclus. Les mots clés utilisés pour la recherche incluaient : « étudiant.e.s », « bien-être psychologique », « alimentation », « santé mentale » et « perception ». Après l'utilisation de critères de sélection et l'application d'opérateurs booléens, cela a permis de trouver des sources pertinentes scientifiques, de les analyser et de sélectionner les données pertinentes.

Par la suite, les données scientifiques récoltées ont été mises en lien avec celles recueillies sur le terrain. Les participant.e.s ont pu s'exprimer librement sur les sujets et ont partagé leur vécu sur les habitudes alimentaires et leur bien-être psychologique. Cela permet d'approfondir la thématique et ses différents aspects. Interroger des étudiant.e.s sur leurs pratiques quotidiennes permettra d'avoir des informations pertinentes car basées sur leur représentations.

La combinaison d'une démarche inductive, visant à faire émerger des thèmes à partir des données, et une démarche déductive, s'appuyant sur des thèmes prédéfinis issus du guide d'entretien, a été retenue.

Guide d'entretien

Les entretiens semi-directifs individuels sont basés sur un guide d'entretien préalablement établi. Cette méthode est utilisée afin de structurer les discussions, de laisser les participant.e.s s'exprimer librement et d'adapter les questions au fil de la discussion. Le guide d'entretien (annexe 1) comporte une dizaine de questions ouvertes sur les thèmes suivants : présentation, bien-être, habitudes alimentaires et perception, influences extérieures (budget, stress, contraintes universitaires), lien perçu entre alimentation et bien-être mental, stratégies pour protéger la santé mentale et la qualité de vie. La formulation des questions du guide a émergé de la lecture de la littérature scientifique, en relevant des thèmes prédéfinis. Ce guide d'entretien peut être adapté au fur et à mesure des entretiens qualitatifs permettant de récolter d'autres éléments éventuels. La taille de l'échantillon n'est pas prédéfinie car l'objectif est d'atteindre une saturation descriptive, c'est-à-dire « lorsqu'il n'y a plus de nouveaux thèmes qui émergent. » (Aujoulat, 2024).

Un pré-test du guide d'entretien a été préalablement réalisé avec une participante répondant aux critères ci-dessous. Le but était d'évaluer la pertinence et d'identifier d'éventuelles améliorations. Ce test a permis de mettre en évidence la nécessité d'utiliser davantage la reformulation, les questions de relance ainsi que de laisser place à des silences pour permettre à la personne de réfléchir et d'apporter des éléments supplémentaires.

Au total, dix entretiens avec des étudiant.e.s ont été réalisés. Six entretiens se sont déroulés en distanciel, via l'application Microsoft Teams, pour des raisons pratiques et quatre entretiens se sont passés en présentiel. La période de collecte de données, auprès des étudiant.e.s du campus Alma, s'est étendue du 08/06/2025 au 07/07/2025.

Les entretiens ont été enregistrés avec l'accord de chaque étudiant.e interrogé.e, via un formulaire de consentement éclairé (annexe 2). Ces différents entretiens ont par la suite eu recours à une aide à la retranscription grâce à l'utilisation d'un logiciel, nommé « Turboscrib ». Chaque entretien a été anonymisé et est utilisé à des fins académiques dans le cadre uniquement de ce travail et non à d'autres fins.

Choix de l'échantillon

L'échantillon de l'étude a été constitué selon certains critères.

Les critères d'inclusion retenus sont :

- La population cible : des étudiant.e.s inscrit.e.s dans un cursus dans l'enseignement supérieur (toutes années confondues) en Belgique. Les établissements ciblés sont l'université et les hautes écoles situées sur le campus Alma de Belgique (francophone pour comprendre et répondre aux questions posées) ;
- Être dans une filière médicale ou paramédicale sur le campus Alma UCL ;
- Être âgé.e de 18 et 25 ans inclus, tranche d'âge correspondant à un parcours d'études supérieures classiques.

Les critères d'exclusion des sujets comprennent les personnes en reprise d'études au-dessus de 25 ans et les mineur.e.s.

Ce type d'échantillonnage est un échantillon sélectif ou intentionnel, c'est-à-dire une « sélection suivant certains critères d'inclusion prédéfinis en fonction des objectifs de recherche, du cadre théorique, etc. » (Aujoulat, 2024).

Les participant.e.s sont recruté.e.s sur base volontaire via des annonces sur les réseaux sociaux au sein de groupes universitaires, via des discussions informelles (bouche à oreille) où des connaissances se sont montrées intéressées par le sujet.

L'échantillon est composé entièrement de femmes âgées entre 19 et 25 ans, étant en études paramédicale ou médicale sur le campus d'Alma. La composition de l'échantillon est donc une limite de cette étude (cf. Limites de l'étude et de l'échantillon recueilli). Le tableau 1 reprend toutes les caractéristiques de l'échantillonnage.

Tableau 1 : répartition des entretiens

Participants	Genre	Âge	Université / haute école	Filières d'études	Année d'études	Logement
P1	Femme	23 ans	UCLouvain	Santé publique, background infirmière	Master 2	Domicile familial
P2	Femme	20 ans	Haute École Léonard de Vinci	Kinésithérapie	Bac 3	Kot
P3	Femme	25 ans	UCLouvain	Santé publique, background infirmière	Master 2	Domicile familial
P4	Femme	23 ans	UCLouvain	Santé publique, background sage-femme	Master 2	Kot
P5	Femme	19 ans	UCLouvain	Pharmacie	Bac1	Kot

P6	Femme	25 ans	Haute École Léonard de Vinci	Soins infirmiers	Bac 4	Colocation
P7	Femme	24 ans	UCLouvain	Santé publique, background sciences biomédicales	Master 2 (master en 3 ans)	Colocation
P8	Femme	23 ans	Haute École Léonard de Vinci	Ergothérapie	Bac 1	Kot
P9	Femme	22 ans	UCLouvain	Médecine	Master 1	Kot
P10	Femme	22 ans	Haute École Léonard de Vinci	Soins infirmiers	Bac 3	Kot

Analyse des données

La technique d'analyse des données utilisée est une analyse thématique. Après la retranscription des entretiens, les données recueillies ont été classées en fonction de divers thèmes récurrents ou divergents identifiés dans les entretiens semi-directifs et dans la trame du guide d'entretien (par exemple : habitudes alimentaires, impact perçu sur la santé mentale, stratégies de protection...). Ces données sont ensuite comparées avec la littérature existante et illustrées par des citations des participants.

La méthode utilisée est le codage manuel, sans logiciel, par thématique afin de structurer les différentes parties et de faciliter leur interprétation et leur mise en lien avec les résultats issus de la littérature. Les données des entretiens ont été analysées en version papier, sans l'utilisation du logiciel Vivo. Nous avons repris les thèmes récurrents pour coder (similitudes et différences).

Ayant obtenu l'accord des participants et afin d'analyser les données recueillies, le matériel utilisé est un smartphone avec l'application « Dictaphone » afin d'enregistrer les entretiens pour les retranscrire par après.

Les différents éléments récoltés sont le sexe des participant.e.s, l'âge, l'établissement scolaire, la filière et l'année d'étude.

Par ailleurs, il est nécessaire de mentionner que les résultats issus de l'analyse des informations recueillies ne sont pas généralisables à l'ensemble de la population, car ceux-ci sont contextualisés et se rapportent à l'échantillon. Cependant, ils peuvent être reproductibles, autrement dit transférables, à un autre échantillon qui a des caractéristiques similaires (Aujoulat, 2024).

Afin d'analyser les données récoltées, deux niveaux d'analyse ont été mobilisés. Dans un premier temps, une analyse descriptive qui vise à décrire les dires recueillis lors des entretiens à propos de l'objet de l'étude. Ces informations relèvent de la subjectivité des vécus et expériences des participant.e.s. Dans un second temps, une analyse interprétative qui confronte ce qui a été dit avec la théorie existante sur le sujet. Le traitement et l'analyse révéleront une part de subjectivité du chercheur (Aujoulat, 2024).

Considérations éthiques

L'appel à un comité d'éthique n'a pas été requis car les personnes interrogées ne sont pas des patient.e.s ni des professionnel.le.s de la santé au sein d'une structure hospitalière et n'impliquent pas de traitement médical. Il s'agit d'étudiant.e.s sans problème de santé mentale connu, sans antécédent psychologique et sans traitement psychologique. Les participant.e.s peuvent arrêter l'entretien à tout moment.

Les entretiens individuels se sont basés sur du volontariat. Les participant.e.s ont été informés des objectifs de cette étude avant la participation. Le consentement éclairé de chaque participant.e, tant oralement que par écrit (cf. Annexe 2 formulaire de consentement à signer), a été obtenu pour l'enregistrement des entretiens en respectant l'anonymat et la confidentialité des données. Les enregistrements seront supprimés à la fin de ce travail. Avant de débiter l'entretien, les personnes interrogées ont été informées qu'ils pouvaient interrompre ou ne pas répondre aux questions à tout moment sans se justifier et sans conséquence.

Résultats

Ce chapitre vise à décrire les résultats émanant des entretiens qualitatifs. Les résultats analysés ont un lien direct avec mon objectif de recherche et participent au fil conducteur de ma recherche.

Description de l'échantillon

L'échantillon des personnes interrogées, volontaires et intéressées par le sujet, se compose de dix participantes. L'étendue de la tranche d'âge des personnes interrogées varie entre 19 ans et 25 ans. Toutes les participantes de l'échantillon suivent une formation médicale ou paramédicale. Le tableau 2 reprend les différents cursus. Tous les entretiens se sont déroulés en face-à-face.

Tableau 2 : profil des participantes

Catégorie	Détails
Établissement	- UCLouvain : 6 étudiantes - Haute École Léonard de Vinci : 4 étudiantes
Filières	UCLouvain - Médecine : 1 - Pharmacie : 1 - Santé publique : 4 Haute École Léonard de Vinci - Kinésithérapie : 1 - Soins infirmiers : 2 - Ergothérapie : 1
Années d'études	Bachelier : 5 étudiantes - 1^{ère} année : 2 - 2^{ème} année : 0 - 3^{ème} année : 2 - 4^{ème} année : 1 Master : 5 étudiantes - 1^{ère} master : 1 - 2^{ème} année : 4

Type de logement	- En kot : 6 - En colocation : 2 - Au domicile familial : 2
------------------	---

Les participantes étant de sexe féminin, nous n'utiliserons plus l'écriture inclusive ci-dessous.

Description des résultats des entretiens par catégorie

Les entretiens réalisés avec les participantes montrent des résultats variés concernant le lien perçu entre les deux thématiques, à savoir l'alimentation et le bien-être psychologique. Cette partie présente les résultats recueillis des témoignages des étudiantes, certains se rejoignent et d'autres se distinguent. Plusieurs thèmes principaux ressortent : la transition à l'âge adulte, le bien-être, l'alimentation et le lien perçu entre l'alimentation et le bien-être psychologique. De ces thèmes découlent des sous-thèmes tels que l'entourage, sa propre personne, le parcours académique dont les stages, les examens, les périodes de stress...

La transition vers l'âge adulte

L'arrivée aux études supérieures est synonyme de passage à l'âge adulte. Certaines étudiantes quittent le nid familial pour aller en colocation ou en kot, d'autres restent au domicile familial. Cette transition vers l'âge adulte inclut de nombreux changements dont la décohabitation, l'autonomie, la maturité et également l'alimentation et le bien-être.

P6 exprime cette transition : « *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.* ».

P4 le cite également : « *J'ai eu un bond de maturité qui est plus qu'appréciable parce que j'ai démarré, j'avais 17 ans et c'est vrai que j'étais un petit bébé. Et je vois, maintenant (...) qu'il y a plein de choses qui ont évolué, ma perception de l'autre, ma perception de moi-même.* ».

L'éducation et cette transition :

Comme l'illustre cet extrait (P6) : « *Mes parents, j'ai jamais été habituée à tout ce qui était... enfin, pas malbouffe, mais à des plats préparés ou des fast-foods et tout. Dans ma famille, on m'a jamais inculqué ça.* ».

P4 témoigne : *« Mon papa adore cuisiner, donc lui, je l'ai vu cuisiner toute mon enfance. Ma grande sœur adore cuisiner et en fait, je pense que j'ai été très habituée à ce qu'on me fasse tous mes repas. Et ne j'ai pas cette fibre (...) j'adore manger quand tout est prêt et qu'on me le serre sur un plateau. ».*

L'autonomie

En outre, cette transition plonge les étudiantes dans un certain degré d'autonomie et s'accompagne de découvertes qui peuvent faire fluctuer le bien-être.

P3 confie : *« Je pense que c'est quand même une évolution parce qu'en bac 1, tu es livré à toi-même, tu n'as plus papa et maman derrière ton dos. Et donc, j'ai l'impression qu'on découvre un peu toutes les limites. Donc je pense que ce n'est pas l'année où ton bien-être est le plus optimal (...) on devient plus mature aussi. ».*

P6 témoigne : *« Tu sors beaucoup plus, donc le lendemain tu es en gueule de bois, donc tu as envie de manger de la merde. ».*

P5 explique : *« Chez moi ça va parce que mon père, il fait à tous les repas des légumes donc en vrai t'en manges souvent. Mais ici.. ici à part des pâtes, du riz, des pommes de terre, c'est tout ce que.. je fais des trucs rapides quoi. Les légumes, des fois, c'est un peu chiant à faire. À couper, à cuire. Ça met longtemps à cuire. ».*

Comme l'illustre P8 : *« Après le soir, il y a une charge mentale énorme puisque quand on est étudiant, on doit rentrer, on doit entretenir à où on est, se faire à manger. ».*

D'autres en revanche, sont encore chez leur parents. P1 vit chez ses parents et en est reconnaissante dans son quotidien concernant les tâches ménagères, la cuisine, comme elle l'explique : *« Pour ma part, j'ai de la chance je pense car je suis toujours chez mes parents, donc on habite ensemble. Je ne dois pas penser à plein de choses qu'une personne en autonomie penserait, donc faire les courses, la lessive, etc. Je le fais en collaboration avec ma mère, donc je pense que c'est quelque chose qui m'a fort aidée dans tout mon cursus, que ce soit lors de mon bac ou à travers ce master. ».*

Le budget

Le côté financier a aussi un impact dans la vie étudiante et dans la manière de s'alimenter.

Comme l'illustre cet extrait (P4) : *« Quand j'étais chez maman, il y a des quatre heures à gogo, il y a du cacao à gogo, il y a du chocolat à gogo. Et du coup je mangeais tout le temps (...). Pendant mes études, j'avais pas l'argent pour m'acheter toutes les crasses. Parce qu'un*

snickers, ça coute super cher. (...). J'aurais bien aimé avoir la même alimentation mais je ne pouvais pas. ».

Le bien-être

Les différents entretiens menés révèlent que la notion de bien-être est assez vague et large. Celle-ci regroupe plusieurs facettes telles que la subjectivité, le rapport au corps, le regard envers soi-même, les dictats de la société, les variations de l'humeur, se comparer aux autres, être en accord avec soi (nos choix, nos décisions), prendre soin de soi, s'accepter ainsi qu'être aligné. Certaines participantes mentionnent que le bien-être peut dépendre du contexte.

Toutes les participantes donnent leur avis sur le concept de bien-être et les avis se rejoignent, mentionnant qu'il est composé de différentes sphères, tant physique qu'émotionnelle ou encore mentale, qu'il est une combinaison de plusieurs éléments.

Une personne, P3, souligne que : *« Le bien-être, ce n'est pas spécialement ne pas être malade ou être malade. C'est plus un ressenti de ne pas avoir mal, pas avoir des besoins vitaux (...) se sentir serein. ».*

Une seconde personne, P4, illustre : *« Pour moi, le bien-être, ça me fait penser à la notion de santé de l'OMS, où ce n'est pas juste un état physique, ce n'est pas juste être en bonne santé physique et ne pas avoir de maladie etc. Pour moi, ça va bien au-delà. Ça veut dire être bien dans sa tête, être bien dans son corps, être bien entourée, être bien niveau de la santé aussi. Pour moi, c'est un tout global, c'est vraiment un tout qui touche à plusieurs facettes. ».* Le témoignage P4 relate également : *« Un truc très dur, c'est mon regard envers moi-même où pendant longtemps, je n'ai pas été gentille envers moi. Et je pense que c'est moi-même qui me mettait ne pas me mettre bien. Alors que maintenant, je suis très gentille avec moi-même. Je me trouve très belle, je me trouve très intelligente, je me trouve plein de bonnes qualités. Et je pense que ça aide énormément à se sentir bien, c'est d'être bien avec soi-même. Je pense que ma pire ennemie, c'était moi avant. ».*

Tandis que pour d'autres, le bien-être est au second plan.

P1 exprime : *« Le bien-être ça fait longtemps que je ne l'ai pas connu, notamment à travers ces études qui m'ont demandé beaucoup de sacrifices et de temps, etc. Je veux dire que le bien-être est beaucoup passé, je l'ai beaucoup « mis de côté ». ».*

De plus, ce concept est personnel et subjectif.

P4 partage : « *Le bien-être est dépendant d'une personne à l'autre. Mon bien-être ne sera pas le bien-être d'autrui.* ».

Par ailleurs, le bien-être peut également passer par une activité, l'alimentation, le sport comme l'indique cet extrait (P7) : « *C'est une combinaison, je pense, d'une activité qui m'a fait plaisir, de bien manger et de faire du sport, c'est vraiment là que je me sens le mieux physiquement et mentalement.* ».

Le niveau de bien-être actuel

Le niveau de bien-être actuel (lors des entretiens durant le mois de juin et début juillet) varie entre 5 et 9 sur 10, qui est le niveau le plus élevé.

Pour trois personnes interrogées, elles arrivent à la fin de leurs études et plus précisément à la fin de leur master 2. La vie étudiante s'arrête donc bientôt. Une étudiante (P1) est soulagée, en exprimant : « *J'arrive vraiment vers la fin de ce master et que pour moi c'est un poids en moins.* ».

De plus, les entretiens ont été réalisés pendant la session de juin donc ce n'était pas la période la plus adéquate avec la session d'examens et avec beaucoup de stress pour certaines.

Comme l'indique l'extrait P3 : « *Je suis en bonne santé, j'ai encore toute la vie devant moi. Et pas 10 car je suis fatiguée, je suis en examen.* ».

P5 partage ce point de vue : « *Toujours un peu de stress, la pression, tout ça.* ».

P4 inclut tant le professionnel que le personnel dans cet état de bien-être : « *Mon état de bien-être complet, ce sera quand j'aurai accompli tous mes projets, que ce soit personnels ou professionnels.* ».

Enfin, pour certaines, la vie en communauté interfère avec leur bien-être.

Comme le cite cet extrait (P8) : « *Dans mon kot actuellement, je me sens très mal. Je suis très mal à l'aise mais dans deux jours je retourne voir ma famille donc il y a de l'espoir au bout.* ».

Le bien-être durant les études

Pour la plupart, le niveau de bien-être durant les études a été fluctuant et dépendait des périodes (blocus, examens, stages) et des années d'études.

P2 exprime sa vision au début des études : « *Il n'y a pas vraiment de temps pour soi au début.* ». Elle fait part également de son ressenti face au premier blocus de la première année d'études supérieures : « *Les premiers examens qu'on a, c'est les plus durs. C'est là où tu te dis, c'est vraiment au final de la sélection un peu cachée.* ».

Une différence a été relevée en fonction d'où la personne se trouvait dans l'avancement de ses études, soit en bachelier soit en master. En effet, les personnes en master ont déjà réussi un bachelier et donc c'est une pression en moins. De plus, durant les bacheliers, il y avait plus de pression et de stress, notamment les stages. Par ailleurs, la peur de l'échec était présente aussi. Extrait de P4, en master : « *On savait pourquoi on le faisait et on avait déjà un diplôme en poche, il y avait moins de pression. Alors qu'en sage-femme, il y avait de la pression tout le temps.* ».

Témoignage de P7 : « *Ca a été un peu catastrophique pendant mon bac (...) je le ressentais physiquement (...) j'avais des aphtes, je sentais que je stressais. J'avais tout le temps mal au ventre (...) je suis passée en master où ça m'intéressait plus (...) J'ai directement vu un changement. Mon bien-être s'est vraiment amélioré directement.* ».

Une seconde différence a émergé au sein des entretiens pour les participantes en Master en Santé publique, elles ont remarqué une forte variation entre le Master 1 et le Master 2. Le Master 1 est très intense avec des grosses journées de cours, de 9h à 19h. Les activités extra-scolaires étaient donc très limitées voir nulles.

P3 explique cela : « *Je pense que spécifiquement à mon Master, entre le Master 1 et le Master 2, il y a un changement de bien-être parce que le master 1 est quand même très dense. On a des énormes journées et du coup, en fait, on est crevé. Pendant 9 heures, on est assis sur une chaise, on ne fait pas d'activité physique. Donc ça joue quand même. Master 2, le bien-être, il est très bien parce que les cours sont assez éparpillés. On n'en a pas trop. Donc on a le temps de faire des activités à côté. Sinon heureusement j'ai des bonnes copines.* ».

Une seconde étudiante (P1) souligne cet aspect en Master 1 de Santé publique : « *Je revenais de cours, tu avais pas le temps de travailler, tu avais pas le temps de relire, tu avais juste le temps de manger, de te doucher et c'est rebelote, parce que c'était des grosses journées, des*

blocs de 9h à 19h. En plus, vu que moi j'étais en passerelle infirmière, fin haute école à l'université, on avait cinq cours en plus « à rattraper » de passerelle donc une année beaucoup plus chargée. J'avais une année à 75 crédits donc j'ai vraiment pas passé une belle année durant mon premier master. Pareil les blocus, c'était des blocus à dix examens à chaque fois avec un intervalle d'un jour qui séparait les examens. Donc non mon bien-être je peux même mettre un 1 sur 10 je pense car j'avais la sensation d'être un robot, une machine et j'avais ni de sentiment, j'avais plus rien en fait. Je ne faisais plus rien, ni avec ma famille, ni avec mes amis, je sortais plus, c'était école, école, école. ».

Les études impactent la santé mentale. Une étudiante mentionne que sa première année de Master était assez dense et que celle-ci a influencé son état mental, elle n'allait vraiment pas bien.

P1 nous fait part de son ressenti : *« Je pense que je suis peut-être tombée dans une mini-dépression, je dirais, durant les vacances d'été, parce que c'est là où tout a relâché. Heureusement, j'avais tout réussi mais en fait tout ce que j'ai trimballé pendant dix mois, ça a eu des répercussions durant le mois de juillet, août, septembre donc là j'ai lâché et je ne voulais plus rien faire. ».*

Une participante a du se réorienter après trois années en étude de kinésithérapie, avant de trouver sa voie.

Témoignage de P6 : *« Mes trois années de kiné, ça a vraiment été très compliqué, alors enfaite j'étais très anxieuse (...). Je n'étais pas du tout heureuse dans mes études (...). En infi, je pense que j'ai quand même évolué vers ce bien-être. J'étais fière de moi (...) fière de pouvoir voir que je réussissais (...). Après c'est des études qui sont quand même... qui ont une charge émotionnelle, qui sont vraiment dures, qui sont fatigantes. ».*

D'une part, les stages sont revenus assez souvent lorsque le bien-être aux études est évoqué. Parmi les personnes interrogées, neuf d'entre-elles ont vécu des périodes de stage. Une différence a été remarquée dans les stages, d'un côté celles qui sont en soins infirmiers et sage-femmes, où le bien-être est assez fluctuant durant ceux-ci. Et de l'autre côté, en ergothérapie, en Master en Santé publique et en médecine, où les stages sont beaucoup mieux perçus.

P6 est en soins infirmiers et relate : *« Je viens de sortir d'une période de stage où le bien-être est vraiment compliqué. », « 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. ».

P4 a fait des études de sage-femme avant son Master en Santé Publique. Concernant les stages en sage-femme, elle cite : *« Les stages c'était horrible. », « Pour sage-femme, clairement les stages c'était un niveau d'anxiété qui était très fort. J'avais parfois la boule au ventre et l'envie de pleurer toutes les cinq secondes, l'envie d'arrêter toutes les cinq secondes (...). Je pense que c'est dans beaucoup d'études où il y a des stages et je pense que j'ai pas été non plus avec les bonnes sage-femmes au bon moment. Donc là mon bien-être était très bas. Il y a plusieurs fois où, oui vraiment, je voulais juste être dans mon lit et ne plus rien faire, ne plus sortir, ne plus voir personne, ça c'était très dur. ».*

Alors que le stage en Santé publique, P4 a pu le choisir, elle a adoré et a eu de la reconnaissance des autres : *« Pendant le Master, oui non. J'ai fait un stage mais c'était mon choix. J'ai vraiment choisi l'endroit où j'allais et ça s'est super bien passé (...). J'avais une reconnaissance des autres (...) je n'ai pas à me plaindre au niveau des stages à l'université parce que sage-femmes c'est différent. ».*

P7 confirme les propos en ce qui concerne les stages dans le Master de Santé publique : *« J'ai eu des stages de 40h (..) mes deux stages se sont hyper bien passés. ».*

P8 et P9 sont deux étudiantes (ergothérapie/médecine) qui ont une vision différente des stages. Extrait de P8 : *« On a eu un stage très court de 20h mais c'était incroyable. J'ai beaucoup aimé. ».*

P9 rejoint cet avis : *« J'adore mon stage. J'apprends plein de choses. ».*

Le ressenti des étudiants face aux stages est très dépendant du lieu de stage et l'équipe.

Extrait de P6 : *« Mes périodes de stage(...), ça dépendait des stages où j'étais. ».*

P2 évoque la découverte du lieu de stage : *« C'est le temps de s'adapter et de découvrir le lieu de stage pour se dire : est-ce que c'est un bon lieu ou pas. ».*

P4 amène une autre vision : *« J'ai un stage comme ça en maternité où j'avais plus le goût de rien. Mais vraiment, c'était un peu chaud. C'était limite, un peu dépression, tu vois. Ça n'allait pas du tout. Et donc oui, là, ma santé mentale n'allait pas du tout (...). J'avais plus envie de rien. Je ne voyais plus personne. ».*

De plus, le mode de vie en période de stage peut être altéré. Ce qui est important pour le bien-être.

P6 témoigne : « *L'hygiène de vie etc. c'est aussi quelque chose qui est super important sur le bien-être je trouve. Et clairement, en période de stage, l'hygiène de vie, c'est pas top. On est fatigué. Donc oui clairement je pense que c'est vraiment les périodes de stages qui sont, selon moi, les plus dures, en tout cas, en terme de bien-être.* ». Elle ajoute : « *Les horaires mine de rien. Quand je faisais mes nuits, etc., c'est quand même des horaires qui sont vraiment durs.* », « *En stage, j'avoue, parfois, je bouffe vraiment de la merde parce que j'ai pas le temps de me faire à manger. Tu rentres tard, tu as la flemme, tu es fatigué, etc.* », « *Je vais rentrer de stage et je n'aurai pas envie de manger une salade quoi. Alors que j'aime bien ça, mais j'aurais envie de manger un bon petit plat qui me réconforte parce que j'aurais passé une journée qui est dure.* ».

P5 est la seule étudiante n'ayant pas encore connu les périodes de stage.

D'autre part, les examens et le blocus sont des périodes perçues comme assez stressantes, où le bien-être peut être altéré et différent. Pour certaines, les semaines avant le blocus ne sont pas optimales en terme de bien-être également car elles sont assimilées à la remise en ordre des cours pour que tout soit prêt pour le blocus.

Le bien-être peut changer et dépendre des sessions d'examens. Comme l'indique cet extrait (P2) : « *Oui en session d'examen, c'est plus compliqué. Ça dépend des sessions, mais le bien-être est différent.* ».

Témoignage de P4 : « *On a toujours la peur de l'échec, la peur de ne pas être fier de soi, de ne pas rendre fier les autres (...) la période d'examen était quand même plus compliquée.* ».

Concernant les blocus, les saisons jouent également notamment pour le blocus en décembre/janvier. Le blocus d'août est également difficile car normalement ce sont les vacances.

P7 exprime : « *Le blocus d'hiver, il est toujours été plus compliqué je trouve que celui de juin.* ».

Ces deux périodes sont propices à une altération du bien-être ainsi qu'à une alimentation déséquilibrée.

P1 nous explique : *« J'étais isolée. J'avais peu de temps pour moi. C'était fort révision, manger, révision, manger. Oui c'est vrai à ce moment-là, je me suis sentie beaucoup laissée aller. Et notamment, depuis que j'ai commencé le master, j'ai pris 10 kilos. Je sais pas, je pense c'est un tout. Je pense que c'est dû aussi à un état de stress et également à une mauvaise alimentation que j'ai sûrement eu. Je me « réfugiais » un peu à travers la nourriture pour du coup essayer de surpasser ce stress. »*.

Témoignage de P7 : *« L'hiver et en plus du coup tu grignotes tout le temps parce que t'as toujours envie de t'occuper. Donc tu prends les 3-4 kilos du blocus. »*.

Une étudiante (P3) vit plutôt bien les sessions, ce sont plutôt les journées de cours intenses qui sont plus difficiles. Elle cite : *« J'aime bien les sessions d'examens, ça ne me dérange pas (...) c'est juste quand j'avais des cours de 9 à 19h », « La période d'examens, mon bien-être était meilleur que quand j'avais cours de 9 à 19h. »*.

L'entourage social

La plupart des entretiens rapportent que l'entourage est très bénéfique pour se sentir bien, pour autant que celui-ci ne soit pas néfaste. Le fait d'être soutenue, d'être entendue, alors que seule le moral est différent.

P4 exprime : *« Sincèrement être bien-entourée. Savoir que je suis pas seule. Je sais qu'il y a plein de personnes que je peux appeler et je sais qu'elles vont me remettre du boost. »*.

P5 nous confie et appuie ces propos : *« Quand tu es seule, là, tu te remets en question. C'est un peu ça qui fait redescendre le moral. »*.

La famille a une importance capitale chez certaines participantes pour diverses raisons.

Tout d'abord, certaines étudiantes viennent d'un autre pays et sont donc éloignées de leur famille. Elles ne les voient pas souvent, qu'aux moments de vacances ou de périodes plus creuses. Cela influence le bien-être quotidien et elles peuvent avoir des moments de down car elles doivent tout assumer.

P5 partage ceci : *« A des moments, c'est compliqué un peu. Il y a des moments où tu as envie d'être avec eux et tout ça. Et en étant à 900 kilomètres, c'est un peu compliqué des fois. »*.

Toutefois, elle remarque une évolution : *« ça a évolué parce qu'au début c'était compliqué, d'être loin, seule, c'est tout nouveau. Que là maintenant, c'est bon. Là je suis rodée, je suis bien. »*.

Ensuite, la famille, et plus particulièrement la fratrie, peut entrer en jeu dans les études de par la comparaison et la pression qu'un individu peut se mettre soi-même.

P4 témoigne : *« Avec mes frères et sœurs, on est très compétiteurs et donc en première, le but c'était de réussir en première session. Nos parents ne nous mettent aucune pression, nos frères et sœurs ne nous mettent aucune pression, mais on se la met à nous-même parce que je suis la quatrième d'une fratrie de cinq et donc avoir les trois grands qui réussissent tout, ça donne envie de réussir. Et du coup je m'étais mise une pression de malade dès la première et puis après, j'ai goûté aux premières sessions qui est quand même très appréciable et donc je me donnais à fond. ».*

Les parents ont une certaine compréhension dans les périodes où le bien-être peut être amoindri, notamment le blocus et les examens. Ils sont une ressource.

P4 l'explique : *« Mes parents ont fait des études universitaires, ils ont connu ça aussi et donc ils étaient très compréhensifs. Par exemple, en période de blocus, à la maison il n'y a pas de bruit. ».*

L'entourage amical a une forte importance, et encore plus pour les personnes en kot ou en colocation (les personnes en phase de décohabitation). Avoir de bons amis et être bien entourée sont deux éléments relevés.

P5 nous partage son vécu : *« Après quand tous mes amis partent c'est compliqué quand tu te retrouves seule au kot, c'est un peu démoralisant. », « Mais... l'entourage. En vrai mes amis proches, ça m'aide beaucoup. Avec le soutien et tout ça (...) mes amis proches d'ici, mes amis que je me suis fait. En vrai, ils remontent bien le moral au kot. ».*

En stage, l'entourage amical permet aussi d'être compris dans certaines situations vécues et d'avoir un certain soutien de ses pairs.

Comme l'illustre cet extrait (P6) : *« Je vis avec une de mes meilleures copines et c'est vraiment super important. On se soutient. En plus, dans les moments de stages, on se comprend, donc on est vraiment là l'une pour l'autre. Mais alors, oui, j'ai vraiment besoin de voir mes potes. ».*

L'environnement climatique

Le climat est un élément majeur retenu par plusieurs participantes. Elles ont rapporté que les saisons et le temps ont un impact sur leur bien-être quotidien. Par ailleurs, une participante mentionne l'influence des saisons sur ce qu'elle mange.

P5 illustre ce propos explicitement : *« Le soleil, ça y contribue beaucoup. Quand il ne fait pas beau, c'est déprimant. »*.

P6 l'évoque de manière plus détaillée : *« Les saisons, ça joue énormément, personnellement, sur moi. Ça joue vraiment beaucoup. Je vais être beaucoup plus positive quand il y aura du soleil et beaucoup plus négative et endormie quand les journées sont courtes »*. Elle résume : *« Le temps à l'extérieur, ça joue quand même beaucoup. »*.

De plus, P7 mentionne l'impact que les saisons peuvent avoir sur ses choix alimentaires : *« S'il fait beau, j'ai trop envie de manger des trucs plus frais, qu'en hiver c'est vrai que tu vas te faire plus des repas un peu plus chauds, réconfortants. En été, peut-être, des salades légères. »*

L'activité physique

La pratique d'une activité physique est revenue dans certains entretiens. Pour certaines étudiantes, cela les aide davantage à se sentir bien, se vider la tête, en groupe ou seule. Cependant, le parcours académique (examens, stages) peut rendre cela plus compliqué.

P6 exprime : *« J'essaie, mais bon encore une fois, avec les stages, c'est vraiment compliqué. C'est vraiment de faire du sport personnellement, ça m'aide vraiment à me sentir vraiment bien après mes séances et à me dire en mode, ça t'a fait du bien, tu as pu avoir un échappatoire et tu t'en fiches aussi de produire quelque chose. »*.

Cela permet également d'être entouré.

Comme l'indique cet extrait (P9) : *« Essayer de garder une activité physique assez régulièrement, que ce soit toute seule ou avec des copains. C'est chouette de varier un peu les deux. Toute seule, ça permet plus de se vider la tête. Avec des copains, ça change les idées. C'est deux choses différentes je trouve. »*.

D'autres en revanche, ne l'évoquent pas ou très peu. Elles ne font pas de sport régulièrement et cela n'est pas un pilier important dans leur bien-être.

Alimentation et études

L'analyse des dix entretiens menés révèle des comportements alimentaires pris par les étudiants durant la période des études supérieures.

Les avis divergent quant au fait de cuisiner. Certaines répondantes y prennent du plaisir tandis que d'autres assimilent cela à une perte de temps.

P4 témoigne : *« J'ai l'impression que tu perds du temps, j'ai l'impression que tu perds de l'énergie. Oh non, franchement, je préfère surtout en examen oui je préfère bosser une demi-heure de plus que de cuisiner une demi-heure. Je préfère dormir une demi-heure de plus plutôt que... je préfère regarder ma série une demi-heure de plus que de cuisiner. Tout est mieux que de cuisiner. »*.

Certaines n'aiment pas cuisiner ou à l'inverse adorent cuisiner.

P7 relate : *« J'aime bien cuisiner et tout, moi, c'est mon petit moment. »*.

Nous savons qu'à l'entrée dans les études supérieures, il peut y avoir des changements dans les habitudes alimentaires dû à l'autonomie, au changement de logement... La tentation de commander de la nourriture peut être plus grande.

P5 évoque : *« Chez moi je mangeais beaucoup plus équilibré. Avec papa et maman derrière, tu sais qu'ils te font carrément des bons repas. Et après tu viens ici, tu manges pratiquement la même chose tout le temps. Oui ça, il y a eu un changement d'alimentation. Surtout quand tu changes d'une petite ville à une grande ville, forcément tu as plus de choses qui te tentent dans la grande ville que dans la petite ville (...). En vrai tu es plus tentée d'y aller ou de commander ou des trucs comme ça. Surtout l'an dernier. L'an dernier, je mangeais beaucoup de merde. Beaucoup pendant ma première année. Je mangeais beaucoup de McDo, de fast food, de pizza. Je ne faisais pas trop attention. Cette année, j'ai fait un peu plus attention. »*.

Comme le cite cet extrait (P7) : *« Le changement a surtout été quand je suis rentrée en colocation et que là, j'ai fait 100% ce que je voulais. Je vise plus ce que j'ai envie de manger alors qu'avant, quand j'étais chez papa et maman, on a moins la main mise sur ce qu'on mange. »*.

À l'arrivée aux études, les jeunes adultes sont plus libres dans leur manière de fonctionner.

P1 exprime cette liberté : *« Eu début de Master que je me suis lâchée. Je sortais beaucoup plus manger dehors. Je commandais. Entre deux cours, tu vas te prendre un sandwich. »*.

La participante P2 a revu sa façon de manger et ses habitudes, comme cet extrait l'indique : *« La vitesse et manger un peu moins le soir. La viande ce sera à midi. (...) je mange plus de pain complet ici. »*.

P9 a également remarqué des changements : *« Avant je mangeais toujours une fois des tartines, une fois des repas chauds (...) avec le restaurant universitaire, là je mange beaucoup plus facilement de repas chauds (...) et peut être quand même un peu plus de sorties et donc de manger à l'extérieur, que ce soit un fast-food ou un petit resto. ».*

Par ailleurs, l'entourage peut avoir un effet sur ce que nous mangeons mais également sur la convivialité et le moment de partage.

P2 partage des repas avec ses cokoteurs et elle cite : *« ça fait du bien de se retrouver tous ensemble (...) mais on va dire que des fois, ça peut pousser un peu à la consommation parce que des fois, ils disent oh un petit Quick, bon allez un petit Quick. Oh un petit truc, bon allez un petit truc. ».*

P6 confirme : *« Lorsque je vais aller manger un repas ou quoi avec mes copains, ça sera pas la même saveur que si je mange un repas solo. ».*

Certaines évoquent la notion de temps responsable de leur qualité nutritionnelle. Elles ne prennent pas le temps de cuisiner par manque de temps.

P6 explique : *« Je mange beaucoup plus mal, en tout cas depuis que je suis aux études, que quand j'ai le temps par exemple. ».*

P8 rejoint cet avis : *« Avant, je me prenais le temps de me faire vraiment des beaux petits plats bons. Et maintenant, beaucoup moins, c'est parce que je n'ai pas le temps. Je n'ai plus le temps de prendre justement ce moment-là pour avoir le temps de cuisiner. Maintenant, je fais le plus rapide possible. ».*

Une minorité de l'échantillon indique que leur alimentation a un impact sur leur parcours académique. Le reste de l'échantillon ne pense pas que celle-ci a un impact.

D'une part, les études dans les secteurs médical et paramédical ont un impact.

P2 explique : *« Depuis que je suis dans les études de la santé, je fais un peu plus attention à ce que je mange (...) je me rends compte que chez moi... mes parents ont une habitude de vie un peu plus sédentaire (...) le midi je fais un vrai plat et le soir, je fais une soupe. Avant, je ne faisais pas ça. Puisque là c'est moi qui fait à manger », « ça m'arrive que le soir on mange un vrai plat, je ne peux pas en fait au final. C'est trop. Je me rends compte que c'est trop. C'est trop, ça me pèse dans le ventre. Alors que si je mange une petite soupe avec une petite salade ça va. », « Je mange moins et je mange plus lentement (...) j'ai le temps ici. ».*

L'étudiante en médecine (P9) étant informée sur les pathologies et les facteurs de risque, prend l'exemple de la stéatose et exprime : « *Je ne veux pas tomber dans une alimentation qui me ferait avoir ce genre de facteurs de risque parce que je sais ce qu'il y a derrière.* ».

Cela a un impact sur l'énergie que l'on va avoir, les performances académiques et la concentration.

P8 explique : « *Si on mange bien, équilibré, avec le bon apport, on a plein d'énergie donc on sera plus apte à travailler. Alors que si je mange moins ou pas assez, je serai très fatiguée. Du coup, je ne travaillerai pas, je dormirai en cours.* ».

P9 illustre également : « *Les seuls blocus que j'ai fait au kot où donc je cuisinais moi-même, j'ai moins bien réussi (...). Du coup je fais mes blocus à la maison et donc c'est ma maman qui cuisine et ça me permet de garder une alimentation beaucoup plus équilibrée et d'avoir des repas complexes cuisinés sans que ça me prenne moi beaucoup de temps.* ».

À l'inverse, la majorité des personnes interrogées évoque que leur parcours académique a un impact sur l'alimentation. Le parcours académique, dont les stages, a un impact sur le stress (le bien-être) et le stress a un impact sur l'alimentation. Le contexte joue énormément.

P1 évoque : « *Étant donné que tout ce contexte anxiogène m'a fait prendre dix kilos. Il a clairement joué sur mon alimentation, sur mon poids, sur l'image corporelle que j'ai de moi, etc. Oui malheureusement je dirais, mais pas l'inverse.* ».

Témoignage de P6 : « *Quand je suis rentrée aux études, vraiment la flemme me prenait. Et en fait, j'ai pas ce truc non plus de cuisiner tous les jours. Vraiment j'ai vite la flemme, je suis fatiguée je rentre, j'ai qu'une envie c'est d'aller dormir... Donc voilà non clairement, ça a joué énormément.* ».

Les stages ont un impact sur les comportements alimentaires.

Le récit de P3, infirmière de formation : « *Je dirais que c'est plutôt le parcours académique qui a un impact sur l'alimentation et pas inversement. Par exemple, quand j'étais en stage, je mangeais pas le matin, je mangeais presque pas le midi et je mangeais blindé à 15-16h.* ».

Le récit de P6 conforte l'idée : « *Mon parcours académique a un impact sur mon alimentation ça c'est sûr.* », « *Parce que je trouve vraiment tu manges mal, tu as la flemme (...) nous, on a des horaires en plus qui sont assez durs (...). Tu trouves pas de moment pour toi, pour te faire à manger.* ».

De plus, les études peuvent impacter la quantité de nourriture ingérée ainsi que la fréquence, en grignotant davantage.

P5 explique : « *Vu que je stresse beaucoup, forcément je vais manger plus ou moins que d'habitude (...) je vais surtout grignoter entre les repas. Genre, je vais plus manger, je ne sais pas, du chocolat. Ou même des fois, je peux avoir du jambon cru. Je vais manger du jambon cru, je ne sais pas, à 16h.* ».

P7 l'illustre également : « *En période de stress, donc plus en bac ou en hiver, quand on est en blocus (...) parce que je bouge moins et donc tu penses plus à manger, tu as plus des envies de sucre (...). L'hiver passé, j'avais pris quelques kilos (...) je pense parce qu'on est moins actif et qu'on bouge moins, qu'on est moins occupé, on y pense plus et du coup, on a plus facilement des petites fringales à manger n'importe quoi.* ».

Extrait de P8 : « *En période de blocus, je ne prends pas le temps de manger bien. Je suis là à grignoter du pain en même temps que je travaille. Et du coup, évidemment, on mange beaucoup moins.* ».

Témoignage de P4 : « *Quand je suis stressée, je suis plus tendance ; soit à ne rien manger, ou soit... en fait, je vais pas manger sainement, ça je le sais. Je vais être beaucoup plus attirée par des crasses. Je vais manger très peu, genre à midi, mais je vais m'enfiler trois parts de chocolat après. J'ai ce besoin de sucre beaucoup plus présent en période de stress (...). Je suis une sucre addict.* ».

Pour terminer, une participante est soulagée car la fin de ses études arrive et elle va pouvoir retrouver une hygiène de vie. P4 raconte : « *Heureusement la fin des études approche et je pourrai avoir une hygiène de vie un peu meilleure.* ».

Toutes les personnes interrogées dans le cadre de cette étude sont dans des cursus médicaux ou paramédicaux, des futures soignantes. Certaines étudiantes ont fait preuve de réflexion en lien avec leur future pratique soignante.

P1 mentionne : « *Tu te dis mince, ma santé aurait pu y passer alors que je suis jeune, je suis dans des études de santé, c'est paradoxal parfois. Tu te dis mince. C'est moi qui doit faire attention et conseiller les autres, c'est pas l'inverse.* ». L'étudiante ajoute : « *Je trouve que c'est une thématique super intéressante, qui n'est pas forcément abordée chez les étudiants en Master. On se dit, enfin c'est mon avis, mais que voilà qu'en Master, ils ont étudié 3-4 ans déjà avant, voire plus pour certains et que l'alimentation c'est quelque chose qu'ils connaissent. Sauf que pas du tout. Je pense que la réalité du terrain ferait parfois froid dans le dos.* ».

P3 ajoute également : *« Je pense dans l'alimentation il y a quand même pas mal de trucs qui doivent être explorés. Mais je sais pas comment les mettre en avant, les étudiants, parce qu'en infirmière, on avait des cours de nutrition, diététique. Et c'est vrai il y a plein d'aliments, en fait, on ne connaît pas leur valeur et qui sont très mauvaises comme très bonnes. Je trouve que ça, il faudrait mettre plus en avant. C'est un peu de la culture générale je trouve que les gens doivent savoir. ».*

Lien entre l'alimentation et le bien-être

La prise de poids

Plusieurs participantes rapportent avoir pris des kilogrammes durant leurs études car elles ne s'alimentaient plus correctement. Cela ne passait pas au premier plan et elles ne prêtaient plus attention à leur alimentation. Cela a une influence directe sur le physique et le mental : le rapport au corps, le regard des autres et la façon dont la personne se sent.

P8 témoigne : *« J'ai beaucoup grossi avec le fait que je ne faisais plus attention à ce que je mangeais. Du coup je me suis sentie hyper mal dans ma peau. ».*

P5 exprime : *« J'ai pris du poids. Parce que je suis montée sur la balance et là, j'ai fait ah, il faudrait peut-être arrêter là les bêtises. ».*

Une répondante insiste sur le lien entre l'alimentation et la prise de poids. Avoir le temps de prendre soin de son alimentation influence son bien-être physique et mental. Elle a pu voir des évolutions.

Comme l'illustre cet extrait (P6) : *« Pendant deux semaines, j'étais à la maison. J'ai vraiment pu prendre soin de mon alimentation (...). Tu fais un peu attention à ce que tu manges (...) de un je me sentais plus en forme physiquement. De deux, je me sentais beaucoup plus épanouie, souriante. Je veux dire parce que je me sentais mieux dans mon corps et je voyais des évolutions aussi (...). Parce que là je vois que j'ai repris du poids et c'est bête mais ça joue vraiment sur ton moral et le fait de dire que ça va pas, je me sens moche, etc. du coup clairement ça joue sur ton moral. Mine de rien l'alimentation joue sur le physique des gens. Et je trouve que tu te sens beaucoup plus... proactive, tu te sens mieux (...). Je trouve que vraiment quand tu ne te sens pas bien dans ton corps, que tu te sens moche, que tu trouves que tu es mal habillée ou quoi, tu passes une mauvaise journée (...) et tout te saoule. ».*

Le côté émotionnel

Une partie de l'échantillon mentionne les effets des émotions sur leur comportement alimentaire. Dans ce cas, la nourriture s'apparente à une source de réconfort et de récompense. Les répondantes y trouvent du plaisir.

P1 nous explique : *« J'ai toujours été quelqu'un qui va se conforter dans la nourriture, que ce soit dans des périodes de stress via l'école ou même dans la vie quotidienne lorsque quelque chose n'allait pas. Je trouvais plaisir à me goinfrer. (...) J'y trouvais un certain bien-être. »*.

P2 nous confie ceci : *« En période d'examens, j'aimerais dire que je me réfugie dans la nourriture aussi. Je vais beaucoup manger gras. »*. Elle relate ceci : *« J'avais bien travaillé. C'est la récompense. »*.

Témoignage de P8 : *« Quand je mange des choses que j'aime beaucoup, je me sens bien, je me sens heureuse. Et quand je vois qu'il ne me reste plus que des pâtes et de la sauce tomate, ça empiète énormément, je trouve, sur le moral d'avoir des contraintes qu'on n'a pas envie d'avoir au niveau de l'alimentation. »*.

Certaines personnes ne perçoivent pas le lien entre leur alimentation et leur bien-être. Toutefois, l'ambiance qu'il y a autour du repas joue un rôle.

P3 met cela en avant : *« J'ai l'impression que c'est fortement lié à l'ambiance qu'il y a autour de la nourriture aussi. Quand c'est un repas où il y a plein de gens, que ce soit un repas avec des frites ou un repas avec des bons fruits, moi j'ai pas l'impression que ça change grand-chose. »*.

Tandis que les autres participantes y trouvent un lien, qu'il soit léger ou plus conséquent.

P5 nous explique : *« Quand je suis stressée, je mange beaucoup... plus, plus de bêtises, beaucoup de sucre. Donc en vrai le sucre, je pense que ça a un impact un peu. »*.

P2 exprime ce lien : *« Forcément quand c'est des choses qui me font envie, où vraiment j'y pense toute la journée (..) quand je mange le pot, je suis contente. Je me dis tiens c'est mon moment (...) ça fait du bien. »*.

Extrait de P9 : *« Si j'ai envie d'une frite, je vais y aller. Je ne vais pas forcément me sentir mal après, mais je n'aurais pas dû, etc. Non, j'avais envie, j'ai comblé cette envie. C'est ça qui compte et c'est ça que je préfère. »*.

P4 évoque : *« Je faisais à manger mais je ne prenais aucun plaisir à manger (...). Il y a eu une évolution parce qu'en fait je pense que le fait que je sois bien dans ma tête je me suis dit je m'en contre fou de ce que je mange ou bien ou pas bien (...). Mon bien-être mental passe avec de*

bien manger », « J'ai une satisfaction à ne pas faire la cuisine. », « Quand je fais à manger ça me saoule et limite je n'ai plus envie de manger après. Alors que quand le plat est tout préparé, je suis très contente de le manger. ».

Le parcours académique et le stress engendré

Le stress joue fortement sur la manière de s'alimenter mais également sur le type de produits consommés.

Comme le souligne cet extrait (P2) : *« J'ai envie de manger plus gras et plus rapide aussi. Parce que si je suis stressé, ça veut dire que j'ai quelque chose qui va arriver. Et du coup en général, c'est les examens donc j'ai envie de réviser plus vite. Donc des trucs rapides et plus gras. ».*

P5 raconte : *« Quand je stresse beaucoup, que je fais rien, je vais plus manger. Par exemple, quand tu ne fais rien, il y a ça qui traîne, il reste un gâteau, bon tu vas le finir. Je pense que le stress ça fait beaucoup. ».*

P4 exprime : *« Je suis sûre qu'il y a un lien avec le stress et le besoin de sucre. Parce que vraiment c'est que quand je suis stressée que j'ai un besoin de sucre énorme. ».*

À l'inverse, le stress peut couper la faim.

Comme souligne cet extrait (P4) : *« Soit je n'y pense pas parce que comme je suis concentrée, c'est qu'à partir du moment où je vais commencer à m'évanouir que je me rends compte qu'il faut que je mange (...). Parfois je mets des alarmes pour manger. (...) En période de stress, examen, je ne mange pas. En fait je pense que j'ai eu l'habitude en stage, où on faisait des 6h30-15h30 où j'avais à peine le droit d'une gorgée. Pas tout le temps je vous rassure. Mais il y avait de nombreuses fois où je n'avais pas le temps. ».*

De plus, les comportements alimentaires peuvent être touchés et assimilés à des épisodes de troubles du comportement alimentaire chez une minorité de l'échantillon.

P1 nous fait part : *« Il m'arrivait d'avoir des petites crises de boulimie où je descendais, je me prenais deux ou trois conneries à manger, je remontais, je les mangeais rapidement et je reprenais. Je ne sais pas ça me permettait un peu de me calmer, de me reconcentrer sur le cours que je devais étudier parce que bon t'es pas productif²⁴. Donc oui, limite ça m'a aidé. C'est paradoxal, mais d'un côté, ça m'a aidé parce que ça m'a permis de me concentrer, de réussir correctement ces blocus, etc. ».*

P2 nous confie : *« Ma mère elle n'en achetait pas de toute façon du Nutella. Mais du coup je me rattrape. Le truc c'est que tout ce que tu prives d'un enfant, après il se rattrape. (...). Là quand j'ai envie de me faire des crêpes et que je n'ai pas de Nutella, je vais en acheter. Mais je peux bouffer le pot de Nutella à la cuillère, il y a des moments ça m'arrive (...) j'ai un peu des TCA, un peu beaucoup de TCA. ».*

L'impact sur l'humeur

Certaines personnes relèvent des changements de leur humeur en fonction de ce qu'elles mangent ou boivent.

P2 cite : *« Il faut que j'ai un café le matin. Sinon ça ne va pas. ».*

P9 nous explique : *« Si je me dis oh je mange un truc que je n'aime pas trop, ça va potentiellement baisser un peu le moral mais si je ne suis déjà pas au top. Si tout va bien, je m'en fous un peu. Mais si la journée a été un peu dure ou quoi et que c'est en plus un truc que je n'aime pas trop manger, là je vois quand même l'impact. ».*

P8 aime beaucoup le café et nous donne un exemple : *« A l'école ou sur le campus, il y a des endroits où si on prend un café, on va être déçue et on sera encore plus triste parce que qu'il n'est vraiment pas bon. ».*

Lors de ses révisions, P1 raconte : *« Ma collation, c'était tous les jours une sorte de Red Bull. Je me rendais compte que j'avais un train.. enfin une alimentation qui était nocive, ça n'allait pas. Mais je ne faisais rien pour que ça aille mieux. Je dirais que certains aliments, notamment tout ce qui est sucres rapides, m'amortissaient un petit peu l'après-midi. ».* Elle mentionne également : *« Je pense que l'alimentation a fortement joué sur mes humeurs et ma productivité durant ce blocus. ».*

En revanche, il y a des participantes pour lesquelles ce qu'elles ingèrent n'a aucune influence sur leur humeur.

Le sucre a également un impact et certaines participantes l'identifient.

P5 confirme ceci : *« Le sucre quand j'en mange, je suis bien quoi. ».*

Par ailleurs, une bonne hydratation est importante. Cependant, certaines personnes relèvent qu'un manque d'hydratation impacte leur santé mentale.

Illustration de P3 : *« Je me sens mal quand je bois pas assez d'eau, ça je ressens hyper fort. Et ça par exemple quand t'as des grosses journées de cours et que t'as pas le temps de boire. ».*

D'autres remarquent qu'elles ne boivent pas assez.

P4 exprime : *« Mon corps s'est aussi habitué à être un peu un chameau, à ne pas boire et je sais que ce n'est pas bon. Je sais que je devrais boire plus. Mais oui ça me dérange de rester 8h sur mon ordinateur sans manger, sans boire. ».*

Il peut y avoir également des conséquences physiques de l'alimentation qui ont des répercussions sur le moral des personnes.

P4 nous confie : *« Quand je mange des fast-food, j'ai plus vite de l'acné. Et donc ça me saoule. ».*

Témoignage de P7 : *« Les blocus, c'est une habitude tu commences à grignoter tout le temps. Alors je me sentais vraiment mal parce que déjà j'ai vite mal au ventre, j'ai une digestion pas dingue. Et donc vu que je le ressens physiquement d'avoir mal au ventre dès que je mange trop gras, trop de sucre ou quoi, je pense que vu que je le ressens physiquement rapidement, ça a un impact sur mon bien-être parce que déjà je regrette. ».*

Extrait de P4 : *« Si je mange trop épicé par contre j'ai des problèmes digestifs. Et donc là j'avoue que je mange pas très épicé parce que sinon je suis aux toilettes les heures qui suivent et un peu la flemme et je pense que ça mine un peu mon moral. ».*

Cette partie a permis d'explorer les ressentis des étudiantes envers les deux thématiques traitées. Le chapitre suivant concernera l'interprétation des résultats obtenus ainsi que leur lien avec la recherche littéraire.

Discussion

Ce chapitre vise à approfondir et présenter les similitudes et divergences entre les points de vue recueillis lors de la recherche exploratoire qualitative et la littérature.

Synthèse des résultats

Cette étude menée auprès de dix étudiantes inscrites dans des cursus médicaux et paramédicaux explore une perception nuancée et contextuelle du lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique. Toutes les participantes ont été interrogées en face-à-face durant la période de juin-juillet, période d'examens et donc propice au stress académique.

L'entrée dans l'enseignement supérieur s'accompagne d'autonomie, de nouvelles responsabilités et engendre différents changements tant au niveau du bien-être que de l'alimentation. Les étudiantes évoquent un manque de temps, notamment pour cuisiner.

Les répondantes décrivent le bien-être comme un concept global (physique, mental, social) fluctuant selon les périodes et dépendant du contexte (examens, stages, vie en communauté, climat/saisons...). Le parcours académique a une forte influence sur la santé mentale et la manière dont les étudiants se nourrissent. Les stages peuvent être une source de bien-être altéré impactant le moral et les habitudes alimentaires. Les périodes stressantes influencent l'alimentation (perte d'appétit, grignotages, recours au sucre et aux aliments réconfortants). De plus, les participantes étant en Master actuellement ont pu comparer avec leur cursus précédant en bachelier et relatent des différences (dont un bachelier plus intense).

Plusieurs participantes rapportent une prise de poids durant leurs études liée au stress, à une alimentation déséquilibrée et à un manque de temps. Ce changement corporel a un impact direct sur leur image, leur estime de soi et leur bien-être psychologique. La prise de poids, changement physique, impacte leur état mental. Elles voient leur corps changer durant les études et cela joue sur leur rapport à leur corps. Le lien entre alimentation, poids et état mental apparaît donc central dans leur expérience étudiante.

Par ailleurs, certaines participantes reconnaissent une relation entre leur alimentation, leur humeur, leur énergie et leur productivité. Le repas est également perçu comme un moment social contribuant au bien-être.

Interprétation des résultats

Une synthèse des principaux résultats va suivre ainsi qu'une comparaison avec la littérature.

Le passage à l'adulte émergent

Les entretiens menés mettent en évidence le passage de l'adolescence à l'âge adulte. Les participantes se trouvent à différents stades de la période appelée « adulte émergent », pour certaines elles sont plus proches des 18 ans, du début de cette période transitoire et d'autres plus proches des 25 ans. Cette transition, plus ou moins récente selon les cas, est marquée par de nombreux changements : l'arrivée aux études supérieures et l'adaptation à ce nouvel environnement, l'acquisition de l'autonomie, la construction d'un mode de vie et parfois la décohabitation parentale. Ces éléments influencent directement ou indirectement leur bien-être psychologique.

Les participantes rapportent que leur niveau de bien-être au cours des études est fluctuant et n'est pas stable, avec plus ou moins de conséquences. Ces variations dépendent de multiples facteurs : la charge académique (stages, sessions d'examens, blocus), les journées de cours, l'année d'études ou encore pour des raisons personnelles. Certaines étudiantes plus avancées dans leur parcours supérieur notent une évolution de leur bien-être au fil des années et une distinction souvent relevée entre les cycles de bachelier et de master. En Master, les stages sont mieux vécus, le rythme de travail est pris et les participantes semblent mieux adaptées. Le bachelier est perçu comme plus intense avec beaucoup de pression et de nouveautés.

De plus, cette période implique de trouver un équilibre, entre la vie personnelle et étudiante, ce qui n'est pas toujours aisé notamment en raison du manque de temps pour soi. Cette période transitoire implique également une prise de maturité perçue par plusieurs participantes.

La tranche d'âge 18-25 ans est une période à risque pour les troubles mentaux. Une étudiante rapporte avoir fait face à une « mini-dépression » lors d'une de ces années d'études. Ce qui prouve qu'il est primordial de prendre soin de la santé mentale des jeunes et de mettre en place des actions de prévention/protection, telle que l'alimentation saine et équilibrée.

Du point de vue alimentaire, cette phase de transition est aussi significative. Une minorité de participantes évoque avoir eu des comportements à risque avec des conduites alimentaires

altérées. Les étudiantes femmes sont un groupe à haut risque. Cela montre que c'est un sujet à ne pas prendre à la légère, qu'il faut encore travailler dessus et promouvoir la santé physique et mentale. Une méthode relevée par une étudiante est d'acheter au compte-goutte montrant une volonté de contrôler sa consommation alimentaire. Cependant, ce contrôle peut être délétère.

La majorité des répondantes reconnaît que leur alimentation, au passage à l'âge adulte, a changé, grâce à une plus grande liberté. Elles peuvent faire 100% des choix alimentaires. Certaines évoquent s'être lâchées et rattrapées (notamment une fréquentation des fast-food plus importante, en particulier à l'arrivée dans une grande ville). Cette évolution a parfois eu des répercussions sur leur image corporelle impactant leur bien-être psychologique.

La décohabitation parentale constitue un facteur clé dans le processus de changement des habitudes familiales dont celles alimentaires. Le degré de décohabitation est la fréquence à laquelle les étudiants rentrent chez leurs parents (chaque week-end, à chaque vacances,..) (Gourmelen, 2017). Dans l'échantillon recueilli, plusieurs degrés de décohabitation sont observés : certaines répondantes rentrent chaque week-end chez leur parents, d'autres toutes les deux à trois semaines et certaines beaucoup plus rarement, notamment les étudiantes venues de France ou du Portugal. Ces différences influencent directement les pratiques alimentaires. Les étudiantes vivant au domicile parental bénéficient de repas équilibrés préparés par leurs parents, tandis que celles en kot ou en colocation assument davantage de responsabilités liées aux courses, à la cuisine, aux tâches ménagères... Les personnes, qui rentrent plus souvent, peuvent ramener quelques plats et courses de chez les parents, contrairement à celles qui habitent loin. Les personnes vivant en kot ont davantage d'autonomie par rapport à la famille et de multiples changements ont lieu. La phase de sociabilisation est la phase d'apprentissage des rôles adultes (Gourmelen, 2017).

Par ailleurs, se sentir bien dans son kot ou sa colocation conditionne la qualité de vie car le confort n'est pas le même qu'à domicile.

Le budget est également un facteur jouant dans les habitudes alimentaires. Certaines aimeraient acheter des produits et des aliments bio, afin d'avoir une meilleure qualité nutritionnelle, mais cela est moins accessible.

Certaines participantes limitent leur consommation en protéines animales, voire les suppriment entièrement (végétarisme). Une répondante n'aime pas le sucre et limite sa consommation. Notre mode d'alimentation occidental est caractérisé par une consommation riche en protéines animales, en produits transformés qui peut induire de l'inflammation et des conséquences sur la santé mentale. Cependant, elles n'ont pas rapporté d'effet.

Enfin, il est important de rappeler que l'intestin et le cerveau sont reliés et ont des liens bidirectionnels qui jouent sur le bien-être psychologique. Toutefois, il faut que les étudiantes comprennent la relation entre les deux et la perçoivent dans une optique de prévention et de promotion de la santé mentale.

Les impacts perçus entre le bien-être psychologique et l'alimentation

Attrait pour la cuisine

Il y a deux tendances qui s'observent dans l'échantillon : les participantes qui aiment cuisiner et celles qui n'aiment pas cuisiner ou sont limitées en cuisine. Cet aspect peut jouer sur le bien-être d'une personne. Cela est subjectif et varie d'une personne à l'autre.

Certaines personnes adorent cuisiner, se préparer des bons petits plats qui vont leur faire du bien. De plus, elles peuvent choisir à 100% ce qu'elles mangent. C'est leur petit moment à elles dans la journée. D'autres, aiment cuisiner mais ont peu de temps à consacrer à la cuisine.

En revanche, d'autres se sentent mieux quand elles ne doivent pas cuisiner car elles n'aiment pas cuisiner. Il y a de la satisfaction à ne pas cuisiner et à ce que cela soit rapide. Les plats préparés (par exemple, Picard) ou rapides (par exemple, ne pas commencer à couper et cuire des légumes) sont privilégiés. Cela représente un critère dans leur alimentation.

Le manque de temps

Le manque de temps durant les études supérieures est revenu régulièrement lors des entretiens : les longues journées de cours, les stages, les sessions... Les participantes ont donc moins de temps à consacrer à leur alimentation ou préfèrent mettre ce temps à profit dans autre chose.

Le manque de temps influence leur alimentation. Pour celles qui aiment bien cuisiner, cela peut impacter leur bien-être.

L'impact du stress sur l'alimentation

Durant les études, les jeunes peuvent passer par différentes périodes (stress, stage, examens, blocus..) pouvant impacter leur alimentation. Deux groupes d'étudiantes se distinguent lors de périodes stressantes : celles qui mangent et grignotent davantage et celles qui ne mangent plus ou très peu.

Le stress a un rôle sur la prise alimentaire et par conséquent la prise de poids.

Pendant les blocus, une participante s'est beaucoup laissée aller et tout ce contexte lui a fait prendre des kilos. Elle évoque que c'est un tout : une mauvaise alimentation, un état de stress. La nourriture est un refuge afin d'essayer de surpasser ce stress ou même des moments dans la vie lorsque quelque chose ne va pas bien. C'est une source de plaisir et de réconfort. Toutefois, cela a un impact sur l'image corporelle.

Une seconde personne évoque un refuge dans la nourriture lors de période d'examens et manger plus gras. Comme l'illustre cet extrait du répondant P2 : « *Parce j'avais bien travaillé. C'est la récompense.* ». Il y a ce besoin de manger du sucre beaucoup plus présent en période de stress ainsi que de manger plus de crasses.

Le stress a également un impact sur le grignotage qui est plus présent chez certaines étudiantes. Comme l'indique cet extrait (P6) : « *Tu étudies du coup tu as envie d'avoir un truc à grignoter (...) tu cogites tout le temps et donc du coup tu n'as pas tes mains et ton esprit occupés.* ».

Ces périodes peuvent réduire l'appétit ou carrément faire oublier aux participantes de manger tellement elles sont concentrées et n'ont pas le temps.

Comme l'indique cet extrait (P4) : « *Je n'y pense pas parce comme je suis concentrée, c'est qu'à partir du moment où je vais commencer à m'évanouir que je me rends compte qu'il faut que je mange.* ». Les besoins physiologiques sont relégués au second plan. Ceux-ci n'étant pris en compte qu'à l'apparition de signaux critiques tels que l'évanouissement.

Ces témoignages soulignent l'effet ambivalent du stress sur l'alimentation, avec éventuellement des conséquences sur la santé mentale et physique.

Plusieurs étudiantes ressentent un besoin de manger du sucre lors de périodes stressantes. Un lien clair est perçu entre le stress et la consommation de sucre. Les différents témoignages illustrent l'influence du stress sur les comportements alimentaires en favorisant la recherche

d'aliments réconfortants et sucrés. Cette consommation semble répondre à un besoin émotionnel plutôt que nutritionnel.

P5 partage ce point de vue : « *Quand je suis stressée, je mange beaucoup... plus, plus de bêtises, beaucoup de sucre.* ».

Les stages

Dans l'échantillon recueilli, toutes les participantes ont expérimenté les stages à l'exception d'une répondante. Les stages influencent fortement le bien-être, l'estime de soi, la reconnaissance. Parmi celles qui en ont fait l'expérience, nous avons remarqué une différence entre les cursus : certaines le vivent très bien contrairement à d'autres pour qui cela est plus compliqué, notamment en soins infirmiers et en sage-femmes.

Les stages impactent le bien-être des étudiantes et peuvent influencer leur alimentation également. Une étudiante infirmière relève l'irrégularité de ses horaires de stage. Faire les nuits est une particularité de leur travail qui dérègle l'horloge biologique. En effet, elle doit rester éveillée la nuit et elle prend donc davantage de repas sur la journée.

De plus, l'entourage professionnel peut avoir un impact sur l'alimentation et peut influencer à commander des repas.

Comme cet extrait (P6) pour appuyer : « *Comme quand on rentre tard, comme quand tu fais des nuits... et ça aussi, faire des nuits, ça te décale dans toute ton alimentation. Moi quand je faisais des nuits je mangeais cinq fois par jour. Mais c'est pas normal de manger autant. Sauf que du coup, je rentre de ma nuit, je mange mon petit déjeuner, parce que j'en ai envie, puis je me réveille vers 13h pour manger, je remange avant de partir en stage et généralement tes collègues, ils sont en mode let's go on commande.* ».

L'alimentation émotionnelle

La majorité des participantes indique que la nourriture est parfois une source de réconfort et de récompense dans des situations émotionnellement différentes. L'alimentation devient alors émotionnelle et certains plats/aliments les réconfortent. Par exemple, lorsqu'une journée est difficile, l'envie de manger un plat réconfortant est plus présente que manger un repas sain.

Une participante (P2) remarque des changements d'alimentation même en dehors des périodes stressantes et d'examens et exprime : « *Parce que même les fringales... quand je te dis que*

j'achète un paquet de chips, je vais même le faire sans période d'examens. C'est ma récompense, même si j'ai été faire du sport au final. ».

Le rapport au corps

La majorité des étudiantes interrogées a des préoccupations corporelles. En effet, elles rapportent avoir vu leur corps changer et avoir pris du poids à un moment donné dans leur parcours académique (par exemple, en période de blocus où l'on bouge moins et où la tendance à grignoter s'accroît).

Cette prise de poids peut impacter tant la santé physique que la santé mentale. Celle-ci est souvent liée à un changement d'environnement, d'alimentation arrivant aux études. L'âge adulte offre plus de liberté quant aux choix alimentaires des étudiantes : tendance à se laisser aller dû à un état de stress qui engendre une alimentation déséquilibrée et la nourriture est un refuge pour surmonter ce stress.

La prise de poids peut s'expliquer également par un arrêt complet ou une diminution de l'activité physique régulière de par l'entrée aux études.

Ce changement corporel n'est pas sans conséquence au niveau psychologique. Les étudiantes soulignent un rapport au corps qui n'est pas tout à fait accepté, une insatisfaction vis-à-vis de leur poids, de leur image corporelle et le regard des autres, tout cela pouvant altérer le bien-être psychologique.

L'impact du sucre

La littérature met en évidence que la réduction de la consommation de sucre est également bénéfique pour la santé en ayant moins de coups de déprime, de fatigue, d'être plus positif (France Télévisions, 2025). Une consommation excessive de sucre altère les fonctions cérébrales, la santé cérébrale et aussi la santé mentale.

Une étudiante (P1) a remarqué des changements de son humeur en fonction de ce qu'elle mange, notamment le sucre, et reconnaît l'impact du sucre sur son état. Elle cite : « *Je dirais que certains aliments, notamment tout ce qui est sucres rapides, m'amortissaient un petit peu l'après-midi* ». Elle a conscience que les sucres rapides ont une influence sur son état de fatigue, comme cet extrait de P1 le montre : « *J'étais beaucoup moins productive et je me sentais plus fatiguée l'après-midi* ». L'alimentation joue un rôle sur son humeur et elle ajoute que les

conditions (entre autre le blocus) entrent également en jeu. P1 : « *L'alimentation a fortement joué sur mes humeurs et ma productivité durant ce blocus.* ». Ce qui est également intéressant est que cette participante remarque un effet sur sa productivité, comme quoi l'alimentation a une multitude d'impacts.

De plus, cette participante mentionne boire des boissons énergisantes comme collation au goûter lors des sessions, ce qui pourrait expliquer le ressenti d'amortissement dont elle parle dans l'après-midi. Étant donné que les boissons énergisantes contiennent souvent une grande quantité de sucres.

Par ailleurs, le sucre le soir est à éviter car il peut perturber le sommeil. C'est un cercle vicieux.

A l'inverse, une étudiante ne ressent pas les effets du sucre sur son état mental. Elle n'aime cependant pas en manger donc elle ne peut pas observer les effets si elle limite sa consommation.

Extrait de P3 : « *Je n'aime pas beaucoup le sucre donc je n'aime pas quand je mange un truc trop sucré. Mais bon c'est moi-même, ça ne joue pas sur mon mental.* ».

Une autre étudiante, P5, illustre les effets que le sucre apporte sur son bien-être, elle se sent bien.

L'hydratation

L'hydratation joue un rôle clé dans le corps, et plus précisément sur le cerveau et sur l'humeur.

Une répondante (P3) souligne l'impact qu'elle ressent sur sa santé mentale si elle ne boit pas assez d'eau : « *Je me sens mal quand je bois pas assez d'eau, ça je ressens hyper fort.* ».

Cela est une perception très intéressante car en effet « la quantité d'eau consommée par jour chez les femmes est directement associée à leur état général d'humeur. » (Fond, 2022). Cette perception illustre à merveille que le bien-être est impacté s'il y a une réduction de l'apport en eau.

Le café a été mentionné lors des entretiens. Il a été prouvé que le café peut avoir un effet protecteur de la dépression sans en abuser (Fond, 2022). Pour deux participantes, boire un café a un impact sur leur santé mentale et leur humeur.

Comme l'illustre cet extrait (P8) : « *Par exemple à l'école ou sur le campus, il y a des endroits où si on prend un café, on va être déçue et on sera encore plus triste parce que qu'il n'est vraiment pas bon. Et je dirais que vraiment une bonne boisson, bien chaude, réconfortante, ça*

fait du bien. ». Pour la seconde participante, le café apparaît comme un rituel de bien-être pour bien commencer sa journée.

Conséquences physiques et psychologiques de certains aliments

Certaines participantes mentionnent les conséquences physiques de certains aliments ingérés, tels que le sucre, les plats trop épicés, les fast-food. Ces habitudes alimentaires ont des impacts physiques tels que des maux de ventre, l'apparition d'acné, des problèmes digestifs, qui peuvent empiéter sur leur moral et leur bien-être.

Le contexte des repas

Une étudiante évoque qu'elle adore manger entourée de personnes qu'elle apprécie ce qui joue sur sa santé mentale. Alors que si elle mange seule un fast-food, cela sera différent car la culpabilité sera de la partie face à son corps qu'elle a du mal à accepter.

Comme l'illustre P6 : *« Je vais aller me chercher un fast food, je vais le manger solo et le lendemain je vais culpabiliser (...). Alors que tu sais que tu dois faire attention à ton alimentation... parce que je sais que je ne m'accepte pas, à l'heure actuelle, que je ne suis pas bien face à mon corps et dans mon corps. »*. Elle ajoute : *« Lorsque je vais aller manger un repas ou quoi avec mes copains, ça ne sera pas la même saveur que si je mange un repas solo. »*.

De plus, plusieurs étudiantes rapportent ne pas être de grandes cuisinières. L'étudiante P6 mentionne l'entraide entre colocataires face aux repas. Extrait de P6 : *« J'ai vraiment cette chance quand même d'avoir ma coloc qui me fait à manger et qui me fait des bons petits repas. »*.

« L'alimentation est source de bien-être chez les étudiants. Il montre en particulier la place centrale occupée par les pairs : prendre ses repas avec d'autres étudiants, cuisiner pour eux et avec eux constituent un élément clé du bien-être, en générant du plaisir, en aidant ces jeunes à acquérir des compétences en alimentation et en favorisant la construction de relations. » (Sadoun, Ezan & Hémar-Nicolas, 2021). Cependant, les expériences vécues dans les kots diffèrent d'une étudiante à l'autre pouvant limiter cette dimension sociale et par conséquent le bien-être.

Par ailleurs, P2 mentionne le regard des autres comme une influence sur son alimentation, bien-être perturbé. Elle l'exprime : *« Le regard des autres quand je me resserts. »*.

Une autre participante évoque l'ambiance qu'il y a autour des repas plutôt que ce qu'on y mange.

Comme cet extrait (P3) pour appuyer : *« J'ai l'impression que c'est fortement lié à l'ambiance qu'il y a autour de la nourriture aussi. Quand c'est un repas où il y a plein de gens, que ce soit un repas avec des frites ou un repas avec des bons fruits, moi j'ai l'impression que ça change pas grand-chose. ».*

Certaines participantes mentionnent à la fin de l'entretien que toutes ces questions les font réfléchir. Les représentations sur le lien entre les deux sujets sont peut-être encore à retravailler.

Limites, forces et perspectives de la recherche

Limites de l'étude et de l'échantillon recueilli

Dans ce travail de fin d'études, il est important de mentionner certaines limites. Tout d'abord, l'échantillon recueilli ne concerne que des femmes qui se sont intéressées au sujet de l'étude et qui se sont portées volontaires pour participer à l'entretien. En effet, ces deux sujets touchent principalement des femmes. C'est un biais car aucun point de vue masculin n'a pu être recueilli. D'autres aspects auraient peut-être pu être mis en évidence et auraient été intéressants.

De plus, l'échantillon est assez restreint étant donné la recherche qualitative. La taille de l'échantillon est de 10 personnes. Les résultats ne sont donc pas généralisables à l'ensemble de la population. Toutefois, les résultats peuvent être transférables à un autre échantillon avec des caractéristiques similaires.

Ensuite, il est important de préciser qu'il s'agit du ressenti des participantes et donc de leur subjectivité face aux sujets (les biais possibles dus à la subjectivité des participantes). Par exemple, lorsque plusieurs participantes rapportent qu'elles ont une alimentation équilibrée : mais que cela signifie-t-il pour elles ?

Par ailleurs, cette étude a été réalisée avec des ressources limitées puisque qu'une seule personne a assuré l'ensemble des étapes dont l'analyse des entretiens ainsi que l'interprétation des résultats. Cette configuration peut engendrer une part de subjectivité du/de la chercheur.se, bien qu'une prise de distance sur les réflexions ait été faite.

Enfin, une étude mixte, avec une approche quantitative, pourrait être envisagée, complémentaire et intéressante. Ce type d'étude permettrait d'observer le sujet à plus grande échelle ainsi que de disposer de données quantitatives permettant de prendre conscience de l'ampleur de certains aspects.

Forces de la recherche

Ce mémoire présente plusieurs avantages. Premièrement, il y a la pertinence du choix de l'approche qualitative dans le cadre d'un sujet de santé publique afin de constater le ressenti des étudiantes. Chaque entretien a été mené individuellement et chaque individu est singulier.

Deuxièmement, ce sujet permet d'ouvrir des pistes de réflexion sur le lien entre le bien-être psychologique durant les études supérieures et l'alimentation quotidienne.

Une des forces relevées dans cette étude est l'échantillon recueilli, assez diversifié en ce qui concerne les filières de cursus, les années d'études et les tranches d'âge. Il inclut presque toutes les différentes années dans le supérieur en allant du bac 1 au master 2, excepté du bac 2. En terme d'âge, il couvre la majorité de la période étudiante en allant de 19 ans à 25 ans. Cela permet de recueillir une vision globale du lien perçu. Par ailleurs, le fait d'avoir recueilli d'une part des représentations de personnes vivant en kot et d'autre part, des étudiants résidant chez leurs parents, a permis de relever des différences ainsi que d'établir une comparaison.

Pour terminer, nous avons réussi, pour les personnes suivant un Master en Santé publique, à recueillir des participantes avec différents bacheliers et donc divers backgrounds, tels que les sciences biomédicales, les soins infirmiers et le parcours de sage-femme. C'est un cursus qui est assez ouvert et large dans la possibilité de bachelier auparavant, c'est pourquoi diversifier les backgrounds permet d'avoir une vue d'ensemble.

Perspectives de la recherche

Suite aux résultats, des pistes sont à creuser. Cette étude pourrait être approfondie et contribuer à la réalisation d'autres études dans le futur. Sur base des entretiens individuels réalisés, la pratique d'une activité physique et les étiquetages alimentaires sont deux éléments qui sont ressortis.

L'alimentation a un rôle central dans le mode de vie global mais n'est pas le seul facteur en jeu, elle est souvent liée à l'activité physique. C'est un mode de vie à adopter. L'adoption de comportements de vie sains constitue un facteur protecteur pour une meilleure santé mais également pour être plus heureux. L'activité physique correspond « à toute dépense énergétique induite par un mouvement corporel. » (Observatoire de la vie étudiante, 2024). L'activité physique est aussi importante que l'alimentation, coupler les deux est donc bénéfique (Inter, 2022).

De plus, la littérature souligne que les protéines jouent un rôle sur l'humeur. Il serait donc pertinent que les étudiantes établissent et perçoivent le lien entre certains nutriments (comme les protéines) et l'humeur, pour ensuite être en mesure de regarder et d'utiliser l'étiquetage alimentaire comme un outil d'information et de prévention.

Une autre piste de réflexion concerne les représentations que les étudiantes se font sur le bien-être alimentaire. Bien que cette dimension ait été évoquée de manière discrète par certaines participantes, elle mérite d'être approfondie. Comme présenté dans la partie théorique et confirmé par des entretiens, un lien est à faire entre le contexte de l'alimentation sur le bien-être psychologique. Le lien entre le contexte et le lien perçu entre l'alimentation et le bien-être psychologique peut être à renforcer.

Dans ce cadre, il serait intéressant d'étudier la piste qui consiste à sensibiliser les étudiantes à décrypter leurs émotions et leurs ressentis. Ce qui leur donnerait des outils pour gérer leur stress et les situations auxquelles elles sont confrontées (stages, cours, horaires...). Ces outils apportant une meilleure gestion de leur humeur devraient conduire à une meilleure gestion de leurs comportements alimentaires (par exemple, éviter les comportements compensatoires).

Dernièrement, cette recherche se concentre sur un public spécifique : les étudiantes dans les secteurs médical et paramédical du campus d'Alma. Il serait intéressant d'interroger des jeunes adultes dans d'autres filières ainsi que d'autres campus. D'autres représentations et perceptions pourraient émerger.

Conclusion

Aujourd'hui, la santé mentale et l'alimentation constituent deux enjeux de santé publique importants. De nombreuses recherches scientifiques ont mis en évidence une corrélation entre ces deux thématiques, notamment à travers l'axe intestin-cerveau, le microbiote intestinal pouvant varier à tout âge. Dans ce cadre, cette étude permet d'étudier la perception des jeunes adultes sur ce lien. Ceci, en particulier, pour les étudiant.e.s, qui représentent un public vulnérable, public d'autant plus exposé suite aux changements liés aux études supérieures, à l'éloignement de la famille, à la prise d'autonomie.... Cette étude montre la nécessité de développer des stratégies de protection, de prévention et de promotion de bonnes pratiques pour limiter les risques de troubles mentaux.

Plusieurs pistes de réflexion méritent d'être approfondies dans de futures recherches telles que le rôle de l'activité physique, le bien-être alimentaire, la lecture et la compréhension des étiquetages alimentaires.

Ce mémoire-recherche avait pour objectif principal d'explorer la perception du lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique chez les étudiant.e.s du campus d'Alma, et plus spécifiquement, dans les filières médicales et paramédicales. Ce public a été choisi en raison de son futur rôle de soignant. Il semble essentiel qu'il puisse d'abord prendre soin de leur propre santé pour être à même de prendre soin de celle des autres.

Pour répondre à cet objectif, une étude qualitative a été menée à travers dix entretiens semi-directifs avec des étudiantes âgées de 19 à 25 ans. Ce type d'étude semble pertinent pour recueillir les récits de vie et les perceptions subjectives. Les entretiens ont ensuite été codé par thème.

Une des limites majeures de l'étude est la composition exclusivement féminine de l'échantillon, limitant la portée des résultats. Les femmes sont potentiellement plus intéressées par le sujet, ce qui peut être un biais. Les résultats ne peuvent donc pas être généralisés à l'ensemble de la population.

Les participantes ont exprimé des ressentis variés et parfois contrastés, ce qui fait la richesse de l'analyse. Par exemple, l'alimentation émotionnelle, le rapport au corps, l'impact du stress...

En conclusion, l'analyse des entretiens menés auprès des étudiantes en filières médicales et paramédicales du campus d'Alma révèle que le lien entre les deux thématiques est peu mis en évidence de manière explicite par les participantes. En effet, il y a peu de résultats qui appuient le lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique, si ce n'est les quelques abordés ci-dessus. Certaines étudiantes perçoivent le lien plus que d'autres. Les répondantes évoquent davantage leurs comportements alimentaires de manière isolée sans établir de lien clair avec leur état mental. Il semble pertinent de mettre l'accent et de travailler les représentations des étudiant.e.s.

Il peut toujours y avoir quelques biais liés à la formulation des questions mais nous remarquons que les répondantes se braquent rapidement sur l'alimentation et les comportements en n'identifiant pas assez l'interaction entre les deux sujets.

Ceci ne fait que renforcer l'importance de la prévention, de l'éducation, de l'accompagnement et de la promotion de ces thématiques.

Bibliographie

Achour, Y., Mallet, J., Korchia, T., Padovani, R., Dubreucq, J., Boyer, L., & Fond, G. (2022). Développer la psychonutrition dans la pratique clinique psychiatrique. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique* (Vol. 180, No. 7, pp. 674-676). Elsevier Masson. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2022.07.018>

Aujoulat, I. (2024). WFSP2106 : Cours Introduction aux méthodes qualitatives (Support de cours). UCLouvain.

Brennstuhl, M. J. (2018). Alimentation santé : *De l'intestin au régime méditerranéen, toute l'alimentation santé expliquée*. Dunod.

Brennstuhl, M. J., Martignon, S., & Tarquinio, C. (2021). Alimentation et santé mentale : l'alimentation comme voie vers le bonheur?. *Nutrition Clinique et Métabolisme*, 35(3), 168-183. <https://doi.org/10.1016/j.nupar.2021.02.004>

EP21 Comment l'alimentation influence notre santé mentale ? (2022, 10 juin). Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/be/podcast/bloomingyou-mieux-%C3%AAtre-corps-et-esprit/id1575200476?l=fr-FR&i=1000640034059>

Escalon, H. et Beck, F. (2013). Les jeunes et l'alimentation Des comportements sexuels, évoluant avec l'âge et socialement marqués. *Agora débats/jeunesses*, N° 63(1), 113-127. <https://doi.org/10.3917/agora.063.0113>.

Fond, Guillaume. (2022). Bien manger pour ne plus déprimer : Prendre soin de son intestin pour prendre soin de son cerveau. Odile Jacob.

France Télévisions. (2025). Enquête de santé Les pouvoirs de l'alimentation sur notre cerveau [Vidéo]. France Télévisions. <https://www.france.tv/france-5/enquete-de-sante/6982462-les-pouvoirs-de-l-alimentation-sur-notre-cerveau.html>

Gillot, L. (2024). Les jeunes et l'alimentation : quoi de neuf, docteur ? *Sesame*, 15(1), 16-22. <https://shs.cairn.info/revue-sesame-2024-1-page-16?lang=fr>.

Gourmelen, A. (2017). 7. Améliorer les comportements alimentaires des étudiants : quels enjeux pour les pouvoirs publics ? Dans F. Dubet *Que manger ? : Normes et pratiques alimentaires* (p. 117-135). La Découverte. <https://doi.org/10.3917/dec.dubet.2017.02.0117>

Inter, F. (2022, 31 mai). Comment bien manger peut nous aider à être heureux. *France Inter*. <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/grand-bien-vous-fasse/grand-bien-vous-fasse-du-mardi-31-mai-2022-9063480>

Mascioli, B. A., & Davis, R. (2019). Health-protective eating style among students at a Canadian university. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue Canadienne Des Sciences Du Comportement*, 51(4), 269–277. <https://doi.org/10.1037/cbs0000145>

Martinie, M. A., Shankland, R., & Theurel, A. (2023). Pourquoi et comment prendre soin de la santé mentale des étudiants. *Microscop. Hors-série*.

Observatoire de la vie étudiante. (2024, avril). Habitudes alimentaires et pratiques d'activité physique des étudiant.es : Résultats de l'enquête ULB 2022. Université libre de Bruxelles. <https://www.ulb.be/fr/ove/ove-2024-rapport-denquete-sur-lalimentation-et-lactivite-physique>

Poitrin, L., & Reynaud, E. (2023). Pourquoi Les Jeunes Mangent-Ils Si Mal ? Analyse De La Consommation Alimentaire Ideale Des Jeunes Et Des Risques Perçus. *Vie et Sciences de l'Entreprise*, 219, 39–63.

Restaurants universitaires | Université catholique de Louvain. (s. d.). <https://www.uclouvain.be/fr/resto-u>

Sadoun, L., Ezan, P., & Hémar-Nicolas, V. (2021). L'alimentation, un vecteur de bien-être pour les étudiants. *La revue de santé scolaire et universitaire*.

Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2021). *Développer la santé mentale des étudiants: des outils à destination des professionnels*. Elsevier Health Sciences.

Shankland, R., Gayet, C., & Richeux, N. (2022). La santé mentale des étudiants. *Approches innovantes pour la prévention et l'accompagnement : un état des lieux*. Elsevier Health Sciences.

Touvier, M. (2023) . Nutrition, politiques de santé et prévention : leçon inaugurale de Mathilde Touvier. *Santé Publique*, Vol. 35(4), 367-369. <https://doi.org/10.3917/spub.234.0367>.

Univers santé | *Une ASBL de promotion de la santé*. (2025, 17 avril). Univers Santé. <https://www.univers-sante.be/>

Van der Spek, V., Bernard, A., & Curtay, J. P. (2009). Nutrition et bien-être mental. De Boeck Supérieur.

Annexes

Annexe 1 Guide d'entretien des participant.e.s

Objectif de l'entretien : Observer le lien perçu entre l'alimentation et le bien-être psychologique des étudiant.e.s en études supérieures médicales et paramédicales sur le campus d'Alma.

Problématique : « La perception du lien entre alimentation et bien-être psychologique chez les étudiant.e.s dans les secteurs médical et paramédical du campus d'Alma ».

Bonjour,

Je vous remercie d'avoir accepté de participer à cet entretien et de m'accorder un moment de votre temps.

Je m'appelle Zoé Dam, je suis étudiante en master 2 en Santé Publique à l'UCLouvain. Je réalise mon mémoire sur le sujet suivant : « **La perception du lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique chez les étudiant.e.s des secteurs médical et paramédical du campus Alma, futur.e.s soignant.e.s et professionnel.le.s de la santé** ». Dans le cadre de celui-ci, je réalise des entretiens afin de comprendre la relation entre ces deux thématiques : l'alimentation et le bien-être psychologique. L'entretien durera environ entre 30 à 60 minutes. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Les données recueillies sont confidentielles et seront utilisées de façon anonyme, selon le règlement général de protection des données. Cet entretien est volontaire, vous pouvez l'arrêter à tout moment.

Avant de commencer, donnez-vous votre consentement pour que cet entretien soit enregistré pour l'analyse ?

Questions d'ouvertures

Pour démarrer, pouvez-vous vous présenter (âge, établissement d'études, filière, année d'études) ?

Pourquoi avez-vous choisi ce cursus ?

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

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

Questions sur le bien-être

Pour vous, c'est quoi le bien-être ?

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

- Relance : Pourquoi ?
- Relance : Pouvez-vous me parler de celui-ci durant les études ?

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

- Relance : Cela a-t-il changé/évolué ?
- Relance : Comment ?

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

- Relance : Pourquoi ?
- Relance : Comment ?

Qu'est-ce qui vous aide à vous sentir bien ? (sport, alimentation, sommeil, entourage,...)

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

Questions sur le lien alimentation et bien-être psychologique

Quelle(s) différence(s) observez-vous sur votre bien-être psychologique en fonction de ce que vous mangez ?

- Relance : Certaines habitudes alimentaires ont-elles un impact positif ou négatif sur votre santé mentale ?

Avez-vous remarqué/perçu des changements d'humeur en fonction de ce que vous mangez ?

- Relance : Quel rôle joue l'alimentation sur votre humeur ?

Selon vous, votre alimentation a-t-elle un impact sur votre parcours académique ?

- Relance : Si oui, dans quelle(s) mesure(s) ?

Avez-vous remarqué des changements à votre entrée dans les études supérieures en terme d'alimentation ?

- Relance : Si oui, lesquels ?
- Relance : En période de stress ou d'examens, remarquez-vous des changements d'alimentation ? Comment ? Quel rôle joue l'alimentation sur votre stress ?

En période de stress ou d'examens, remarquez-vous des changements de santé mentale ?

- Relance : Si oui, lesquels ?

Y-a-t-il des facteurs qui influencent vos choix alimentaires ?

- Relance : Si oui, lesquels ?

Avez-vous déjà essayé de modifier votre alimentation pour vous sentir mieux ?

- Relance : Comment ?
- Relance : Avez-vous ressenti des effets ou une différence ?

Connaissez-vous des initiatives sur le campus liés à l'alimentation et au bien-être ?

Si vous deviez donner un ou plusieurs conseils à un étudiant qui commence ses études, sur l'alimentation et le bien-être psychologique, quel(s) serai(en)t t-il(s) ?

Selon vous, y-a-il des aspects de ces deux thématiques (alimentation et bien-être) qui mériteraient d'être davantage explorés ou étudiés ?

Fin d'entretien

Avez-vous encore des questions, des réflexions, des sujets que vous souhaitez encore aborder ?

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

Annexe 2 Formulaire de consentement



Recherche dans le cadre d'un mémoire en vue de l'obtention du diplôme de Master en Santé Publique

Titre : La perception du lien entre l'alimentation et le bien-être psychologique chez les étudiant.e.s en études supérieures médicales et paramédicales sur le campus d'Alma

Formulaire de consentement éclairé

Objectif de l'étude : Ce mémoire-recherche a pour objectif d'explorer le lien perçu par les étudiants entre deux thématiques : l'alimentation et le bien-être. Il s'agit d'une recherche en vue de l'obtention du diplôme de Master en Santé Publique à l'UCLouvain.

La chercheuse-mémorante de ce mémoire est Zoé Dam, étudiante en dernière année de Master en Santé Publique à l'UCLouvain. La promotrice encadrant ce mémoire est Madame Anne-Sophie Poncelet, chargée de projets à Univers santé asbl.

Déroulement : Par le présent formulaire, nous sollicitons votre participation à cette recherche sous la forme d'un entretien individuel enregistré qui durera 30 à 60 minutes.

Cet entretien individuel aura pour but de partager votre vécu, ressenti sur ces deux thématiques, afin de recueillir des données de terrain. Cet entretien aura lieu en présentiel ou à distance selon les préférences. Pour les personnes en présentiel, le lieu sera à définir avec le participant. Pour les personnes en distanciel, l'entretien se fera via l'application Microsoft Teams.

Droit de retrait : Votre participation à cette recherche se fait sur une base volontaire. Vous êtes entièrement libre de participer ou non, et de demander à interrompre l'entretien à tout moment ou de retirer votre consentement sans justification et sans aucune conséquence.

Droit à la confidentialité et à l'anonymat : Les données recueillies par cet entretien seront traitées de manière strictement confidentielles et seront anonymisées, les détails qui pourraient mener à votre identification ne seront pas communiqués. En début d'entretien, la chercheuse-mémorante vous demandera l'autorisation d'enregistrer l'entretien. Vous êtes libre d'accepter ou de refuser. L'enregistrement de l'entretien sera exploité uniquement par la dite chercheuse-mémorante et sera détruit une fois la retranscription réalisée.

Les données collectées dans le cadre de ce mémoire sont considérées comme des données à caractère personnel en vertu du Règlement Général sur la Protection des Données (RGPD).

Utilisation des données : Les données collectées seront utilisées uniquement dans le cadre de ce mémoire de fin d'études et ne seront pas diffusées à d'autres fins. Les résultats de cet entretien seront traités dans le cadre d'un mémoire et peuvent faire l'objet de publications.

Ce formulaire contient les coordonnées de la chercheuse-mémorante et de la promotrice, à contacter si vous avez des questions supplémentaires.

Par le présent formulaire,

- J'ai lu et compris les informations reprises ci-dessus.
- J'ai reçu une réponse à toutes mes questions.
- Je comprends ce qu'on attend de moi et le fait que je participe à un entretien individuel dans le cadre d'un mémoire-recherche sur le lien perçu entre l'alimentation et le bien-être.
- Je comprends que ma participation est volontaire et que j'ai le droit d'y mettre fin à tout moment, sans devoir me justifier.
- J'accepte que l'entretien individuel soit enregistré et utilisé uniquement à des fins académiques, dans le respect de l'anonymat.
- Je consens à participer à l'entretien.

Date et signature du/de la participant.e :

Signature de la mémorante :

Coordonnées de la mémorante :

Zoé DAM UCLouvain

Zoe.dam@student.uclouvain.be

Tél : +32 (0)4 73 50 65 16

Coordonnées de la promotrice :

Anne-Sophie PONCELET Univers santé asbl

anne-sophie.poncelet@uclouvain.be

Tél : +32 (0)10 47 27 47

