

Entretien P4 mémoire UCL

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

3

4 R : Je m'appelle C. Je suis étudiante en master en santé publique. Je suis sage-femme de
5 formation et j'ai enchainé directement donc je n'ai pas travaillé. J'ai 23 ans. Et voilà, j'ai fait
6 cette année.

7

8 **E : En master 1 ou en master 2 ?**

9

10 R : En master 2 à l'UCLouvain sur le campus d'Alma.

11

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

13

14 R : Pourquoi le master en santé publique ? Pour ouvrir mon champ des possibles plus tard. Donc
15 je sais très bien qu'à 40, 50 ans, je vais avoir mal au dos parce que j'ai déjà des problèmes
16 maintenant. Donc je préfère anticiper l'avenir. Et donc avoir un diplôme en poche en plus, c'est
17 clairement un atout. Et donc voilà, surtout pour être soit prof de sage-femme, ou soit être chez
18 de service et puis monter dans les grades à l'hôpital.

19

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

22

23 R : La semaine je suis en kot. J'ai un kot UCL, donc c'est l'université qui m'a trouvé un kot. Je
24 suis avec huit colocataires, donc huit cokoteurs. Et le week-end, je rentre chez moi parce que
25 mes parents ont une maison à Namur. Donc j'alterne entre Bruxelles et Namur. Et donc, je suis
26 en kot la semaine.

27

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

29

30 R : Non, je ne travaille pas sauf l'été. L'été, j'ai un job d'étudiants mais sinon je ne travaille pas
31 durant l'année.

32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65

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

R : Grande question. 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 et je pense que le bien-être est dépendant d'une personne à l'autre. Mon bien-être ne sera pas le bien-être d'autrui.

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

R : Je pense qu'actuellement, je dois être à un 8-9 parce que je pense que je peux toujours être encore plus épanouie, mais je suis très très satisfaite de ma vie et en général de mon bien-être. Mais je pense que mon état de bien-être complet, ce sera quand j'aurai accompli tous mes projets, que ce soit personnels ou professionnels. Donc je dirais un 8, 8,5.

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

R : J'ai jamais eu de difficultés avec les études. Moi ce n'est pas un frein pour moi, j'ai jamais eu de difficultés. J'ai toujours bien aimé étudier, j'ai toujours bien aimé apprendre, donc mon bien-être ne fluctuait pas beaucoup pendant mes études. Mais c'est vrai qu'en période de gros stress etc., c'est plus compliqué, je dirais pas à l'université. Donc là ici à l'unif à Alma, non. C'était surtout pendant mes études de sage-femmes où c'était très compliqué, où là il y a eu des périodes où j'avais tout envie d'abandonner, de tout lâcher. Ça, c'était beaucoup plus compliqué. Donc voilà sur le site d'Alma, franchement pas de souci. Même si on avait des grosses sessions, on a des sessions à 39 crédits la dernière qu'on a eue, donc c'était une belle grosse. Mais c'était faisable parce qu'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, les stages c'était horrible. Donc voilà oui, en sage-femmes, c'était pas du tout la même chose.

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

67

68 R : Je pense que j'ai eu un bond de maturité qui est plus qu'appréciable parce que j'ai démarré,
69 j'avais 17 ans et c'est vrai que j'étais un petit bébé. Et je vois, maintenant, comme j'étais un
70 petit bébé, qu'il y a plein de choses qui ont évolué, ma perception de l'autre, ma perception de
71 moi-même. Je suis vraiment contente d'avoir fait des études et en fait je suis contente d'avoir
72 eu la chance de faire des études, donc merci à papa et maman parce que c'est grâce à eux.

73

74 **E: Et comment cela a-t-il évolué ?**

75

76 R : Comment moi j'ai évolué.

77

78 **E : Comment vous vous êtes sentie évoluer ?**

79

80 R : Je pense qu'au début j'avais la pression. En fait avec mes frères et sœurs, on est très
81 compétiteurs et donc en première, le but c'était de réussir en première session. Nos parents ne
82 nous mettent aucune pression, nos frères et sœurs ne nous mettent aucune pression, mais on se
83 la met à nous-même parce que je suis la quatrième d'une fratrie de cinq et donc avoir les trois
84 grands qui réussissent tout, ça donne envie de réussir. Et du coup je m'étais mise une pression
85 de malade dès la première et puis après, j'ai goûté aux premières sessions qui est quand même
86 très appréciable et donc je me donnais à fond. Et puis même je suis très perfectionniste et je
87 suis très dur avec moi-même donc si je me mets pas à fond, je sais que je vais hyper fort m'en
88 vouloir et donc c'est pour ça que je suis obligée de me mettre à fond et ça je l'ai vraiment vu
89 très fort durant mes études parce qu'en secondaire, ce n'était pas du tout la même chose. En
90 secondaire, on choisit pas les matières, c'est des matières générales, moi c'était pas les matières
91 qui m'intéressait. Alors que là où j'ai choisi mes études, ça m'intéressait, c'était vraiment des
92 trucs où j'avais envie d'étudier, j'étais contente de les étudier. J'étais contente d'apprendre et
93 donc ça me motivait encore plus à être fière de moi-même alors que vraiment en secondaire, si
94 j'avais pas une bonne moyenne, je m'en foutais. Mais là en sage-femme, en master, j'ai
95 vraiment choisi et donc je me devais. Et donc j'ai vu une certaine détermination que je n'avais
96 pas remarquée avant et dont je suis très fière.

97

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

100

101 R : Pour sage-femme, clairement les stages c'était un niveau d'anxiété qui était très fort. J'avais
102 parfois la boule au ventre et l'envie de pleurer toutes les cinq secondes, l'envie d'arrêter toutes
103 les cinq secondes, donc ça c'était.. c'est sage-femme. Mais je pense que c'est dans beaucoup
104 d'études où il y a des stages et je pense que j'ai pas été non plus avec les bonnes sage-femmes
105 au bon moment. Donc là mon bien-être était très bas. Il y a plusieurs fois où, oui vraiment, je
106 voulais juste être dans mon lit et ne plus rien faire, ne plus sortir, ne plus voir personne, ça
107 c'était très dur. Mais il y avait toujours ces moments.. en fait moi j'aimais bien les cours en
108 sage-femmes parce que je savais que j'avais le ressenti des autres qui vivaient la même chose
109 que moi et ça c'était très rassurant de savoir qu'on n'était pas la seule dans la merde et pas la
110 seule dans.. on est tous dans le même panier, donc ça c'était très rassurant. C'est quoi encore la
111 question ?

112

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

115

116 R : Donc les stages très fort, c'était vraiment différent. Période d'examen, comme j'ai dit j'ai
117 eu des frères et des sœurs plus vieux que moi, et donc dès le début j'ai vu que les périodes
118 d'examens c'était pas la période facile. C'était on bloque etc. Mes parents ont fait des études
119 universitaires, ils ont connu ça aussi et donc ils étaient très compréhensifs. Par exemple, en
120 période de blocus, à la maison il n'y a pas de bruit, pas un chat. En gros, il n'y avait pas un bruit
121 parce qu'ils étaient hyper compréhensifs à ça. J'ai eu la chance aussi de ne pas devoir travailler
122 en parallèle de mes études, donc je travaillais juste l'été parce que je réussissais en première
123 session, mais sinon j'avais rien à côté. Ça c'est quand même très cool de savoir qu'on peut
124 vraiment se concentrer. Donc j'avais moins cette pression pendant la période d'examen, même
125 si c'est clair que c'est quand même compliqué. On a toujours la peur de l'échec, la peur de ne
126 pas être fière de soi, de ne pas rendre fière les autres, etc. donc oui je dirais que la période
127 d'examen était quand même plus compliquée, mais j'étais pas en-dessous d'un 7 sur 10 de bien-
128 être quoi.

129

130 **E: Et donc ceci même pendant le master ?**

131

132 R : Pendant le master, oui non. J'ai fait un stage mais c'était mon choix. J'ai vraiment choisi
133 l'endroit où j'allais et ça s'est super bien passé. C'était la meilleure expérience de ma vie. Donc

134 encore une fois-là, justement mon bien-être était au maximum. Vraiment, j'étais vraiment très
135 bien, j'avais une reconnaissance des autres, de mes promotrices de mémoire, etc. vraiment, là
136 je n'ai pas à me plaindre au niveau des stages à l'université parce que sage-femmes c'est
137 différent.

138

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

140

141 R : Bonne question. Qu'est-ce qui m'aide à me sentir bien ? je pense sincèrement être bien-
142 entourée. Savoir que je suis pas seule. Je sais qu'il y a plein de personnes que je peux appeler
143 et je sais qu'elles vont me remettre du boost. Ce que j'aime énormément faire quand je suis très
144 anxieuse, c'est me maquiller. Quand je ne vais pas très bien, je me fais une full face et j'adore
145 ça. Genre vraiment m'apprêter et me sentir belle, etc. quand je ne vais pas bien, je le fais
146 directement, et oui, vraiment bien manger.

147

148 **E : Le sport aussi ? Le sommeil ?**

149

150 R : Pas beaucoup de sport. Je ne suis pas la plus grande des sportives malheureusement. Avant
151 je l'étais, mais je ne le suis plus du tout. Oui peut-être le sommeil. J'adore dormir. Donc je
152 pense que oui, c'est vrai que ça m'aide. En fait c'est surtout que si je ne dors pas bien, je ne
153 suis pas bien. Donc c'est une condition nécessaire pour que j'aie bien. Mais ce n'est pas une
154 condition en plus. Il faut que je dorme bien pour être en forme et tout.

155

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

157

158 R : Très bonne question. Les hommes. En plus, je pense sincèrement que la relation avec
159 certains hommes est compliquée. Et donc me met pas bien. C'est pour ça qu'il y en a plus dans
160 ma vie. Ça va plus vite. Je pense qu'un truc très dur, c'est mon regard envers moi-même où
161 pendant longtemps, je n'ai pas été gentille envers moi. Et je pense que c'est moi-même qui me
162 mettait ne pas me mettre bien. Alors que maintenant, je suis très gentille avec moi-même. Je me
163 trouve très belle, je me trouve très intelligente, je me trouve plein de bonnes qualités. Et je pense
164 que ça aide énormément à se sentir bien, c'est d'être bien avec soi-même. Je pense que ma pire
165 ennemi, c'était moi avant.

166

167 **E : Avant ?**

168

169 R : A l'adolescence, j'étais méchante avec moi. Je pense que jusqu'à mes 19-20 ans, je n'ai pas
170 été sympa.

171

172 **E : Et vous savez pourquoi ?**

173

174 R : Je pense que je me comparais beaucoup aux gens. Je me comparais, oui. En fait, quand je
175 suis rentrée... rien qu'en secondaire, il fallait avoir de la marque etc. Moi mes parents ne
176 voulaient pas du tout m'acheter de la marque que je comprends maintenant parce que ça ne sert
177 à rien. Et donc j'avais l'impression de ne pas être comme tout le monde. Alors qu'avant, tu
178 voulais être comme tout le monde. Mon école était très élitiste. Par exemple, en première
179 secondaire, si tu n'avais pas le sac de Longchamp, c'était what the fuck. Et moi, j'avais un sac
180 à dos. Je n'étais clairement pas comme tout le monde. Et avant, je voulais être comme tout le
181 monde. On veut être comme tout le monde malheureusement. Et donc c'était surtout ça. Et puis
182 après, par rapport à mon corps, j'étais avec des amis qui ne sont plus du tous mes amis
183 maintenant. Des personnes qui faisaient 1m70, 50kg, elles se trouvaient trop grosses. Et
184 clairement, ce n'est pas trop gros. Mais quand tu entends ça à longueur de journée, tu te dis que
185 toi avec tes 1m65 et tes 50.. j'avais combien à l'époque je pense que je devais être à 60 kilos.
186 J'étais obèse alors, tu vois. Et donc oui, j'avais ce rapport à mon corps horrible. Surtout qu'elles
187 faisaient du sport à l'excès. Moi je détestais le sport. Enfaite, j'ai fait beaucoup de sport jusqu'à
188 mes 17 ans. Jusqu'à mes 17 ans, j'étais hyper sportive. Je faisais de la gym intensive et de la
189 danse. J'étais presque à 13 heures de sport par semaine. Donc ça c'était fort. Mais après, j'ai
190 arrêté. Et en fait j'ai eu une période où j'ai arrêté le sport, j'ai arrêté de grandir j'ai commencé
191 la contraception. Et donc, j'ai pris 15 kilos en 3 mois. Et ça, les vergetures qui explosent, la
192 cellulite de partout je n'ai pas du tout accepté. Et maintenant je me dis jusque que c'est des
193 petites cicatrices sur mes cuisses. Il n'y a rien de laid là-dessus. Tout le monde a ça. Et je pense
194 que d'avoir fait mes études en sage-femme m'a permis de voir la beauté du corps de la femme.
195 Et surtout, on donne la vie. Oui, c'est normal d'avoir des réserves, c'est normal d'avoir de la
196 cellulite, etc. et je pense que ça m'a hyper fort aidée sur moi-même et sur ma confiance en moi.
197 Donc voilà, si je dois résumer la question, qu'est-ce qui ne m'aide pas ? parce que je suis partie
198 dans tous les sens désolé. Je pense que c'était mon regard envers-moi-même qui ne m'aide pas.
199 Et surtout les dictats de la société, les représentations. Il faut être grande, maigre, pas avoir de
200 seins, alors que moi j'ai des boobs qui débordent de partout. Et puis il y a une période où
201 justement, il faudra faire du Z comme poitrine. En fait, ce que j'ai remarqué, c'est que les

202 normes de la société changent tout le temps. Alors à un moment donné, je serai bien au moment
203 de la norme. Et voilà, ce sera mon moment. Là je n'y suis pas. Mais c'est ok. Donc voilà.

204

205 **E : Et vous avez arrêté le sport à partir de... ?**

206

207 R : J'ai arrêté le sport quand je suis rentrée à l'université. Enfin, quand je suis rentrée en haute
208 école, pardon. Quand je suis rentrée en sage-femmes parce que je n'avais pas avoir le temps et
209 que je voulais me consacrer à fond. Et voilà. Et j'ai aussi arrêté la gym parce que j'ai été blessé
210 au dos définitivement et donc je ne pouvais plus faire la gym. Malheureusement, ça m'a brisé
211 le cœur. Donc 12 heures de .. enfin oui, la gym, je faisais 9h ,plus les compétitions. Mais j'ai
212 été stoppée d'un coup quoi. Ça c'était dur.

213

214 **E: Vous n'avez pas remplacé par autre chose ?**

215

216 R : Rien parce que mon dos j'avais mal. Je peux pas. Et je peux pas refaire, il y a pleins de
217 sports que je ne peux pas faire. Courir. Il y a pleins de trucs. Mon dos ne supporte pas quoi.
218 That's ok.

219

220 **E : Maintenant, je vais passer aux questions sur le lien entre l'alimentation t le bien-être**
221 **psychologique. Quelle(s) différence(s) observez-vous sur votre bien-être psychologique en**
222 **fonction de ce que vous mangez ?**

223

224 R : Moi je ne vois pas de différence.

225

226 **E : Il y a aucune différence ?**

227

228 R : Je sais que quand je mange des fast-foods, j'ai plus vite de l'acné. Et donc ça, ça me saoule.
229 Et donc peut-être que je suis là en mode oh non j'ai un bouton etc. mais en même temps, je me
230 dis you go girl, de toute façon tout le monde a de l'acné à un moment, fin c'est pas grave. Je
231 pense que si je mange trop bien, genre healthy et tout, je me trouve hyper boring. Et en fait à la
232 fin j'ai la dalle et j'ai envie de manger un truc bien gras. Donc ça m'aide pas non plus. Donc je
233 pense pas que ça fasse une grande différence. Je pense qu'il y en a beaucoup ça le fait mais moi
234 j'ai pas l'impression.

235

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

238

239 R : Non. Et je pense ça doit être très psychologique et moi je fonctionne pas trop à la
240 psychologie. Donc par exemple là, la tendance du matcha, c'est parce qu'il y a pleins de
241 bienfaits. Moi c'est juste parce que j'aime bien. Je m'en contre-fous des bienfaits. Je ne les vois
242 pas les bienfaits. Ou alors je ne fais pas attention. Et je pense si tu fais attention c'est très
243 psychologique, c'est tu le vois parce que ..

244

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

247

248 R : Je ne pense pas non plus. Après j'ai quand même une alimentation équilibrée. Donc je ne
249 vais pas manger des fast-food tous les jours. Et je ne vais pas manger de la salade verte tous les
250 jours. Enfaite, je fluctue. Après c'est vrai que je déteste cuisiner et je fais beaucoup des plats
251 préparés et je pense que moi c'est une satisfaction que j'ai. C'est que je mets au four ou bien je
252 mets dans la poêle 10 minutes et c'est prêt. Et ça j'adore. Alors que cuisiner, ça me saoule.
253 Vraiment ça me saoule au plus haut point. Donc je pense que j'ai une satisfaction à ne pas faire
254 la cuisine. C'était quoi la question ?

255

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

258

259 R : Oui c'est ça. Donc en fait quand je fais à manger ça me saoule et limite je n'ai plus envie
260 de manger après. Alors que quand le plat est tout préparé, je suis très contente de le manger. Et
261 donc je pense que ça c'est peut-être un petit changement. Et si je mange trop épicé par contre
262 j'ai des problèmes digestifs. Et donc là j'avoue que je mange pas très épicé parce que sinon je
263 suis aux toilettes les heures qui suivent et un peu la flemme et je pense que ça mine un peu mon
264 moral.

265

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

267

268 R : Je sais que je ne mange pas la même chose que ce que je mangeais au début ou après. Ça
269 c'est complètement vrai. Au début de sage-femme et maintenant.

270

271 **E : Et pourquoi ?**

272

273 R : Je suis en train de réfléchir justement à pourquoi ça. J'ai été beaucoup en kot. Au début,
274 j'étais avec ma maman. Il faut savoir que ma maman elle ne cuisine pas. Donc elle aussi c'est
275 tartine ou bien plat préparé ou bien on commande la plupart du temps. Mais quand j'étais en
276 kot, j'avais pas la thune pour faire ça. Et je pense que j'étais dans un mindset à bien manger au
277 début de mes années de kot. C'est là où j'étais pas hyper gentille avec moi-même. Et donc je
278 faisais à manger mais je ne prenais aucun plaisir à manger. Et donc oui, il y a eu une évolution
279 parce qu'en fait je pense que le fait que je sois bien dans ma tête je me suis dit je m'en contre
280 fou de ce que je mange ou bien ou pas bien. J'ai l'impression que c'est hyper contradictoire ce
281 que je dis. Mais en fait maintenant mon bien-être mental passe avant de bien manger. C'est une
282 catastrophe en fait quand j'y pense. Parce qu'en fait je déteste cuisiner. Et je ne prends aucun
283 plaisir à cuisiner. Et ducoup mes plats préparés ou picard parce que j'ai découvert picard et
284 j'adore ça. Et bien c'est trop bien parce que je mange bien mais je ne cuisine pas. Et ducoup il
285 y a une évolution là-dedans.

286

287 **E: Est-ce que ça a un impact sur ton parcours académique ?**

288

289 R : Je ne pense vraiment pas.

290

291 **E : Est-ce que ton parcours académique a un impact sur ton alimentation ?**

292

293 R : Je pense vraiment pas à ça. Parce que j'ai toujours bien réussi tout le temps. Et pourtant j'ai
294 changé.

295

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

298

299 R : Ah oui, je mangeais moins de crasses. En fait quand j'étais chez maman, il y a des quatre
300 heures à gogo, il y a du cacao à gogo, il y a du chocolat à gogo. Et du coup je mangeais tout le
301 temps. Tout le temps, tout le temps, tout le temps. Et c'est vrai que quand je suis arrivée en kot,
302 donc pendant mes études, j'avais pas l'argent pour m'acheter toutes ces crasses. Parce qu'un
303 snickers, ça coûte super cher. Et du coup, j'avais pas l'argent pour toutes les crasses. Et les

304 petits beurres, ça coûtait moins cher que le snickers, le mars. Si je peux citer les marques,
305 excusez-moi. Mais tu vois ce que je veux dire, j'aurais bien aimé avoir la même alimentation
306 mais je ne pouvais pas. Donc oui ça c'est mon gros changement.

307

308 **E : Donc plus à cause de l'argent ?**

309

310 R : Oui complètement l'argent. 100%. L'argent a un énorme effet.

311

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

313

314 R : Oui, je ne mange pas.

315

316 **E : Pourquoi ?**

317

318 R : Soit je n'y pense pas parce que comme je suis concentrée, c'est qu'à partir du moment où
319 je vais commencer à m'évanouir que je me rends compte qu'il faut que je mange. Mais ça je
320 sais que j'ai un problème. Parfois je mets des alarmes pour manger. Parce que sinon je ne mange
321 pas. Donc oui, en période de stress, examen, je ne mange pas. En fait je pense que j'ai eu
322 l'habitude en stage, où on faisait des 6h30-15h30 où j'avais à peine le droit d'une gorgée. Pas
323 tout le temps je vous rassure. Mais il y avait de nombreuses fois où je n'avais pas le temps. Et
324 donc je pense que mon corps s'est aussi habitué à être un peu un chameau, à ne pas boire et je
325 sais que ce n'est pas bon. Je sais que je devrais boire plus. Mais oui ça me dérange de rester 8h
326 sur mon ordinateur sans manger, sans boire. Je sais que c'est la merde. Heureusement la fin des
327 études approche et je pourrai avoir une hygiène de vie un peu meilleure.

328

329 **E: Vous ne buvez pas 1 litre et demi par jour ?**

330

331 R : Oh non. Non non non. Si je bois un litre, c'est déjà beaucoup. Mais j'ai un gros problème
332 avec ça. Je bois pas. En fait, j'ai pas le besoin de satiété. Enfin.. je ne sais pas si c'est le bon
333 terme mais je n'ai pas soif. J'ai pas soif sauf quand il fait très chaud, ou j'ai fait du sport là oui.
334 Mais c'est comme je fais pas de sport. Non mais vraiment je ne bois pas beaucoup.

335

336 **E : Quel rôle joue l'alimentation sur votre stress ?**

337

338 R : J'ai pas l'impression qu'elle joue quelque chose.

339

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

341

342 R : Oui ça par contre oui. Je pense que quand je suis stressée, je suis plus tendance ; soit à ne
343 rien manger, ou soit... en fait, je vais pas manger sainement, ça je le sais. Je vais être beaucoup
344 plus attirée par des crasses. Je vais manger très peu, genre à midi, mais je vais m'enfiler trois
345 parts de chocolat après. J'ai ce besoin de sucre beaucoup plus présent en période de stress.
346 Beaucoup plus. Je suis une sucre addict. Sugar addict.

347

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

350

351 R : Mais comme j'avais dit tantôt, pendant les stages, oui. Fort. Où j'avais plus.. il y avait
352 vraiment, j'ai un stage comme ça en maternité où j'avais plus le goût de rien. Mais vraiment,
353 c'était un peu chaud. C'était limite, un peu dépression, tu vois. Ça n'allait pas du tout. Et donc
354 oui, là, ma santé mentale n'allait pas du tout. J'ai aussi eu une période, c'était en bac 3, ça, où
355 j'avais enchainé les stages, sans blocus, examens, et puis directement cours. Et en fait, j'avais
356 eu même pas un week-end pour récupérer. Et c'était horrible. Je n'en pouvais plus, je ne tenais
357 plus. Fin je n'arrivais plus, quoi. J'avais plus envie de rien. Je ne voyais plus personne. Enfin
358 c'était vraiment.. Et ma marraine trop mignonne, elle m'avait emmenée à Disneyland. Parce
359 qu'elle dit, je vois bien que tu ne vas pas bien. Go, on va et ça gros cœur sur elle.

360

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

362

363 R : L'argent. Je pense que franchement je pense que si j'avais de la thune, mais je mangerais
364 beaucoup mieux et je pense que je mangerais tout court. Non mais sincèrement, je pense que si
365 l'argent était genre vraiment zéro problème, ou je sais pas moi si j'avais 4000 balles pour la
366 nourriture par mois, ce qui n'arrivera jamais, mais imaginons, je pense que je mangerais
367 beaucoup mieux, mais là, c'est clair qu'une lasagne à 1,50 €, c'est beaucoup plus rentable que
368 ma courgette à 2 €, mon poivron à 1,5 €. Fin tu vois en fait, je suis complètement rassasiée avec
369 ma lasagne à 1,50 € et parfois, avec full légumes j'ai encore la faim. Et donc, je pense que oui
370 l'argent est un énorme facteur. Et aussi, le fait que je déteste cuisiner. Ça c'est un gros truc
371 aussi.

372

373 **E: Et ça, pourquoi ?**

374

375 R : Je ne sais pas. C'est ennuyant, c'est barbant, c'est... Mon papa adore cuisiner, donc lui, je
376 l'ai vu cuisiner toute mon enfance. Ma grande sœur adore cuisiner et en fait, je pense que j'ai
377 été très habituée à ce qu'on me fasse tous mes repas. Et ne j'ai pas cette fibre... j'adore manger.
378 En fait j'adore manger quand tout est prêt et qu'on me le serre sur un plateau. Là j'adore manger
379 et quand c'est mes aliments préférés. Mais si tu me dis fais ton plat préféré ou bien, il y a une
380 lasagne toute faite, je te prends la lasagne toute faite parce que je n'aime pas.. j'ai l'impression
381 que tu perds du temps, j'ai l'impression que tu perds de l'énergie. Oh non, franchement, je
382 préfère surtout en examen oui je préfère bosser une demi-heure de plus que de cuisiner une
383 demi-heure. Je préfère dormir une demi-heure de plus plutôt que... je préfère regarder ma série
384 une demi-heure de plus que de cuisiner. Tout est mieux que de cuisiner. Donc ce sont mes gros
385 facteurs : ne pas aimer cuisiner, et la thune et l'argent. Oui donc l'argent et le statut étudiant.

386

387 **E : Ca va de pair.**

388

389 R : Je pense que quand j'aurai mon salaire, ce sera bien différent. Ou vraiment j'aurai un budget
390 pour la nourriture et pour bien manger. En fait je dis ça et peut-être que ça ne va rien changer
391 et que je vais garder mes lasagnes et que je vais adorer ça. Mais j'espère.

392

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

394

395 R : Non. Je me sens déjà très bien comme ça. Honnêtement, ne pas cuisiner, c'est te sentir
396 mieux. Premier degré, c'est vraiment ça. Je pense que je n'ai pas les mêmes besoins que les
397 autres et donc pour moi oui. Ne pas cuisiner, c'est bien.

398

399 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus liées à l'alimentation saine et équilibrée et**
400 **le bien-être ?**

401

402 R : Le restoU. C'est quand même un grand.. Ça j'ai adoré moi, le restoU ici. C'est un gros point
403 positif sur le site d'Alma que moi je n'avais pas à mon autre école en sage-femmes. Fin, ils
404 faisaient des sandwiches mais ce n'était pas des repas complets. Alors que là, franchement, c'est
405 des repas complets pour 3, 60 €. Et donc ça c'est vrai que soit en master 1 ou au master 2, plus

406 au master 1 quand même, j'allais beaucoup plus au restoU. Et ça, je pense que c'est un gros
407 point du site d'Alma. Et le fait de manger ensemble. J'étais avec des copains et c'est vrai que
408 c'était un peu notre routine. Quand on avait 9 heures de cours, notre petite pause, c'était le
409 restoU, mais c'était une bonne pause. C'était vraiment très chouette. Et tu sais que tu manges
410 bien.

411

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

414

415 R : C'est une excellente question. Mes conseils... Mais en fait, comme je suis pas un exemple à
416 suivre, j'aurais très peur de donner des conseils. Je pense que si tu aimes cuisiner, cuisine parce
417 que vraiment ça peut te détendre etc. après une bonne journée etc. mais sinon il y a des chouettes
418 alternatives, genre Picard. Les lasagnes du Colruyt, elles sont très bonnes, les verdes. Voilà ça
419 c'est mes bonnes alternatives, mes conseils. Et puis surtout c'est de ne pas se comparer aux
420 autres. Et en fait, voir ce qui nous rend heureux et ce qui nous procure du bien-être. Comme on
421 l'a bien compris dans cet entretien, je n'aime pas cuisiner et moi cuisiner ça ne me procure
422 aucun bien-être, voire limite l'inverse. Et pourtant ne pas cuisiner, ça c'est une satisfaction pour
423 moi. Et donc je m'écoute et je ne cuisine pas et donc ça va beaucoup mieux. Donc voilà il faut
424 s'écouter.

425

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

428

429 R : Je pense que ce focaliser sur la période de stress, se focaliser sur la période d'exams ou
430 de stages, moi je suis sûre qu'il y a un lien avec le stress et le besoin de sucre. Parce que vraiment
431 c'est que quand je suis stressée que j'ai un besoin de sucre énorme et donc je pense qu'il doit y
432 avoir un lien qui peut être chouette à approfondir.

433

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

436

437 R : Je trouve ça très chouette ce mémoire et cette question de recherche parce qu'on y pense
438 pas forcément. Peut-être que moi ça n'a pas beaucoup d'influence mais peut-être que pour

439 d'autres personnes ça doit avoir de l'influence ou pas ce mémoire me le dira. Mais en tout cas
440 j'ai hâte de le lire et j'espère que vous me l'enverrez.

441

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