UCLouvain

Faculté de santé publique

Recueil et analyse des représentations des étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation durant la période estudiantine

Mémoire réalisé par
Wiame Soussi

Promoteur(s)
Anne-Sophie Poncelet
Professeur Isabelle Aujoulat

Année académique 2019-2020
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

UCLouvain

Faculté de santé publique

Recueil et analyse des représentations des étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation durant la période estudiantine

Mémoire réalisé par
Wiame Soussi

Promoteur(s)
Anne-Sophie Poncelet
Professeur Isabelle Aujoulat

Année académique 2019-2020
Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée

Remerciements

Je tiens à remercier sincèrement ma promotrice, Madame Anne-Sophie Poncelet, ainsi que ma co-promotrice, Le Professeur Isabelle Aujoulat, qui m'ont guidée tout au long de l'année pour la réalisation de mon mémoire. Je souhaiterais les remercier pour leur expertise, leur disponibilité et leurs précieux conseils qui ont permis de faire évoluer et d'enrichir mes réflexions au fur et à mesure de la rédaction de mon mémoire.

Je tiens également à remercier l'ASBL Univers santé, sans laquelle je n'aurais pas pu réaliser mon mémoire et mes entretiens auprès des étudiants de l'UCLouvain.

Un tout grand merci aux étudiants qui ont accepté de m'accorder leur temps afin de participer à mon étude.

J'aimerais également remercier les restaurants universitaires de l'UCLouvain qui ont accepté de nous offrir les tickets restaurant en guise d'incitant pour la participation à notre étude.

Enfin, je souhaite remercier mes parents qui me soutiennent depuis toujours dans mes études et plus particulièrement ma maman qui m'a encouragée durant ces deux années de Master.

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. 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 étudiants 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 GÉNÉRALE 8

CHAPITRE 1 : HABITUDES ALIMENTAIRES 10

1.1. ÉTUDIANTS UNIVERSITAIRES 10
1.1.1. TRANSITION UNIVERSITAIRE 10
1.1.2. COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES 11
1.1.3. ENQUÊTE HBSC 12
1.2. ÉTUDIANTS DE L'UCLOUVAIN 13
1.2.1. COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES 14

CHAPITRE 2 : PROMOTION DE LA SANTE 15

2.1. DEFINITION 16
2.2. IMPLICATION DU PUBLIC-CIBLE 16
2.3. DETERMINANTS DE LA SANTE 17
2.3.1. DÉTERMINANTS NON-MODIFIABLES 18
2.3.2. DETERMINANTS MODIFIABLES 18
2.3.3. DÉTERMINANTS INTERMÉDIAIRES 19

CHAPITRE 3 : RESSOURCES EXISTANTES SUR LE CAMPUS DE L'UCLOUVAIN 22

3.1. UNIVERS SANTE 23
3.1.1. ATELIERS CUISINE 23
3.1.2. DIFFUSION DE RECETTES 24
3.1.3. ATOUTS SANTÉ ET QUIZ 24
3.2. RESTAURANTS UNIVERSITAIRES 25
3.3. KOTS-A-PROJETS 25

CHAPITRE 4 : REPRESENTATIONS SOCIALES 25

4.1. HISTORIQUE ET DÉFINITIONS 25
4.2. REPRÉSENTATIONS SOCIALES DE L'ALIMENTATION 27
4.2.1. PROCESSUS DE CHOIX ALIMENTAIRES 29

CHAPITRE 5 : METHODOLOGIE 29

5.1. ÉNONCE DE LA PROBLEMATIQUE 29
5.2. OBJECTIFS DE LA RECHERCHE 30
5.3. QUESTIONS DE RECHERCHE 31
5.4. CHOIX DU TYPE D'ETUDE 31
5.5. ÉCHANTILLONNAGE 32
5.5.1. CRITERES D'INCLUSION ET D'EXCLUSION 32
5.5.2. STRATÉGIE D'ÉCHANTILLONNAGE 32
5.6. METHODE DE RECUEIL DES DONNEES 32
5.6.1. GUIDE D'ENTRETIEN 33

5.7. Analyse des donnees 33
5.8. Deroulement des entretiens 34
5.9. Considerations ethiques 35

CHAPITRE 6 : RESULTATS 36

6.1. Échantillon 36
6.2. Transition universitaire 37
6.2.1. Autonomie 37
6.2.2. Vie sociale 37
6.2.3. Logement 38
6.2.4. Decouvertes alimentaires 40
6.2.5. Poids 41
6.2.6. État d'esprit 42
6.3. Perception de l'alimentation depuis le debut des etudes 43
6.3.1. Changement d'habitudes alimentaires 43
6.3.2. Équilibre alimentaire 44
6.3.3. Envie d'ameliorer 46
6.3.4. Planification 47
6.3.5. Plaisir alimentaire 48
6.4. Criteres de choix alimentaires 48
6.4.1. Aspect financier 48
6.4.2. Sante 49
6.4.3. Alimentation durable 49
6.4.4. Qualite 50
6.4.5. Gouts 50
6.5. Periode d'etudes 50
6.5.1. Grignotages 51
6.5.2. Boissons 52
6.5.3. Stress 53
6.6. Environnement universitaire 54
6.6.1. Actions connues 54
6.6.2. Offre alimentaire sur le campus 55
6.7. Perception du role de l'universite 56
6.7.1. Informer les etudiants 56
6.9.2. Restaurants universitaires 57
6.8. Pistes d'actions proposees 58
6.8.1. Actions souhaitees 58
6.8.2. Acteurs impliques 61

CHAPITRE 7 : DISCUSSION 62

7.1. Synthese des resultats pertinents de la recherche 62
7.2. Discussion des resultats en lien avec la litterature 63
7.2.1. Changements lies a la transition universitaire 63
7.2.2. Reseau social et contexte de vie 65
7.2.3. Comportements alimentaires 66
7.2.4. Actions en matiere d'alimentation 67
7.3. Limites de l'etude 68
7.4. Forces de l'étude 69
7.5. Implications pour la pratique 69

7.6. PERSPECTIVES 70

CONCLUSION 71

BIBLIOGRAPHIE 73

LISTE DES ILLUSTRATIONS 79

ANNEXES 80

1. HABITUDES DE CONSOMMATION DES ÉTUDIANTS DE L'UCLOUVAIN (GRAPHIQUE 1) 80
2. HABITUDES ALIMENTAIRES DES ÉTUDIANTS DE L'UCLOUVAIN (GRAPHIQUE 2) 80
3. HABITUDES DE CONSOMMATION DES BOISSONS CHEZ LES ÉTUDIANTS DE L'UCLOUVAIN (GRAPHIQUE 3) 81
4. MODEL OF THE DETERMINANTS OF HEALTH (DAHLGREN ET WHITEHEAD, 1991) 82
5. MODÈLE DU PROCESSUS DE CHOIX ALIMENTAIRES (FURST ET AL., 1996) 82
6. AFFICHE DE RECRUTEMENT 83
7. FORMULAIRE DE CONSENTEMENT AU PARTICIPANT 84
8. DOCUMENT D'INFORMATION AU PARTICIPANT 86
9. GUIDE D'ENTRETIEN 89
10. ARBRE THEMATIQUE 91
11. FICHE D'INFORMATION DU PARTICIPANT 92
12. AVIS DU COMITE D'ÉTHIQUE HOSPITALO-FACULTAIRE 93

Introduction générale

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé, près de 1.9 milliard d'adultes était, en 2016, en surpoids dans le monde dont plus de 650 millions en obésité (OMS, 2018). En effet, la prévalence du surpoids et de l'obésité n'a cessé d'augmenter au cours de ces dix dernières années (Blundell et al., 2017). Les enjeux en santé publique liés à cette problématique sont multiples. En effet, les conséquences du surpoids et de l'obésité sur le long terme sont nombreuses, telles que des maladies chroniques : diabète de type II, troubles cardiovasculaires, difficultés respiratoires, troubles hormonaux, risques de certains cancers (côlon, sein) mais également des conséquences sociales comme un sentiment d'exclusion et de rejet qui entraine de la solitude. La prévention des maladies non-transmissibles telles que mentionnées précédemment, se fait en partie par l'intermédiaire d'une alimentation équilibrée (Sciensano, 2018). D'après la Charte d'Ottawa (1986), les actions en promotion de la santé permettent aux individus d'avoir un plus grand contrôle sur leur santé, celles-ci doivent dès lors être mises en avant dans les politiques publiques. De ce fait, plus de 76.000 cas de maladies chroniques pourraient être évitées dans les trente-six pays membres de l'OCDE[1], en mettant en place des interventions de santé publique (Eurostat, 2019).

Pour ce travail, il nous a semblé pertinent de travailler sur la question des représentations sociales de l'alimentation car elles sont ancrées dans notre quotidien et influencent notre comportement alimentaire. En effet, l'alimentation est un acte universel qui fait écho à la culture et à l'identité de chacun (Fischler, 1988 cité dans Lavallée et al., 2004). D'après une récente étude américaine réalisée par Sogari et al. (2018), il a été démontré que les représentations des étudiants sur leur alimentation sont construites à partir de leur développement psychologique. Nous avons dès lors souhaité nous intéresser à cette population dont les habitudes alimentaires pouvaient être modifiées durant la période universitaire. De ce fait, les étudiants universitaires sont une communauté à part entière puisqu'ils se retrouvent dans une période de transition pendant laquelle ils doivent passer par la phase de socialisation où ils apprennent à devenir adulte (Galland, 2011, cité dans Gourmelen, 2017). L'une des principales transitions qui modifient le mode de vie des jeunes adultes est le passage entre l'enseignement secondaire et l'université ou à une vie professionnelle (Stok et al., 2018). La période universitaire est donc une période critique pour les jeunes adultes qui doivent s'adapter à un nouvel environnement. Ceux-ci doivent apprendre à devenir autonomes, gérer le stress des

[1] Organisation de Coopération et de Développement Économiques

études, le potentiel isolement géographique et familial ainsi que les éventuelles difficultés financières et sociales (Vaillant, 2010). Durant cette période, les choix alimentaires ne sont pas toujours adaptés et peuvent conduire à une potentielle prise de poids (Vella-Zarb et Elgar, 2009). Cette problématique nécessite davantage la mise en place d'actions en promotion de la santé dans le milieu universitaire puisque les mauvaises habitudes alimentaires installées durant la période universitaire sont difficilement modifiables par la suite et risquent donc de demeurer sur le long terme (Michels et al., 2019).

Ce mémoire se réalise en collaboration avec l'ASBL Univers santé qui est active dans la mise en place d'actions d'éducation à la santé, de prévention et de promotion de la santé en milieu étudiant et jeune. Par ailleurs, ce mémoire pourra alimenter le cycle d'enquêtes sur la santé des étudiants, menées par l'Observatoire de la vie étudiante de l'UCLouvain, en partenariat avec l'ASBL Univers santé. En effet, quatre thématiques sont traitées au travers d'enquêtes reproduites tous les quatre ans : l'alcool et assuétudes, la vie affective et sexuelle, l'alimentation et l'activité physique, la santé mentale/qualité de vie. La première enquête quantitative sur l'alimentation et l'activité physique a été menée en 2017 et devrait être reconduite en 2022. Notre mémoire a pour perspective d'enrichir cette future enquête et d'apporter une approche qualitative complémentaire en sondant les représentations des étudiants en matière d'alimentation. Le but de notre étude est donc de recueillir et d'analyser les représentations sociales des étudiants sur leur alimentation afin de mieux comprendre les éventuels changements d'habitudes alimentaires depuis le début de leurs études. Ainsi, nous pourrons analyser ces éventuelles modifications de comportements à travers les propos recueillis lors des entretiens individuels. En effet, peu d'études mettent en avant les représentations sociales qu'ont les étudiants universitaires sur leur alimentation. Il nous a dès lors semblé intéressant de réaliser une étude pour interroger les étudiants sur leurs facilités et difficultés face à l'alimentation en période estudiantine.

Chapitre 1 : Habitudes alimentaires

Dans un premier temps, nous commencerons par décrire le comportement alimentaire des étudiants universitaires tel qu'il a été recueilli par différentes études quantitatives belges mais également internationales afin que nous ayons une vue d'ensemble de la thématique. Dans un second temps, nous citerons les données statistiques concernant les étudiants de l'UCLouvain et leurs comportements alimentaires afin de mieux cibler la population étudiée.

1.1. Étudiants universitaires

Les étudiants universitaires endossent plusieurs rôles puisqu'un étudiant est à la fois un jeune adulte avec peu de responsabilités, un jeune adulte seul mais vivant en communauté et pour finir, il est toujours considéré comme un adolescent chez ses parents. Ces différents rôles sont associés à chaque fois à une manière de s'alimenter. Lorsque l'étudiant se retrouve en groupe, il privilégie généralement les fast-food car ils sont considérés comme peu coûteux, rassasiants et conviviaux. À l'inverse, lorsque l'étudiant se retrouve seul, le sentiment de solitude peut s'installer et créer une perte d'appétit, une diminution du nombre de repas consommés et du temps consacré à s'alimenter. En effet, la gestion du quotidien influence les repas tout comme le manque de savoirs culinaires et d'enthousiasme quand il s'agit de faire ses courses alimentaires. En collectivité, les restaurants universitaires sont considérés comme une alternative qui leur permet de manger à petit prix, équilibré et sans perdre de temps à cuisiner. Enfin, chez leurs parents, les étudiants ont tendance à manger de manière plus saine grâce au cadre familial (Gourmelen, 2017).

1.1.1. Transition universitaire

Une étude belge réalisée en 2015 par B. Deforche et al., décrit la période universitaire comme étant une période critique où les étudiants ont potentiellement tendance à prendre du poids. Il a été observé que les étudiants prennent en moyenne 2.7 kilos pendant les deux premières années d'université dont 4.2 kilos chez les hommes et 1.9 kilos chez les femmes. Ces chiffres nous montrent que cette transition universitaire est en lien direct avec cette prise de poids. Le comportement alimentaire, le sommeil et le stress pourraient expliquer une telle prise de poids durant cette période de transition. Selon cette même étude, il y a un réel besoin de mieux connaitre quels sont les facteurs individuels, psychosociaux et environnementaux qui sont en lien avec les comportements de santé des étudiants pendant cette période de transition (Deforche, 2015). L'alcool est également une des raisons de la prise de poids des étudiants car la plupart des études montrent que la consommation d'alcool augmente la prise alimentaire et les « mauvais » choix alimentaires (Deforche, 2015, Aceijas et al., 2017). Nous ne nous focaliserons néanmoins pas sur cet aspect du comportement alimentaire lors de cette étude

puisque huit études parallèles, antérieures ont déjà été menées par l'UCLouvain en 2009. Ces études avaient pour but d'approfondir la question de la consommation d'alcool chez les étudiants de l'UCLouvain ainsi que de déterminer les conséquences de cette consommation, les facteurs de risque qui y sont liés et pour finir la mise en place de mesures de conscientisation ciblées (UCLouvain, 2012).

1.1.2. Comportements alimentaires

D'après une étude belge (Deliens et al., 2015), les étudiants belges consomment près d'un demi-litre de sodas et boissons énergisantes par jour. Cependant, la quantité d'eau consommée (650 ml) par les étudiants belges dépassent celle des sodas et boissons énergisantes. Selon l'étude américaine réalisée par Sogari et al. (2018), le premier facteur qui influence les choix alimentaires est le plaisir alimentaire et donc le goût. Les étudiants américains interrogés lors de cette étude déclarent ne pas avoir suffisamment de temps pour préparer des repas équilibrés, ce manque de temps peut être également la raison pour laquelle certains sautent des repas. En outre, les étudiants déclarent manquer de motivation lorsqu'il s'agit de préparer leurs repas (Sogari et al., 2018). En effet, certains étudiants parlent d'une consommation irrégulière de leurs repas et essentiellement du petit-déjeuner qui est régulièrement ignoré. Une autre contrainte décrite par les étudiants est celle du coût de certains aliments sains, cet obstacle les empêche d'avoir une alimentation diversifiée. Pour finir, lors de cette même étude, les étudiants ont été interrogés sur les différences de comportements alimentaires lorsqu'ils mangent à l'extérieur et chez eux. Presque tous déclarent que manger à l'extérieur est une sorte de soulagement car c'est à ce moment qu'ils en profitent pour manger ce qu'ils ne s'autorisent pas chez eux (Sogari et al., 2018). D'après une enquête quantitative sur le comportement alimentaire des étudiants des universités Paris 2, Paris 4 et Paris 6 (2012), ces derniers consommeraient des collations souvent trop grasses et trop sucrées. Cette prise alimentaire est dès lors plus considérée comme une tendance des étudiants à grignoter tout au long de la journée plutôt que juste la prise d'un en-cas en milieu de journée. En outre, les boissons tels que les sodas sont habituellement consommées au fil de la journée, du matin au soir, pendant mais aussi en-dehors des repas (Labojka, 2012).

La qualité de l'alimentation pendant la période d'examens à l'université diminue considérablement suite à une baisse de la consommation de fruits et légumes, à une augmentation de fast-food et des grignotages. Il y a une réelle difficulté de la part des étudiants à garder une alimentation équilibrée de manière générale. D'après cette même étude, ce changement d'habitudes alimentaires pourrait être causé par un certain niveau de stress rapporté qui est en lien direct avec la période d'examens. Ces habitudes alimentaires acquises lors de

périodes stressantes comme les examens ou tout simplement en pleine année académique peuvent s'avérer persistantes sur le long terme et de ce fait impacter l'alimentation des étudiants après la fin de leurs études (Michels et al., 2019).

Sur base de données provenant d'une étude belge réalisée sur un focus group (Deliens et al., 2014), la plupart des étudiants belges ont des difficultés à consommer des aliments sains lors de la session d'examens, en grande partie dû au stress et au manque de temps. D'autre part, certains étudiants essayent de manger de manière équilibrée, cela montre qu'il existe des différences individuelles. Les facteurs individuels connus sont les préférences alimentaires, la vision que chaque personne a de la santé, le niveau d'activité et la maitrise de soi. Cette étude démontre la nécessité de nouvelles recherches sur le sujet afin de pouvoir identifier les sous-populations d'étudiants qui sont les plus à risque. De plus, les déterminants sociaux de la santé tels que le niveau socio-économique, la situation familiale, le milieu de vie, l'environnement social, par exemples, peuvent influencer la manière de s'alimenter et les représentations que l'on a d'une alimentation saine (Michels et al., 2019).

1.1.3. Enquête HBSC

Lors d'une récente enquête belge « Health Behaviour in School-aged Children », menée par le Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES) en 2018, près de 14.000 adolescents (de 12 à 18 ans) ont été interrogés sur leurs comportements de santé, leur état de santé et leur bien-être. Les résultats de l'enquête rapportent que près de 60% des jeunes consomment des légumes quotidiennement, qu'ils soient sous forme crue ou cuite. Quant aux fruits, 35% des adolescents en consomment tous les jours et moins de 30% en consomment 1 à 3 fois par semaine. La majorité des jeunes (40%) ne consomment pas plus d'un fruit, les jours où ils en mangent. La plupart des adolescents (32%) ne consomment pas de muesli et flocons d'avoine, néanmoins près de 35% mangent plusieurs fois par semaine du pain complet. La moitié des étudiants interrogés ne consomment que rarement voire jamais de yaourt, contrairement au fromage qui est consommé plusieurs fois par semaine, par plus de 40% des élèves. Près de 20% des jeunes interrogés boivent quotidiennement du lait alors que 30% n'en consomment que rarement voire jamais. Les adolescents disent consommer plusieurs fois par semaine de la volaille (42%). Tandis que le poisson (56%) et les œufs (49%) ne sont consommés que plusieurs fois par mois. Les snacks salés et sucrés sont consommés plusieurs fois par mois par plus de la moitié des élèves (Lebacq et al., 2019). En 2014, la même étude sur les comportements, le bien-être et la santé des élèves, avait été menée auprès d'adolescents. Cette dernière étude révélait que la consommation hebdomadaire de fast-food chez les garçons de 6ème et 7ème secondaires était élevée (40%). En outre, plus d'un tiers des répondants

consomment des boissons sucrées tandis que la fréquence de consommation du petit-déjeuner était en baisse, particulièrement chez les filles (Moreau et al., 2017). Cette enquête ne concerne pas directement notre public-cible cependant, elle nous permet de mieux comprendre le comportement alimentaire des adolescents dont les habitudes alimentaires se rapprochent de celles des étudiants universitaires, en pleine période de transition.

1.2. Étudiants de l'UCLouvain

Dans l'optique de mieux connaitre la population étudiante en Belgique de manière globale, nous nous baserons sur des données statistiques européennes récentes issues de l'OCDE. En 2018, 18% de la population belge totale était âgée entre 15-29 ans. Près de 90% des jeunes adultes âgés de 20-24 ans vivaient chez leurs parents ainsi que 36% des 25-29 ans (Eurostat, 2018). L'âge médian d'obtention du premier diplôme universitaire en Belgique est de 22 ans. Le taux d'étudiants belges âgés de 30 ans et plus, inscrits à l'université était de moins de 5% en 2011. Quant au taux d'étudiants à temps partiel, il est de moins de 20%. De manière générale, les étudiants de 30 ans et plus sont peu nombreux même si les études à temps partiel prennent de plus en plus d'ampleur (OCDE, 2014).

Pour mettre en place notre étude, nous avons décidé de nous focaliser sur les étudiants de l'UCLouvain puisque ce mémoire se réalise avec la collaboration d'Univers santé ASBL qui a été créée par l'UCLouvain. Nous avons dès lors accès à cette population étudiante afin de sonder les représentations étudiantes en matière d'alimentation. De plus, notre mémoire se fait dans le cadre d'un master en santé publique à l'UCLouvain. En ce qui concerne les données relatives à la population étudiante de l'UCLouvain, l'Observatoire de la vie étudiante, avec l'appui du Service d'études, réalise régulièrement un recensement des étudiants selon diverses critères : le genre, le secteur, les sites, le cycle d'études, l'âge, le logement, l'origine géographique et la nationalité, etc. Les derniers chiffres recensés par l'Observatoire de la vie étudiante pour l'UCLouvain datent de l'année académique 2017-2018. Ces données nous montrent que l'UCLouvain représentait près de 30 957 étudiants dont 45% d'hommes et 54% de femmes. Pour l'échantillonnage de la population de notre étude, nous avons ciblé deux campus de l'UCLouvain : le campus de Louvain-la-Neuve qui représente 70% de la population étudiante totale de l'UCLouvain ainsi que le campus de Woluwe qui représente 23% des étudiants de l'UCLouvain. Près de 51% des étudiants de l'UCLouvain sont inscrits dans le secteur des sciences humaines, 29% en sciences de la santé et 20% en sciences et technologies (UCLouvain, 2018).

Pour ce qui est de l'âge de notre population-cible, la majorité (64%) des étudiants de l'UCLouvain se situent dans la tranche d'âge 18-24 ans et 25% des étudiants de l'UCLouvain ont entre 25-30 ans. Près de 7% de la population étudiante de l'UCLouvain a entre 31-40 ans, 3% ont 41 ans et plus et enfin 1% de la population ont moins de 18 ans (UCLouvain, 2018).

Quant au cycle d'études des étudiants de l'UCLouvain, environ 44% d'entre eux sont en bachelier dont près de la moitié d'entre eux sont en bac 1 (21%). 42% des étudiants sont en master, 7% en spécialisation ou agrégation et 7 % sont en doctorat. Concernant le logement, environ 15% des étudiants de l'UCLouvain occupent un logement de l'UCLouvain et 85% des étudiants ont un logement privé ou effectuent les trajets tous les jours vers le campus. Pour terminer, près de 81% des étudiants de l'UCLouvain sont de nationalité belge et 19% sont des étudiants internationaux (UCLouvain, 2018).

1.2.1. Comportements alimentaires

L'enquête « Alimentation et activité physique » réalisée par l'Observatoire de la vie étudiante de l'UCLouvain (2017), a permis de recueillir quelques données sur les habitudes et les comportements alimentaires des étudiants de l'UCLouvain.

En ce qui concerne la fréquence de consommation, le graphique 1 (cf. annexe 1) nous montre que le petit-déjeuner est consommé tous les jours par près de 61% des étudiants, seuls 11% des interrogés consomment une collation en matinée, et 15% un goûter en après-midi de manière quotidienne. La majorité des étudiants (88%) rapporte manger un repas à midi, tous les jours. De plus, le repas du soir reste également important pour la majorité des étudiants (89%) qui soupent quotidiennement. Environ 74% des étudiants rapportent qu'ils ne sautent jamais de repas et seuls 11%, prennent leurs repas tout en étant devant un écran (UCLouvain, 2017).

D'après les données présentées dans le graphique 2 (cf. annexe 2), en moyenne 61% et 35% des étudiants consomment des légumes et des fruits de manière quotidienne. La consommation de fast-food est hebdomadaire pour un quart des étudiants interrogés, tandis que le restaurant universitaire est fréquenté au moins une fois par semaine par près de 16% des étudiants. Environ 30% affirment consommer au moins une fois par semaine un sandwich tout fait, et 33% consomment des plats préparés comme des pizzas, conserves, soupes instantanées. Près de 32% des étudiants rapportent cuisiner eux-mêmes un repas environ 6 fois par semaine. D'autre part, 20% des étudiants consomment au moins une fois par semaine un plat préparés par leurs parents (UCLouvain, 2017).

Le graphique 3 (cf. annexe 3), nous permet d'illustrer la consommation des boissons chez les étudiants. Nous constatons que moins de 5% des étudiants affirment consommer des boissons sucrées tous les jours, alors que 26% affirment en consommer plusieurs fois par mois. Les boissons énergisantes sont plus rarement consommées puisque plus de 70% des interrogés rapportent n'en consommer que rarement voire jamais (UCLouvain, 2017).

Pour ce qui est de leurs comportements alimentaires, environ 24% des étudiants affirment se faire plaisir, de temps en temps, en achetant de la nourriture lorsqu'ils passent devant un café ou un snack. Près de 23% des étudiants rapportent, plus souvent, limiter le temps qu'ils consacrent à cuisiner lorsque leur emploi du temps est chargé. Cependant, cuisiner est considéré comme un moyen de détente par 18% des étudiants. Par ailleurs, l'aspect social semble être essentiel pour les étudiants puisque plus de 38% d'entre eux, pensent que les repas pris en communauté ont une grande importance sur leur vie sociale. Concernant les courses, près de 60% des étudiants affirment les faire eux-mêmes néanmoins cette tâche est souvent réalisée en parallèle avec la famille qui aide l'étudiant (49%). Il en est de même pour la préparation des repas durant la semaine, qui sont réalisés par les étudiants (68%) et par la famille (36%). De plus, les produits d'origine biologique sont régulièrement achetés par 32% des étudiants (UCLouvain, 2017).

Les étudiants ont été interrogés, lors de cette même enquête, sur les raisons pour lesquels ils souhaitent avoir un poids sain. Plus de 64% d'entre eux pensent qu'avoir un poids sain est mieux pour leur santé. D'autre part, plus de 46% pensent qu'ils doivent prendre des responsabilités pour leur santé. En effet, plus de 50% des étudiants pensent qu'il est important de savoir comment bien se nourrir sainement. Par conséquent, plus de 20% des étudiants s'informent sur la manière de s'alimenter sainement et plus de 30% des étudiants sont convaincus que leur santé dépend de ce qu'ils mangent et de comment ils le mangent. De manière général, 43% des étudiants perçoivent leur état de santé comme « bon » et 40% le perçoivent comme « très bon », seuls 10% des étudiants perçoivent leur état de santé comme « excellent » (UCLouvain, 2017).

Chapitre 2 : Promotion de la santé

Dans ce deuxième chapitre, nous définirons ce qu'est la promotion de la santé, son but dans le cadre de la santé publique ainsi que son rôle dans notre étude. Nous terminerons par développer les différents déterminants de la santé qui peuvent jouer un rôle dans les choix alimentaires des étudiants.

2.1. Définition

La Charte d'Ottawa rédigée en 1986 lors de la première Conférence internationale pour la promotion de la santé est considérée comme la référence, lors de la mise en place d'actions par les acteurs de terrain en Belgique (Mouyart, 2012). En effet, la santé y est décrite comme un ensemble de ressources pour les individus et non le but de leur vie. La promotion de la santé *« donne aux gens d'avantage de possibilités de contrôle de leur propre santé et de leur environnement et les rend mieux aptes à faire des choix judicieux. »* (OMS, 1986). De ce fait, la promotion de la santé se veut être émancipatrice en mettant en avant les ressources personnelles et sociales en agissant simultanément sur le mode de vie ainsi que sur l'environnement des individus. Cela permet aux individus de satisfaire leurs besoins tout en évoluant dans leur milieu de vie (Breton et al., 2017). Par conséquent, les professionnels doivent construire leurs interventions en promotion de la santé dans le but de renforcer les compétences et les capacités des individus tout en modifiant les conditions sociales, environnementales et économiques qui peuvent avoir un impact sur la santé des individus (Dempsey et al., 2011). La santé n'est plus seulement une préoccupation de professionnels mais également des individus de la société eux-mêmes (Mouyart, 2012).

La finalité des interventions en promotion de la santé est la réduction des inégalités sociales de santé en donnant à tous les moyens d'améliorer leur propre santé ainsi que d'avoir une maîtrise sur leur santé. Ce but peut être atteint seulement si les individus ont accès à l'information, s'ils possèdent les compétences nécessaires en matière de santé ainsi que s'ils vivent dans un environnement favorable à la santé. En d'autres termes, l'action en promotion de la santé doit être faite sur les déterminants de la santé des individus et plus spécifiquement les déterminants psychosociaux, comportementaux et environnementaux. Dès lors, certains déterminants tels que les déterminants comportementaux sont influencés par le comportement individuel tandis que d'autres déterminants tels que les déterminants politiques, économiques, sociaux, culturels, environnementaux, biologiques, ne peuvent pas être contrôlés par l'individu lui-même (OMS, 1986). La justice sociale, l'équité et la santé en tant que droit humain sont les principes de base de toute intervention en promotion de la santé (OMS Déclaration de Jakarta, 1997 cité dans Dempsey et al., 2011).

2.2. Implication du public-cible

L'une des caractéristiques essentielles de la promotion de la santé est l'implication et la participation des publics-cibles lors de la mise en œuvre d'interventions sur le terrain (Mouyart, 2012). Effectivement, la promotion de la santé a pour objectif d'augmenter le pouvoir d'agir

des individus aussi appelé empowerment[2]. Le pouvoir d'agir individuel est la capacité d'un individu à prendre des décisions en matière de santé en fonction de sa réalité de vie. Le pouvoir d'agir communautaire implique les individus d'une communauté à agir ensemble pour avoir plus de contrôle sur les déterminants de la santé (OMS, 1998 cité dans Dempsey et al., 2011). De nombreuses études démontrent qu'il est essentiel de faire participer les étudiants universitaires lors de la création de programmes qui visent l'amélioration des comportements alimentaires (Sogari et al., 2018). En effet, selon une étude réalisée par C. Isabelle et M. Kaszap en 2013, il faut tout d'abord passer par une première étape qui est l'étude des connaissances, expériences et représentations sociales que les étudiants ont en matière d'alimentation afin d'agir sur leur santé. Cette étude préalable favorisera la création d'un environnement, dans ce cas-ci universitaire, favorable à la mise en place et au maintien des comportements sains (Isabelle et Kaszap, 2013).

2.3. Déterminants de la santé

Les déterminants de la santé sont définis par l'OMS (Nutbeam, 1998) comme étant : « *The range of personal, social, economic and environmental factors which determine the health status of individuals or populations.* ». Ce sont des facteurs qui influencent l'état de santé d'un individu. L'un des modèles de représentations des déterminants de santé présenté par Dahlgren et Whitehead en 1991 (cf. annexe 4), permet d'expliquer l'origine des inégalités sociales de santé qui ne dépend pas uniquement de facteurs intrinsèques à l'individu tels que l'âge, le genre et les facteurs héréditaires. Mais également de facteurs extrinsèques à l'individu tels que les conditions socio-économiques, culturelles et environnementales globales, les conditions de vie et de travail, l'influence sociale et communautaire, les facteurs liés au mode de vie individuel. Ce modèle représente les liens d'interdépendances entre les facteurs intrinsèques et extrinsèques des individus qui influencent les inégalités sociales de santé (Breton et al., 2017).

Certains déterminants sont dits « non-modifiables » : l'âge, le genre, le patrimoine génétique. La promotion de la santé s'intéresse principalement aux déterminants de la santé dits « modifiables » lors des interventions sur le terrain tels que : les comportements de santé et modes de vie. Cependant, certains déterminants ne peuvent pas être contrôlés par les individus, ces déterminants sont dits « intermédiaires » : le revenu, le statut social, le niveau d'éducation, les conditions de travail, le logement, l'accès aux soins de santé, l'environnement physique (Nutbeam, 1998). Les déterminants de la santé influençant les choix alimentaires d'un étudiant

[2] « In health promotion, empowerment is a process through which people gain greater control over decisions and actions affecting their health » (Nutbeam, 1998).

universitaire dans le cadre de notre étude peuvent être répartis en trois catégories : (2.1) Les déterminants non-modifiables tels que l'âge et le genre ; (2.2) les déterminants modifiables tels que les compétences culinaires ; (2.3) les déterminants intermédiaires tels que le contexte de vie, le stress perçu, les ressources financières, le réseau social et l'environnement physique.

2.3.1. Déterminants non-modifiables

i. Âge

L'âge est l'un des déterminants de la santé qui joue un rôle dans les habitudes alimentaires de notre public-cible que sont les étudiants. En effet la période universitaire constitue également une transition vers un nouvel environnement et vers l'âge adulte, où le comportement alimentaire évolue (Deforche, 2015). D'après l'enquête HBSC (2012), la fréquence de consommation des produits laitiers et des féculents diminue progressivement jusqu'à l'âge de 25 ans, contrairement aux boissons sucrées dont la consommation augmente jusqu'à 25 ans (Currie et al., 2012 cité dans Escalon et Beck, 2013). Les jeunes âgés entre 12 à 25 ans ont tendance à plus souvent sauter des repas au fur et à mesure de l'évolution de leur âge. Les lieux de consommation sont également différents, même si la plupart du temps le repas est pris au domicile du jeune, les repas sont de plus en plus pris avec des amis, à l'extérieur soit dans un restaurant soit dans un fast-food. Plus de deux jeunes sur cinq (19-25 ans) mangent au fast-food au moins une fois par semaine. Selon l'étude réalisée par Dasio et al. (2009) citée dans Escalon et Beck (2013), les jeunes âgés de 15 à 25 ans traverse une période où leur façon de s'alimenter évolue puisqu'ils se retrouvent à devoir gérer par eux-mêmes leur alimentation.

ii. Genre

Les habitudes alimentaires diffèrent de manière statistiquement significative selon le genre. Dès lors, il semblerait que les hommes consomment plus fréquemment des collations dans la journée et qu'ils consomment plus régulièrement de la viande contrairement aux femmes (El Ansari et al., 2012). Cependant, les filles (12-30 ans) auraient des habitudes alimentaires plus favorables à la santé en consommant plus spontanément des fruits et des légumes par rapport aux garçons (Currie et al., 2012, cité dans Escalon et Beck, 2013). Une étude réalisée sur des étudiants universitaires belges montre également une différence significative entre les hommes et les femmes : les hommes ont tendance à consommer davantage de sodas et boissons énergisantes que les femmes (Deliens et al., 2015).

2.3.2. Déterminants modifiables

i. Compétences culinaires

Dans une étude menée par Hartmann et al. (2013), les compétences culinaires sont associées positivement à des choix alimentaires sains et à une meilleure diversité alimentaire. En effet, il a été démontré qu'une meilleure connaissance culinaire permet, en partie, de modifier les

habitudes alimentaires (Deliens et al., 2014). De plus, la possibilité de cuisiner en groupe avec d'autres étudiants augmente les prises alimentaires de qualité, l'effet de groupe a donc un effet positif sur l'alimentation des étudiants (Michels et al., 2019). À l'inverse, toujours d'après l'étude menée par Hartmann et al. (2013), une faible connaissance des techniques culinaires peut être un frein à une alimentation saine et variée. De nos jours, les raisons de ce manque de connaissances sont souvent dues à un manque de transmission des techniques culinaires de bases ainsi qu'à un changement de vie qui amène les gens à vouloir gagner du temps. En effet, le temps et l'effort à fournir sont souvent pris en compte lorsque nous devons faire des choix alimentaires et l'augmentation de la consommation des plats préparés en est la preuve aujourd'hui. Une moins bonne connaissance des techniques culinaires réduit la capacité des personnes à choisir entre un plat préparé et un plat qui serait réalisé par eux-mêmes. Le consommateur n'a de ce fait, pas le contrôle sur les ingrédients se trouvant dans ces plats préparés qui sont généralement riches en acides gras saturés et beaucoup trop salés (Hartmann et al., 2013). Le modèle sur le processus de choix alimentaire de Furst et al. (1996) (cf. annexe 5) considère les compétences culinaires comme étant des ressources. Les guidelines ne font que nous informer sur les choix que nous devons faire au quotidien pour avoir une alimentation saine mais ceux-ci ne nous expliquent pas comment les mettre en pratique. La mise en place d'ateliers culinaires permet de prendre conscience des produits frais, de la variété des aliments mais également qu'il est possible de réaliser des plats à moindre coût et rapidement (Hartmann et al., 2013).

2.3.3. Déterminants intermédiaires

i. Contexte de vie

Le passage vers l'université signifie souvent une plus grande part de responsabilités en tant que jeune adulte et plus particulièrement en ce qui concerne les choix alimentaires. Les jeunes adultes ont tendance à développer des habitudes alimentaires moins saines lorsqu'ils quittent la maison familiale et qu'ils sont amenés à vivre en logement étudiant (Sogari et al., 2018). En effet, les jeunes qui kotent[3] doivent apprendre à faire des choix de façon indépendante sans l'aide de leurs parents. Les excès alimentaires sont plus fréquents en semaine chez ces derniers. À l'inverse, ceux qui vivent au domicile familial profitent du week-end pour faire des excès puisque durant la semaine ce sont leurs parents qui contrôlent les repas (Gourmelen, 2017).

D'après l'étude réalisée par El Ansari et al. (2012), il existe deux éléments pour expliquer ces différences d'habitudes alimentaires selon le contexte de vie : premièrement, les étudiants

[3] Habiter dans un logement étudiant

vivant chez leurs parents n'ont pas à penser à l'aspect financier de l'alimentation. Deuxièmement, les plats qui contiennent des aliments de meilleure qualité nutritionnelle sont préparés pour eux, par leurs parents. Les étudiants qui vivent sur le campus rapportent ne pas fréquemment préparer leurs repas or, il semblerait qu'une faible fréquence de la préparation des repas soit plus souvent liée à des mauvais choix alimentaires en termes d'apports lipidiques (aliments frits plus régulièrement consommés) et de consommation de fruits et légumes (consommation plus faible) (El Ansari, 2012). Il a été démontré que les étudiants vivant dans un logement étudiant consomment plus souvent des plats préparés et qu'ils ont plus souvent tendance à sauter des repas (Gérard et Lancrey-Javal, 2017). Ces étudiants sont plus susceptibles de ne pas consommer assez d'aliments qui sont dits « sources de protéines » et de légumes (Labojka, 2012).

En ce qui concerne la consommation de sodas et boissons énergisantes chez les étudiants universitaires, celle-ci dépend en partie du type de logement qu'ils occupent puisque d'après l'étude réalisée par Deliens et al. (2015), la norme subjective des étudiants est fortement corrélée à la consommation de sodas. Les étudiants vivant chez leurs parents ont l'impression de devoir réduire leur consommation de sodas, de ce fait elle est moins importante que celle des étudiants vivant en résidence universitaire. La consommation de sodas et boissons énergisantes chez les étudiants vivant en logement universitaire n'est pas corrélée à la norme subjective mais à d'autres facteurs dans le processus de choix des boissons, tels que le prix. (Deliens et al., 2015).

ii. Situations de stress

Une récente étude a montré que les étudiants ont le sentiment que leur alimentation se détériore en période de stress et que le grignotage est souvent une des conséquences de ce stress. Cette observation est plus fréquente chez les étudiants vivant en logement étudiant, qui en plus des repas peu équilibrés, renoncent également à faire leurs courses (Gérard et Lancrey-Javal, 2017). Cette transition est considérée par les étudiants comme étant une expérience stressante lorsqu'elle est associée à une session d'étude. De ce fait, la plupart des étudiants vivant cette transition souffrent d'un « stress-eating » où le stress contrôle les sensations alimentaires de la personne, le grignotage est alors privilégié pour réguler ce stress (Sogari et al., 2018). Le stress perçu est négativement corrélé à la qualité de vie des étudiants c'est-à-dire que lorsque le stress augmente, la qualité de vie de ceux-ci diminue. Les études menées afin de démontrer cette relation ont utilisé le « Perceived Stress scale », pour mesurer le stress perçu chez les étudiants,

et le questionnaire SF-36[4] dans le but de quantifier la qualité de vie de ceux-ci (Leblanc et Daigle, 2008). Les étudiants sont donc sujets au stress tout au long de leur parcours académique. L'étude menée par I. Ribeiro et al. (2017), nous apprend que la qualité de vie des étudiants universitaires est souvent associée à des facteurs tels que le stress. Les études universitaires ont dès lors été reconnues comme étant une période de haut stress. Le stress peut être causé par divers facteurs tels que la pression académique, l'exigence universitaire et l'adaptation à un nouvel environnement (Ribeiro et al., 2017). D'après l'étude belge réalisée par Deliens et al. (2014), la majorité des étudiants belges ayant participé aux focus groupes affirmaient avoir des difficultés à conserver une alimentation saine et équilibrée lors des sessions d'examens. Ces difficultés étaient essentiellement dues au stress généré par la période d'examens ainsi qu'à un manque de temps (Deliens et al., 2014).

iii. Ressources financières

Un des aspects qui influence aussi les choix alimentaires est le niveau socio-économique, celui-ci joue un rôle dans les choix alimentaires des étudiants universitaires. La Ligue de l'Enseignement et de l'Éducation permanente dénonce une précarité estudiantine grandissante puisque les étudiants belges vivent avec 300 euros en moyenne par mois (Baccichet, 2017). Près de 72% exercent un job étudiant et 27% d'entre eux pensent que celui-ci a un impact négatif sur leurs études. L'alimentation vient en deuxième place dans le budget étudiant (17%) après le logement (50%). 87% des étudiants reçoivent une aide financière de leur famille, ce taux concerne principalement les étudiants de nationalité belge, de premier cycle, âgés de moins de 25 ans. Selon une étude américaine menée par Sogari et al. (2018), le coût élevé de certains aliments considérés comme sains peut être un frein pour les étudiants, les aliments concernés sont souvent les fruits et légumes. De manière générale, les prix en restauration universitaire doivent être abordables pour un budget moyen étudiant puisqu'une réduction des prix des aliments ou repas sains sur le campus leur permettrait de faire de meilleurs choix nutritionnels (Sogari et al. 2018).

iv. Réseau social

Le réseau social des jeunes adultes est souvent composé d'amis rencontrés à l'université, de colocataire(s), des membres de la famille. La pression sociale est un important déterminant interpersonnel qui influence le maintien d'une alimentation saine (Menozzi et al., 2015). L'effet de pair est un phénomène que nous devons prendre en compte car il fort présent chez les jeunes adultes et il influence la plupart des habitudes dont le comportement alimentaire (Deliens et al., 2014). D'après l'étude de Sogari et al. (2018), les repas entre amis sont habituellement

[4] The Short Form Health Survey

considérés comme étant moins sains. Néanmoins les étudiants pensent que le support de leur réseau social permet de les motiver à avoir une meilleure alimentation (Sogari et al., 2018). Une seconde étude confirme que le support social est considéré comme un facteur protecteur (Pollard et al, 1995 cité par Michels et al., 2019). Par exemple, les résultats d'une étude belge sur la consommation de sodas et boissons énergisantes montrent que les étudiants universitaires dont les amis et la famille ne boivent pas de sodas, sont moins enclins à consommer ces boissons (Deliens et al., 2015).

v. Environnement universitaire

L'environnement physique est un déterminant important à prendre en considération lors de cette étude puisqu'il peut fortement influencer les choix alimentaires (Eertmans et al., 2001 cité par Sogari et al., 2018). Effectivement, les étudiants se retrouvent dans un nouvel environnement où les services alimentaires offerts sont différents de leur environnement précédent. Le contexte universitaire peut être à la fois positif et négatif en termes d'habitudes alimentaires puisque les services de restauration présents sur le campus universitaire peuvent être une barrière ou un levier, tout dépend du type d'offre qui est proposé. En outre, un des freins rapportés par les étudiants lors d'une étude américaine, est la facilité d'accès à des aliments à haute densité énergétique et aux fast-food qui se trouvent à proximité du campus. Cependant, il est important de noter que les freins et leviers perçus par certains étudiants ne seront pas les mêmes pour d'autres (Sogari et al., 2018).

Une enquête réalisée sur le comportement alimentaire des étudiants de l'Université de Sorbonne, montre néanmoins un réel impact des services offerts par l'université. En effet, les étudiants qui fréquentent régulièrement les restaurants universitaires sont plus disposés à avoir une alimentation équilibrée (Labojka, 2012). D'après l'étude menée par Hardcastle et al. (2015), les interventions dans le cadre des cantines scolaires permettent la mise en place de meilleures habitudes. En sachant que les restaurants universitaires fonctionnent de la même manière que les cantines scolaires, cette étude montre qu'elles encouragent les étudiants à mieux contrôler leur alimentation. En effet, les cantines permettent aux étudiants de leur faciliter leurs choix alimentaires en mettant à disposition des aliments sains (Hardcastle et al., 2015 cité par Sogari et al., 2018).

Chapitre 3 : Ressources existantes sur le campus de l'UCLouvain

Dans ce troisième chapitre, nous ferons un état des lieux des ressources disponibles sur les campus de l'UCLouvain : Louvain-la-Neuve et Woluwe. Nous y décrirons tout d'abord

l'ASBL Univers santé ainsi que son rôle dans la vie estudiantine des jeunes mais également les initiatives étudiantes telles que les kots-à-projets en lien avec la santé et l'alimentation.

3.1. Univers santé

Univers santé est une ASBL créée en 2000 par l'UCLouvain suite à une étude menée sur les besoins de santé des étudiants universitaires de l'UCLouvain. C'est une association active dans le domaine de la promotion de la santé en milieu jeune et étudiants.-L'équipe d'Univers santé est constituée de six professionnels de divers secteurs dont un directeur, trois personnes chargées de projets, d'une personne chargée de communication et d'un infographiste. Les actions menées se font en étroite collaboration avec les étudiants lors de la mise en place d'un projet. Univers santé travaille avec plusieurs partenaires : l'UCLouvain, le Service d'aide aux étudiants, les Centres de guidance de Louvain-la-Neuve et Woluwe, les acteurs de terrains (enseignants, associations de parents, mouvements de jeunesse), les professionnels de promotion de la santé (Infor santé, CLPS [5], Jeunesse et santé, etc.). L'association est subventionnée par l'UCLouvain, l'Agence wallonne pour une vie de qualité (AVIQ) et la COCOF[6]. Les thématiques abordées principalement par l'ASBL sont : les assuétudes, la vie affective et sexuelle, l'activité physique et l'alimentation, au cœur de notre sujet d'étude. L'ASBL traite ces thématiques par le billet d'actions de sensibilisation, d'information, de prévention et réduction des risques, d'accompagnement et des formations ou outils destinés aux adultes-relais ou à la communauté visée (Univers santé, 2019).

3.1.1. Ateliers cuisine

Depuis plusieurs années, Univers santé propose aux étudiants de l'UCLouvain des ateliers culinaires. Ces ateliers cuisines ont pour objectif de faire découvrir aux étudiants une alimentation équilibrée, locale, de saison, facile, peu coûteuse, et d'améliorer leurs compétences culinaires. Par ailleurs, les ateliers permettent de renforcer l'aspect social puisque les étudiants se réunissent autour d'un repas qu'ils dégustent ensemble, ce qui est important pour certains d'entre eux vivant seuls.

En 2017, une stagiaire en diététique a initié un cycle d'ateliers culinaires afin d'analyser les éventuels changements d'habitudes alimentaires des étudiants. Ces ateliers ont été évalués au travers d'un questionnaire transmis au début et à la fin du cycle. À la fin du cycle d'ateliers, certains étudiants ont affirmé qu'ils essayaient de limiter les snacks, de consommer plus de fruits et légumes ou encore de préparer par eux-mêmes des plats à midi au lieu d'acheter des sandwichs. Cependant, tenant compte des déterminants de la santé évoqués précédemment, un

[5] Centres Locaux de Promotion de la Santé
[6] Commission Communautaire Francophone

changement de comportement alimentaire ne peut être observé que sur le long terme. Selon l'évaluation réalisée par les animatrices durant les ateliers, les étudiants ont progressé au niveau de l'organisation, de la technique et de l'hygiène. Les étudiants eux-mêmes rapportent avoir développé leurs compétences culinaires suite à ce cycle d'ateliers. Ils ont également pu développer leurs connaissances en nutrition et ont pu découvrir de nouveaux aliments.

Le questionnaire d'évaluation abordait également les recommandations de la pyramide alimentaire et a montré une nette amélioration du taux de bonnes réponses lors de la seconde évaluation. Pour finir, leurs connaissances de l'alimentation équilibrée semblent avoir changé puisqu'ils ne connaissaient au départ, que les slogans médiatiques en matière de recommandations alimentaires. Grâce aux ateliers, l'alimentation équilibrée semble être devenue plus concrète pour les étudiants, lorsqu'il s'agit des quantités par exemple. De plus, les étudiants ont fort apprécié le fait de découvrir de nouvelles recettes qui soient en même temps adaptées à leur budget et leurs compétences culinaires. Il reste néanmoins difficile d'attirer un grand nombre d'étudiants à la participation de ces ateliers. Les ateliers ont connu un succès variable d'une année à l'autre, donnant lieu à plusieurs hypothèses : offre déjà proposée par des kots-à-projets étudiants, communication lacunaire, agenda étudiant trop chargé… (Univers santé, 2020).

3.1.2. Diffusion de recettes

Diverses recettes sont proposées aux étudiants sur le site internet d'Univers santé, que ce soit des entrées, des plats ou encore des desserts. Toutes les recettes présentes sur leur site internet ont préalablement été testées lors des ateliers culinaires organisés par l'ASBL (Univers santé, 2020). De plus, un carnet papier a été créé en 2017 en collaboration avec le kot-à-projets « Kap Délices ». Univers santé réfléchit également à mettre en page et diffuser plus largement certaines recettes élaborées par des kots-à-projets.

3.1.3. Atouts santé et quiz

Univers santé propose des brochures nommées « Atouts Santé » qui contiennent des informations et conseils par rapport à des questions que les étudiants pourraient se poser. Les Atouts Santé s'organisent autour de plusieurs thèmes tels que : l'eau, les aliments, le sommeil, le tabac, le stress, l'activité physique et la vie sportive, les compléments alimentaires et les boissons énergisantes, etc. Des quiz sont également proposés aux étudiants afin qu'ils puissent tester leurs connaissances sur les divers thèmes abordés par Univers Santé. Plusieurs atouts santé concernant l'alimentation : « Les aliments », « Les compléments alimentaires et boissons énergisantes », « L'autre assiette », « L'eau » et un quiz a été créé sur le sujet : « Burger-test ».

3.2. Restaurants universitaires

L'ASBL « Restaurants universitaires » gère actuellement quatre cantines (le Sablon, le Galilée, le Martin V et la Bascule), deux sandwicheries (D'un Pain à l'Autre) et un service traiteur sur les campus de Louvain-la-Neuve, Woluwe et Mons. Les Restaurants universitaires veulent proposer une cuisine saine et équilibrée pour les étudiants de l'UCLouvain, les membres et le personnel de l'UCLouvain mais également aux personnes qui sont extérieures à l'université. Ils ont le souci d'intégrer la dimension environnementale et veillent à l'origine des produits, le transport des denrées alimentaires, la diminution de l'utilisation du plastique ainsi que la réduction du gaspillage alimentaire. Les menus sont réalisés en collaboration avec une diététicienne afin qu'ils respectent les recommandations nutritionnelles en vigueur. Les Restos U proposent trois types de plats (plat du jour, plat suggestion et plat végétarien), des soupes ainsi qu'une offre de sandwichs. Ils proposent également « le plat malin » qui est un plat du jour équilibré réservé aux étudiants de l'UCLouvain, celui-ci est très avantageux puisque son prix est de 3.35€ contre 5.25€ pour les membres de l'UCLouvain et 7.10€ pour les personnes venant de l'extérieur. Ce plat malin est désormais végétarien deux jours par semaine. En effet, le service de Resto U offre la possibilité à leurs clients de choisir « le plat végétarien » qui est à base de légumes, céréales ou légumineuses, celui-ci est proposé tous les jours de la semaine (UCLouvain, 2020).

3.3. Kots-à-projets

Les kots-à-projets, aussi appelés « kap », sont des associations composées de 8 à 12 étudiants qui vivent ensemble en logement communautaire et qui mettent en place ensemble, un projet qui leur correspond au mieux. Comme expliqué sur le sur le site de l'UCLouvain (2020) : « *Le projet consiste habituellement à organiser des activités destinées aux autres étudiants ainsi qu'aux habitants des environs. Chaque kot à projet est spécialisé dans un domaine précis relatif par exemple à la culture, à l'aide humanitaire ou sociale, au sport, ou encore à la protection de l'environnement. Outre l'organisation d'activités, les kots à projet peuvent également fournir des services ou sensibiliser les autres étudiants à leur cause. Dans tous les cas, ils permettent le rassemblement et la discussion* ». Actuellement, il existe 80 kap sur le campus de Louvain-la-Neuve et environ 30 sur le campus de Woluwe. L'ensemble des kap concerne plus de 1000 étudiants en milieu universitaire (UCLouvain, 2020).

Chapitre 4 : Représentations sociales

4.1. Historique et définitions

Le concept de représentations sociales est un processus dynamique et complexe qui représente un phénomène individuel mais également collectif, utilisé dans différents domaines :

psychologie, sociologie, santé, etc. Ce terme est employé depuis l'Antiquité d'abord dans le domaine de l'esthétique essentiellement dans les textes de Platon. Il est ensuite utilisé par le philosophe Kant qui définit la représentation comme *« le caractère unificateur des deux modes de connaissance que sont l'intuition et la pensée »* (Blay, 2006). En 1898, Emile Durkheim redéfinit le concept de représentations sociales dans le domaine de la psychologie sociale (Jovic, 2012). Il est le premier à identifier celles-ci comme *« des productions mentales sociales relevant d'une étude de l'idéation*[7] *collective »* (Durkheim, 1898). Par la suite, en 1961, Serge Moscovici analyse ce concept en se focalisant sur les représentations dans un contexte contemporain dans lequel la science s'est bien développée (Jodelet, 2003), puisque les représentations changent au fil du temps et se basent sur les pratiques sociales et professionnelles (Jovic, 2012).

D'après D. Jodelet (2003), les représentations sociales sont *« une forme de connaissance, socialement élaborée et partagée, ayant une visée pratique et concourant à la construction d'une réalité commune à un ensemble social »*. Ces représentations ont un pouvoir sur nos relations avec les autres, sur la manière dont nous nous comportons et communiquons. Elles interviennent également dans la manière dont nous comprenons les choses, dans notre identité personnelle et sociale. La notion de valeurs et de croyances est abordée par Fischer en 1987, il définit les représentations sociales comme étant *« la construction sociale d'un savoir ordinaire élaboré à travers les valeurs et croyances partagées par un groupe social concernant différents objets (personne, événements, catégories sociales, etc.) et donnent lieu à une vision commune des choses, qui se manifeste au cours des interactions sociales »*. Nous pouvons en déduire que les représentations sociales sont des connaissances socialement élaborées et partagées qui font références à l'expérience des individus, à des normes et des valeurs communes (Jovic, 2012). Selon E. Durkheim (2014), il existe une séparation entre les représentations individuelles et collectives. Tout d'abord, les représentations individuelles sont propres à chaque individu. Elles sont issues de la conscience de chacun mais aussi des représentations collectives puisque chaque individu vit dans la société entouré d'autres individus, elles s'inspirent donc des expériences du réel (Moscovici, 2003). Les représentations collectives sont créées à partir d'un groupe d'individus car chacun y contribue mais sans que *« les sentiments privés ne deviennent sociaux »* (Durkheim, 2014).

[7] Production d'idées

Dans le cadre de la santé publique, les représentations sociales des individus sont influencées par les messages de prévention qui sont diffusés sous formes de campagnes. Cependant, elles sont aussi influencées par le milieu socio-économique de chacun, le genre et l'expérience vécue propre à chacun. Elles se construisent à partir de deux critères : (1) l'objectivation faite par l'individu de la réalité qu'il a vécue ; (2) l'interprétation que cet individu fait de cette réalité selon ses valeurs et le groupe social auquel il appartient. L'individu s'approprie alors la réalité extérieure en l'interprétant selon des modèles et des valeurs sociales. Ces représentations sociales sont différentes d'un contexte environnemental à un autre. Elles peuvent dès lors évoluer, se transformer, se créer, être déconstruites au fil du temps. De plus, elles expliquent en grande partie les comportements des individus et des groupes (Isabelle et Kaszap, 2013).

4.2. Représentations sociales de l'alimentation

Les représentations sociales en matière d'alimentation de la population que nous étudions, doivent être connues puisqu'elles contribuent à l'adoption des comportements alimentaires et aux choix que chacun fait pour s'alimenter. Ces représentations sont bien souvent des éléments-clés qui sont pris en compte dans les stratégies de développement et de vente par les industriels. Dans le domaine de la psychologie sociale, ces représentations sont complexes car elles sont liées à de multiples facteurs : culturels, sociaux, économiques (Lahlou, 1995). Au cours d'une étude comparative menée dans six pays dont la France et les États-Unis, le terme « bien manger » était perçu différemment. D'après les français, ce terme représente en même temps le fait de nourrir son corps et le partage avec autrui afin de créer un lien social. Ils considèrent une alimentation saine en se basant sur des principes tels que : manger 3 repas par jour, ne pas manger entre les repas, manger 5 fruits et légumes par jour,…. Au contraire pour les américains, ce terme était perçu comme complexe dû aux choix alimentaires à effectuer. Ces choix sont perçus comme une action individuelle qui nécessite l'accès à des connaissances scientifiques et la capacité d'extraire les informations pertinentes. Cette dernière étape semble être d'autant plus complexe qu'il existe de nos jours un flux d'informations qui peuvent être parfois contradictoires (Fischler et Masson, 2008 cité par Masson, 2011). En France, les représentations de l'alimentation ne sont cependant pas toujours associées à la notion de santé. Les messages de prévention sur l'alimentation semblent souvent être bien ancrés. Lors d'études réalisées avec des focus groups sur les questions alimentaires, les personnes interrogées se réfèrent plus souvent aux messages de prévention qu'ils arrivent à suivre. Pour certains, le décalage entre leurs habitudes alimentaires et les messages de santé peut créer un sentiment de culpabilité (Masson, 2011).

Actuellement, aucune étude n'aborde les représentations sociales de l'alimentation des étudiants belges de l'UCLouvain. Récemment, une étude qualitative menée par Gourmelen en 2017, rapportent les comportements alimentaires et les représentations des étudiants universitaires français âgés entre 18 et 22 ans. Cette étude montre les différences de représentations lorsque l'étudiant se retrouvent en groupe, s'il est seul ou si ce sont ses parents qui lui font à manger. Pour commencer, les repas pris au fast-food ou snack lors d'une sortie entre amis sont souvent perçus comme un moyen de décompresser puisque l'ambiance y est plus conviviale et la nourriture y est peu chère. En ce qui concerne les repas pris seul, les étudiants ont souvent un sentiment de solitude qui a un impact sur leurs prises alimentaires, généralement les repas sont sautés ou pris à la hâte. En collectivité, la restauration universitaire est perçue comme une solution idéale à une alimentation équilibrée. Pour ce qui est des repas préparés par les parents, les étudiants les voient comme étant des repas sains et copieux dû au fait qu'ils soient « fait maison ». Cette dénomination leur fait penser que ces repas sont de ce fait, équilibrés (Gourmelen, 2017).

Selon une étude belge (Deliens et al., 2015), la consommation de boissons énergisantes est souvent associée, par les étudiants, comme leur permettant de les garder éveillés, d'augmenter leur énergie et leur performance sportive ainsi que d'être mieux concentrés lorsqu'ils étudient (Attila et al, 2011 cité dans Deliens et al., 2015). Lors d'une récente étude réalisée par Sogari et al. (2018), les comportements alimentaires d'étudiants américains ont été étudiés à travers des focus groupes afin de faire émerger les barrières et leviers rencontrés par les étudiants universitaires. Il est ressorti de cette étude que les étudiants associent les grignotages à des aliments moins sains néanmoins certains d'entre eux les associent à des en-cas sains comme des oléagineux et des fruits. La majorité des étudiants interrogés sont conscients de la corrélation entre les boissons sucrées et une possible prise de poids. Toujours d'après l'étude de Sogari et al. (2018), les étudiants sont généralement conscients des conséquences d'une alimentation non-équilibrée (Sogari et al., 2018). Néanmoins, il semblerait que les campagnes d'informations nutritionnelles n'aient pas beaucoup d'impact sur les jeunes car ceux-ci connaissent bien tous ces messages de prévention, qui selon eux ne collent pas avec leurs préoccupations actuelles. Effectivement, la plupart de ces campagnes sont basées sur la transmission d'éléments qui améliorent la connaissance mais qui ne donnent aucune solution concrète pour agir. Les slogans tels que « ne mangez pas trop gras, trop sucré, trop salé » sont considérés comme n'étant pas assez motivants par les étudiants, pour réellement modifier leur comportement alimentaire (Gourmelen, 2017).

D'après une étude française de type quantitative, réalisée par M. Gérard et G. Lancrey-Javal (2017), sur la perception des étudiants de leurs pratiques alimentaire a dès lors démontré que de manière générale les étudiants ont le sentiment d'avoir une alimentation de qualité. Moins d'un quart d'entre eux pensent avoir une alimentation de mauvaise qualité. Il y a une réelle envie de changement de la part des étudiants universitaires puisque la majorité d'entre eux souhaiteraient augmenter leurs apports journaliers en fruits, légumes, poissons et produits d'origine biologique. Les principaux obstacles perçus par les étudiants sont le temps de préparation des légumes, la conservation des fruits et le coût des produits biologiques, considéré comme trop élevé (Gérard et Lancrey-Javal, 2017).

4.2.1. Processus de choix alimentaires

Le modèle de Furst et al. (1996) est un modèle complet qui permet d'expliquer le processus des choix alimentaires des individus. Il se présente sous forme d'entonnoir et expose les déterminants de ce processus, groupés en trois catégories : (1) les événements et les expériences, (2) les influences, (3) le système personnel. Les évènements ou expériences vécues génèrent des influences : les facteurs personnels, les ressources, le réseau social, le contexte alimentaire. Ce sont ces influences qui créent le système alimentaire d'un individu. Le choix final se fait : soit par délibération où une négociation interne se fait à partir des valeurs de l'individu, de ses représentations en termes de santé, ses ressources financières,… ; soit à partir de stratégies déjà mises en place, basées sur des réflexions antérieures. Le modèle que nous venons de développer nous permet de mieux comprendre quels sont les déterminants des choix alimentaires des individus, tout en prenant en considération leurs représentations. De plus, ce modèle ne se limite pas à l'explication des variables influençant les préférences alimentaires mais permet de décrire le processus qui conduit l'individu à faire ses propres choix selon ses expériences, ses ressources et son contexte alimentaire. Les représentations et expériences alimentaires ont dès lors une influence importante dans les choix alimentaires. En effet, celles-ci amènent l'individu à mettre en place des stratégies différentes selon chaque situation de choix alimentaire.

Chapitre 5 : Méthodologie

5.1. Énoncé de la problématique

Grâce à la revue de la littérature que nous avons réalisée dans les chapitres précédents, nous pouvons avoir une vue d'ensemble sur la thématique des comportements alimentaires chez les étudiants universitaires. Nous avons pu constater que ces comportements étaient régulés par de multiples facteurs dont les représentations sociales qui jouent un rôle important dans la

modification ou non de ceux-ci. Pour être efficaces, les interventions et actions en promotion de la santé doivent prendre en considération les représentations sociales des étudiants sur leur propre alimentation. En outre, ces interventions pourraient avoir un éventuel impact sur la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les jeunes adultes. Ces représentations sont complexes car elles sont influencées par une série de facteurs tels que la culture, les valeurs, les normes qu'une personne perçoit.... Cependant, elles sont également construites à partir des messages de prévention et des connaissances scientifiques ou non sur l'alimentation. En effet, un simple atelier culinaire peut permettre aux étudiants d'accroitre leurs compétences culinaires et de déconstruire certaines représentations qu'ils avaient en lien avec la préparation d'un repas. Ces initiatives s'inscrivent parfaitement dans l'optique de la promotion de la santé puisqu'elles incitent à l'empowerment des jeunes adultes pour leur permettre d'agir sur leur santé. Actuellement, les représentations sociales des étudiants universitaires belges sur leur alimentation sont peu étudiées dans la littérature scientifique. Nous avons ciblé les étudiants de l'UCLouvain, sur les campus de Louvain-la-Neuve et Woluwe car ce mémoire se réalise en partenariat avec l'ASBL Univers santé qui est active en promotion de la santé auprès de ces étudiants.

Le but de l'étude est de recueillir et d'analyser les représentations sociales décrites par les étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation et contribuera à une enquête quantitative sur les habitudes alimentaires des étudiants, qui sera menée par la suite, par l'Observatoire de la vie étudiante de l'UCLouvain, en collaboration avec Univers santé. Notre étude devrait aider à faire émerger des potentielles pistes d'actions en promotion de la santé dans le milieu étudiant. Ainsi, elle permettrait à Univers santé de construire des interventions sur l'alimentation saine et équilibrée pour les étudiants tout au long de leurs études à partir des représentations des étudiants de notre échantillon.

5.2. Objectifs de la recherche

1. **Faire émerger les représentations individuelles des étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation** afin de comprendre comment eux-mêmes expliquent leur comportement alimentaire depuis le début de leurs études.
2. **Décrire les comportements alimentaires** des étudiants de l'UCLouvain depuis le début de leurs études universitaires **et les éventuels changements d'habitudes alimentaires** tout au long de l'année.
3. **Prendre conscience des différents facteurs**, dont les freins et leviers, qui influencent les choix alimentaires des étudiants de l'UCLouvain.

5.3. Questions de recherche

1. Comment les étudiants de l'UCLouvain perçoivent-ils leur alimentation depuis le début de leurs études ?
2. Quels sont les comportements alimentaires et éventuels changements perçus par les étudiants de l'UCLouvain depuis le début de leurs études ?
3. Quels sont les freins et leviers qui influencent les choix alimentaires des étudiants de l'UCLouvain ?

5.4. Choix du type d'étude

Nous avons opté pour une approche qualitative, elle semble être la méthode la plus adaptée pour mener à bien notre étude car celle-ci nous permettra de décrire les représentations sociales de l'alimentation des étudiants ainsi que leur comportement alimentaire. En effet, l'approche qualitative permet d'interagir avec le public-cible tout en prenant en considération l'environnement dans lequel s'inscrivent leurs comportements de santé. Cette approche nous permettra de recueillir des informations personnelles et approfondies sur les représentations des étudiants afin de mieux comprendre les comportements des étudiants de l'UCLouvain. L'intérêt est donc de recueillir des informations via des étudiants qui expriment par eux-mêmes leurs pratiques et leurs représentations. De ce fait, l'approche qualitative permet de mettre en évidence la diversité des réalités de vie (Spezi, 2015).

Cette étude vise à produire des discours référentiels, c'est-à-dire qui décrivent des connaissances, informations, pratiques sur un sujet, à travers des entretiens exploratoires, semi-directifs. Ces entretiens ont pour objectifs de recueillir les pratiques décrites par l'interviewé et la conception qu'il se fait de celles-ci. De plus, l'entretien exploratoire permet de mettre en avant les aspects des représentations en matière d'alimentation que nous n'aurions pas pensé de manière spontanée (Blanchet et Gotman, 2015). Les étudiants sont en pleine période de transition, que ce soit de l'enseignement secondaire vers l'université, du domicile familial vers le logement étudiant ou encore de l'adolescence vers l'âge adulte. Ils doivent dès lors faire face à de nombreux changements : adaptation à un nouvel environnement, gestion du quotidien, plus grande autonomie (Spitz et al., 2007). Nous avons choisi d'opter pour une méthode mixte où nous avons d'une part des thèmes prédéfinis et d'une autre part des thèmes qui émergeront au fil des entretiens (Aujoulat, 2019).

5.5. Échantillonnage

5.5.1. Critères d'inclusion et d'exclusion

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
Être une femme ou un homme	
Être âgé de plus de 18 ans	Avoir moins de 18 ans
Avoir moins de 30 ans	Ne pas avoir plus de 30 ans
Pouvoir s'exprimer en langue française	Ne pas parler le français
Être inscrit(e) à l'UCLouvain en tant qu'étudiant(e)	Ne pas être inscrit(e) à l'UCLouvain en tant qu'étudiant(e)
Avoir été confronté(e) au moins déjà une fois à une session d'examen	Ne jamais avoir été confronté(e) à une session d'examen
Habiter en Belgique	Ne pas habiter en Belgique

5.5.2. Stratégie d'échantillonnage

L'échantillonnage a été effectué sur base des critères d'inclusion et d'exclusion prédéfinis. Les étudiants ont été recruté par l'intermédiaire de l'ASBL Univers santé, ainsi que via ses relais en milieu étudiant, dont les kots-à-projets. La diffusion d'une affiche de recrutement (cf. annexe 6) s'est faite via les réseaux sociaux d'Univers santé ainsi que certains kots-à-projets de l'UCLouvain en lien avec l'alimentation comme le Kap Délices et le Kap Vert. Des incitants à la participation à l'étude ont été offert à chaque participant : une gourde ainsi qu'un ticket repas aux restaurants universitaires. En outre, une seconde stratégie d'échantillonnage « boule de neige » a été réalisée lors des premiers entretiens où nous avons demandé aux participants s'ils connaissaient des personnes correspondantes aux critères et intéressées par l'étude. Dans le cadre d'une analyse qualitative, nous ne pouvons pas déterminer un nombre défini de participants au début de l'étude (Aujoulat, 2019). Lors de la diffusion de l'affiche, nous avons reçu via l'adresse mail communiquée, près de 18 étudiants, quatre d'entre eux se sont retirés de l'étude puisqu'ils n'ont pas répondu à notre réponse quant à la date d'entretien possible. Au fil de l'étude, nous avons reçu deux nouvelles demandes de participation à l'étude qui sont dues à l'effet « boule de neige » puisque lors de ces deux entretiens, ces étudiants nous ont confirmé qu'ils avaient entendu parler de l'étude par l'intermédiaire d'un étudiant qui avait participé à notre étude. Les entretiens ont été mené du 25/03/2020 au 10/04/2020 inclus.

5.6. Méthode de recueil des données

Pour répondre à la problématique de notre étude, un instrument de collecte des données a été développé à partir des questions de recherche, il s'agit d'un guide d'entretien. Celui-ci permet de recueillir les représentations sociales des étudiants de l'UCLouvain relatives à leur

alimentation à partir de certains thèmes prédéfinis. Chaque entretien a été enregistré, avec l'accord de la personne interrogée, et retranscrit dans son intégralité. Les données recueillies sur le participant ont été anonymisées. De plus, ces données sont utilisées exclusivement dans le cadre de cette étude et ne seront en aucun cas utilisées à d'autres fins. Deux documents de consentement (cf. annexe 7) et d'information (cf. annexe 8) ont été donnés et expliqués au participant.

5.6.1. Guide d'entretien

En ce qui concerne le guide d'entretien, il s'agit d'un entretien semi-dirigé où les questions ouvertes permettent la production de discours pour faire appel aux représentations de l'interviewé ainsi qu'à ses expériences (Blanchet et Gotman, 2015). La première question qui a été posée à l'étudiant est la suivant : *« De manière spontanée, quels sont les mots ou réflexions qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à votre alimentation ? »*. Cette question amène l'étudiant interrogé à parler de ce qui lui semble le plus évident concernant son alimentation de manière assez spontanée. Le modèle de guide d'entretien initialement créé a été modifié suite aux remarques des promotrices. Celui-ci a fait ensuite l'objet d'un pré-test auprès d'une étudiante de l'UCLouvain qui correspondait à tous les critères d'inclusion de notre étude. Ce pré-test, nous a permis de modifier notre grille d'entretien en fonction de la compréhension que celle-ci a eu des questions que nous lui avons posées au fil de l'entretien. Lors des entretiens avec les participants, les questions de relances qui ont été posées permettaient d'approfondir le sujet auquel l'étudiant faisait référence. En effet, la relance permet à l'étudiant de réagir à son propre discours pour développer sa pensée (Blanchet et Gotman, 2015). Nous avons dès lors pu rebondir sur les dires de l'étudiant pour lui poser les questions du guide d'entretien, selon 5 rubriques prédéfinies à partir de la littérature scientifique : la transition universitaire, la perception de l'alimentation depuis le début des études, les critères de choix alimentaires, la perception du rôle de l'université et les pistes d'actions proposées. Le guide d'entretien (cf. annexe 9) est un outil qui évolue tout au long de l'étude puisque de nouveaux thèmes ont émergé au sein des rubriques après les premiers entretiens réalisés Nous pouvons donc dire que nous avons également suivi une démarche inductive qui consiste à faire émerger des thèmes à partir des entretiens réalisés (Aujoulat, 2019). Au fil des entretiens, 2 nouvelles rubriques ont émergé des discussions avec les étudiants : la période d'études et l'environnement universitaire.

5.7. Analyse des données

Le choix de la méthode d'analyse s'est porté sur l'analyse thématique descriptive (Paillé et Mucchielli, 2012). Cette méthode d'analyse consiste en l'exploitation des informations recueillies contenues dans les entretiens. Elle permet de découper le contenu de l'entretien en

unités d'analyse c'est à dire en thèmes dans ce cas-ci. Par la suite, vient la construction de la représentation structurée et synthétique du contenu des entretiens sous forme d'un arbre thématique. Celui-ci regroupe les différents thèmes repérés précédemment en rubriques. L'arbre thématique permet de synthétiser les propos contenus dans les différents entretiens. Pour ce faire, nous avons réalisé la transcription de chaque entretien pour ensuite pouvoir y noter directement les thèmes qui y apparaissent (Paillé et Mucchielli, 2012). De plus, cette analyse thématique s'est faite de manière horizontale c'est à dire que les entretiens ont été mis en parallèle lors de l'analyse dans un document Excel. Cela nous a permis d'identifier les différentes formes sous lesquelles un même thème est apparu selon l'étudiant interrogé (Blanchet et Gotman, 2017). La première fonction de cette méthode d'analyse a été de mettre en évidence dans les entretiens, les thèmes pertinents qui sont en lien avec nos objectifs de recherche. La seconde fonction de cette méthode a été de voir si les thèmes se répètent d'un entretien à l'autre et comment ils peuvent être complémentaires, se rejoindre ou au contraire se contredire. Cette fonction nous a permis également de voir les possibilités d'associations entre les thèmes ou à l'inverse l'opposition entre certains thèmes pour la réalisation de l'arbre thématique (Paillé et Mucchielli, 2012). La démarche de thématisation que nous avons choisie est celle de la thématisation continue, elle consiste en l'attribution de thèmes, qui sont identifiés au fur et à mesure de la lecture des entretiens. La caractéristique de cette démarche réside dans le fait que la thématisation est réalisée simultanément à la construction de l'arbre thématique (cf. annexe 10), celui-ci n'a pu être achevé qu'à la fin de l'analyse de tous les entretiens (Paillé et Mucchielli, 2012).

Nous avons procédé à une démarche itérative puisque nous avons codé certains passages d'entretiens déjà réalisés tout en continuant la collecte des données. Cette démarche permet d'avoir un certain niveau de qualité en ce qui concerne les données recueillies car les propos sont dès lors plus riches. En effet, en faisant ces « allers-retours » entre le recueil des données et l'analyse des entretiens, nous avons pu approfondir certains thèmes plus fréquemment évoqués par les étudiants (Mukamurera, Lacourse et Couturier, 2006).

5.8. Déroulement des entretiens

Au départ, nous avions prévu de mener les entretiens avec les étudiants dans les locaux d'Univers Santé. Suite à la pandémie causée par le Covid-19, le déroulement des entretiens s'est finalement effectué à distance via la plateforme Teams ou via le réseau social Messenger puisque la période de récolte des données s'est déroulée en période de confinement. Tous les participants se sont montrés ouverts et favorables à la proposition que nous leur avons fait de

réaliser l'entretien par vidéo-conférence. La durée de l'entretien estimée au départ était d'environ trente minutes, cependant elle dépendait en grande partie de chaque participant. Les différents entretiens réalisés ont duré entre trente et cinquante minutes.

Au début de chaque entretien, nous nous sommes brièvement présentés en expliquant que l'étude était réalisée dans le cadre d'un projet de mémoire en sciences de la santé publique. En outre, nous avons expliqué succinctement l'étude ainsi que l'objectif visé du mémoire. Après cette présentation, nous demandions à l'étudiant s'il avait des questions concernant l'étude et le déroulement de l'entretien. Les entretiens se sont toujours très bien déroulés et cette adaptation s'est faite naturellement puisqu'il n'y a eu aucun problème de communication, ni de difficulté de la part des étudiants lors de l'entretien. La dernière étape de l'entretien a été le recueil des caractéristiques qui concernent l'étudiant (son âge, ses études, son logement, son année d'étude), celui-ci s'est fait à l'aide d'une fiche d'informations du participant préétablie (cf. annexe 11). Nous avons décidé de remplir avec l'étudiant cette fiche à la fin de l'entretien afin de ne pas commencer par une série de questions-réponses qui pourrait donner l'impression d'un « interrogatoire ».

Pour terminer l'entretien, l'étudiant était libre de poser les questions qu'il souhaitait concernant l'étude. C'est souvent à ce moment-là que les étudiants pouvaient se sentir plus libre de poser des questions puisque la relation de confiance a été mise en place au fil de l'entretien.

5.9. Considérations éthiques

L'avis du Comité d'Éthique hospitalo-facultaire des Cliniques Universitaires Saint-Luc a été sollicité à la date du 28/02/2020 dans le cadre de ce mémoire afin de pouvoir mener notre étude. Nous avons obtenu un avis favorable (cf. annexe 12) à la date du 24/03/2020. Un document d'information et de consentement écrit ont été donné et signé par chaque participant en début d'entretien. De plus, un consentement oral a été demandé en début d'entretien, à chaque participant en ce qui concerne l'enregistrement de l'entretien. L'information sur la confidentialité et l'anonymisation des données a été expliqué oralement à tous les participants. Suite aux remarques du Comité d'éthique, quelques corrections concernant le document d'information et de consentement ont été faites. Avant le début des entretiens, les participants ont été informés qu'ils avaient le droit de ne pas répondre aux questions s'ils ne le souhaitaient pas et qu'ils pouvaient à tout moment interrompre l'entretien sans qu'ils ne doivent se justifier.

Chapitre 6 : Résultats

Dans ce chapitre, nous décrirons les résultats des entretiens réalisés auprès des étudiants suivant la méthodologie décrite au chapitre précédent. Tout d'abord, nous présenterons une brève description des caractéristiques de notre échantillon. Ensuite nous aborderons l'analyse des entretiens afin de répondre aux questions de recherche définies précédemment (cf. chapitre 5).

6.1. Échantillon

Afin de faciliter la visualisation de notre échantillon, nous avons regroupé les caractéristiques des participants sous la forme d'un tableau (cf. tableau 1).

Tableau 1 : Caractéristiques de l'échantillon de l'étude

Variables		N = 16
Genre	Hommes	5
	Femmes	11
Tranche d'âge	19 ans	4
	20 ans	1
	21 ans	2
	22 ans	3
	23 ans	3
	24 ans	1
	25 ans	1
	26 ans	1
Faculté	Sciences de la santé	3
	Sciences de la motricité	1
	Bioingénieurs	5
	Sciences psychologiques et de l'éducation	1
	Architecture, ingénierie architecturale, urbanisme	1
	Sciences économiques, sociales, politiques et communication	2
	Louvain School of Management	1
	Droit et criminologie	1
	Philosophie arts et lettres	1
Année d'études en cours	Bac 1	1
	Bac 2	3
	Bac 3	3
	Master 1	4
	Master 2	3
	Étalement	2
Campus	Louvain-la-Neuve	13
	Alma	3
Logement	Kot (colocation)	9
	Appartement	1
	Chez leurs parents	6

6.2. Transition universitaire

Dans cette première rubrique, nous avons identifié 6 thèmes émergeants lors du recueil des données. Ils ont été décrits comme faisant partie de la transition universitaire, il s'agit de : l'autonomie, la vie sociale, le logement, le poids, les découvertes alimentaires et l'état d'esprit.

6.2.1. Autonomie

Les étudiants de notre échantillon décrivent l'autonomie comme bénéfique et symbolisant leur entrée à l'université, celle-ci a dès lors occasionné une prise de conscience de leur alimentation pour certains et une modification des habitudes alimentaires pour d'autres.

« L'alimentation est encore plus importante depuis que je suis devenu encore plus autonome qu'avant. (...) Depuis que j'ai plus de responsabilités et que je me gère moi-même et que je n'ai plus quelqu'un derrière mon dos pour me dire fais-ceci, fais-cela ou même par rapport à mon alimentation. Je sais que c'est important donc j'essaye de moi-même prendre les devants afin que ce soit bien fait et que ça soit « sain ». » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Néanmoins, trois étudiants pensent que cette autonomie leur a été moins bénéfique puisque leurs parents n'étaient plus là pour contrôler leur alimentation. Ce phénomène a été décrit principalement par des étudiants qui ont déménagé de chez leurs parents vers un logement universitaire, cependant une des étudiantes vivant chez ses parents l'évoque également.

« J'étais en kot (...) Il faut savoir que chez mes parents, il n'y a pas tout ce qui est fast-food à proximité. Et du coup, je me suis un peu retrouvée en plein milieu en me disant "oh mon dieu il y a un Quick, ça et ça" ou des aliments que ma maman ne cuisinait pas forcément et du coup je dirais que c'est plus pour ça. Plus une liberté retrouvée par rapport à ce que je pouvais manger et personne qui ne me contrôle. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)
« Après j'avoue qu'on est plus vite tenté à manger des choses un peu plus grasses que ce soit entre amis vu qu'on est plus libre. » (Étudiante, 21 ans, chez ses parents)

6.2.2. Vie sociale

Les repas entre amis sont généralement décrits par les étudiants comme des moments de convivialité. L'aspect social de l'alimentation est pour la plupart d'entre eux essentiel puisqu'ils voient la prise alimentaire comme un acte social. Les fast-food sont perçus par un étudiant comme une alternative facile de repas lorsqu'il veut manger avec des amis.

« J'ai aussi vécu en communauté au début de l'année du coup ce qu'on mangeait c'étaient des choses que l'on décidait ensemble. J'ai une vision maintenant de la nourriture beaucoup plus

culturelle dans le sens où la nourriture c'est aussi du partage. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)
« Il y a le côté "manger bien gras", en général ça sera Burger King et des fois O 'tacos. C'est le côté convivial où on se marre, on ne se prend pas la tête. » (Étudiant, 20 ans, en kot-colocation)

La famille et les amis sont fréquemment cités comme un soutien social important pour les étudiants. L'influence sociale exercée par les amis est décrite de manière positive par un des étudiants puisqu'elle a influencé son alimentation vers des aliments plus sains et plus variés.

« Moi dans mon cas je dirais plus des amis. (...) parce que c'étaient des gens qui mangeaient déjà très sainement avant et très varié du coup, je ne vais pas dire suivre l'esprit de groupe mais un peu quand même. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Cependant, l'influence sociale exercée par les pairs est également décrite par les étudiants comme une difficulté en matière d'alimentation. En effet, la pression sociale amène les étudiants à consommer certains aliments même s'ils ne les ont pas choisis.

« C'est plus une influence sociale dans le sens "ah on va manger à l'extérieur le midi, on va chercher un sandwich", c'est l'effet de pairs, la pression des autres. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)
« La vie sociale, ce n'est pas évident parce qu'on est dans l'engrenage. (...) Si on a des amis qui disent "ah beh on va manger ça, ça" et au final si t'as pas trop envie de te couper des gens ou de faire ton casse-bonbons, tu suis un peu le mouvement. Je pense que c'est parce que c'est le début. (...) Puis bon manger c'est quand même un acte social aussi. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

6.2.3. Logement

Quelques étudiants décrivent leur kot comme un atout dans leur alimentation depuis le début de leurs études puisqu'ils expliquent avoir accès à une cuisine assez spacieuse avec des équipements de cuisine adéquats.

« Mes cokoteuses elles ont beaucoup de poêles, des casseroles, mixeurs, un truc pour râper du coup ça permet une grande diversité dans ce que je cuisine puis il y a assez d'espace (...) du coup ça aide assez bien à cuisiner. (...) le fait d'avoir beaucoup de matériel et d'avoir beaucoup de place ça m'a encouragé. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

Le kot permet aussi à certains étudiants de faire leurs propres choix alimentaires mais également de ne pas être influencés par l'alimentation des membres de leur famille comme l'explique une étudiante dans l'extrait d'entretien ci-dessous.

« Mes parents vont plus acheter des chocolats ou des chips ou des gaufres, ce genre de choses qui vont rester dans l'armoire, en grande quantité donc ce qui fait que quand je suis chez ma famille je suis plus tentée de manger ces choses-là. Alors qu'au kot, j'achète pour une seule personne donc c'est plus facile à gérer et donc j'achète uniquement ce que j'ai envie de manger, il n'y a pas de surplus et donc j'achète plus facilement des fruits alors que chez ma famille, j'en mange beaucoup moins. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

Cuisiner en communauté, dans un kot, est décrit par une étudiante comme plus encourageant et plus motivant, cela lui permet de prendre du plaisir à réaliser cette activité.

« Le fait d'avoir le kot ça me permet de pouvoir faire des repas avec des amis. Du coup, là comme c'est quelque chose de convivial et qu'on va préparer cette activité à plusieurs, là ça va plus m'aider à me motiver à cuisiner et à faire quelque chose de bon et de bien manger parce que c'est une activité qu'on partage. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

À l'inverse, le logement est considéré comme une difficulté pour certains étudiants. Il y a tout d'abord les étudiants vivant en kot-colocation, pour qui l'absence de contrôle parental sur leur alimentation les amène à consommer plus facilement des aliments qu'ils considèrent comme moins sains. Alors que d'autres étudiants, nous expliquent que l'équipement et l'espace disponibles dans leur kot ne leur permettent pas de cuisiner dans des conditions adéquates, cela influence par exemple leur motivation à cuisiner des plats sains.

« Je dirais le grignotage parce que comme je grignote régulièrement. (...) quand j'étais chez moi justement et que j'essayais de piquer quelque chose dans l'armoire, à chaque fois je me faisais choper et ça m'empêchais de grignoter. Alors que là comme je n'ai plus personne derrière moi, si j'ai envie d'un biscuit, je vais dans l'armoire, je prends un biscuit et je le mange. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)
« La cuisine c'est notre commu et du coup, quand on se met à 4 à faire la cuisine en même temps, on a juste pas la place donc c'est ça aussi qui a joué pas mal au début du quadri, où j'avais même plus envie d'aller dans la cuisine parce qu'il y a plein de monde, c'est sale, c'est pas propre et moi j'ai besoin que ce soit rangé quand je veux cuisiner. » (Étudiante, 19 ans, en kot-colocation)

De plus, les conséquences de la transition vers un logement universitaire sont décrites comme négatives par certains étudiants. Ils déclarent avoir eu une consommation plus élevée de plats préparés ou d'aliments qu'ils considèrent comme moins sains.

> « (...) j'ai koté pendant 2 ans. Et là j'ai commencé à manger beaucoup moins bien, beaucoup de fromages, beaucoup plus de plats vite fait. Et là maintenant que je ne suis plus en kot, je refais attention plus. (...) Je ne vais pas du tout dans les rayons des plats complétement préparés avec les lasagnes toutes faites par exemple, non. Mais c'est par exemple la sauce tomate déjà préparé avec le basilique. Par contre, les pizzas surgelées, ça j'en mangeais beaucoup. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

En ce qui concerne les étudiants vivant chez leurs parents, ils décrivent leur logement comme une difficulté puisqu'ils n'ont pas réellement d'emprise sur les courses alimentaires et donc de contrôle sur leur alimentation. Les proportions à consommer sont décrites comme plus difficiles à visualiser puisque la quantité d'aliment est plus grande.

> « Je pense que la vie en famille c'est quand même un obstacle pour gérer sa nourriture. Parce qu'il n'y a pas que ta nourriture dans le frigo, il y a des quantités que tu n'as pas forcément décidé. Je trouve ça plus compliqué parce que je pense que c'est plus facile de me contrôler si j'achète que pour moi et que dans la quantité dont j'ai besoin. (...) par exemple, on achète toujours des frangipanes pour mon frère et c'est quand même plus tentant de prendre une frangine quand on a faim. » (Étudiante, 19 ans, chez ses parents)

6.2.4. Découvertes alimentaires

La période universitaire nous a souvent été décrite comme synonyme de découverte de nouveaux aliments. Généralement, cette découverte se fait lorsque les colocataires d'un même kot se rejoignent au diner pour cuisiner et manger ensemble ou lors des sorties entre amis.

> « J'ai énormément découvert de plats en arrivant à l'université, que les autres ont cuisiné pour moi. Ils m'ont fait goûter et je me suis dit que c'est vrai qu'au final il existait des milliers de plats différents qui pouvaient être bons. (...) ils mangent à côté de moi et ils me proposent de goûter parce que je ne connais pas. Et de là, si j'aime bien alors je commence à choisir ça. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Certains étudiants ont développé cette envie de découvrir de nouveaux aliments lors de la transition universitaire, notamment au travers des initiatives présentes sur le campus telles que les kap et les restaurants universitaires par exemple qu'ils ont spontanément cités.

« En termes d'alimentation, j'ai découvert des nouvelles choses. J'ai commencé à manger végétarien par exemple, j'ai découvert des nouveaux plats qu'on ne faisait pas à la maison, par exemple au restaurant universitaire. Et c'est des choses que maintenant, je refais au kot donc il y a eu pas mal de découvertes. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)
« Il y a la partie kap qui m'aide (...) Je pense que la prise de conscience c'est plus peut-être en voyant ce que les autres mangeaient. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)
« J'ai eu une prise de conscience je pense au niveau de mon alimentation, (...) ça m'a aidé le fait d'avoir accès à différentes actions en lien avec l'alimentation que l'université propose et que les kap peuvent proposer. (...) C'est comme ça que j'ai développé cette envie de faire par moi-même certaines choses (...) » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Afin de créer leurs plats, les étudiants disent s'inspirer de recettes sur internet mais y trouvent également des informations sur les légumes de saison. Ces recettes ne sont pas nécessairement suivies à la lettre mais permettent aux étudiants d'avoir des idées de repas.

« Je m'inspire, je trouve une recette sur internet, je me dis "ah ça serait pas mal, je vais l'essayer" mais je ne la suis pas parfaitement, je vais essayer de la refaire de mon côté avec mes goûts à moi par exemple. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Cependant, pour certains la question de l'accès aux informations nutritionnelles reste compliquée. Malgré le fait que les recettes soient considérées comme très faciles à trouver, il est très difficile, selon eux, de distinguer les bonnes et les fausses informations nutritionnelles.

« Le fait de ne pas savoir à 100% ce qui pourrait être bien, c'est juste que sur l'alimentation, les connaissances sont un peu infinies et du coup je ne sais pas toujours où regarder pour trouver des idées de ce que je pourrais manger, qu'est-ce qui est bien vraiment et comment manger équilibré. (...) Je fais des recherches sur internet pour me faire des idées de ce qui pourrait être bon et ce que je pourrais manger sur la semaine mais en fait, il y a tellement d'informations que parfois je me sens perdue sur la décision que je pourrais prendre et qu'est-ce que je pourrais acheter et manger. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

6.2.5. Poids

Deux étudiants évoquent une prise de poids lors de cette transition universitaire. D'après une étudiante, sa prise de poids est liée à une augmentation des sorties entre amis où la nourriture est perçue comme moins saine. D'après un autre étudiant, elle est causée par une réduction du temps consacré à cuisiner et à la consommation de plats préparés perçus comme moins sains.

« À LLN, j'étais en kot (...) là sur 2 ans j'avais repris aussi un peu moins de 5 kilos. Ça s'est étalé sur plusieurs années. Et ça c'était dû à l'alimentation, aux soirées et le fait que je sois beaucoup plus sédentaire. (...) parce que le temps où j'ai pris du poids, je sortais beaucoup. Du coup, j'ai conscience que ça me faisait manger de la nourriture plus grasse en soirées, les chips et tout ça. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

« L'année passée c'est vrai que j'ai pris quand même un peu plus de poids. J'ai pris 10 kilos en 1 an, là-dessus ça s'est ressenti parce que justement je prenais moins le temps de cuisiner sainement etc. Je faisais vraiment des trucs tout prêts, des trucs vraiment très simples qui n'étaient pas super sains, ça s'est ressenti. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

À l'inverse, l'un des étudiants nous décrit sa perte de poids depuis le début de ses études comme un changement qu'il associe à la transition vers une alimentation plus saine et à une reprise d'activité physique.

« Depuis que je suis à l'université, j'ai déjà perdu 7 kilos par rapport au secondaire (...). Parce que quand j'étais en secondaire, je mangeais vraiment gras tout le temps et pas beaucoup de légumes voire pas du tout. (...) C'est quand même dû à mon alimentation et aussi au fait que j'ai fait du sport. Parce que c'est les deux qui ont vraiment changé par rapport au secondaire. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

6.2.6. État d'esprit

Trois étudiantes ont évoqué l'état d'esprit comme un facteur important, lié à leur alimentation. Le moral, l'humeur et la fatigue ont été cités parmi les principales causes d'éventuel changement alimentaire. Elles peuvent amener l'étudiant à se diriger soit vers grignotages, comme par exemple des sucreries, soit vers des aliments considérés comme plus sains par l'étudiant.

« Je pense que mon alimentation est fort liée à mon humeur. (...) il y a des jours où je vais manger plus de sucreries parce que je suis de moins bonne humeur (...) Quand j'ai de moins bonnes journées, j'ai déjà plus envie de manger sucré, surtout le chocolat, (...). Je dirais aussi que parfois l'ennui me pousse à manger (...). Parfois ça va être des trucs sains parfois pas, ça dépend de mon humeur. (...) je vais soit prendre un morceau de chocolat, soit prendre une carotte et du houmous. » (Étudiante, 19 ans, chez ses parents)

À l'inverse, dans l'extrait ci-dessous, une étudiante décrit sa baisse de moral comme étant synonyme d'une perte d'appétit.

« Le fait qu'en général en blocus je ne suis pas du tout en forme moralement et je le ressens au niveau de la fatigue également. Du coup ça joue sur mon alimentation surtout aux blocus d'hiver, je sais que je vais avoir tendance à un peu moins m'alimenter et à avoir moins le goût de bien manger. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

Toujours en rapport avec l'état d'esprit des étudiants interviewés, sept d'entre eux ont affirmé que cuisiner est une activité qui leur permet de se détendre. Elle est également considérée comme une pause pour certains étudiants.

« C'est quelque chose qui me fait vraiment plaisir à faire et que j'aime vraiment bien faire (...). Je prends vraiment mon temps ! Ça fait partie justement d'un moment relaxation, justement je fais exprès de trouver le temps pour le faire. » (Étudiant, 20 ans, en kot-colocation)

6.3. Perception de l'alimentation depuis le début des études

Lors de la création de cette deuxième rubrique nous avions prédéfini les 3 thèmes suivants : les changements d'habitudes alimentaires, l'équilibre alimentaire et l'envie d'améliorer. Tout au long des entretiens, 2 nouveaux thèmes ont émergé : la planification et le plaisir alimentaire.

6.3.1. Changement d'habitudes alimentaires

Quatre étudiants interrogés nous ont décrit leur passage, pendant la période universitaire, vers un régime alimentaire végétarien dont une vers un régime végétalien. Un des étudiants déclare que son alimentation végétarienne lui semble plus saine que son ancien régime alimentaire.

« Mon alimentation s'est améliorée parce que quand j'ai commencé mes études, j'étais en transition vers le végétarisme. (...) je mange certainement plus sainement qu'avant. » (Étudiant, 24 ans, en kot-colocation)

Une diminution de la consommation de viande durant la semaine, a été largement évoquée par les étudiants vivant en kot et l'aspect financier est une des raisons qui explique ce changement.

« Quand je suis au kot je ne mange pas de viande ou le moins possible mais quand je suis chez moi le week-end, je mange de la viande avec ma famille. » (Étudiante, 19 ans, en kot-colocation)

« C'est pour ça aussi que je ne mange pas de viande et de poisson au kot parce que c'est impossible de manger ça. Donc je mange plus végé parce que c'est moins cher, plus sain. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

Les autres raisons de la transition vers un régime végétarien ou à tendance végétarienne sont décrites comme étant multiples : l'influence sociale, l'environnement et le bien-être animal.

> « Mais j'ai été influencé par mes amies végétariennes. (...) c'est plus l'impact écologique et la souffrance animale. (...) C'est plus par rapport à l'industrie agroalimentaire que j'influence mon régime végétarien parce que c'est compliqué, je ne suis pas d'accord avec leurs idées et leurs façons de faire surtout. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

Plus de la moitié des étudiants de notre échantillon décrivent une amélioration de leur alimentation depuis le début de leurs études universitaires, qui s'est traduite par une augmentation de la consommation de fruits et légumes.

> « J'ai tendance à manger plus de légumes maintenant (...) j'ai appris à mieux les préparer par moi-même du coup j'ai tendance à en manger plus facilement. » « Une prise de conscience et une envie de commencer à faire attention en tout cas et donc du coup mon alimentation aussi a été changé vis-à-vis de ça. » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Deux étudiantes, nous font part de leur manque de motivation à cuisiner, dans ces cas-là elles décrivent leur alimentation comme moins diversifiée.

> « Le seul truc qui a peut-être changé en étant au kot c'est que je n'aime pas cuisiner et donc ça m'arrive d'avoir la flemme et du coup dans ces cas-là de moins varier, de manger souvent la même chose. Maintenant, ça reste toujours la même chose mais c'est sain. Je ne mange pas 4 fois par semaine une lasagne du Delhaize. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

Elles associent ce manque de motivation au fait qu'elles n'aiment pas cuisiner. Cela influence la façon de cuisiner puisque comme expliqué dans l'extrait ci-dessous, l'étudiante cuisine des plats qui lui paraissent plus simples.

> « Cuisiner, je n'aime pas ça. C'est quelque chose que je n'apprécie pas et j'ai énormément la flemme donc ce n'est pas quelque chose que je vais faire avec plaisir et où je vais me dire "yes ce soir je cuisine ça". Je vais souvent essayer de faire au plus simple, ce qui me demande le moins d'effort. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.3.2. Équilibre alimentaire

L'équilibre alimentaire est perçu différemment selon les étudiants, même si tous qualifient une alimentation équilibrée par les termes suivants : saine et variée. Selon les étudiants interrogés, celle-ci est également caractérisée par une alimentation peu grasse et peu sucrée. De plus, ils ont tous conscience de l'importance de l'équilibre alimentaire sur leur santé.

« Je me sens vraiment hyper équilibrée dans le sens où je sais que ce que je mange c'est bon pour la santé parce que c'est diversifié, équilibré. En même temps, c'est bon pour mon mental. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

« Je ne mange pas trop trop gras, j'essaye de vraiment faire attention. Je ne mange pas trop salé, plus trop maintenant, avant beaucoup parce que je mangeais du fromage. Et sucré, ça fait pratiquement pas partie de mon alimentation, très peu en tout cas. Grosso modo je pense que j'ai un régime équilibré. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

Le déséquilibre alimentaire est associé par une étudiante à des horaires de prise alimentaire irréguliers.

« Je ne pense pas vraiment que je mange équilibré même si j'essaye. En fait, je ne mange pas de manière régulière, je mange un peu à n'importe quelle heure on va dire. (...) et ça je pense que ça n'est pas super bien. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

Un des étudiants considère que son alimentation n'est pas équilibrée dû à la consommation d'aliments gras et/ou sucrés. Dès lors, il associe ses grignotages à des aliments gras ou sucrées.

« J'essaye mais elle ne l'est pas. Je sais que j'ai tendance encore à manger trop gras, trop sucré. Je sais que je dois faire attention à ça (...). » « Quand je dis que je mange très gras c'est parce que je mange gras quand j'ai faim plutôt que de manger un fruit ou prendre un grand verre d'eau pour couper un peu la faim, j'ai plus tendance à prendre une barre de chocolat ou à prendre un bon petit fromage que je trouve dans le frigo » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Une étudiante explique qu'en réalisant elle-même ses plats, elle a pu apprendre à mieux visualiser les quantités recommandées dans une assiette.

« Un vrai repas c'est beaucoup plus de légumes que ce que je ne pensais, vraiment cuisiner moi-même la quantité de légumes qu'il fallait, c'est ça qui m'a aidé à plus prendre conscience de ce que c'est une vraie quantité de légumes. Parce que dire comme ça, il faut prendre 250g ou 300g, je n'arrivais pas à m'imaginer. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

Tandis que le manque de pratique culinaire est perçu par une étudiante comme une des causes d'une alimentation moins équilibrée. Par conséquent, l'achat de plats préparés est l'une des alternatives choisies. Une autre alternative citée est la consommation de plats « faits maison », qui sont cuisinés par leurs parents quand ils en ont la possibilité.

« Je sortais de chez mes parents et je n'avais pas l'habitude de me faire à cuisiner pour moi (...) Et quand je ne mangeais pas hors de la cantine je faisais vraiment le strict minimum, je

m'achetais une pasta box ou je me faisais du riz ou alors je me réchauffais des Tupperware qui venaient de chez mes parents. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

Nous constatons que les plats « faits maison » sont généralement perçus comme des repas sains puisque les étudiants savent d'où proviennent les aliments qu'ils contiennent.

« Je dirais sain dans le sens où je sais d'où viennent les produits que je mange en général. Je mange peu de plats préparés et donc c'est souvent du "fait maison" donc je sais que c'est plus sain que ce qui est préparé. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

La consommation de plats préparés est souvent moindre car les étudiants les perçoivent comme moins bons pour la santé.

« Jamais je ne mange de plats préparés, ça m'arrive mais hyper rarement, parce que je vois ça vraiment comme un truc hyper mauvais pour la santé. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

Le temps de préparation des repas et les courses sont souvent considérés comme des freins à une alimentation saine lorsque les étudiants ont peu de temps sur leur journée. Tandis qu'une alimentation moins saine est perçue comme plus rapide à préparer et donc plus accessible.

« Ça prend beaucoup de temps de bien manger. (...) c'est tellement facile d'aller trouver un sandwich parfois pas très cher. Le temps de préparation et avoir le temps d'aller faire les courses, de préparer, de manger...pour faire quelque chose de bon et de sain. Après pour faire quelque chose de mauvais ça peut aller très vite, mais si tu veux bien manger je trouve que c'est le temps ! » (Étudiante, 21 ans, chez ses parents)

6.3.3. Envie d'améliorer

La majorité des étudiants ont évoqué une envie d'améliorer leur alimentation en consommant plus de fruits et légumes soit parce qu'ils ont l'impression de ne pas en consommer assez, soit parce qu'ils voudraient diversifier davantage leur alimentation.

Je vais très facilement vers une seule sorte de fruit alors qu'il faudrait que j'achète des choses un peu plus variées. (...) Si je pouvais changer un peu, varier les aliments, ça serait mieux. (...) les légumes c'est vrai que souvent je prends les mêmes aussi. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

La consommation de viande reste une préoccupation des étudiants interviewés, lors des entretiens. En effet, ils sont nombreux à vouloir réduire leur consommation de viande afin

d'améliorer leur alimentation. Les motivations évoquées par les étudiants sont essentiellement environnementales et pour le bien-être animal.

« Réduire la viande quand même parce que je me retrouve assez facilement à manger de la viande même si j'essaye quand même de réduire. » (Étudiant, 20 ans, en kot-colocation)
« C'est purement parce que ça consomme trop d'eau, ça fait trop de CO2 donc je trouve que c'est une industrie qui n'est pas durable surtout la viande industrielle en grande quantité.(...) pour des raisons environnementales principalement et aussi maltraitance animale. » (Étudiante, 19 ans, chez ses parents)

Six étudiants interviewés ont expliqué avoir des difficultés à diversifier leur alimentation. Certains étudiants parlent d'une récurrence de certains aliments qui crée une monotonie dans les repas. Le manque de créativité pour les recettes est également cité comme une des raisons de cette monotonie dans les plats.

« Je manquais d'inventivité par exemple pour me faire à manger à moi-même. Je faisais tout le temps des choses très monotones, pas très bonnes. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)
« Beaucoup de monotonie dans les plats donc moins varié que quand je mange chez moi et beaucoup de simplicité, pas de recherches...il y a des aliments que je ne mangerais jamais à mon kot parce que je ne pense pas du tout à les cuisiner ou à les acheter en magasin. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.3.4. Planification

Près de dix étudiants expliquent faire attention à leur alimentation depuis le début de leurs études universitaires. Par exemple, le logement en kot est perçu comme un des moyens de contrôler leur alimentation puisque les courses sont planifiées à l'avance et que les extras sont considérés comme plus rares. Il permet à certains d'avoir une meilleure structure alimentaire.

« J'ai mis les barrières surtout au kot et aussi parce qu'il y a beaucoup plus de choses qui sont disponibles chez mes parents qu'au kot. Au kot quasiment tout ce que je vais amener au début de la semaine, c'est ce que je vais manger du coup c'est plus ou moins calculé. » (Étudiant, 20 ans, en kot-colocation)

Le blocus est cité par un étudiant comme une période pendant laquelle la planification de son alimentation est plus facile.

« Le blocus, là je fais vraiment attention. Là c'est vraiment des repas, le plus équilibré possible. (...) là je prends le temps pour me faire mes repas. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

6.3.5. Plaisir alimentaire

Le plaisir alimentaire est un thème qui est régulièrement décrit par les étudiants comme faisant partie de leur alimentation. Ils ont conscience de l'importance d'une alimentation saine mais ils n'oublient pas l'aspect plaisir qui va de pair avec une bonne alimentation, selon eux.

« L'équilibre entre plaisir et l'alimentation saine. Et si on peut allier les deux, c'est encore mieux, c'est ce que j'essaye de faire en cuisinant, c'est de faire des trucs qui ont du goût et que j'aime manger vraiment tout en sachant que ce sont des bonnes choses pour moi. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

6.4. Critères de choix alimentaires

Lors des entretiens, 5 thèmes liés aux critères de choix lors des achats alimentaires ont émergé : l'aspect financier, la santé, l'alimentation durable, la qualité et les goûts. L'aspect financier et l'alimentation durable sont les deux thèmes les plus fréquemment cités par les étudiants de notre échantillon.

6.4.1. Aspect financier

Douze étudiants citent l'aspect financier comme un critère important lorsqu'ils doivent faire des choix alimentaires. Certains se basent sur les promotions faites dans les grandes surfaces pour faire leurs courses, d'autres regardent le rapport quantité-prix du produit avant de l'acheter et d'autres encore s'intéressent davantage au rapport qualité-prix, afin que les courses alimentaires rentrent dans leur budget. Cependant, pour quelques étudiants, le fait de vivre chez leurs parents diminue l'importance de l'aspect financier même si celui-ci reste présent.

« Quand je fais mes courses, je les fais en fonction des prix souvent. Si ce sont des légumes un peu plus chers, je ne vais pas les prendre et prendre des légumes un peu moins chers. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)
« Comme je vis toujours chez mes parents, le fait de faire mes courses, je reste raisonnable mais je ne dois pas me contenir, je fais attention au prix des choses, je regarde et je compare un peu. » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Selon un étudiant, le fait d'être végétarien et d'acheter en vrac lui permet de réduire ses dépenses, comparé à une alimentation « classique » et à des aliments à l'unité ou emballés. La viande est perçue par les étudiants comme étant l'aliment le plus cher dans une alimentation.

« Comme je suis végétarien, ça ne me coûte pas grand-chose. En général, c'est la viande, tout ce qui est produits animaux coûtent beaucoup plus cher. Je ne mange plus énormément de

produits animaux donc au final les courses sont quand même moins chères. (...) J'achète en vrac donc c'est un petit peu moins cher aussi. » (Étudiant, 24 ans, en kot-colocation)

Le budget a également été cité comme une difficulté pour les étudiants puisqu'il est défini comme plus limité. Cela influence leurs courses et/ou leurs des repas de midi sur le campus.

« En kot quand je n'avais pas beaucoup de moyens, j'allais dans le bas du rayon où il y a des trucs pas trop chers, je pense que ça a un gros impact. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

« Pour les restaurants, le prix est un peu trop haut pour moi. Parce que si je devais le faire tout le temps ça dépasserait mon budget alors qu'un sandwich c'est de l'ordre de 3€ maximum. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

6.4.2. Santé

La santé est considérée comme un des critères de choix alimentaires puisque lorsqu'un aliment n'est pas perçu comme bon pour la santé, certains étudiants décident de ne pas l'acheter ou de ne pas le consommer.

« J'ai commencé à m'intéresser beaucoup plus à l'aspect de l'alimentation parce qu'au final je pense que ça a un réel impact sur l'entièreté de notre santé. (...) De manière générale, c'est vraiment l'aspect santé qui prime pour mes choix. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

Le Nutri-Score a également été évoqué par un étudiant, pour guider ses choix alimentaires puisqu'il privilégie un bon Nutri-Score lorsque le prix de deux produits est identique.

« Souvent je regarde le Nutri-Score aussi qui est disponible sur certains articles, si je vois que cet article-là me revient quasiment au même prix mais qu'il y a un Nutri-Score meilleur, je vais privilégier celui-là par exemple. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

6.4.3. Alimentation durable

Tous les étudiants que nous avons interviewés, nous ont parlé de leur engagement pour la transition écologique et par conséquent leur envie d'orienter leurs choix vers une alimentation durable, c'est-à-dire locale, de saison, si possible biologique ainsi que la réduction des emballages plastiques. Ils perçoivent l'alimentation durable comme meilleure pour la santé : les produits sont considérés comme plus sains et de meilleure qualité. Les étudiants sont néanmoins conscients que les aliments biologiques ne sont pas soumis à la même législation partout dans le monde.

« J'essaye de favoriser aussi les légumes de saisons. (...) et les aliments les plus bruts possible, j'essaye de moi-même préparer. (...) Pour le choix du bio, c'est surtout l'aspect plus santé. On a de plus en plus d'informations à ce sujet et je pense qu'on commence tous à avoir

un peu peur des conséquences de tous les pesticides utilisés même si le bio de nouveau il faut voir de quel pays ça provient parce que ça ne veut pas dire la même chose partout. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)
« Quand je fais mes courses, je fais aussi attention à ne pas prendre des produits suremballés ou emballés pour rien du tout, faire attention au niveau des plastiques, plus m'orienter vers le vert. Sinon je pense que ça forme vraiment un tout entre environnement, équilibre pour soi, essayer de réfléchir aux impacts que notre alimentation peut avoir sur les autres donc surtout dans nos achats. » (Étudiante, 22 ans, chez ses parents)

6.4.4. Qualité

Une des étudiantes associent la qualité des aliments à leur composition nutritionnelle. Elle porte une attention particulière à la quantité de graisses, de sucres ajoutés et de fibres, dans le but de limiter les produits ultra-transformés.

« Je lis les étiquettes alimentaires pour certaines choses. Je fais attention à la composition des aliments, que ce soit moins de 10% de sucres. (...) Je regarde aussi les matières grasses et les fibres. J'essaye de prendre de la qualité, par exemple les pâtes, je prends de la marque même si c'est plus cher. (...) J'essaye vraiment de faire attention aux compositions alimentaires et le fait que ça ne soit pas trop transformé, je prends beaucoup d'aliments bruts. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

6.4.5. Goûts

La plupart des choix alimentaires décrits par les étudiants sont faits à partir de leurs goûts et leurs envies. Certains vont principalement choisir leurs aliments sur base de ce qu'ils connaissent déjà et ne vont pas acheter de nouveaux aliments de leur propre initiative.

« Pour le choix du type d'aliments, je vais suivre mes envies, ce que j'aime, je ne vais pas aller acheter un chou-fleur alors que je sais que je n'aime pas ça. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.5. Période d'études

Trois-quarts des étudiants ont évoqué des modifications dans leur alimentation au cours des périodes d'études comme par exemples : le blocus et les examens. Nous n'avons pas souhaité approfondir l'ensemble de cette thématique car elle ne concerne pas le sujet de notre mémoire. Néanmoins nous avons pu définir 3 thèmes principaux qui ont émergés et qui font référence aux représentations des étudiants : les grignotages, les boissons et le stress.

6.5.1. Grignotages

Souvent considérés comme de la « confort food » pour reprendre les mots de l'une des étudiantes, les grignotages sont associés à une source de réconfort lors des périodes d'études. Ces moments procurent de la détente car ils les associent à une pause dans leur travail. Certains expliquent que le grignotage en période d'étude est, selon eux, lié au stress des études.

« Le grignotage, c'est surtout en période d'examens mais c'était même avant parce que j'avais beaucoup de travaux à rendre et ce sont des petites envies comme ça. Et même des fois envie de manger comme on dit la "confort food". » (Étudiante, 26 ans, en appartement)
« Je mange pendant que j'étudie, chose que je ne ferais pas d'habitude, alors que là pendant le blocus, pendant que j'étudie un cours sur mon bureau, j'ai toujours quelque chose à côté et je grignote en même temps, c'est lié au stress. (...) pour m'occuper en même temps que j'étudie. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

Un étudiant nous explique dans l'extrait d'entretien ci-dessous, qu'il arrive à éviter les grignotages en se limitant dans ses achats par exemple.

« J'évite d'acheter de quoi grignoter. Parce que je sais très bien que si j'ai de quoi grignoter, je vais avoir envie de grignoter. Et je sais aussi que ce sont des choses qu'on mange sans avoir faim (...). Comme je sais que j'ai tendance à le faire, je ne me donne pas la tentation. » (Étudiant, 24 ans, en kot-colocation)

Certains étudiants essayent d'avoir une alternative saine de grignotage sous la main. En effet, ils expliquent faire la distinction entre des grignotages sains comme des légumes ou des fruits par exemples et des grignotages non-sains comme des chips, comme en témoigne le premier extrait d'entretien ci-dessous. Par ailleurs, les grignotages sont considérés comme plus sains en blocus d'été qu'en blocus d'hiver où il y a moins de diversité dans les fruits.

« Je grignote mais avant de grignoter des chips etc. j'essaye d'avoir sous la main par exemple, un chou-fleur cuit que je peux grignoter comme ça ou des carottes et à côté quelques chips. Mais je suis plus encline à être assise avec mes cours et avoir un petit truc à côté. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)
« Le blocus d'été je vais mieux manger parce qu'il y a plus de produits comme des bons fruits, légumes. (...) Mais le blocus d'hiver, je crois que j'ai quand même tendance à grignoter. » (Étudiante, 21 ans, chez ses parents)

Le blocus est malgré tout une période pendant laquelle quelques étudiants disent avoir une meilleure alimentation puisqu'ils prennent plus le temps à cuisiner par eux-mêmes, même si les grignotages peuvent faire partie de cette période.

« En période de blocus je vais essayer de me forcer à manger plus sainement parce que c'est important, c'est mieux pour l'étude etc. Je vais cuisiner un peu plus qu'en période normale mais derrière je vais manger pleins de crasses entre. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Le grignotage est notamment associé par quelques étudiants à leur humeur qui joue un rôle important en période de blocus. Une étudiante nous explique que son humeur influence ses grignotages : une mauvaise humeur lui donne plus envie de grignoter. Alors qu'au contraire pour une autre étudiante lorsqu'elle se sent déprimée, elle aura tendance à moins manger.

« Je pense que quand je suis de très bonne humeur, je n'ai pas tendance à grignoter. C'est plus quand je suis soit triste, soit en colère, soit stressée. Stressée c'est plus fréquent. » (Étudiante, 19 ans, chez ses parents)
« Je pense que c'est lié à nouveau comme en blocus, à mon état mental donc je dirais que je suis un peu plus déprimé (...). Le blocus d'hiver je mange moins. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.5.2. Boissons

Le café est la boisson qui est régulièrement décrite comme une nouvelle consommation depuis le début des études universitaires par les étudiants. Cette habitude semble s'être ancrée dans le comportement des étudiants en période de blocus puisque certains parlent d'une accoutumance au goût du café par la suite. En ce qui concerne les boissons énergisantes, elles sont consommées principalement pendant les périodes d'études. Les étudiants décrivent que ces boissons leur permettent de rester réveillés. Une des étudiantes décrit d'ailleurs la boisson énergisante comme la « *la boisson du travail* ».

« Clairement c'est quelque chose qui est apparu dès que j'ai commencé mon bac. C'est un truc que j'ai consommé pour me tenir réveiller en stage, pendant les examens j'en buvais un le matin avant l'examen (...). Et maintenant c'est un truc que je bois en bibli, c'est presque une habitude. C'est devenu la boisson du travail ! Ce n'est pas top mais bon c'est vrai que de temps en temps une petite canette de Nalu (...) c'est comme un rituel en fait. Genre en bibli, je prends mon Nalu. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)
« Une habitude à consommer un peu plus de café maintenant et m'être habitué au goût du café alors qu'en humanité je trouvais ça affreux. (...) J'ai commencé à boire du café en

particulier en blocus, les matins où je me sens moins réveillé. » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Il faut également noter que deux étudiants nous ont parlé d'une augmentation de leur consommation d'eau durant le blocus. Une étudiante explique que selon elle, la consommation d'eau augmente la concentration et rythme son étude.

« Pendant le blocus je consomme plus d'eau, je passe à 3-4L par jour parfois mais en général je bois 1-1.5L par jour parfois 2L. (...) Le fait d'étudier devant ma feuille, quand je bois de l'eau ça rythme mon étude. (...) je sais que ça augmente la concentration. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.5.3. Stress

Le blocus est associé à une période de stress et de fatigue par la moitié des étudiants interviewés, qui ont tendance à prendre du poids ou au contraire à en perdre. Ils expliquent que leur poids se rééquilibre de manière naturelle dès que cette période est terminée. Les étudiants font néanmoins une distinction entre la période de blocus et les examens puisqu'il est plus fréquent que les étudiants ressentent une perte d'appétit pendant la période d'examens et qu'ils augmentent leur prise alimentaire en période de blocus.

« Pendant le blocus je suis assez stressée et donc je mange plus facilement en grande quantité. Mais dès que cette période est finie je reprends une alimentation normale donc je perds naturellement. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)
« Je mange plus en blocus (...) Je reste au kot donc du coup je n'ai personne derrière moi donc il n'y a personne pour « me réguler ». Quand c'est du stress à long terme, j'ai souvent tendance à manger, manger alors que par exemple c'est du stress à court terme comme par exemple la veille d'un examen ou juste avant un examen, là je ne vais pas savoir manger par exemple. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Cependant, la prise de poids en période de blocus, n'est pas une généralité puisque certains étudiants décrivent que durant cette période de stress, leur appétit diminue et peut même à certains moments leur faire sauter des repas. Néanmoins, le fait de sauter des repas reste rare.

« Souvent le stress me donne beaucoup de boule au ventre donc j'ai moins faim. (...) La fatigue, quand j'étudiais à mon kot, me fait perdre l'envie de préparer quelque chose à manger donc ça peut m'arriver de sauter des repas mais c'est très rare. C'est plus dans le sens que j'ai tellement la tête dans les cours et dans le stress que j'en oublie un peu l'appétit. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.6. Environnement universitaire

L'environnement universitaire est au cœur de notre sujet de mémoire puisque c'est l'environnement dans lequel notre public-cible vit la plus grande partie du temps. Nous avons donc pu distinguer 2 thèmes à partir des entretiens : les actions connues et l'offre alimentaire sur le campus.

6.6.1. Actions connues

La plupart des actions connues et citées par les étudiants sont en lien avec les kots-à-projets qui traitent soit de l'alimentation soit d'un autre sujet qui peut également présenter des actions en matière d'alimentation telles que des ateliers culinaires, des soupers ou des paniers de fruits et légumes par exemples. Ces actions sont considérées comme importantes aux yeux des étudiants puisqu'elles permettent de faire prendre conscience de la diversité alimentaire et de repas peu coûteux mais sains. De plus, une des étudiantes interrogées affirme que certaines actions proposées l'encouragent à cuisiner davantage de nouveaux légumes.

« Il y a un kap au niveau de la nourriture, c'est le Kap Délices. (...) Ils faisaient un petit plat c'était un chili avec ou sans viande et ils faisaient ça vraiment à un prix modique. Du coup, ça montre aussi aux étudiant qu'on peut très bien, bien manger sans pour autant se ruiner. » (Étudiante, 22 ans, chez ses parents)
« Il y a des kap alimentaires comme le Kap Vert, le Kap Délice, le KPT ce n'est pas alimentaire mais ils font les burgers végé, c'est plus de la sensibilisation végé mais au final il y a quand même des kap qui sont gérés par l'UCLouvain qui prônent une alimentation variée, de saison, par exemple le Kap Vert qui fait des paniers fruits et légumes locaux et de saison. (...) Les paniers du Kap Vert par exemple, ça pousse à cuisiner d'autres légumes un peu différents de ce qu'on a l'habitude de manger. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

L'ensemble des actions mises en place sur le campus en matière d'alimentation semblent tout de même peu connues par les étudiants interrogés.

« Je sais qu'il y a le kot Oxfam et du coup c'est un kot qui est financé par l'université. Mais je ne suis pas très au courant de tout ce qu'ils font (...). » (Étudiant, 24 ans, en kot-colocation)

Les étudiants citent fréquemment des kots-à-projets qu'ils ne considèrent pas comme directement en lien avec l'alimentation, mais dont les activités réalisées en matière d'alimentation sont fort appréciées.

« Il y a certains kap qui font des soirées culinaires. Par exemple, moi j'étais allée à un kap sur l'Amérique latine et ils faisaient des spécialités, on voyait les recettes, on cuisinait puis on recevait le livret de recettes à la fin. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

Les étudiants citent également certains festivals organisés sur le campus tels que le Cap transition. Il est souvent apprécié car celui-ci leur a permis de découvrir de nouvelles recettes.

« Tout ce qui étaient ateliers du Kap Vert et Cap transition, ça m'a permis d'avoir d'autres idées et d'autres recettes de choses que l'on peut consommer donc ça m'a apporté des idées d'une consommation un peu différente. » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Certaines actions réalisées par Univers santé sont connues telles que « Guindaille 2.0 », décrite par les étudiants comme utile lors de leurs sorties. Deux étudiants expliquent avoir connu Univers santé grâce à la campagne « Guindaille 2.0 » mais aussi via certains kots-à-projets.

« Guindaille 2.0 (...) je trouve ça très intéressant (...) il y a l'application qui est sortie. Et ça pour toucher des gens, ça va être plus intéressant que des pancartes. Et je trouvais ça très didactique, vraiment chouette. » (Étudiant, 24 ans, en kot-colocation)
« Univers santé, j'ai connu via le Kap Vert mais si je n'avais pas été au Kap Vert, je n'en aurais jamais entendu parler. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

6.6.2. Offre alimentaire sur le campus

Concernant l'alimentation saine, l'offre sur le campus est perçue comme restreinte par les étudiants. De plus, ils la décrivent comme plus coûteuse, contrairement aux repas du type sandwichs ou pâtes.

« À chaque fois qu'il n'y a rien qui est prévu, que je n'ai rien à manger, moi je trouve que ce qui est difficile, c'est de pouvoir aller manger un truc rapide à midi qui soit dans un budget raisonnable et qui reste sain. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)
« Au niveau du choix sur le campus c'est quand même fort limité et t'es un peu obligé de manger un gros pot de pâtes ou un sandwich tout gras, c'est un peu cliché mais il y a quand même des nouvelles choses qui sont arrivées. Mais c'est beaucoup plus cher aussi et je trouve que si tu veux manger pour pas cher, tu manges d'office mal. Du coup, je pense que peut-être que l'univ pourrait apporter sa touche à ce niveau-là. » (Étudiante, 21 ans, chez ses parents)

De plus, l'accès sur le campus à une alimentation végétarienne est souvent décrit comme difficile et encore plus compliqué pour ce qui est de l'alimentation végan.

« Quand tu fais le tour des restos à LLN, trouver un truc végé, c'est pas mal compliqué. Trouver un truc végan, ça devient impossible. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

Au contraire, l'accès à une alimentation considérée comme moins saine, par exemples les fast-food ou les sandwichs, est perçu comme plus facile puisque les produits sont moins chers.

« Ce qui a été une difficulté aussi c'est vraiment l'accès facile aux fast-food et le prix, ce n'était pas cher du tout. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)
« C'est cher, c'est compliqué de manger sain, de faire attention (...) je pense qu'un sandwich club c'est plus facile à acheter. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

6.7. Perception du rôle de l'université

Lors des entretiens, les étudiants ont été invités à émettre leur opinion sur le rôle que l'université a et devrait avoir en matière d'alimentation. Les 2 principaux thèmes évoqués par les étudiants sont les suivants : informer les étudiants et les restaurants universitaires.

6.7.1. Informer les étudiants

Selon les étudiants interrogés, le rôle de l'université est de transmettre des informations en matière d'alimentation saine. D'après eux, cette transmission d'informations passe également par des actions mises en place par l'université telles que les restaurants universitaires et les kots-à-projets afin de faire prendre conscience aux étudiants l'importance d'une alimentation saine et équilibrée.

« Pour moi, pas dans l'alimentation mais dans la prise de conscience de l'impact de l'alimentation qui peut y avoir sur la santé. (...) comme l'université se veut être un exemple (...) Pour moi, il y a beaucoup de sensibilisation à faire. » (Étudiant, 24 ans, en kot-colocation)
« Je trouve qu'elle devrait avoir son rôle là-dedans parce que l'université, ils le disent "faites du sport, mangez sainement, équilibré, dormez bien et n'oubliez pas de travailler". Mais après je trouve qu'ils devraient sensibiliser justement à ça et pas seulement les kap même si ça a un rapport avec les universités. » (Étudiante, 19 ans, en kot-colocation)
« Je pense qu'elle a un rôle d'information parce qu'ici à LLN, il y a le resto U et ici récemment ils ont mis deux plats végé. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

Cependant, certains étudiants pensent que ce ne serait pas une bonne chose que l'université soit derrière eux continuellement pour leur montrer ce qu'ils devraient manger, même s'ils pensent que pour l'instant l'université n'est pas fort présente dans la sensibilisation à l'alimentation.

« Maintenant, est-ce qu'ils devraient faire plus de sensibilisation ? Je ne sais pas, ça dépend un peu de chacun parce qu'on n'a pas tous envie d'avoir quelqu'un derrière nous pour nous dire "fais attention à ceci, à cela, par rapport à ce que tu manges". (...) au niveau de la

sensibilisation c'est vrai que l'université n'est pas encore très très présente, mais je ne sais pas s'ils devraient véritablement le faire ou pas. » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

6.9.2. Restaurants universitaires

Les étudiants expliquent que le rôle de l'université en matière d'alimentation passe en grande partie par les restaurants universitaires via les plats mais également les informations nutritionnelles qu'ils proposent. En effet, les plats proposés aux restaurants universitaires sont perçus par les étudiants comme sains et peu chers.

« Pour moi elle joue déjà un rôle en proposant tout ce qui est resto universitaire où ça m'arrive parfois d'y aller. (...) quand je vais au resto u, je me dis que je vais manger un repas sain en allant là-bas et en plus pas cher du tout. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

D'après les étudiants interrogés, les restaurants universitaires permettent d'accéder à une alimentation saine pour tous les étudiants tout en les aidant à améliorer leur alimentation grâce à la découverte de nouvelles idées. Selon un étudiant, cela permet d'éviter la monotonie dans les repas. De plus, ils perçoivent les restaurants universitaires comme un lieu qui leur permet d'avoir des moments de convivialité entre amis.

« Si l'université nous pousse et nous guide à avoir une alimentation plus saine comme par exemple avec le resto U, ça c'est quelque chose qui aide beaucoup selon moi, dans cette catégorie-là. Ça va permettre aux étudiants comme moi de découvrir de nouvelles choses et de manger plus sainement et d'avoir une meilleure santé pour tout le monde. (...) c'est l'occasion de se retrouver avec des amis sur le temps de midi pour manger tous ensemble plutôt que chacun chez soi. C'est des plats qui sont élaborés, sains. (...) et c'est des prix qui sont démocratiques pour les étudiants. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)
« En général au restaurant universitaire, j'ai l'impression de manger quelque chose de sain et assez de qualité (...) Des repas comme propose le resto U, ça permet de ne pas tomber dans la monotonie que moi j'ai par exemple, je mange un peu la même chose tous les soirs. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

Les étudiants accordent une grande importance aux messages transmis par les restaurants universitaires au travers des plats végétariens par exemple. De plus, l'ajout d'un deuxième plat végétarien en semaine augmente l'accès aux restaurants universitaires pour les végétariens, d'après une étudiante interviewée.

« Les plats végé du resto U permettent de montrer aux étudiants (...) que c'est possible de bien manger, d'être rassasié, d'avoir du bon goût sans viande. Je pense que c'est l'impact qu'ils veulent donner et ils le font bien. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)
« Parce qu'ils ont mis le deuxième plat végétarien, rien que ça, ça permet aux végétariens par exemple d'aller deux fois par semaine au lieu d'une. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)

Cependant, une étudiante explique que les « indices nutritionnels » affichés dans les restaurants universitaires ne lui semblent pas compréhensibles.

« Sur le site des restaurants universitaires, quand ils mettent les indices. En fait, ils les mettent sur les pancartes dans le restaurant mais ce n'est pas sur internet et ça c'est dommage. On voit les indices mais on ne sait pas trop à quoi ça correspond quand on va voir ça sur internet ou qu'on reçoit la feuille avec le menu. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

6.8. Pistes d'actions proposées

Dans cette étude, nous avons voulu faire émerger les pistes d'actions possibles qui semblaient être importantes pour les étudiants de l'UCLouvain. À partir des entretiens, nous avons dès lors pu définir 2 thèmes prédominants : les actions souhaitées et les acteurs impliqués.

6.8.1. Actions souhaitées

Plusieurs types d'actions ont été évoqués par les étudiants : l'une des premières pistes d'action proposées est la création d'évènements sur l'alimentation « classique » mais également végétarienne. Selon les étudiants, ce genre d'évènements permet d'avoir une plus grande influence sur les étudiants car ils pourront directement goûter les recettes proposées.

« Pourquoi ne pas faire un événement centré sur l'alimentation végé voire végan pendant genre 2 jours. Ils mettraient des stands (...) sponsorisés par l'université. Et là aussi, t'es dans une démarche d'information mais qui est pratique parce que tu permets aux gens de goûter. Et alors à côté, tu mets la recette. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)
« Sensibiliser en faisant goûter des plats qui sont simples, bons et qui vont vite à préparer. (...) Si on ne fait que leur en parler, il y en a qui vont s'en foutre (...) Le fait de leur faire gouter, on les plonge dedans (...) je pense que ça aurait plus d'impact sur les jeunes. (...) Si c'est facile à faire, de saison, local. » (Étudiante, 19 ans, en kot-colocation)

Une des étudiantes interrogées propose l'idée de concours de petits plats qui inciteraient les étudiants à cuisiner par eux-mêmes et qui permettraient de favoriser le partage ainsi que l'aspect social de l'alimentation.

« Un truc qui inciterait les étudiants comme des concours de petits plats, chacun cuisinerait un truc sur la grande place. Parce que du coup ça obligerait les gens à cuisiner. Et après on pourra tous se partager des bons trucs. » (Étudiante, 22 ans, en kot-colocation)

Les étudiants proposent aussi la création d'ateliers culinaires organisés par les restaurants universitaires, où le repas serait consommé sur place, ou encore la création d'ateliers organisés « *par les étudiants, pour les étudiants* ».

« Ce qui pourrait être chouette c'est qu'au restaurant universitaire par exemple, ils organisent des ateliers où tu crées ton propre repas sain et que tu le mange juste après. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

« Faire des ateliers culinaires mais par les étudiants pour les étudiants. Vraiment s'axer sur par exemple comment cuisiner dans une cuisine de kot, comment cuisiner sans four. Avec vraiment des thèmes adaptés et des livrets de recettes et avec vraiment le détail genre la liste de courses facilitée, le budget, le temps de conservation pour vraiment expliquer. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

D'après une étudiante, il est difficile de varier ces plats et d'avoir des idées de recettes. Elle souhaiterait avoir accès à un document réalisé spécifiquement pour un budget étudiant avec des idées de recettes mais également avec des informations nutritionnelles sur les aliments que ces recettes contiennent.

« Ça me plairait beaucoup qu'il y ait un programme qui proposerait ce qu'on peut manger sur une semaine, ça donnerait des idées. Parce que moi je me sens souvent assez perdue sur tout le champ de possibilités qu'il y a sur ce que je pourrais manger. Et donc s'il pouvait y avoir un programme, par exemple un petit PDF qui proposerait des idées de recettes avec leurs bienfaits. Du coup, qui permettrait de varier et donc qui serait accessible niveau prix et qui ne serait pas très difficile à réaliser. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

Il semble essentiel pour les étudiants d'avoir accès à des informations nutritionnelles fiables sur les aliments et sur leur influence sur la santé.

« Des informations nutritionnelles ça pourrait être bien parce qu'on nous dit souvent qu'il faut manger 5 fruits et légumes mais on ne nous dit pas vraiment quel fruit apporte quel bienfait, quel légume apporte quoi. En fait il n'y a pas vraiment de détail sur ce qu'apporte chaque aliment. » (Étudiante, 25 ans, en kot-colocation)

Certains étudiants souhaiteraient qu'il y ait une plus grande sensibilisation des étudiants aux actions réalisées par les kots-à-projets, en renforçant par exemple leur visibilité auprès des étudiants universitaires.

> « Encourager les kap qui touchent à ça et je pense surtout c'est de faire plus de pubs pour ça. Que ce soit sur les réseaux sociaux ou dans l'université. (...) C'est toujours les mêmes qui sont sensibilisés. Pour moi, il faudrait plus d'ouverture et il faudrait que les autres étudiants entendent bien plus parler de ces kots-là. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)

Selon une étudiante, les actions sur le véganisme devraient être réalisées par les kots-à-projets afin d'avoir une plus grande influence sur les étudiants. Elle souhaiterait faire prendre conscience aux étudiants de l'existence d'autres régimes alimentaires.

> « Les actions axées sur le véganisme, je trouve ça vraiment intéressant. Et le fait d'ouvrir aussi les yeux des gens pour dire qu'au final, la viande n'est pas prioritaire, (...) je pense que c'est au travers des kap qu'on fait découvrir les choses et qu'on ouvre vraiment les yeux des gens et des étudiants. » (Étudiante, 22 ans, chez ses parents)

Les étudiants décrivent « la sensibilisation » comme un élément important où la prise de conscience doit être faite à partir des situations de vie des étudiants comme par exemple l'alimentation avant une soirée.

> « Je pense que c'est plus important de les sensibiliser et de par exemple remettre ça à leur échelle et dire "avant une guindaille qu'est-ce que tu as envie de manger ?" et essayer de partir de ça pour leur montrer "tu peux cuisiner avec ça ou ça" et que ça reste bon. Par exemple, moi quand je dis ce que je mange avant c'est de la super bonne nourriture mais c'est quand même de la confort food. » (Étudiante, 26 ans, en appartement)

Un étudiant propose qu'il y ait plus de micro-ondes à disposition des étudiants, afin de les encourager à cuisiner eux-mêmes des plats qu'ils pourraient consommer les midis.

> « Peut-être pour encourager plus de gens à prendre des trucs qu'ils ont cuisiner la veille par exemple, mettre plus de micro-ondes à disposition des étudiants dans le campus. » (Étudiant, 23 ans, chez ses parents)

Selon une étudiante, l'université devrait augmenter le nombre de fontaines à eau sur le campus afin de permettre aux étudiants d'avoir plus souvent le choix entre remplir sa gourde d'eau et acheter une boisson sucrée au distributeur. De plus, trois étudiants proposent d'avoir accès à des distributeurs de fruits près des auditoires.

« Depuis qu'il y a un peu cet engouement pour l'écologie, les gens ont leur gourde. Donc mettre plus de fontaines, ça peut permettre de motiver pour remplir sa gourde plutôt que d'aller un coca parce quand on a plus d'eau dans sa gourde et qu'on ne sait pas la remplir. » (Étudiante, 23 ans, chez ses parents)
« Ce serait cool d'avoir plutôt accès à un distributeur de fruits genre des pommes simplement qu'à des distributeurs de sucreries que l'on a dans les auditoires. » (Étudiante, 19 ans, chez ses parents)

Pour finir, une étudiante propose la création d'un service de livraison à vélo qui pourrait être mis en place par les restaurants universitaires.

« Ce serait par exemple chouette que les restos universitaires aient un service de livraison à domicile, à vélo dans LLN parce que du coup on pourrait commander des plats. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

6.8.2. Acteurs impliqués

Cinq des étudiants interrogés souhaiteraient que les futures actions mises en place par l'université impliquent davantage les étudiants. D'après eux, les actions auraient plus de chance d'influencer positivement le comportement alimentaire des étudiants et permettraient d'atteindre un plus grand nombre d'étudiants dont ceux qui ne sont pas encore sensibilisés à une alimentation saine. D'après eux, il y aurait une plus grande prise de conscience puisque le fait de voir des étudiants s'intéresser à cette thématique-là, impliquerait une plus grande motivation à faire pareil et à s'impliquer dans les actions proposées.

« Le fait qu'il y a déjà des étudiants qui s'occupent de ça, je pense quand même que généralement les étudiants ont plus d'impact pour faire passer le message vers d'autres étudiants qu'en tant que professionnel qui pourrait juste faire une conférence où au final, il n'y aurait que les gens qui sont déjà sensibiliser sur ça qui viendrait. Ou alors il faudrait faire plutôt dans un type d'ateliers. » (Étudiant, 19 ans, en kot-colocation)
« Si ce sont des étudiants qui sont à la base, ils ont des idées d'étudiants et donc plus souvent des considérations d'étudiants. (...) Je trouve que ça apporte de la vie à l'univ et à la fac. (...) Émotionnellement ça joue que les étudiants soient à la base des initiatives. » (Étudiante, 19 ans, chez ses parents)
« Je trouve ça chouette que ce soient des étudiants parce que le fait que ce soit fait par des étudiants, ça nous sensibilise aussi sur le fait qu'il y a des étudiants qui font attention à ça et donc ça conscientise tant nous, qu'eux les organisateurs. Je pense que c'est positif parce que ça les pousse à s'impliquer de façon active là-dedans. » (Étudiante, 21 ans, en kot-colocation)

De plus, les étudiants expliquent qu'une action réalisée par des étudiants va être plus susceptible de motiver d'autres étudiants à y participer puisqu'ils peuvent communiquer avec eux de manière plus libre sans qu'il ait un cadre autour.

> « Le fait que comme c'est géré par des étudiants, moi -même je suis étudiante, on est dans le même monde, on est tous des étudiants donc je peux vraiment aller leur parler, aller leur demander des conseils quand je veux. C'est le fait qu'il n'y a pas d'encadrement on va dire, c'est libre. On ne se sent pas forcé de faire quelque chose, on le fait parce qu'on en a envie et parce qu'on aime faire ça. (...) Après, même s'il y avait un truc comme ça qui était géré par des adultes, les gens n'auraient pas peur d'y aller mais le fait que ce soient des jeunes, ça me motive, on se dit "je suis jeune, ils sont jeunes aussi, je peux faire ça aussi", c'est vraiment ce mouvement de jeunes. » (Étudiante, 19 ans, en kot-colocation)

Chapitre 7 : Discussion

7.1. Synthèse des résultats pertinents de la recherche

Les résultats de l'étude nous montrent que les représentations liées à l'alimentation permettent de faire émerger un grand nombre de thématiques auprès des étudiants interrogés. Nous pouvons dès lors répondre à l'un de nos objectifs qui est de : mettre en évidence les freins et les leviers à une alimentation équilibrée selon les représentations des étudiants. Par ailleurs, les freins et leviers nous permettent de synthétiser les résultats pertinents de notre mémoire.

Pour commencer, en ce qui concerne le logement, la transition vers une colocation implique généralement une plus grande autonomie des étudiants, qui peut être perçue de 2 manières différentes : (1) comme un levier, tout d'abord grâce aux interactions sociales qu'engendrent la vie en communauté. Ces interactions influencent leurs choix alimentaires mais également leur motivation à cuisiner par eux-mêmes leurs repas. La pratique culinaire est dès lors décrite par les étudiants comme un levier puisqu'elle leur permet de se détendre. De plus, ces interactions amènent les étudiants à se remettre en question quant à leur consommation de viande et à l'impact environnemental de leur alimentation. Ensuite, l'influence familiale sur leur alimentation est moindre en kot, ce qui leur permet de faire leurs propres choix alimentaires ; (2) comme un frein, premièrement lorsque le contrôle parental sur l'alimentation n'est plus existant, cela procure une plus grande liberté et donc plus de probabilité de se diriger vers des aliments perçus comme moins sains. Deuxièmement, lorsque l'équipement et l'espace de vie ne permettent pas à l'étudiant de cuisiner des repas de manière adéquate. En ce qui concerne les étudiants vivant chez leurs parents, la vie familiale est un des freins perçus à une

alimentation équilibrée puisqu'ils considèrent qu'ils n'ont pas main mise sur les courses et sur leurs choix alimentaires. Concernant l'influence sociale, elle est perçue à la fois : (1) comme un levier qui favorise leur équilibre alimentaire : lorsque leurs amis ont une alimentation saine, cela les incite à manger comme eux et à découvrir de nouveaux aliments ; et (2) comme un frein : lorsqu'elle exerce un effet de pair négatif sur eux, par exemple lors des repas pris à l'extérieur qui sont souvent perçus comme moins équilibrés. Comme nous venons de l'évoquer la découverte de nouveaux aliments est un des changements cités lors de la transition universitaire. Cependant, atteindre une alimentation variée reste régulièrement perçue comme une difficulté dû à un manque d'idées de recettes.

Un des freins fréquemment cités par les étudiants est le budget qu'ils possèdent pour leur alimentation qui, d'après eux, est limité. Par conséquent, leur budget influence leurs courses ainsi que leurs repas de midi puisqu'une alimentation saine sur le campus est perçue comme plus coûteuse. L'accès à une alimentation qu'ils considèrent comme moins saine est décrit par les étudiants comme plus facile. De ce fait, l'accessibilité à une alimentation du type fast-food et sandwicheries sur le campus est perçue comme un frein à une alimentation saine. En outre, certains étudiants pensent qu'une alimentation saine prend plus de temps à réaliser, ce qui est alors vu comme un frein puisqu'ils disent ne pas avoir assez de temps à y consacrer. Il y a cependant, une réelle satisfaction des étudiants concernant l'offre alimentaire mise en place par les restaurants universitaires qui permet d'allier, selon eux, le prix et la qualité nutritionnelle.

Pour finir, l'accès à une information nutritionnelle fiable est perçu comme très compliqué pour les étudiants. D'après eux, les informations nutritionnelles sont facilement disponibles sur internet cependant, ils expliquent qu'elles sont souvent contradictoires.

7.2. Discussion des résultats en lien avec la littérature

Afin de répondre aux deux premiers objectifs de notre étude, nous avons pu faire émerger 4 grandes questions : (1) les changements liés à la transition universitaire, (2) le réseau social et le contexte de vie, (3) les comportements alimentaires, (4) les actions en matière d'alimentation.

7.2.1. Changements liés à la transition universitaire

L'entrée à l'université représente pour beaucoup d'étudiants une période caractérisée par la prise d'autonomie qui influence en grande partie leurs comportements alimentaires. En effet, l'étude de Vaillant (2010) stipule que les étudiants sont confrontés, lors de cette transition universitaire, à des changements qui concernent l'environnement qui les entoure et leur quotidien de manière générale. Durant cette transition, ils doivent pouvoir gérer par eux-mêmes de nouvelles situations qu'ils n'avaient pas encore expérimentées. Dans la littérature, la

transition vers l'université est décrite comme une période critique dans l'alimentation des étudiants (Deforche et al., 2015), néanmoins nous avons constaté que cette période n'a pas été décrite comme telle lors du recueil des données. Les étudiants ont pour la plupart désigné cette transition comme ayant eu une influence positive sur leurs changements de comportements alimentaires. Ces changements positifs ont été induits par une prise de conscience de leur alimentation mais également une responsabilisation acquise lors des premières années d'études. En effet, les étudiants sont amenés à prendre des décisions quant à leur alimentation alors qu'ils n'avaient que peu voire pas de contrôle dessus à l'adolescence. Cependant, nous remarquons que ce passage vers une plus grande autonomie peut être difficile à gérer pour certains puisque les parents n'ont plus ou très peu d'influence sur leur alimentation.

La prise de poids acquise lors de la période universitaire qui est décrite par Deforche et al. (2015) dans notre revue de littérature coïncide avec le discours de certains étudiants interrogés. En effet, ils nous ont décrit une prise de poids qui a été influencée par la transition universitaire et qui s'est déroulée plus précisément durant leur première année d'étude. La prise de poids est souvent associée, par les étudiants de l'échantillon, aux sorties entre amis et à la consommation de plats préparés. D'après l'étude réalisée par Van der Horst et al. (2010), la consommation de plats préparés est significativement associée à une prise de poids lors de la transition universitaire. Toujours d'après cette étude, les compétences culinaires jouent également un rôle dans cette consommation de plats préparées car de faibles compétences culinaires sont considérées comme un frein à la préparation de repas sains « faits maison » (Van der Horst et al., 2010). Cependant, nous ne pouvons pas confirmer cette dernière observation par rapport aux résultats de notre étude car aucun des étudiants interrogés n'a évoqué un manque de compétences culinaires. Quelques étudiants ont cependant déclaré avoir tendance à consommer plus souvent des plats préparés lorsqu'ils n'ont pas assez de temps pour cuisiner, ce manque de temps a été énoncé par certains comme ayant causé leur prise de poids. Nous devons toutefois souligner que tous les étudiants de notre échantillon perçoivent les plats préparés industriels comme « mauvais pour la santé ». Certains décrivent un manque de motivation à cuisiner qui n'implique pas automatiquement une consommation de plats préparés mais plutôt une faible diversité d'aliments dans les repas. De ce fait, ils souhaitent se diriger vers le plus simple et le plus rapide à réaliser. Il est important de faire remarquer qu'un des étudiants parle d'une perte de poids depuis le début de ces études, suite à une meilleure prise de conscience de son alimentation.

La transition vers un régime alimentaire végétarien ou à tendance végétarienne a fréquemment été évoqué comme étant un des changements caractérisant le début des études universitaires. La transition vers le végétarisme ou vers des choix alimentaires à tendance végétarienne est, d'après l'étude de Sprake et al. (2018), associée par exemples à des facteurs sociaux, à des préoccupations concernant l'environnement et le bien-être animal ainsi qu'à l'aspect santé perçu par les individus. Effectivement, toutes ces raisons ont été énoncées par les étudiants lors de nos entretiens. Tous ont évoqué leur envie de s'investir plus pour l'environnement à travers une alimentation plus durable comme par exemple en mangeant local et de saison. De ce fait, ces produits sont perçus par les étudiants comme ayant une meilleure influence sur leur santé. L'alimentation durable et la santé sont les deux critères de choix alimentaires qui permettent d'expliquer le changement de comportement alimentaire de certains étudiants quant à la transition vers le végétarisme ou vers une réduction de la consommation des produits animaux.

7.2.2. Réseau social et contexte de vie

Nous avons pu mettre en évidence le fait que les amis jouent un rôle primordial dans le développement d'une alimentation saine puisqu'à travers les repas, souvent cuisinés et partagés ensemble, de nouveaux aliments sont introduits et goûtés par les jeunes. Comme expliqué dans l'étude de Michels et al. (2019), la qualité de l'alimentation des étudiants s'améliore par l'intermédiaire des influences sociales et plus précisément par l'effet de groupe qui est présent lorsque les étudiants cuisinent ensemble. L'aspect social semble occuper une grande place dans l'alimentation des étudiants puisque les repas pris à l'extérieur sont perçus comme plus conviviaux. Ils sont également considérés comme une alternative rapide et simple par rapport aux repas cuisinés à la maison. L'étude réalisée par Deliens et al. (2014) décrit que l'influence sociale agit sur le comportement des étudiants. En effet, les étudiants interviewés décrivent que la pression sociale exercée par les pairs les incite parfois à prendre leurs repas à l'extérieur.

D'après Dabbaghian et al. (2012), le soutien social et l'environnement dans lequel l'étudiant se trouve influencent la prise de décisions quant aux choix alimentaires sains ou non-sains. Cette étude démontre qu'une influence sociale positive modifie le comportement alimentaire des individus en améliorant leurs choix d'aliments alors qu'ils consommaient initialement une alimentation non-saine (Dabbaghian et al., 2012). Les changements en lien avec l'alimentation se sont produits par l'intermédiaire des projets étudiants mais également par la vie en communauté qui leur permet de cuisiner plus souvent par eux-mêmes.

Contrairement à l'étude de Sogari et al. (2018) qui décrit que les étudiants vivant en logement universitaire consomment une alimentation moins saine, certains étudiants de notre échantillon nous ont expliqué que le kot leur permet d'avoir un plus grand contrôle sur leur alimentation puisque l'organisation des repas y est perçue comme plus structurée.

7.2.3. Comportements alimentaires

La majorité des étudiants ont conscience de l'impact de l'alimentation sur leur santé, cela les pousse à vouloir l'améliorer en diminuant leur consommation d'aliments gras et sucrés qu'ils associent à une alimentation non-équilibrée. De plus, comme le démontre la revue de la littérature (Gourmelen, 2017), les étudiants perçoivent les plats « faits maison » par leurs parents comme étant des plats sains car l'origine des aliments qu'ils contiennent est connue. Le fait de cuisiner des repas par soi-même peut être défini comme une activité que les étudiants mettent en place pour éviter de consommer des repas à l'extérieur car ils sont souvent considérés comme moins sains.

Les étudiants de notre échantillon décrivent une consommation plus élevée de fruits et de légumes depuis le début de leurs études, même si certains pensent ne pas en consommer autant que ce que les recommandations proposent.

En ce qui concerne l'état d'esprit des étudiants, il influence souvent leurs comportements alimentaires en agissant soit sur la prise d'aliments plus sucrés soit par une diminution de l'appétit. D'après une récente étude de Whatnall et al. (2019), l'état d'esprit des individus influence leurs choix alimentaires de manière négative c'est-à-dire qu'ils ont tendance à faire des choix moins sains pour leur santé. Cela s'observe plus fréquemment en période de stress par exemple (Whatnall et al., 2019). Lors de notre étude, nous avons en effet pu constater que les périodes d'études évoquées par les étudiants impliquent des comportements alimentaires tels que le grignotage qu'ils considèrent comme de la « confort food ». Le stress ressenti pendant le blocus ou les examens, par les étudiants interrogés, est souvent associé à des grignotages par certains et à l'inverse à une diminution de l'appétit pour d'autres. D'après Sogari et al. (2018), ce phénomène de grignotage permet aux étudiants de gérer le stress perçu. Cependant, ce stress rend le maintien d'une alimentation saine difficile pour les étudiants (Deliens et al., 2014). Nous devons noter que les grignotages sont pour certains étudiants, liés à des aliments sains comme des fruits et légumes. Contrairement à l'étude réalisée par Gérard et Lancrey-Javal (2017) qui stipule que les étudiants vivant en logement universitaire grignotent plus souvent que les étudiants vivant chez leurs parents, nous n'avons pas identifié de différence entre ces deux catégories d'étudiants lors des entretiens.

D’après l’étude réalisée par Michels et al. (2019), les habitudes acquises lors de certaines périodes, telles que le blocus et les examens, peuvent s’ancrer dans le comportement des étudiants sur le long terme. De ce fait, nous avons pu constater chez les étudiants interviewés, une accoutumance aux boissons comme le café ou les boissons énergisantes dès le début de leurs études puisque selon eux, elles leurs permettent de rester éveillés. Néanmoins, nous ne pouvons pas en déduire que cette pratique s’ancrera sur le long terme pour ces étudiants.

7.2.4. Actions en matière d’alimentation

Selon les étudiants, l’université doit avant tout avoir un rôle d’information en matière d’alimentation en diffusant ces informations auprès des étudiants par l’intermédiaire d’acteurs tels que les restaurants universitaires. Dès lors, certains pensent que ce rôle d’information est en grande partie accompli à travers les repas proposés par les restaurants universitaires puisqu’ils sont perçus comme des repas sains et peu coûteux. Hardcastle et al. (2015) déclarent que les repas servis dans les restaurants universitaires motivent les étudiants à avoir une alimentation saine car ils les aident à faire des choix alimentaires pertinents pour leur santé.

L’évolution vers l’âge adulte permet aux étudiants de s’intéresser au monde universitaire qui les entoure et d’améliorer leur alimentation à travers les kots-à-projets ou via les restaurants universitaires par exemples. De ce fait, les actions proposées sur le campus sont principalement perçues par les étudiants comme étant essentielles à la vie universitaire puisqu’elles permettent la découverte de nouveaux aliments et qu’elles incitent certains à cuisiner plus souvent leurs repas. Ces actions peuvent être, par exemple, des ateliers culinaires proposés par un kot-à-projets. Les étudiants décrivent ces ateliers culinaires comme un partage de connaissances et une convivialité qui leur permettent de maintenir ou d’acquérir une alimentation saine. Hartmann et al. (2013) affirment que la participation à ces ateliers aide les individus à avoir une prise de conscience quant à la diversité des aliments existants et à la possibilité de réaliser des repas sains, rapides et à moindre coût.

Selon les étudiants, il est important que les actions réalisées partent de leur réalité de vie afin qu’ils puissent adhérer au mieux à l’objectif initial de l’action proposée. Ce qui rejoint l’un des objectifs de la promotion de la santé décrit dans la Charte d’Ottawa (1986). Les actions doivent donner la possibilité aux étudiants de faire des choix alimentaires à partir des situations dans lesquelles ils se retrouvent afin d’augmenter leur empowerment (OMS, 1986).

En ce qui concerne les acteurs impliqués, les étudiants déclarent que l'élaboration d'un projet en matière d'alimentation doit se faire « par les étudiants et pour les étudiants ». De ce fait, ils veulent faire partie des projets en y participant de manière active afin d'avoir une influence plus importante sur la prise de conscience de tous les étudiants. Cependant, ils ne sont pas contre le fait que le projet soit dirigé en partie par des professionnels. Comme stipulé par Nutbeam (1998), la participation des étudiants à la mise en place d'actions en promotion de la santé, en passant de l'élaboration jusqu'à l'évaluation, améliore leur empowerment et leur permet de prendre plus aisément des décisions quant à leur santé.

7.3. Limites de l'étude

Premièrement, nous pouvons décrire le travail de réflexivité comme étant parfois difficile à effectuer de manière objective étant donné que nous faisons également partie de la communauté « étudiante » ciblée dans cette étude. Il a été donc compliqué de conserver une certaine distance par rapport aux représentations que nous analysions puisque notre propre expérience de la vie étudiante et que notre propre représentation de l'alimentation, intervenaient dans notre réflexion. Par moment, notre subjectivité a influencé quelque peu les entretiens en orientant les questions par rapport à notre propre représentation de l'alimentation en tant que professionnel de la santé et à la fois en tant qu'étudiante. Il aurait été intéressant d'interroger nos propres représentations par rapport à certains thèmes qui ont émergé au fil des entretiens.

Deuxièmement, par manque de temps, nous ne pouvons affirmer être arrivé à la saturation des données même si aucune nouvelle thématique n'a émergé lors des derniers entretiens. Il reste probable que d'autres informations ou thématiques soient développées par d'autres étudiants si notre échantillon avait été plus grand. De ce fait, nous ne pouvons pas assurer la transférabilité[8] des résultats de cette étude (Mukamurera, Lacourse et Couturier, 2006).

Troisièmement, en ce qui concerne notre échantillon, nous pensons que la participation du public-cible sur base volontaire, par l'intermédiaire de l'ASBL Univers santé et de certains kots-à-projets, implique un plus grand nombre d'étudiants sensibilisés aux aspects santé tels que l'alimentation. Nous sommes donc conscients que notre échantillon n'est pas assez homogène pour recueillir les représentations en matière d'alimentation des étudiants. De plus, notre échantillon ne nous a pas permis de représenter les étudiants qui se trouvent par exemple en situation de précarité ni les étudiants vivant seuls en kot. Nous n'avons pas inclus les étudiants âgés de plus de 30 ans qui font également partie de la population étudiante de

[8] « *Capacité d'une recherche à faire sens ailleurs* » (Mukamurera, Lacourse et Couturier, 2006)

l'UCLouvain. Pour cela, il aurait fallu y consacrer soit plus de temps afin de représenter toute la population étudiante de l'UCLouvain, soit y dédier une étude spécifique qui aurait caractérisé cette population.

Finalement, la relecture des entretiens n'a pas pu se faire car nous n'avons pas eu le temps de transmettre à chaque étudiant la transcription de son entretien afin d'avoir sa confirmation. Cette relecture aurait pu améliorer notre travail de retranscription dans le cas où l'étudiant aurait trouvé que sa pensée n'a pas été suffisamment développée lors de l'entretien.

7.4. Forces de l'étude

Dans un premier temps, la collaboration avec l'ASBL Univers santé est l'aspect le plus important de notre étude puisque grâce à l'équipe de professionnels, nous avons pu avoir accès à notre public-cible ainsi qu'aux kots-à-projets qui jouent un rôle important dans la vie des étudiants de l'UCLouvain.

Dans un deuxième temps, nous pouvons dire que notre échantillon est assez homogène en termes d'années d'études, de facultés et d'âges. Dès lors, il contient toutes les années d'études en allant de la première année de bachelier jusqu'à la dernière année de master, une grande partie des facultés y est également représentée. Cela nous permet d'avoir une vue d'ensemble sur les divers facteurs qui influencent les changements de comportements. De plus, nous avons réussi à avoir des étudiants vivant en kot mais aussi chez leurs parents, ce qui nous a permis de mettre en parallèle leurs représentations et leurs comportements alimentaires.

Dans un troisième temps, nos résultats semblent contraster avec certaines données qualitatives et quantitatives de la littérature consultée, de ce fait notre étude permet d'amener de nouveaux éléments pour la mise en place d'action en promotion de la santé. En outre, actuellement aucune étude ne traite des représentations en matière d'alimentation chez les étudiants de l'UCLouvain par une approche qualitative. Cette étude a donc comme potentiel de compléter les études déjà menées sur le sujet.

7.5. Implications pour la pratique

Lors des entretiens, nous avons donné l'opportunité aux étudiants de développer les pistes d'actions qui leur semblaient utiles en matière d'alimentation, dans le contexte universitaire. Par conséquent, nous nous sommes largement inspirés de ces propositions d'actions afin de décrire les implications pour la pratique qui suivent.

De manière générale, les étudiants sont forts demandeurs d'ateliers culinaires qui portent sur des thèmes en lien avec leurs préoccupations telles que : l'alimentation saine à petit prix, les alternatives végétariennes et l'alimentation durable c'est-à-dire locale et de saison. Par exemple, certains étudiants ont proposé de réaliser un festival spécifique sur l'alimentation où chacun pourrait goûter les recettes présentées dans les stands. Dès lors, il serait intéressant de permettre aux étudiants d'être les initiateurs des sujets qui y seront abordés, dès le début de l'action. Cette initiative permettrait à la fois de faire connaitre Univers santé et ses actions en matière d'alimentation et de favoriser la participation des étudiants dans des projets en promotion de la santé.

Les idées de repas sont souvent difficiles à trouver pour les étudiants, ce qui amène parfois à une routine et à un manque de diversité dans les aliments. En sachant que les étudiants communiquent essentiellement à travers les réseaux sociaux, il pourrait être utile qu'Univers santé crée, par exemple, une application spécifique sur l'alimentation, comme pour ce qui a été fait lors de la campagne « Guindaille 2.0 ». Cette application proposerait aux étudiants de créer leurs propres menus sains, variés et à petit prix, tout en leur donnant accès à toutes les idées recettes déjà présentes sur le site d'Univers santé. De plus, une rubrique pourrait contenir des informations nutritionnelles fiables, rédigées par un(e) professionnel(le) de la santé comme un(e) diététicien(ne). L'aspect pluridisciplinaire de la santé, au sein de l'ASBL, pourrait donc y être renforcé par la création d'un nouveau poste dédié à un(e) diététicien(ne).

Dans le même ordre d'idée, la continuité des ateliers culinaires mis en œuvre par Univers santé devrait être poursuivie en permettant aux étudiants d'être à la base de leur élaboration. Grâce à l'application mentionnée ci-dessus, les évènements sur l'alimentation mis en place par Univers santé y seraient également indiqués. En outre, des sondages pourraient être envoyés aux étudiants via cette plateforme afin de récolter leurs besoins et leurs attentes quant aux futurs ateliers culinaires. Cela permettra à Univers santé de mettre en place ses ateliers à partir des préoccupations estudiantines qui seraient constamment actualisées.

7.6. Perspectives

Premièrement, nous pensons que cette étude pourrait contribuer à la construction de futures enquêtes sur le sujet. Tout d'abord, dans le cadre d'un design séquentiel exploratoire, cette étude permettrait aux nouvelles variables identifiées d'être étudiées par une approche quantitative ou de développer une typologie des étudiants de l'UCLouvain selon leur alimentation. De plus, de nouvelles études qualitatives pourraient être menées pour approfondir

certaines thématiques abordées, comme par exemple « la période d'études » que nous n'avons pas pu explorer de manière précise.

Deuxièmement, nous avons pu constater que de nombreux étudiants veulent prendre part au processus de mise en place d'actions en promotion de la santé. Malheureusement, la plupart des étudiants interrogés n'avaient que très peu d'informations sur les actions disponibles en matière d'alimentation, tandis que d'autres ne connaissaient pas l'existence de l'ASBL Univers santé avant notre étude. Il nous semble dès lors important que les actions en éducation pour la santé réalisées par Univers santé, continuent à renforcer la participation et la motivation des étudiants aux changements de comportement alimentaire. En effet, Il nous semble important d'améliorer l'information transmise aux étudiants afin qu'ils puissent bénéficier de toutes les actions disponibles sur le campus. Il serait également important qu'Univers santé puisse se faire connaitre à un plus grand nombre d'étudiants dès le début de leur parcours universitaire puisque comme nous l'avons remarqué, peu d'étudiants connaissaient l'existence de l'ASBL.

Pour terminer, nous espérons que les pistes d'actions proposées par les étudiants lors des entretiens pourront être développées à la suite de cette étude. Les demandes des étudiants concernaient principalement la nécessité pour eux d'être davantage sensibilisés à une alimentation saine à travers des ateliers pratiques ainsi que des informations nutritionnelles fiables en lien avec leurs besoins et leur réalité de vie.

Conclusion

L'objectif principal de ce mémoire était de faire émerger les représentations en matière d'alimentation, chez les étudiants de l'UCLouvain. Cela afin de mieux comprendre leur comportement alimentaire et les changements d'habitudes alimentaires depuis le début de leurs études, en prenant en compte les freins et leviers alimentaires qu'ils perçoivent au quotidien.

Nous avons pu constater que la vie en communauté et les divers projets universitaires en matière d'alimentation permettent aux étudiants une prise de conscience de leur alimentation ainsi que de l'importance de celle-ci sur leur santé. Par ailleurs, nous avons pu démontrer que les changements d'habitudes alimentaires généralement cités sont perçus de manière positive par les étudiants, contrairement à ce que révèle la littérature. Par exemple, nous pouvons citer : la réduction de la consommation de viande ou la transition vers une alimentation végétarienne, l'augmentation de la consommation de fruits et légumes, la transition vers une alimentation durable… Néanmoins, la première année d'université reste celle qui semble être la plus

compliquée en termes d'alimentation dû à un changement d'environnement physique et social mais également pour certains, de logement. De ce fait, le réseau social et le logement sont d'après nos résultats, les thèmes les plus importants pour comprendre les représentations des étudiants en matière d'alimentation. En effet, ces deux thèmes permettent, en tant que déterminants de la santé, d'expliquer en partie les comportements alimentaires des étudiants de l'UCLouvain.

Nous n'avons pas constaté de grandes différences, en matière d'alimentation, entre les étudiants vivant en kot et les étudiants vivant chez leurs parents même si les freins et leviers ne sont pas perçus de la même manière. Toutefois, le critère de choix alimentaire le plus fréquemment cité par les étudiants vivant en kot reste l'aspect financier.

Comme nous l'avons décrit précédemment, la période universitaire est sujette à des changements alimentaires dans la vie des étudiants. Nous avons dès lors pu démontrer que la période de blocus et d'examens était une période où ces changements peuvent apparaitre, comme par exemples : les grignotages et la consommation de café. Le grignotage a pu être décrit par les étudiants comme étant influencé en partie par le stress, tandis que la consommation de café leur permet de rester éveillés.

Nous avons pu mettre en évidence le souhait des étudiants de s'investir davantage dans les projets universitaires, même si tous ne sont pas au courant des initiatives disponibles sur le campus. Par ailleurs, l'action en matière d'alimentation la plus souvent mentionnée par les étudiants sont les restaurants universitaires. Ceux-ci sont fortement appréciés par tous les étudiants pour leurs plats perçus comme équilibrés, sains et à petit prix. Suite à la demande des étudiants de bénéficier d'actions crées « par les étudiants, pour les étudiants », Univers santé pourrait renforcer la participation des étudiants dans ses projets, en commençant par se faire connaitre auprès d'eux.

Pour conclure, nous constatons que la transition universitaire permet aux étudiants de gagner en autonomie mais également de s'intéresser davantage à la question de l'alimentation dans leur quotidien. Au vu de la motivation des étudiants face à la thématique, il nous semble que la création et la promotion d'actions en matière d'alimentation sont primordiales dans le contexte universitaire.

Bibliographie

Aceijas, C., Waldhäusl, S., Lambert, N., Cassar, S., & Bello-Corassa, R. (2017). Determinants of health-related lifestyles among university students. *Perspectives in Public Health, 137*(4), 227-236. https://doi.org/10.1177/1757913916666875

Aujoulat, I. (2019). *Introduction aux méthodes qualitatives en santé publique. Notes de cours*. Unpublished document, Université catholique de Louvain, Woluwe-Saint-Lambert.

Baccichet, M. (2017). La pauvreté des étudiant(e)s : un état des lieux. *La Ligue de l'Enseignement et de l'Education permanente asbl.* Bruxelles : Roland Perceval.

Blanchet, A., & Gotman, A. (2017). *L'entretien*. A. Colin.

Blay, M. *Dictionnaire des concepts philosophiques*. Larousse, CNRS Éditions, 2006.

Blundell, J. E., Baker, J. L., Boyland, E., Blaak, E., Charzewska, J., de Henauw, S., Frühbeck, G., Gonzalez-Gross, M., Hebebrand, J., Holm, L., Kriaucioniene, V., Lissner, L., Oppert, J.-M., Schindler, K., Silva, A. M., & Woodward, E. (2017). Variations in the Prevalence of Obesity Among European Countries, and a Consideration of Possible Causes. *Obesity Facts*, *10*(1), 25-37. https://doi.org/10.1159/000455952

Breton, E., Jabot, F., Pommier, J., & Sherlaw, W. (2017). *La promotion de la santé : Comprendre pour agir dans le monde francophone*. France : Presses de l'EHESP.

Dabbaghian, V., Mago, V. K., Wu, T., Fritz, C., & Alimadad, A. (2012). Social interactions of eating behaviour among high school students: a cellular automata approach. *BMC Medical Research Methodology, 12*, 155. doi: 10.1186/1471-2288-12-155

Deforche, B., Van Dyck, D., Deliens, T., & De Bourdeaudhuij, I. (2015). Changes in weight, physical activity, sedentary behaviour and dietary intake during the transition to higher education : A prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, *12*(1), 16. https://doi.org/10.1186/s12966-015-0173-9

Deliens, T., Clarys, P., De Bourdeaudhuij, I., & Deforche, B. (2014). Determinants of eating behaviour in university students : A qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*, *14*(1), 53. doi.org/10.1186/1471-2458-14-53

Deliens T, Clarys P, De Bourdeaudhuij I, & Deforche B. (2015). Correlates of University Students' Soft and Energy Drink Consumption According to Gender and Residency. Nutrients. 2015;7(8):6550-66. doi: 10.3390/nu7085298.

Dempsey, C., Battel-Kirk, B., Barry, M. et les Partenaires du Projet CompHP. (2011). Cadre de référence sur les compétences pour la promotion de la santé (version abrégée) ; UIPES, Paris.

Durkheim, É. (2014). Chapitre Premier - Représentations individuelles et représentations collectives. Dans : É. Durkheim, *Sociologie et philosophie* (pp. 1-39). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France.

El Ansari, W., Stock, C., & Mikolajczyk, R. T. (2012). Relationships between food consumption and living arrangements among university students in four European countries—A cross-sectional study. *Nutrition Journal*, *11*(1), 28. https://doi.org/10.1186/1475-2891-11-28

Escalon, H., & Beck, F. (2013). Les jeunes et l'alimentation. Des comportements sexués, évoluant avec l'âge et socialement marqués. *Agora débats/jeunesses*, *63*(1), 113-127.

Furst, T., Connors, M., Bisogni, C., Sobal, J., & Winter Falk, L. (1996). Food choice : A conceptual model of the process. *Appetite, 26*, 247-266.

Gérard M., & Lancrey-Javal G. *Les étudiants et l'alimentation : Comment les étudiants perçoivent-ils leur alimentation ? Ont-ils le sentiment d'y faire attention ? Quel impact du stress sur leurs pratiques alimentaires ?* Harris Interactive. 2017.

Gourmelen, A. (2017). *Que manger? Normes et pratiques alimentaires* (F. Dubet, Éd.). Éditions La Découverte : Fondation pour les sciences sociales.

Hardcastle, S., Thøgersen-Ntoumani, C., & Chatzisarantis, N. (2015). Food Choice and Nutrition : A Social Psychological Perspective. *Nutrients*, *7*(10), 8712-8715. https://doi.org/10.3390/nu7105424

Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2013). Importance of cooking skills for balanced food choices. *Appetite*, *65*, 125-131. https://doi.org/10.1016/j.appet.2013.01.016

Isabelle, C., & Kaszap, M. (2013). Éducation à la santé : Représentations sociales des préoccupations des jeunes du Canada. *Santé Publique*, *25*(1), 25. https://doi.org/10.3917/spub.131.0025

Jodelet, D. (2003). 1. Représentations sociales : un domaine en expansion. Dans : Denise Jodelet éd., *Les représentations sociales* (pp. 45-78). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France. doi:10.3917/puf.jodel.2003.01.0045.

Jovic, L. (2012). Représentations (sociales). Dans : Monique Formarier éd., *Les concepts en sciences infirmières: 2ème édition* (pp. 265-267). Toulouse, France: Association de recherche en soins infirmiers. doi:10.3917/arsi.forma.2012.01.0265.

Labojka S. Enquête sur le comportement alimentaire des étudiants des universités Paris 2, Paris 4 et Paris 6. 2012.

Lahlou, S. Penser Manger. Les représentations sociales de l'alimentation. Psychologie. Ecole des Hautes Etudes en Sciences Sociales (EHESS), 1995. Français. tel-00167257

Lavallée, M., Marchildon, A., Bouchard, L., Quesnel, M., & Garnier, C. (2004). Les représentations sociales de l'alimentation : convergences et divergences entre enfants, parents et enseignants. *Revue de l'Université de Moncton, 35*(2), 101-129.

Lebacq, T., Pedroni, C., Desnouck, V., Holmberg, E., Moreau, N., Dujeu, M., & Castetbon, K. (2019). Alimentation, activité physique, sédentarité et sommeil. Comportements, santé et bien-être des élèves en 2018. Enquête HBSC en Belgique francophone. Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles.

Leblanc, D. D., & Villalon, L. (2008). Le stress perçu et son influence sur le comportement alimentaire des étudiants de l'Université de Moncton, Campus de Moncton. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research, 69*(3), 133-140. https://doi.org/10.3148/69.3.2008.133

Masson, E. (2011). Les représentations de l'alimentation à l'épreuve des politiques préventives de santé publique : Commentaire. *Sciences sociales et santé, 29*(4), 63. https://doi.org/10.3917/sss.294.0063

Menozzi, D., Sogari, G., & Mora, C. (2015). Explaining Vegetable Consumption among Young Adults : An Application of the Theory of Planned Behaviour. *Nutrients, 7*(9), 7633-7650. https://doi.org/10.3390/nu7095357

Michels, N., Man, T., Vinck, B., & Verbeyst, L. (2019). Dietary changes and its psychosocial moderators during the university examination period. *European Journal of Nutrition*. https://doi.org/10.1007/s00394-019-01906-9

Moreau, N., Lebacq, T., Dujeu, M., de Smet, P., Godin, I., & Castetbon, K. (2017). Comportements, bien-être et santé des élèves. Enquête HBSC 2014 en 5ème-6ème primaire et dans le secondaire en Fédération Wallonie-Bruxelles. Service d'Information, Promotion, Éducation Santé (SIPES), École de Santé Publique, Université libre de Bruxelles.

Moscovici, S. (2003). Des représentations collectives aux représentations sociales : éléments pour une histoire. Dans : Denise Jodelet éd., *Les représentations sociales* (pp. 79-103). Paris cedex 14, France: Presses Universitaires de France. doi:10.3917/puf.jodel.2003.01.0079.

Mouyart, P. (2012). Promotion de la santé en Belgique : un point de vue sur l'influence de la Charte d'Ottawa au niveau local. 25 ans d'histoire : les retombées de la Charte d'Ottawa pour la promotion de la santé dans divers pays francophones. Réseau francophone international pour la promotion de la santé. Québec.

Mukamurera, J., Lacourse, F., & Couturier, Y. (2006). Des avancées en analyse qualitative : pour une transparence et une systématisation des pratiques. *Recherches qualitatives, 26*(1), 110-138.

Nutbeam, D. (1998). Health promotion glossary. *Health Promotion International, 13*(4), 349-364.

OCDE. *À quel âge les étudiants obtiennent-ils leur premier diplôme universitaire ?* (Les indicateurs de l'éducation à la loupe N° 23). (2014). https://doi.org/10.1787/5jz3wks7nq26-fr

Organisation Mondiale de la Santé (1986). Charte d'Ottawa. Promotion de la santé. *OMS.*

Paillé, P. & Mucchielli, A. (2012). Chapitre 11 - L'analyse thématique. Dans : P. Paillé & A. Mucchielli (Dir), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (pp. 231-314). Paris: Armand Colin.

Ribeiro, I. J. S., Pereira, R., Freire, I. V., De Oliveira, B. G., Cassoti, C. A., & Boery, E. N. (2017). Stress and quality of life among university students : A systematic literature review. *Health Professions Education, 4*, 70-77.

UCLouvain. (2012). Alcool en milieu étudiant : L'UCL analyse et agit. *Éducation santé, 277.*

UCLouvain. (2017). Enquête sur l'alimentation et l'activité physique des étudiants de l'UCLouvain ». *Observatoire de la vie étudiante.*

UCLouvain. (2018). UCLouvain en 100 étudiants. *Observatoire de la vie étudiante.*

Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M., & Mora, C. (2018). College students and eating Habits : A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients, 10*(12), 1823. https://doi.org/10.3390nu10121823

Spezi, V. (2015). Apport des méthodes qualitatives. *I2D – Information, données & documents*, volume 53(4), 53-53. doi:10.3917/i2d.154.0053.

Spitz, E., Costantini, M-L., & Baumann, M. (2007). Détresse psychologique et stratégies de coping des étudiants en première année universitaire. *Stress et Trauma*, *7*(3) : 217-225.

Sprake, E. F., Russell, J. M., Cecil, J. E., Cooper, R. J., Grabowski, P., Pourshahidi, L. K., & Barker, M. E. (2018). Dietary patterns of university students in the UK: a cross-sectional study. *Nutrition Journal, 17*, 90. doi: 10.1186/s12937-018-0398-y

Stok, F., Renner, B., Clarys, P., Lien, N., Lakerveld, J., & Deliens, T. (2018). Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood : A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*, *10*(6), 667. https://doi.org/10.3390/nu10060667

Vaillant, S. (2010). La politique de santé à l'université Paul Verlaine-Metz. *Santé Publique*, vol. 22(2), 239-248. doi:10.3917/spub.102.0239.

Van der Horst, K., A Brunner, T., & Siegrist, M. (2010). Ready-meal consumption: associations with weight status and cooking skills. *Public Health Nutrition*, *14*(2), 239-245. doi:10.1017/S1368980010002624

Vella-Zarb, R. A., & Elgar, F. J. (2009). The 'Freshman 5' : A Meta-Analysis of Weight Gain in the Freshman Year of College. *Journal of American College Health*, *58*(2), 161-166. https://doi.org/10.1080/07448480903221392

Whatnall, M. C., Patterson, A. J., Siew, Y. Y., Kay-Lambkin, F., & Hutchesson, M. J. (2019). Are psychological distress and resilience associated with dietary intake among australien university students ? *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(21), 4099. doi:10.3390/ijerph16214099

Sites consultés :

Eurostat. (2019). *OECD Database.* Retrieved December 22, 2019 from https://ec.europa.eu/eurostat/data/database

OMS. (2018). Obésité et surpoids. Retrieved January 25, 2020 from https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight

Sciensano. (2018). *Prévention.* Retrieved January 25, 2020 from https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/obesite/prevention

UCLouvain. (2020). *Les restaurants universitaires.* Retrieved February 17, 2020 from https://uclouvain.be/fr/decouvrir/resto-u/le-sablon-self.html

UCLouvain. (2020). *Kots à projets*. Retrieved February 19, 2020 from https://uclouvain.be/fr/etudier/kots-a-projets.html

Univers santé. (2019). *Qui sommes-nous.* Retrieved November 19, 2019 from https://www.univers-sante.be/qui-sommes-nous/

Univers santé. (2020). *Un cycle d'ateliers cuisine avec les étudiants.* Retrieved February 17, 2020 from https://www.univers-sante.be/un-cycle-dateliers-cuisine-avec-les-etudiants/

Univers santé. (2020). *Alimentation.* Retrieved February 17, 2020 from https://www.univers-sante.be/alimentation/

Univers santé. (2020). *Atouts santé.* Retrieved February 17, 2020 from https://www.univers-sante.be/project/atouts-sante/

Univers santé. (2020). *Quiz.* Retrieved February 17, 2020 from https://www.univers-sante.be/project/quiz/

UCLouvain. (2020). *Qu'est-ce qu'un kap ?* Retrieved March 30, 2020 from https://uclouvain.be/fr/etudier/kots-a-projets.html

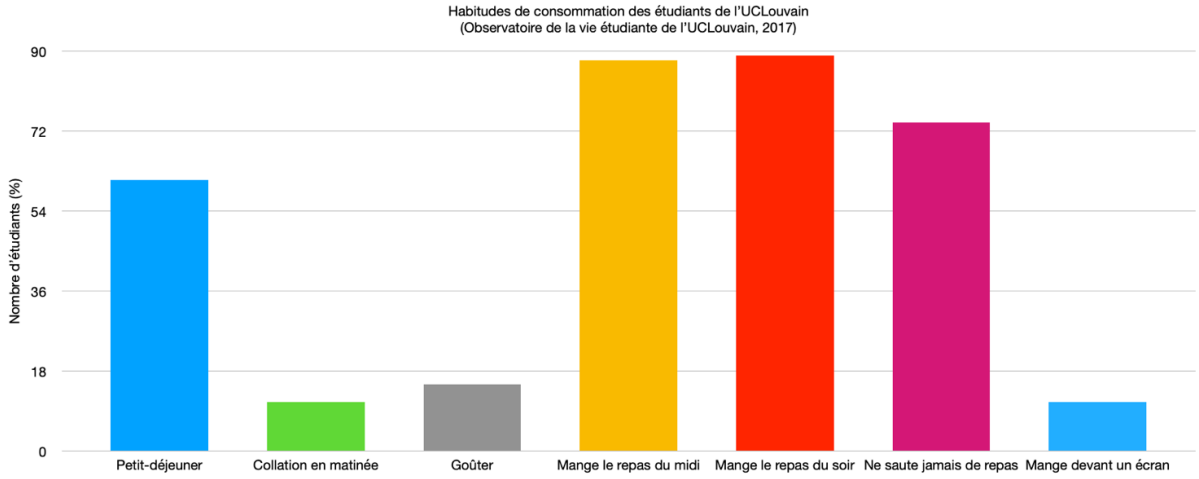
Liste des illustrations

Tableau 1 : Caractéristiques de l'échantillon de l'étude

Annexes

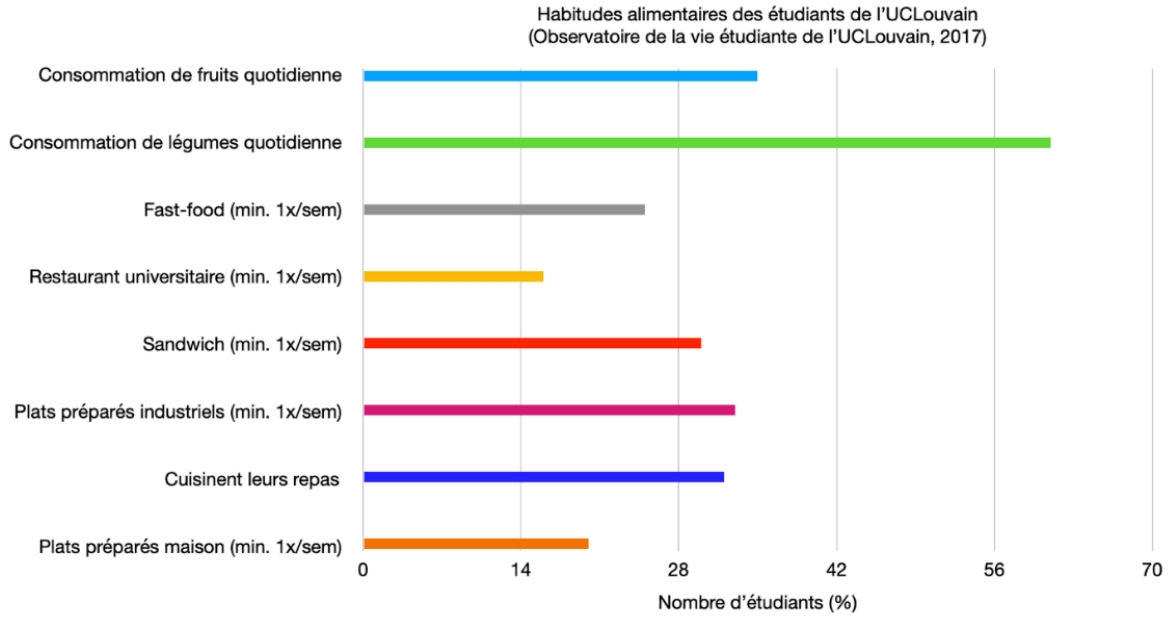
1. Habitudes de consommation des étudiants de l'UCLouvain (Graphique 1)

Graphique 1 : Habitudes de consommation des étudiants de l'UCLouvain



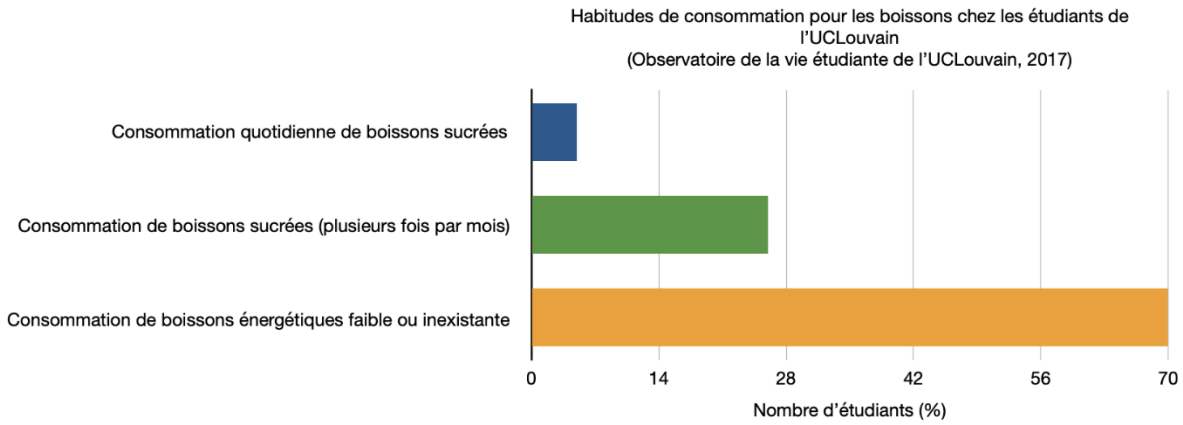
2. Habitudes alimentaires des étudiants de l'UCLouvain (Graphique 2)

Graphique 2 : Habitudes alimentaires des étudiants de l'UCLouvain

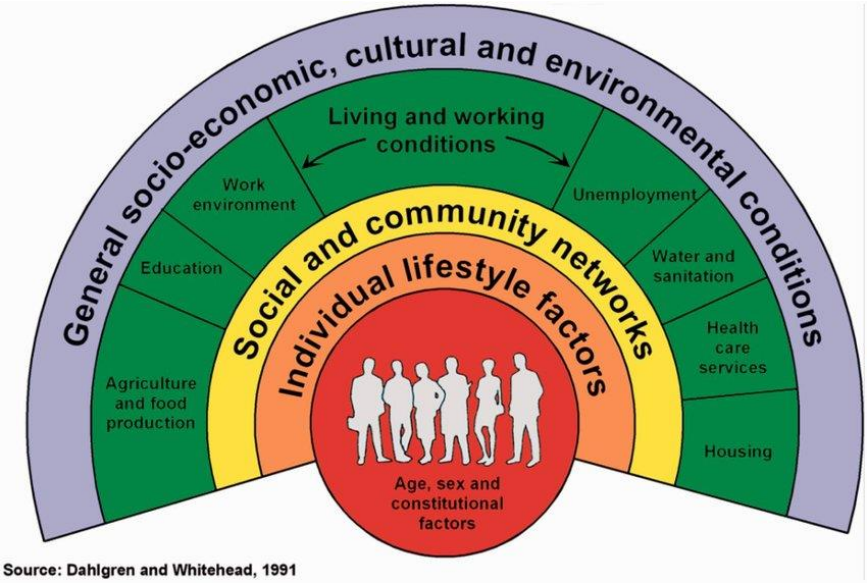


3. Habitudes de consommation des boissons chez les étudiants de l'UCLouvain (Graphique 3)

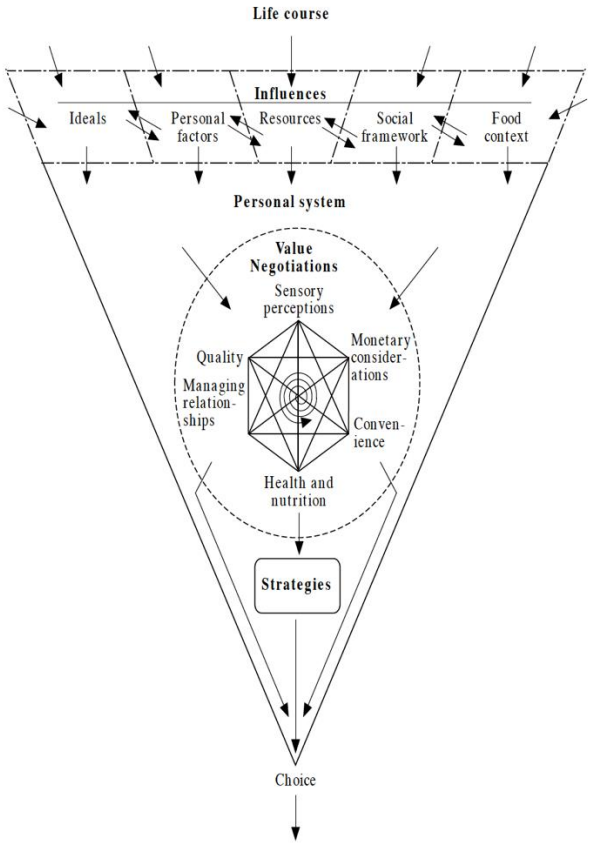
Graphique 3 : Habitudes de consommation des boissons chez les étudiants de l'UCLouvain



4. Model of the determinants of health (Dahlgren et Whitehead, 1991)



5. Modèle du processus de choix alimentaires (Furst et al., 1996)



6. Affiche de recrutement

7. Formulaire de consentement au participant

FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ECLAIRE AU PARTICIPANT

1. Je soussigné(e) (NOM, Prénom(s)),

   ……

   déclare avoir lu l'information qui précède et accepter de participer à **« Recueil et analyse des représentations des étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation durant la période estudiantine. »**

2. On m'a remis une copie de ce formulaire de consentement éclairé signé et daté, ainsi que de la note d'information destinée au participant. J'ai reçu une explication concernant la nature, le but, la durée de l'étude et j'ai été informé(e) de ce qu'on attend de ma part. On m'a donné le temps et l'occasion de poser des questions sur l'étude; toutes mes questions ont reçu une réponse satisfaisante.

3. J'ai été informé(e) de l'existence d'une assurance.

4. Je sais que cette étude a été soumise et approuvée par le Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCLouvain.

5. Je suis libre de participer ou non, de même que d'arrêter l'étude à tout moment sans qu'il soit nécessaire de justifier ma décision et sans que cela n'entraîne le moindre désavantage.

6. En signant ce document, j'autorise l'utilisation des données me concernant dans le respect de
   - la loi belge du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée ;
   - les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et belges en vigueur.

7. Je n'ai subi aucune pression physique ni psychologique indue pour ma participation à l'étude.

8. Je consens de mon plein gré à participer à cette étude.

9. Je consens à ce que l'entretien soit enregistré pour des raisons de facilité de retranscription de celui-ci, en sachant que toutes les informations transmises resteront strictement confidentielles et anonymes et que l'enregistrement sera détruit après avoir été retranscrit.

10. Je consens à ce que les données de l'entretien retranscrit soient conservées durant 6 mois. Après ce délai, ces dernières seront détruites.

_____ _____

Signature du (de la) *participant(e)* Date (jour/mois/année)

Je, soussignée, Mlle. SOUSSI Wiame confirme que j'ai expliqué la nature, le but et la durée de l'étude au (à la) *participant(e)* mentionné(e) ci-dessus.
Je, soussignée, Mlle. SOUSSI Wiame confirme que les informations enregistrées lors des entretiens resteront strictement confidentielles et seront anonymisées. Ces données ne se seront utilisées que dans le cadre du mémoire de fin d'études et en aucun cas à d'autres fins.
Je, soussignée, Mlle. SOUSSI Wiame confirme que le nom du participant sera remplacé par un prénom fictif lors de la retranscription. De plus, les données de l'entretien retranscrit seront conservées durant 6 mois et seront, après ce délai, détruites.

_____ _____

Signature de la personne qui procure l'information *Date (jour/mois/année)*

8. Document d'information au participant

INFORMATION AU PARTICIPANT

Protocole : « Recueil et analyse des représentations des étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation durant la période estudiantine. »

Vous êtes invité(e) à participer de façon volontaire à une étude. Avant d'accepter d'y participer, il est important de lire ce formulaire qui en décrit l'objectif et les modalités pratiques. Vous avez le droit de poser à tout moment des questions en rapport avec cette étude.

Objectif et description de l'étude

Il s'agit d'une étude qui devrait inclure environ 30 participants en Belgique.

Le but de l'étude est de recueillir et d'analyser les représentations sociales décrites par les étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation. Cette étude contribuera à une enquête quantitative sur les habitudes alimentaires des étudiants, qui sera menée par la suite, par l'Observatoire de la vie étudiante de l'UCLouvain, en collaboration avec Univers santé. Notre étude devrait aider à faire émerger des potentielles pistes d'actions en promotion de la santé dans le milieu étudiant. Ainsi, elle permettra à l'ASBL Univers santé de construire des interventions sur l'alimentation saine et équilibrée pour les étudiants tout au long de leurs études universitaires à partir des représentations des étudiants de notre échantillon.

Si vous acceptez de participer à cette étude, il vous sera demandé de répondre aux questions posées par le chercheur lors de l'entretien. Vous pouvez néanmoins refuser de répondre aux questions dont vous ne souhaitez pas parler.

Il vous sera demandé de participer à l'étude pendant environ trente minutes.

Promoteur de l'étude

Le promoteur de l'étude est l'UCLouvain.

Participation volontaire

Votre participation à cette étude est entièrement volontaire et vous avez le droit de refuser d'y participer. Vous avez également le droit de vous retirer de l'étude à tout moment, sans en préciser la raison, même après avoir signé le formulaire de consentement. Vous n'aurez pas à fournir de raison au retrait de votre consentement à participer ; toutefois, les données collectées jusqu'à l'arrêt de la participation à l'étude font partie intégrante de celle-ci. Votre refus de participer à cette étude n'entraînera pour vous aucune pénalité ni perte d'avantages.

Bénéfices et risques

Nous ne pouvons vous assurer que si vous acceptez de participer à cette étude, vous tirerez personnellement un quelconque bénéfice direct de votre participation. Cependant, les informations obtenues grâce à cette étude peuvent contribuer à une meilleure connaissance du sujet ses comportements alimentaires depuis le début de ses études universitaires ainsi que ses propres représentations en matière d'alimentation.

Protection de la vie privée

Votre identité et votre participation à cette étude demeureront strictement confidentielles. Votre identité ne sera en aucun cas révélée, votre nom ne sera pas utilisé lors de cette étude et votre prénom sera remplacé par un prénom fictif. Vous ne serez pas identifié(e) par votre nom ni d'aucune autre manière reconnaissable dans aucun des dossiers, résultats ou publications en rapport avec l'étude.

La protection des données personnelles est assurée par la loi du 30 juillet 2018 relative à la protection de la vie privée et par les réglementations européennes (règlementation générale européenne sur la protection des données à caractère personnel [RGPD] du 25 mai 2018) et belges en vigueur.

Selon le RGPD, vous disposez d'un droit de regard sur le traitement de vos données. Si vous avez des questions à ce sujet, vous pouvez contacter le responsable de la protection des données du centre d'étude à l'adresse suivante : privacy@uclouvain.be.

En cas de plainte concernant le mode de traitement de vos données, vous pouvez contacter l'Autorité Belge de Protection des Données : Rue de la Presse 35 - 1000 Bruxelles - Tél. : 02 274 48 00 - e-mail : contact@apd-gba.be

Comité d'éthique

Cette étude est évaluée par un comité d'éthique indépendant, à savoir le Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc – UCLouvain.

Personnes à contacter si vous avez des questions à propos de l'étude

Si vous estimez avoir subi un dommage lié à l'étude ou si vous avez des questions, voulez donner un avis ou exprimer des craintes à propos de l'étude ou à propos de vos droits en tant que participant à une étude clinique, maintenant, durant ou après votre participation, vous pouvez contacter :

Responsable de l'étude : Madame Isabelle Aujoulat
Téléphone : +32 2 764 34 75

Pour la gestion des plaintes non résolues par l'investigateur, vous pouvez contacter le comité d'éthique hospitalo facultaire Saint-Luc – UCLouvain.
E-mail : commission.ethique-saintluc@uclouvain.be
Téléphone : 02 764 55 14

9. Guide d'entretien

GUIDE D'ENTRETIEN

1. De manière spontanée, quels sont les mots ou réflexions qui vous viennent à l'esprit lorsque vous pensez à votre alimentation ?

2. Comment voyez-vous votre alimentation depuis le début de vos études ?

3. Quels sont les changements de manière générale qui vous viennent à l'esprit quand vous pensez à votre vie étudiante, depuis le début de vos études ?

4. Comment ces changements ont eu un impact sur votre santé ?

5. Comment décririez-vous, par vos propres mots, votre passage vers l'université en terme d'alimentation ?

6. Selon vous, quel est le niveau d'importance que vous portez à votre alimentation ?

7. Pourriez-vous me décrire une journée type de votre alimentation ?
    - Organisation du repas de midi à l'université (restauration sur place/repas au kot/repas tartines sur place)
    - Boissons (quid des boissons achetées sur le campus)
    - Impression que c'est équilibré ?

8. Comment se déroulent vos repas en période d'études ? (ex. blocus, examens)

9. Comment se déroulent vos repas lorsque vous êtes avec des amis ?

10. Qu'est-ce qui vous aide dans votre alimentation depuis que vous avez commencé vos études ?
    - Facilités rencontrées
    - Grâce à quoi ? Outils, activités, amis, famille, professionnels,…

11. Quelles sont vos principales difficultés par rapport à votre alimentation depuis le début de vos études ?

12. Est-ce qu'il y a des choses que vous voudriez changer dans votre alimentation ?

13. Comment faites-vous vos choix alimentaires ?
    - Qu'est-ce qui motive ces choix ?

14. Selon vous, est-ce que l'université a un rôle à jouer dans l'alimentation des étudiants ? Pourquoi ?

15. Connaissez-vous des actions sur le campus, qui sont mises en place par l'université et qui pourrez-vous aider dans votre alimentation ? Si oui, lesquelles ?
    - Selon vous, quelles sont les actions que vous trouvez utiles dans votre quotidien ?

16. Pourriez-vous me donner des exemples d'autres actions qui devraient être mises en place, selon vous, par l'université en matière d'alimentation ?

17. Qu'est-ce qui est important pour vous quand vous pensez à l'alimentation ?
    - Est-ce par exemple le fait de bien gérer votre budget, l'impact environnemental (alimentation durable), le fait de faire du sport en parallèle, votre poids, etc.

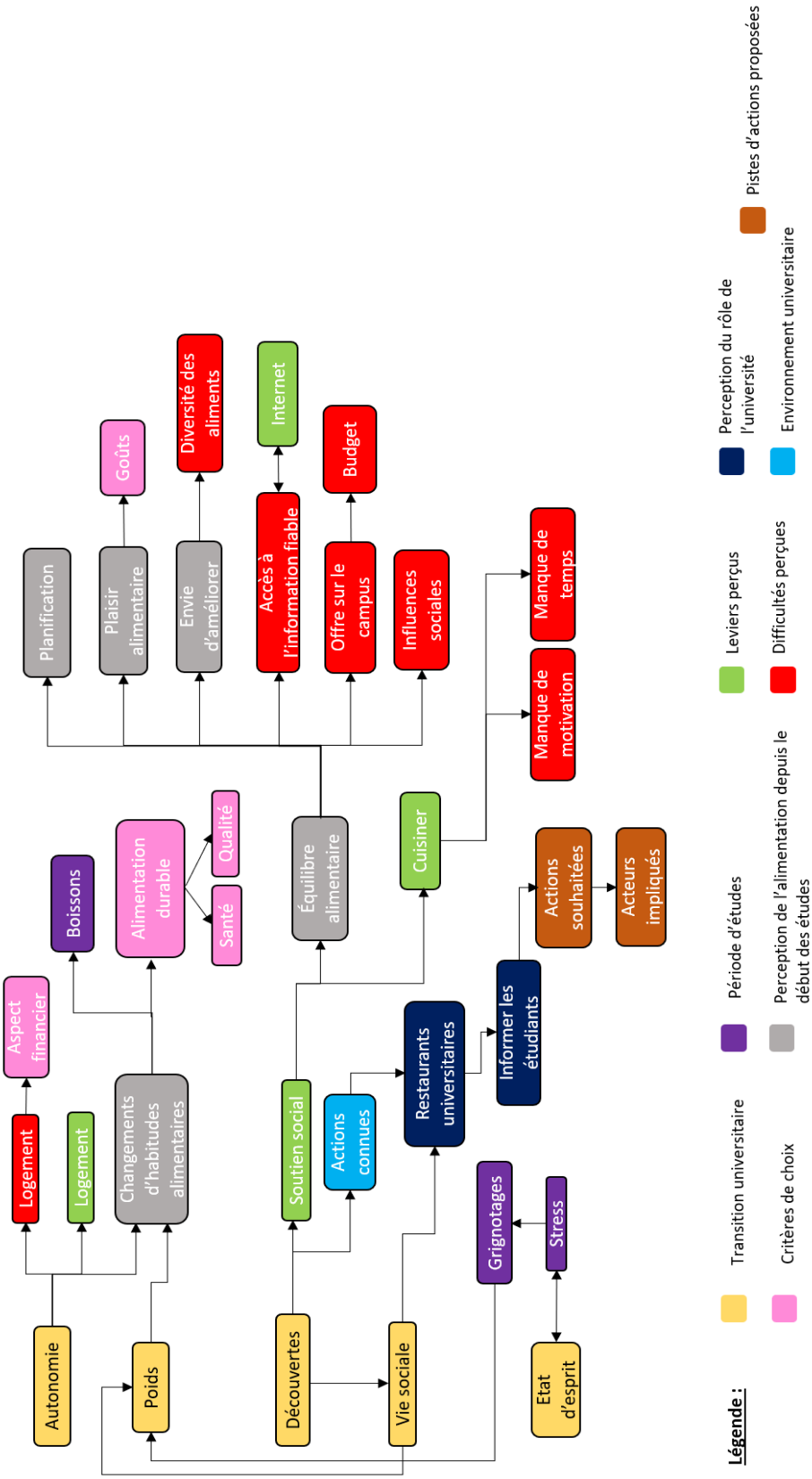
18. Souhaitez-vous rajouter une remarque par rapport à notre discussion, quelque chose que vous auriez voulu dire et que vous n'avez pas dit?

Pour terminer, pourrais-je vous demander de remplir cette fiche d'information ? (Voir en annexe de ce document). Celle-ci reprend votre âge, le type d'étude que vous réalisé, l'année d'étude dans laquelle vous êtes, votre logement.

Je tiens à vous remercier pour votre participation à cet entretien, avez-vous des questions ?

Si vous avez des questions par la suite, vous pouvez toujours me contacter via mon adresse mail : wiame.soussi@student.uclouvain.be

10. Arbre thématique



11. Fiche d'information du participant

Sexe	☐ Homme ☐ Femme
Âge	
Type d'étude (faculté et option)	
Campus	☐ Louvain-la-Neuve ☐ Woluwe-Saint-Lambert
Année d'étude en cours	☐ Bac 1 ☐ Bac 2 ☐ Bac 3 ☐ Master 1 ☐ Master 2 ☐ Étalement :
Logement	☐ En kot (seul) ☐ En kot (colocation) ☐ Chez vos parents ☐ Autres :

12. Avis du Comité d'Éthique hospitalo-facultaire

Université Catholique de Louvain
Faculté de médecine

Cliniques universitaires SAINT-LUC UCL BRUXELLES

Comité d'Éthique Hospitalo-Facultaire

Bruxelles, ce 16 mars 2020

A l'investigateur responsable:
Mme Isabelle AUJOULAT
IRSS
Clos Chapelle-aux-Champs 30 bte B1.30.15
1200 Bruxelles

A l'étudiant :
wiame.soussi@student.uclouvain.be

AVIS FAVORABLE

Concerne : 2020/28FEV/124

N° Protocole : MASTER
Acronyme : n/a
Intitulé : Recueil et analyse des représentations des étudiants de l'UCLouvain sur leur alimentation durant la période estudiantine

Cher Collègue

Le Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCL a examiné avec intérêt votre demande.

Cette étude ne tombe pas sous le champ d'application de la loi du 7 mai 2004 relative aux expérimentations sur la personne humaine.

Nous n'avons pas d'objection d'un point de vue éthique et notre avis est favorable.
Néanmoins nous vous conseillons de prendre en compte les remarques en annexe pour la rédaction du document d'information et de consentement.

Le Comité d'Ethique Hospitalo-Facultaire Saint-Luc - UCL vous recommande de prendre les mesures nécessaires pour le respect de la confidentialité des données médicales par leur anonymisation.

Nous vous prions d'agréer, cher Collègue, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Mme A. GABRIEL
Membre du CE

Prof. J.-M. MALOTEAUX
Président

Promenade de l'Alma 51 bte B1.43.03 - 1200 Bruxelles
Tél. : 02/764.55.14 - Fax : 02/764.55.13 E-mail : commission.ethique-saint-luc@uclouvain.be

LOUVAIN-LA-NEUVE | **BRUXELLES** | MONS | TOURNAI | CHARLEROI | NAMUR
Clos Chapelle-aux-champs, 30 bte B1.30.02, 1200 W oluwe-Saint-Lambert, Belgique | **www.uclouvain.be/fsp**