

Entretien 5 mémoire UCL

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

3

4 R : Bonjour, je m'appelle D. J'ai 19 ans, bientôt 20. Je suis en première année de pharmacie à
5 l'UCLouvain sur Bruxelles. Je viens du sud de la France et voilà.

6

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

8

9 R : Parce que j'aime bien le contact avec les gens sans trop l'avoir. Et en pharmacie, en soi c'est
10 un peu ça. Tu aides la personne d'un autre côté, enfin un côté différent de la médecine. C'est
11 du paramédical. Tu accompagnes la personne au fur et à mesure indirectement.

12

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

15

16 R : Je suis en résidence étudiante, donc en kot, avec plein d'autres étudiants. C'est sympa.

17

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

19

20 R : Non, à part l'été pendant le mois de juillet et août en France.

21

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

24

25 R : C'est être en accord avec soi, être bien dans sa tête, tout ça. Prendre soin de soi, etc.

26

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

29

30 R : Je dirais 7, 7-8 à peu près.

31

32 **E : Pourquoi ?**

33

34 R : Parce que... je ne sais pas, toujours un peu de stress, la pression, tout ça. Donc ça contribue
35 un peu.

36

37 **E : Et le fait d'être loin des parents ?**

38

39 R : Oui aussi, à des moments c'est compliqué un peu. Il y a des moments où tu as envie d'être
40 avec eux et tout ça. Et en étant à 900 kilomètres, c'est un peu compliqué des fois.

41

42 **E : Je comprends. Pouvez-vous me parler de celui-ci durant les études ?**

43

44 R : En vrai, 9 je pense. Il est bien parce que je suis bien entourée. Je m'y plais ici, donc en vrai
45 ça contribue. Même la vie en général ici, elle est bien. Ça contribue beaucoup, donc c'est bien.
46 J'ai des bons amis, donc c'est bien.

47

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

49

50 R : En vrai bien, ça va. Je me suis bien habituée, je me suis bien apprivoisée à l'environnement.
51 Donc non c'est bien.

52

53 **E : Et cela a-t-il évolué ?**

54

55 R : Oui, ça a évolué parce qu'au début c'était compliqué, d'être loin, seule, c'est tout nouveau.
56 Que là maintenant, c'est bon. Là je suis rodée, je suis bien. Tout est bien.

57

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

60

61 R : Je n'ai pas eu de stage encore. Oui il y a des moments où c'est plus compliqué que d'autres.
62 Forcément, ça dépend les périodes. Surtout en période d'examen, c'est compliqué un peu. Mais
63 en vrai, sinon le reste de l'année... Après quand tous mes amis partent c'est compliqué quand
64 tu te retrouves seule au kot, c'est un peu démoralisant. Mais ça va. Avec mes parents et tout, ça
65 va. Je les appelle tout le temps, donc ça va.

66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99

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

R : Le soleil. Le soleil, ça y contribue beaucoup. Quand il ne fait pas beau, c'est déprimant. Mais... l'entourage. En vrai mes amis proches, ça m'aide beaucoup. Avec le soutien et tout ça. Même la famille, en vrai, ça... Loin des yeux mais près du cœur. Donc oui non, en vrai je dirais mes amis proches d'ici, mes amis que je me suis fait. En vrai, ils remontent bien le moral au kot.

E : Est-ce qu'il y a autre chose (le sport, le sommeil) ?

R : Le sport ouais en vrai ça fait toujours du bien quand tu vas faire du sport. Après tu te sens bien et tout, mais bon, j'en fais pas trop non plus. Mais oui, le sport, en vrai, quand j'en fais, ça fait du bien après.

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

R : En vrai pas grand-chose. Enfin, ça ne me vient pas là. Après si quand tu es seule, là tu te remets en question. C'est un peu ça qui fait redescendre le moral mais sinon après... en vrai sinon ça va.

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

R : Moi je sais que quand je suis stressée, je mange beaucoup... plus, plus de bêtises, beaucoup de sucre. Donc en vrai le sucre, je pense que ça a un impact un peu.

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

R : Non, en vrai non pas grand-chose. Après oui le sucre quand j'en mange, je suis bien quoi. Sinon après, il n'y a pas grand-chose.

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

102

103 R : Non pas forcément, non.

104

105 **E : L'alimentation a-t-elle un rôle sur votre humeur ?**

106

107 R : Non.

108

109 **E : Tu ne vois pas de changement ?**

110

111 R : Non.

112

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

114

115 R : Je ne sais pas. Peut-être en vrai. Non. Oui, non, je ne pense pas.

116

117 **E : Ou alors, plutôt, est-ce que le parcours académique a un impact sur votre**
118 **alimentation ?**

119

120 R : Oui, ça oui.

121

122 **E : Comment ?**

123

124 R : Vu que je stresse beaucoup, forcément je vais manger plus ou moins que d'habitude. Enfin,
125 je ne sais pas, ça dépend. Non mais sinon, ça n'a pas forcément d'impact. En fait je vais surtout
126 grignoter entre les repas. Genre, je vais plus manger, je ne sais pas, du chocolat. Ou même des
127 fois, je peux avoir du jambon cru. Je vais manger du jambon cru, je ne sais pas, à 16h ou tu sais
128 des trucs. Mais à table, je ne vais pas... enfin ça dépend. Et puis après à table je ne vais pas
129 forcément beaucoup manger ou... enfin je ne sais pas, je compense en fait. Ça dépend des jours.
130 Après c'est rare que je fasse ça mais genre généralement des fois ça m'arrive de faire ça.

131

132 **E: Et par exemple, est-ce que votre parcours académique te fait sauter des repas ?**

133

134 R : Non, ça non. Ça je suis réglée comme une horloge.

135

136 **E : Avez-vous remarqué des changement à votre entrée dans les études supérieures en**
137 **terme d'alimentation ?**

138

139 R : Oui. Ah oui oui. Bah chez moi je mangeais beaucoup plus équilibré. Avec papa et maman
140 derrière, tu sais qu'ils te font carrément des bons repas. Et après tu viens ici, tu manges
141 pratiquement la même chose tout le temps. Oui ça, il y a eu un changement d'alimentation.
142 Surtout quand tu changes d'une petite ville à une grande ville, forcément tu as plus de choses
143 qui te tentent dans la grande ville que dans la petite ville.

144

145 **E : Comme quoi ?**

146

147 R : Je ne sais pas, des McDo ou des Quick ou des trucs comme ça. En vrai tu es plus tentée d'y
148 aller ou de commander ou des trucs comme ça. Surtout l'an dernier. L'an dernier, je mangeais
149 beaucoup de merde. Beaucoup pendant ma première année. Je mangeais beaucoup de McDo,
150 de fast food, de pizza. Je ne faisais pas trop attention. Cette année, j'ai fait un peu plus attention.

151

152 **E : Et pourquoi ça a changé ?**

153

154 R : De quoi ?

155

156 **E : Pourquoi vous avez commencé à faire plus attention cette année ?**

157

158 R : Parce que j'ai pris du poids. Parce que je suis montée sur la balance et là, j'ai fait ah, il
159 faudrait peut-être arrêter là les bêtises, un peu plus de sport. Au final le sport, je n'en fais pas
160 plus mais je mange un peu plus équilibré.

161

162 **E : Quitter le domicile familiale ça a changé ton alimentation.**

163

164 R : Quand je suis arrivée ici et que je suis retournée chez moi en décembre, je suis montée sur
165 la balance, j'ai fait ah, ah oui. Parce que je me réconforte dans la nourriture.

166

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

168

169 R : Oui. Ah oui oui.

170

171 **R : Comme quoi ?**

172

173 R : Je sais que je vais être plus tentée par la nourriture. Dès que tu es stressée, tu manges
174 beaucoup plus, enfin je mange beaucoup plus de bêtises, beaucoup plus de gâteaux. En fait, je
175 vais me nourrir que de bêtises et pas de repas « sains ».

176

177 **E : Pourquoi ? Par manque de temps ?**

178

179 R : Non c'est juste le stress je pense. Salé ou sucré, peu importe. Ce que j'ai sous la main. Des
180 chips, des gâteaux, des bonbons. Non bonbons non, moins de bonbons, mais plus du chocolat.
181 Moi c'est le chocolat en fait. Du coup j'évite aussi le Nutella. J'évite aussi, parce que je sais
182 que le pot, il ne ferait pas longtemps, surtout en période de stress.

183

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

185

186 R : Oui, oui oui. Beaucoup même. Beaucoup. Surtout quand je stresse beaucoup, que je fais
187 rien, je vais plus manger. Par exemple, quand tu ne fais rien, il y a ça qui traine, il reste un
188 gâteau, bon tu vas le finir. Je pense que le stress ça fait beaucoup.

189

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

192

193 R : Je suis plus à fleur de peau en vrai il y a beaucoup de choses qui m'énervent. Énormément.

194

195 **E : Pourquoi ?**

196

197 R : Je suis moins patiente je pense en période de stress. Du coup il y a beaucoup de choses qui
198 m'agacent... bon je prends sur moi mais il y a beaucoup de choses qui m'agacent. Sauf qu'après
199 bah voilà.

200

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

202

203 R : En vrai je ne sais pas. Je ne me suis jamais posée la question en vrai si il y a des choses qui
204 allaient.. bah en vrai.. non en vrai je ne sais pas.

205

206 **E : Au niveau du stress, budget, statut étudiant... ?**

207

208 R : Non bah à part le stress. Le statut étudiant ça ne m'influence pas trop non plus. Après c'est
209 beaucoup l'entourage aussi. Ça dépend ce que les autres mangent. T'as envie de manger la
210 même chose ou... tu sais t'es influencée quoi. Le midi par exemple, quand tu manges à la fac,
211 oh viens, on va manger là, viens on va manger là. Enfin oui plus l'environnement.

212

213 **E : L'entourage ?**

214

215 R : Oui.

216

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

218

219 R : Oui.

220

221 **E : Comment ?**

222

223 R : Bah, plus manger sain quoi. Plus de salades parce que je ne mange pas non plus énormément
224 de légumes et tout, donc je me force à manger. Encore chez moi ça va parce que mon père, il
225 fait à tous les repas des légumes donc en vrai t'en manges souvent. Mais ici... ici à part des
226 pâtes, du riz, des pommes de terre, c'est tout ce que... je fais des trucs rapides quoi. Les légumes,
227 des fois, c'est un peu chiant à faire. À couper, à cuire. Ça met longtemps à cuire. Après... donc
228 oui, des repas un peu plus sains, il faudrait que je fasse. Donc je pense que c'est ça qui...

229

230 **E: Est-ce que tu vois des effets ou une différence ?**

231

232 R : Non c'est pareil. Normal, ça ne change rien.

233

234 **E : Connaissez-vous des initiatives sur le campus lié l' alimentation saine et équilibrée ou**
235 **au bien-être ?**

236

237 R : Non je ne connais pas. Après je ne vais pas trop non plus sur le campus.

238

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

241

242 R : En vrai, de bien s'entourer, de pas s'entourer des mauvaises personnes. Déjà pour le bien-
243 être et pour l'alimentation, l'influence... enfin les gens t'influencent beaucoup au niveau de
244 l'alimentation et de rester focus dans ce que tu fais ou au niveau de l'alimentation et tout ça.

245

246 **E : Et les gens ils t'influencent comment au niveau de l'alimentation ?**

247

248 R : Ils me tentent plus... je suis un peu influençable sur certains points. Donc en vrai, ils vont
249 me dire ah bah viens on va faire ci, on va manger ça. Ah bah oui. J'ai le oui facile. Puis, en plus
250 c'est que j'en ai envie aussi donc... Donc je vais plus dire oui et tout ça.

251

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

254

255 R : En vrai l'alimentation je pense. Parce que des fois, ça a un effet néfaste sur les gens. Sur les
256 personnes je pense.

257

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

260

261 R : Non.

262

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

265

266 R : Avec plaisir.