



La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université en Bretagne

enquête réalisée en collaboration avec les universités de Brest, Rennes 1 et Rennes 2

La santé des jeunes constitue l'une des priorités du Plan Régional de Santé Publique breton dans un contexte où la prévention et l'éducation pour la santé font l'objet de politiques publiques réaffirmées. La présente étude s'inscrit dans cette logique en s'intéressant à une étape importante de la vie des jeunes adultes, symbolisée par leur entrée à l'université. Sept thèmes (liste en dernière page) sont analysés afin d'apporter des informations objectives pour décider collectivement des actions favorables à la santé. Sont ici abordées :

Les comportements alimentaires

La moitié des étudiants de 1^{ère} année d'université ont un comportement alimentaire relativement sain et équilibré en adéquation avec les recommandations usuelles du Plan National Nutrition Santé (consommation régulière de fruits et légumes, limitation des produits gras et sucrés). Ces habitudes alimentaires s'accompagnent souvent d'un schéma alimentaire régulier (impasses des repas plutôt rare et restauration rapide peu courante). À l'inverse, pour l'autre moitié, les changements de mode d'alimentation (restauration rapide, hors domicile, impasses de repas....) conduisent à une consommation plus déséquilibrée privilégiant les aliments gras et sucrés.

Aussi, plus d'1 étudiant sur 10 est concerné par la surcharge pondérale (surpoids ou obésité), les filles plus que les garçons (près de 14% vs 9%). La maigreur est tout aussi préoccupante que l'excès de poids puisqu'elle touche 1 étudiant sur 10. Là encore, les filles sont davantage concernées (11% vs 7% des garçons). Plus nombreuses à se trouver grosses, elles connaissent, plus souvent que les garçons, des variations de poids et suivent plus volontiers un régime alimentaire (7% vs 2%).

novembre 2007



La santé des jeunes et ses composantes comportementales liées à la santé psychique et aux addictions constitue l'une des priorités du Plan Régional de Santé Publique breton.

Dans ce contexte, la démarche engagée par l'Etat vise à promouvoir, au moment où la prévention et l'éducation pour la santé font l'objet de politiques publiques réaffirmées, la compréhension des comportements des jeunes, pour envisager avec eux le suivi de leur santé, et engager collectivement des actions ciblées.

En Bretagne, une première enquête réalisée en 2001 auprès des jeunes collégiens et lycéens a permis d'analyser les comportements en fonction des différentes phases de la période adolescente,

elle vient d'être réitérée au printemps 2007 afin de mesurer les évolutions survenues au cours de la période écoulée.

La présente étude mise en oeuvre auprès des étudiants, à l'initiative de la plate-forme d'observation sanitaire et sociale, s'inscrit dans une logique similaire en s'intéressant à une autre étape importante de la vie des jeunes adultes, symbolisée par leur entrée à l'université.

Au regard des objectifs poursuivis, la mise en œuvre de l'enquête a été confiée à l'Observatoire Régional de Santé de Bretagne, particulièrement investi depuis de nombreuses années dans les travaux d'études auprès des jeunes bretons.

MÉTHODOLOGIE de l'enquête

L'étude a été réalisée en collaboration avec les universités de Brest, Rennes 1 et Rennes 2, en lien direct avec les services de médecine préventive universitaire. Les questionnaires d'enquête ont été administrés dans le cadre des visites médicales proposées aux étudiants.

La passation des questionnaires s'est déroulée en deux temps : lors de son arrivée dans le service de médecine préventive, l'étudiant était invité à remplir un premier questionnaire. Il était ensuite reçu pour la visite médicale par l'infirmière puis par le médecin qui remplissaient successivement le second questionnaire en face-à-face avec l'étudiant.

En comparaison aux autres enquêtes, cette méthode a permis une approche différente des thématiques étudiées, notamment en recueillant des données d'examen (poids « pesé », taille « mesurée ») et en abordant directement avec l'étudiant les questions relatives aux habitudes de vie, comportement et état de santé. Cette méthode de recueil a également permis de conserver à la visite médicale sa dimension d'information et d'éducation pour la santé.

Le protocole repose sur le principe d'une convocation individuelle par courrier d'un échantillon représentatif au cinquième de la population étudiante des trois sites universitaires. L'enquête s'est déroulée essentiellement entre la mi-janvier et la fin mai 2006. La base de sondage était constituée par un échantillon de départ de 2 465 étudiants pour lesquels 2 265 adresses ont pu être validées au terme de l'enquête. Au final, les résultats portent sur 1 117 étudiants, soit un taux de participation de 49,3%, très satisfaisant pour une enquête de ce type.

Le redressement des données obtenues a permis de conserver la représentativité de l'échantillon de départ en palliant la sous représentation des garçons et des étudiants de l'université de Rennes 2 et la sur représentation des étudiants de médecine et des filières scientifiques dans l'échantillon des répondants. Ainsi, les résultats obtenus peuvent être extrapolés à l'ensemble des étudiants de 1^{ère} année des universités de Rennes et de Brest.

L'enquête aborde, outre les caractéristiques socio-démographiques, les conditions de vie des étudiants (en lien avec des aspects sociaux, économiques, culturels...), leur santé physique et psychique et leurs comportements et consommations (sexualité, alimentation, produits psychoactifs licites et illicites). Le présent document s'intéresse plus particulièrement aux comportements alimentaires des étudiants.

Cette enquête a fait l'objet d'une autorisation de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés.

Autres enquêtes nationales ou régionales réalisées auprès des étudiants ou des jeunes citées en référence

■ **La santé des étudiants 2005-2006** : Enquête nationale et synthèse régionale, La Mutuelle des Etudiants LMDE 2006. Population d'enquête : étudiants de tous niveaux d'études.

■ **Observer la qualité de vie des étudiants en Picardie – Santé et comportement (OQVEP)**, Observatoire Régional de Santé (ORS) Picardie 2007. Population d'enquête : étudiants de BAC+1 et BAC+3.

■ **Observer la qualité de vie des étudiants en Picardie – Logement et transport (OQVEP)**, Observatoire Régional de Santé (ORS) Picardie 2007. Population d'enquête : étudiants de BAC+1 et BAC+3.

■ **Baromètre santé 2005 : Premiers résultats, INPES 2006**. Population d'enquête : 12-75 ans, mais les comparaisons sont effectuées sur l'échantillon des 12-25 ans.

■ **La santé des jeunes en Bretagne** : 2 000 jeunes répondent à 84 questions – Observatoire Régional de Santé (ORS) Bretagne 2002. Population d'enquête : élèves de 4^{ème}, 3^{ème}, 1^{ère} et Terminale de l'enseignement général, agricole et professionnel public et privé.

■ **Atlas régional des consommations de produits psychoactifs des jeunes français** – exploitation régionale de l'enquête sur la Santé et les Consommations lors de l'Appel de Préparation à la Défense (ESCAPAD) 2002/2003 et premiers résultats régionaux de l'exploitation de l'enquête nationale ESCAPAD 2005 paru sur le site internet de l'Observatoire français des drogues et des toxicomanies (OFDT) au mois d'avril 2007. Population d'enquête : jeunes âgés de 17 ans.

Avertissement : les comparaisons présentées dans cette étude doivent s'interpréter avec la prudence qui s'impose, compte-tenu des différences de méthodologie et de population cible retenue pour chaque enquête.

PROFIL DES ÉTUDIANTS de 1^{ère} année d'université

Prépondérance féminine : 62%.
Moyenne d'âge : 19,6 ans.
Première inscription universitaire : 72%.
Redoublements : 13%.
Réorientation : 13%.
Choix personnel des études : 97%.
Sciences humaines et sociales : 22% des étudiants.
Droit, économie, gestion et philosophie : 19%.
Sciences de la santé : 17%.
Arts et Lettres : 13%.
Langues : 13%.
Sciences : 11%.
Sports 5%.

à retenir

Les garçons sautent plus souvent le petit-déjeuner

6 étudiants sur 10 prennent un petit-déjeuner quotidiennement

Les filles sont plus nombreuses que les garçons à déclarer prendre un petit-déjeuner tous les jours de la semaine (64% vs 52%). À l'inverse, les garçons sont deux fois plus nombreux que les filles à déclarer ne pas en prendre (6% vs 3% pour les filles).

Les étudiants ont été interrogés sur les lieux de restauration qu'ils fréquentent pour se restaurer, au cours d'une semaine entière week-end compris, d'une part à l'heure du déjeuner et d'autre part pour le dîner.

Le domicile est le lieu de déjeuner privilégié des étudiants qui résident chez leurs parents

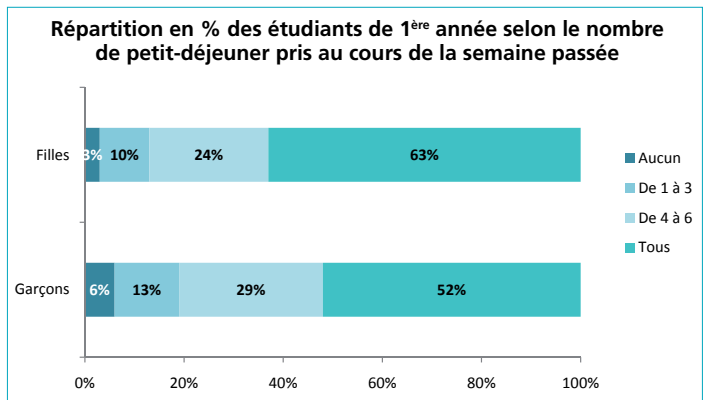
Les étudiants qui vivent chez leurs parents choisissent le domicile (cité par 95%) pour la prise des repas du midi, les filles plus que les garçons (97% vs 91%). Les autres lieux de restauration ne diffèrent pas significativement entre les filles et les garçons. Les trois quarts citent le restaurant universitaire puis la moitié la restauration rapide et les repas pris dans d'autres lieux, essentiellement chez les amis.

Les étudiants décohabitants¹ déjeunent principalement chez eux

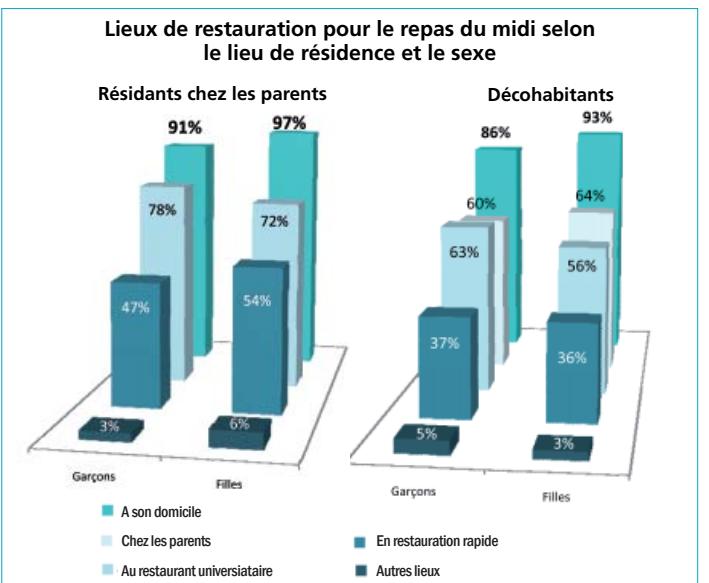
Remarque : Près des 2/3 des étudiants décohabitants voient leur parents tous les week-ends, soit au moins une fois par semaine.

9 étudiants décohabitants sur 10 déclarent déjeuner chez eux. Le domicile des parents est cité dans 62% des cas, puis le restaurant universitaire dans 59% des cas, plus fréquemment par les garçons que les filles (63% vs 56%). Quant à la restauration rapide, elle attire un peu plus d'1 étudiant décohabitant sur 3.

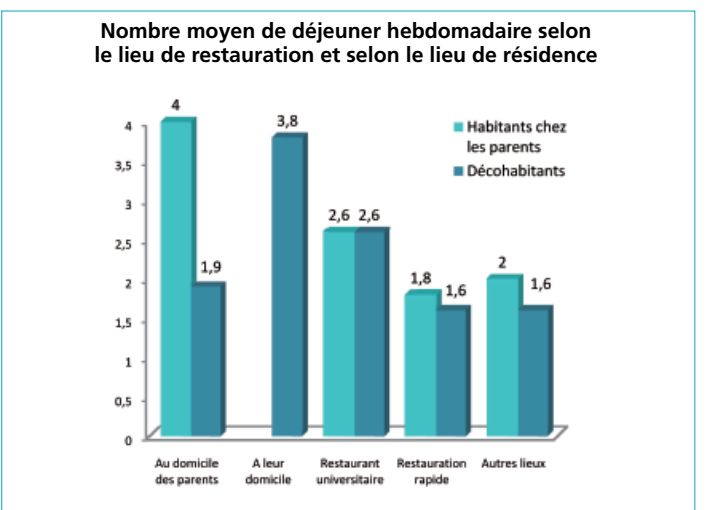
Finalement, qu'ils vivent chez leurs parents ou non, les étudiants privilégient leur domicile pour déjeuner. Ainsi en moyenne, les premiers prennent 4 déjeuners hebdomadaires chez eux, les seconds en prennent 3,8 à leur domicile et 1,9 au domicile parental (correspondant au repas des week-ends).



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1ère année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1ère année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1ère année d'université

Les déjeuners au restaurant universitaire ou à l'extérieur sont moins nombreux qu'au domicile

¹ Étudiants qui n'habitent plus chez leurs parents.

à retenir

1 étudiant sur 4 ne déjeune jamais au restaurant universitaire

Le repas du soir se prend le plus souvent au domicile

L'impasse des repas par manque de temps concerne près d'1 étudiant sur 2

Près des trois quarts des étudiants déclarent prendre un ou plusieurs repas de midi au restaurant universitaire (RU)

Quand ils n'y déjeunent pas, ils invoquent principalement, dans des proportions équivalentes, la qualité de la prestation (menu, bruit, attente,...), la possibilité de déjeuner chez soi et les horaires d'ouverture inadaptés. L'aspect financier est cité par 1 étudiant sur 5.

Le repas du soir est généralement pris au domicile pour les étudiants vivant chez leurs parents comme pour les décohabitants

En soirée, les étudiants, qu'ils vivent chez leurs parents ou non, dînent le plus souvent à leur domicile. Le second lieu de restauration du soir des étudiants décohabitants est le domicile parental.

Quel que soit leur statut par rapport à la décohabitation, la restauration rapide concerne 1 étudiant sur cinq. Les garçons plus que les filles. Les autres lieux de restauration déclarés sont pour l'essentiel «chez des amis» et «au restaurant» et concernent un peu plus les garçons qui résident chez leurs parents (13%). Le restaurant universitaire est peu cité par les étudiants, il attire principalement les garçons décohabitants (7%).

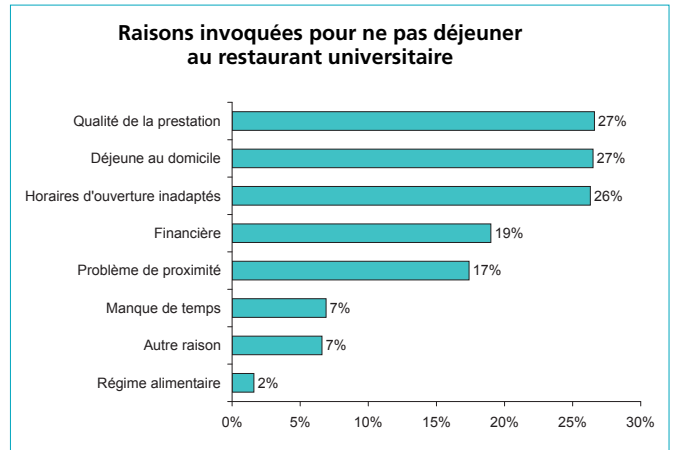
Finalement, en moyenne, les étudiants vivant chez leurs parents prennent 6,4 repas de soir au domicile, les décohabitants en prennent 5.

Près de la moitié des étudiants sautent des repas

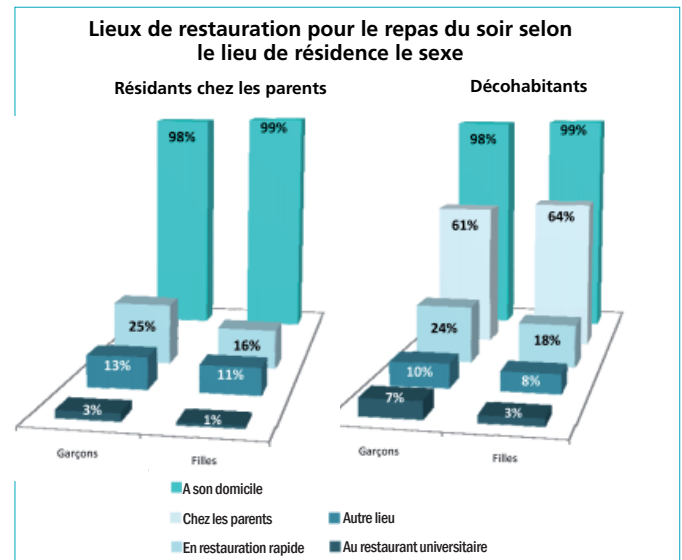
48% des étudiants déclarent qu'il leur arrive de faire l'impasse sur des repas, les filles comme les garçons.

La première raison invoquée est le manque de temps, davantage citée par les étudiants qui vivent chez leurs parents que par les décohabitants (74% vs 66%).

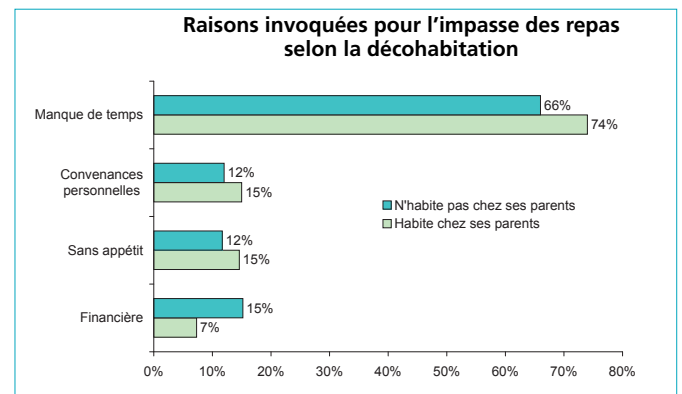
Les étudiants décohabitants sont deux fois plus nombreux que les autres à invoquer la raison financière (15% vs 7%). Le statut de boursier n'influe pas sur l'impasse des repas.



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université

à retenir

Habitudes alimentaires globalement satisfaisantes

Les comportements alimentaires diffèrent selon le sexe

Les étudiants vivant chez leurs parents ont des consommations alimentaires plus équilibrées

Les habitudes alimentaires des étudiants s'accordent pour l'essentiel avec les recommandations du Plan National Nutrition Santé (PNNS)

Pour les aliments dont la consommation journalière est préconisée par le PNNS, la majorité des étudiants bretons suivent cette recommandation puisqu'ils sont 85% à manger tous les jours ou presque des produits laitiers, 63% des légumes et 53% des fruits.

Les garçons consomment plus de viande, les filles plus de fruits et légumes

Les garçons sont plus fréquemment consommateurs que les filles de viandes, féculents, frites, gâteaux apéritifs, produits sucrés. Les filles, quant à elles, se distinguent par une consommation plus importante que les garçons de fruits frais, légumes crus ou cuits.

Les étudiants décohabitants mangent moins de viande

Les étudiants qui vivent encore chez leurs parents consomment plus fréquemment de la viande, des céréales ou du pain, du lait ou des produits laitiers, des légumes crus ou cuits, des jus de fruits et des boissons gazeuses.

L'impasse des repas influe également sur l'alimentation quotidienne (tous les jours ou presque). Ainsi, les étudiants qui sautent des repas sont significativement plus consommateurs quotidiens de gâteaux apéritifs, chips et cacahuètes, et de cafés et/ou thé.

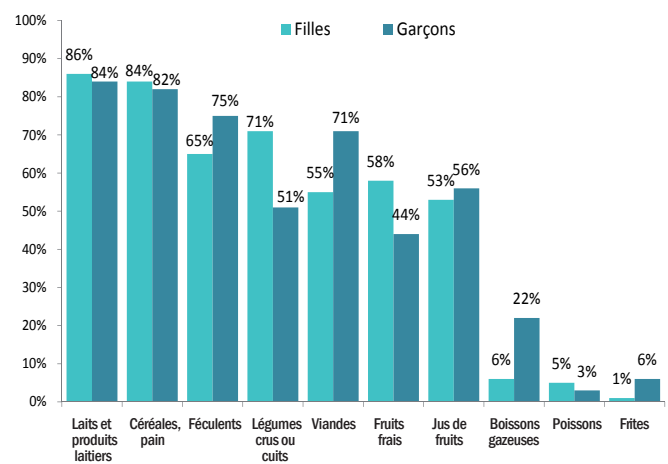
Les étudiants boursiers sont, quant à eux, proportionnellement moins nombreux à consommer des céréales ou de pain (78% vs 86%), du poisson 1 ou 2 fois par semaine (60% vs 74%), des légumes crus ou cuits (56% vs 68%) ainsi que des fruits frais (45% vs 57%).

Les étudiants en surcharge pondérale (surpoids et obésité) sont proportionnellement moins nombreux à consommer quotidiennement des produits sucrés (17% contre 48% des étudiants en insuffisance pondérale et 35% des étudiants en poids santé) et des jus de fruits (51% vs 56% et 55%).

Liste des consommations s'écartant des recommandations du Plan national nutrition santé (PNNS)

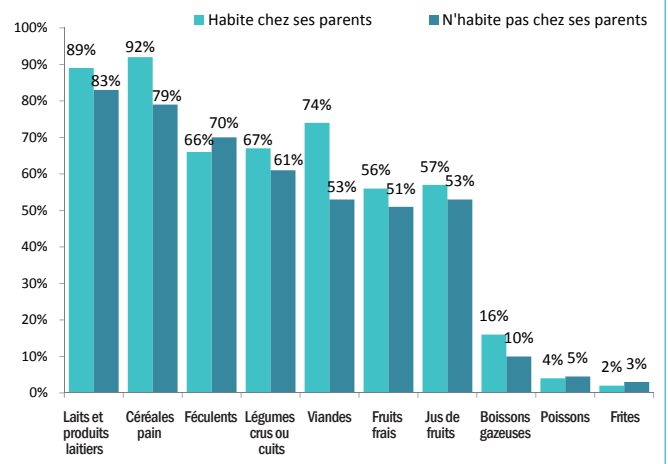
- Ne pas manger de fruits tous les jours ou presque.
- Manger du poisson moins d'une fois par semaine ou plus de cinq fois par semaine.
- Ne pas consommer de produits laitiers tous les jours ou presque.
- Manger des chips plus de deux fois par semaine.
- Ne pas manger de légumes tous les jours ou presque.
- Manger de la viande moins d'une fois par semaine ou plus de cinq fois par semaine.
- Manger des frites ou des croquettes de pommes de terre plus d'une fois par semaine.
- Manger des bonbons et des barres chocolatées plus de deux fois par semaine.

% d'étudiants consommant tous les jours ou presque selon le sexe



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université

% d'étudiants consommant selon la décohabitation



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université

à retenir

Plus de la moitié des étudiants ont un comportement alimentaire relativement sain,

Ils sont plus nombreux à déclarer une consommation quasi quotidienne de fruits (71% vs 53%) et légumes (80% vs 64%) et rare de frites (78% vs 57%), gâteaux apéritifs (78% vs 61%) ou produits sucrés (28% vs 19%). Ils sont plus nombreux à prendre un petit-déjeuner tous les jours, à ne pas sauter de repas et à ne pas déjeuner ou dîner en restauration rapide. Cette classe, à prédominance féminine (76% vs 62%), regroupe des individus qui semblent plus soucieux de leur corps et de leur santé. En effet, ils sont plus nombreux à se percevoir gros, à suivre un régime alimentaire et à faire du sport.

44% présentent des habitudes alimentaires destructurées

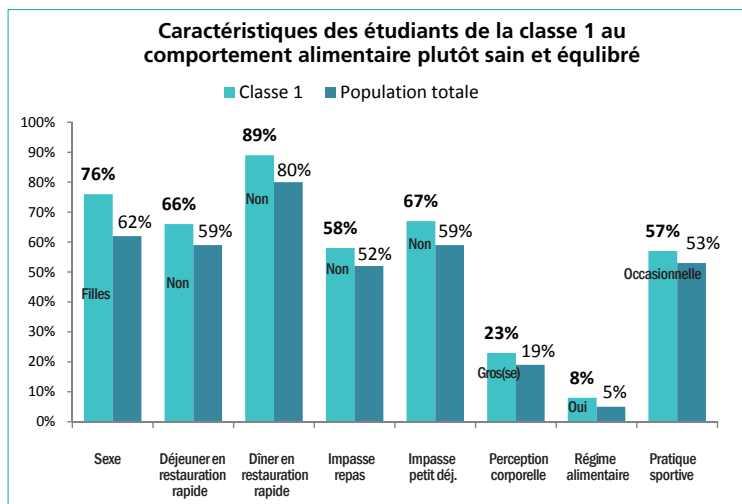
Ils se caractérisent par de faibles consommations de fruits (67% moins de 3 fois par semaine vs 48%) et de légumes (54% moins de 3 fois par semaine vs 37%), et, à l'inverse, par une consommation plus régulière de frites (63% 1 ou 2 fois par semaine vs 40%) et produits sucrés (54% tous les jours vs 34%). Ces étudiants font plus souvent l'impasse sur le petit-déjeuner et sur les autres repas, et ils ont plus souvent tendance à déjeuner et dîner en restauration rapide. Ils sont à prédominance masculine (52% vs 38%), pratiquent plus fréquemment le sport de compétition ou de haut niveau, sont plus nombreux à se trouver maigres, n'ont pas connu de modification récente de leur poids et sont moins nombreux à suivre un régime.

5% ont de faibles consommations pour l'ensemble des aliments

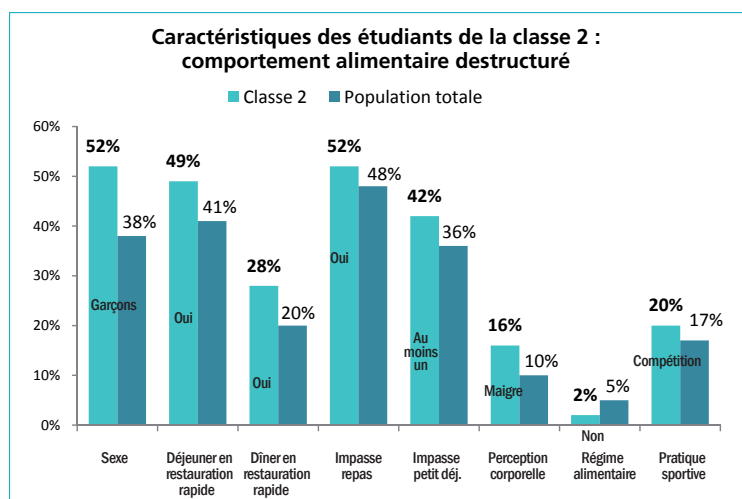
Tous les individus qui ne consomment jamais ou rarement des produits laitiers, des céréales ou du pain font partie de cette classe. Ainsi, ces étudiants sont plus nombreux à n'avoir pris aucun petit-déjeuner la semaine précédant l'enquête (15% vs 4%). Ce sont également plus souvent des petits consommateurs de viande, poisson, fruits, légumes, frites, produits sucrés... par rapport à la population totale.

Très peu de variables caractérisent cette classe, si ce n'est qu'on y retrouve une plus grande part d'individus en situation de surpoids (18% vs 10%).

La typologie des consommateurs identifie deux classes principales d'étudiants aux comportements alimentaires divergents



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université

Afin de caractériser des profils de consommateurs aux habitudes alimentaires distinctes, une partie du questionnaire adressé aux étudiants était consacrée à cette thématique abordant les lieux de restauration, la régularité dans la structuration des repas et la fréquence de consommation d'aliments et de boissons.

Sur cette base, le recours à une analyse multivariée a permis de visualiser, de manière synthétique, la diversité des comportements alimentaires et de fournir une typologie distinguant les grands types de consommateurs selon leurs habitudes alimentaires.

à retenir

Les filles plus touchées par la surcharge pondérale

La maigreur aussi préoccupante que l'excès de poids

Activité sportive plus soutenue chez les étudiants de poids normal

Les filles maigres s'estiment d'un poids normal

2 étudiants sur 5 ont connu des variations de poids récentes

Les filles déclarent suivre un régime alimentaire plus souvent que les garçons (7% vs 2%)

La surcharge pondérale² concerne plus d'1 étudiant sur 10

Plus de 12% des étudiants présentent une surcharge pondérale, près de 10% en surpoids et un peu plus de 2% en obésité. Les filles sont davantage concernées que les garçons. Elles sont en effet 14% à connaître une situation de surcharge pondérale (surpoids ou obésité) contre moins de 10% des garçons. La proportion de filles en surpoids est notamment plus marquée que chez les garçons (11% vs 8%).

1 étudiant sur 10 présente un état de maigreur

Les filles sont proportionnellement plus nombreuses que les garçons à présenter un poids insuffisant (11% vs 7%).

Statut pondéral et pratique sportive semblent liés

Les étudiants de poids normal sont 2 fois plus nombreux que les étudiants présentant une surcharge pondérale à exercer une activité sportive de compétition ou de haut niveau (19% vs 9%). Les premiers sont aussi moins nombreux à ne pas pratiquer d'activité sportive (28,5% vs 35%).

Perception du corps différente selon le sexe

81% des filles qui ont un IMC³ les classant comme maigres, se considèrent comme bien. De plus, bien que de poids normal, les filles sont significativement plus nombreuses à se trouver grosses que les garçons (19% vs 4%). À l'inverse, les garçons ayant un poids normal s'estiment plus fréquemment en insuffisance de poids que les filles (20% vs 1%).

Les variations de poids touchent davantage les filles que les garçons

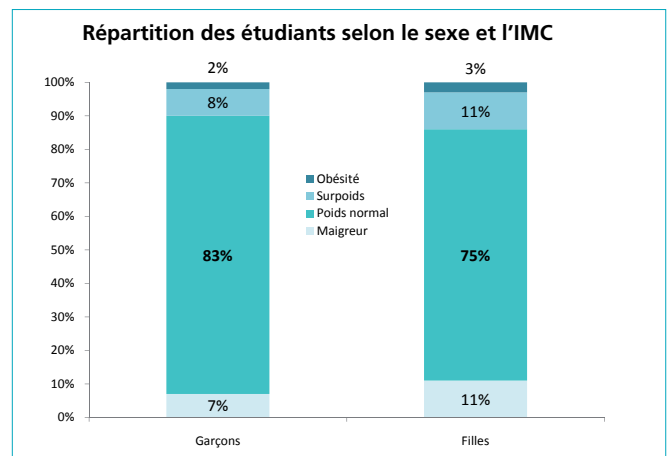
Dans plus de 65% des cas, il s'agit d'une prise de poids et dans 34% d'une perte de poids. La prise de poids n'excède pas 5kg pour les 2/3 des étudiants concernés, la perte de poids, quant à elle, est inférieure à 5kg pour plus de 58% des étudiants concernés.

5% des étudiants déclarent suivre un régime alimentaire au moment de l'enquête, les filles plus que les garçons (7% vs 2%) et un peu plus des 3/4 depuis plus d'un an.

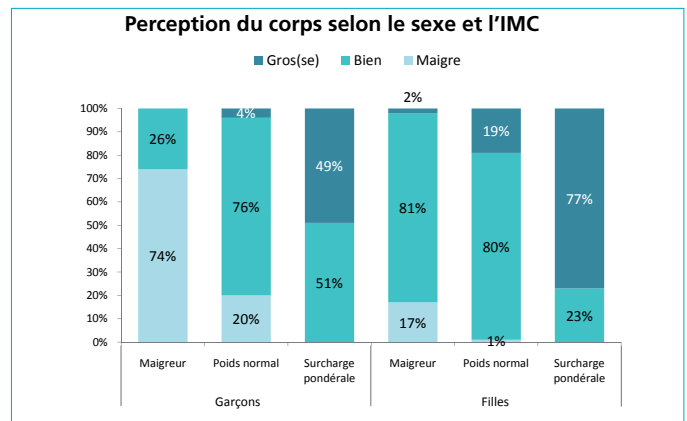
L'indice de masse corporelle (IMC) est une mesure simple du poids par rapport à la taille, couramment utilisée pour estimer le surpoids et l'obésité chez les populations et les individus adultes. Il correspond au poids divisé par le carré de la taille, le résultat s'exprime en kg/m².

- Maigreur : IMC inférieur à 18,5 kg/m²
- Corpulence normale IMC : compris entre 18,5 et 24,9 kg/m²
- Surpoids : IMC compris entre 25,0 et 29,9 kg/m²
- Obésité : IMC supérieur ou égal à 30,0 kg/m²

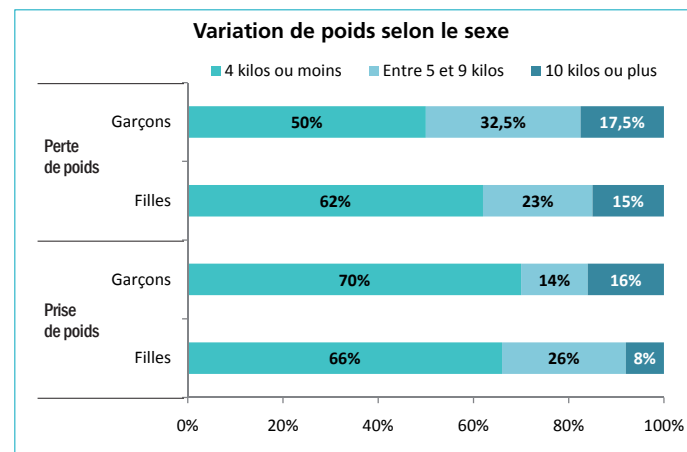
Cette méthode de calcul souffre certaines exceptions : ainsi, les athlètes présentant une forte densité musculaire et un faible taux de graisse corporelle peuvent avoir un IMC élevé sans être obèses pour autant.



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université



Source : ORS Bretagne - La santé des étudiants de 1^{ère} année d'université

² Surpoids et obésité
³ Indice de Masse Corporelle



SERVICE INTERUNIVERSITAIRE DE MÉDECINE
PRÉVENTIVE ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

SERVICE UNIVERSITAIRE DE MÉDECINE
PRÉVENTIVE ET DE PROMOTION DE LA SANTÉ

Santé des étudiants de 1^{ère} année d'université

Publication parue

Conditions de vie

Publications à paraître

Consommation de tabac

Consommation d'alcool

Consommation de produits illicites

Santé psychique

Sexualité

Mise en œuvre : ORS Bretagne : Dr Isabelle TRON, Léna PENNOGNON

En collaboration avec le groupe de travail :

DRASS de Bretagne : Dr Jean-Pierre NICOLAS

Rectorat d'Académie : Dr Claire MAITROT, Christine EPINETTE

Service de Médecine préventive universitaire de Brest : Dr Marie NICOLAS

Service de Médecine préventive interuniversitaire de Rennes : Dr Catherine DERRIEN, Dr Catherine YVER, Joëlle ALORI

Direction Régionale Jeunesse et Sport : Dr Michel TREGARO

Rédaction et mise en forme : ORS Bretagne, Elisabeth Quéguiner

