

Communiqué de presse du 18 novembre 2015
Enquête santé / Vie étudiante / Chiffres clés

Le sommeil et le bien-être des étudiants en 2015
9^{ème} enquête nationale

Stress, sommeil et alimentation déséquilibrée : les nouveaux maux des étudiants

EmeVia publie aujourd'hui, en partenariat avec l'Institut CSA, son enquête de référence sur la santé des étudiants en France. Cette 9^e édition révèle la situation des étudiants face à leur sommeil et leur bien-être.

Depuis 1999, emeVia publie tous les deux ans une enquête santé réalisée auprès d'un échantillon de 44 269 étudiants. L'objectif de ces enquêtes est de mieux connaître l'état de bien-être des étudiants, notamment en fonction de la qualité de leur sommeil.

Timothée Bernard, Président de la SMERRA, déclare : « *Stress, sommeil et alimentation déséquilibrée : voici les nouveaux maux des étudiants. Ce triptyque impacte fortement la santé des étudiants et doit sonner comme un cri d'alarme auprès des pouvoirs publics ; d'autant plus que leur perception de leur avenir est de moins en moins bonne. Nous appelons les décideurs politiques à mettre en place une politique de prévention globale non plus segmentée par thématiques, mais qui encourage davantage à améliorer les environnements favorables à la santé. La SMERRA s'inscrit pleinement dans cette démarche de promotion de la santé auprès des jeunes* ».

Détérioration des composants du bien-être

Le sommeil semble être le point clé sur lequel il est nécessaire de mettre un fort accent dans les politiques de prévention à destination des jeunes. Il impacte négativement de nombreux aspects de la vie des jeunes à savoir : leur santé physique, leur santé mentale et a fortiori la réussite dans leurs études.

Il est indispensable de continuer à promouvoir les actions de prévention autour du sommeil et des composants du bien-être des étudiants.

L'étude montre que :

- 4,7% des étudiants ont un mauvais appétit ;
- 15% des étudiants envisagent mal l'avenir (ils étaient 12% en 2013) ;
- 21,3% des étudiants dorment mal (ils étaient 19,5% en 2013) ; ;
- 38,7% des étudiants gèrent mal leur stress (ils étaient 23,8% en 2013) ;
- 8,1% des étudiants ont eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois (ils étaient 7,7% en 2013).

Une dégradation important du sommeil qui impacte la santé des étudiants

On constate que plus d'un étudiant sur cinq (21,3%) dort mal ou très mal. Parmi eux, 55,3% dorment entre moins de 6 heures et 7 heures (ils étaient 53% en 2013). Or, la National Sleep Foundation recommande une durée de sommeil comprise entre 7 et 9 heures pour les jeunes de 18 à 25 ans.

Par ailleurs, 10,9% des étudiants dorment moins de 6 heures en moyenne. Parmi ces derniers, 11,2% sont en mauvaise santé.

Enfin, plus d'un étudiant sur dix (12,6%) utilise des médicaments ou produits pour l'aider à dormir.

Les étudiants ont de plus en plus de mal à gérer leur stress

Le stress est le facteur le moins bien géré par les étudiants puisque 39,4% déclarent mal gérer leur stress. Près d'une femme sur deux (48,6%) gère mal son stress, alors que cela concerne plus d'un homme sur quatre (25,7%).

Le sommeil influe sur la gestion du stress. Plus d'un étudiant sur deux qui se dit très fatigué gère mal son stress (65,9%) ; contre 17,1% de l'ensemble des étudiants interrogés. Enfin, 43,5% des étudiants qui dorment moins de 6 heures gèrent mal leur stress.

Problème plus grave encore, **46,8%** des étudiants qui **gèrent mal leur stress** ne trouvent personne à qui parler en cas de problème personnel.



Contact :

SMERRA :

Flavie Chollet-Garnier

04 72 76 70 77

Flavie.chollet-garnier@uitsem.com

A propos d'emeVia

EmeVia représente les mutuelles étudiantes de proximité : MEP, MGEL, SMEBA, SMECO, SMENO, SMEREB, SMERRA, SMERAG, VITTAVI.

Elles ont trois missions principales :

- La gestion du régime de Sécurité Sociale.
- L'offre d'une garantie complémentaire santé.
- La mise en place d'actions en promotion de la santé.

Les mutuelles étudiantes de proximité gèrent le régime étudiant de Sécurité Sociale de près de 925 000 étudiants et offrent une garantie complémentaire santé à près de 250 000 d'entre eux.

Chaque année, plus de 1 200 actions de promotion de la santé sont conduites auprès des étudiants et 410 000 étudiants échangent personnellement avec un animateur santé