

Communiqué de presse du 29 mars 2016  
*Enquête santé / Vie étudiante / Chiffres clés*

**Equilibre alimentaire et activité physique des étudiants en 2015**  
**9<sup>ème</sup> enquête nationale**

**2 étudiants sur 5 ont une alimentation déséquilibrée**

*La SMEREB (réseau national EmeVia) publie aujourd'hui, en partenariat avec l'Institut CSA, son enquête de référence sur la santé des étudiants en France. Cette 9<sup>e</sup> édition révèle les efforts à maintenir pour permettre aux étudiants d'avoir une alimentation équilibrée et une pratique régulière d'une activité physique.*

Depuis 1999, emeVia publie tous les deux ans une enquête santé réalisée auprès d'un échantillon de 44 269 étudiants.

L'équilibre alimentaire et l'activité physique sont des marqueurs significatifs d'une « bonne » santé. Ce volet révèle des éléments intéressants sur le comportement alimentaire des étudiants, en lien avec leurs lieux d'études et leur indice de masse corporelle.

**Des difficultés persistantes à équilibrer l'alimentation des étudiants**

35% des étudiants estiment avoir une alimentation déséquilibrée. Ce déséquilibre alimentaire est plus important chez les étudiants en premières années d'études (38% des étudiants en licence, contre 22% des étudiants en doctorat).

Le déséquilibre alimentaire varie également en fonction des filières d'étude :

- Les étudiants en agriculture/agroalimentaire et en STAPS sont moins touchés par cette problématique : 22% des étudiants en agriculture/agroalimentaire et 24% des étudiants en STAPS affirment avoir une alimentation déséquilibrée ;
- 37% des étudiants en commerce/communication/marketing et 40% des étudiants en école de écogestion affirment avoir une alimentation déséquilibrée.

Se pose donc une question importante sur la possibilité qu'ont les étudiants à avoir une alimentation équilibrée en fonction de leurs lieux d'études (université, écoles, classes préparatoires) et le temps accordé à la pause déjeuner notamment. 68% des étudiants qui estiment avoir une alimentation déséquilibrée ont un temps de déjeuner compris entre 15 et 30 minutes.

Le coût du déjeuner et les lieux de prise alimentaire définissent la possibilité pour les étudiants d'avoir une alimentation équilibrée. 70% des étudiants ont un déjeuner dont le coût varie de 3,15€ (prix d'un repas au restaurant universitaire) et 6€.

Par ailleurs, parmi les étudiants qui ont une alimentation déséquilibrée, 39% sont en situation de surpoids et 47% en situation d'obésité.

## Quand activité physique et alimentation équilibrée font bon ménage

---

Parmi les 65% d'étudiants qui estiment avoir une alimentation équilibrée :

- 77% pratiquent une activité physique régulière ;
- Et 66% pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine.

Ces données sont tout à fait en adéquation avec le Plan national nutrition santé (PNNS) qui insiste sur la nécessité d'allier alimentation équilibrée et activité physique régulière (au moins 30 minutes de marche par jour).

Julie Collin, Présidente de la SMEREB, indique « *l'importance du travail des mutuelles du réseau emeVia dans leur volonté de toujours mettre en place, auprès des jeunes, des activités et des actions de prévention sur les thématiques de l'équilibre alimentaire et l'activité physique. La semaine, puis le mois de l'équilibre alimentaire organisé depuis 13 ans, est un exemple de l'engagement des mutuelles en ce sens. De plus, les constats de l'enquête sont assez édifiants : les filières d'étude et le temps accordé pour déjeuner jouent un rôle primordial dans l'équilibre alimentaire des étudiants. Nous devons continuer de défendre l'importance des temps universitaires en lien avec la santé globale et plus précisément avec l'équilibre alimentaire ; et ce quelle que soit la filière et le lieu d'étude. C'est là que réside toute la force des mutuelles étudiantes du réseau emeVia ; mutuelles de proximité et engagées à le rester* ».



**Contact :**

**SMEREB**

[flavie.chollet-garnier@uitsem.com](mailto:flavie.chollet-garnier@uitsem.com)

04 72 76 70 77

---

### **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