

Dossier de Presse

"Equilibre alimentaire et activité physique en 2015"

9^{ème} Enquête Nationale

1999 – 2015 Enquête Santé d'emeVia

Depuis plus de 16 ans, à l'écoute des étudiants



LA SÉCURITÉ SOCIALE DES ÉTUDIANTS

emeVia

Mutuelle étudiante de proximité membre du Réseau national emeVia

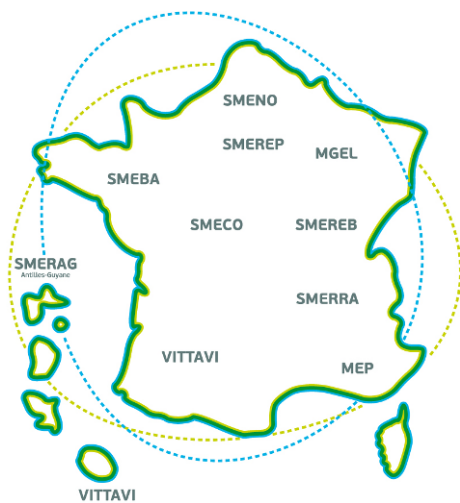
<i>EmeVia et les mutuelles étudiantes de proximité.....</i>	<i>p 3</i>
<i>Présentation de la SMEREB.....</i>	<i>p 4</i>
<i>Présentation des enquêtes santé d'emeVia.....</i>	<i>p 5</i>
<i>Méthodologie de l'enquête la santé des étudiants en 2015.....</i>	<i>p 6</i>
<i>Les étudiants et leur santé.....</i>	<i>p 7</i>
<i>Les principaux enseignements.....</i>	<i>p 14</i>
<i>Contact.....</i>	<i>p 15</i>

Contact Presse :

flavie.chollet-garnier@uitsem.com

04 72 76 70 77

1er réseau de mutuelles étudiantes en France



EmeVia représente le réseau des mutuelles étudiantes de proximité.

Les mutuelles étudiantes régionales ont trois missions principales :

- La gestion du régime étudiant de Sécurité Sociale.
- L'offre de garanties 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 **850 000 étudiants** et offrent une garantie complémentaire santé à près de **250 000** d'entre eux. Elles rassemblent ainsi la majorité des étudiants affiliés à la Sécurité Sociale étudiante.

La prévention santé, une priorité des mutuelles étudiantes

Les actions de **promotion de la santé** tiennent une place centrale dans l'activité des mutuelles étudiantes de proximité.

Tout au long de l'année, des étudiants animateurs santé (formés et encadrés), vont à la rencontre des étudiants pour les sensibiliser aux risques du tabac, de l'alcool et les informer sur l'équilibre alimentaire et la gestion du stress.



Ces opérations sont principalement menées au sein des lycées, des lieux de vie des étudiants (universités, écoles, résidences universitaires, soirées étudiantes) par les étudiants relais.

Présentation de la SMEREB

Depuis plus de 40 ans, la mutuelle étudiante SMEREB est habilitée par l'Assurance Maladie à gérer le régime étudiant de Sécurité sociale.

Près de 32000 étudiants sont couverts, avec 7 agences locales implantées sur les régions Bourgogne et Franche-Comté.

Membres du réseau national emeVia, la SMEREB prend en charge les dépenses de santé de ses affiliés partout en France. Elle met tout en œuvre pour simplifier leurs démarches de remboursement : agences locales proches de leurs lieux d'études, espace personnel en ligne ou encore numéro de téléphone non surtaxé, accessible jusqu'à 20h.

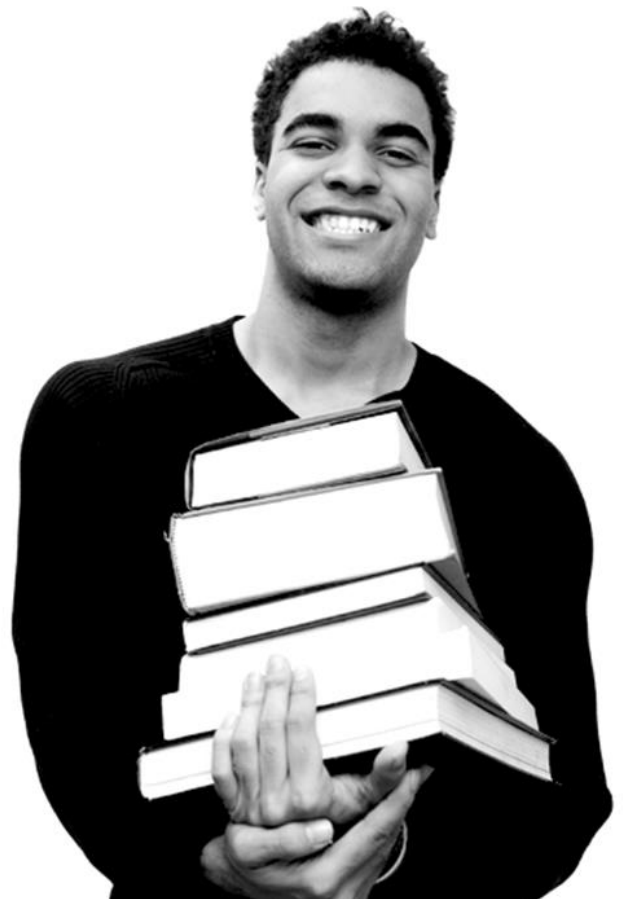
La SMEREB poursuit un objectif de prévention et de promotion de la santé auprès des étudiants : distributions de matériels de prévention, Points écoute psychologiques, enquêtes santé, dons du sang, soutiens à des associations étudiantes, sensibilisation aux problèmes d'addiction (alcool, tabac, drogue), incitation au dépistage (lutte contre le sida), concours de cuisine, etc.

EmeVia réalise tous les deux ans, depuis 16 ans, avec son réseau de mutuelles étudiantes de proximité, une enquête nationale sur l'état de santé des étudiants.

Ce suivi barométrique a pour objectifs :

- Suivre l'évolution de la perception de sa santé par l'étudiant,
- Mieux connaître la population étudiante (profil, cursus suivi, conditions de vie).
- Evaluer l'impact des politiques et programmes de prévention
- Connaître les besoins des étudiants en matière de santé
- Sensibiliser le grand public et les acteurs de la santé des jeunes aux spécificités de la santé étudiante.

De façon générale, cette enquête par le biais d'une plus grande connaissance de la santé des étudiants doit contribuer à une meilleure efficacité de l'ensemble des acteurs socio-sanitaires, notamment dans les domaines de la prévention santé et du recours aux soins.



L'enquête santé 2009 : les principaux enseignements 3/4

La méthode de recueil

Les étudiants sont interrogés par le biais d'un questionnaire auto administré (durée 30 minutes environ) et anonyme.

La méthode d'enquête

Les étudiants ont été interrogés par internet et par voie postale, avec enveloppe T pour le retour des questionnaires.

Le terrain s'est déroulé :

- entre le 20 janvier et le 2 février 2015 par Internet,
- entre le 24 février et le 31 mars 2015 par voie postale pour les étudiants n'ayant pas répondu par Internet.

Un échantillon national

L'échantillon est construit à partir de 44 269 étudiants sélectionnés de façon aléatoire par chaque mutuelle étudiante participant à l'enquête. Chacune des sept mutuelles étudiantes régionales a collecté de façon aléatoire un nombre d'étudiants à partir d'un fichier constitué par :

- Les affiliés à la sécurité sociale étudiante et adhérents à une mutuelle complémentaire,
- Les affiliés à la sécurité sociale étudiante non adhérents à une mutuelle complémentaire,
- Les non-affiliés à la sécurité sociale étudiante mais adhérents à une mutuelle complémentaire ou à la CMU

Parmi les 44 269 étudiants interrogés, **8 078 ont participé**, soit un taux de retour de **18,2%**. Leurs réponses ont été traitées statistiquement par un organisme indépendant, l'**institut CSA**.

Un Comité scientifique représentant les principaux acteurs de la santé étudiante

Le questionnaire a été élaboré et validé par un comité scientifique composé des Mutuelles Etudiantes de proximité et de leurs partenaires: l' Association Nationale de Prévention en Alcoologie et Addictologie (ANPAA), de l'Alliance Prévention Alcool (APA), du Comité National Contre le Tabagisme (CNCT), du CNOUS, de la Conférence des Grandes Ecoles (CGE), de la Conférence des Présidents d'Universités (CPU), du Fil Santé Jeunes (ligne d'écoute 32 24), de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance (INSV), de l'IRDES, de la Mission Interministérielle de Lutte contre les Drogues et les Conduites Addictives (MILDECA), du Ministère de l'Education Nationale, l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, du Ministère de la Santé et des droits des femmes, de la Promotion et Défense des Etudiants (PDE), de l'Office Français des Drogues et des Toxicomanies (OFDT) et de la Société Française de Médecine Générale (SFMG), de l'Union Française pour la Santé Bucco-Dentaire (UFSBD).

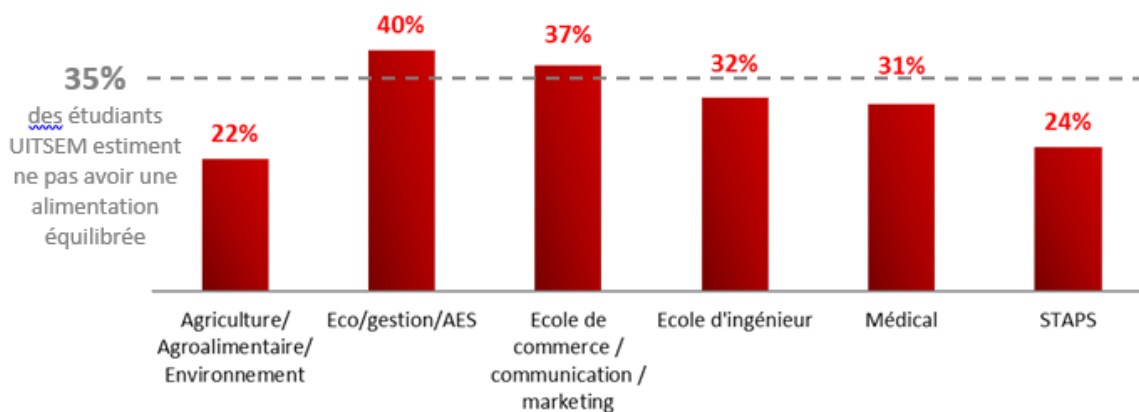


DES DIFFICULTES PERSISTANTES A EQUILIBRER L'ALIMENTATION DES ETUDIANTS

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 :

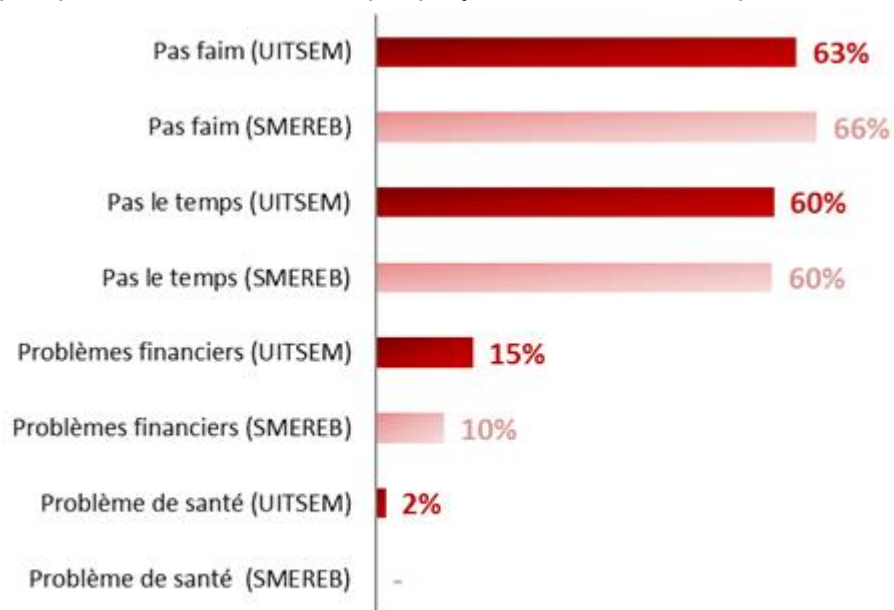
- Les étudiants en agriculture/agroalimentaire et en STAPS sont moins touchés par cette problématique : 22% des étudiants en agriculture/agroalimentaire et 24% des étudiants en STAPS affirment avoir une alimentation déséquilibrée ;
- 37% des étudiants en commerce/communication/marketing et 40% des étudiants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



Graphique 1 : Estime ne pas avoir une alimentation équilibrée selon la filière

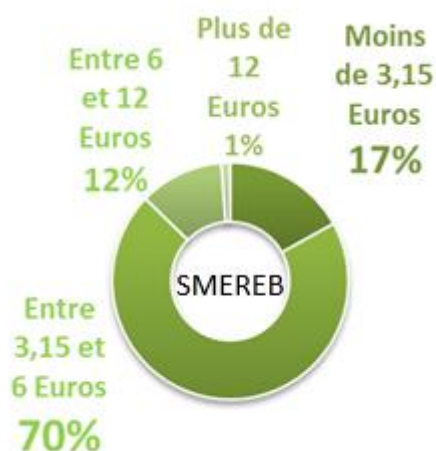
Se pose donc une question importante sur la possibilité qu'ont les étudiants à avoir une alimentation équilibrée en fonction de leurs lieux d'études (université, écoles, classes préparatoires) et le temps accordé à la pause déjeuner notamment. 68% des étudiants qui estiment avoir une alimentation déséquilibrée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

Lorsqu'ils prennent moins de trois repas par jour, les étudiants invoquent les raisons suivantes :



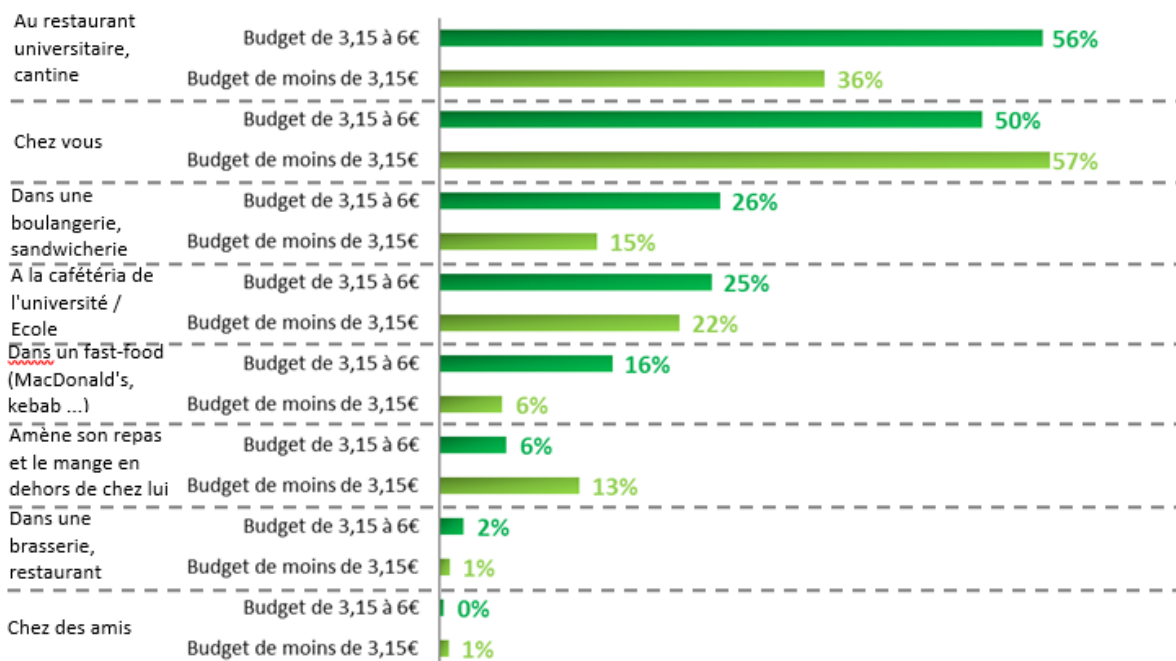
Graphique 5 : Raisons de la prise de moins de 3 repas par jours

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€.



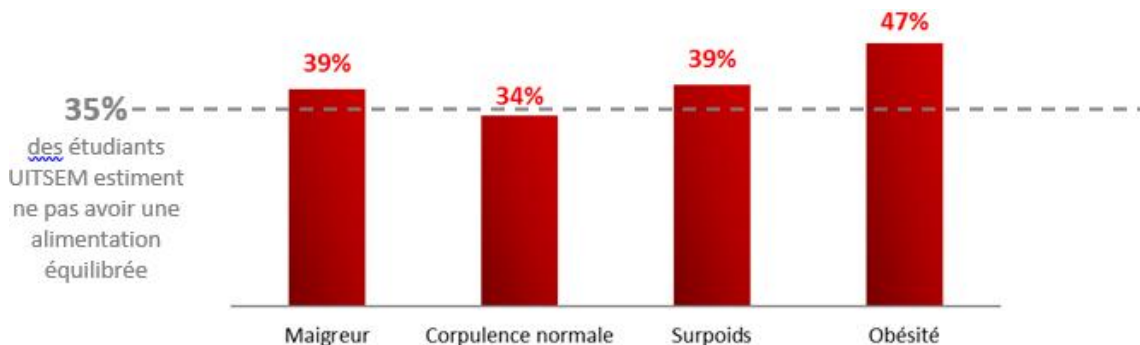
Graphique 6 : Budget moyen pour le déjeuner

Les étudiants prennent leurs repas dans différents lieux et avec des budgets qui varient :



Graphique 7 : Lieux de repas des étudiants

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

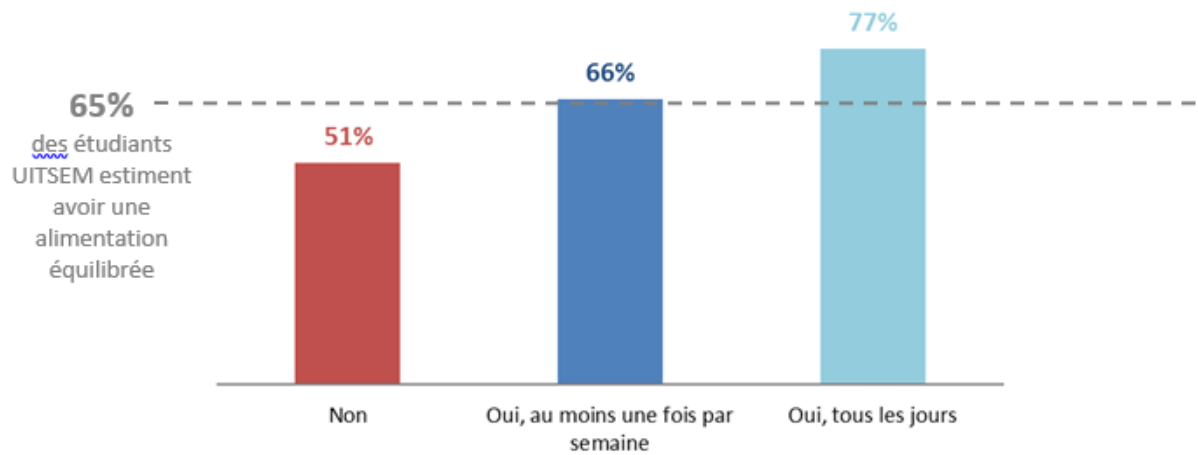


Graphique 2 : Estime ne pas avoir une alimentation équilibrée selon l'IMC

QUAND ACTIVITE PHYSIQUE ET ALIMENTATION EQUILIBREE FONT BON MENAGE

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.

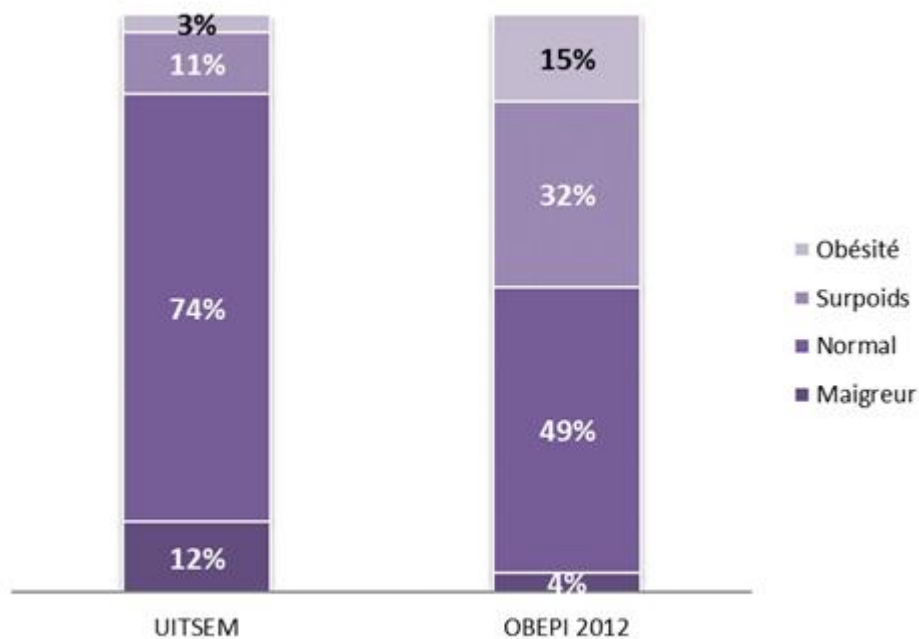


Graphique 14 : Estime avoir une alimentation équilibrée selon l'activité physique

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).

PEU D'ETUDIANTS S'ORIENTENT VERS DES REGIMES

Les étudiants ont, dans leur ensemble, une corpulence normale, contrairement à ce que l'on peut observer dans la population française générale.



Graphique 13 : IMC des étudiants vs population française

Bien que 74% des étudiants soient de corpulence normale, 48% d'entre eux se disent préoccupés par leur poids ; et ce à différents niveaux :

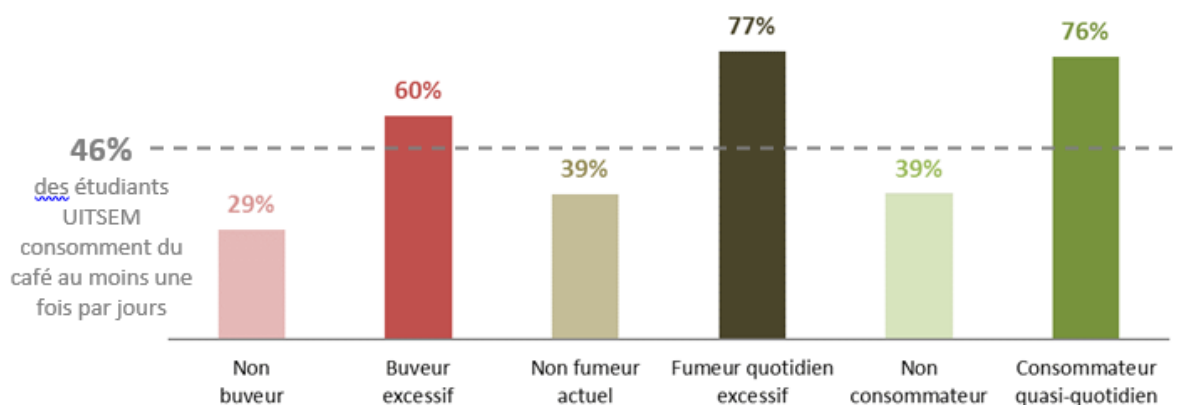
- 56% des étudiants qui jugent leur alimentation déséquilibrée ;
- 58% des étudiantes ;
- 76% des étudiants en surpoids ;
- 88% des étudiants en situation d'obésité.

Seuls 34% des étudiants en situation de maigreur se préoccupent de leur poids. Ce qui semble indiquer que les étudiants prennent davantage conscience de leur poids lorsque la corpulence normale est dépassée.

Enfin, seuls 11% des étudiants ont fait un régime amaigrissant ; taux principalement retrouvé chez les étudiantes (14% contre 5% pour les étudiants).

QUAND EQUILIBRE ALIMENTAIRE ET CONSOMMATION DE SUBSTANCES PSYCHOACTIVES SE MELENT

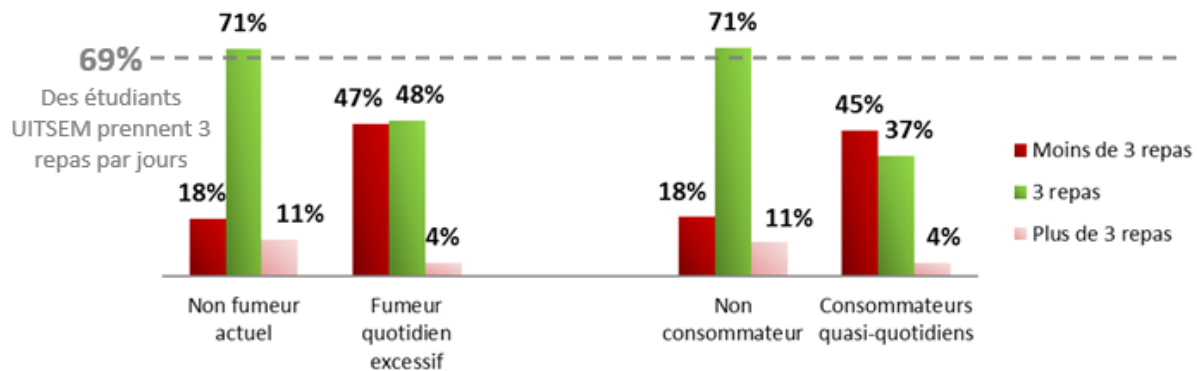
Les étudiants qui consomment de manière excessive des produits psychoactifs sont plus nombreux à consommer du café : 46% des étudiants consomment du café au moins une fois par jour. Ce taux passe à 60% chez les buveurs excessifs, 77% chez les fumeurs quotidiens et 76% chez les consommateurs quasi-quotidiens de cannabis.



Graphique 12 : Consommation journalière de café selon la consommation de produits addictifs

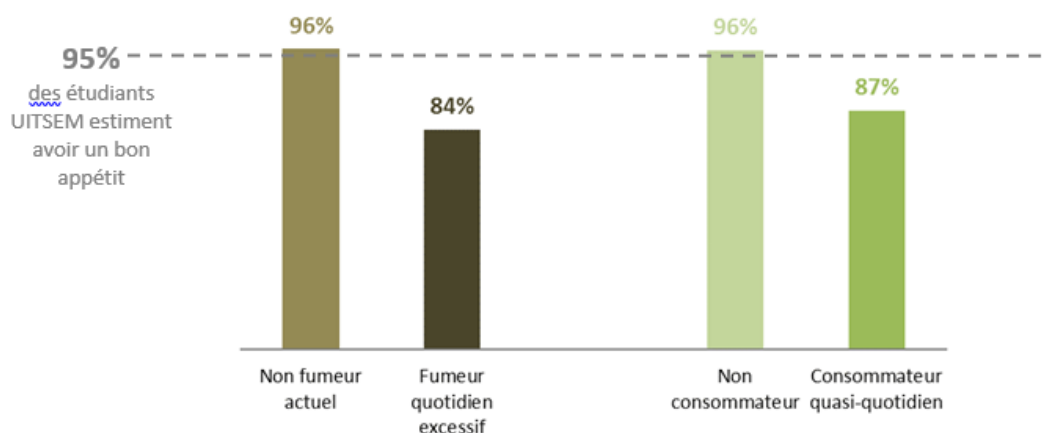
Alors que 69% des étudiants prennent 3 repas par jour, les étudiants qui ont des comportements à risque (consommation de produits psychoactifs) sont moins nombreux à prendre 3 repas par jour :

- 47% des fumeurs quotidiens prennent moins de 3 repas par jour,
- 45% des consommateurs quasi-quotidiens de cannabis prennent moins de 3 repas par jour.



Graphique 4 : Nombre de repas par jours selon la consommation de produits addictifs

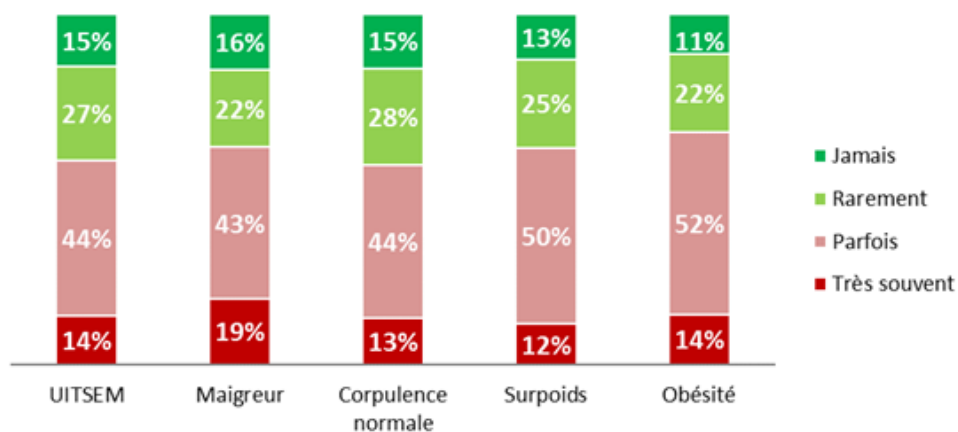
La consommation de substances psychoactives semble également jouer un rôle sur l'appétit des étudiants. 95% des étudiants déclarent avoir un bon appétit. Cependant, on remarque que l'appétit est moindre chez les fumeurs quotidiens et chez les consommateurs quasi-quotidiens de cannabis.



Graphique 3 : Estime avoir un bon appétit

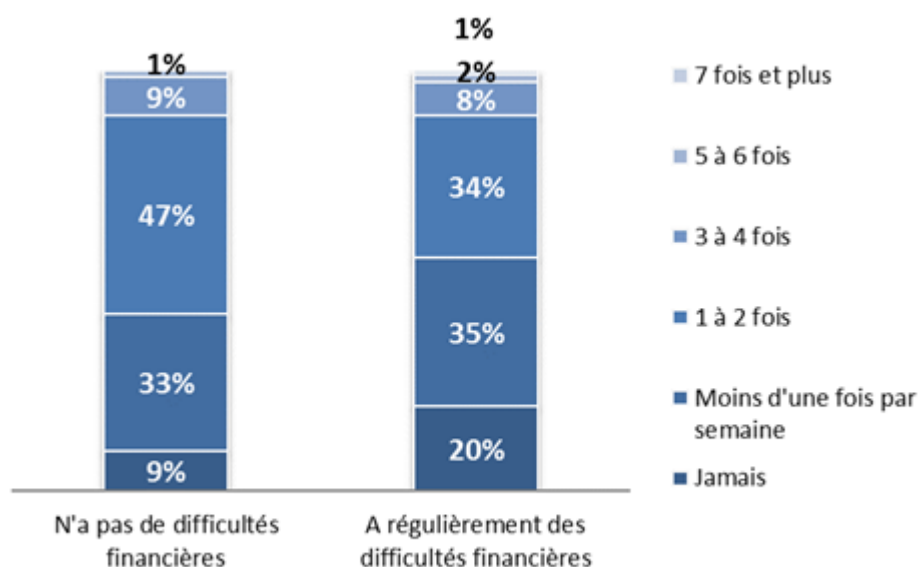
QUELLE CONSOMMATION D'ALIMENTS PAR LES ETUDIANTS ?

Seuls 13% des étudiants déclarent ne jamais grignoter en dehors des repas.



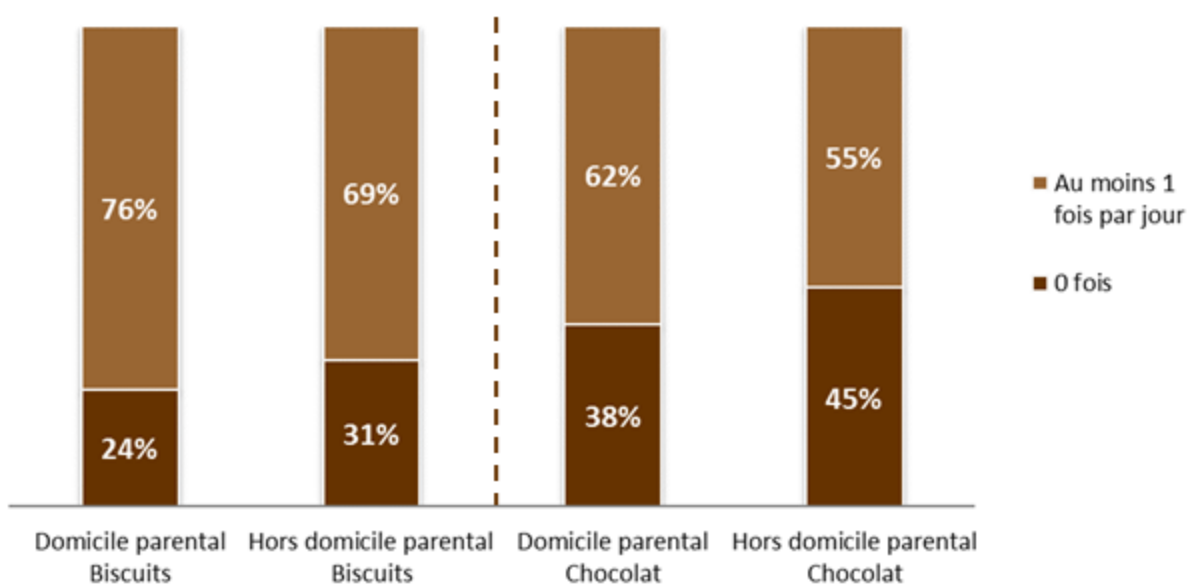
Graphique 8 : Grignotage en dehors des repas selon l'IMC des étudiants

Seuls 14% des étudiants consomment du poisson toutes les semaines, avec les répartitions suivantes :



Graphique 9 : Consommation hebdomadaire de poisson

Seuls 4% des étudiants ne consomment jamais de féculents par semaine et seuls 26% des étudiants ne mangent pas de biscuits au moins une fois par jour :



Graphique 10 : Consommation journalière de biscuits et chocolats selon le lieu d'habitation par les étudiants UITSEM

Les principaux enseignements

35% des étudiants déclarent avoir une alimentation déséquilibrée.

Le déséquilibre alimentaire varie en fonction des filières d'études :

- 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.

Le temps de pause pour déjeuner influence également fortement l'équilibre alimentaire : 68% des étudiants qui estiment avoir une alimentation déséquilibrée déjeunent en 15 à 30 minutes.

L'activité physique favorise une alimentation équilibrée :

- 77% des étudiants qui pratiquent une activité physique régulière ont une alimentation équilibrée,
- 66% des étudiants qui pratiquent une activité physique au moins une fois par semaine ont une alimentation équilibrée.

Si vous avez des questions, souhaitez de plus amples informations, réaliser une interview :

flavie.chollet-garnier@uitsem.com

04 72 76 70 77

