



UNIVERSITÉ
DE GENÈVE
FACULTÉ DE MÉDECINE

La santé des étudiants à Genève

Les aspects diététiques et activités physiques

Lena Després
Vladimir Cousin
Guillaume Marie
Hari Vivekanantham

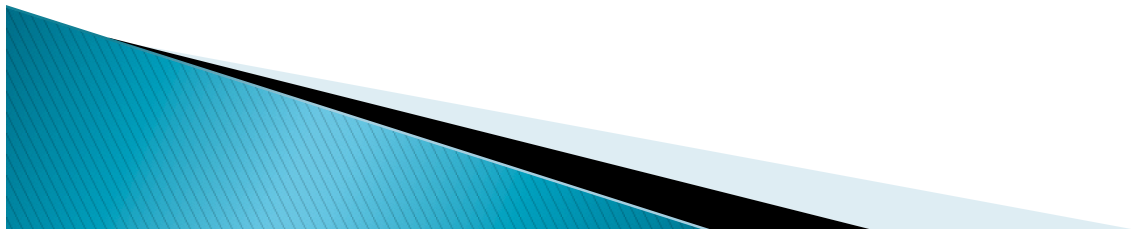
Plan

- ▶ Nos motivations
- ▶ La situation actuelle
- ▶ Les risques/bienfaits
- ▶ L'activité physique
- ▶ La diététique
- ▶ Ce que vous pouvez faire pour améliorer la santé
- ▶ Take Home Message
- ▶ Remerciements



Motivations

- ▶ Le sujet nous concerne de près, étant étudiants nous même
- ▶ Nous sommes étudiants en médecine, nous sommes donc impliqués dans la santé
- ▶ Nous aimons le sport
- ▶ Le problème de l'inactivité et de la « malbouffe » concerne la société dans son ensemble



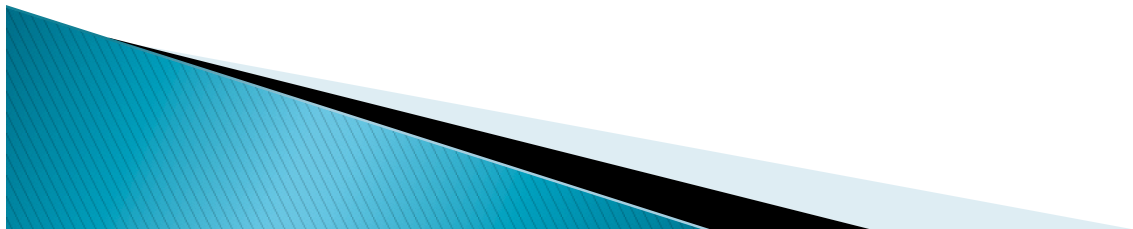
La situation aujourd'hui

- ▶ Genève est une ville chère
- ▶ Les étudiant(e)s doivent tout de même se débrouiller pour manger et bouger
- ▶ Etre étudiant(e), c'est du temps pour :
 - Etudier
- ▶ Mais pas pour :
 - Bouger
 - Prendre du temps pour s'alimenter



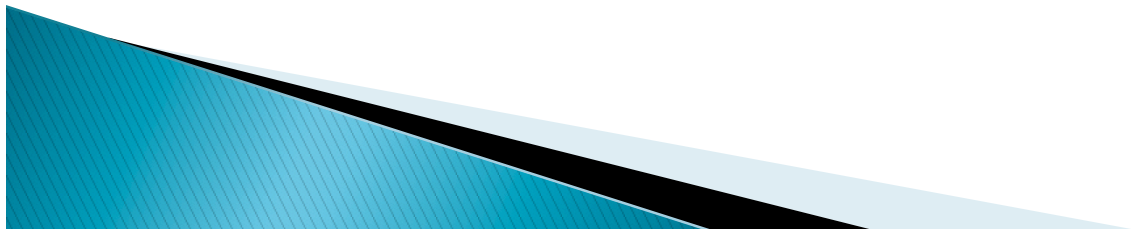
La situation aujourd'hui

- De nombreux préjugés existent :
 - Ils sont jeunes donc leur santé va bien
 - Trop de travail pour prendre soin de soi
 - A 20 ans le travail d'abord, et la santé plus tard...
- D'autres encore :
 - Les étudiants ont pleins de temps pour prendre soin d'eux
 - Les jeunes...c'est fast-food et soda



La situation aujourd'hui

- ▶ Mais qu'en est-t-il en réalité ?
 - Il y a de nombreuses données et études sur l'activité physique, le sport et les étudiants
 - Très peu en ce qui concerne la diététique
- ▶ Nous avons donc fait une enquête sur l'alimentation



Les risques/bienfaits

- ▶ Quels sont les effets de la sédentarité et de la « malbouffe » :
 - Le surpoids et l'obésité
 - L'hypertension
 - Le diabète
 - L'athérosclérose
 - Certains cancers
- ▶ Plus proche de étudiants :
 - Perte de force
 - Moins de capacité ventilatoire
 - ...



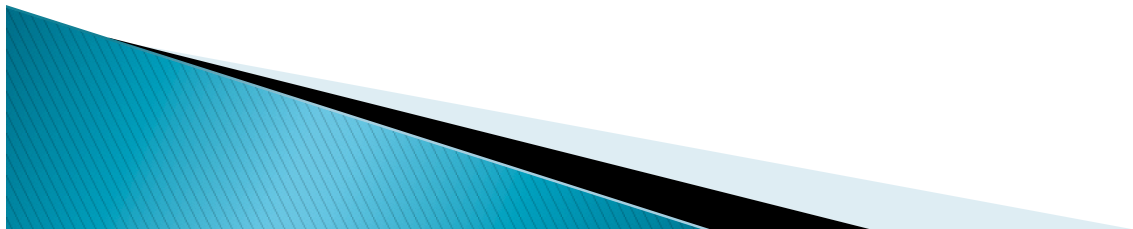
Les risques/bienfaits

- ▶ Par contre, avec de l'activité physique et une alimentation équilibré :
 - Augmentation de la force musculaire
 - Diminution des problèmes cardio-vasculaire
 - Meilleure ossature
 - Protection contre certains cancer
- ▶ Mais aussi, très important pour un étudiants :
 - Diminue le stress, vide la tête après la journée...



L'activité physique

- ▶ L'activité physique, ce n'est pas du sport
- ▶ C'est une action qui entraîne un effort, un mouvement
- ▶ Le sport, c'est une activité dans un cadre particulier, avec des règles établies et des infrastructures
- ▶ Peut être réalisée dans un cadre bien plus large que le sport



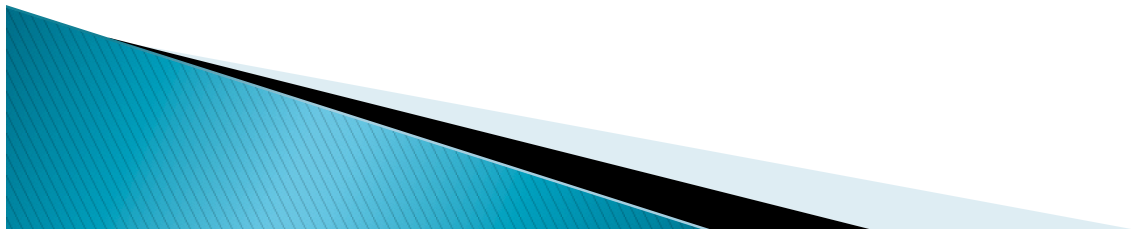
L'activité physique

- ▶ Exemple d'activité physique? :
 - Prendre des escaliers
 - Promener son chien
 - Aller à vélo à l'université
 - ...

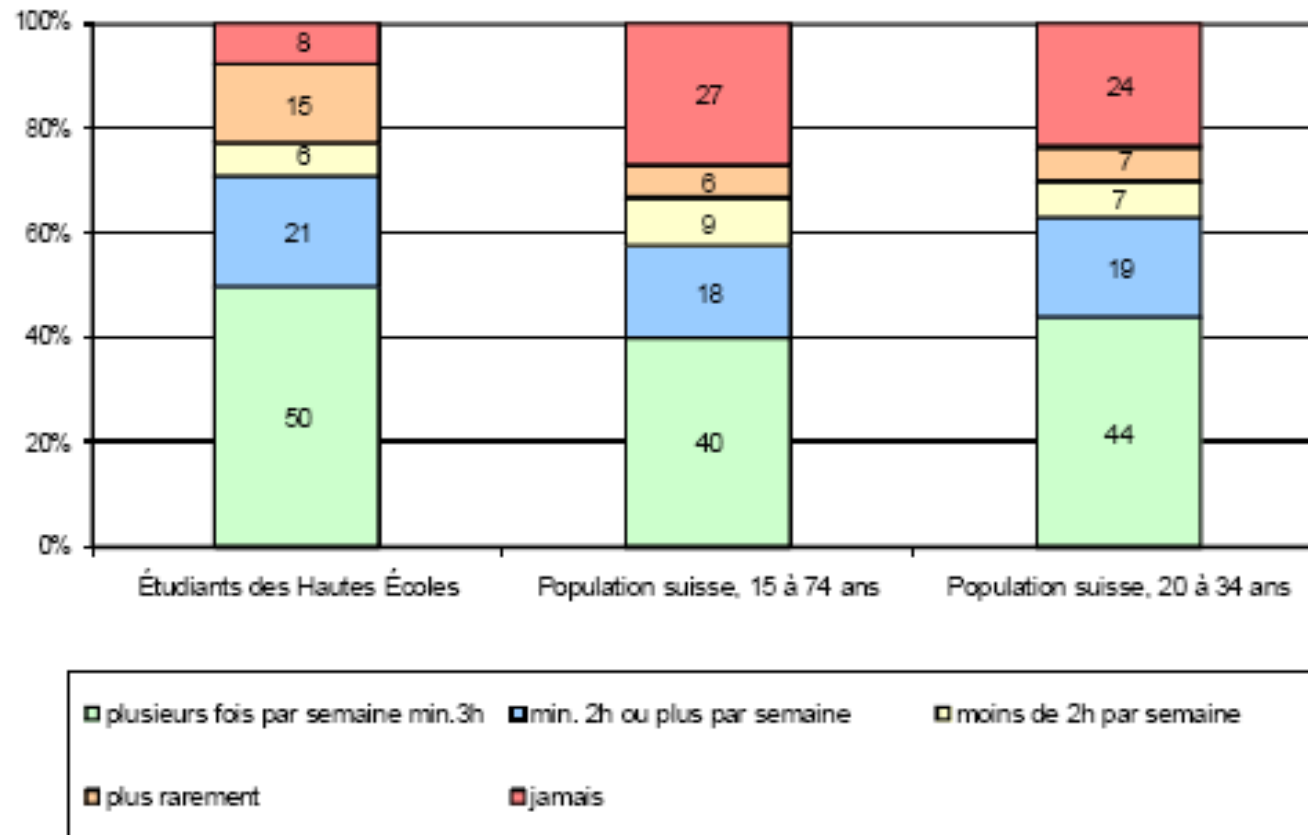


L'activité physique

- ▶ *Les étudiants ne bougent pas!!*
- ▶ Selon les chiffres de l'université :
 - Les étudiants de l'université sont plus actifs que les jeunes n'étant pas à l'université
 - Par rapport à la population générale, les étudiants sont plus actifs
 - Moins de la moitié des étudiants sont inactifs



L'activité physique

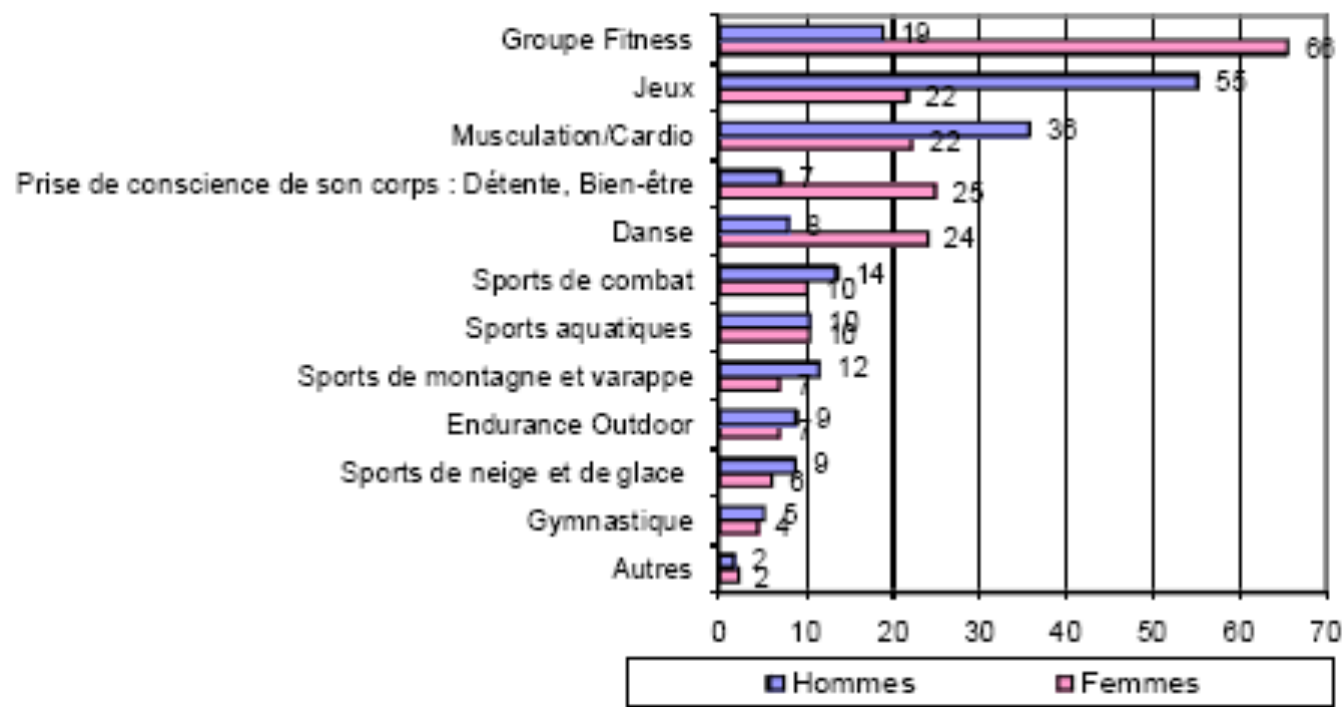


L'activité physique

- ▶ *Les garçons font plus de sports que les filles*
- ▶ Selon l'étude de l'université de Genève :
 - Les étudiants ne sont que légèrement plus actifs que les étudiantes

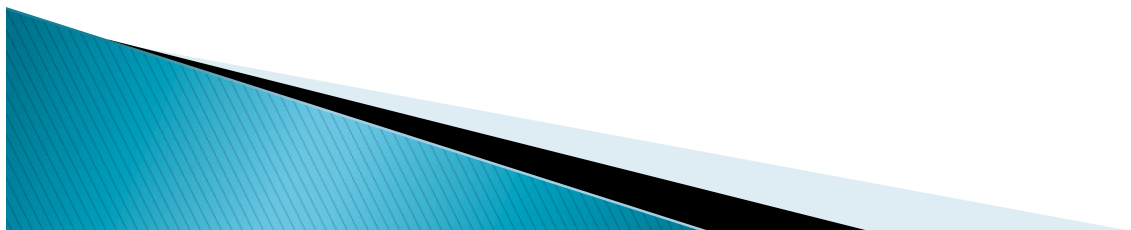


L'activité physique



L'activité physique

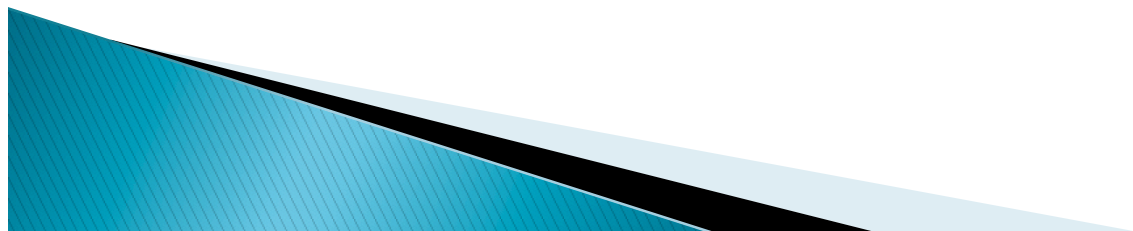
- ▶ Pourquoi ne pas faire une activité physique :
 - Manque de temps
 - Manque d'intérêt
 - Peur du regard des autres
 - ...



La diététique

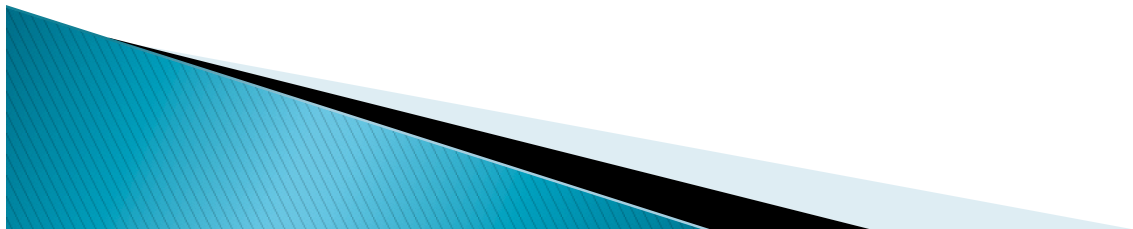
- ▶ Nous avons fait une enquête
- ▶ Sur les étudiants du CMU et d'UNI MAIL

	\$	Viande	Légumes	Féculents	Eau	Soda	Dessert	Fruit	Salade	Sandwich	Chips
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							



La diététique

- ▶ Sur 4 jours
- ▶ 289 réponses, dont beaucoup d'entre vous, merci
- ▶ Répartition en plusieurs groupe et analyse :
 - Micro-onde : gain de temps et d'argent
 - Cafétéria : plaisir d'un repas chaud et équilibré, prix raisonnables
 - Supermarché : gain de temps et d'argent

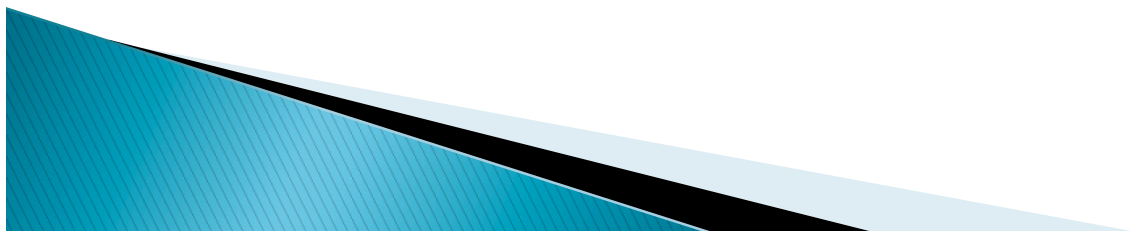


La diététique

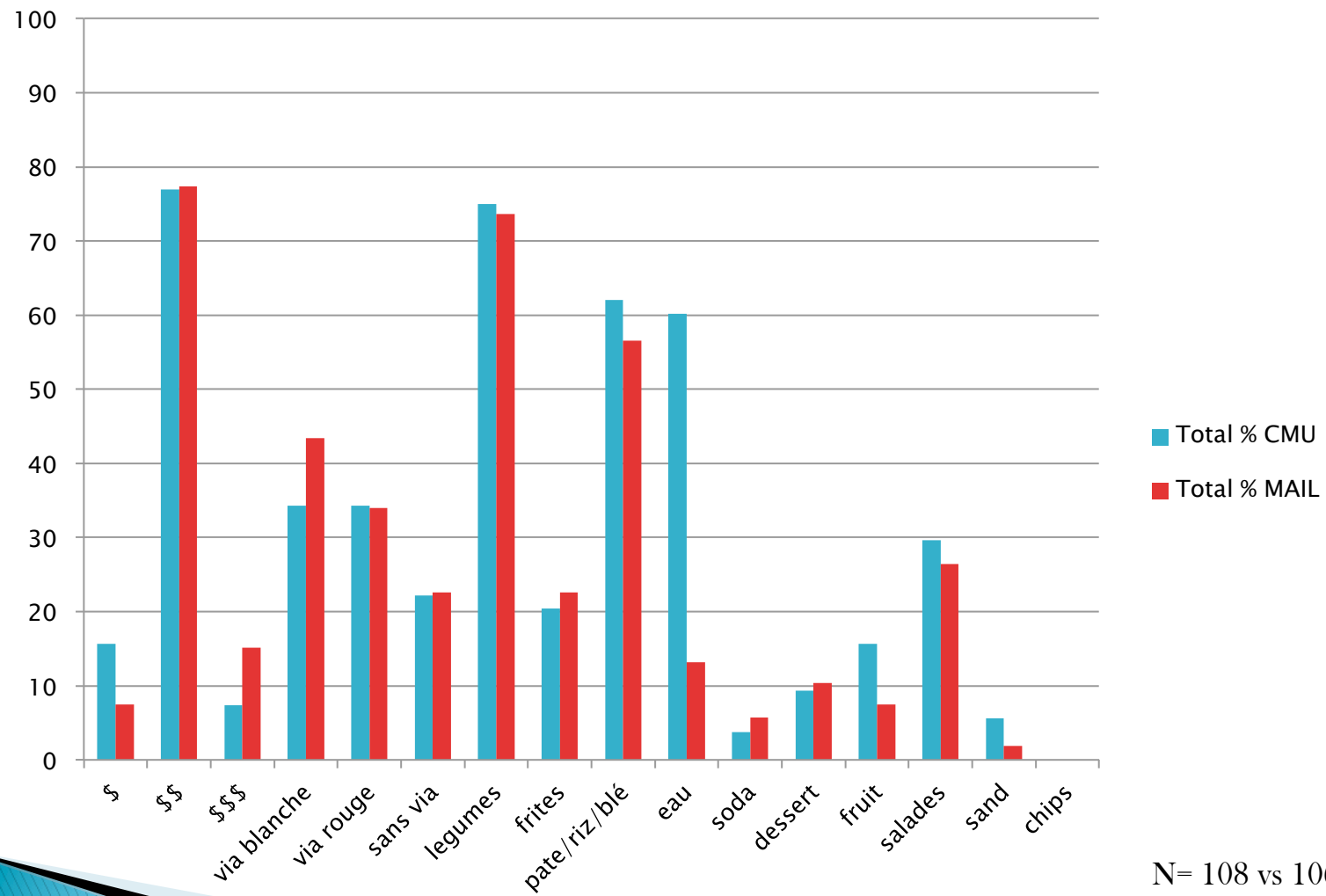
- ▶ Comparaison des universités :
 - CMU vs UNIMAIL
- ▶ Les prix
- ▶ La viande
- ▶ Les légumes et les féculents
- ▶ L' eau et les sodas
- ▶ Les desserts sucrés et les fruits



VS

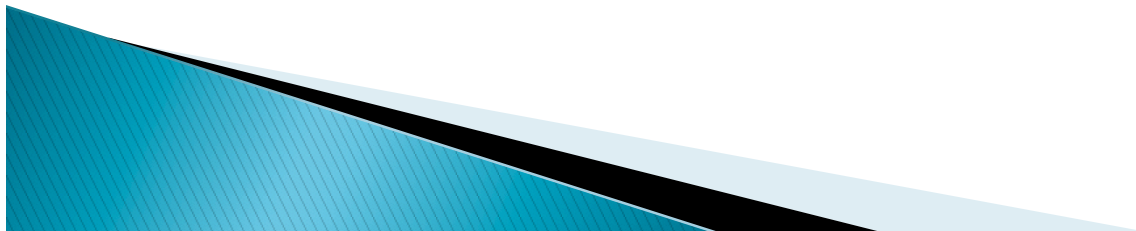


La diététique



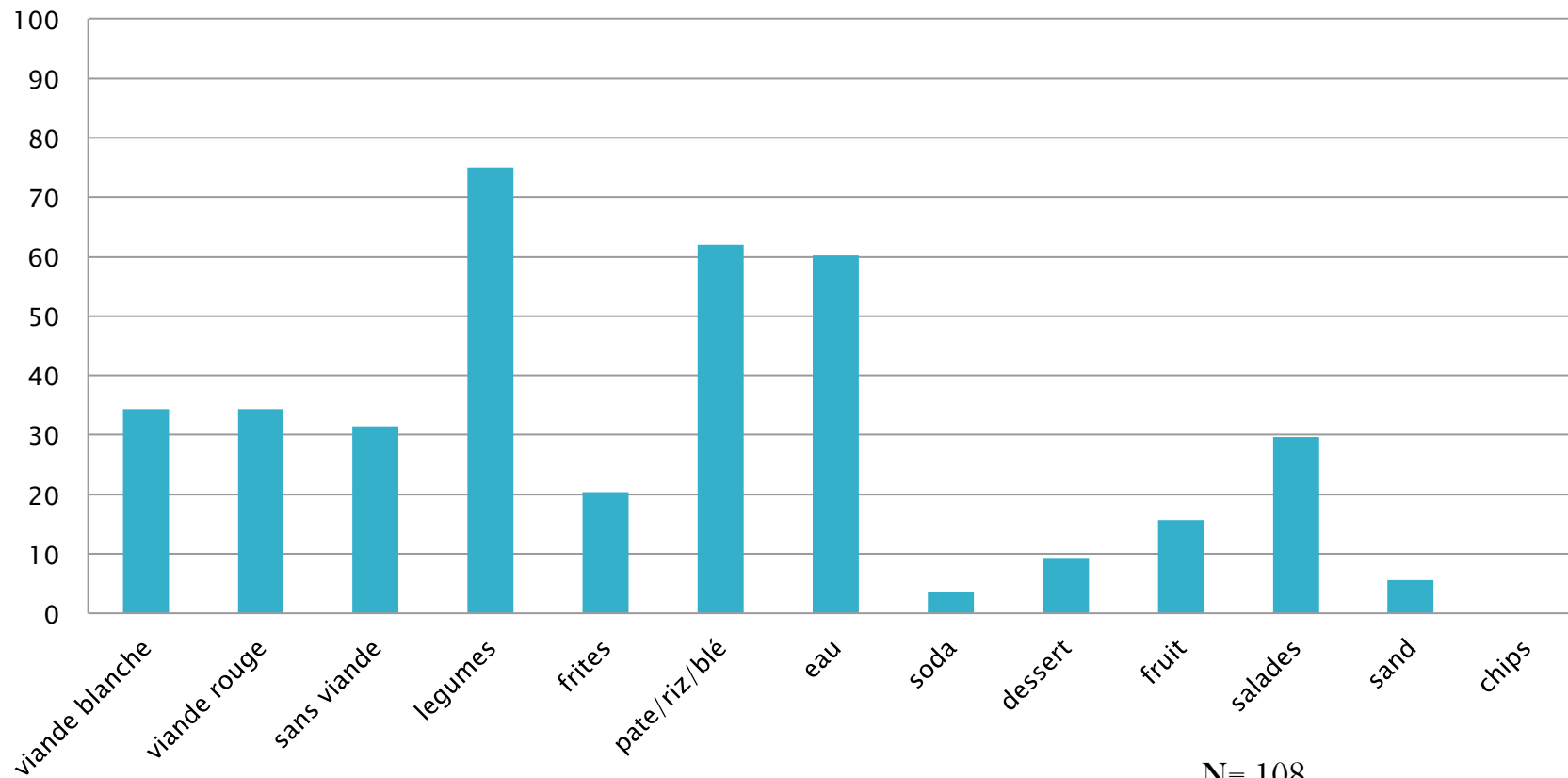
La diététique

- ▶ *Les étudiants ne mangent pas équilibré*
- ▶ Comparaison sur l'équilibre du repas :
 - Cafétéria
 - Micro-onde
 - Supermarché



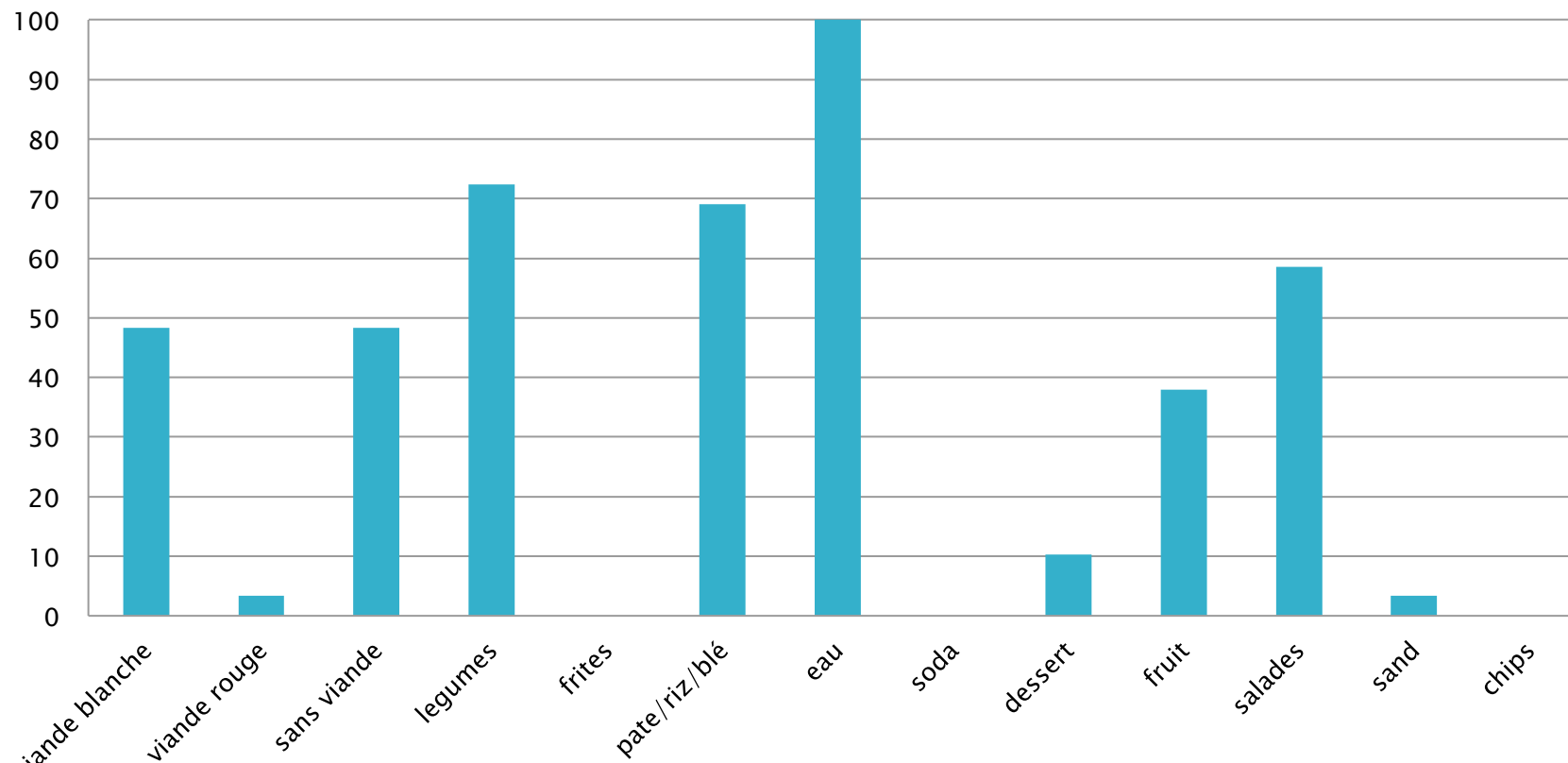
La diététique

Cafétéria du CMU

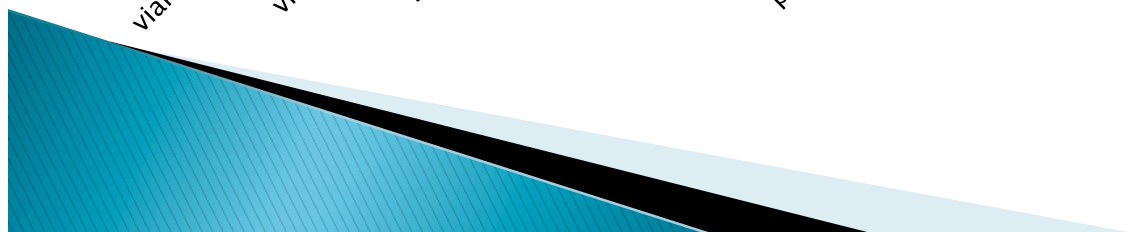


La diététique

Micro-onde

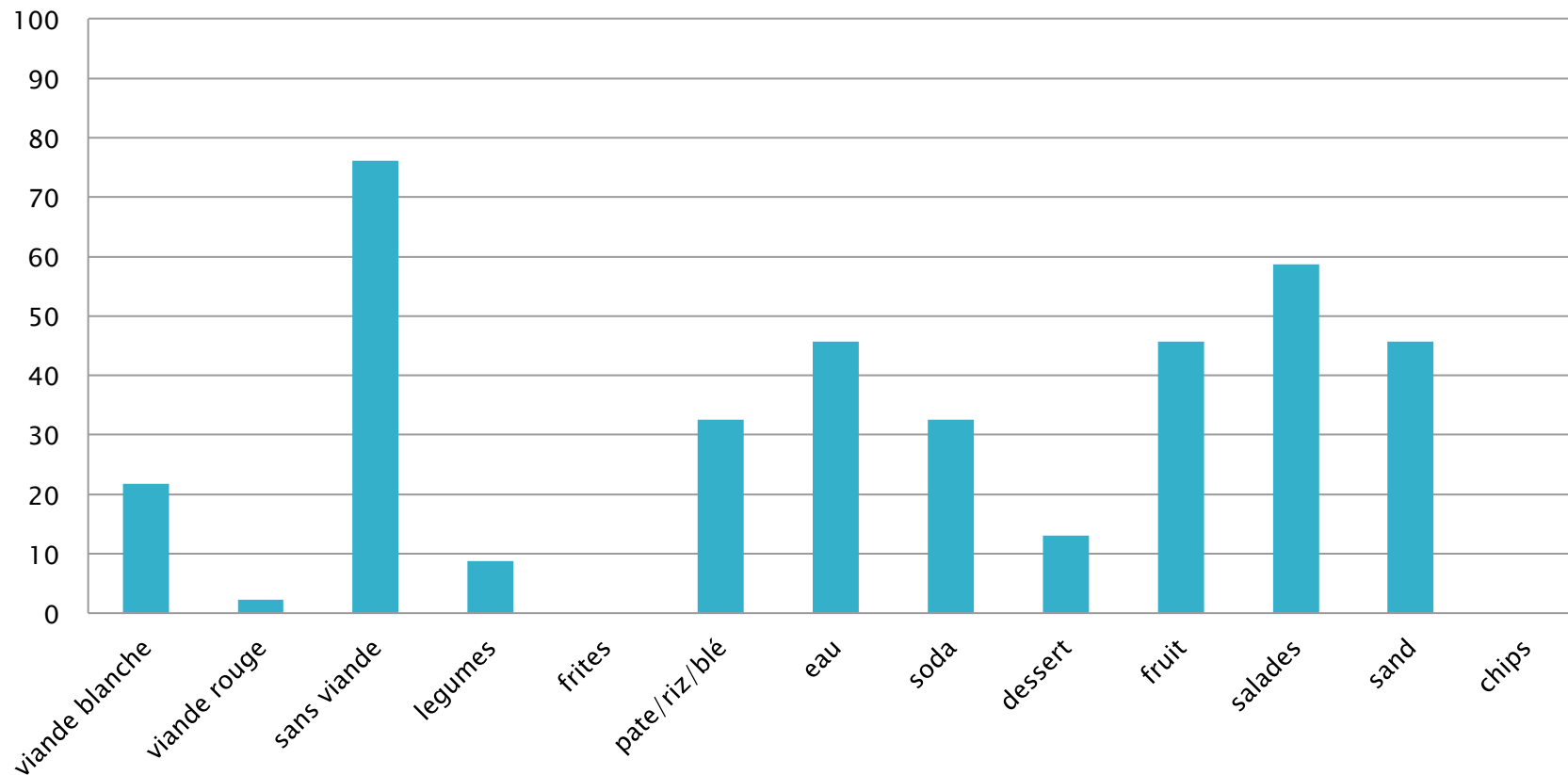


N=29



La diététique

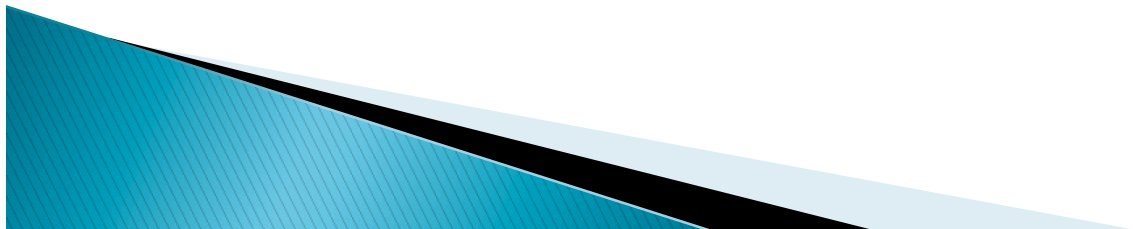
Supermarché



N= 46

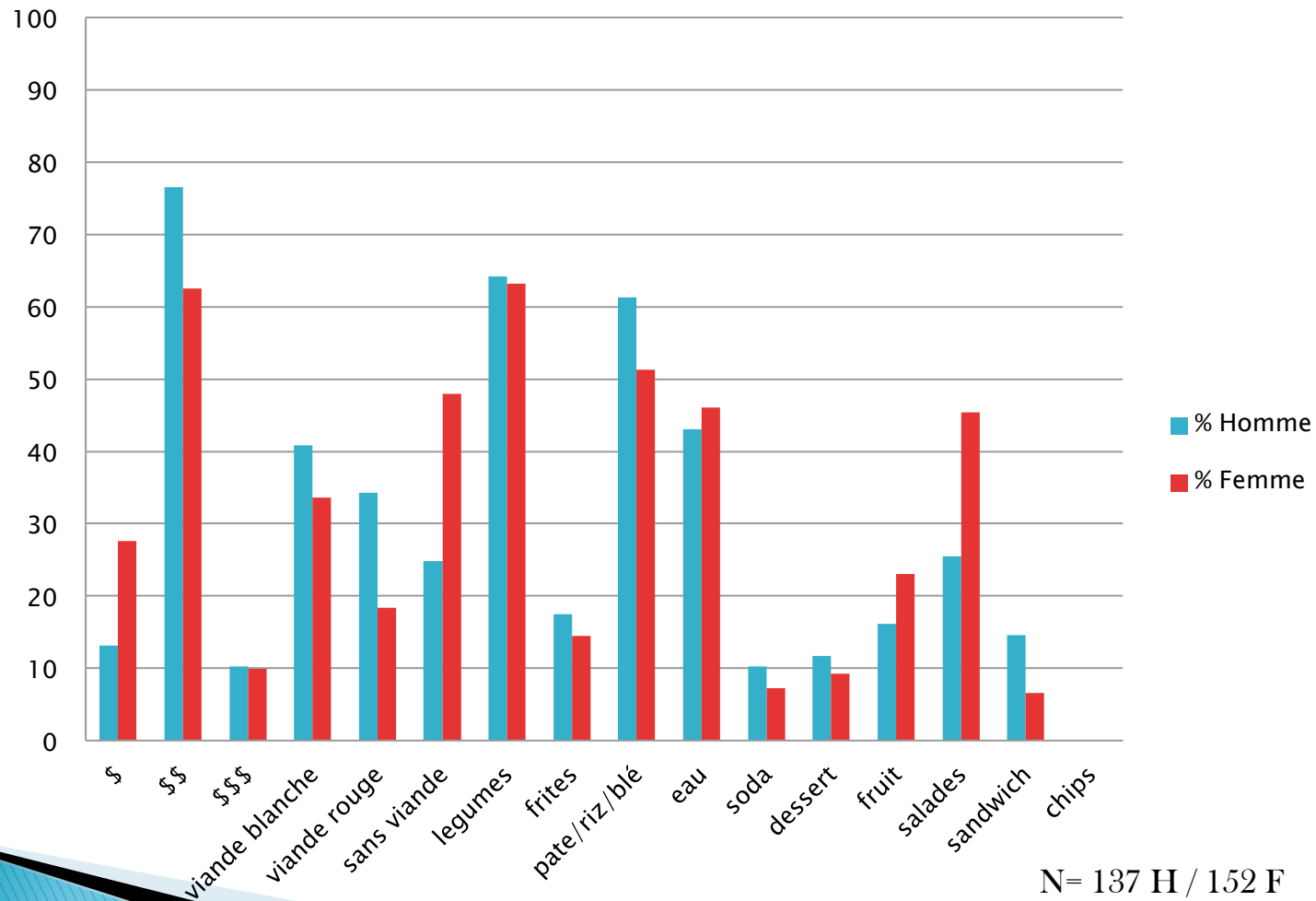
La diététique

- ▶ *Les filles, c'est de la salade, les garçons de la viande*
- ▶ Comparaison étudiants et étudiantes :
 - Les salades
 - La viande, blanche et rouge
 - Prix



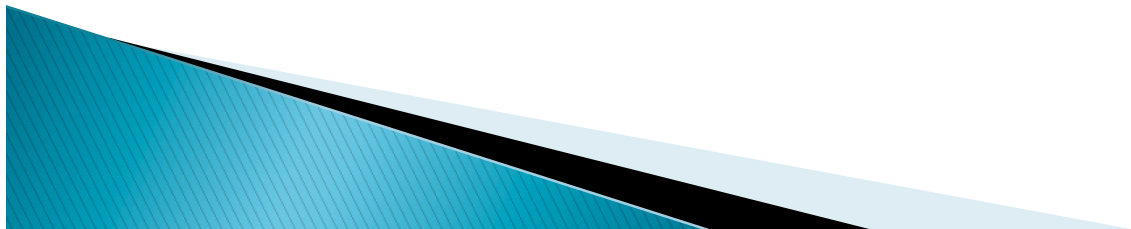
La diététique

Comparaison homme/femme



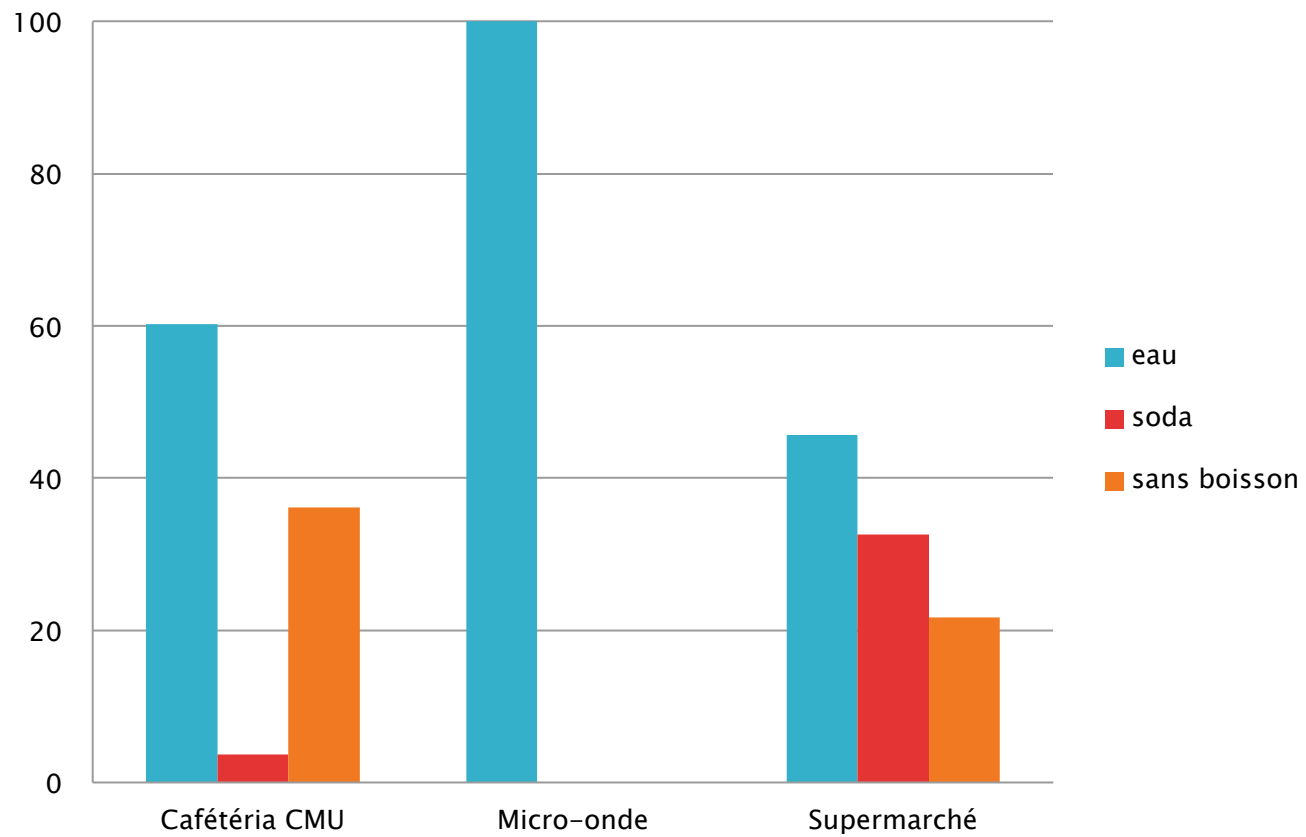
La diététique

- ▶ *Les étudiants ne boivent que du soda*
- ▶ Que boivent les étudiants:
 - Les sodas
 - La proportion d'étudiant buvant durant le repas



La diététique

Les boissons

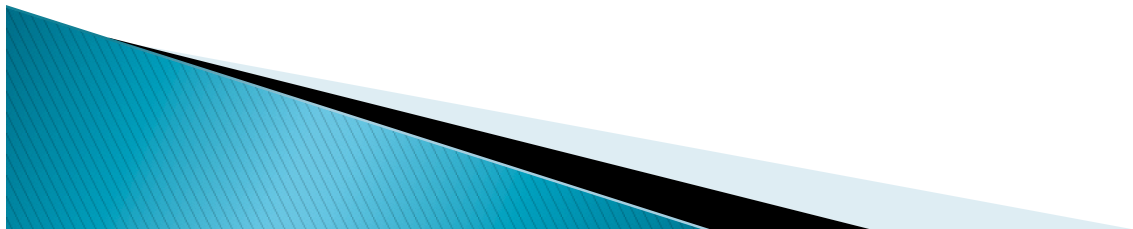


N= 108 / 29 / 46

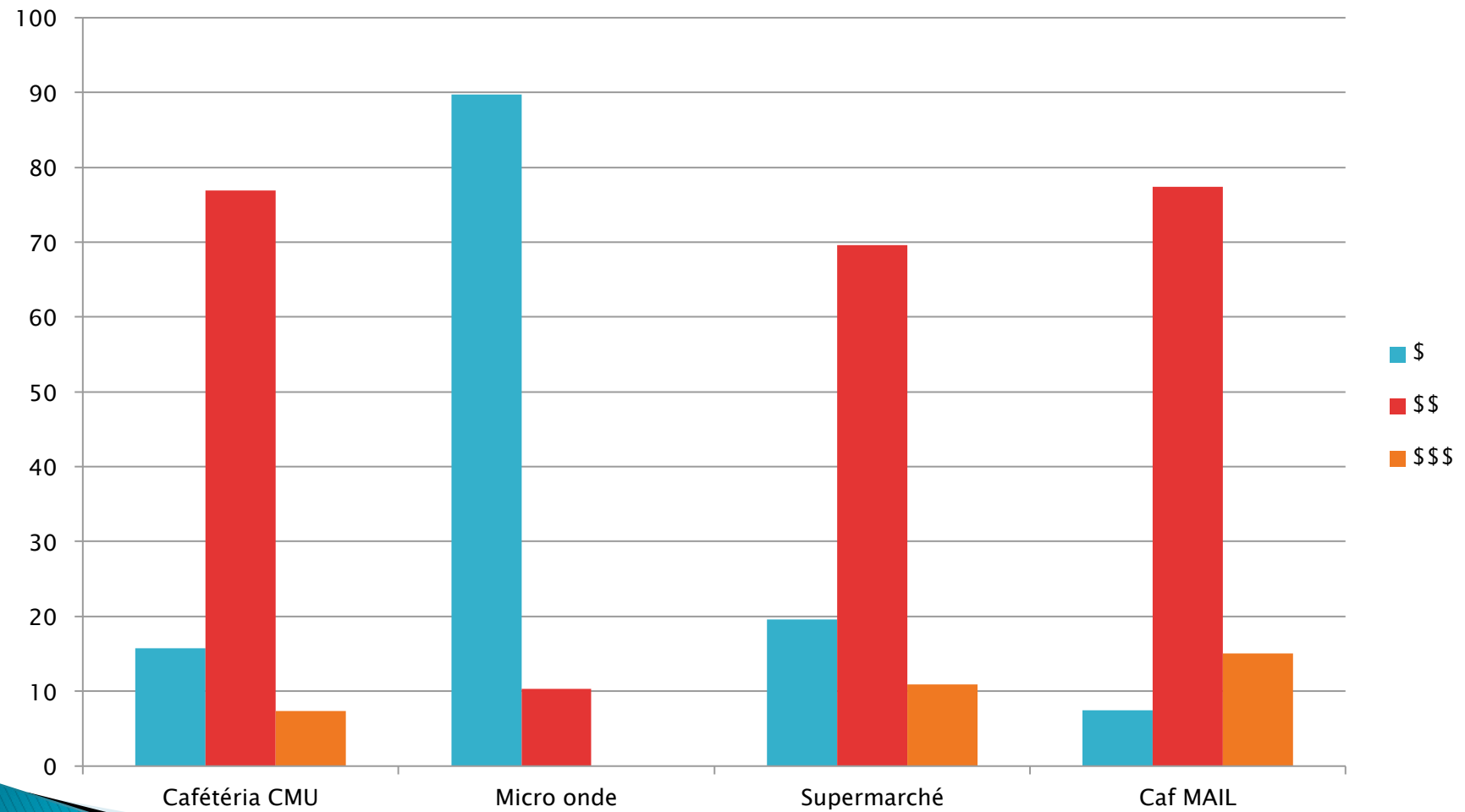


La diététique

- ▶ *Le bon plan, manger pas cher*
- ▶ Les prix du déjeuner :
 - Où est-ce le moins cher?
 - Répartition des prix



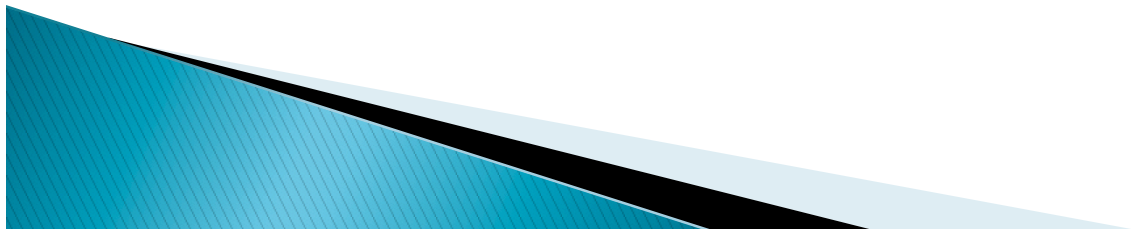
La diététique



N= 108 / 29 / 46 / 106

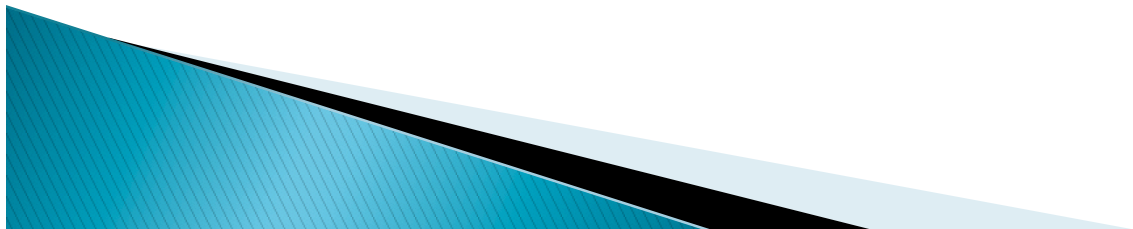
La diététique

- ▶ *Manger un petit-déjeuner, ça fait grossir*
- ▶ Petit-déjeuner :
 - Bienfaits: comble $\frac{1}{4}$ de l'énergie de la journée, améliore la mémoire, bonne humeur, performance physique
- ▶ Petit-déjeuner équilibré :
 - Produits laitiers
 - Produits céréaliers
 - Fruits



La diététique

- ▶ Risque en ne prenant pas de petit-déjeuner :
 - Prise de poids
 - Diabète
 - Athérosclérose
 - Maladies cardio-vasculaires



La diététique

- ▶ Le questionnaire :
 - A quelle fréquence prenez-vous le petit-déjeuner?
 - De quoi est composé votre petit-déjeuner?
 - Si vous ne prenez pas de petit-déjeuner, pourquoi?

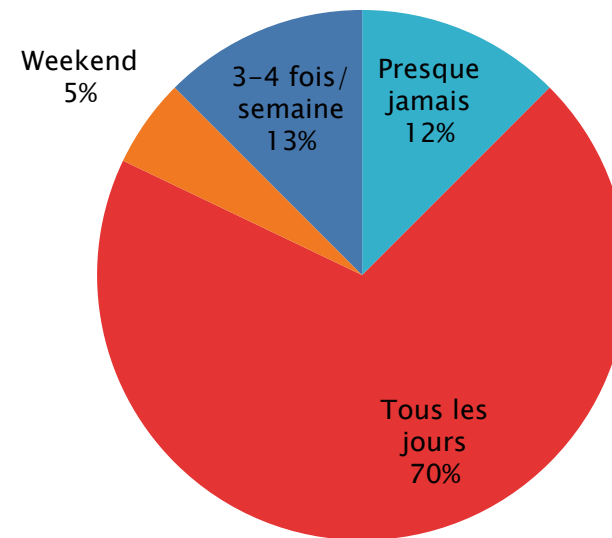


La diététique

- ▶ Le questionnaire sur le petit-déjeuner :

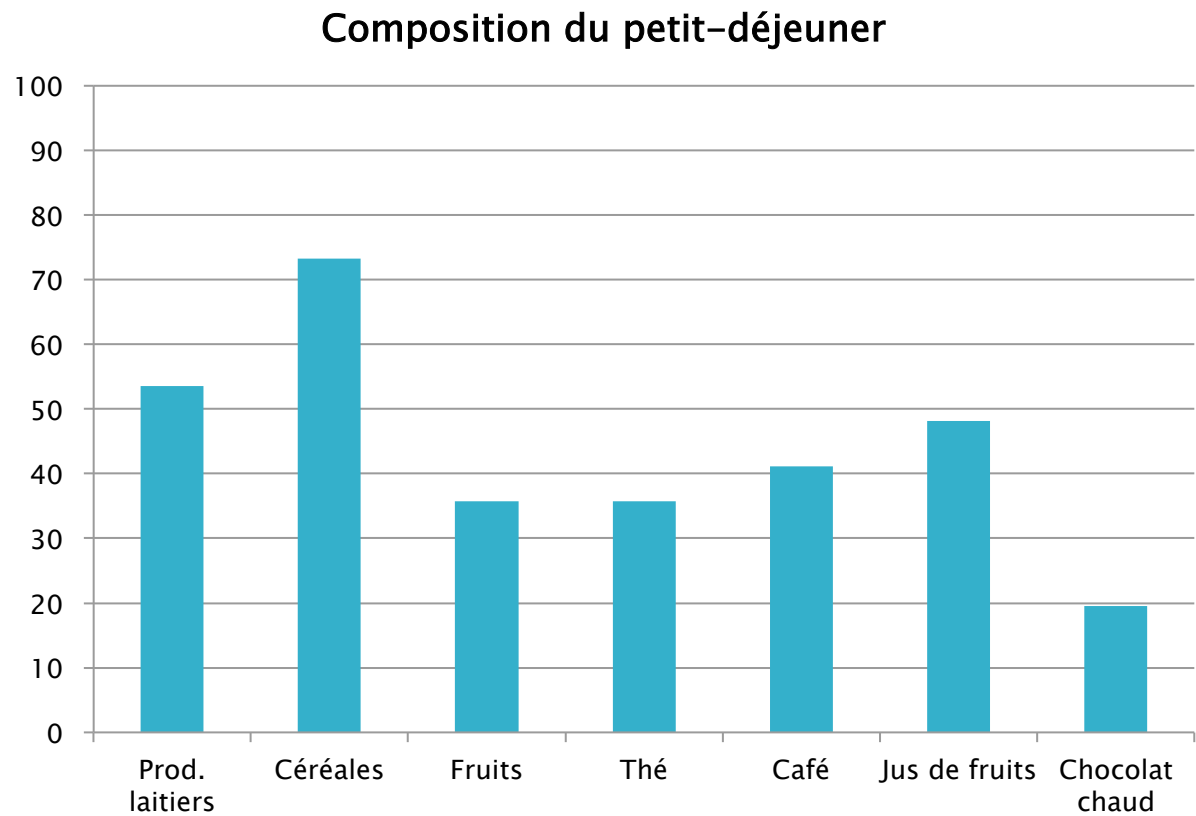
 - 56 réponses

- ▶ Fréquence de prise du petit-déjeuner :



La diététiques

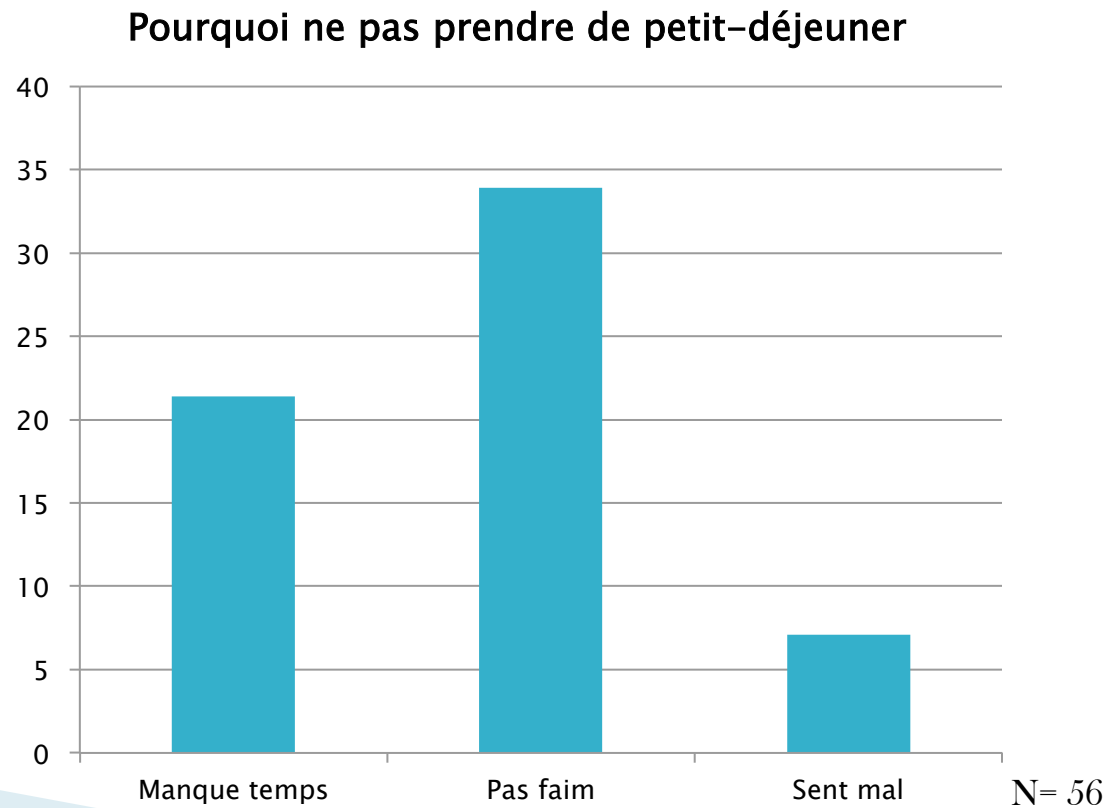
- ▶ Ce que mangent les étudiant(e) :



N= 56

La diététique

- ▶ Pourquoi les étudiants ne prennent pas de petit-déjeuner :



La diététiques

- ▶ Les étudiants en médecine sont exemplaires :
 - Un petit-déjeuner équilibré
 - Tous les jours



Pour vous, l'université propose...



L'antenne santé

- ▶ Informe les étudiants
- ▶ Présence d'un médecin pour des consultations
- ▶ Atelier de relaxation

UNIVERSITÉ DE GENÈVE

Antenne Santé



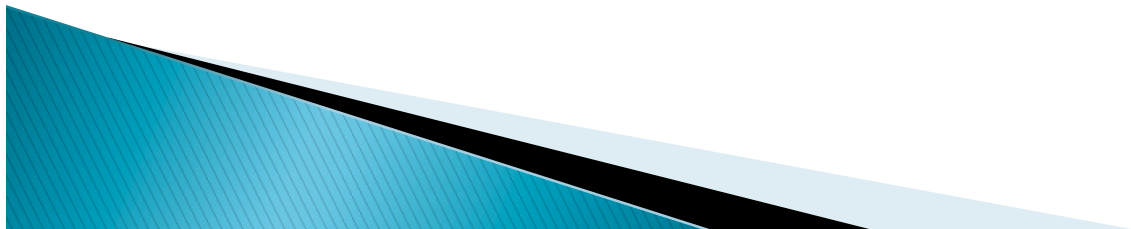
Les sports universitaires

- ▶ Nombreuses activités proposées
 - Sports: tennis, football, fitness...
 - Yoga
- ▶ Prix très abordables
- ▶ CASAPS



**UNIVERSITÉ
DE GENÈVE**

SPORTS UNIVERSITAIRES

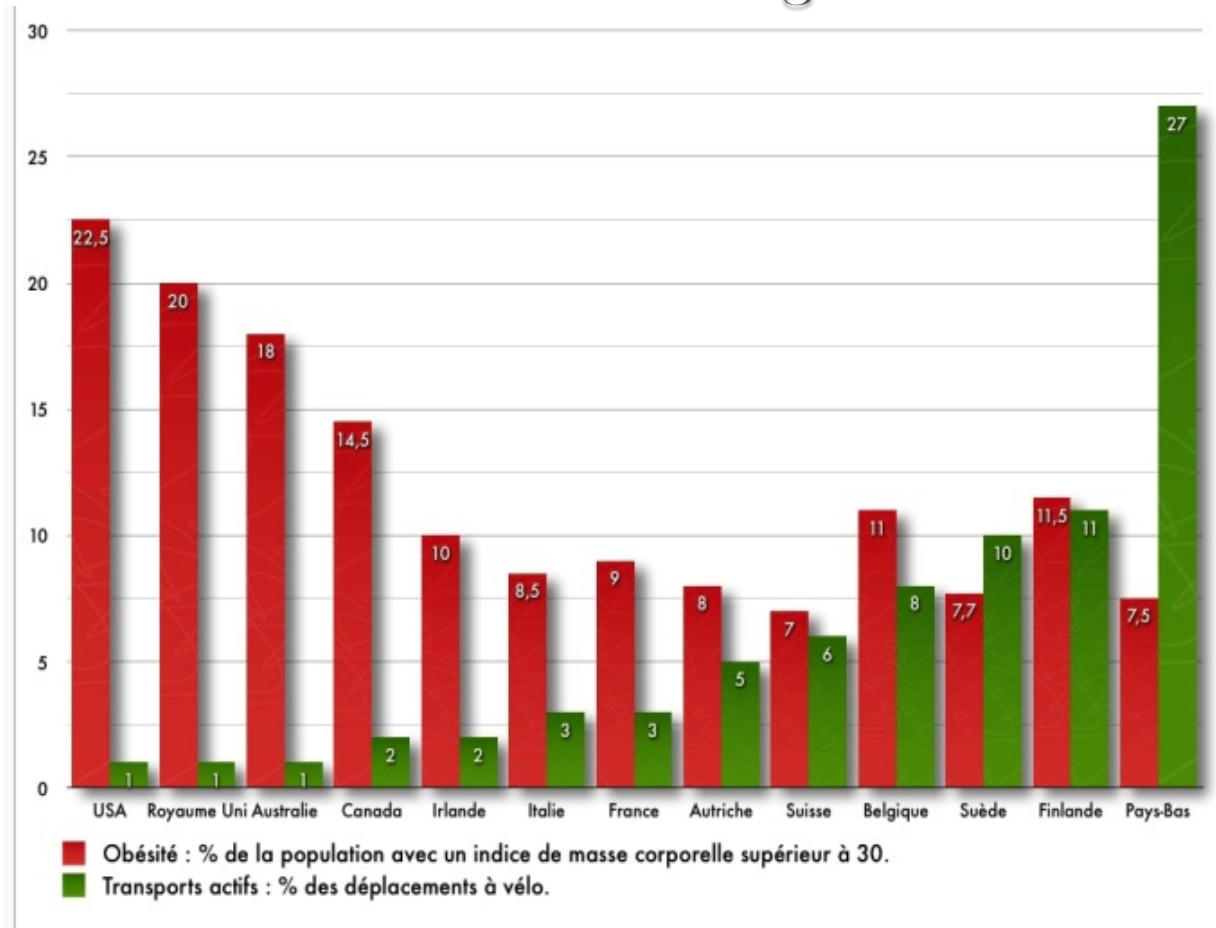


Programmes sportifs

- ▶ « A vélo à l'uni »
- ▶ Infrastructure mise en place par la ville
- ▶ Journée sportive



Exemples de l'effet du vélo sur l'organisme

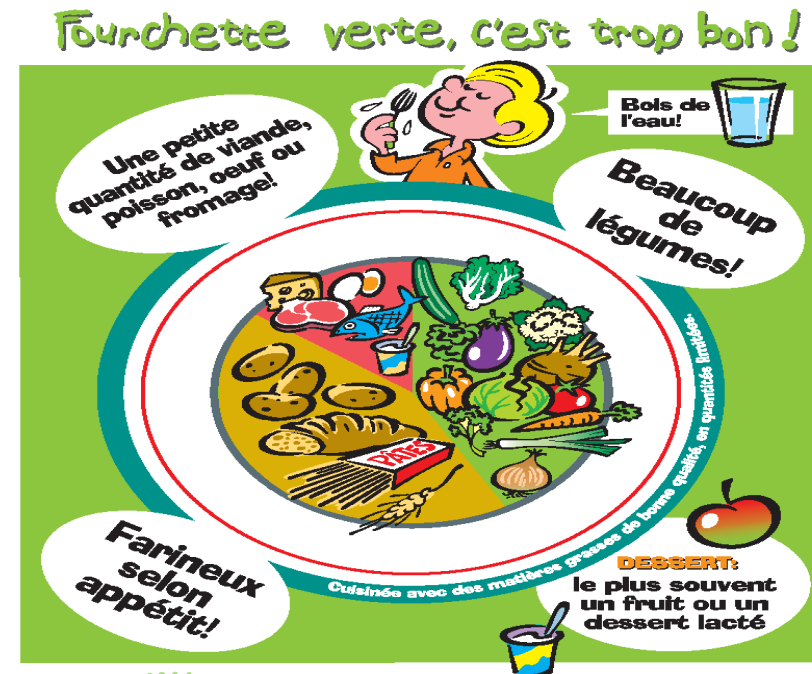


Tiré du cour du prof. B. Kayser, « Activité physique et sport »

La fourchette verte



- ▶ Pour une alimentation saine et équilibrée
- ▶ Un repas :
 - Pas cher, 8,90 francs
 - Équilibré
 - Varié

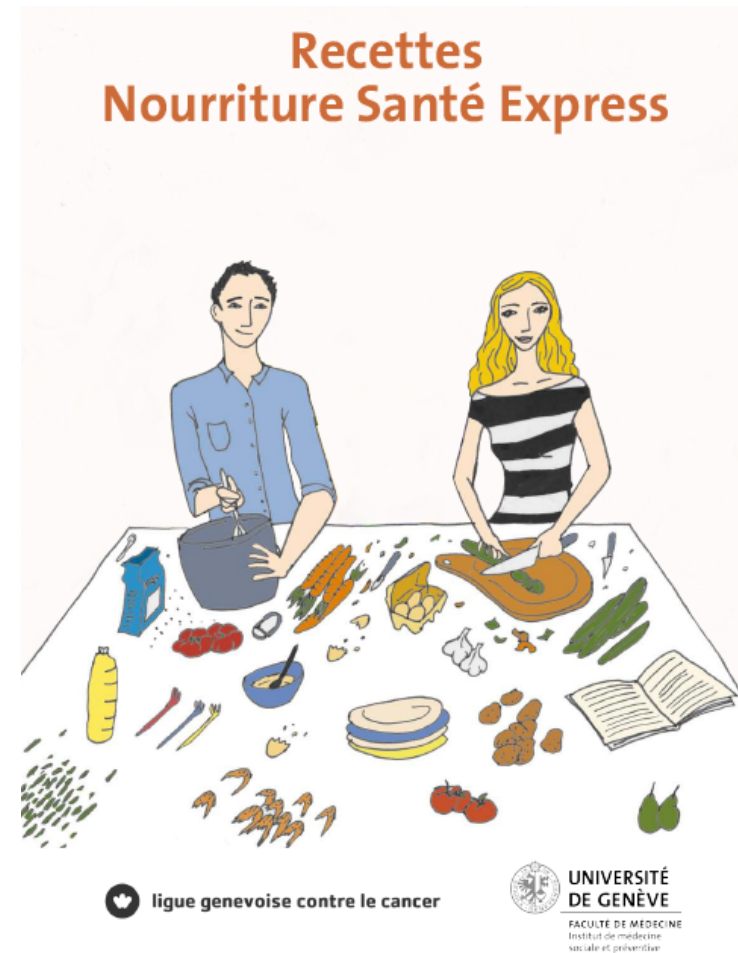


www.fourchetteverte.ch

AVEC LE SOUTIEN DE PROMOTION SANTÉ SUISSE

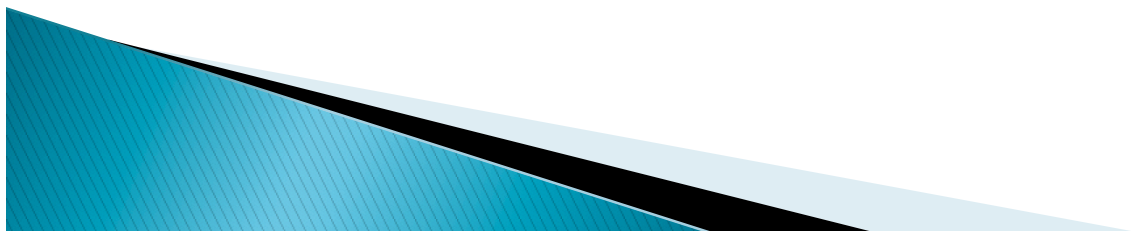
Nourriture – Santé - Express

- ▶ Recettes faites par des étudiants :
 - Pas cher
 - Préparés rapidement
 - Sain



La journée type possible

- ▶ Un petit-déjeuner
- ▶ Aller à l'université à pied, en vélo, en transport public puis marcher
- ▶ A midi, un plat fourchette verte
- ▶ Du sport après l'université
- ▶ Le dîner, les recettes Nourriture-Santé-Express



Take Home Message

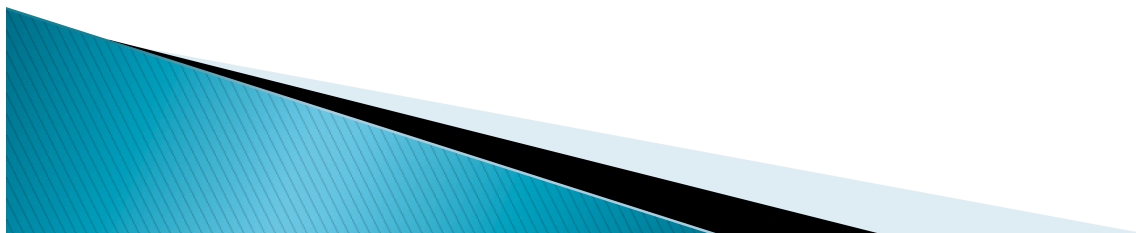
5 fruits et légumes par jours, au moins 30 minutes d'activité physique par jour

Pas un labeur mais plutôt un bonheur!

Ce n'est jamais une question de temps ou d'argent mais d'envie...

Une petite vidéo...

- ▶ <http://www.thefuntheory.com/>



Remerciements

- ▶ A vous tous pour vos réponses au questionnaire

- ▶ A nos tutrices :
 - Bettina Borisch
 - Marta Lomazzi

- ▶ Au Prof. Bengt Kayser

- ▶ A M. Antonia Latella (responsable des sports universitaires)

- ▶ A Mme. Tiziana Farinelli-Ebengo

- ▶ A Mme. Piera Dell'Ambrogio

