

Immersion en Communauté

2011

La santé des étudiants à Genève

Les aspects diététiques et activités physiques

Rapport de travail

Etudiants en Médecine

Lena Després

Vladimir Cousin

Guillaume Marie

Hari Vivekanantham

Tuteurs

Prof. Bettina Borisch

Dr. Marta Lomazzi

Table des Matières

Motivation	3
Introduction	4
Constats et état des lieux	5
- La ville de Genève	5
- Promotion de la santé des étudiants par l'UNIGE	6
- Etudiants et sports universitaires	10
Activité physique et alimentation : bienfaits et risques	11
- « Non-communicable diseases » :.....	11
Bienfaits de l'activité physique et de la diététique.....	13
Les bienfaits du petit-déjeuner et les risques pour ceux qui n'en prennent pas.....	15
Immersion	16
- Personnes rencontrées	16
- Enquête auprès des étudiants concernant le repas de midi	17
- Questionnaire concernant le petit-déjeuner des étudiants en médecine de Genève.....	31
Conclusion	34
Remerciements	35
Bibliographie	36
Annexes	37

Motivation

Ce thème est au milieu de nos préoccupations car, étant étudiants en médecine, nous nous consacrons beaucoup à nos études et négligeons en contrepartie notre santé, ce qui est assez paradoxal en soi pour des futurs promoteurs de la santé. Ainsi, nous voulons voir comment les jeunes de nos jours, une fois devenus adultes, gèrent les aspects modifiables de la santé, à savoir l'activité physique et la diététique. Faisant nous même partie de cette catégorie d'âge, nous trouvons intéressant de pouvoir voir comment les autres étudiants pouvaient concilier études, travaux et santé après avoir pris une certaine indépendance. Nous avons un attrait tout particulier pour le sport, c'est aussi pour cela que nous avons choisi un thème qui est en lien avec les bienfaits de celui-ci.

Souvent dans les maladies chroniques telles que le diabète ou le syndrome métabolique, une activité physique régulière est préconisée. L'activité physique et la diététique sont deux facteurs importants sur lesquels nous pouvons jouer afin d'améliorer notre santé, et donc celle de nos futurs patients. Ce qui nous importe est au fond le bien-être du patient, et faire cet IMC sur la santé pourra toujours nous être utile plus tard pour donner de bons conseils.

Introduction

Plus de 14'000 jeunes sont immatriculés dans les universités et hautes écoles de Genève en 2010. Vue cette quantité non négligeable d'étudiants, leur niveau de santé aujourd'hui est importante pour la société tant bien d'un point de vue sanitaire que d'un point de vue économique.

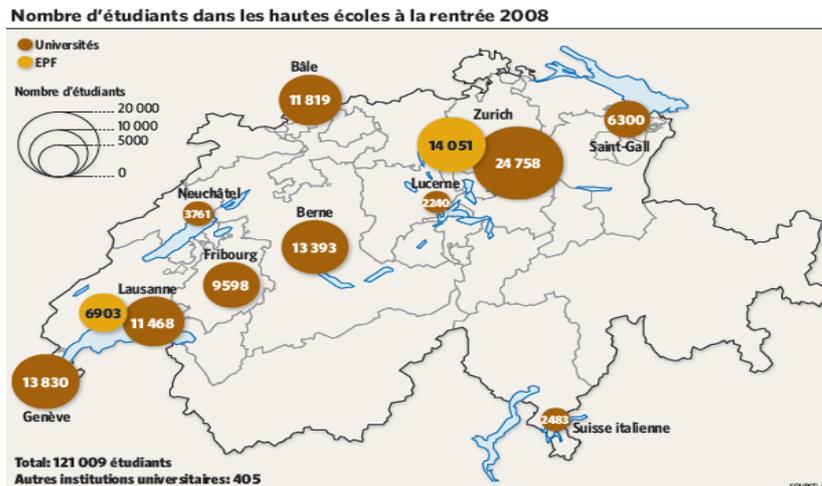


Fig. 1

(Voir bibliographie [11])

Le problème de l'étudiant sera toujours de ne jamais pouvoir faire deux choses à la fois : faire ses études et s'occuper un peu de lui. En effet, selon les dire, peu nombreux sont les étudiants qui arrivent à concilier réussite dans leurs études et mener une vie active au niveau physique et saine au niveau alimentaire. On peut se demander si l'image de l'étudiant studieux mais sédentaire et consommant de la « malbouffe » est erronée ou belle est bien réelle. Est-ce la réalité ou uniquement une fausse idée que les gens se font ? Les différences entre étudiants et étudiantes font aussi débats... Les filles font-elles plus attention à ce qu'elles mangent que les garçons? Les garçons sont-ils plus sportifs que les filles ? Attention aux préjugés...

En outre la Suisse, dont Genève, nous offre une palette de choix très variée, autant du point de vue diététique, qu'au niveau des activités physiques proposées. La santé est un luxe dans certains pays. En suisse, nous sommes plutôt encouragés à prendre soin de notre corps et donc cela devrait être un plaisir et non un labeur. Cependant, n'oublions pas que les étudiants devenus en partie indépendants manquent souvent plus d'argent que de temps pour bien se nourrir et faire du sport. Quelles sont donc les possibilités offertes aux étudiants par la ville de Genève et son université pour encourager l'activité physique et une alimentation équilibrée?

Au delà des universitaires, dont nous parlerons, ce problème touche une masse de personnes de tout âge, car nous avons tous été jeunes et nos habitudes de vie ne changent que très peu en vieillissant. On aura donc une augmentation au fur et à mesure des années des maladies cardio-vasculaires ou diabètes ce qui aura un impact majeur sur la qualité de vie des gens.

D'un point de vue économique, la bonne santé des jeunes aujourd'hui représenterait un gain potentiel pour les années à venir. De plus, l'activité physique permet aux gens de s'évader, d'avoir plus d'entrain au travail et dans leur vie quotidienne, chose que ne font pas tous les jeunes aujourd'hui. De ce fait nous allons voir les risques que représente une vie sédentaire associée à un apport alimentaire excessive ou non équilibré.

Constats et état des lieux

La ville de Genève :

Ville la plus chère de Suisse sur des critères qui prennent en compte le logement, l'alimentation, les transports, l'habillement et les loisirs notamment... 4ème la plus chère d'Europe, 9ème ville la plus chère du monde¹... D'après ce classement, Genève semble invivable pour des étudiants indépendants devant subvenir à leurs propres besoins, en particulier leur santé du point de vue de l'activité physique et de l'alimentation. Cependant, un grand nombre de possibilités sont mises en œuvre par la ville et ses universités afin de promouvoir une bonne diététique et une bonne santé physique de ses étudiants, à des prix qui leur sont abordables. Malgré tout, comme nous allons le voir, ces possibilités ne sont pas toutes exploitées par les étudiants, le manque de temps étant le premier argument cité.

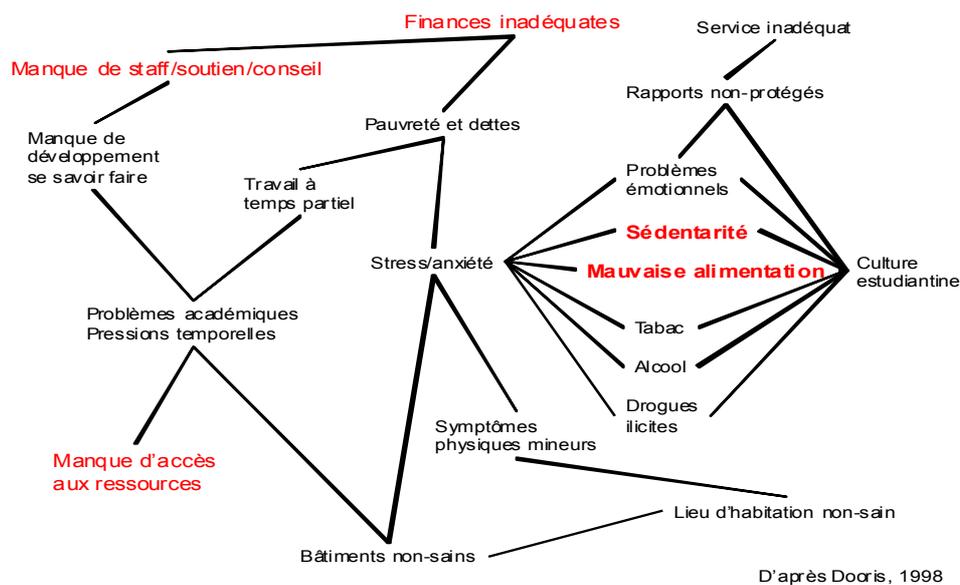


Fig. 2 (Voir bibliographie art. [4])

Il est vrai que les étudiants ne sont pas tous égaux pour le temps et l'argent qu'ils ont à consacrer à bien se nourrir et à faire une activité physique. En effet, ceux qui vivent chez leurs parents nous laissent envisager qu'ils se nourriraient mieux et auraient plus facilement accès aux sports grâce à l'argent de poche, comparé à des étudiants complètement indépendants qui doivent, par exemple, eux-mêmes préparer leur nourriture et travailler à côté de leurs études pour subvenir à leurs besoins.

¹ Voir bibliographie [11]

Promotion de la santé des étudiants par l'UNIGE

L'Antenne Santé :

L'antenne Santé de l'Université de Genève se trouve à la rue de Candolle. Elle a pour but d'informer les étudiants sur des thèmes tels que la santé, la sexualité, l'alimentation, l'activité physique, le tabac, l'alcool, les drogues... Pour cela, de nombreuses informations sont mises à disposition sur le site internet de l'UNIGE. De plus, les étudiants peuvent consulter un médecin (Dresse. Tiziana Farinelli-Ebengo) gratuitement à la rue de Candolle, afin que ce dernier puisse évaluer ou même prévenir d'éventuels problèmes de santé.

L'antenne santé propose aussi des ateliers de sophrologie aux étudiants, afin de leur apprendre à se relaxer et gérer le stress des examens, par exemple.

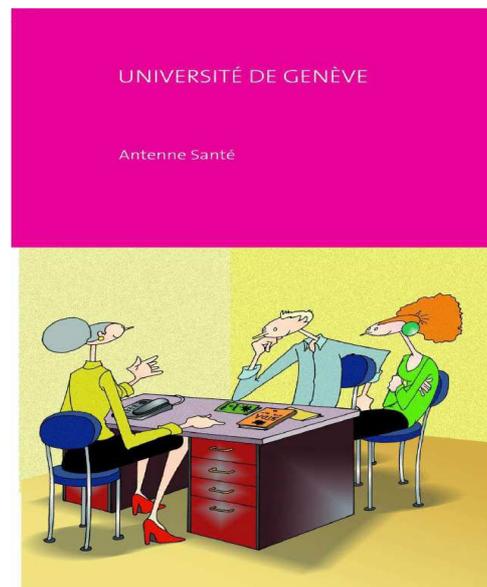
En plus de l'antenne santé à disposition des étudiants, l'Université de Genève intervient dans plusieurs autres domaines pour les encourager à prendre soin d'eux-mêmes (ci-dessous).

Noter la présence d'un **Observatoire de la vie étudiante** faisant partie du rectorat de l'UNIGE, qui a pour but d'évaluer la condition de vie des étudiants genevois et leurs cursus académique entre autres. Avec les informations récoltées grâce à des sondages et des questionnaires, de nombreux rapports et statistiques ont été élaborés

Au niveau de l'activité physique :

Les **Sports universitaires** proposent aux étudiants un accès peu cher à une palette très variée d'activités et de sports pour toutes les périodes de l'année. Il y a par exemple des activités telles que le yoga, le tai chi ou plus communément des sports tels que le tennis, le football, le ski, le snowboard pour n'en mentionner que quelques uns! A citer une salle de fitness qui est mise à disposition des étudiants pour la modique somme de 50.- /semestre.

Les sports universitaires proposent aussi des tests de santé et des tests de performances aux étudiants par le biais du **Centre d'Analyse et de conseil aux Activités Physiques et à la Santé (CASAPS)** depuis 2005. En effet, pour 35.- les étudiants ont la possibilité de passer un de ces tests pour établir un bilan de leur condition physique afin d'obtenir un programme d'entraînement et des conseils pour la gestion du poids par exemple. Le CASAPS est sollicité par environ 600 étudiants chaque année.



On voit donc l'étendue des activités qui sont proposées aux étudiants à des prix plus qu'abordable pour entretenir leur forme physique. De ce fait, le seul obstacle qui empêcherait les étudiants de pratiquer un sport si ce n'est le manque de temps, serait le manque de motivation et d'envie... Selon l'étude sur la pratique des sports universitaires par les étudiants de *M. Lamprecht, D. Wiegand et H. Stamm*², le manque de temps est plutôt mentionné par les femmes, tandis que c'est un manque d'intérêt pour le sport qui est évoquée par les hommes. Les personnes en surpoids préfèrent ne pas faire du sport car ils ont eu de mauvaises expériences dans ce domaine ou ne veulent pas être ridicules. Cependant, deux étudiants sur trois qui ne sont inactifs, voudraient entamer la pratique d'un sport.

Graphique no. 3: Participation au Sport Universitaire dans les 12 derniers mois, classé par Université, en % de tous les étudiants

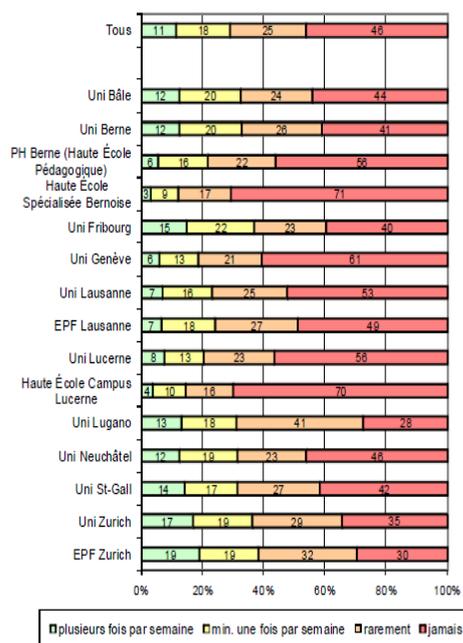
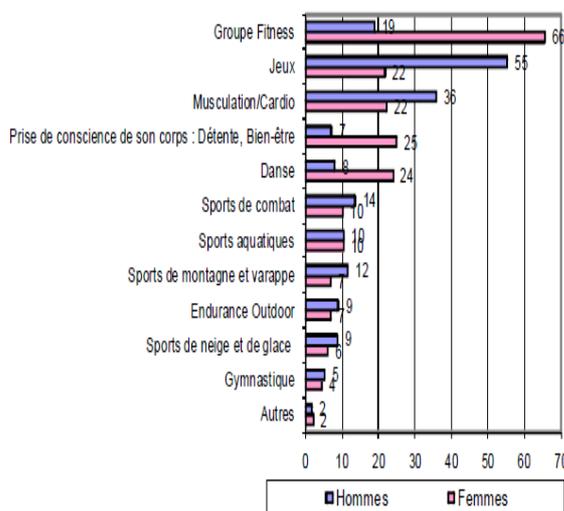


Fig. 3 (Voir bibliographie art. [1])

Fig. 4 (Voir bibliographie art. [1])

Graphique no. 4: Participation aux offres du Sport Universitaire, classé par sexe, en % de tous les étudiants qui ont participé au Sport Universitaire dans les 12 derniers mois.



L'attrait pour les sports universitaires est considérable. En effet, 90% des étudiants connaissent les sports universitaires, dont environ 60% y ont déjà participé. Les femmes participent plus aux sports universitaires que les hommes, qui sont souvent affiliés à des clubs à part. Cet engouement pour les sports universitaires s'explique par les coûts avantageux, la compétence des moniteurs, la qualité des entraînements proposés et des infrastructures mises en place.

Des programmes de promotion telle que « **A vélo à l'uni** » (comparable à « Bike to work » pour les employés) sont organisés chaque année par l'UNIGE en collaboration avec « Genève roule » durant le mois de mai ou de juin. Cette action a pour but de promouvoir une mobilité douce et donc écologique pour les déplacements des étudiants et les collaborateurs des universités. Les personnes intéressées par ce mouvement, peuvent s'inscrire seul ou en équipe et s'engagent de ce fait à « parcourir tout, ou une partie, du trajet domicile-UNIGE à vélo, au moins un jour travaillé sur deux. »



² Conférence des directeurs du Sport Universitaire suisse, Sport et études : Enquête auprès des étudiants des Universités Suisse (résumé), *M. Lamprecht, D. Wiegand, H. Stamm*, Genève, Octobre 2010

Durant le mois pendant lequel se déroule l'action, de nombreuses activités sont proposées, notamment un atelier de réparations de vélos et la possibilité de tester des vélos électriques ou pliables. De plus, en participant à cette action, les étudiants se voient proposer de nombreuses offres intéressantes dans divers magasins de vélos de la ville. Un tirage au sort qui a lieu dernier jour du mois permet aux participants de remporter divers lots.

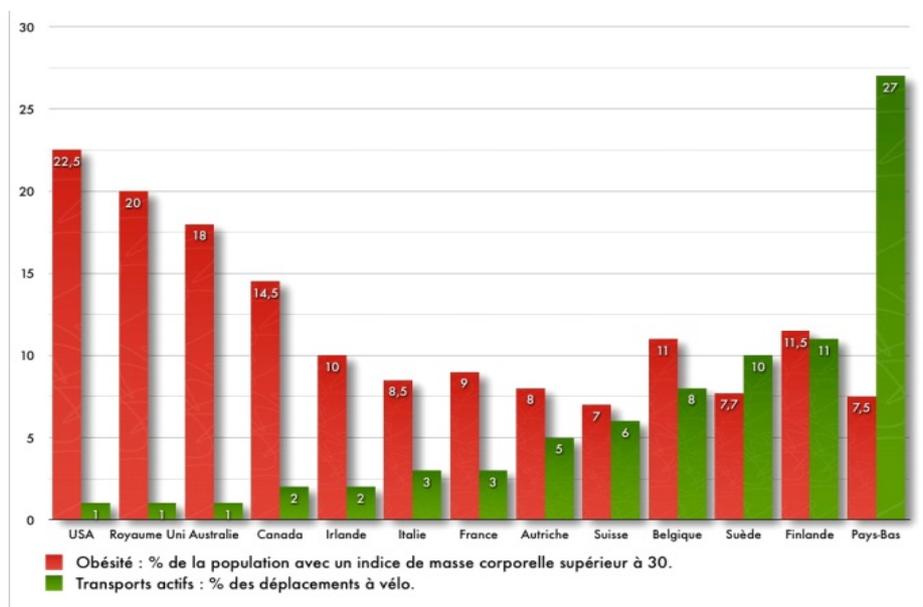


Fig. 5 (Voir bibliographie [17])

Il est à souligner que la topographie de la ville de Genève et les infrastructures mises en place offrent aisément la possibilité de se déplacer à pied (www.ville-geneve.ch/promenades) ou à vélo (www.ville-geneve.ch/themes/mobilite/velos/circuler-velo). En effet, les distances à effectuer dans cette ville de taille moyenne et sans énormes dénivelés, contrairement à Lausanne par exemple, sont abordables pour la plupart des gens en vélo. Cela est entre autre facilité par des pistes cyclables très vastes. De plus, l'arrivée des vélos à assistance électrique depuis quelques années facilite le déplacement à vélo, même dans des villes « montagneuses » telle que Lausanne... La **figure 5** illustre la corrélation inverse qui existe entre le nombre de personnes obèses et le nombre des personnes qui se déplacent à vélo pour différents pays. Cependant, il faut savoir qu'il est plus facile de faire du vélo dans un pays comme les Pays-Bas ou la topographie s'y prête, que dans un pays comme les USA... Ainsi, c'est l'environnement qui conditionne notre façon de ne nous déplacer (www.thefuntheory.com, « piano staircase »).



Au niveau de la diététique :

Le label « **Fourchette verte** » pour une alimentation saine et équilibrée est présente dans la plupart des cafétérias des universités genevoises (CMU, Uni Mail,...). Ce label est soutenu par les départements cantonaux de la santé et par *Promotion Santé Suisse*. Les restaurants avec ce label offrent un plat du jour « Fourchette verte » riche, varié et sain à un prix abordable (généralement 8,90CHF). Les quantités offertes dans un plat sont raisonnables. Le plat consiste en :



- un aliment « constructeur », riche en protéines : viande, poissons, œufs, fromages, tofu...
- un aliment « protecteur », riche en fibres et en antioxydants : légumes cuits, crudités
- un aliment énergétique, riche en hydrates de carbone (amidon) : pâtes, riz, céréales...

Les matières grasses utilisées sont sélectionnées pour leurs bonnes qualités nutritionnelles et ne sont ajoutées qu'en quantité limitée. Il en est de même pour le sel.

Ce label encourage donc une alimentation saine tout en conservant le plaisir de manger sans se priver. Cela incite les gens, notamment les étudiants, à adopter des comportements alimentaires adéquats.



Le groupe « Communication en santé » de l'*Institut de médecine sociale et préventive (IMSP)* de la faculté de médecine de l'UNIGE en collaboration avec la *Ligue genevoise contre le cancer* avait organisé un concours en 2009 (450^{ème} anniversaire de l'UNIGE) intitulé « **Nourriture – Santé – Express** ». Il était demandé aux participants, des étudiants en l'occurrence, de leur envoyer des recettes de cuisines pour de plats qui se préparent rapidement (maximum 20 min.), qui ne coûtent pas chers (20 CHF pour 3 portions) et qui soit sain et bien sûr bon à manger ! Grâce aux recettes envoyées par les étudiants, une brochure a pu être éditée : « **Recettes : Nourritures – Santé – Express** ». Les 3 recettes les plus appréciées se sont vu attribuées des prix.

Tout le monde sait comme il est important de faire attention à ce que l'on mange. Cependant mettre cela en pratique est une autre paire de manche. Pouvoir préparer un repas sain, équilibré, pas cher et rapidement est donc très important pour les étudiants, souvent en manque de temps et d'argent. L'organisation d'un tel concours nous montre donc la volonté de l'université de promouvoir une diététique saine et équilibrée.

Etudiants et sports universitaires:

Tout d'abord, le sport à l'université a été bien étudié grâce à des études sur la participation des étudiants aux programmes des sports universitaires. De multiples études élaborées sur le canton de Genève et étendues à toute la Suisse nous ont donné énormément d'informations. Une de ces études³ faite sur plus de 3000 étudiants nous a permis de nous faire une idée sur la quantité de sports qu'ils pratiquent.

Selon cette étude, les étudiants seraient plus actifs que les jeunes du même groupe d'âge qui ne font pas d'études supérieures. En comparaison avec la population générale, la proportion de personnes très actives (sportifs) serait plus grande et la proportion d'inactifs serait plus petite. Parmi les étudiants, moins de la moitié ne seraient pas assez actifs. En comparant les sexes, on remarque que les hommes ne sont que légèrement plus actifs que les femmes.

Les raisons qui poussent la majorité des étudiants à faire du sport est l'aspect bienfaisant de l'activité physique pour leur santé et non l'aspect de compétition. Ceci leur offre une bonne possibilité de faire quelque chose en plus parallèlement à leurs études. Maintenir une bonne apparence physique est une des raisons qui pousse les étudiants à faire du sport, surtout la gente féminine pour qui garder la ligne est important. Cependant, la plupart des étudiants voudraient faire plus de sport si leur temps le permettait.

Fig. 6 (Voir bibliographie art. 1)

Graphique no. 1: Activité sportive des étudiants des Hautes Écoles suisses en comparaison avec la population totale et toutes les personnes de 20 à 34 ans, en %

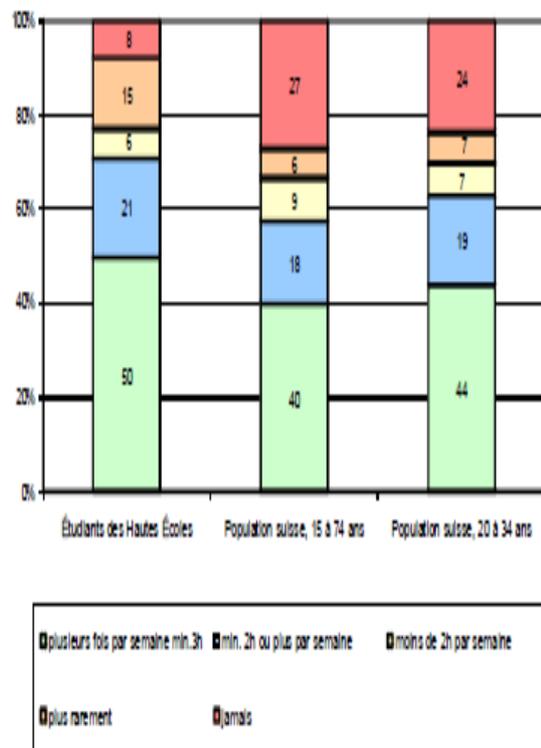
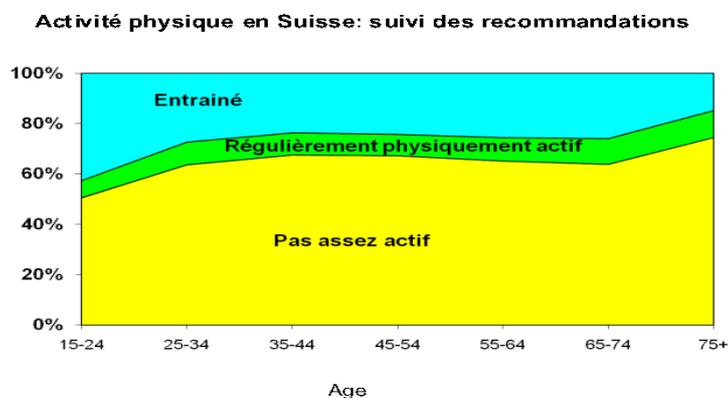


Fig. 7 (Voir bibliographie [17])



³ Conférence des directeurs du Sport Universitaire suisse, Sport et études : Enquête auprès des étudiants des Universités Suisse (résumé), M. Lamprecht, D. Wiegand, H. Stamm, Genève, Octobre 2010

Activité physique et alimentation : bienfaits et risques

« Non-communicable diseases »⁴ :

Les « non-communicable diseases » (NCDs), sont des maladies chroniques non-transmissibles, d'évolution lente. Dans les NCDs nous retrouvons par exemple des maladies cardiovasculaires, des cancers, des maladies respiratoires chroniques ou encore le diabète. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), les NCDs sont responsables de 60% des décès annuels dans le monde, c'est-à-dire 36 millions (chiffres de 2005). Précisons qu'un quart des décès par NCDs surviennent chez des personnes de moins de 60 ans. Les étudiants ne sont donc pas des cas à part.

Il existe 5 facteurs de risques importants pour les NCDs :

- l'hypertension
- l'hypercholestérolémie
- le tabac
- l'alcool
- la surcharge pondérale

Les trois derniers facteurs sont dit « environnementaux » car nous pouvons par nous même agir sur eux. L'hypercholestérolémie entraîne 2,6 millions de morts par an et on observe 7, 5 millions de décès par an à cause de l'hypertension. Pour ces deux facteurs, les causes sont aussi bien génétiques qu'environnementales. Ainsi ces 5 facteurs ne sont pas à prendre à la légère, mais nous avons de toute façon la capacité d'agir sur notre propre santé.

La surcharge pondérale est notamment due a la sédentarité et à une alimentation non équilibrée, pauvre en fruits. De plus, ce sont deux des principaux facteurs de risque de l'hypertension et du diabète. En tout et pour tout, 2,7 millions de décès sont dus à une carence alimentaire en fruits et légumes alors que 1,9 millions de décès peuvent sont liés directement à la sédentarité.

Pour prévenir une telle « épidémie » de NCDs, une prévention doit donc commencer à se faire dès notre plus jeune âge, au moment où l'on commence à prendre nos habitudes de vie (alimentaires et sportives).

⁴ Voir bibliographie [13] , [14] et [15]

Données pour la Suisse :

Surpoids

Years	Geographical area	Urban/Rural	Population Subset	Age range	Sex	Sample Size	% Overweight
Region EUR, Country Switzerland							
2007	National	Both		15-100	Male	8339	46.3
				15-100	Female	10134	28.6
				15-100	Total	18473	37.3

Fig. 8 (voir bibliographie [13])

Sur ce graphique, nous pouvons voir le pourcentage de la population suisse qui souffre de surpoids, à la fois chez les hommes, chez les femmes et dans l'ensemble de l'échantillon pour l'année 2007. Le surpoids est défini comme un indice de masse corporelle plus grand ou égal à 25 (IMC = poids (Kg)/taille² (mètre)). Dans l'échantillon total, cette proportion est de 37,3%, ce qui veut dire que plus d'un tiers de la population est en surpoids. Il s'agit d'une grande partie de la population qui est plus à risque pour des maladies dites non-transmissible comme le diabète ou l'hypertension.

Un milliard d'adultes dans le monde sont en surpoids, dont 2,8 millions meurent chaque année.

Obésité

Years	Geographical area	Urban/Rural	Population Subset	Age range	Sex	Sample Size	% Obese
Region EUR, Country Switzerland							
2007	National	Both		15-100	Male	8339	8.7
				15-100	Female	10134	7.8
				15-100	Total	18473	8.2

Fig. 9 (voir bibliographie [13])

Sur ce graphique, nous pouvons voir les données sur la proportion d'obèse dans la population suisse entre 15 et 100 ans en 2007. L'obésité est défini comme un IMC plus élevé ou égal à 30. Cette proportion varie selon le sexe, de 7,8% pour les femmes à 8,7% pour les hommes. Pour le total de la population évaluée, à savoir 18'473 personnes, la proportion d'obèse est de 8,2%. Cette proportion est basse par rapport à un pays où il y a beaucoup d'obèses, tel que les Etats-Unis d'Amérique où elle est de 33%. Cependant, 8% reste un chiffre élevé, surtout s'il s'agit d'obésité et non de surpoids.

Bienfaits de l'activité physique et de la diététique

Il est répandu de penser qu'il faut faire du sport ou se priver de certains aliments pendant de longue période pour améliorer sa santé. Alors, cela décourage, bien entendu. Faire du sport demande du temps, bien souvent des frais et il faut de la motivation pour se lancer dans le sport. Le découragement est également de mise face à l'alimentation : comment manger équilibrer sans se priver ?

Nous allons voir qu'il n'est pas nécessaire de devenir un grand sportif ou de suivre un programme alimentaire draconien pour améliorer sa santé. En effet, de simples gestes journaliers suffisent à améliorer notre santé et nous protéger de bon nombre de maladies.

Activité physique :

Tout d'abord il est important de rappeler qu'activité physique et sport ne sont pas la même chose. Le sport se fait dans un cadre particulier, avec des règles établies. L'activité physique peut se pratiquer dans un cadre bien plus grand que le sport. Nous pouvons le définir ainsi : toutes actions entraînant un mouvement, un effort et donc une activité musculaire.

L'activité physique possède de nombreux effets bénéfiques. Elle a un effet bénéfique sur notre organisme, en améliorant la force musculaire, les capacités cardio-vasculaires et de ventilation. Elle protège contre les maladies cardio-vasculaires ainsi que contre certains types de cancers.

Bouger et se dépenser physiquement ont un effet excellent sur le moral, en nous permettant de nous vider la tête. Cela aide notamment à gérer le stress, ce qui est très utile pour les étudiants, réputés se plaignant du stress de leur étude.

On estime, pour qu'elle soit bénéfique pour la santé, que l'activité physique soit faite régulièrement. De manière générale, les recommandations sont de faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour, soit en une fois, soit en plusieurs fois. Il suffit donc de quelques minutes par jours, pas besoin de faire des heures de sport. Monter les escaliers et aller à l'université à pied ou à vélo sont d'excellents exemples d'activités physiques.

Diététique :

L'alimentation est pour encore de nombreuses personnes sur Terre un souci de chaque jour. Pour certains, il s'agit de savoir s'ils vont pouvoir manger à leur faim le soir même, tandis que d'autres mangent bien plus qu'à leur faim mais ces aliments les tuent à petit feu. Trop riches, en trop grande quantité et sans diversité, voilà ce qu'est l'alimentation de l'homme moderne.

Il faut manger de tout et dans des quantités différentes pour pouvoir fournir à notre organisme l'ensemble des nutriments dont il a besoin mais sans excès. La pyramide alimentaire montre bien ce principe que chaque aliment ne doit pas être consommé dans les mêmes quantités :

Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé
Pyramide alimentaire

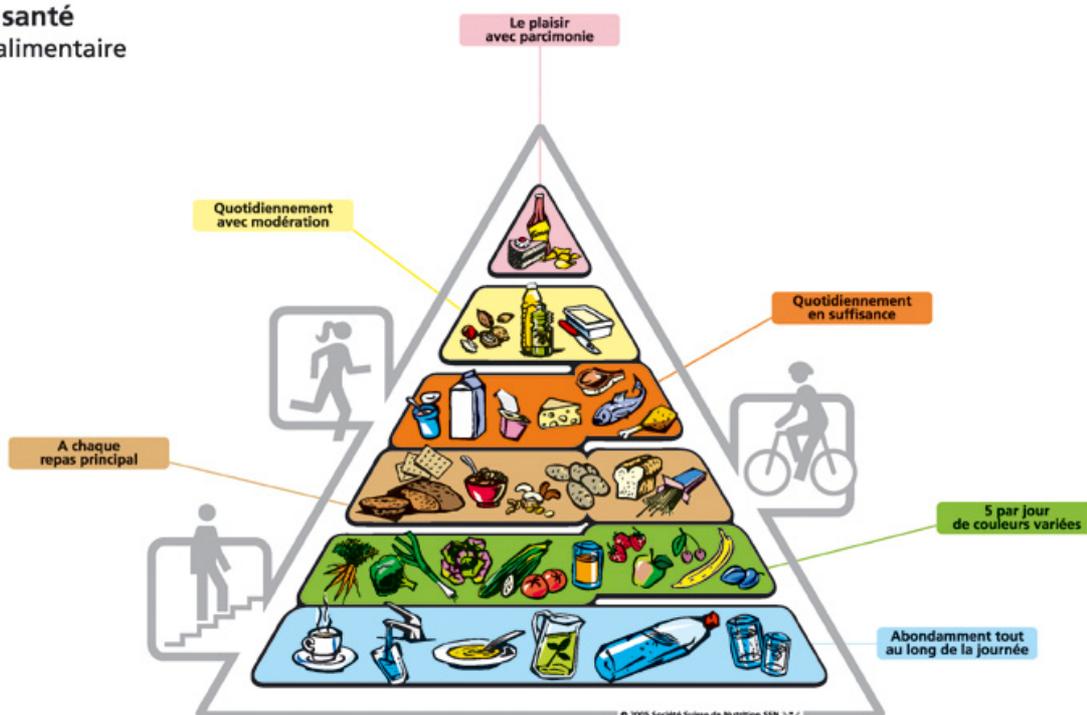


Fig. 9 (voir bibliographie [9])

Manger équilibré est bon pour la santé. Cela évite l'apparition de maladies cardio-vasculaires. Cela permet également d'être en forme en mangeant suffisamment de vitamines et donc d'avoir de l'énergie pour la journée. Une alimentation saine protège également de certains cancers.

Un élément très liés à l'alimentation est le poids. Il est conseillé d'avoir un certain apport en calories par jour. Cet apport est environ de 2000 kilocalories pour une femme et de 2500 pour un homme. Un excédent d'apport entraîne une prise de poids qui peut mener à l'obésité et à d'autres problèmes de santé.

Pour conclure sur l'activité physique et la diététique, il est important de bien comprendre que de petits efforts jour après jour permettent de garder la forme. Varier les plaisirs permet de ne pas se priver et de mieux profiter de chaque petit écart de conduites sur la ligne de la forme.

Les bienfaits du petit-déjeuner et les risques pour ceux qui n'en prennent pas⁵

Au réveil, l'organisme nécessite un apport nutritionnel estimé à combler 25% des dépenses journalières. Prendre un petit-déjeuner le matin améliore la mémoire, favorise la bonne humeur et les performances physiques au cours de la journée. Tout le monde sait qu'il est sain de prendre un petit-déjeuner équilibré le matin, c'est-à-dire un produit laitier, des céréales, un fruit et un aliment protéiné. Cependant, de plus en plus de gens, dont les étudiants, sautent ce repas. De nombreuses études nous mettent en garde contre ce phénomène.

Il a été montré que les femmes qui ne prennent pas de petit-déjeuner sont moins sensibles à l'effet anorexigène de l'insuline postprandial et ont donc tendance à manger plus malgré une dépense énergétique au repos restée inchangée. Ceci favorise une prise de poids (le risque de surpoids est multiplié par 4,5) et l'occurrence du diabète à long terme. De plus, on remarque une élévation du LDL cholestérol (le « mauvais » cholestérol) chez ces mêmes personnes, ce qui démontre aussi une baisse de la sensibilité pour celui-ci. Cette élévation du taux de LDL circulant pourrait voir apparaître des plaques d'athéroscléroses qui engendreraient d'autres maladies cardiovasculaires. En prenant un petit-déjeuner, le risque d'avoir des maladies cardiovasculaires diminue de 20%.

Ainsi, on remarque que les gens qui omettent le petit-déjeuner, par manque de temps ou tout simplement pour sauter un repas et tenter de perdre du poids, finissent par prendre du poids à long terme, notamment à cause des grignotages entre le repas.

Les enfants et les jeunes adultes qui avaient pour habitudes de ne pas prendre de petit-déjeuner le matin, ont en moyenne une plus grande surcharge pondérale que ceux qui ont toujours pris un petit-déjeuner. De plus, ces personnes ont tendance à faire moins d'activité physique et à consommer des aliments plus gras, peu riches en fibres, en vitamines et en minéraux durant la journée. Ceci souligne l'importance du petit-déjeuner pour un apport de vitamines et d'oligoéléments le matin, en plus des hydrates de carbone qui donnent un coup de « boost » au corps.

⁵ Voir bibliographie [2], [3], [9] et [10]

Immersion

Personnes rencontrées :

Afin d'obtenir les données nécessaires pour notre rapport, nous avons rencontrés plusieurs personnes travaillant sur la vie universitaire.

Tout d'abord, nous sommes allés voir la Dr Tiziana Farinelli-Ebengo, médecin à l'antenne santé de l'UNIGE. Elle est disponible sur RDV pour des consultations médicales avec les étudiants. Elle s'occupe aussi de faire de la prévention, au niveau de l'université, pour favoriser une alimentation saine ainsi qu'une activité physique régulière. Malheureusement elle n'avait pas de données statistiques sur l'utilisation des sports universitaires par les étudiants ou sur leur alimentation. Elle nous a conseillé de rencontrer M. Antonio Latella, responsable des sports universitaires.

Notre rencontre avec M. Latella nous a été très bénéfique! Il a pu nous donner plusieurs documents, notamment une étude concernant la participation aux sports universitaires par les étudiants. Il nous a permis d'obtenir beaucoup de données sur l'aspect activité physique et sportif de la vie estudiantine. Mais toujours rien concernant leur alimentation.

Nous avons aussi pris contact avec le professeur Bengt Kayser, directeur de l'ISMMS. Il nous a fait suivre un document (Rapport groupe de travail 'Santé communautaire à l'université), qui a complété les données fournies par M. Latella. Il nous a aussi fourni d'autres liens pour des articles dont nous avons utilisé les données et certaines illustrations dans notre rapport.

Ensuite, nous avons pris RDV avec Mme Piera Dell'Ambrogio qui assure, entre autre, la direction de l'Observatoire de la vie étudiante (OVE). Elle a confirmé notre inquiétude concernant ces données. En effet, il n'existe actuellement pas d'études effectuées par l'UNIGE concernant l'alimentation des étudiants. Il existe beaucoup de données sur l'activité physique, et des études effectuées sont faites régulièrement. Ceci peut s'expliquer par la difficulté que cela représente. Nous avons trouvé cela intéressant étant donné toute la prévention qui est faite pour promouvoir une alimentation saine et équilibrée.

Avec tout cela, nous avons décidé de faire notre propre enquête auprès des étudiants pour avoir un aperçu de leur alimentation.

Enquête auprès des étudiants concernant le repas de midi

Méthode :

Nous avons décidé de faire une enquête sur l'alimentation des étudiants car le manque de données sur ce sujet rendait toutes réflexions impossibles. Nous sommes allés dans les cafétérias universitaires pendant les pauses de midi et noter ce que les étudiants mangeaient. Ceci nous a permis de recueillir des données rapidement et d'éviter certains biais que l'on peut avoir lors de questionnaires en ligne. Cependant, nous sommes bien conscients que nous n'incluons pas tous les étudiants, notamment ceux qui mangent chez eux, et que, inversement, nous risquons d'inclure des personnes non étudiantes.

Notre « questionnaire » se présentait sous la forme d'une feuille (voir annexe 1) ou nous avons coché les cases correspondantes à ce que mangeaient les étudiants et le prix qu'ils y ont mis. Dans la case \$, nous remplissions le prix du repas. Les prix sont répartis en 3 classes, à savoir :

- \$ équivaut à un repas de moins de 7 francs
- \$\$ à un repas compris entre 7 et 12 francs
- \$\$\$ à un repas de plus de 12 francs

Nous remplissions ensuite ce que prenait l'étudiant à manger. Il y avait le choix viande, légumes et féculents séparés en groupes frites et pâtes-riz-blé. Il y avait ensuite des cases pour une boisson, un dessert de type mousse au chocolat ou une tarte et une case pour un fruit. Nous avons finalement mis des cases pour les salades, les sandwiches, les chips et autres produits du type « grignotage ».

Nous avons réparti notre enquête sur plusieurs groupes d'étudiants. Il y a les étudiants qui prennent leur déjeuner à la cafétéria du CMU, ceux qui achètent leur repas dans un supermarché proche et ceux qui amènent un repas tout préparé depuis chez eux et qui ont la possibilité de le réchauffer à la cafétéria. Nous avons également pensé intéressant de récolter des données à la cafétéria d'Uni Mail.

Résultats :

Nous avons obtenu nos résultats après 4 jours d'enquête. L'enquête fut répartie comme suit sur les 4 jours :

- 1^{er} jour : cafétéria du CMU ; les étudiants achetant un repas sur place et ceux apportant un repas préparé
- 2^{ème} jour : cafétéria du CMU ; les étudiants achetant leurs repas au supermarché et ceux apportant un repas préparé
- 3^{ème} jour : la cafétéria d'Uni Mail ; les étudiants qui achetant un repas sur place
- 4^{ème} jour : étudiants achetant leur repas dans un supermarché proche du CMU

Au terme de ces 4 jours, nous avons récolté 289 réponses, à savoir 108 pour la cafétéria du CMU, 106 pour celle d'Uni Mail, 46 pour les étudiants achetant le repas dans un supermarché et seulement 29 pour ceux qui apportaient un repas de chez eux.

Nous avons analysé les résultats et plusieurs problèmes sont à souligner. Tout d'abord, nous avons récolté nos données durant la période de révision pour les examens. Cela explique le cruel manque de personnes, notamment dans les groupes du supermarché et du micro-onde, où bon nombre d'étudiants potentiels de ces groupes restent chez eux pour travailler ; les étudiants travaillant au CMU préférant consommer directement des menus de la cafétéria. Nous avons également rencontré un problème avec nos données sur les boissons. Le problème se pose pour les étudiants d'Uni Mail chez qui nous avons relevé très peu de boissons, cela très certainement parce que la fontaine pour se servir d'eau est dans un endroit éloigné de la caisse où nous posons les questions. Nous avons donc fortement sous-estimé le nombre d'étudiants qui boivent de l'eau durant leur repas.

Choix du type de repas par les étudiants :

Nous avons décidé de comparer les repas de 3 types d'étudiants, ceux qui mangent à la cafétéria, ceux qui mangent leur propre repas en le faisant cuire au micro-onde et finalement ceux achetant leur repas dans les superettes. Le but recherché étant de se rendre compte dans un premier temps des différences existantes entre les repas (vu précédemment) mais aussi de comprendre quelles sont les motivations de ces étudiants à manger de cette façon.

En grande partie, les étudiants mangeant au micro-onde nous ont fait part de leur soucis d'argent. En effet, faire ses plats à la maison ou prendre les restes de la veille coûte beaucoup moins cher. Les raisons également évoquées sont le manque de temps, chose surtout citée par les étudiants qui révisaient pour leurs examens. Certains étudiants nous ont finalement interpellés sur le fait que manger à la cafétéria était redondant, alors qu'ils pouvaient décider de leur repas et choisir des aliments qu'ils aimaient s'ils mangeaient ailleurs.

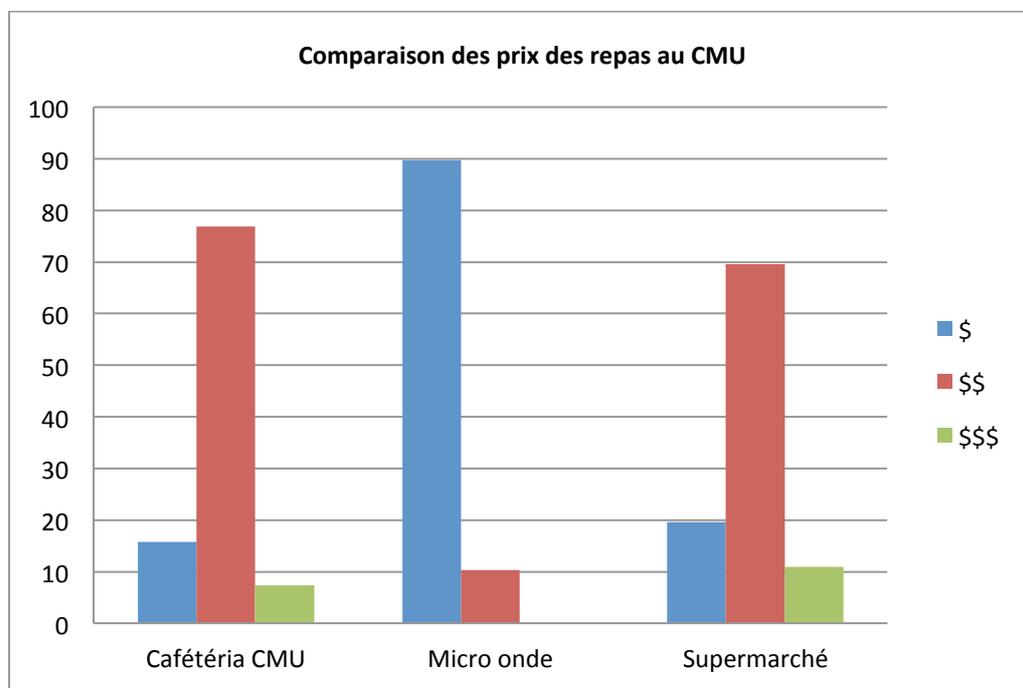
Les étudiants prenant leurs repas à la cafétéria, nous ont surtout interpellés sur le côté agréable de manger un repas chaud et équilibré assis à une table avec des amis avec qui bavarder. Ceci représentant pour eux un moment pour décompresser au milieu de leurs journées de travail. Il est vrai que le repas est la coupure de la journée où les étudiants plaisantent, se racontent leur weekend ou échangent leurs opinions sur divers sujets. Certains nous ont aussi mentionné les prix bas de la cafétéria. Il est vrai que même si certains trouvent les prix trop élevés, la cafétéria reste un endroit où on peut avoir un plat chaud comportant de la viande et 2 garnitures au choix dont une salade pour environ 9Frs, ce qui reste tout à fait abordable.

Certains étudiants mangent des produits achetés dans un supermarché. Le prix et la rapidité sont les avantages principaux que comporte ce mode de fonctionnement. Certains étudiants mangeant même à leur table en travaillant. Ce mode de fonctionnement représente pour eux un gain de temps certain en ce qui concerne leurs études.

En conclusion, on met en évidence 3 raisons majeures pour ces différents modes de fonctionnement. Le micro-onde permettant principalement de dépenser moins cher ; la cafétéria d'avoir un repas équilibré dans une ambiance conviviale ; la superette permettant aux étudiants de perdre moins de temps à manger au profit du temps de travail.

Les prix :

Le prix est souvent l'argument principal pour le choix du repas par l'étudiant. En effet, les étudiants essaient de manger en dépensant le moins possible. En demandant aux étudiants le prix de leur repas, nous avons une représentation du prix des repas.



Pour la cafétéria du CMU :

D'une manière générale, un étudiant mange son repas avec un budget de 7 à 12 francs. Dans ce budget se trouve notamment le menu fourchette verte à 8,90Fr, et d'autres menus au même prix, qui sont très largement plébiscité par les étudiants.

Pour les étudiants mangeant des plats du supermarché :

Nous pouvons noter que, là encore, comme pour les étudiants mangeant des plats de la cafétéria, le prix moyen du repas est entre 7 et 12 francs. Près de 20% des gens mangent tout de même pour moins de 7 francs. Là encore, seule une minorité de personnes mangent pour plus de 12 francs.

Les étudiants mangeant des aliments amenés de chez eux :

Ce sont les grands économistes de notre enquête. Seul 10% d'entre eux dépensent plus de 7 francs pour leur repas de midi et aucun de ces étudiants n'a dépensé plus de 12 francs pour son repas.

Nous pouvons tout d'abord noter que l'idée, selon laquelle manger des aliments achetés dans un supermarché revient moins cher, est fautive. En effet, 69% des personnes du groupe supermarché dépensent entre 7 à 12 francs pour leur repas, tout comme 77% du groupe cafétéria. Il n'y a donc pas d'avantage, du point de vue des prix, à manger à la cafétéria ou

des produits de supermarché. Nous pouvons dire que la cafétéria propose des repas, notamment la fourchette verte, dont le prix est dans la fourchette du prix moyen d'un repas étudiant. Cela permet aux étudiants de manger un repas chaud dans les même prix que ce que propose un supermarché. Le réel gain de prix est surtout pour les étudiants qui amènent leur repas et le réchauffe. En effet, la grande majorité de ces personnes ne dépensent pas plus de 7 francs par repas.

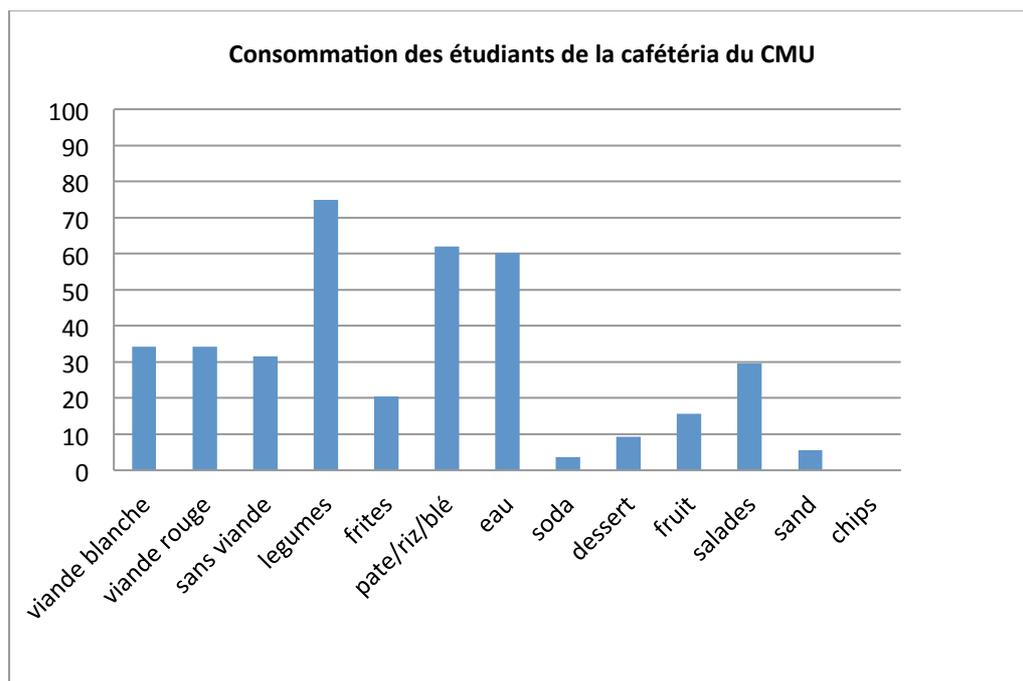
Ce qui ressort également de notre enquête, est le fait que le déjeuner le moins cher est celui préparé à la maison par les étudiants et qu'ils réchauffent ensuite sur place. En effet, ce type de repas revient presque toujours pour moins de 7 francs à l'étudiant, ceci grâce aux faibles prix des aliments achetés en grandes quantités essentiellement.

Pour conclure, nous pouvons dire que si l'étudiant ne veut pas préparer son repas, la cafétéria est une solution qui revient au même prix que le supermarché contrairement à ce que nous pouvions penser mais il faut préciser que préparer son repas revient tout de même bien moins cher.

Les repas sont-ils équilibrés ? :

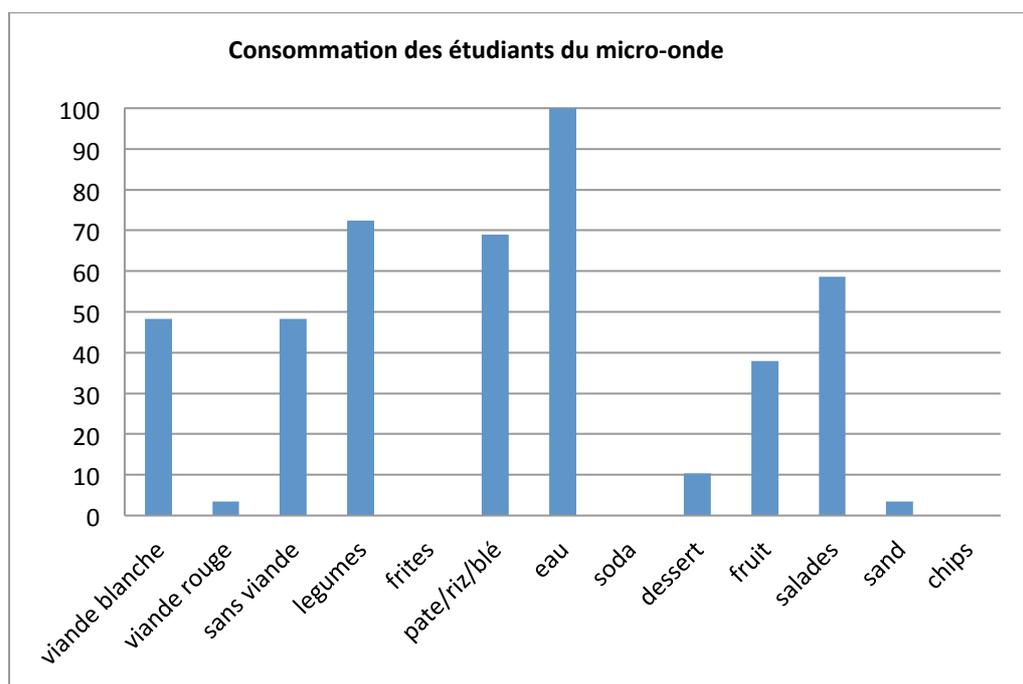
Durant cette discussion, nous utiliserons le principe « d'étudiant type ». L'étudiant type est un étudiant dont le plateau repas est composé en fonction des plats majoritairement consommés par les étudiants.

Etudiant type de la cafétéria du CMU : un repas coûtant entre 7 et 12 francs, composé de viande rouge ou blanche, avec des légumes et un féculent de type pâtes, riz ou blé. Il boit de l'eau mais ne prend ni salades ni dessert.



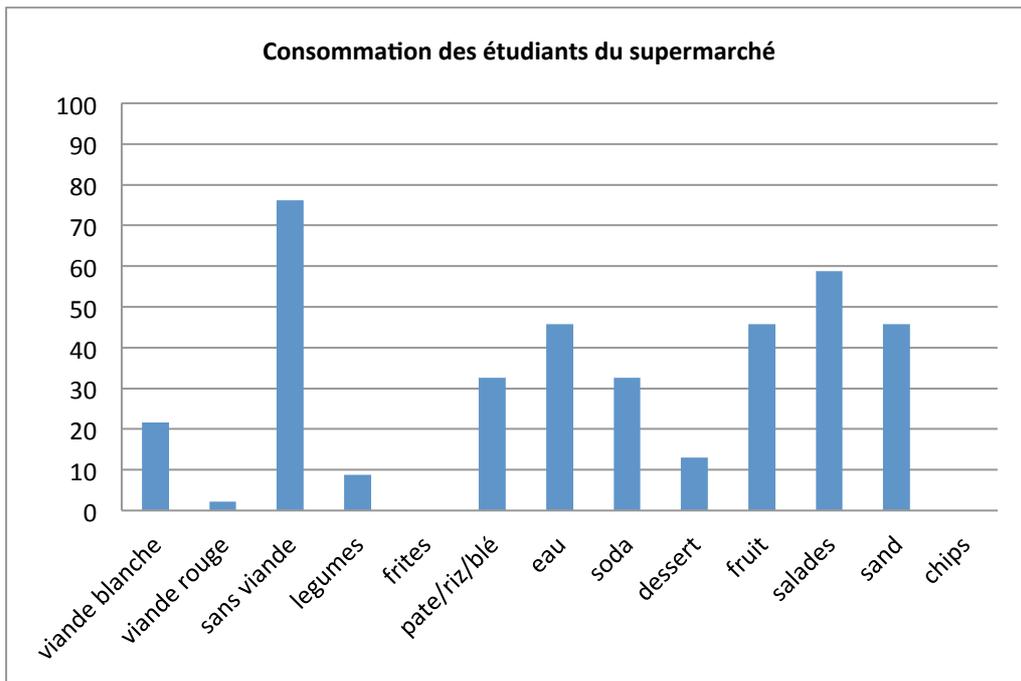
L'étudiant type de la cafétéria consomme un repas de type fourchette verte qui est par définition équilibré. Il s'agit d'une très belle réussite du programme universitaire pour l'alimentation des étudiants car la fourchette verte est très demandée. Il est important de noter qu'il faut prendre le menu en entier pour qu'il reste équilibré. Demander seule une partie du menu n'est plus considéré comme un repas fourchette et pour cause, il n'est plus équilibré. De manière générale, les étudiants de la cafétéria du CMU mangent des repas équilibrés mais qui manquent tout de même de fruits ou d'eau.

Etudiant type du micro-onde : un repas de moins de 7 francs avec des légumes, des féculents tel que des pâtes et une salade. Un étudiant sur deux a de la viande dans son déjeuner.



Les étudiants qui amènent le repas de chez eux ont un repas qui est la plupart du temps équilibré, avec de la viande, des légumes ou une salade, et des féculents. Plus du tiers d'entre eux consomment en plus un fruit. Cependant, nous remarquons que seule la moitié d'entre eux prennent de la viande, ce qui suggère une carence en protéine. Près de la moitié de ce groupe d'étudiants sont des adeptes des légumes avec une salade, accompagnés éventuellement de féculents ou de viande. Il manque pour eux des aliments essentiels à un repas équilibré. Nous avons noté que 100% d'entre eux boivent de l'eau.

Etudiant type du supermarché : son repas lui coûte entre 7 et 12 francs. Il prend une salade et régulièrement un fruit ou un sandwich ou juste du pain (compté comme féculent). Il boit de l'eau ou du soda et une fois sur deux il prend un fruit.

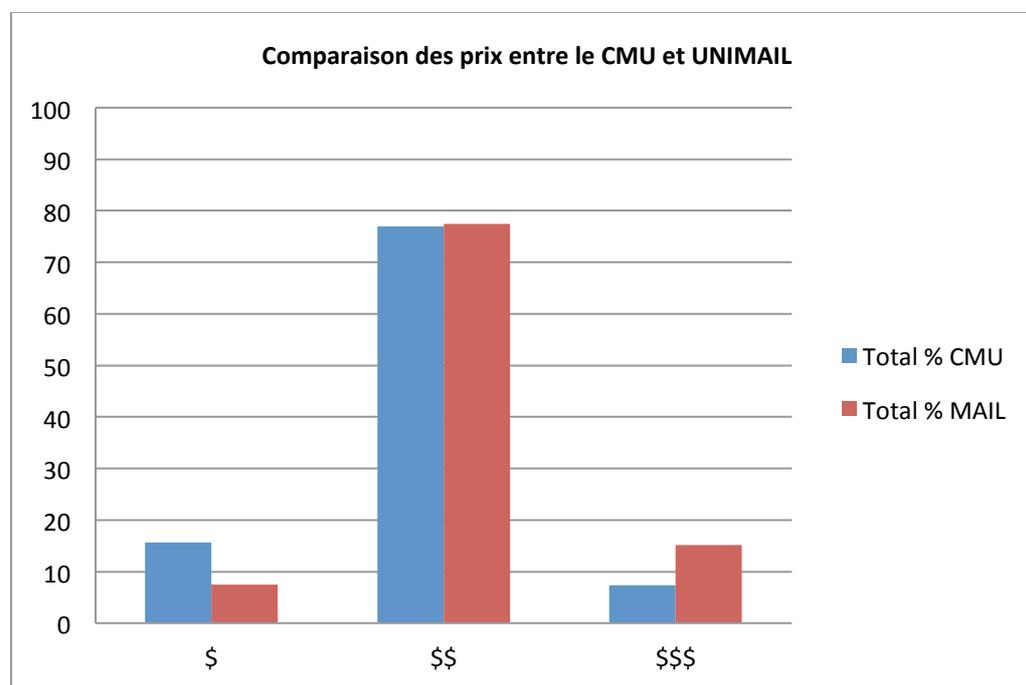


Le repas dit « supermarché » est en apparence assez équilibré. Mais il manque des aliments essentiels à un vrai repas équilibré. Si la personne ne consomme qu'une salade, même avec un petit pain, il lui manquera des protéines et très certainement des glucides dont l'apport est insuffisant dans un petit pain. Si l'étudiant consomme un sandwich, il devrait prendre une salade pour avoir une portion de fibre et de vitamines suffisante. La consommation de fruits est à souligner. Cependant, les grands bémols de l'étudiant mangeant au supermarché sont sa consommation de soda, bien plus importante que chez les autres étudiants. De plus, son repas est régulièrement déséquilibré car il ne prend qu'un sandwich ou qu'une salade, ce qui ne couvre pas les apports nécessaires en lipides, glucides et protéines d'un repas équilibré.

Pour conclure sur l'équilibre des repas estudiantins, nous pouvons dire qu'ils sont de manière générale. Il faut, cependant, rester attentif à notre façon de manger car de mauvaises habitudes sont rapidement prises et il sera très difficile de les abandonner.

Différences inter-facultaires :

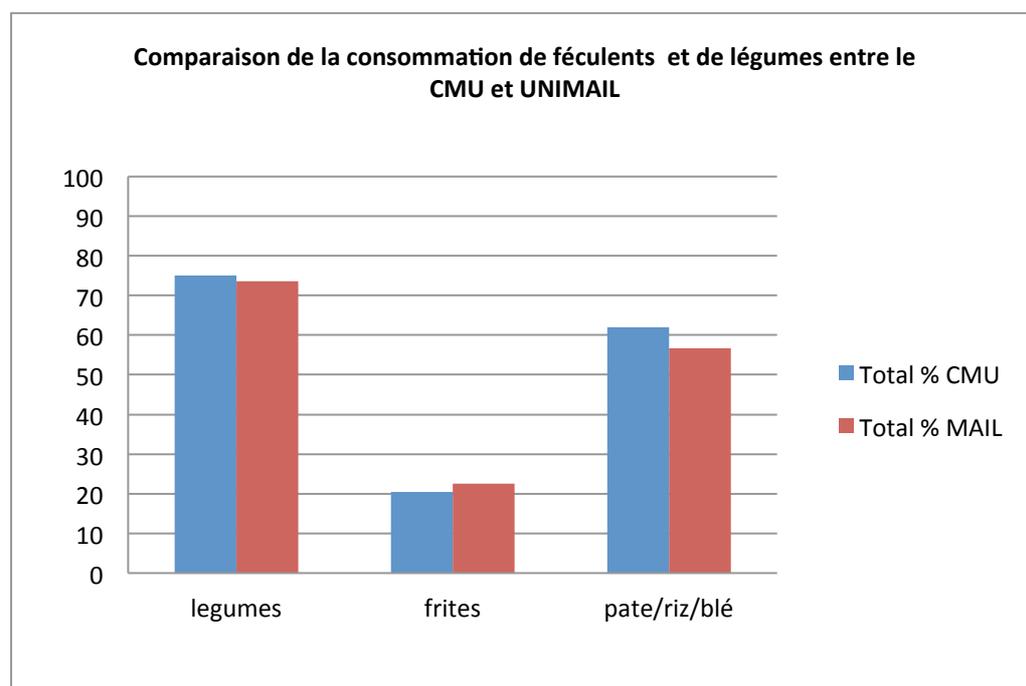
Comparaison des prix :



Tout d'abord il faut voir que les étudiants ne mettent pas tous le même prix pour se nourrir. On constate que les étudiants du CMU paient en moyenne moins cher leurs repas. En effet, le pourcentage d'étudiants mangeant peu cher est environ le double de ceux d'Uni Mail. On voit que dans les deux facultés que le pourcentage d'étudiants mangeant pour un prix moyen est semblable. Par contre 2 fois plus d'étudiants d'Uni Mail mangent pour un prix élevé.

On a remarqué que les prix moyens des cafétérias des 2 facultés sont équivalents, et ceux des supérettes aux alentours des 2 sites sont aussi identiques. On peut donc faire une analyse des prix payés par les étudiants en fonction de la faculté dans laquelle ils se trouvent. Les étudiants à Uni Mail ayant peut-être en moyenne plus de temps de manger à midi, sont plus en mesure de prendre des menus au prix moyen ou cher plutôt que des repas peu cher pour aller plus vite. De plus, la cafétéria du CMU offre un grand choix de crudité ce qui peut être expliqué les prix bas comparés à Uni Mail. En outre, la cafétéria d'Uni Mail offre des menus spéciaux plus chers qu'au CMU ce qui pourrait expliquer cette différence également.

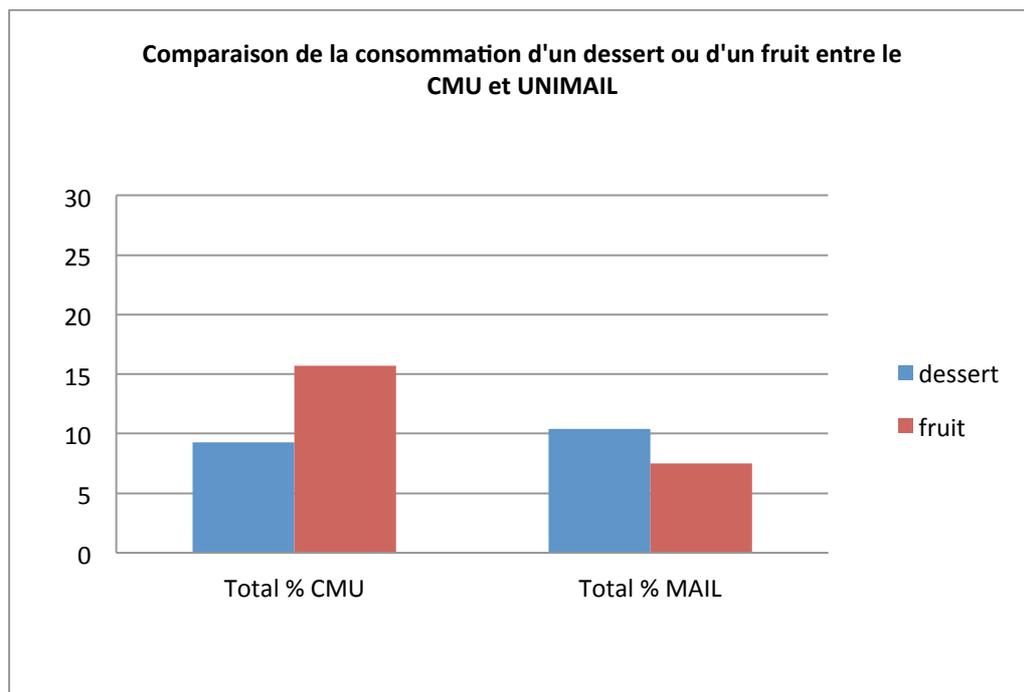
Comparaison de la consommation féculents/légumes :



D'après le graphique ci-dessus, on peut constater que les proportions entre légumes, frites et féculents non frits consommés, sont à peu près identiques dans les deux universités. Il est néanmoins intéressant de noter une différence entre le type de féculent mangés: les étudiants en médecine privilégient les féculents non frits, tels que pâtes et riz alors que les étudiants d'Uni Mail consomment d'avantage de frites que les étudiants du CMU. Cette différence reste malgré tout assez faible et il est intéressant de constater que la proportion de légumes consommés est bien supérieure à celle de féculents.

Il faut voir que l'important est de manger des féculents sains et non gras, contrairement aux frites. Les féculents sont indispensables à un repas équilibré, néanmoins certains comme les frites sont néfastes (source importante d'acides gras) et sont donc à éviter, ou à ne consommer que modérément et de temps à autre. On peut penser que les étudiants en médecine sont plus sensibilisés à ce genre de problèmes et c'est pour cela que leur consommation pourrait être moindre.

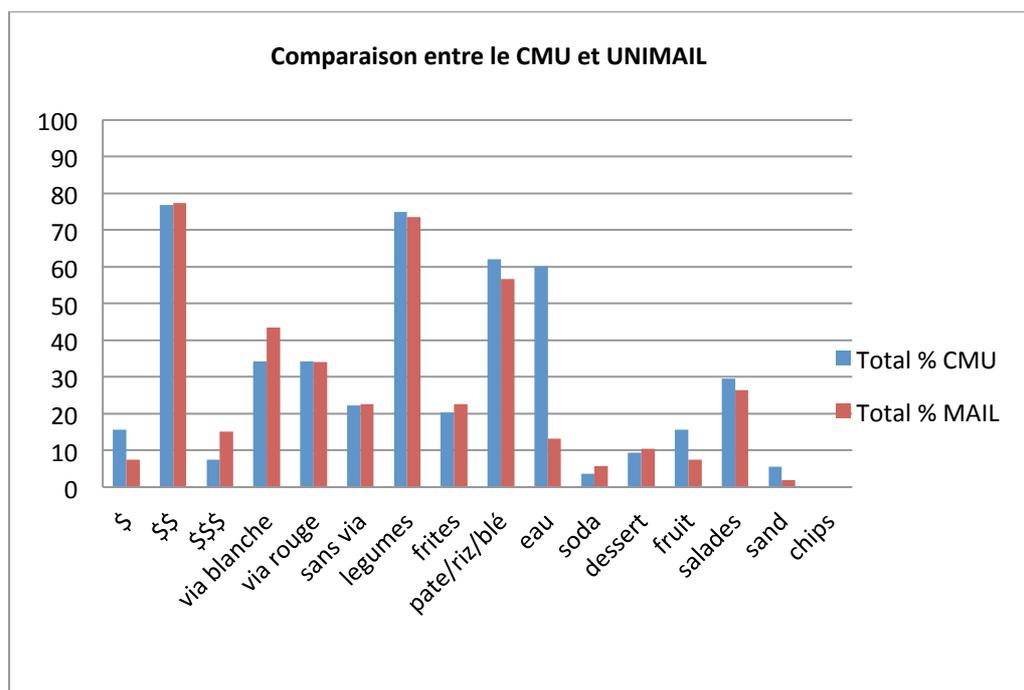
Comparaison de la consommation de desserts/fruits :



Sur ce graphique on regarde les desserts mangés par les étudiants. On compare les desserts de type yaourt ou gâteau aux fruits. On constate que les étudiants de médecine à gauche mangent 2 fois plus de fruits que ceux d'Uni Mail.

On en vient à la même conclusion que pour les légumes et féculents, à savoir que la prise de conscience des étudiants en médecine semble être plus grande.

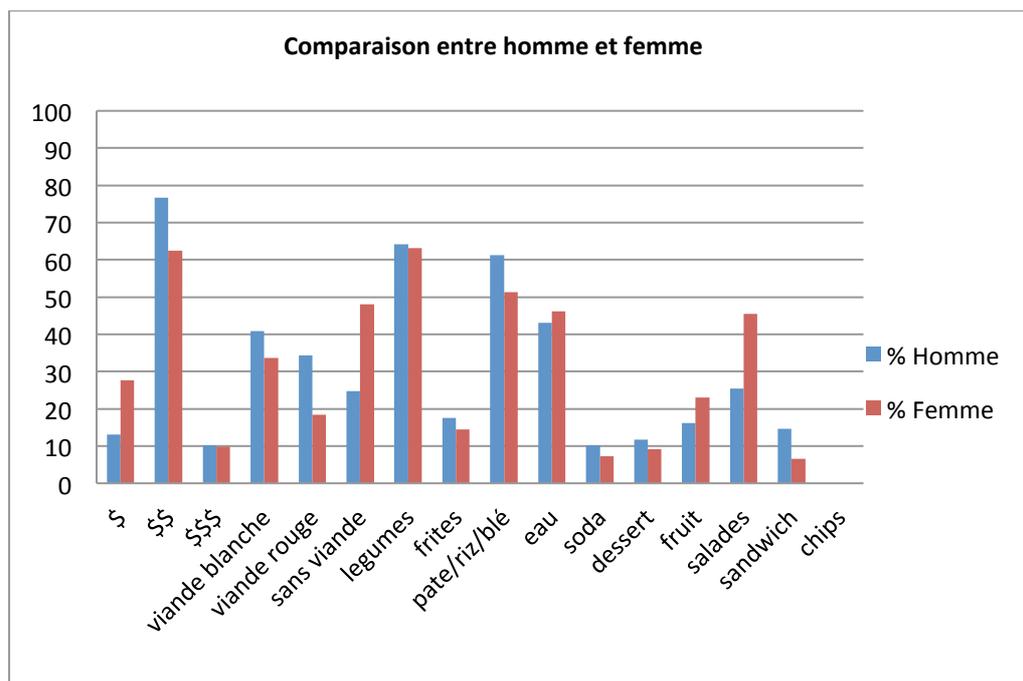
Graphique de conclusion :



En conclusion, on peut dire que les étudiants en médecine mangent plus de légumes et de fruits que les étudiants d'Uni Mail et d'une manière générale on en a conclu qu'ils mangeaient plus équilibré.

Comparaison homme/femme :

De nombreux préjugés existent sur les différences qu'ont les étudiants et étudiantes dans la manière de se nourrir. Via notre enquête, nous allons pouvoir observer si ces dires s'avèrent réel.



Tout d'abord, le préjugé selon lequel les femmes mangent plus de salades semble se vérifier. En effet, elles sont 2 fois plus nombreuses à manger de la salade. Il en est de même pour le préjugé qui dit que les hommes mangent plus de viande. Selon notre enquête, 3 quarts des hommes mangent de la viande contre la moitié des femmes seulement. La différence est plus marquée pour la viande rouge, où 2 fois plus d'hommes que de femmes en mangent.

Pour le reste des composants des repas, notre enquête ne montre pas de grosses différences entre homme et femme. Nous retrouvons le même défaut du manque de boissons chez les 2 sexes, où à peine la moitié des gens boivent à midi. Cependant, il faut noter que notre enquête possède des problèmes d'exactitude pour les boissons, notamment pour l'Uni Mail et pour le groupe micro-onde.

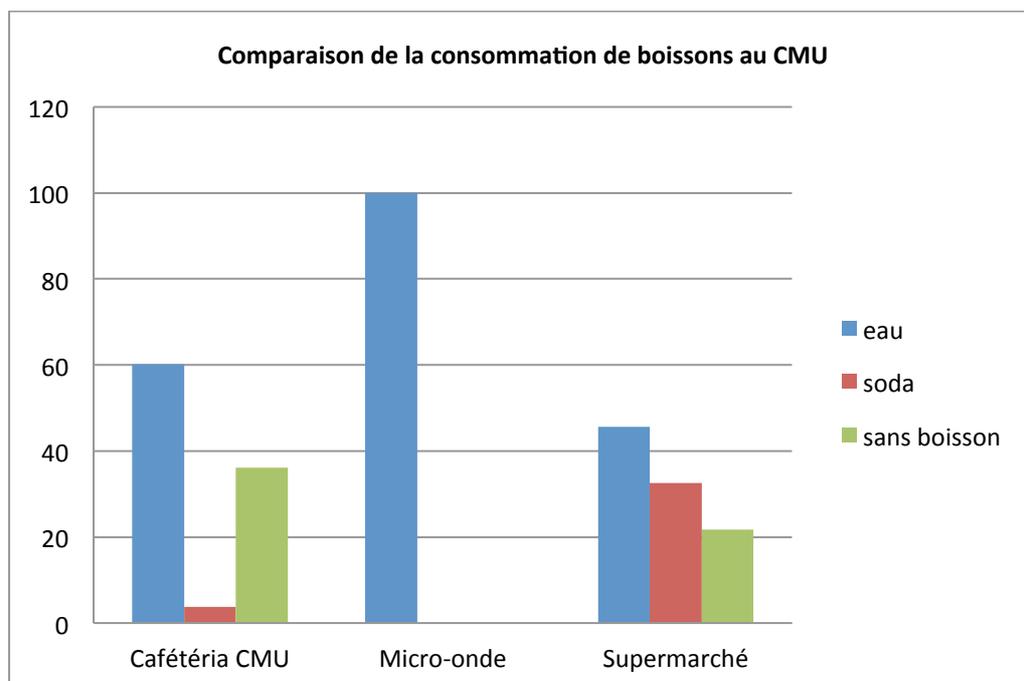
Pour les prix des repas, il ressort de notre enquête que les femmes sont plus nombreuses à manger pour moins de 7 francs et les hommes plus nombreux pour 7 à 12 francs. Ceci est dû au fait que de nombreuses femmes ne prennent qu'une salade à midi, plat qui coûte moins cher que de la viande.

Grâce à notre enquête, nous pouvons dire que les préjugés sur les différences dans l'alimentation des étudiantes et étudiants sont bien réels. Les hommes sont de grands

consommateurs de viandes et les femmes de salades. Le préjugé est plutôt fondé selon nous. Attention à ne pas négliger certains aliments !

Boissons :

Boire est indispensable pour notre organisme et nous devons consommer entre 1 à 1,5 litres d'eau par jour. Il vaut mieux boire plus que pas assez...



Pour commencer, parlons de la consommation de sodas par les étudiants. Très sucrés et riches en calories, ils sont peu recommandés dans le cadre d'une alimentation équilibrée et les étudiants sont bien souvent nommés comme une partie de la population buvant du soda tout le temps. Via notre enquête, nous pouvons dire que ce préjugé est erroné. En effet, peu d'étudiants boivent des sodas durant leur repas de midi comme le montre nos résultats. Nous remarquons tout de même que la part des « buveurs de soda » est non négligeable dans le groupe supermarché. Beaucoup de choix dans les rayons et les prix attractifs des sodas font que les étudiants qui achètent leur déjeuner dans un supermarché boivent plus de sodas que les autres.

Il est important de boire, nous l'avons déjà dit. Cependant, nous avons remarqué que bon nombre d'étudiants ne prennent rien à boire pendant le repas. Il s'agit de 36% des étudiants de la cafétéria et 22% de ceux qui achètent leur repas au supermarché. Cette part assez importante de personnes qui ne boivent pas est étonnante, d'autant plus que l'eau est gratuite à la cafétéria de l'université. À l'inverse, notre enquête a montrée que tous les étudiants amenant les aliments de chez eux boivent de l'eau. Cette énorme disparité dans les résultats est un des problèmes de notre enquête. Il est vraisemblable que des étudiants ont répondu qu'il buvait, mais pas forcément durant le repas et cela fut compter comme buvant durant le

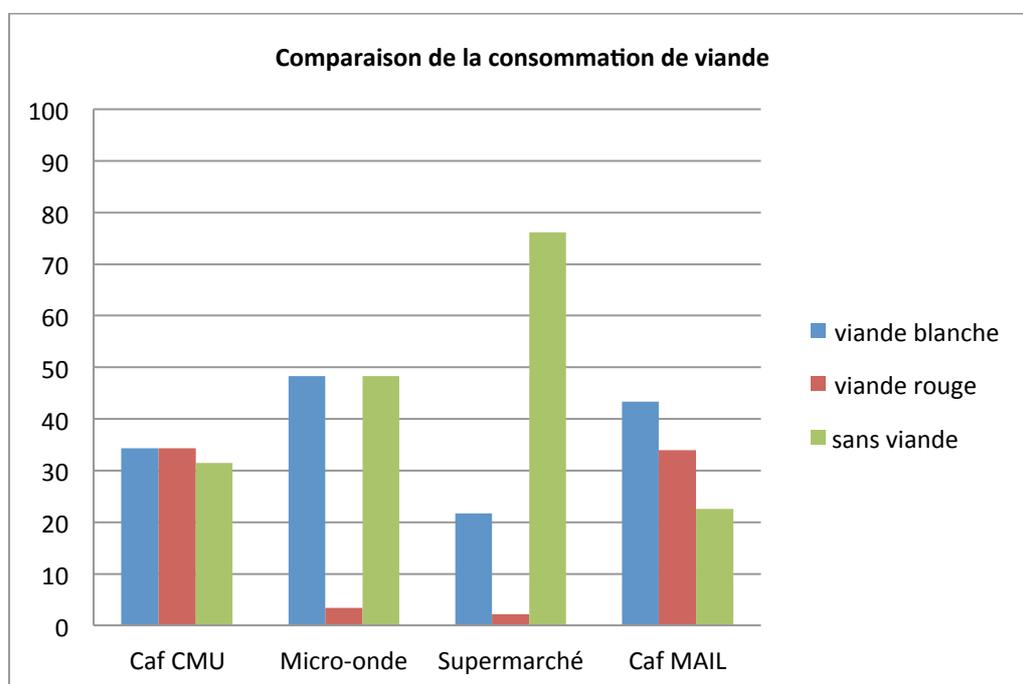
repas. Cependant, nous pouvons imaginer que les gens qui amènent leur repas sont peut être plus attentif à prendre quelque chose à boire, notamment pendant que leur repas se réchauffe.

Finalement, l'idée reçue selon laquelle les étudiants boivent beaucoup de sodas est relativement fausse. Cependant, il faudrait qu'ils boivent plus durant leur repas de manière générale.

Qui sont les plus gros mangeurs ?

Nous avons pensé qu'il serait intéressant de voir où certains aliments sont consommés en majorité. Nous avons porté notre attention sur la viande, les salades et les féculents.

Pour commencer, nous allons voir qui consomme le plus de viande. Voici les résultats de notre enquête pour la consommation de viande :



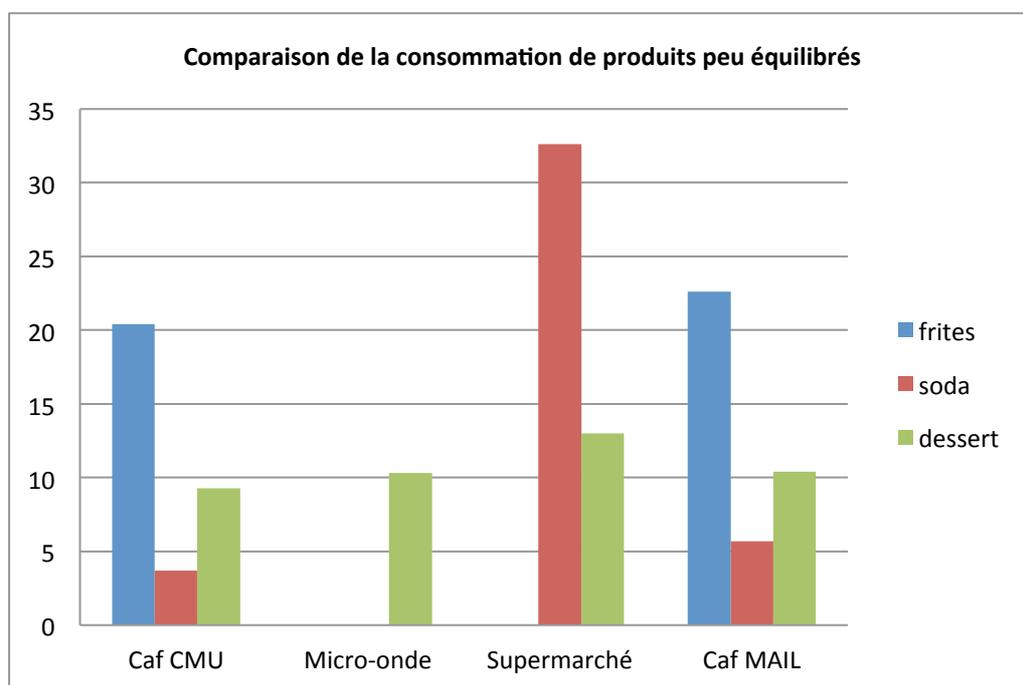
Nous pouvons voir que ce sont les étudiants des 2 cafétérias, celle du CMU et celle d'Uni Mail où les étudiants consomment le plus de viande, notamment à Uni Mail où plus de 75% des étudiants mangent de la viande à midi. Plus précisément, la plus grande consommation de viande rouge se fait dans les cafétérias mais pour la viande blanche, ce sont les étudiants du groupe micro-onde qui en mangent le plus. Le succès de la viande blanche dans ce groupe peut s'expliquer par sa facilité de cuisson et le fait qu'elle se réchauffe bien au micro-onde, contrairement à d'autres aliments.

Nous allons maintenant discuter des consommateurs de salades. Selon notre enquête les groupes d'étudiants qui consomment le plus de salades sont le groupe micro-onde et supermarché dans lesquels plus de la moitié des étudiants consomment de la salade. Les salades du supermarché sont beaucoup consommées car considérées comme équilibrées et peu chères.

Pour terminer cette comparaison entre étudiants, nous allons voir qui est le plus gros consommateur de féculents en séparant frites et pâtes. Pour les frites, ce sont les étudiants de la cafétéria d'Uni Mail qui en consomment le plus. En ce qui concerne les pâtes, ce sont les étudiants du groupe micro-onde qui en consomment le plus, là encore par simplicité de cuisson et qualité après avoir été réchauffé.

Les mauvais élèves :

Pour terminer notre analyse du questionnaire sur l'alimentation des étudiants à Genève, nous allons voir quels sont les étudiants dont le repas est le plus riche en aliments très peu équilibrés, notamment les sodas, les desserts composés comme les mousse aux chocolats, les frites, les chips.



Nous remarquons tout d'abord que seuls les étudiants des cafétérias mangent des frites. Pour ce qui est du soda, les étudiants qui achètent leur repas en supermarché en consomment largement plus que les autres. Par contre, pour les desserts, tous les groupes sont dans les mêmes proportions.

Il est compliqué de réellement dire quel mode d'alimentation est le plus mauvais. Cependant, nous pensons pouvoir dire que c'est le groupe supermarché. Certes, il n'y a pas les frites, aliments très gras mais bon nombre de sandwich de supermarché sont eux aussi très gras. Et près de la moitié des étudiants du groupe supermarché mangent de ces sandwichs. Ce sont eux qui consomment le plus de dessert et de soda parmi les étudiants. Avec un plat gras et beaucoup de sucres. Avec ces éléments, nous pensons que les étudiants du groupe supermarché sont ceux qui mangent le repas le plus riches en aliments qui ne devraient être consommé que très rarement à cause de leur très haute concentration calorique, en sucre ou en graisse, et donc qu'ils sont les plus mauvais mangeurs.

Pour conclure, il faut noter tout de même que c'est le groupe supermarché qui est le moins équilibré même si cela est sujet à discussion. Attention aux aliments très caloriques et sucrés dont l'énorme choix dans la grande distribution entraîne bien souvent l'achat. Les sucreries devraient être un plaisir occasionnel et non quotidien.

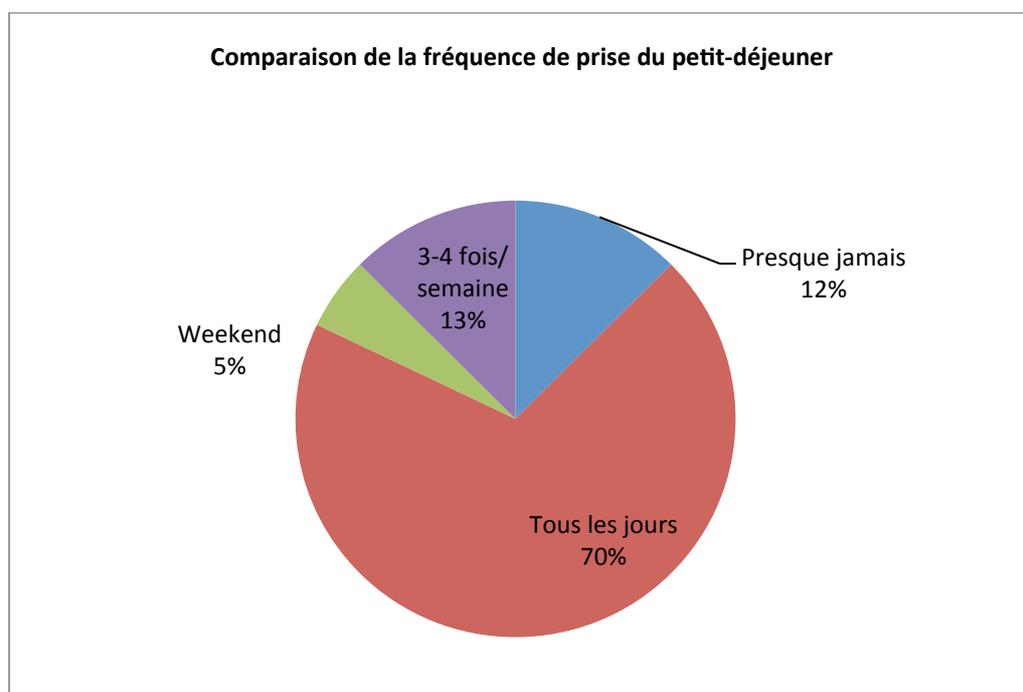
Questionnaire concernant le petit-déjeuner des étudiants en médecine de Genève

But et procédé :

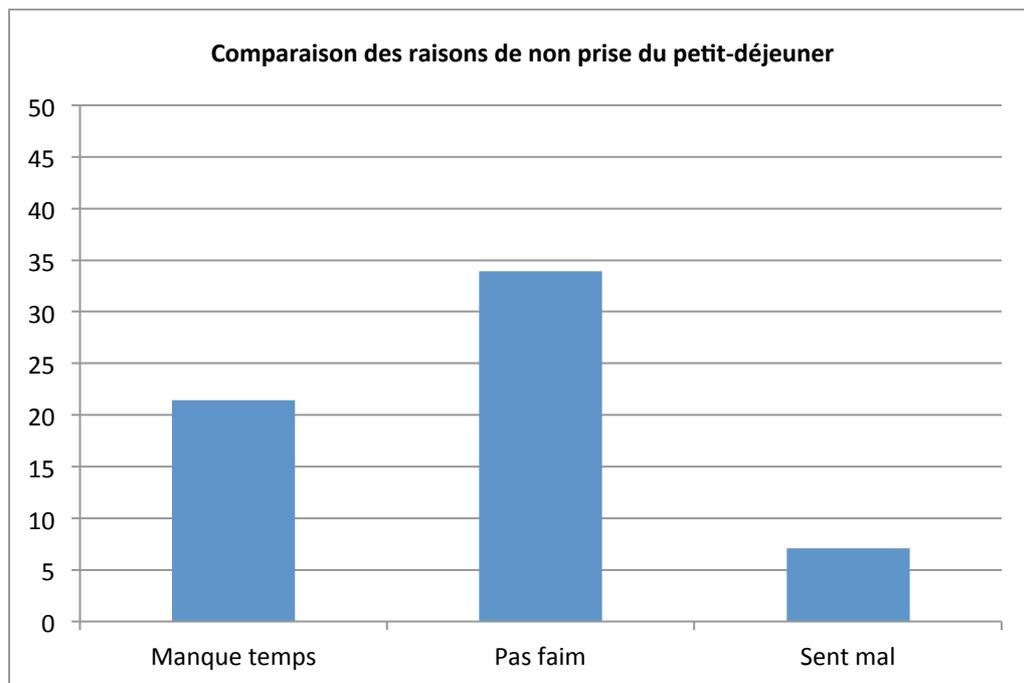
Nous avons décidé de faire un questionnaire (voir annexes) et de l'envoyer par email aux étudiants en bachelor de médecine (1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} année) afin de se rendre compte de la proportion d'étudiants qui prennent un petit-déjeuner le matin et de savoir en quoi il consiste. Nous saurons ainsi si ces futurs promoteurs de la santé, n'ont eux-mêmes pas de mauvaises habitudes alimentaires.

Résultats :

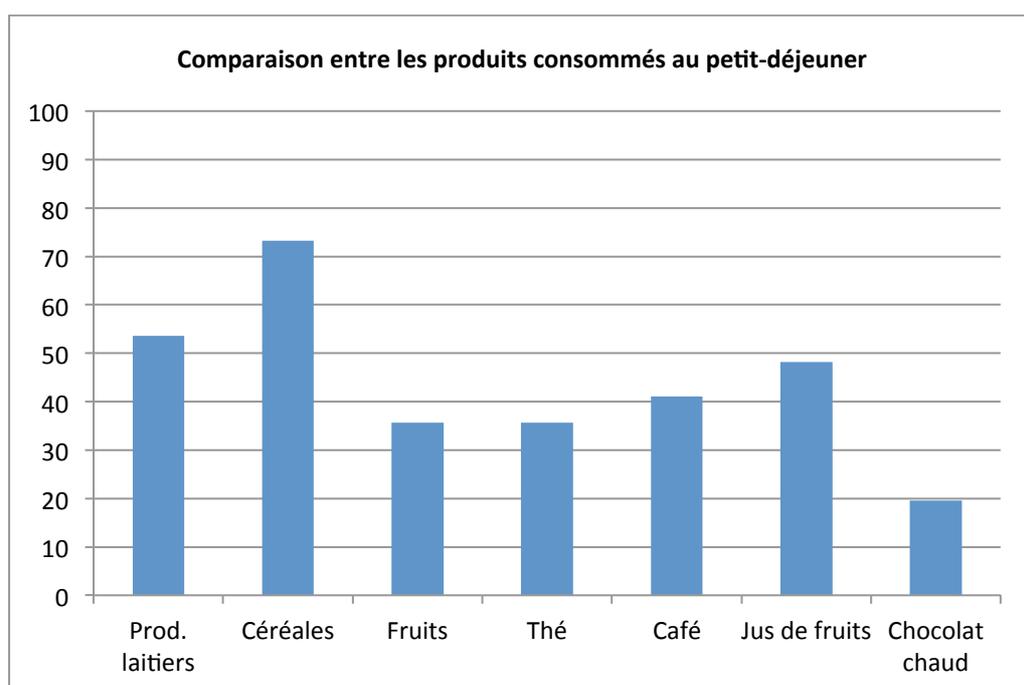
Nous avons reçu 56 réponses (36 étudiantes, 20 étudiants). A cause de ce nombre peu élevé de réponses, nous n'avons pas pu prendre en compte les différences entre genre au niveau de la consommation du petit-déjeuner. Néanmoins, nous pouvons remarquer qu'un peu plus de 2/3 des étudiants en médecine ayant répondu à ce questionnaire prennent un petit-déjeuner quotidiennement. Seulement 12% d'étudiants ne prennent jamais de petit-déjeuner.



Parmi les 56 personnes ayant répondu, la plupart évoquent un manque d'appétit au réveil. Ceci est valable aussi bien pour ceux qui prennent un petit-déjeuner que pour ceux qui n'en prennent pas. Ce facteur, associé au manque de temps, est le déterminant d'un petit-déjeuner pris hâtivement et donc pas équilibré, ou pas pris du tout. De ce fait, 5% des étudiants prennent le petit-déjeuner uniquement les weekends quand le temps qu'ils ont à disposition le permet. 4 étudiants ont répondu se sentir mal lorsqu'ils prenaient un petit-déjeuner au réveil.



Concernant la variété de la nourriture consommée le matin, la plupart des étudiants consomment des produits céréaliers, ce qui est normal vu les différentes sortes d'aliments compris dans cette catégorie (céréales, pain, certains biscuits...). De même, les produits laitiers ont aussi la côte. Environ 40% des étudiants consomment des fruits. Ils sont préférentiellement consommés sous forme de jus. Il est à noter qu'environ 41 % des étudiants en bachelor de médecine consomment régulièrement du café dans la matinée.



Discussion :

En règle générale, nous pouvons dire que les étudiants en médecine sont assez friands du petit-déjeuner vu que seulement 12% (7/56) disent ne jamais en prendre. De plus, ce dernier semble être assez équilibré. Ces personnes connaissent peut-être les bienfaits de manger le matin et les risques de ne pas le faire.

Le fait de ne pas avoir faim le matin pourrait être associé à un repas du soir précédent pris assez tardivement ou à du grignotage durant la nuit. Ceux qui jeûnent régulièrement le matin sont naturellement plus habitués à ne pas avoir faim que ceux qui mangent tous les matins.

21% (12/56) des étudiants disent manquer de temps pour prendre un petit-déjeuner correct. Cependant, le temps qu'ils sont prêts à y consacrer ne dépend, en partie en tout cas, que d'eux. Certains préfèrent certainement dormir quelques heures de plus le matin que de prendre un bon petit-déjeuner ! Cela est acceptable une fois de temps en temps, mais si l'on saute régulièrement le petit-déjeuner, on s'expose à de grands risques à long terme. Il est difficile de faire réaliser cela à des étudiants qui vivent le jour le jour...

Bien entendu, les personnes ayant répondu à notre questionnaire ne représentent qu'un tout petit échantillon d'étudiants en médecine et de ce fait, il n'est pas forcément représentatif de tous les étudiants.

Conclusion

Pour conclure notre IMC, nous avons, grâce à notre enquête, pu répondre à nos propres interrogations. Nous avons pu constater que les étudiants étaient plus actifs que le reste de la population. De plus, les différences au niveau de l'activité physique entre étudiants et étudiantes sont très faibles. Nous avons pu constater que la plupart des étudiants savent bien se prendre en main et être rigoureux quant à avoir des habitudes alimentaires saines et équilibrées.

De nombreuses infrastructures sont mises en place par l'Université de Genève pour promouvoir la santé des étudiants. De ce fait, l'UNIGE a une grosse influence sur le mode de vie étudiant et est fortement impliquée concernant la santé des étudiants et leur bien-être.

Ce travail nous a permis de rencontrer de nombreux individus impliqués dans la dimension sanitaire pour les étudiants. Nous ignorions auparavant l'existence de telles structures pour soutenir les étudiants. Cependant, nous avons pu constater qu'il n'y avait que peu d'enquêtes (voir aucune) qui avaient été faites concernant l'alimentation des étudiants. Ainsi, les résultats que nous avons récoltés de notre propre chef ont été enrichissants, tant bien au niveau de l'information qu'au niveau de l'expérience acquise.

Pour terminer, nous ne pouvons qu'encourager les étudiants à utiliser les possibilités qu'offrent l'UNIGE au niveau sportif et diététique et leurs souhaiter plein de succès dans leurs études. Pour cela, nous voulons leur proposer un exemple qui illustre une journée type d'un étudiant qui veut prendre soin de sa santé, sans négliger ses études :

7h00 : réveil

Petit-déjeuner équilibré : Céréales, pain, lait, fruits, jus de fruit

7h45 : départ à l'université en vélo/en marchant + TPG

En 1/2h, on peut facilement rouler 10km en vélo dans la ville de Genève...

8h15 : début des cours

12h00 : repas Fourchette Verte (seulement 8,90.- pour un plat équilibré en suffisance)

Après-midi : reprise des cours, travail/devoirs

Vers 16h : en-cas : privilégier les fruits (pommes, bananes...), buvez de l'eau !

En fin de journée (environ 17h à 19h30) : Faites du sport ! déplacez vous en marchant/en vélo

20h : préparez votre repas : Recettes Nourriture-Santé-Express

Travail/devoirs

Environ 22h-23h : au lit !

Remerciements

La réalisation de ce travail fut de longue haleine et nous tenons à remercier tout particulièrement :

- Le professeur Bengt Kayser, pour son temps et les nombreuses données statistiques concernant la santé des étudiants qu'il nous a transmis
- Monsieur Antonia Latella, responsable des sports universitaires, qui nous a lui aussi envoyé des études faites sur les étudiants et leur utilisation des sports universitaires
- Madame Tiziana Farinelli-Ebengo, médecin de l'antenne santé, qui nous a reçu à l'antenne santé et avec qui nous avons pu discuter de la santé des étudiants
- Madame Piera Dell'Ambrogio, qui travaille à l'observatoire de la vie estudiantine de l'Université de Genève, avec qui nous avons pu avoir une discussion concernant les études faites à ce jour sur les étudiants, ce qui nous a permis de nous diriger vis-à-vis du questionnaire à faire.
- Toutes les personnes qui ont répondu à notre enquête

Enfin, nous souhaiterions remercier nos deux tuteurs, la professeure Bettina Borisch et la doctoresse Marta Lomazzi, pour leurs conseils et leur soutien tout au long de notre IMC.

Bibliographie

Articles :

1. **Conférence des directeurs du Sport Universitaire suisse**, Sport et études : Enquête auprès des étudiants des Universités Suisse (résumé), M. Lamprecht, D. Wiegand, H. Stamm, Genève, Octobre 2010
2. **The American Journal of Clinical Nutrition** 2005; Vol. 81: pp. 388–96, Deleterious effects of omitting breakfast on insulin sensitivity and fasting lipid profiles in healthy lean women, Hamid R. Farshchi, Moira A. Taylor, et Ian A. Macdonald
3. **The American Journal of Clinical Nutrition** 2010; Vol. 92: pp. 1316–25, Skipping breakfast: longitudinal associations with cardiometabolic risk factors in the Childhood Determinants of Adult Health Study, Kylie J. Smith, Seana L. Gall, Sarah A. McNaughton, Leigh Blizzard, Terence Dwyer, and Alison J. Venn
4. **Health education** 2001; Vol. 101, Number 2: pp. 51–60, The “Health Promoting University”: a critical exploration of theory and practice, Mark Dooris

Liens internet :

5. **Antenne santé** : <http://www.unige.ch/dase/sante/index.html>
6. « **A vélo à l’uni** » : <http://www.unige.ch/velo/index.html>
7. **Fourchette verte (+ flyer)** : <http://www.fourchetteverte.ch/fr/>
8. **Sports universitaires** :
http://blogs.unige.ch/sports15/index.php?option=com_content&view=category&id=14&Itemid=56
9. **Société Suisse de nutrition** : <http://www.sge-ssn.ch/>
10. http://www.doctissimo.fr/html/nutrition/poids/nu_7587_obesite_petit_dejeuner_important.htm
11. <http://www.tdg.ch/geneve-neuvieme-ville-chere-monde-2010-06-14>
12. http://www.letemps.ch/r/Le_Temps/Quotidien/2010/02/18/Temps%20fort/Images/epfl_statistique.pdf
13. <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>
14. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/fr/index.html>
15. http://www.who.int/features/factfiles/noncommunicable_diseases/fr/index.html

Autres :

16. **Brochure** : « Recettes : Nourriture – Santé – Express », éditée par *l’Institut de médecine sociale et préventive (IMSP) et la Ligue genevoise contre le cancer*, 1^{ère} édition, février 2010
17. **Cour** donné par le professeur *Bengt Kayser* en 2011: « Activité physique et sport »

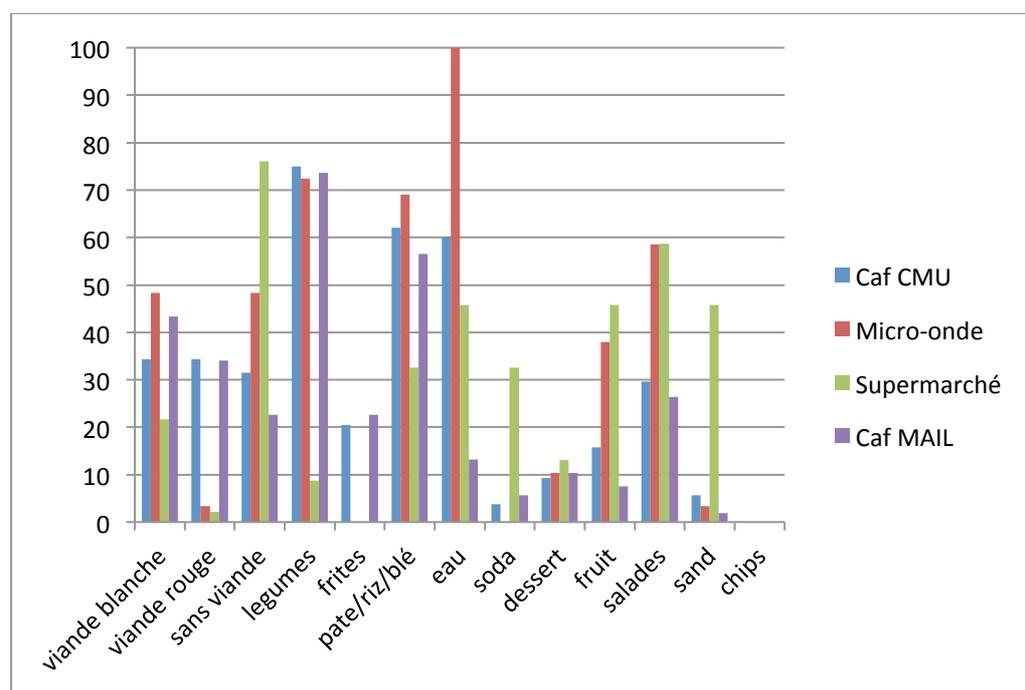
Annexes

Annexe 1 : Enquête auprès des étudiants concernant le repas de midi

Sexe	\$	Viande	Légumes	Féculents	Eau	Soda	Dessert	Fruit	Salade	Sandwich	Chips
H / F		Blanche / Rouge		Frites / Pâtes							
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							
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							
H / F		Bl / Rge		F / P							

Les résultats complets :

	Caf CMU	Micro-onde	Supermarché	Caf MAIL
viande blanche	34.3	48.3	21.7	43.4
viande rouge	34.3	3.4	2.2	34
sans viande	31.5	48.3	76.1	22.6
legumes	75	72.4	8.7	73.6
frites	20.4	0	0	22.6
pate/riz/blé	62	69	32.6	56.6
eau	60.2	100	45.7	13.2
soda	3.7	0	32.6	5.7
dessert	9.3	10.3	13	10.4
fruit	15.7	37.9	45.7	7.5
salades	29.6	58.6	58.7	26.4
sand	5.6	3.4	45.7	1.9
chips	0	0	0	0



Annexe 2 : Questionnaire sur le petit-déjeuner des étudiants en médecine de Genève

Votre sexe : Homme Femme

1. A quelle fréquence prenez-vous le petit-déjeuner ? (une seule réponse)

Presque jamais Presque tous les jours Seulement le weekend

Au moins 3-4 fois par semaine

2. Qu'est que vous mangez/buvez dans la matinée ? (plusieurs réponses possibles)

Produits laitiers

Céréales/biscuits/pain

Fruits

Thé

Café

Jus de fruit

Chocolat chaud

3. Si vous ne prenez pas de petit-déjeuner, pourquoi ? (plusieurs réponses possibles)

Manque de temps

Pas faim le matin

Je me sens mal si je mange un petit-déjeuner

Les résultats complets :

%

Presque jamais	7	12.5
Tous les jours	39	69.6
Weekend	3	5.4
3-4 fois/semaine	7	12.5

%

Prod. laitiers	30	53.6
Céréales	41	73.2
Fruits	20	35.7
Thé	20	35.7
Café	23	41.1
Jus de fruits	27	48.2
Chocolat chaud	11	19.6

%

Manque temps	12	21.4
Pas faim	19	33.9
Sent mal	4	7.1