

HABITUDES ALIMENTAIRES ET PRATIQUES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE DES ÉTUDIANT·ES

PREMIERS RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE ULB 2022

TABLE DES MATIÈRES

LE SPORT ET L'ALIMENTATION, DEUX ENJEUX FORTS DE SANTE PUBLIQUE	3
MÉTHODOLOGIE	3
ALIMENTATION	5
Attentes vis-à-vis de l'Université	5
Habitudes alimentaires	5
Petit déjeuner	5
Alimentation	6
Boissons sucrées	7
Boissons énergisantes et boissons sportives	7
Insécurité alimentaire	8
Services de restauration de l'Université	9
Activité physique	9
Sport à l'ULB	9
Activité physique	10
Déplacements actifs	11
POUR CONCLURE	12
BIBLIOGRAPHIE	12

LE SPORT ET L'ALIMENTATION, DEUX ENJEUX FORTS DE SANTE PUBLIQUE

La promotion d'un mode de vie sain et équilibré revêt une importance capitale pour les étudiant-es de l'enseignement supérieur.

L'Université Libre de Bruxelles (ULB) et l'Université Catholique de Louvain (UC Louvain) sont soucieuses d'explorer les enjeux liés au sport et à l'alimentation au sein de la vie étudiante, conscientes de leur impact significatif sur le bien-être, la réussite académique et la qualité de vie des étudiant-es.

En effet, la vie d'étudiante, impliquant de jongler entre exigences académiques, changements de mode de vie, et prises de responsabilités, représente un défi de taille. Dans ce contexte, l'adoption de pratiques sportives régulières et d'une alimentation équilibrée joue un rôle clé dans la gestion du stress, l'amélioration des capacités cognitives et la préservation de la santé physique et mentale.

Les Observatoires de la Vie étudiante de l'ULB et de l'UCLouvain, accompagnés d'équipes de recherche pluri-disciplinaires, ont ainsi uni leurs efforts pour réaliser une enquête d'envergure destinée à mieux comprendre les habitudes sportives et alimentaires des étudiant-es. L'objectif de cette enquête est de recueillir des données fiables et représentatives sur les pratiques sportives, les choix alimentaires, les motivations, les désirs et les obstacles rencontrés par les étudiant-es, dans le but de guider nos actions futures et mener des politiques de santé adaptées et efficaces.

Bien que cette étude s'inscrive dans un contexte de collaboration entre l'ULB et l'UCLouvain, le rapport présenté ici se concentre exclusivement sur les résultats obtenus au sein de l'ULB, afin de proposer une photographie précise et détaillée des pratiques sportives et habitudes alimentaires des étudiant-es de notre institution.

Prof. Alain Levêque, Vice-recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle.

MÉTHODOLOGIE

Les Observatoires de la Vie Etudiante (OVE) de l'Université Catholique de Louvain (UCLouvain) et de l'Université libre de Bruxelles (ULB) se sont concertés pour réaliser cette étude. Le questionnaire a été construit par un groupe de travail composé d'académiques, de chercheuses et des services universitaires concernés par l'activité physique et sportive et l'alimentation. Le questionnaire a été diffusé en ligne en mars et avril 2022.

Les résultats présentés dans ce rapport sont ceux des étudiant-es inscrit-es à l'ULB. Les analyses statistiques ont été pondérées afin que les estimations fournies soient le plus représentatives possible de la population étudiante cible. Pour ce faire, des coefficients de pondérations ont été calculés pour tenir compte des différences observées entre les étudiant-es ayant participé à l'enquête et ceux de la population étudiante générale de l'ULB, dite de référence, pour le sexe, le niveau d'étude et le secteur d'étude (sciences de la santé, sciences et technologies, et sciences humaines et sociales). Après l'exclusion des données aberrantes ou manquantes pour le sexe, l'âge, l'année d'étude et la faculté, l'échantillon final était composé de 2940 étudiant-es, dont 63,3 % étaient de sexe féminin. Par ailleurs, 49,5 % étaient inscrit-es en BA et 42,9 % en master.

Il est important d'interpréter les premiers résultats descriptifs de cette enquête avec précaution, et de noter que les estimations reposent sur les réponses de participant-es susceptibles d'être particulièrement sensibilisé-es à ces thématiques (biais de participation).

ALIMENTATION

Attentes vis-à-vis de l'Université

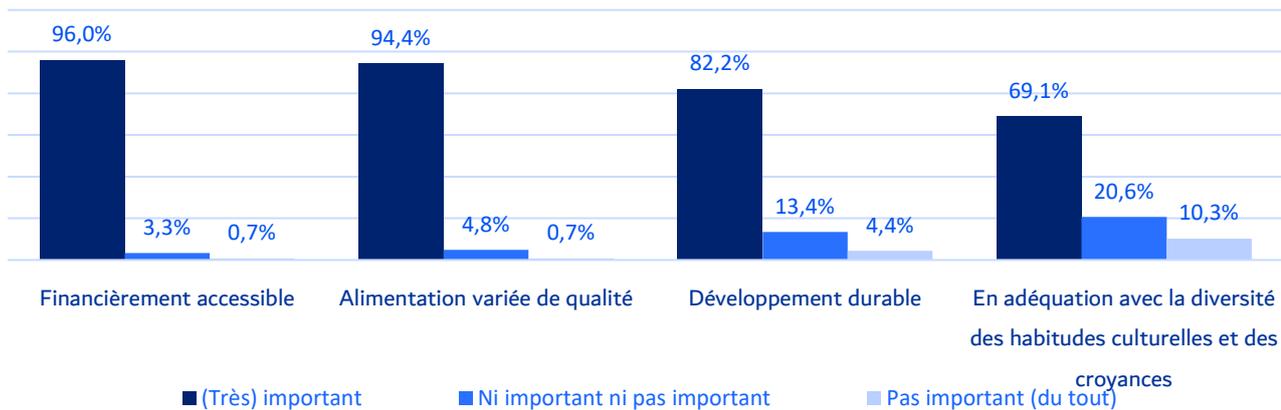
Les attentes vis-à-vis de l'Université ont été mesurées à l'aide de la question suivante : « Nous souhaitons en savoir plus sur vos attentes vis-à-vis de l'Université. Selon vous, quelle importance l'Université devrait-elle accorder :

- au développement durable (alimentation durable, produits locaux, de saison, diminution de la viande rouge, etc.) ;
- au fait d'offrir une alimentation financièrement accessible ;
- au fait d'offrir une alimentation en adéquation avec la diversité des habitudes culturelles et des croyances ;
- au fait d'offrir une alimentation variée et de qualité ».

Cinq catégories de réponse étaient proposées de « très important » à « pas important du tout », et elles sont regroupées dans le graphique ci-dessous en trois catégories : (très) important, ni important ni pas important, pas important (du tout) (cf. Figure 1).

En premier lieu, la quasi-totalité des étudiant-es jugeait l'accessibilité financière de l'alimentation comme (très) importante dans leurs attentes vis-à-vis de l'Université (cf. Figure 1). Ensuite, venaient l'importance accordée à une alimentation variée de qualité (94,4 %) puis le développement durable (82,2 %). En dernier lieu, sept étudiant-es sur dix considéraient la proposition par l'Université d'une alimentation en adéquation avec la diversité des habitudes culturelles et des croyances comme (très) importante (cf. Figure 1).

Figure 1 : Distribution du niveau d'importance perçue par les étudiants concernant l'alimentation à l'université



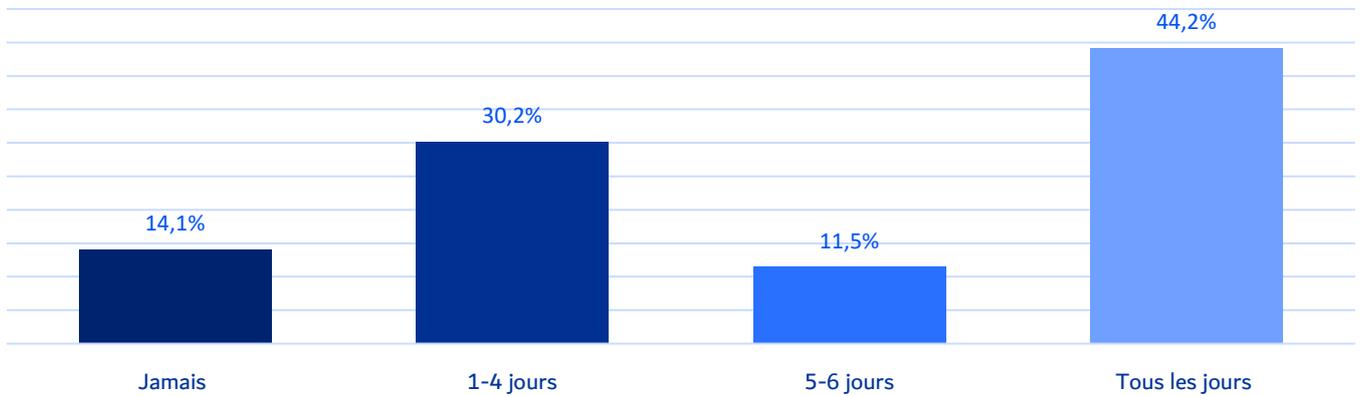
Nombre de réponses : 2335.

Habitudes alimentaires

Petit déjeuner

Moins de la moitié des répondant-es déclarait prendre un petit déjeuner chaque jour de la semaine, et un sur sept ne jamais en prendre (cf. Figure 2). Les doctorant-es étaient plus nombreux-ses à déclarer manger un petit déjeuner tous les jours que les autres (54,9 % des doctorant-es contre 42,8 % des BA1, 42,3 % des autres BA et 44,8 % des masters). À l'inverse, les répondant-es de BA1 étaient proportionnellement plus nombreux-ses à déclarer ne jamais prendre de petit déjeuner (17,8 % des BA1, contre 12,1 % des autres BA, 13,4 % des masters et 11,2 % des doctorant-es).

Figure 2 : Fréquence hebdomadaire de consommation du petit-déjeuner



Nombre de réponses : 2335.

Alimentation

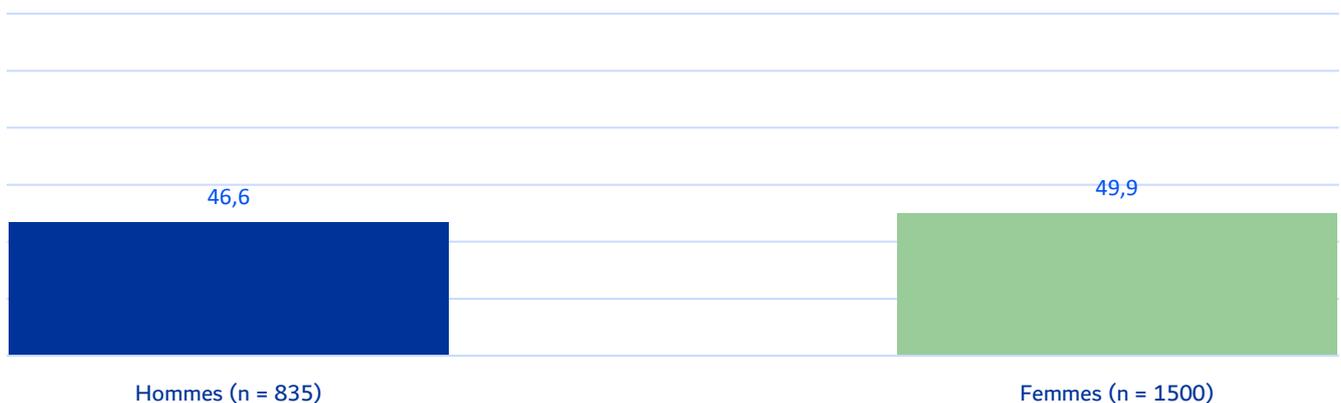
L'alimentation des étudiant-es a été mesurée à l'aide de l'outil *Short Healthy Eating Index* (1). Cet outil permet de décrire la qualité de l'alimentation par rapport aux recommandations alimentaires américaines qui sont semblables à celles retrouvées en Europe pour les principaux groupes d'aliments. Sur base des réponses à 15 questions sur la fréquence de consommation de 12 groupes d'aliments (fruits, légumes, produits céréaliers complets...), un score entre 0 et 100 est calculé, un score plus élevé indiquant une meilleure qualité de l'alimentation.

6

Le score moyen de l'échantillon était de 48,5 (Erreur standard de la moyenne (ESM) : 0,2) (cf. Figure 3). Globalement, les femmes avaient un score moyen plus élevé (49,9 (ESM : 0,3)) que les hommes (46,6 (ESM : 0,3)). Les doctorant-es avaient un score moyen plus élevé (50,1 (ESM : 0,7)) que les étudiant-es en Bachelier (BA1=47,9 (ESM : 0,4) et autres BA=48,1 (ESM : 0,4)). Les étudiant-es en master étaient dans une situation intermédiaire avec un score moyen de 48,8 (ESM : 0,3).

A titre de comparaison, une étude conduite auprès d'environ 500 étudiant-es au Texas, en mai-juin 2020 (i.e. en période de restrictions), a montré un score moyen de 53,8 points sur 100 (\pm 0,9) (2). A noter toutefois que la mesure de leur adhésion aux recommandations était dans cette étude basée sur une méthode différente de celle utilisée dans l'enquête auprès des étudiant-es de l'ULB (un rappel des 24 heures dans l'étude au Texas). En population générale de 18 à 29 ans aux Etats-Unis, sur la période 2009-2014, le score moyen observé était de 50 points (3), sachant qu'il était attendu qu'il soit plus élevé en population étudiante.

Figure 3 : Qualité de l'alimentation : score moyen (0-100)



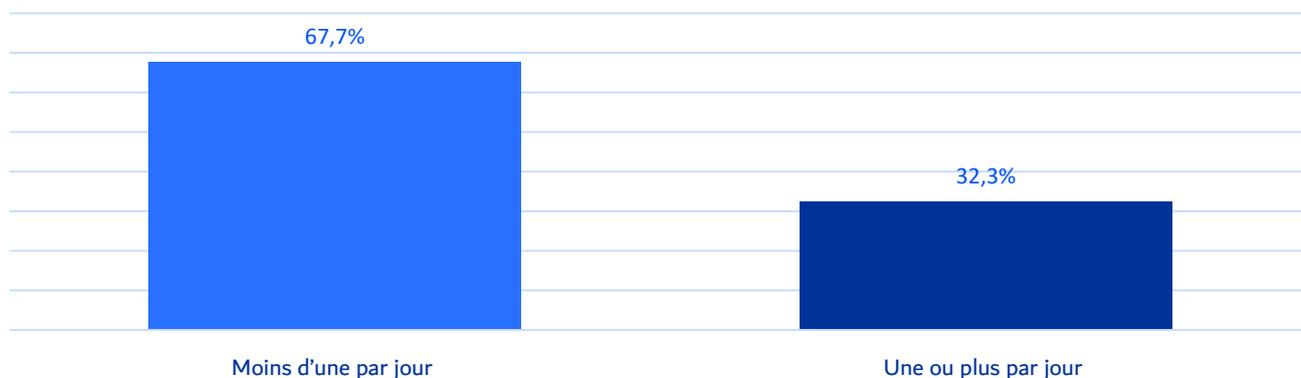
Nombre de réponses : 2335.

Boissons sucrées

Un tiers des répondant-es déclarait boire au moins l'équivalent d'une canette de boissons sucrées par jour (cf. Figure 4), (14,3 % déclaraient en boire deux ou plus par jour). Les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer consommer au moins une boisson sucrée par jour (35,8 % des hommes contre 29,9 % des femmes). Par ailleurs, les doctorant-es étaient proportionnellement moins nombreux-ses que les répondant-es de BA1 à déclarer une consommation quotidienne de boissons sucrées (23,7 % des doctorant-es contre 36,7 % des répondant-es de BA1). Les étudiant-es en master (31,2 %) et autres BA (32,0 %) étaient quant à eux dans une situation intermédiaire.

Notons qu'au niveau européen, les Belges de 15 ans et plus sont les forts consommateurs quotidiens de boissons sucrées : c'est le cas d'un Belge sur cinq tandis que la moyenne européenne est inférieure à un sur dix (4). Toujours selon les informations d'Eurostat, la consommation quotidienne de boissons sucrées concerne 27,4% des 20-24 ans en Belgique contre 14,0% en moyenne dans les 27 pays de Union Européenne.

Figure 4 : Fréquences de consommation des boissons sucrées



Nombre de réponses : 2335.

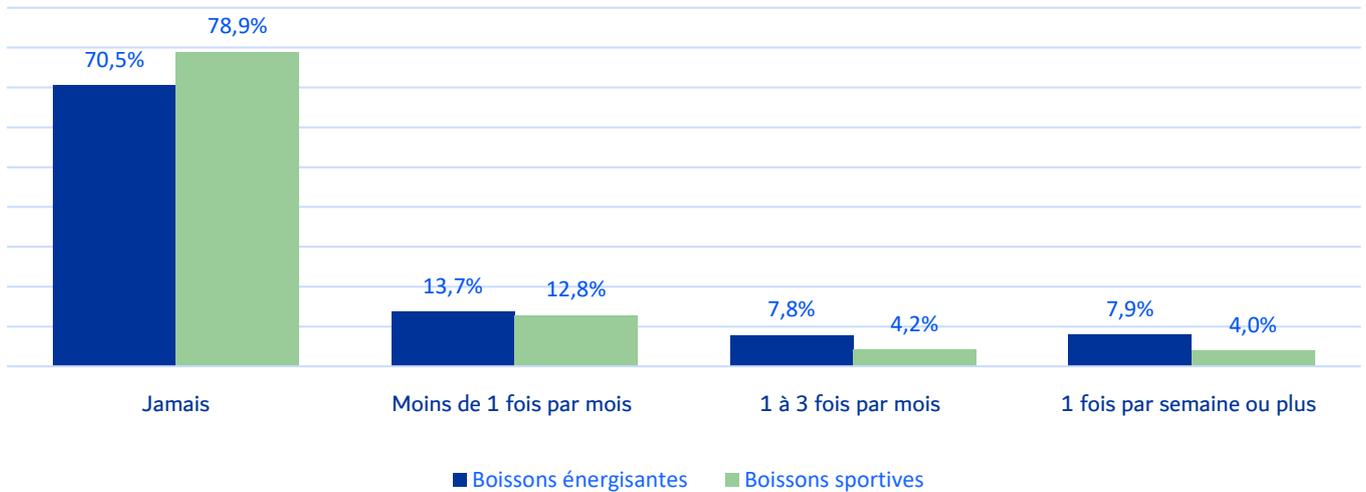
Boissons énergisantes et boissons sportives

Les boissons énergisantes et les boissons sportives se distinguent par leur composition nutritionnelle et leur but affiché via les mentions marketing notamment : les premières sont caractérisées principalement par la présence de caféine et parfois, de taurine, et elles visent une augmentation de l'éveil, de la concentration. Les secondes visent plutôt une diminution de la fatigue physique et la réhydratation lors d'activités sportives, par leur contenu en vitamines et minéraux notamment. Les deux types de boisson contiennent des quantités élevées de sucre (saccharose voire fructose), les secondes contenant usuellement une plus grande variété de glucides (dextrose et maltodextrine par exemple).

Les répondant-es étaient 7,9 % à consommer des boissons énergisantes, et 4,0 % à consommer des boissons sportives au moins une fois par semaine (cf. Figure 5). Les répondants étaient environ deux fois plus nombreux (11,7 %) à déclarer consommer des boissons énergisantes au moins une fois par semaine que les répondantes (5,2 %). La consommation hebdomadaire de ces boissons était la moins fréquente parmi les doctorants (2,8 %), comparativement aux répondant-es de BA (10,3 %), autres BA (8,5 %), ou de master (7,0 %).

En ce qui concerne la consommation de boissons sportives, les hommes étaient trois fois plus nombreux (6,9 %) que les femmes (2,0 %) à déclarer en consommer au moins une fois par semaine. Les doctorant-es déclaraient ne jamais en consommer, plus fréquemment (85,5 %) que les étudiant-es en BA1 (74,7 %), en autres BA (78,8 %), ou en master (80,4 %).

Figure 5 : Fréquences de consommation des boissons énergisantes et des boissons sportives



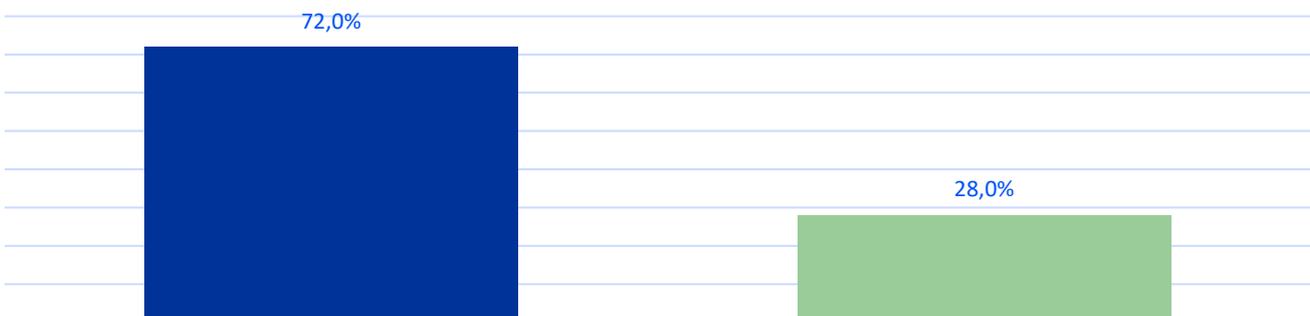
Nombre de réponses : 2539 (boissons énergisantes) ; 2522 (boissons sportives).

Insécurité alimentaire

L'insécurité alimentaire correspond à une situation dans laquelle se trouve une personne lorsque sa capacité d'acquérir des aliments favorables à la santé, en adéquation avec ses préférences alimentaires, est limitée ou incertaine. Elle a été mesurée à l'aide d'un outil validé composé de six items mesurant le niveau de sécurité alimentaire au cours des douze derniers mois (5). Conformément à l'utilisation recommandée de cet outil, un score a ainsi été calculé sur base des réponses et a été divisé en deux catégories : sécurité alimentaire et insécurité alimentaire.

En 2021, plus d'un quart des répondant-es était considéré comme étant dans une situation d'insécurité alimentaire (cf. Figure 6). Cette situation concernait plus fréquemment les femmes (30,2 %) que les hommes (24,7 %). En ce qui concerne le niveau d'étude, les doctorant-es (17,9 %) étaient moins souvent dans une situation d'insécurité alimentaire que les étudiant-es en bachelier (BA1 : 28,0 % ; autre BA (26,7 %) ou en master (30,0 %).

Figure 6 : Distribution du niveau de sécurité alimentaire des répondant-es

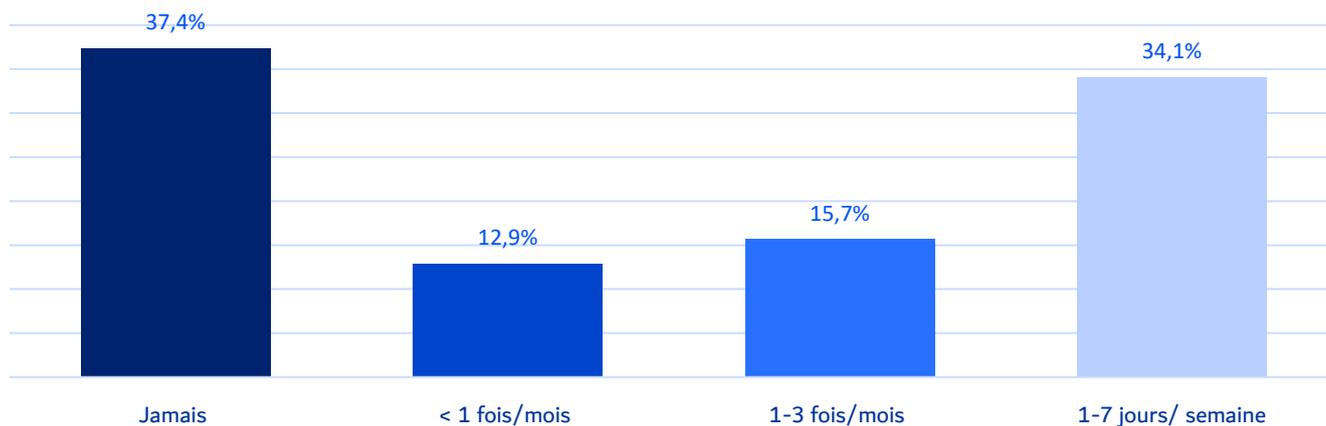


Nombre de réponses : 2163.

Services de restauration de l'Université

Plus d'un tiers des répondant-es fréquentait les restaurants universitaires au moins une fois par semaine (cf. Figure 7). Les répondant-es en master étaient proportionnellement moins nombreux-ses (29,1 %) à fréquenter les cantines et restaurants universitaires que les répondant-es de BA1 (40,1 %) et les autres BA (38,4 %), alors que les doctorant-es étaient dans une situation intermédiaire (37,2 %).

Figure 7 : Fréquentation des cantines et restaurants universitaires par les étudiant·es*



Nombre de réponses : 1691.

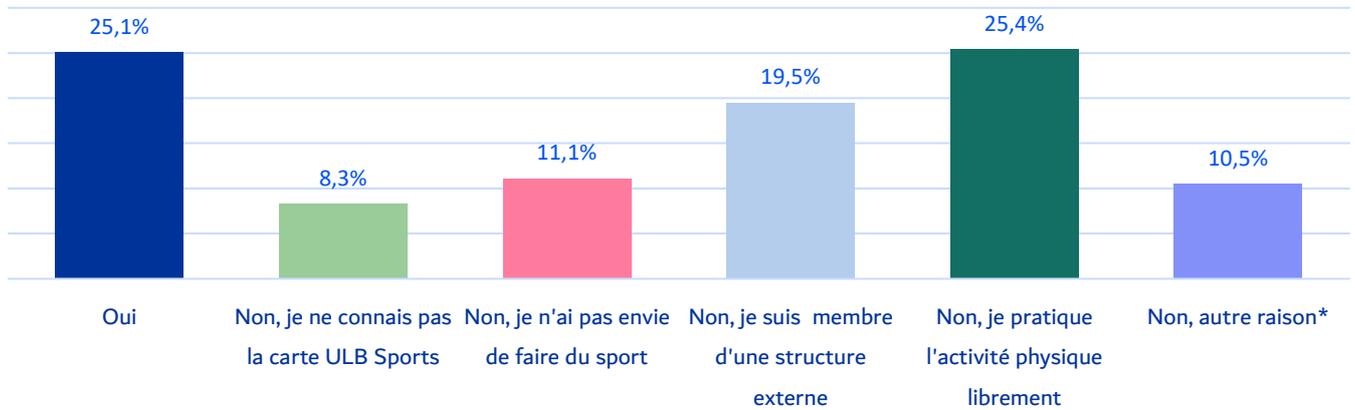
*Cette question a été posée uniquement aux étudiant-es ayant déclaré faire habituellement leurs courses alimentaires elles-eux-mêmes (subvenant de manière autonome à leurs besoins alimentaires).

ACTIVITÉ PHYSIQUE

Le sport à l'ULB

En 2022, un-e répondant-e sur quatre déclarait avoir la carte des sports proposée par l'Université (cf. Figure 8). Parmi celles et ceux ayant déclaré ne pas l'avoir, les femmes étaient plus nombreuses à déclarer comme raison, le fait de ne pas vouloir faire du sport (13,0 % des femmes contre 8,6 % des hommes) ou d'« autres raisons » (12,6 % des femmes contre 7,5 % des hommes) comme le manque de temps, le coût, la distance par rapport au campus, les restrictions liées au COVID-19, etc. Par ailleurs, les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer être membres d'une structure externe à l'Université que les femmes (22,3 % des hommes contre 17,5 % des femmes).

Figure 8 : Distribution des répondant·es selon le fait d'avoir une carte de sport de l'ULB ou non

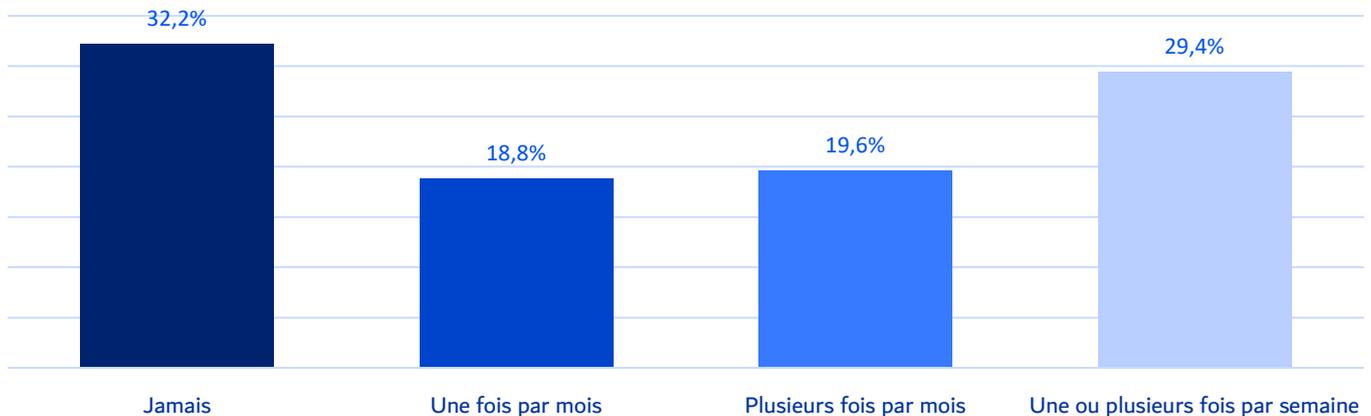


Nombre de réponses : 2702.

* Manque de temps, coût, distance, restrictions en lien avec le covid-19, infrastructures/ activités manquantes ou inadéquates...

Parmi les 690 répondant·es ayant déclaré avoir la carte des sports, 32,2 % ne l'utilisaient jamais, mais 29,4 % l'utilisaient au moins une fois par semaine (cf. Figure 9).

Figure 9 : Fréquence d'utilisation de la carte des sports ULB parmi les étudiant·es la détenant



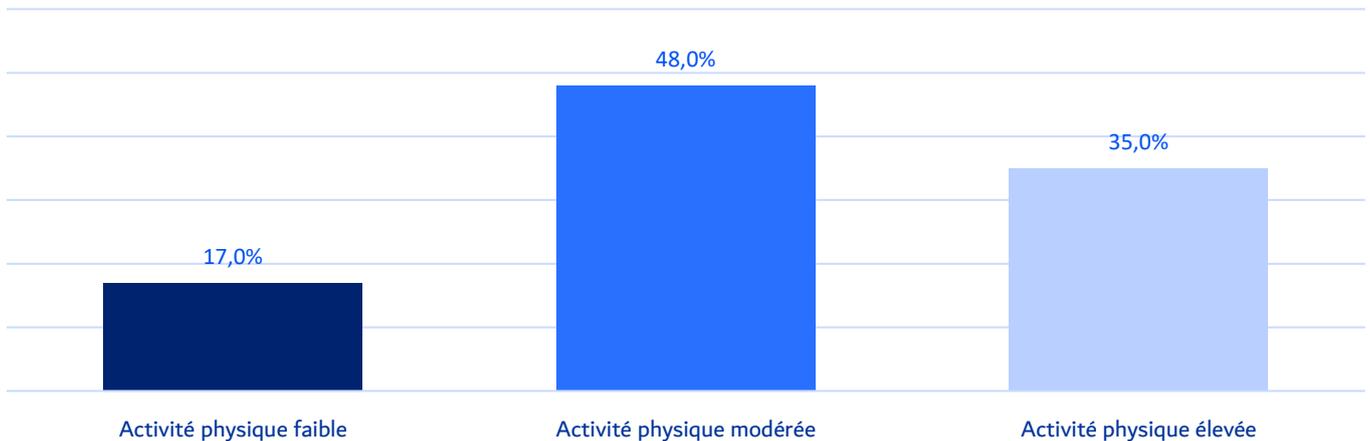
Nombre de réponses : 690.

Activité physique

L'activité physique (AP) correspond à toute dépense énergétique induite par un mouvement corporel. L'activité physique globale a dans cette enquête été mesurée par l'*International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dans sa version courte et qui a été validé dans différentes populations (6). Ce questionnaire est composé de sept questions mesurant la pratique d'AP au cours des sept derniers jours selon différentes intensités (AP faible, modérée ou vigoureuse). Conformément à l'utilisation recommandée de cet outil, une catégorisation en trois groupes a été appliquée selon les réponses à l'ensemble de ces questions : AP globale faible, modérée ou élevée.

Plus d'un tiers des étudiant-es était considéré comme ayant un niveau d'activité physique global élevé (cf. Figure 10). Globalement, les hommes avaient un niveau d'activité physique plus élevé que les femmes : 46,6 % d'entre eux déclaraient un niveau élevé d'activité physique contre 26,5 % des femmes. Les répondant-es de BA1 étaient proportionnellement plus nombreux-ses (39,4 %) que les répondant-es de master (31,5 %) à avoir un niveau d'activité physique élevé. Les doctorant-es (31,8 %) et les étudiant-es en autres BA (37,8 %) étaient quant à eux dans une situation intermédiaire.

Figure 10 : Distribution du niveau d'activité physique



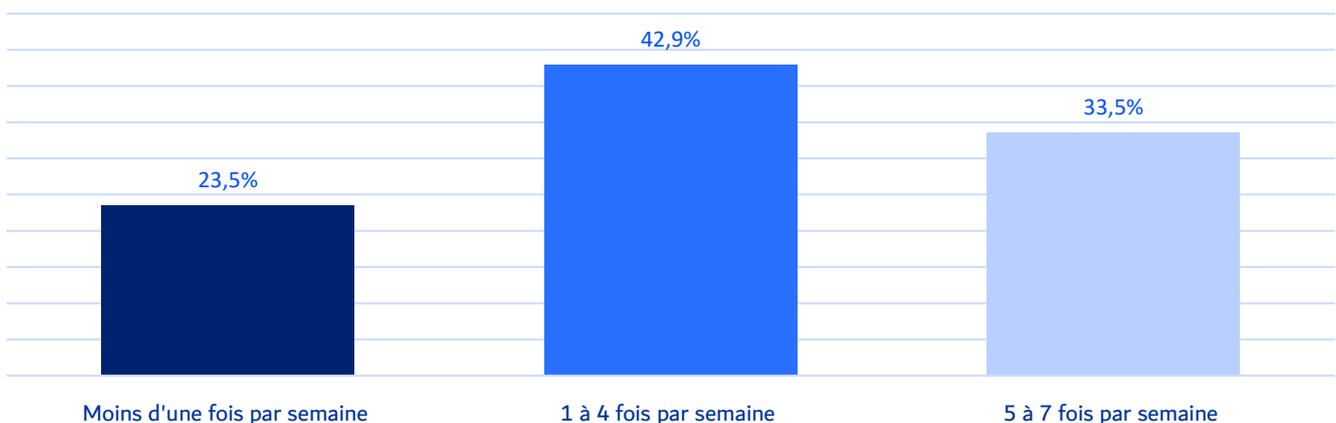
Nombre de réponses : 2457.

En outre, 29,4 % des étudiant-es déclaraient avoir dû renoncer à une activité physique pour des raisons financières. Ce constat était plus souvent rapporté par les répondantes (33,3 %) que les répondants (24,0 %). Les étudiant-es en master (33,9 %) étaient proportionnellement plus nombreux-ses à se trouver dans une telle situation que les étudiant-es en BA1 (24,9 %) ou en doctorat (17,9 %). Les étudiant-es en 2^e et 3^e années de bachelier (28,1 %) étaient dans une situation intermédiaire

Déplacements actifs

Un tiers des répondant-es (33,5 %) déclarait utiliser un moyen de transport actif (marche, vélo) 5 à 7 fois par semaine pour effectuer les trajets du logement au campus, 42,9 % déclaraient en utiliser 1 à 4 fois par semaine, et 23,5 % moins d'une fois par semaine (cf. Figure 11).

Figure 11 : Distribution des déplacements actifs pour le trajet logement-campus



Nombre de réponses : 2688.

POUR CONCLURE

Réalisée à l'issue des restrictions mises en place lors de la pandémie de COVID-19, cette enquête met en lumière les besoins et attentes des étudiant-es de l'ULB en matière d'alimentation et d'activité physique. Globalement, la qualité de l'alimentation et les niveaux d'activité physique s'avèrent insuffisants chez les étudiant-es, compte tenu de l'importance à moyen et long terme de tels comportements pour la santé.

Les difficultés financières d'une partie d'entre eux, le peu de temps disponible en dehors de celui consacré à leur formation, les activités sociales... sont autant d'éléments qui contribueront à comprendre cette première vue d'ensemble. En complément de ces premiers résultats, des analyses approfondies permettront d'identifier les déterminants de l'alimentation et de l'activité physique des étudiant-es, ce qui ouvrira des pistes d'action adaptées.

BIBLIOGRAPHIE

12

- 1. Colby S, Zhou W, Allison C, Mathews AE, Olfert MD, Morrell JS, Byrd-Bredbenner C, Greene G, Brown O, Kattelman K, Shelnut K. Development and Validation of the Short Healthy Eating Index Survey with a College Population to Assess Dietary Quality and Intake. *Nutrients*. 2020 Aug 27;12(9):2611. doi: 10.3390/nu12092611. PMID: 32867172; PMCID: PMC7551037.
- 2. Silva FB, Osborn DE, Owens MR, et al. Influence of COVID-19 Pandemic Restrictions on College Students' Dietary Quality and Experience of the Food Environment. *Nutrients* 2021;13:2790.
- 3. Doherty AM, Lacko AM, Popkin BM. Sugar-sweetened beverage (SSB) consumption is associated with lower quality of the non-SSB diet in US adolescents and young adults. *Am J Clin Nutr* 2021;113:657-664.
- 4. Eurostat. How often do you drink sugar-sweetened soft drinks? 2021. Disponible sur : <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/ddn-20210727-1>
- 5. United States Department of Agriculture Economic Research Service. Survey Tools: Six-Item Short Form of the Food Security Survey Module. 2012. Disponible sur : <https://www.ers.usda.gov/topics/food-nutritionassistance/food-security-in-the-us/survey-tools/#six>.
- 6. Craig CL, Marshall AL, Sjöström M, Bauman AE, Booth ML, Ainsworth BE, Pratt M, Ekelund U, Yngve A, Sallis JF, Oja P. International physical activity questionnaire: 12-country reliability and validity. *Med Sci Sports Exerc*. 2003 Aug;35(8):1381-95. doi: 10.1249/01.MSS.0000078924.61453.FB. PMID: 12900694.