

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

## RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE ULB 2022

# TABLE DES MATIÈRES

<b>MÉTHODOLOGIE</b>	4
<b>1. SITUATION À L'UNIVERSITÉ</b>	5
1.1. Attentes vis-à-vis de l'Université en matière d'alimentation	5
1.2. Lieux de restauration	7
1.3. Insécurité alimentaire des étudiants	9
1.4. Recours aux services d'aide alimentaire de l'Université	10
1.5. Utilisation de la carte des sports de l'ULB	11
1.6. Activité physique pratiquée à l'Université	13
1.7. Utilisation des infrastructures d'activité physique	15
1.8. Impact de la vie étudiante sur différents aspects de leur vie	16
<b>2. HABITUDES ALIMENTAIRES</b>	18
2.1. Comportements alimentaires	18
Score de qualité de l'alimentation	18
Petit déjeuner	19
Boissons sucrées	20
Boissons énergisantes et boissons sportives	20
Régimes alimentaires spécifiques	22
Risque de troubles du comportement alimentaire	24
2.2. Approvisionnements	25
Lieux d'approvisionnement	25
Équipement pour l'alimentation	29
<b>3. ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	30
3.1. Activité physique globale (IPAQ)	30
3.2. Renoncer à pratiquer de l'activité physique pour des raisons financières	31
3.3. Transports actifs	31
3.4. Obstacles à l'utilisation du vélo	33
<b>4. DÉTERMINANTS LIÉS À L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	35
4.1. Déterminants de l'alimentation	35
Littéracie liée à l'alimentation	35
Importance accordée à l'alimentation	36
Motivation à consommer des fruits et légumes	38
4.2. Déterminants de l'activité physique	39
Littéracie liée à l'activité physique	39
Motivation liée à l'activité physique	40
Stratégies pour pratiquer une activité physique	42
4.3. Littéracie en santé	44
<b>POUR CONCLURE</b>	45
<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	46

# ■ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET L'ALIMENTATION, DEUX ENJEUX CRUCIAUX DE SANTÉ PUBLIQUE

La promotion d'un mode de vie favorable à la santé revêt une importance capitale pour les étudiant-es de l'enseignement supérieur.

L'Université Libre de Bruxelles (ULB) et l'Université Catholique de Louvain (UCLouvain) sont soucieuses d'explorer les enjeux liés à l'activité physique et à l'alimentation au moment 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 étudiante, qui implique de jongler entre exigences académiques, changements de mode de vie, et prises de responsabilités, représente un défi de taille. Dans ce contexte, l'adoption d'une pratique d'activité physique régulière et d'une alimentation favorable à la santé joue un rôle clé dans la gestion du stress, le maintien 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 pluridisciplinaires, ont ainsi uni leurs efforts pour réaliser une enquête destinée à mieux comprendre les habitudes en matière d'activité physique et d'alimentation de leurs étudiant-es. L'objectif de cette enquête était de recueillir des données fiables sur la pratique d'activité physique, les choix alimentaires, les motivations, les souhaits 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 au sein de l'Université.

Bien que cette étude s'inscrive dans un contexte de collaboration entre l'ULB et l'UCLouvain, le rapport présenté ici se concentre sur les résultats obtenus auprès des étudiants de l'ULB, afin de proposer une photographie précise et détaillée de leur activité physique et leurs habitudes alimentaires.

*Prof. Jean-Christophe Goffard, Vice-recteur aux affaires étudiantes et sociales.*

## ■ 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 alliés 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'alimentation et l'activité physique et sportive. Le questionnaire a été diffusé en ligne entre mars et avril 2022.

Les résultats présentés dans ce rapport sont ceux des étudiant-es inscrits à l'ULB. Les outils et mesures utilisés dans le questionnaire sont décrits dans les sections correspondantes du chapitre « Résultats ». Les analyses statistiques ont été pondérées afin que les estimations fournies soient les plus représentatives possibles 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 celles et ceux de la population étudiante générale de l'ULB, dite de référence, pour le sexe, le niveau d'études et le secteur d'études (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'études et la faculté, l'échantillon final analysé était composé de 2940 étudiant-es, dont 63,3 % étaient de sexe féminin. Par ailleurs, 49,5 % étaient inscrits en bachelier et 42,9 % en master.

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

# 1. SITUATION À L'UNIVERSITÉ

## 1.1. Attentes vis-à-vis de l'Université en matière d'alimentation

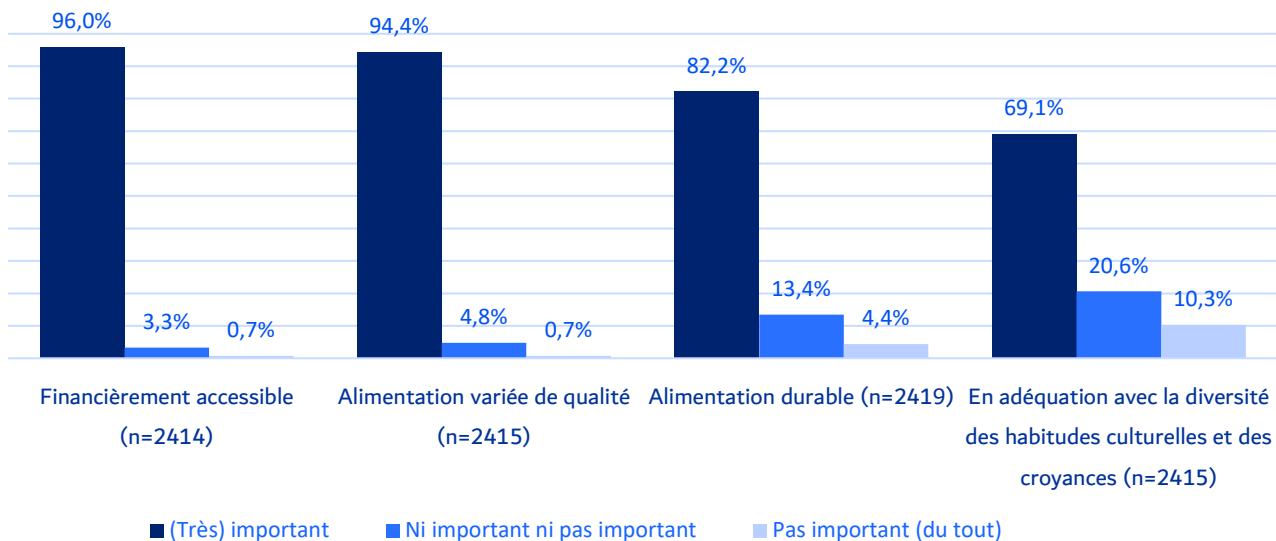
Les attentes vis-à-vis de l'Université ont été mesurées à l'aide de la question suivante : « Nous souhaitons en savoir plus sur vos attentes vis-à-vis de l'Université. Selon vous, quelle importance l'Université devrait-elle accorder :

- 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 allant de « très important » à « pas important du tout ». Elles ont été regroupées en trois catégories : « (très) important », « ni important ni pas important », et « pas important (du tout) » (cf. Figure 1).

En premier lieu, la quasi-totalité des répondant-es jugeait l'accessibilité financière de l'alimentation comme (très) importante dans leurs attentes vis-à-vis de l'Université (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 répondant-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.

Figure 1 : distribution du niveau d'importance perçu par les étudiant-es concernant l'alimentation à l'Université



Les femmes étaient systématiquement plus nombreuses que les hommes à trouver les critères proposés relatifs à l'alimentation à l'Université (très) importants (Tableau 1). Ceci est particulièrement marqué concernant la question du respect des diversités culturelles : elles étaient 76,3 % à trouver cette dimension (très) importante contre 59,0 % des hommes.

**Tableau 1** : distribution du niveau d'importance perçu par les répondant·es concernant l'alimentation à l'Université selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Alimentation financièrement accessible</b> (n = 2414)	(Très) important	93,4	97,8	< 0,001
	Ni important, ni pas important	5,4	1,9	
	Pas important (du tout)	1,2	0,3	
<b>Alimentation variée et de qualité</b> (n = 2 415)	(Très) important	92,4	95,9	0,001
	Ni important, ni pas important	6,8	3,5	
	Pas important (du tout)	0,8	0,7	
<b>Alimentation durable</b> (n = 2419)	(Très) important	77,1	85,8	< 0,001
	Ni important, ni pas important	15,4	12,0	
	Pas important (du tout)	7,5	2,2	
<b>Alimentation en adéquation avec les diversités culturelles</b> (n = 2415)	(Très) important	59,0	76,3	< 0,001
	Ni important, ni pas important	24,8	17,6	
	Pas important (du tout)	16,3	6,1	

Les répondant·es en BA1 étaient proportionnellement les moins nombreux à trouver (très) important que l'Université offre une alimentation durable (75,0 %) (Tableau 2). Cette proportion augmente à mesure de l'avancée dans les niveaux d'études, pour atteindre 90,8 % chez les doctorant·es. La prévalence de répondant·es trouvant (très) important que l'alimentation respecte les diversités culturelles était la plus élevée parmi les répondant·es de master. Il n'y avait pas de différence selon le niveau d'études concernant les autres affirmations sur l'alimentation (Tableau 2).

**Tableau 2** : distribution du niveau d'importance perçu par les répondant·es concernant l'alimentation à l'Université selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Alimentation financièrement accessible</b> (n = 2414)	(Très) important	94,8	95,6	96,9	95,4	0,34
	Ni important, ni pas important	4,1	3,6	2,6	4,6	
	Pas important (du tout)	1,1	0,8	0,4	0,0	
<b>Alimentation variée et de qualité</b> (n = 2 415)	(Très) important	92,7	94,1	95,2	96,5	0,31
	Ni important, ni pas important	6,3	5,4	4,0	3,0	
	Pas important (du tout)	1,0	0,5	0,7	0,5	
<b>Alimentation durable</b> (n = 2419)	(Très) important	75,0	83,3	84,4	90,8	< 0,001
	Ni important, ni pas important	18,5	12,8	11,7	7,0	
	Pas important (du tout)	6,5	3,8	3,9	2,2	
<b>Alimentation en adéquation avec les diversités culturelles</b> (n = 2415)	(Très) important	68,6	67,8	70,6	64,8	0,004
	Ni important, ni pas important	21,6	24,4	17,3	25,2	
	Pas important (du tout)	9,8	7,8	12,0	9,9	

## 1.2. Lieux de restauration

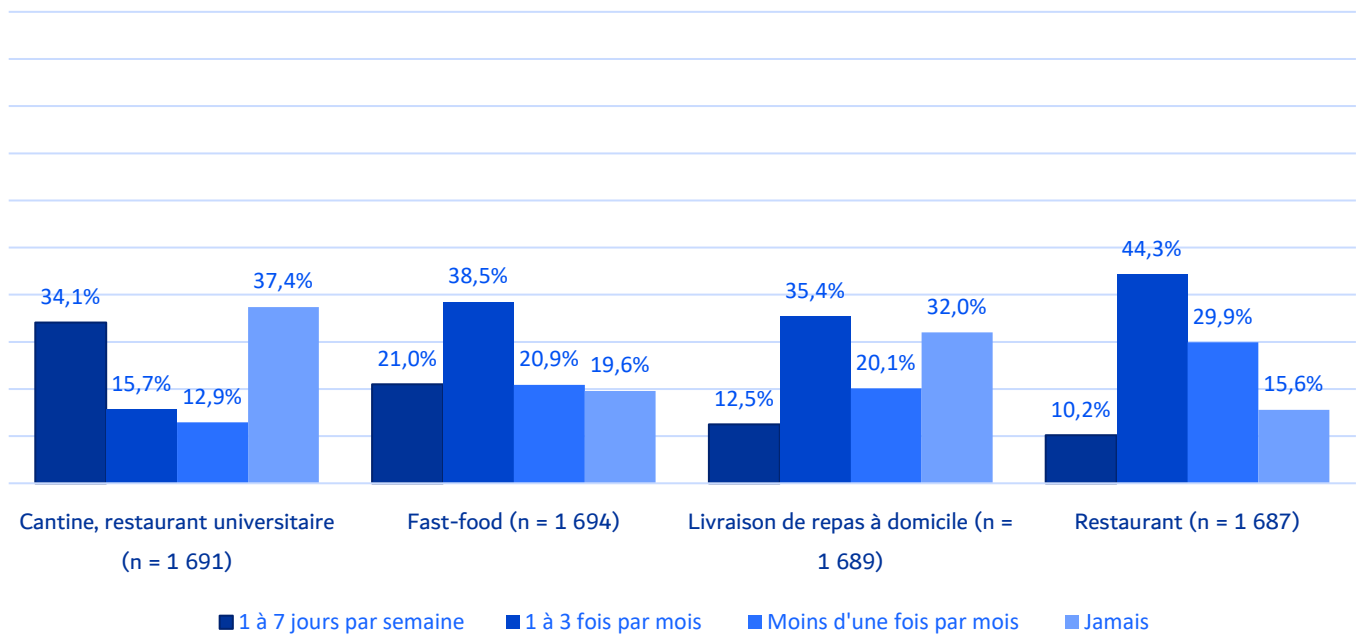
Les répondant-es ayant répondu faire habituellement leurs courses alimentaires eux-mêmes ont été questionnés sur les lieux de restauration qu'ils et elles fréquentaient. Les catégories de réponse initiales proposées étaient :

- tous les jours,
- 4 à 6 fois par semaine,
- 2 à 3 fois par semaine,
- 1 fois par semaine,
- 2 à 3 fois par mois,
- 1 fois par mois,
- moins d'une fois par mois,
- jamais.

Les quatre premières catégories ont été regroupées ainsi que les deux suivantes. Les deux dernières propositions de réponse ont été conservées telles quelles (Figure 2).

Parmi les répondant-es faisant eux-mêmes leurs courses alimentaires, à peine plus d'un tiers fréquentait au moins une fois par semaine les cantines universitaires (Figure 2). De plus, 21,0 % mangeaient de la nourriture de fast-food, 12,5 % se faisaient livrer des repas à domicile, et 10,2 % allaient au restaurant au moins une fois par semaine.

Figure 2 : distribution de la fréquentation des lieux de restauration par les répondant-es faisant eux-mêmes leurs courses alimentaires



Les femmes étaient proportionnellement moins nombreuses à fréquenter les cantines universitaires et les fast-foods que les hommes (Tableau 3).

On n'observe pas de variation selon le sexe pour la livraison de repas à domicile ou la fréquentation des restaurants (Tableau 3).

**Tableau 3** : distribution de la fréquentation des lieux de restauration par les répondant·es faisant eux-mêmes leurs courses alimentaires selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Cantines, restaurants universitaires</b> (n = 1691)	1 à 7 jours par semaine	38,7	31,2	<b>0,003</b>
	1 à 3 fois par mois	12,4	17,7	
	moins d'une fois par mois	13,7	12,3	
	jamais	35,1	38,7	
<b>Fast-food</b> (n = 1694)	1 à 7 jours par semaine	27,5	17,1	<b>&lt; 0,001</b>
	1 à 3 fois par mois	36,0	40,0	
	moins d'une fois par mois	16,8	23,3	
	jamais	19,6	19,6	
<b>Livraison de repas à domicile</b> (n = 1689)	1 à 7 jours par semaine	14,5	11,3	0,054
	1 à 3 fois par mois	33,6	36,5	
	moins d'une fois par mois	17,8	21,6	
	jamais	34,1	30,7	
<b>Restaurant</b> (n = 1687)	1 à 7 jours par semaine	11,0	9,7	0,55
	1 à 3 fois par mois	42,1	45,7	
	moins d'une fois par mois	30,9	29,3	
	jamais	16,0	15,3	

Les répondant·es de master étaient proportionnellement moins nombreux à fréquenter les cantines universitaires au moins une fois par semaine que celles et ceux de BA1 (Tableau 4). Les doctorant·es étaient les plus nombreux à manger au restaurant de façon hebdomadaire. Ils et elles étaient également proportionnellement les plus nombreux à avoir recours à la livraison à domicile. La consommation de fast-food ne variait, quant à elle, pas selon le niveau d'études (Tableau 4).

8

**Tableau 4** : distribution de la fréquentation des lieux de restauration par les répondant·es faisant eux-mêmes leurs courses alimentaires selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Cantines, restaurants universitaires</b> (n = 1691)	1 à 7 jours par semaine	40,1	38,4	29,1	37,2	<b>0,002</b>
	1 à 3 fois par mois	14,4	17,3	15,4	16,8	
	moins d'une fois par mois	11,3	9,9	14,5	15,1	
	jamais	34,2	34,3	41,1	31,0	
<b>Fast-food</b> (n = 1694)	1 à 7 jours par semaine	24,6	20,9	19,3	22,6	0,49
	1 à 3 fois par mois	38,9	39,6	38,4	34,7	
	moins d'une fois par mois	19,2	18,7	22,6	20,5	
	jamais	17,3	20,8	19,7	22,2	
<b>Livraison de repas à domicile</b> (n = 1689)	1 à 7 jours par semaine	12,9	12,2	11,2	20,0	<b>0,03</b>
	1 à 3 fois par mois	35,6	37,2	34,7	34,3	
	moins d'une fois par mois	23,6	21,3	18,5	18,2	
	jamais	27,9	29,3	35,6	27,5	
<b>Restaurant</b> (n = 1663)	1 à 7 jours par semaine	7,2	9,3	10,2	20,5	<b>&lt; 0,001</b>
	1 à 3 fois par mois	34,7	41,6	47,3	58,9	
	moins d'une fois par mois	34,9	33,9	28,2	16,6	
	jamais	23,2	15,2	14,3	3,9	

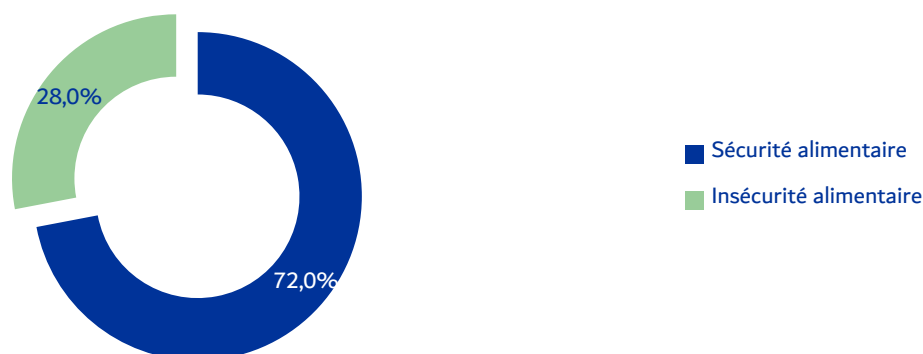


### 1.3. Insécurité alimentaire des étudiants

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 de l'outil validé « *U.S. Household Food Security Survey Module : Six-Item Short Form* », 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 été calculé sur base des réponses et a été divisé en deux catégories : « sécurité alimentaire » et « insécurité alimentaire ».

En 2022, plus d'un quart des répondant-es était considéré comme étant dans une situation d'insécurité alimentaire (Figure 3).

Figure 3 : niveau de sécurité alimentaire des répondant-es



Nombre de réponses : 2163.

Les femmes étaient plus fréquemment en situation d'insécurité alimentaire que les hommes (Tableau 5).

Tableau 5 : niveau de sécurité alimentaire des répondant-es selon le sexe

	Hommes (%) (n = 773)	Femmes (%) (n = 1390)	p-valeur
Sécurité alimentaire	75,3	69,8	0,008
Insécurité alimentaire	24,7	30,2	

En ce qui concerne le niveau d'études, les doctorant-es étaient moins souvent en situation d'insécurité alimentaire que les autres étudiant-es (Tableau 6).

Tableau 6 : niveau de sécurité alimentaire des répondant-es selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 527)	Autres BA (%) (n = 503)	Master (%) (n = 950)	Doctorat (%) (n = 183)	p-valeur
Sécurité alimentaire	72,0	73,3	70,0	82,1	0,02
Insécurité alimentaire	28,0	26,7	30,0	17,9	

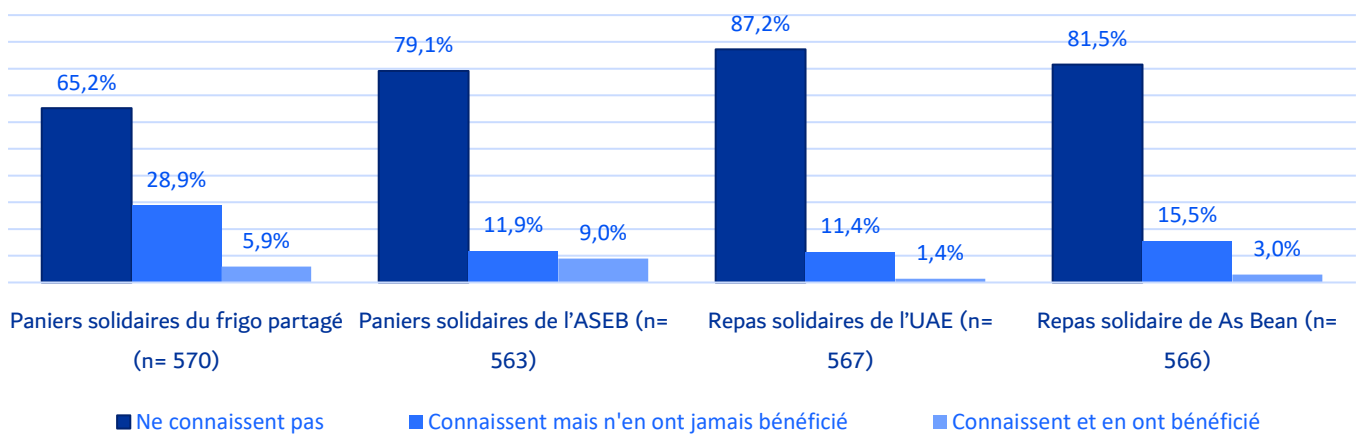
Par ailleurs, 12,0 % des répondant-es ont déclaré avoir recours à de l'aide alimentaire ou de la récupération plus d'une fois par mois. Ces résultats sont détaillés au point 2.2.1. Lieux d'approvisionnement.

## 1.4. Recours aux services d'aide alimentaire de l'Université

Les répondant-es en situation d'insécurité alimentaire ont été questionnés sur leur connaissance des services d'aide alimentaire de l'Université, avec les trois modalités de réponse reprises dans la Figure 4.

Parmi les services d'aide alimentaire proposés à l'Université au moment de l'enquête, les paniers solidaires du frigo partagé étaient connus par plus d'un tiers des répondant-es en situation d'insécurité alimentaire (Figure 4). Les paniers solidaires de l'ASEB (Association pour la Solidarité Étudiante en Belgique) avaient déjà été utilisés par près d'un-e étudiant-e sur dix, les repas solidaires de l'Union par 1,4 % des répondant-es, et les repas de As Bean par 3,0 %.

Figure 4 : niveau de connaissance des services d'aide alimentaire des répondant-es en situation d'insécurité alimentaire



Les femmes étaient proportionnellement presque deux fois moins nombreuses à connaître mais à n'avoir jamais bénéficié des repas solidaires de l'UAE (Union pour les étudiants) (Tableau 7). Pour les autres services d'aide alimentaire, il n'y avait pas de différence selon le sexe.

Tableau 7 : niveau de connaissance des services d'aide alimentaire des répondant-es en situation d'insécurité alimentaire selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Paniers solidaires du frigo partagé</b> (n= 570)	Ne connaissent pas	64,7	65,4	0,54
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	30,8	27,9	
	Connaissent et en ont bénéficié	4,5	6,7	
<b>Paniers solidaires de l'ASEB</b> (n= 563)	Ne connaissent pas	79,1	79,2	0,54
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	13,4	11,0	
	Connaissent et en ont bénéficié	7,5	9,8	
<b>Repas solidaires de l'UAE</b> (n= 567)	Ne connaissent pas	82,3	89,8	0,004
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	16,2	8,9	
	Connaissent et en ont bénéficié	1,5	1,3	
<b>Repas solidaire de As Bean</b> (n= 566)	Ne connaissent pas	80,4	82,1	0,45
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	17,6	14,5	
	Connaissent et en ont bénéficié	2,0	3,4	

Les données de l'enquête ne montrent pas de différence de niveau de connaissance des étudiant-es des différents services d'aide alimentaire proposés par l'Université selon le niveau d'études (Tableau 8).

**Tableau 8** : niveau de connaissance des services d'aide alimentaire des répondant-es en situation d'insécurité alimentaire selon le niveau d'études

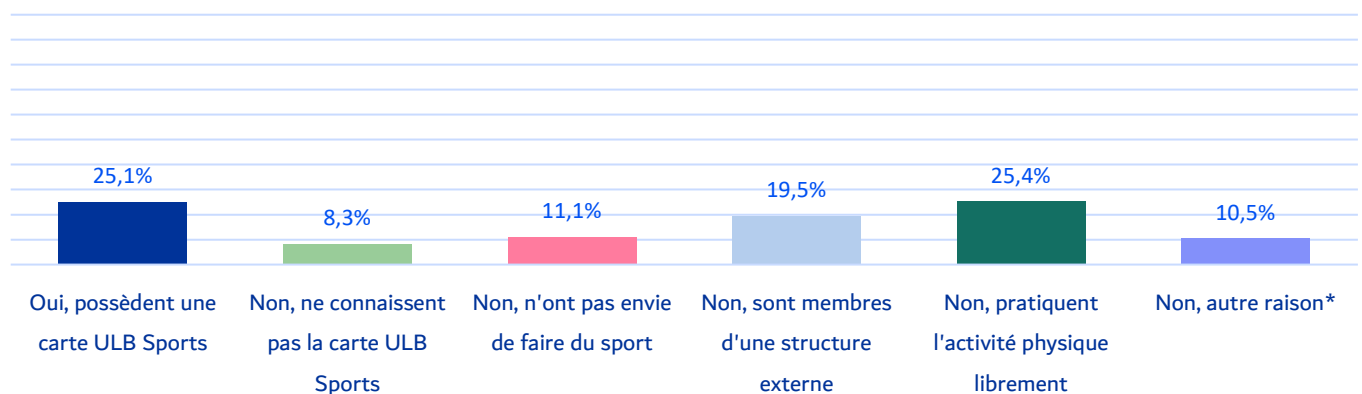
		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Paniers solidaires du frigo partagé</b> (n= 570)	Ne connaissent pas	67,4	60,0	65,6	78,2	0,09
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	29,9	34,9	26,1	19,5	
	Connaissent et en ont bénéficié	2,7	5,1	8,3	2,4	
<b>Paniers solidaires de l'ASEB</b> (n= 563)	Ne connaissent pas	82,9	79,0	76,3	89,5	0,18
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	11,9	13,7	11,3	6,1	
	Connaissent et en ont bénéficié	5,2	7,3	12,4	4,4	
<b>Repas solidaires de l'UAE</b> (n= 567)	Ne connaissent pas	85,5	87,1	87,9	89,9	0,50
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	12,7	12,9	10,1	10,1	
	Connaissent et en ont bénéficié	1,8	0,0	2,0	0,0	
<b>Repas solidaire de As Bean</b> (n= 566)	Ne connaissent pas	83,5	79,7	80,6	4,0	0,67
	Connaissent mais n'en ont jamais bénéficié	15,3	16,7	15,9	6,1	
	Connaissent et en ont bénéficié	1,2	3,6	3,5	89,9	

## 1.5. Utilisation de la carte des sports de l'ULB

Il a été demandé aux étudiant-es s'ils ou elles possédaient la carte des sports proposée par l'Université. Six propositions de réponse étaient proposées et sont décrites dans la figure 5.

En 2022, un-e répondant-e sur quatre déclarait avoir la carte des sports proposée par l'Université, mais 8,3% déclaraient ne pas la connaître (Figure 5). En outre, un quart des étudiant-es pratiquait une activité physique librement, et un sur cinq était membre d'une structure externe.

Figure 5 : distribution des répondant-es selon le fait d'avoir une carte ULB sports



Nombre de réponses : 2702.

\* Les autres raisons les plus souvent évoquées étaient : manque de temps, coût, distance par rapport au campus, le COVID-19 (restrictions, CST...), infrastructures/activités proposées inadéquates et/ou manquantes

Parmi celles et ceux ayant déclaré ne pas avoir la carte des sports de l'ULB, les femmes étaient plus nombreuses à déclarer comme raison le fait de ne pas vouloir faire du sport ou d'« autres raisons » (Tableau 9). Par ailleurs, les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer être membres d'une structure externe à l'Université que les femmes.

**Tableau 9** : distribution des répondant·es selon la possession d'une carte de sports selon le sexe

	Hommes (%) (n = 991)	Femmes (%) (n = 1711)	p-valeur
Oui, possèdent une carte de sports ULB	25,4	24,9	
Non, ne connaissent pas la carte de sports ULB	8,8	7,9	
Non, n'ont pas envie de faire du sport	8,6	13,0	< 0,001
Non, sont membres d'une structure externe	22,3	17,5	
Non, pratiquent l'activité physique librement	27,4	24,1	
Non, autre raison*	7,5	12,6	

\* Les autres raisons les plus souvent évoquées étaient : manque de temps, coût, distance par rapport au campus, le COVID-19 (restrictions, CST...), infrastructures/activités proposées inadéquates et/ou manquantes

Le tableau 10 montre que les répondant·es en bachelier étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer avoir la carte des sports que celles et ceux en master ou doctorat. En revanche, les répondant·es en master déclaraient plus souvent pratiquer une activité physique librement que les répondant·es en bachelier. Les doctorant·es étaient par ailleurs plus nombreux à ne pas connaître la carte des sports et à déclarer ne pas avoir envie de faire du sport que les répondant·es en bachelier et en master.

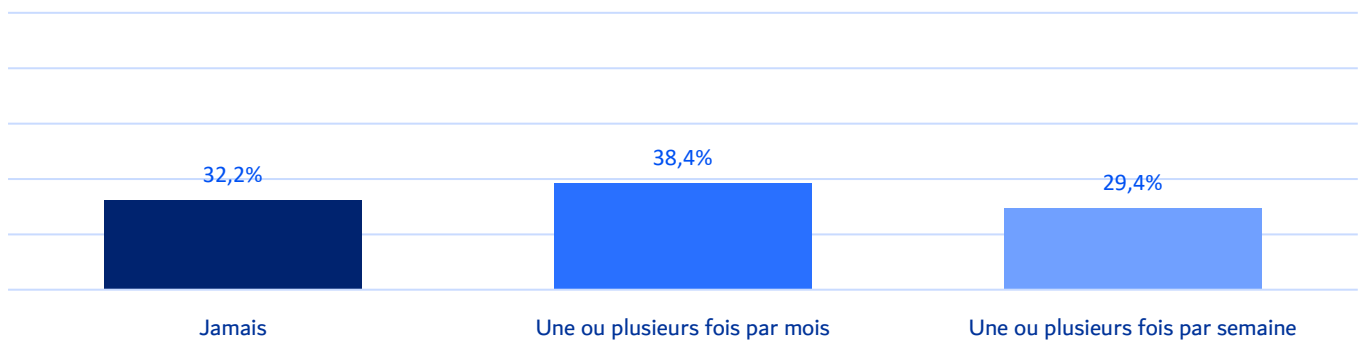
**Tableau 10** : distribution des répondant·es selon la possession d'une carte de sports selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 695)	Autres BA (%) (n = 635)	Master (%) (n = 1164)	Doctorat (%) (n = 208)	p-valeur
Oui, possèdent une carte de sports ULB	31,3	29,8	19,5	22,3	
Non, ne connaissent pas la carte de sports ULB	7,9	6,6	8,6	14,9	
Non, n'ont pas envie de faire du sport	10,9	9,5	12,7	5,6	< 0,001
Non, sont membres d'une structure externe	18,2	24,0	17,8	19,6	
Non, pratiquent l'activité physique librement	22,3	21,2	29,4	26,8	
Non, autre raison*	9,3	8,8	12,0	10,7	

\* Les autres raisons les plus souvent évoquées étaient : manque de temps, coût, distance par rapport au campus, le COVID-19 (restrictions, CST...), infrastructures/activités proposées inadéquates et/ou manquantes

Parmi les 690 répondant·es ayant déclaré avoir la carte des sports, près d'un tiers ne l'utilisait jamais, et trois sur dix l'utilisaient au moins une fois par semaine (Figure 6).

Figure 6 : fréquence d'utilisation de la carte des sports de l'ULB parmi les étudiant·es ayant déclaré en posséder une



Nombre de réponses : 690

L'utilisation de la carte des sports ULB parmi les répondant·es ayant déclaré en posséder une ne variait pas selon le sexe (Tableau 11).

Tableau 11 : fréquence d'utilisation de la carte des sports de l'ULB parmi les répondant·es ayant déclaré en posséder une selon le sexe

	Hommes (%) (n = 258)	Femmes (%) (n = 432)	p-valeur
Jamais	35,2	30,0	
Une ou plusieurs fois par mois	33,5	42,0	0,09
Une ou plusieurs fois par semaine	31,3	28,0	

L'utilisation de la carte des sports ULB ne variait pas non plus selon le niveau d'études (Tableau 12).

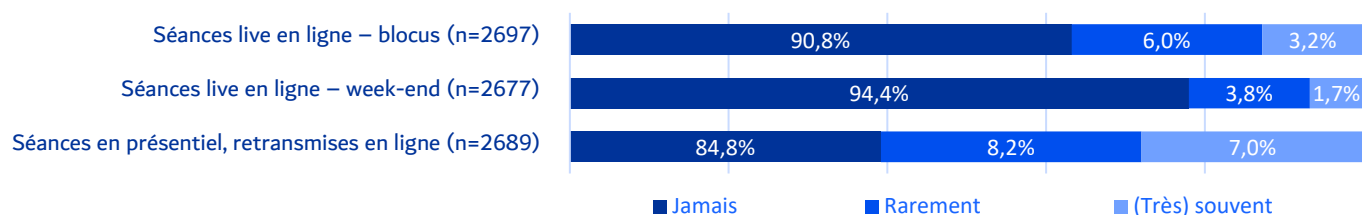
Tableau 12 : fréquence d'utilisation de la carte des sports de l'ULB parmi les répondant·es ayant déclaré en posséder une selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 217)	Autres BA (%) (n = 194)	Master (%) (n = 231)	Doctorat (%) (n = 48)	p-valeur
Jamais	33,3	30,5	30,5	47,8	
Une ou plusieurs fois par mois	31,7	43,1	41,5	29,1	0,06
Une ou plusieurs fois par semaine	35,0	26,4	27,9	23,1	

## 1.6. Activité physique pratiquée à l'Université

Pour rappel, cette enquête a été menée au printemps 2022 alors que certains dispositifs liés à la pandémie de COVID-19 étaient encore en place. La participation des répondant·es aux séances proposées par l'Université a été évaluée à l'aide de trois items, à savoir (1) les séances en présentiel, retransmises en ligne, (2) les séances live en ligne le week-end et (3) les séances live en ligne pendant la période de blocus. À cette période, moins d'un répondant·es sur dix participait (très) souvent aux séances en présentiel, retransmises en ligne. Ils et elles étaient 3,2 % à participer (très) souvent à des séances live en ligne pendant le blocus et 1,7 % à participer très souvent ou souvent à des séances live en ligne le week-end (Figure 7).

Figure 7 : participation aux séances de sport proposées par l'Université



La participation des répondant-es aux séances live pendant le blocus et pendant les week-ends ne variait pas selon le sexe (Tableau 13). Celle aux séances en présentiel, retransmises en ligne était, quant à elle, plus fréquente chez les répondantes que les répondants.

Tableau 13 : participation aux séances de sport proposées par l'Université selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Séances live en ligne – blocus</b> (n = 2697)	Jamais	90,5	91,0	0,28
	Rarement	5,6	6,2	
	(Très) souvent	3,8	2,8	
<b>Séances live en ligne – week-end</b> (n = 2677)	Jamais	93,3	95,3	0,07
	Rarement	4,8	3,1	
	(Très) souvent	7,9	1,6	
<b>Séances en présentiel, retransmises en ligne</b> (n = 2689)	Jamais	83,4	85,9	<b>0,04</b>
	Rarement	9,8	7,0	
	(Très) souvent	6,8	7,1	

La participation aux séances live en ligne, que ce soit pendant le blocus ou les week-ends, ne variait pas selon le niveau d'études (Tableau 14). En revanche, les répondant-es en BA1 déclaraient plus fréquemment participer (très) souvent aux séances en présentiel retransmises en ligne, que les répondant-es en master et doctorat. Les répondant-es en autres BA étaient pour leur part dans une situation intermédiaire.

Tableau 14 : participation aux séances de sport proposées par l'Université selon le niveau d'études

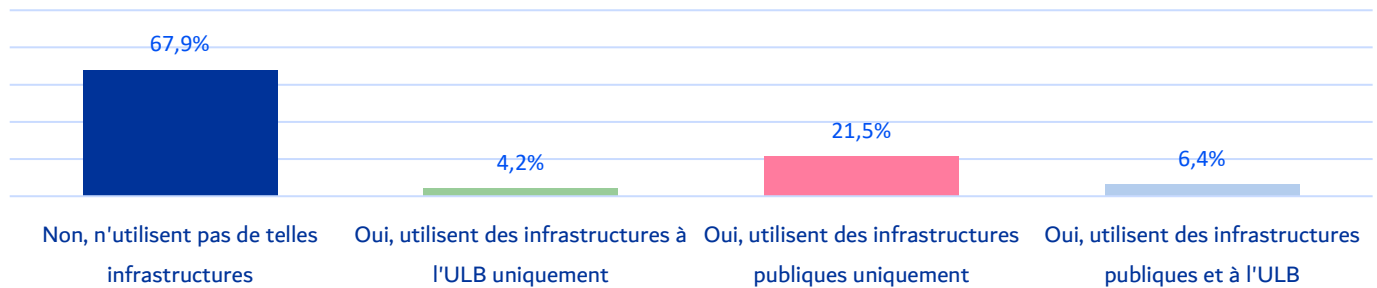
		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Séances live en ligne – blocus</b> (n = 2697)	Jamais	89,3	92,1	90,9	91,1	0,40
	Rarement	7,8	5,0	5,6	5,2	
	(Très) souvent	2,9	2,9	3,5	3,7	
<b>Séances live en ligne – week-end</b> (n = 2677)	Jamais	93,9	94,4	94,5	96,8	0,18
	Rarement	4,6	2,9	4,2	2,0	
	(Très) souvent	1,5	2,7	1,4	1,2	
<b>Séances en présentiel, retransmises en ligne</b> (n = 2689)	Jamais	78,8	84,3	87,2	94,5	<b>&lt; 0,001</b>
	Rarement	10,7	8,3	7,2	4,7	
	(Très) souvent	10,5	7,4	5,6	0,8	

## 1.7. Utilisation des infrastructures d'activité physique

La question sur l'utilisation des infrastructures était la suivante : « Utilisez-vous les infrastructures tels que les parcs et les terrains mis à disposition pour réaliser vos activités physiques (fitness extérieur, basket, etc.) ? ».

On constate que 10,6 % des répondant-es utilisaient en partie ou seulement les infrastructures de l'ULB, et que plus d'un quart utilisaient des infrastructures publiques (27,9 %) (Figure 8).

Figure 8 : utilisation par les étudiant·es d'infrastructures pour l'activité physique



Nombre de réponses : 2691

L'utilisation des infrastructures de l'ULB ne variait pas selon le sexe (Tableau 15). En revanche, les hommes étaient proportionnellement plus nombreux que les femmes à déclarer utiliser les infrastructures publiques uniquement, et utiliser les infrastructures publiques et celles de l'ULB. Les répondantes déclaraient quant à elles plus souvent ne pas utiliser les infrastructures extérieures mises à leur disposition (Tableau 15).

Tableau 15 utilisation par les étudiant·es des infrastructures pour l'activité physique selon le sexe

	Hommes (%) (n = 982)	Femmes (%) (n = 1709)	p-valeur
<b>Non, n'utilisent pas de telles infrastructures</b>	57,7	75,3	
<b>Oui, utilisent des infrastructures à l'ULB uniquement</b>	4,9	3,7	
<b>Oui, utilisent des infrastructures publiques uniquement</b>	27,6	17,1	<b>&lt; 0,001</b>
<b>Oui, utilisent des infrastructures publiques <u>et</u> à l'ULB</b>	9,8	4,0	

L'utilisation des infrastructures de l'ULB était la plus faible parmi les étudiant·es en master (Tableau 16). La proportion de répondant-es utilisant les infrastructures de l'ULB et les infrastructures publiques était la plus élevée parmi les BA1.

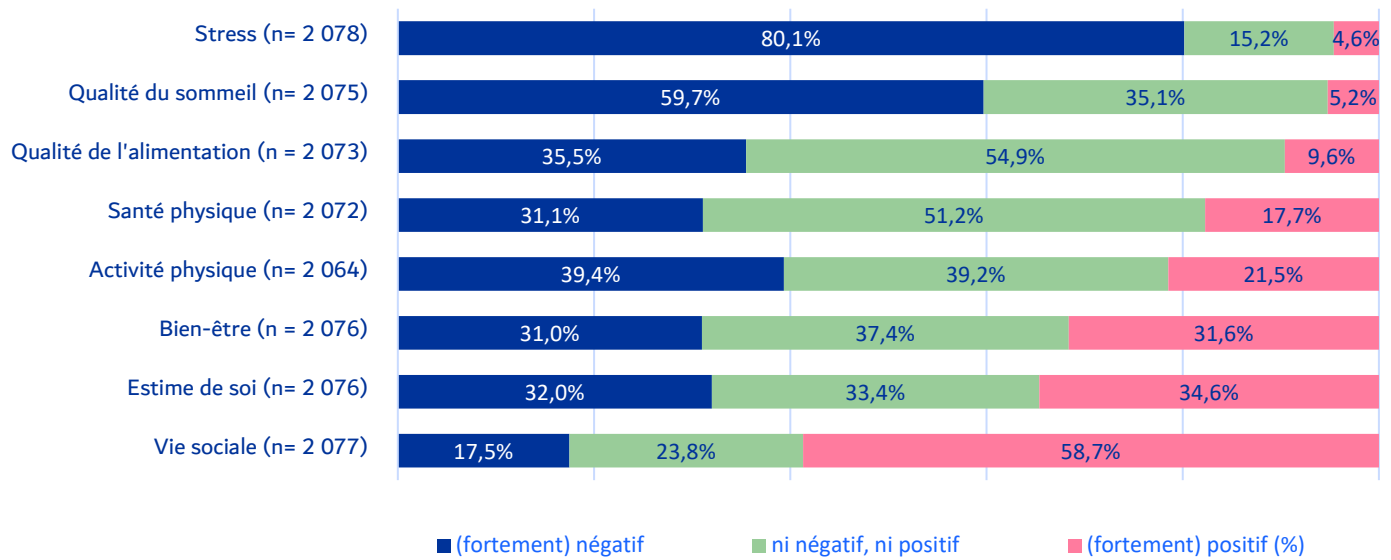
Tableau 16 : utilisation des infrastructures pour l'activité physique selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 692)	Autres BA (%) (n = 635)	Master (%) (n = 1159)	Doctorat (%) (n = 205)	p-valeur
<b>Non, n'utilisent pas de telles infrastructures</b>	65,5	66,5	69,7	69,9	
<b>Oui, utilisent des infrastructures à l'ULB uniquement</b>	5,9	5,5	2,6	3,6	
<b>Oui, utilisent des infrastructures publiques uniquement</b>	19,2	22,2	22,4	21,0	<b>&lt; 0,001</b>
<b>Oui, utilisent des infrastructures publiques <u>et</u> à l'ULB</b>	9,4	5,8	5,3	5,5	

## 1.8. Impact de la vie étudiante sur différents aspects de leur vie

Les répondant-es ont été questionnés sur l'impact d'être étudiant-e à l'Université sur différents aspects de leur vie (repris dans la Figure 9) avec les modalités de réponse suivantes : « De façon fortement négative », « De façon négative », « Ni de façon négative, ni de positive », « de façon positive », « de façon fortement positive ». Les deux premières modalités ont été regroupées ainsi que les deux dernières.

Figure 9 : impact de la vie étudiante sur différents aspects de leur vie



En 2022, huit répondant-es sur dix indiquaient un impact négatif de la vie étudiante sur leur stress, et plus d'un-e répondant-e sur deux déclarait un impact positif sur leur vie sociale (Figure 9).

Les femmes étaient proportionnellement plus nombreuses à déclarer un impact négatif de la vie étudiante sur leur bien-être, leur santé physique, leur stress, leur estime de soi que les hommes (Tableau 17). Les hommes étaient quant à eux proportionnellement plus nombreux à déclarer un impact positif de la vie étudiante sur leur vie sociale que les femmes.

Tableau 17 : impact de la vie étudiante sur différents aspects de leur vie selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Bien-être</b> (n= 2076)	(Fortement) négatif	25,8	34,6	< 0,001
	Ni négatif, ni positif	37,3	37,5	
	(Fortement) positif	37,0	27,9	
<b>Santé physique</b> (n= 2072)	(Fortement) négatif	28,6	32,9	0,0004
	Ni négatif, ni positif	49,7	52,2	
	(Fortement) positif	21,7	14,9	
<b>Qualité alimentation</b> (n = 2073)	(Fortement) négatif	34,6	36,2	0,12
	Ni négatif, ni positif	54,1	55,4	
	(Fortement) positif	11,2	8,4	
<b>Activité physique</b> (n= 2064)	(Fortement) négatif	37,5	40,7	0,16
	Ni négatif, ni positif	39,1	39,2	



	(Fortement) positif	23,4	20,1	
<b>Stress</b> (n= 2078)	(Fortement) négatif	73,3	85,0	
	Ni négatif, ni positif	20,6	11,4	< 0,001
	(Fortement) positif	6,1	3,6	
<b>Qualité du sommeil</b> (n= 2075)	(Fortement) négatif	57,6	61,1	
	Ni négatif, ni positif	35,8	34,6	0,05
	(Fortement) positif	6,6	4,3	
<b>Estime de soi</b> (n= 2076)	(Fortement) négatif	24,1	37,6	
	Ni négatif, ni positif	35,3	32,1	< 0,001
	(Fortement) positif	40,6	30,3	
<b>Vie sociale</b> (n= 2077)	(Fortement) négatif	16,2	18,4	
	Ni négatif, ni positif	21,0	25,6	0,01
	(Fortement) positif	62,7	55,9	

Seuls les indicateurs ayant des différences statistiquement significatives selon l'année d'études sont présentés dans le tableau 18.

Les répondant-es en autres BA étaient proportionnellement moins nombreux à indiquer un impact positif sur leur bien-être que les celles et ceux en master et en doctorat (Tableau 18). Ils et elles étaient également plus nombreux à déclarer un impact négatif de la vie étudiante sur leur stress que les doctorant-es. La proportion de répondant-es déclarant un impact négatif de la vie étudiante sur la qualité de leur sommeil était la plus faible parmi les doctorant-es. Enfin, le fait que la vie étudiante ait un impact positif sur l'estime de soi des étudiant-es avait tendance à augmenter avec le niveau d'études et était le plus élevé parmi les doctorant-es (Tableau 18).

**Tableau 18** : impact de la vie étudiante sur différents aspects de leur vie selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Bien-être</b> (n= 2076)	(Fortement) négatif	31,2	32,0	31,1	24,3	
	Ni négatif, ni positif	38,4	41,5	34,8	36,0	0,02
	(Fortement) positif	30,4	26,5	34,1	39,7	
<b>Stress</b> (n= 2078)	(Fortement) négatif	78,8	84,6	79,7	70,5	
	Ni négatif, ni positif	18,1	10,7	15,1	23,4	0,002
	(Fortement) positif	3,1	4,7	5,2	6,1	
<b>Qualité du sommeil</b> (n= 2075)	(Fortement) négatif	62,6	59,6	59,8	47,7	
	Ni négatif, ni positif	32,3	36,4	34,8	42,5	0,03
	(Fortement) positif	5,1	3,9	5,4	9,8	
<b>Estime de soi</b> (n= 2076)	(Fortement) négatif	33,6	35,7	30,5	22,2	
	Ni négatif, ni positif	38,0	34,2	30,4	34,2	< 0,001
	(Fortement) positif	28,4	30,1	39,1	43,6	

## 2. HABITUDES ALIMENTAIRES

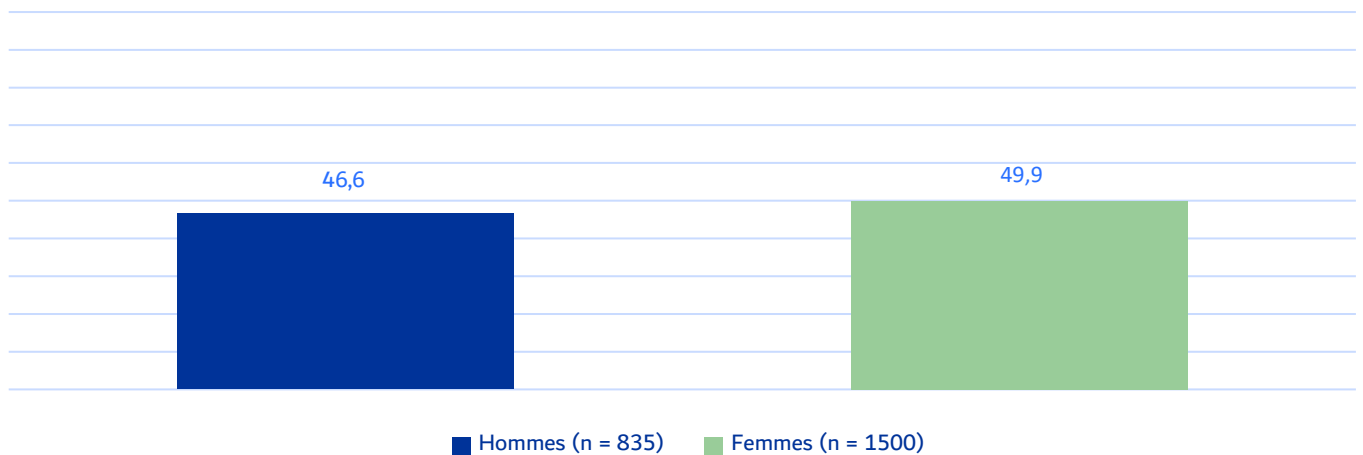
### 2.1. Comportements alimentaires

#### Score de qualité de l'alimentation

L'alimentation des répondant·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.

Le score moyen de l'échantillon était de 48,5 (Erreur standard de la moyenne : 0,2). Globalement, les femmes avaient un score moyen plus élevé que les hommes (Figure 10).

Figure 10 : qualité de l'alimentation des étudiant·es [score moyen] selon le SEXE



Les doctorant·es avaient un score moyen plus élevé que les répondant·es en bachelier (BA1 et autres BA) (Tableau 19). Les répondant·es en master étaient dans une situation intermédiaire (Tableau 19).

Tableau 19 : qualité de l'alimentation\* selon le niveau d'études

Qualité alimentaire score moyen (0-100) ± SEM	Niveau d'études				p-valeur
	BA1 (%) (n = 600)	Autres BA (%) (n = 539)	Master (%) (n = 1005)	Doctorat (%) (n = 191)	
	47,9 (0,4)	48,1 (0,4)	48,5 (0,3)	50,1 (0,7)	0,03

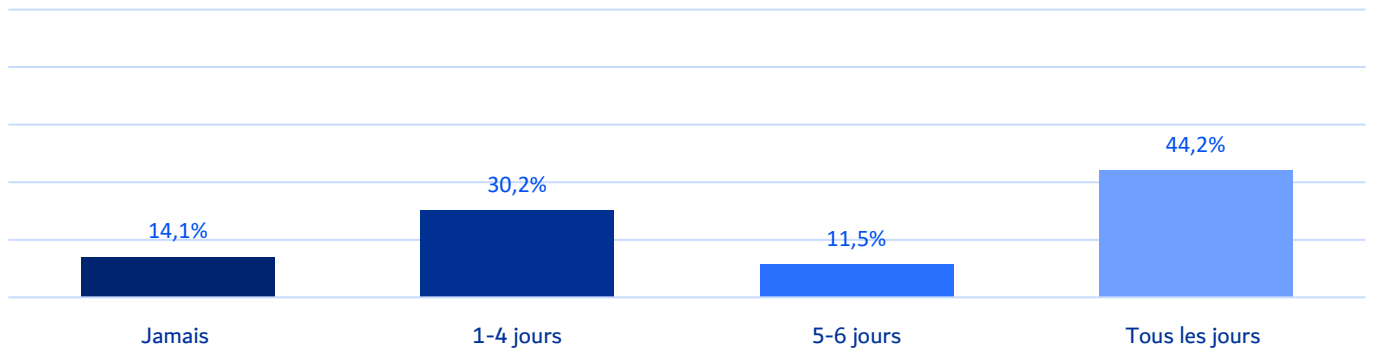
\*Score moyen (erreur standard de la moyenne)

## Petit déjeuner

La consommation d'un petit déjeuner a été mesurée à l'aide de la question : « Au cours de la semaine passée, combien de jours avez-vous pris un petit déjeuner ? » avec cinq modalités de réponse « jamais », « 1-2 jours », « 3-4 jours », « 5-6 jours », « tous les jours ». Les modalités « 1-2 jours » et « 3-4 jours » ont été regroupées pour les analyses suivantes.

Moins de la moitié des étudiant-es déclarait prendre un petit déjeuner chaque jour de la semaine, et un sur sept ne jamais en prendre (Figure 11).

Figure 11 : fréquence hebdomadaire de consommation du petit déjeuner



Nombre de réponses : 2547

Les fréquences de consommation de petit-déjeuner étaient comparables entre hommes et femmes (Tableau 20).

Tableau 20 : fréquence hebdomadaire de consommation du petit déjeuner selon le sexe

	Hommes (%) (n = 923)	Femmes (%) (n = 1711)	p-valeur
Jamais	14,3	13,9	0,85
1-4 jours	29,5	30,7	
5-6 jours	11,1	11,8	
Tous les jours	45,1	43,6	

Les doctorant-es étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer manger un petit déjeuner tous les jours que les autres (Tableau 21). À l'inverse, les répondant-es de BA1 étaient proportionnellement les plus nombreux à déclarer ne jamais prendre de petit déjeuner.

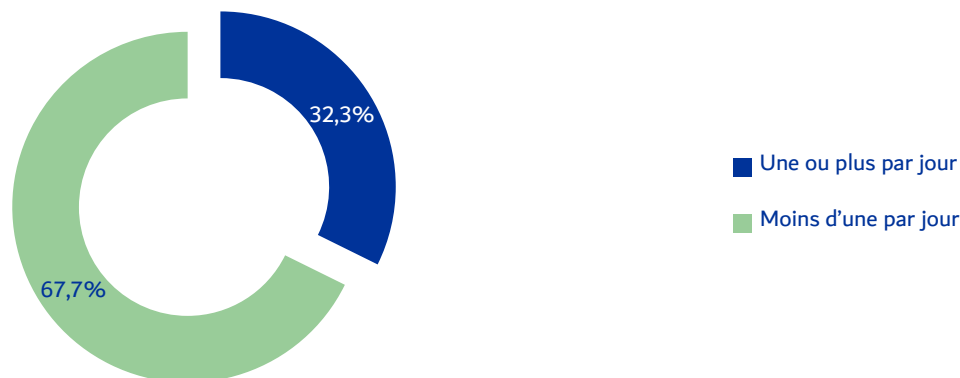
Tableau 21 : fréquence hebdomadaire de consommation du petit déjeuner selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 664)	Autres BA (%) (n = 589)	Master (%) (n = 1 093)	Doctorat (%) (n = 201)	p-valeur
Jamais	17,8	12,1	13,4	11,2	0,005
1-4 jours	29,4	31,4	31,0	22,8	
5-6 jours	10,0	14,2	10,8	11,0	
Tous les jours	42,8	42,3	44,8	54,9	

## Boissons sucrées

La consommation de boissons sucrées a été mesurée à l'aide de la question de l'outil *Short Healthy Eating Index* (1).

Figure 12 : fréquence de consommation de boissons sucrées



Nombre de réponses : 2514

Un tiers des répondant-es déclarait boire au moins l'équivalent d'une canette de boissons sucrées par jour (Figure 12). Parmi les étudiant-es ayant une consommation quotidienne de boissons sucrées, 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 (Tableau 22).

Tableau 22 : fréquence de consommation de boissons sucrées selon le sexe

	Hommes (%) (n = 905)	Femmes (%) (n = 1609)	p-valeur
Moins d'une fois par jour	64,2	70,1	0,003
Une fois par jour ou plus	35,8	29,9	

Les doctorant-es étaient proportionnellement moins nombreux que les répondant-es de BA1 à déclarer une consommation quotidienne de boissons sucrées (Tableau 23). Celles et ceux en master et autres BA étaient dans une situation intermédiaire.

Tableau 23 : fréquence de consommation de boissons sucrées selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 655)	Autres BA (%) (n = 584)	Master (%) (n = 1078)	Doctorat (%) (n = 197)	p-valeur
Moins d'une fois par jour	63,3	68,0	68,8	76,3	0,01
Une fois par jour ou plus	36,7	32,0	31,2	23,7	

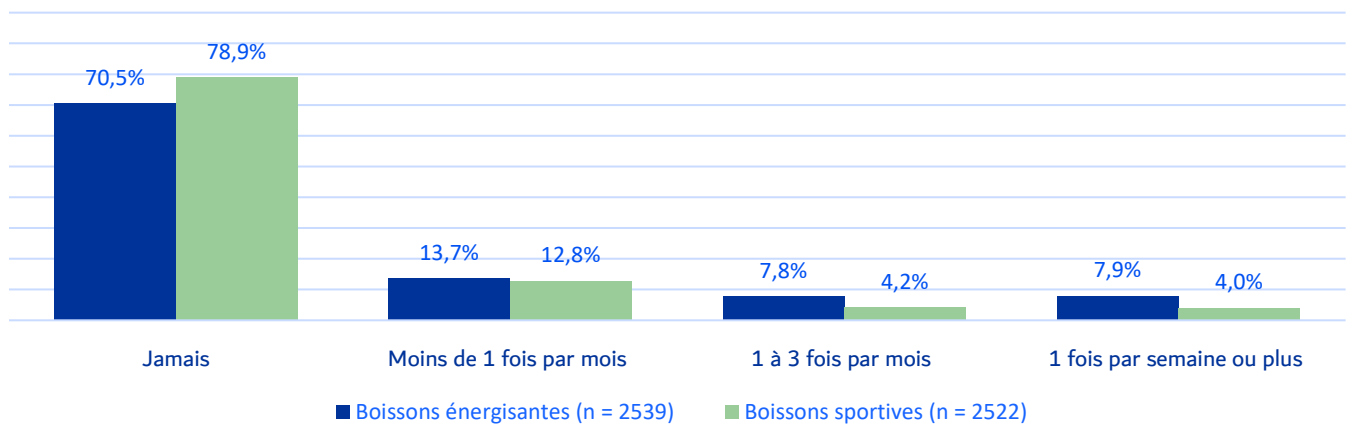
## Boissons énergisantes et boissons sportives

Les consommations de boissons énergisantes et sportives ont été mesurées à l'aide de la question « À quelle fréquence consommez-vous des boissons... (1) énergisantes types Red Bull®, Monster®, etc. (sans considérer le thé ni le café) et (2) Sportives type Aquarius®, Isostar®, etc. ». Huit modalités de réponse ont été proposées : « jamais », « moins d'une fois par mois », « une à trois fois par mois », « une fois par semaine », « 2-4 fois par semaine », « 5-6 fois par semaine », « chaque jour » et « je ne souhaite pas répondre ». La dernière modalité de réponse a été considérée comme donnée manquante, et les regroupements repris dans la Figure 13 ont été faits.

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. Les deux types de boissons contiennent des quantités élevées de sucre (saccharose voire fructose), les secondes contenant usuellement une plus grande variété de glucides (dextrose et maltodextrine par exemple).

En 2022, 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 (Figure 13).

Figure 13 : fréquence de consommation de boissons énergisantes et sportives



Les répondants étaient, en proportion, environ deux fois plus nombreux à déclarer consommer des boissons énergisantes au moins une fois par semaine que les répondantes (Tableau 24). En ce qui concerne la consommation de boissons sportives, les hommes étaient trois fois plus nombreux que les femmes à déclarer en consommer au moins une fois par semaine.

Tableau 24 : fréquence de consommation de boissons énergisantes et sportives selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Boissons énergisantes</b> (n = 2539)	Jamais	62,0	76,6	< 0,001
	Moins d'une fois par mois	16,9	11,4	
	1 à 3 fois par mois	9,3	6,7	
	1 fois par semaine ou plus	11,7	5,2	
<b>Boissons sportives</b> (n = 2522)	Jamais	67,7	86,8	< 0,001
	Moins d'une fois par mois	18,6	8,8	
	1 à 3 fois par mois	6,8	2,4	
	1 fois par semaine ou plus	6,9	2,0	

Le tableau 25 montre que les consommations hebdomadaires de boissons énergisantes et de boissons sportives étaient les moins fréquentes parmi les doctorant-es (Tableau 25).

**Tableau 25** : fréquence de consommation de boissons énergisantes et sportives selon le niveau d'études

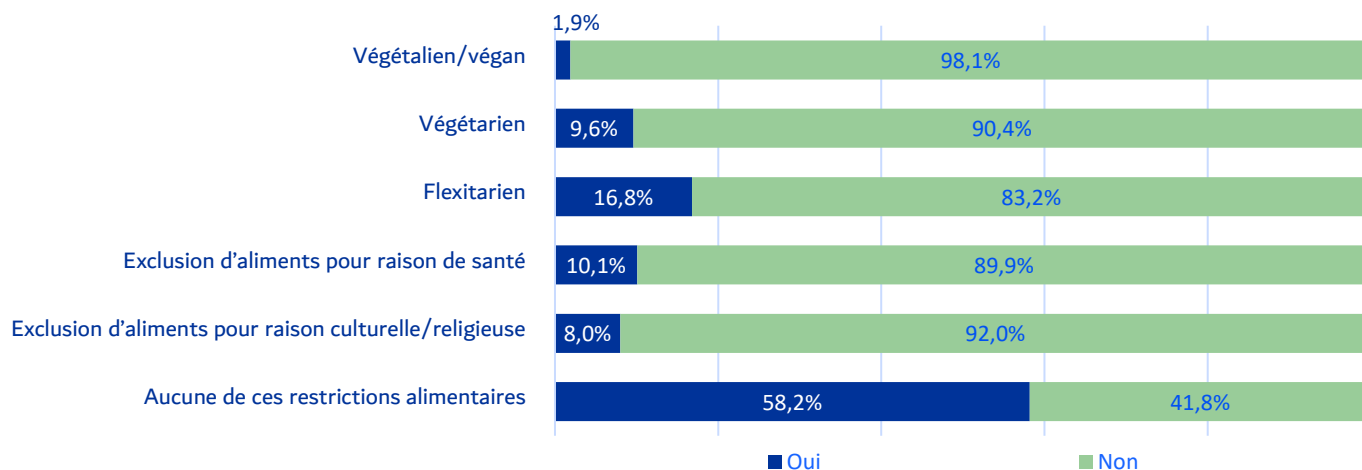
		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Boissons énergisantes</b> (n = 2539)	Jamais	63,9	71,6	71,7	84,4	<b>0,0002</b>
	Moins d'une fois par mois	15,5	13,5	13,6	7,9	
	1 à 3 fois par mois	10,2	6,3	7,7	4,9	
	1 fois par semaine ou plus	10,3	8,5	7,0	2,8	
<b>Boissons sportives</b> (n = 2522)	Jamais	74,7	78,8	80,4	85,5	<b>0,008</b>
	Moins d'une fois par mois	15,0	11,7	12,9	8,2	
	1 à 3 fois par mois	6,5	4,7	3,0	2,1	
	1 fois par semaine ou plus	3,8	4,8	3,7	4,2	

### Régimes alimentaires spécifiques

Le fait de suivre un régime alimentaire spécifique a été mesuré à l'aide d'une question reprenant les différents types de régimes repris dans la Figure 14. Les répondant-es avaient la possibilité de sélectionner plusieurs réponses.

Près d'un-e répondant-e sur dix se déclarait végétarien alors que trois sur vingt se déclaraient flexitariens (Figure 14). Un dixième des répondant-es déclarait exclure des aliments pour des raisons de santé, et 8 sur 10 déclaraient en exclure pour raison culturelle ou religieuse (Figure 14).

Figure 14 : régimes alimentaires spécifiques



Nombre de réponses : 2556

Les femmes étaient proportionnellement plus nombreuses à déclarer des régimes excluant des familles d'aliments pour raison de santé, mais également à déclarer suivre un régime végétarien ou flexitarien (Tableau 26). Les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à n'exclure aucun aliment.

Tableau 26 : régimes alimentaires spécifiques selon le sexe

		Hommes (%) (n = 926)	Femmes (%) (n = 1630)	p-valeur
Végétalien / végétan	Non	98,5	97,8	0,23
	Oui	1,5	2,2	
Végétarien	Non	94,3	87,6	< 0,001
	Oui	5,7	12,4	
Flexitarien	Non	87,9	79,8	< 0,001
	Oui	12,1	20,2	
Exclusion d'aliments pour raison de santé	Non	93	87,7	< 0,001
	Oui	7,0	12,3	
Exclusion d'aliments pour raison culturelle / religieuse	Non	93,5	91	0,03
	Oui	6,5	9,0	
Aucune de ces restrictions alimentaires	Non	32,3	48,6	< 0,001
	Oui	67,7	51,4	

Les doctorant-es et les répondant-es en master étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer être flexitariens que celles et ceux en bachelier (BA1 et autres BA) (Tableau 27). Les étudiant-es en autres BA et en master étaient proportionnellement plus nombreux que ceux en première année de bachelier à déclarer être végétaliens. Les répondant-es en master et les doctorant-es étaient proportionnellement moins nombreux que les étudiant-es en première année de bachelier à déclarer n'avoir aucune des restrictions alimentaires reprises dans le tableau 27.

 Tableau 27 : régimes alimentaires spécifiques selon le niveau d'études

		BA1 (%) (n = 666)	Autres BA (%) (n = 591)	Master (%) (n = 1098)	Doctorat (%) (n = 201)	p-valeur
Végétalien / végétan	Non	99,5	96,9	98,0	98,4	0,004
	Oui	0,5	3,1	2,0	1,6	
Végétarien	Non	92,1	90,5	89,4	90,3	0,29
	Oui	7,9	9,5	10,6	9,7	
Flexitarien	Non	87,7	86,8	80,3	71,6	< 0,001
	Oui	12,3	13,2	19,7	28,4	
Exclusion d'aliments pour raison de santé	Non	90,4	89,9	90,0	87,6	0,77
	Oui	9,6	10,1	10,0	12,4	
Exclusion d'aliments pour raison culturelle / religieuse	Non	90,0	91,7	92,9	95,6	0,06
	Oui	10,0	8,3	7,1	4,4	
Aucune de ces restrictions alimentaires	Non	37,5	40,0	44,1	49,5	0,006
	Oui	62,5	60,0	55,9	50,5	

## Risque de troubles du comportement alimentaire

Le risque de troubles du comportement alimentaire (TCA) a été mesuré à l'aide de l'échelle *Eating Attitudes Test (EAT-7)*. Cette échelle est composée de sept questions : les trois premières mesurent les préoccupations alimentaires (EAT-B) et les quatre dernières mesurent les restrictions alimentaires (EAT-A). Un score total a ensuite été calculé sur base des deux sous-échelles permettant d'identifier les répondant-es présentant un risque de TCA. Il est important de souligner que cet outil ne permet pas d'établir un diagnostic clinique.

Selon les résultats de cette enquête, 16,4 % des répondant-es avaient un risque de troubles du comportement alimentaire (Figure 15).

Figure 15 : risque de troubles du comportement alimentaire



Nombre de réponses : 2263

Les femmes étaient, en proportion, plus de deux fois plus nombreuses à risque de troubles du comportement alimentaire que les hommes (Tableau 28).

Tableau 28 : risque de troubles du comportement alimentaire selon le sexe

	Hommes (%) (n = 773)	Femmes (%) (n = 1390)	p-valeur
Pas de risque de TCA	90,9	78,4	<b>&lt; 0,001</b>
Risque de TCA	9,1	21,6	

Il n'y avait pas de différence de risque de TCA selon l'année d'études (Tableau 29).

Tableau 29 : risque de troubles du comportement alimentaire selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 527)	Autres BA (%) (n = 503)	Master (%) (n = 950)	Doctorat (%) (n = 183)	p-valeur
Pas de risque de TCA	82,5	83,5	84,1	85,8	0,75
Risque de TCA	17,5	16,5	15,9	14,2	



## 2.2. Approvisionnements

### Lieux d'approvisionnement

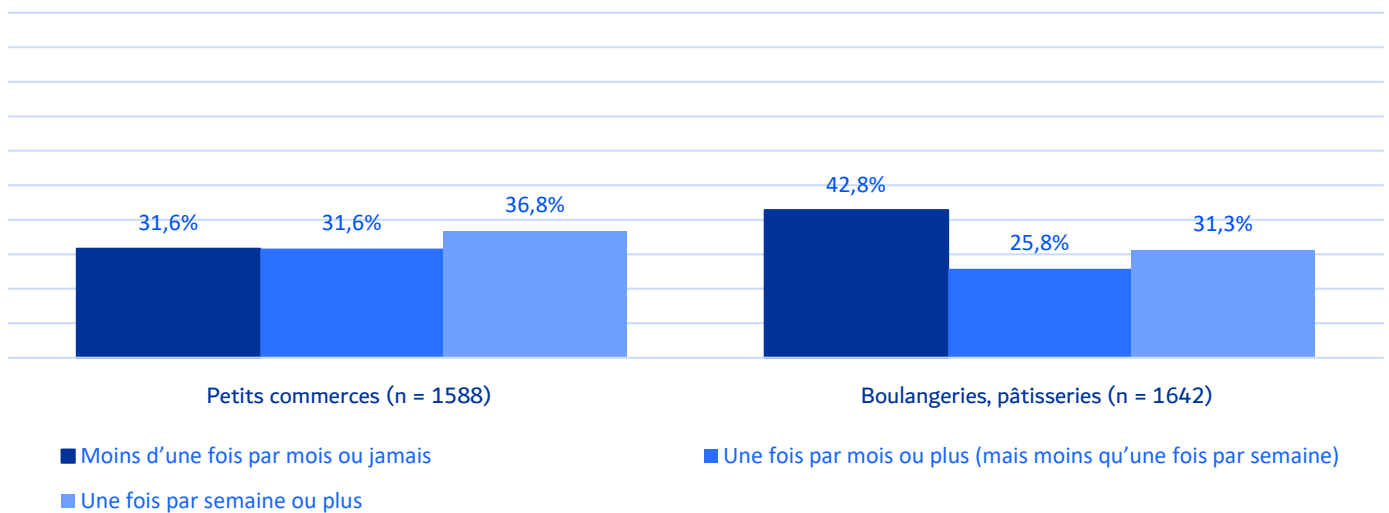
Les répondant·es ayant déclaré faire leurs courses alimentaires eux-mêmes ont été interrogés sur leur fréquentation des lieux d'approvisionnement alimentaire suivants : (1) épicerie, supérette, (2) hyper/supermarché, (3) Discount (Lidl®, Aldi®, etc.), (4) magasin de surgelés, (5) magasins bio, (6) achat par internet, (7) aide alimentaire (repas, colis, épicerie sociale, etc.), (8) boulangerie, pâtisserie, (9) autres commerces de proximités (boucherie, primeurs, etc.), (10) marché, (11) récupération (invendus, fins de marché, glanage, etc.) et (12) agriculteurs (bio ou non). Huit modalités de réponse étaient proposées : « tous les jours », « 4-6 fois par semaine », « 2-3 fois par semaine », « 1 fois par semaine », « 2-3 fois par mois », « 1 fois par mois », « moins d'1 fois par mois » et « jamais ».

Afin de créer l'indicateur « petits commerces », un score a été calculé pour les items 5, 9, 10 et 12. Un score à partir des items 1, 2, 4 et 6 a été créé pour l'indicateur « supermarchés et autres commerces ». Les items 7 et 11 ont été associés pour créer le score de l'indicateur « aide alimentaire et récupération d'aliments ». Les items 3 et 8 ont été, quant à eux, analysés individuellement.

#### Petits commerces et boulangeries/pâtisseries

Parmi les répondant·es faisant habituellement leurs propres courses alimentaires, près d'un tiers se rendaient dans des boulangeries/pâtisseries au moins une fois par semaine. Ils et elles étaient un peu plus d'un tiers à aller aussi fréquemment dans des petits commerces<sup>1</sup> (Figure 16).

Figure 16 : fréquentation des petits commerces et boulangeries / pâtisseries (parmi les répondant·es faisant leurs propres courses)



Les répondantes étaient proportionnellement plus nombreuses à fréquenter les petits commerces une fois par mois ou plus mais moins d'une fois par semaine que les répondants (Tableau 30). En revanche, il n'y avait pas de différence de fréquentation des boulangeries et pâtisseries selon le sexe des répondant·es.

<sup>1</sup> Dans cette enquête, les « petits commerces » font référence aux marchés, agriculteur·rices (bio ou non), magasins bio et commerces de proximité (boucheries, primeurs, etc.).

**Tableau 30** : fréquentation des petits commerces et boulangeries/pâtisseries (parmi les répondant·es faisant leurs propres courses) selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Petits commerces</b> (n = 1588)	Moins d'une fois par mois ou jamais	32,5	31,0	
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	27,6	33,9	<b>0,03</b>
	Une fois par semaine ou plus	39,9	35,0	
<b>Boulangeries, pâtisseries</b> (n = 1642)	Moins d'une fois par mois ou jamais	41,8	43,5	
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	24,5	26,6	0,29
	Une fois par semaine ou plus	33,7	29,9	

Les répondant·es en master et en doctorat faisant leurs propres courses alimentaires étaient proportionnellement plus nombreux à fréquenter au moins une fois par semaine les petits commerces que celles et ceux en BA1 et autres BA (Tableau 31). Les doctorant·es étaient proportionnellement moins nombreux à fréquenter les boulangeries et pâtisseries moins d'une fois par mois que les répondant·es en BA1 et autres BA.

**Tableau 31** : fréquentation des petits commerces et boulangeries/pâtisseries (parmi les répondant·es faisant leurs propres courses) selon le niveau d'études

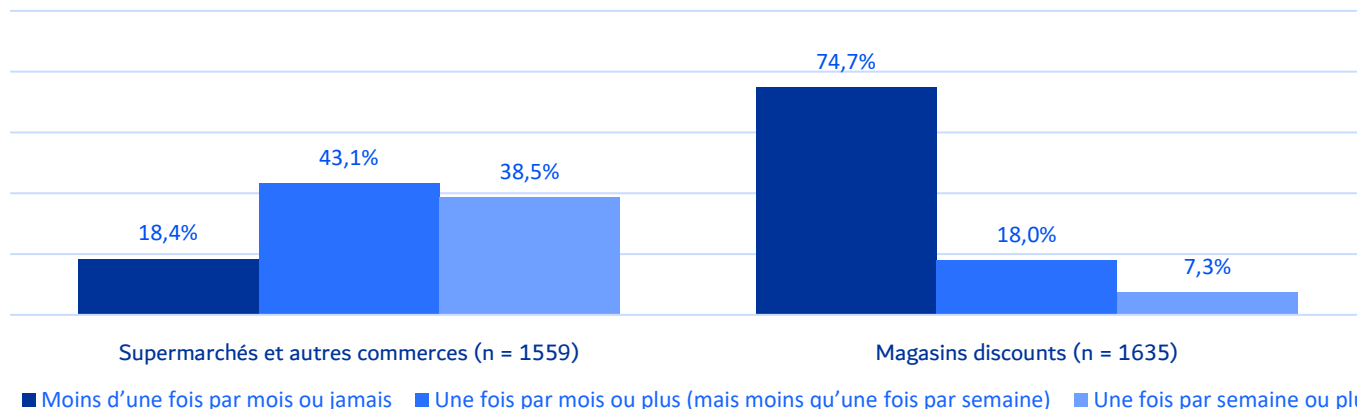
		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Petits commerces</b> (n = 1588)	Moins d'une fois par mois ou jamais	38,2	39,6	27,5	17,0	
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	30,3	30,4	32,2	34,5	<b>&lt; 0,001</b>
	Une fois par semaine ou plus	31,5	30,0	40,3	48,5	
<b>Boulangeries, pâtisseries</b> (n = 1642)	Moins d'une fois par mois ou jamais	45,5	48,7	41,0	31,5	
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	24,2	23,0	27,0	30,6	<b>0,03</b>
	Une fois par semaine ou plus	30,3	28,2	32,0	37,9	

Supermarchés et autres commerces, et magasins discounts

Près de deux répondant·es sur cinq faisant leurs propres courses alimentaires les faisaient au moins une fois par semaine dans des supermarchés et autres commerces<sup>2</sup> alors que moins d'un·e étudiant·e sur dix fréquentait des magasins discounts (Lidl®, Aldi®, etc.) aussi fréquemment (Figure 17).

<sup>2</sup> Dans cette enquête, les « supermarchés et autres commerces » font référence aux hyper/supermarchés, magasins de surgelés, épiceries/supérettes et achats par internet.

Figure 17 : fréquentation des supermarchés et autres commerces et magasins discounts (parmi les répondant.es faisant leurs propres courses)



Les hommes étaient proportionnellement plus nombreux que les femmes à fréquenter les supermarchés et autres commerces au moins une fois par semaine alors qu'il n'y avait pas de différence de fréquentation des magasins discount (Tableau 32).

Tableau 32 : fréquentation des supermarchés et autres commerces et magasins discounts (parmi les répondant-es faisant leurs propres courses) selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Supermarchés et autres commerces</b> (n = 1559)	Moins d'une fois par mois ou jamais	18,1	18,6	< 0,001
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	36,2	47,2	
	Une fois par semaine ou plus	45,7	34,2	
<b>Magasins discounts</b> (n = 1635)	Moins d'une fois par mois ou jamais	73,6	75,3	0,36
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	17,8	18,1	
	Une fois par semaine ou plus	8,6	5,6	

Les répondant-es de BA1 qui faisaient leurs propres courses étaient proportionnellement plus nombreux à aller plusieurs fois par semaine dans les magasins discount que les étudiant-es en autres BA et en doctorat (Tableau 33). Les répondant-es de master étaient dans une situation intermédiaire. On n'observe pas de variation significative de fréquentation des supermarchés et autres commerces selon le niveau d'études (Tableau 33).

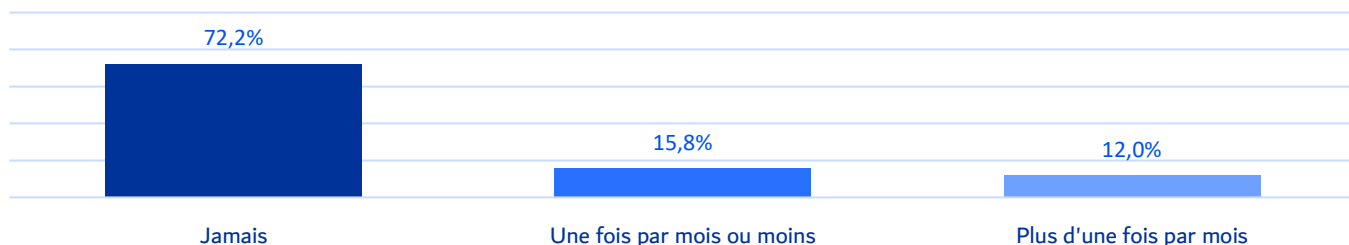
Tableau 33 : fréquentation des supermarchés et autres commerces et magasins discounts (parmi les répondant-es faisant leurs propres courses) selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Supermarchés et autres commerces</b> (n = 1559)	Moins d'une fois par mois ou jamais	19,7	19,5	18,0	14,6	0,69
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	44,8	40,3	43,6	43,4	
	Une fois par semaine ou plus	35,6	40,2	38,4	41,9	
<b>Magasins discounts</b> (n = 1635)	Moins d'une fois par mois ou jamais	67,8	77,8	74,6	84,6	< 0,001
	Une fois par mois ou plus (mais moins qu'une fois par semaine)	20,7	17,5	18,0	12,3	
	Une fois par semaine ou plus	11,5	4,7	7,4	3,1	

Aide alimentaire et récupération alimentaire :

Plus d'un-e répondant-e sur dix déclarait utiliser plus d'une fois par mois les aides alimentaires et/ou la récupération (Figure 18).

Figure 18 : utilisation de l'aide alimentaire et de la récupération d'aliments [parmi les répondant.es faisant leurs propres courses]



Nombre de réponses : 1596

Il n'y avait pas de différence selon le sexe et le niveau d'études pour l'utilisation de l'aide alimentaire et pour la récupération d'aliments (Tableau 34).

Tableau 34 : utilisation de l'aide alimentaire et de la récupération d'aliments [parmi les répondant-es faisant leurs propres courses] selon le sexe et le niveau d'études

	Sexe			p-valeur	Niveau d'études				p-valeur
	Hommes (%)	Femmes (%)			BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	
Jamais	71,1	72,8			75,5	73,4	69,2	78,5	
Une fois par mois ou moins	14,9	16,4	0,18		14,6	13,8	17,5	14,4	0,12
Plus d'une fois par mois	14,0	10,8			9,9	12,9	13,3	7,1	

Parmi les 27,8 % de répondant-es ayant déclaré avoir déjà eu recours à l'aide alimentaire et la récupération, 26,1 % ont recours à de l'aide alimentaire au moins une fois par mois et 47,5 % à la récupération à la même fréquence. Il n'y avait pas de différence selon le sexe et le niveau d'études pour aucune de ces deux méthodes (Tableau 35).

Tableau 35 : utilisation de l'aide alimentaire et de la récupération d'aliments [parmi les répondant-es faisant leurs propres courses et ayant déclaré avoir déjà eu recours à l'aide alimentaire et la récupération] selon le sexe et le niveau d'études

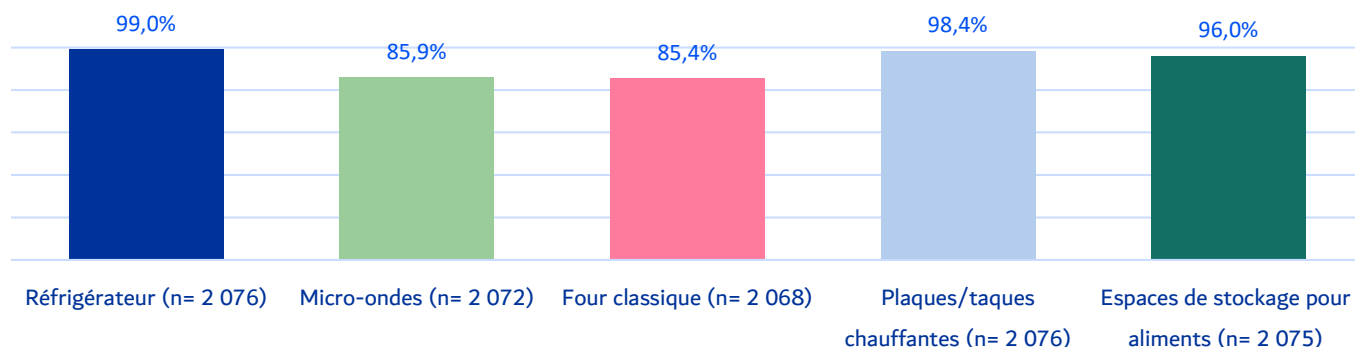
		Total	Sexe		p-valeur	Niveau d'études				p-valeur
			Hommes (%)	Femmes (%)		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	
Aide alimentaire	Moins d'une fois par mois ou jamais	73,9	68,6	77,3	0,60	71,1	70,6	75,1	84,0	0,53
	Une fois par mois ou plus	26,1	31,4	22,7		28,9	29,4	24,9	16,0	
Récupération	Moins d'une fois par mois ou jamais	52,5	52,6	52,4	0,96	49,4	49,8	56,0	39,4	0,29
	Une fois par mois ou plus	47,5	47,4	47,6		50,6	50,2	44,0	60,6	

## Équipement pour l'alimentation

Les répondant-es ont été questionnés sur les équipements du logement qu'ils et elles occupaient en semaine (repris dans la Figure 19) avec les modalités de réponse suivantes : « oui » et « non ».

Parmi la liste des équipements reprise dans la Figure 19, ceux que les répondant-es possédaient le moins souvent étaient le micro-ondes et le four classique. Même si les proportions sont faibles, il est important de mentionner que certain-es étudiant-es ont déclaré ne pas disposer d'espace de stockage, de plaques chauffantes, ou encore, de réfrigérateur (Figure 19).

Figure 19 : équipements pour l'alimentation présents dans les logements des étudiant-es



Il n'y avait pas de différence d'équipement pour l'alimentation entre les femmes et les hommes (Tableau 36).

Tableau 36 : équipements pour l'alimentation présents dans les logements selon le sexe

	Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
Réfrigérateur (n = 2076)	99,1	98,9	0,64
Micro-ondes (n = 2072)	86,9	85,2	0,28
Four classique (n = 2068)	86,6	84,5	0,22
Plaques/taques chauffantes (n = 2076)	98,1	98,5	0,46
Espaces de stockage pour aliments (n = 2075)	96,6	95,6	0,31

Le niveau d'équipement du logement des étudiant-es ne variait pas selon le niveau d'études (Tableau 37).

Tableau 37 : équipements pour l'alimentation présents dans les logements selon le niveau d'études

	BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
Réfrigérateur (n = 2076)	99,5	99,3	98,6	98,8	0,37
Micro-ondes (n = 2072)	87,8	85	86,1	80,1	0,13
Four classique (n = 2068)	85,6	86,4	85,0	87,3	0,75
Plaques/taques chauffantes (n = 2076)	99,1	98,3	98,4	95,7	0,07
Espaces de stockage pour aliments (n = 2075)	97,8	95,2	95,6	95,9	0,11

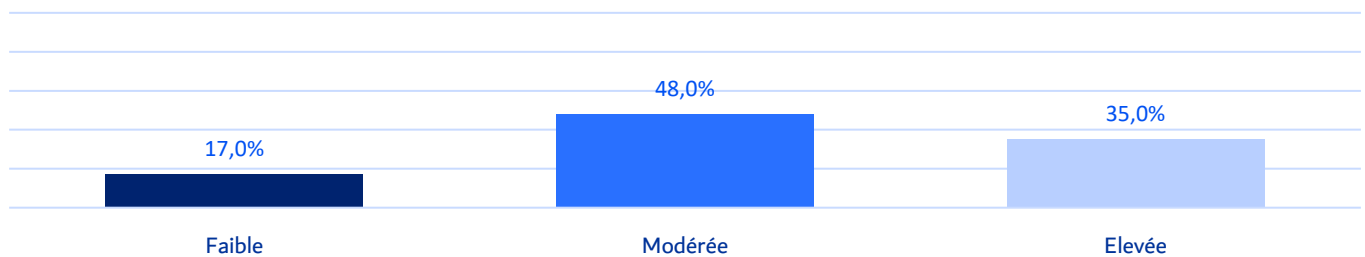
## 3. ACTIVITÉ PHYSIQUE

### 3.1. Activité physique globale (IPAQ)

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 qui a été validée dans différentes populations (6). Ce questionnaire est composé de sept questions mesurant l'activité physique au cours des sept derniers jours selon différentes intensités : faible, modérée ou vigoureuse. Conformément à l'utilisation recommandée de cet outil, une catégorisation en trois groupes a été utilisée dans ces analyses, selon les réponses à l'ensemble de ces questions : activité physique globale « faible », « modérée » ou « élevée ».

Plus d'un tiers des répondant-es était considéré comme ayant un niveau d'activité physique global élevé, et près de la moitié comme en ayant un niveau modéré (Figure 20). Moins d'un-e étudiant-e sur cinq avait un niveau d'activité physique pouvant être considéré comme faible.

Figure 20 : Distribution du niveau d'activité physique



Nombre de réponses : 2457

Les hommes avaient plus fréquemment un niveau d'activité physique global élevé, et moins fréquemment une activité physique considérée comme faible que les femmes (Tableau 38).

Tableau 38 : niveau d'activité physique global selon le sexe

	Hommes (%) (n = 903)	Femmes (%) (n = 1554)	p-valeur
Faible	12,2	20,5	
Modéré	41,2	53	< 0,001
Élevé	46,6	26,5	

Les répondant-es de BA1 étaient proportionnellement plus nombreux que les répondant-es de master à avoir un niveau d'activité physique élevé (Tableau 39). Les doctorant-es et les répondant-es inscrits en autres BA se trouvaient dans une situation intermédiaire.

Tableau 39 : niveau d'activité physique global selon le niveau d'études

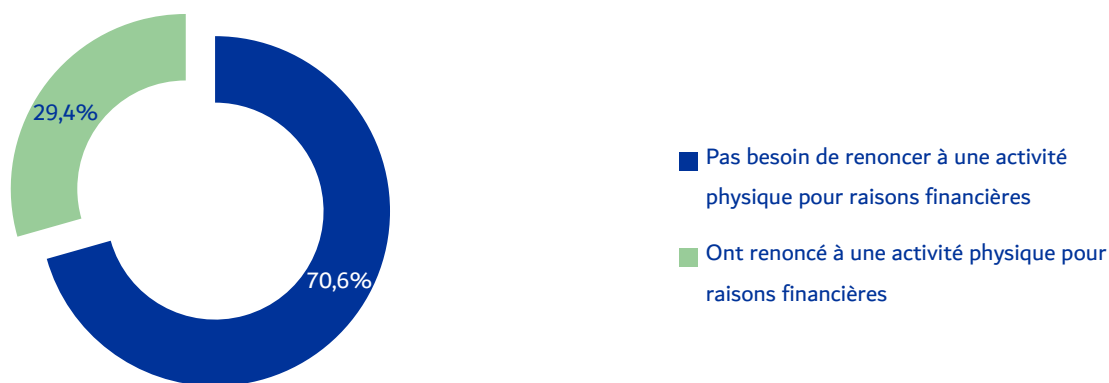
	BA1 (%) (n = 630)	Autres BA (%) (n = 581)	Master (%) (n = 1059)	Doctorat (%) (n = 187)	p-valeur
Faible	16,9	14,5	18,0	20,1	
Modéré	43,7	47,6	50,5	48,1	0,01
Élevé	39,4	37,8	31,5	31,8	

### 3.2. Renoncer à pratiquer de l'activité physique pour des raisons financières

Il a été demandé aux étudiant·es s'ils ou elles avaient déjà dû renoncer à une activité physique pour des raisons financières. En 2022, 29,4 % des répondant·es ont déclaré être dans ce cas (Figure 21).

Nombre de réponses : 2442.

Figure 21 : proportion de répondant·es ayant dû renoncer à une activité physique pour raisons financières



Ce constat était plus souvent rapporté par les répondantes que les répondants (Tableau 40). Les étudiant·es en master étaient proportionnellement plus nombreux à se trouver dans une telle situation que celles et ceux en BA1 ou en doctorat. Les étudiant·es en 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> années de bachelier étaient dans une situation intermédiaire (Tableau 40).

Tableau 40 : proportion de répondant·es ayant dû renoncer à une activité physique pour des raisons financières selon le sexe et le niveau d'études

	Sexe			Niveau d'études				p-valeur
	Hommes (%) (n = 898)	Femmes (%) (n = 1544)	p-valeur	BA1 (%) (n = 625)	Autres BA (%) (n = 577)	Master (%) (n = 1054)	Doctorat (%) (n = 186)	
Renoncer à une activité physique pour des raisons financières	24,0	33,3	< 0,001	24,9	28,1	33,9	17,9	< 0,001

### 3.3. Transports actifs

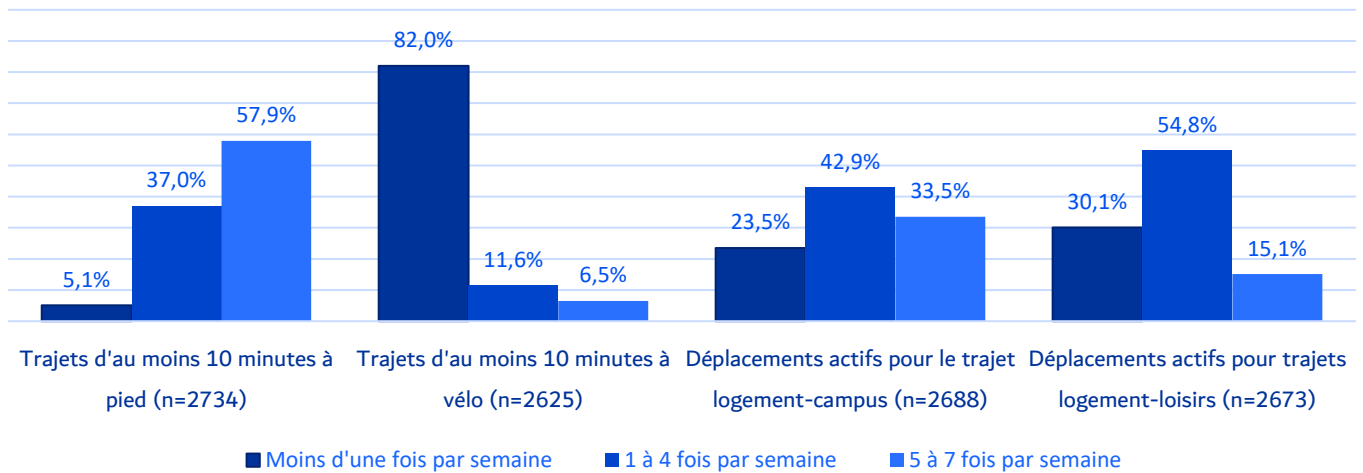
L'utilisation des transports actifs a été mesurée à l'aide des quatre questions suivantes :

- « Effectuez-vous des trajets d'au moins 10 minutes à pied ? »
- « Effectuez-vous des trajets d'au moins 10 minutes à vélo ? »
- « Effectuez-vous des déplacements actifs pour les trajets logement-campus ? »
- « Effectuez-vous des déplacements actifs pour les trajets logement-loisirs ? ».

Quatre modalités de réponse étaient proposées : « 5-7 fois/semaine », « 3-4 fois/semaine », « 1-2 fois/semaine » « <1fois/semaine ».

Un tiers des répondant-es (33,5 %) ont déclaré utiliser un moyen de transport actif (marche, vélo) cinq à sept fois par semaine pour effectuer les trajets du logement au campus, 42,9 % ont déclaré en utiliser une à quatre fois par semaine, et 23,5 % moins d'une fois par semaine (Figure 22). Seuls, 6,5 % effectuaient des trajets d'au moins dix minutes à vélo cinq à sept fois par semaine.

Figure 22 : distribution de la fréquence des déplacements actifs des étudiant-es



Les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer utiliser des moyens de transports actifs que les femmes (Tableau 41). Ils étaient ainsi plus nombreux à effectuer des trajets d'au moins dix minutes à pied ou à vélo cinq à sept fois par semaine que les étudiantes. Ils utilisaient aussi plus fréquemment un moyen de transport actif pour les trajets logement-campus et logement-loisirs que les femmes (Tableau 41).

32

Tableau 41 : distribution de la fréquence des déplacements actifs selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Trajets d'au moins 10 minutes à pied</b> (n = 2734)	Moins d'une fois par semaine	4,4	5,6	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	33,3	39,6	
	5 à 7 fois par semaine	62,2	54,8	
<b>Trajets d'au moins 10 minutes à vélo</b> (n = 2625)	Moins d'une fois par semaine	72,1	89,2	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	17,1	7,5	
	5 à 7 fois par semaine	10,8	3,3	
<b>Déplacements actifs pour le trajet logement-campus</b> (n = 2688)	Moins d'une fois par semaine	19,8	26,2	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	43,7	42,4	
	5 à 7 fois par semaine	36,5	31,4	
<b>Déplacements actifs pour trajets logement-loisirs</b> (n = 2673)	Moins d'une fois par semaine	24,5	34,2	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	58,3	52,2	
	5 à 7 fois par semaine	17,2	13,5	

Les répondant-es de BA1 utilisaient plus souvent un moyen de transport actif pour effectuer les trajets logement-campus que les étudiant-es des années supérieures (Tableau 42). Par ailleurs, les doctorant-es étaient proportionnellement plus nombreux à effectuer des trajets d'au moins dix minutes à vélo cinq à sept fois par semaine que les étudiant-es en bachelier ou en master. L'utilisation d'un moyen de transport actif pour les trajets logement-loisirs était aussi la plus fréquente chez les doctorant-es. Enfin,



les répondant-es de master étaient proportionnellement moins nombreux à effectuer des trajets d'au moins dix minutes à pied que les répondant-es de BA1 (Tableau 42).

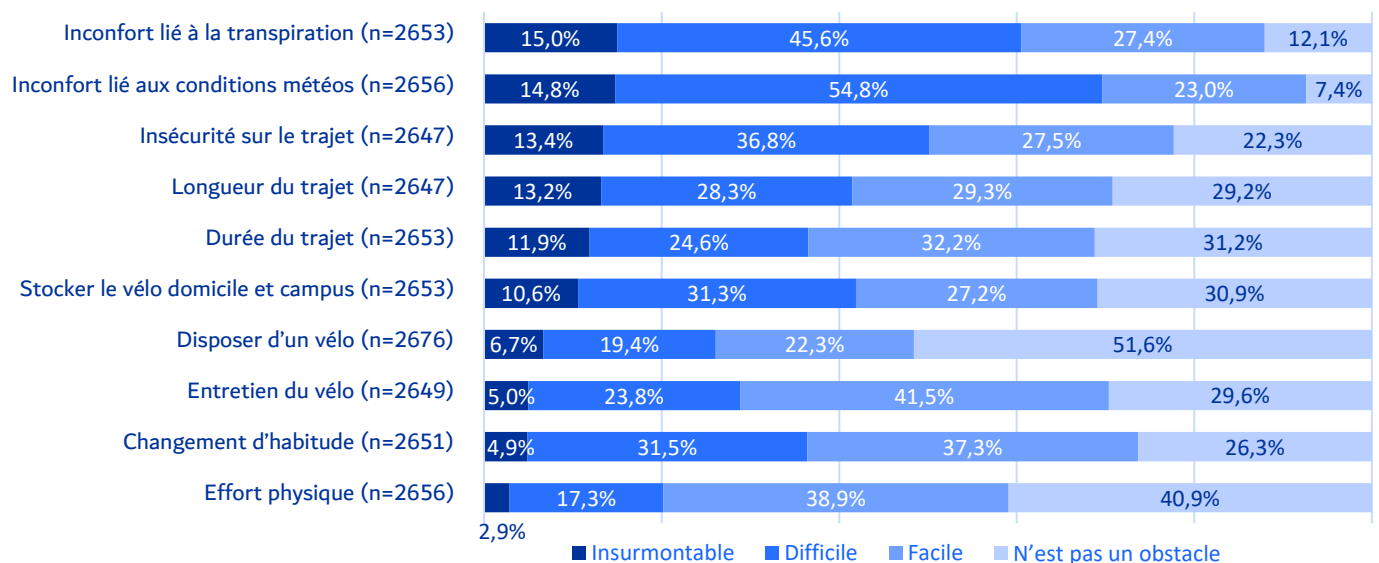
Tableau 42 : distribution de la fréquence des déplacements actifs selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Trajets d'au moins 10 minutes à pied</b> (n = 2734)	Moins d'une fois par semaine	3,4	2,6	6,9	9,2	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	34,0	38,2	38,4	32,6	
	5 à 7 fois par semaine	62,6	59,2	54,7	58,2	
<b>Trajets d'au moins 10 minutes à vélo</b> (n = 2625)	Moins d'une fois par semaine	85,8	83,9	81,2	62,6	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	9,7	10,8	11,9	20,3	
	5 à 7 fois par semaine	4,5	5,2	6,9	17,1	
<b>Déplacements actifs pour le trajet logement-campus</b> (n = 2688)	Moins d'une fois par semaine	17,5	20,2	27,1	36,2	< 0,001
	1 à 4 fois par semaine	37,6	43,7	46,8	32,3	
	5 à 7 fois par semaine	45,0	36,1	26,1	31,5	
<b>Déplacements actifs pour trajets logement-loisirs</b> (n = 2673)	Moins d'une fois par semaine	30,5	25,4	32,9	26,5	0,01
	1 à 4 fois par semaine	55,7	57,1	53,1	54,2	
	5 à 7 fois par semaine	13,8	17,4	14,0	19,3	

### 3.4. Obstacles à l'utilisation du vélo

Il a été demandé aux répondant-es d'évaluer le niveau de difficulté rencontré dans une liste d'obstacles à l'utilisation du vélo (Figure 24). Plus d'un-e répondant-e sur dix identifiait la capacité à stocker le vélo, la durée du trajet, la longueur du trajet, l'insécurité sur le trajet et l'inconfort lié à la transpiration et aux conditions météorologiques comme étant des obstacles insurmontables dans l'utilisation d'un vélo (Figure 23).

Figure 23 : obstacles à l'utilisation d'un vélo



Les obstacles à l'utilisation d'un vélo étaient plus souvent rapportés comme étant difficiles à surmonter ou insurmontables par les femmes que les hommes (Tableau 43).

Tableau 43 : obstacles à l'utilisation d'un vélo selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Disposer d'un vélo</b> (n=2676)	Insurmontable	5,3	7,7	< 0,001
	Difficile	17,4	20,9	
	Facile	21,2	23,1	
	N'est pas un obstacle	56,1	48,3	
<b>Stocker le vélo domicile et campus</b> (n=2653)	Insurmontable	9,5	11,4	0,04
	Difficile	30,5	31,8	
	Facile	26,2	28,0	
	N'est pas un obstacle	33,9	28,8	
<b>Entretien du vélo</b> (n=2649)	Insurmontable	4,0	5,8	< 0,001
	Difficile	20,3	26,5	
	Facile	43,9	39,7	
	N'est pas un obstacle	31,8	28,0	
<b>Effort physique</b> (n=2656)	Insurmontable	2,0	3,6	< 0,001
	Difficile	9,0	23,4	
	Facile	37,2	40,2	
	N'est pas un obstacle	51,8	32,8	
<b>Durée du trajet</b> (n=2653)	Insurmontable	8,7	14,3	< 0,001
	Difficile	20,6	27,6	
	Facile	30,9	33,2	
	N'est pas un obstacle	39,8	24,9	
<b>Longueur du trajet</b> (n=2647)	Insurmontable	9,9	15,6	< 0,001
	Difficile	25,4	30,4	
	Facile	27,5	30,7	
	N'est pas un obstacle	37,2	23,3	
<b>Insécurité sur le trajet</b> (n=2647)	Insurmontable	7,8	17,6	< 0,001
	Difficile	26,2	44,6	
	Facile	32,4	23,8	
	N'est pas un obstacle	33,6	14,0	
<b>Inconfort lié aux conditions météos</b> (n=2656)	Insurmontable	10,0	18,3	< 0,001
	Difficile	49,9	58,5	
	Facile	30,7	17,3	
	N'est pas un obstacle	9,4	6,0	
<b>Inconfort lié à la transpiration</b> (n=2653)	Insurmontable	13,3	16,2	< 0,001
	Difficile	41,7	48,5	
	Facile	29,9	25,5	
	N'est pas un obstacle	15,1	9,8	
<b>Changement d'habitude</b> (n=2651)	Insurmontable	3,6	5,8	< 0,001
	Difficile	25,2	36,2	
	Facile	38,5	36,5	
	N'est pas un obstacle	32,6	21,5	

Seul l'obstacle dû à l'inconfort lié aux conditions météorologiques variait selon le niveau d'études (Tableau 44). La proportion de répondant-es indiquant cet obstacle comme étant facile à surmonter était la plus élevée parmi les doctorant-es.

Tableau 44 : obstacles à l'utilisation d'un vélo selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Inconfort lié aux conditions météos</b> (n=2656)	Insurmontable	12,7	14,1	16,3	14,8	0,002
	Difficile	52,8	54,2	57,1	48,1	
	Facile	23,9	24,7	20,3	32,9	
	N'est pas un obstacle	10,5	6,9	6,4	4,1	

# 4. DÉTERMINANTS LIÉS À L'ALIMENTATION ET L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

## 4.1. Déterminants de l'alimentation

### Littéracie liée à l'alimentation

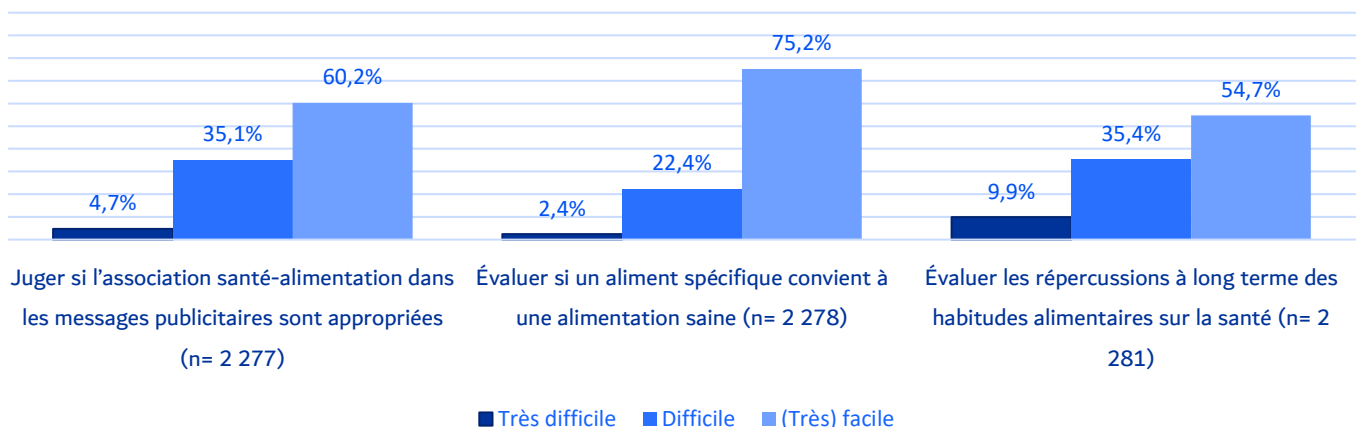
La littéracie alimentaire a été mesurée à l'aide des trois questions suivantes :

- « Les messages publicitaires font souvent référence à la santé pour promouvoir certains produits alimentaires. À quel point est-il facile pour vous de juger si ces associations sont appropriées ou pas ? »
- « À quel point est-il facile pour vous d'évaluer si un aliment spécifique convient à une alimentation favorable à la santé ? »
- « À quel point est-il facile pour vous d'évaluer les répercussions à long terme que pourraient avoir vos habitudes alimentaires sur votre santé ? »

Quatre modalités de réponse étaient proposées : « très difficile », « difficile », « facile » et « très facile ». Les deux dernières modalités ont été regroupées.

Alors que moins de la moitié des répondant-es trouvait (très) difficile d'évaluer les répercussions à long terme de l'alimentation sur la santé, un quart trouvait difficile d'évaluer l'adéquation d'un aliment à une alimentation saine (Figure 24).

Figure 24 : littéracie liée à l'alimentation



35

Il n'y avait pas de différence selon le sexe dans la difficulté perçue par les étudiant-es et relative aux trois éléments de la littéracie alimentaire étudiés (Tableau 45).

Tableau 45 : littéracie liée à l'alimentation selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
Juger si l'association santé-alimentation dans les messages publicitaires sont appropriées (n= 2277)	Très difficile	5,0	4,6	0,84
	Difficile	34,5	35,5	
	(Très) facile	60,5	59,9	
Évaluer si un aliment spécifique convient à une alimentation saine (n= 2278)	Très difficile	1,8	2,9	0,28
	Difficile	22,7	22,1	
	(Très) facile	75,5	75,0	

<b>Évaluer les répercussions à long terme des habitudes alimentaires sur la santé</b> (n= 2281)	Très difficile	10,7	9,4	0,58
	Difficile	35,0	35,6	
	(Très) facile	54,3	55,0	

Il n'y avait pas non plus de différence du niveau de littératie liée à l'alimentation des étudiant·es en fonction de leur niveau d'études (Tableau 46).

**Tableau 46 :** littéracie liée à l'alimentation selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Juger si l'association santé-alimentation dans les messages publicitaires sont appropriées</b> (n= 2277)	Très difficile	3,8	3,5	5,6	6,7	0,39
	Difficile	35,0	35,4	35,0	34,9	
	(Très) facile	61,2	61,1	59,4	58,4	
<b>Évaluer si un aliment spécifique convient à une alimentation saine</b> (n= 2278)	Très difficile	1,5	1,8	3,2	2,4	0,27
	Difficile	22,4	23,5	21,2	26,3	
	(Très) facile	76,0	74,7	75,6	71,3	
<b>Evaluer les répercussions à long terme des habitudes alimentaires sur la santé</b> (n= 2281)	Très difficile	11,0	9,9	9,4	10,1	0,76
	Difficile	33,5	37,4	34,8	38,1	
	(Très) facile	55,5	52,7	55,8	51,8	

### Importance accordée à l'alimentation

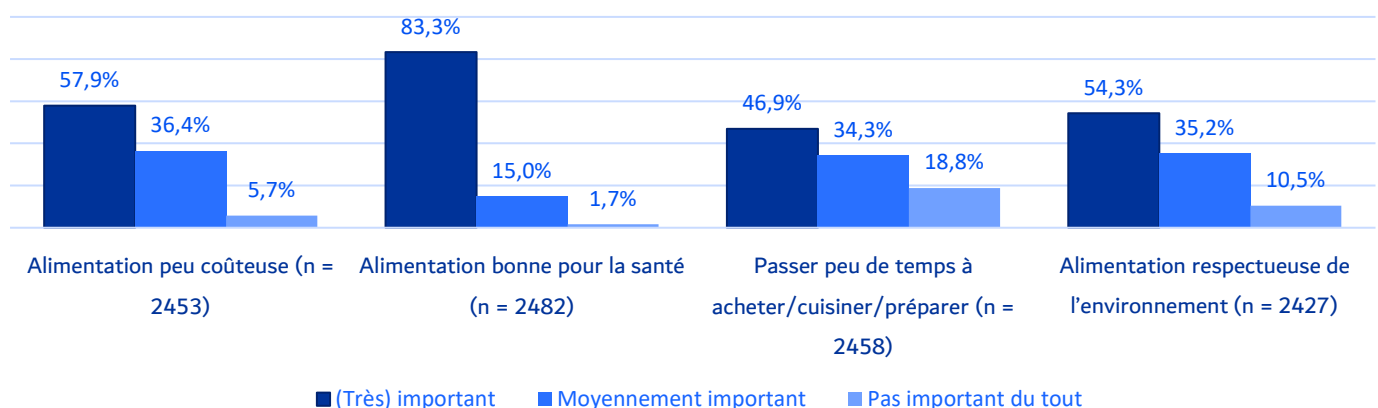
L'importance accordée à l'alimentation a été mesurée à l'aide des quatre items suivants :

« Dans quelle mesure trouvez-vous important que la nourriture que vous consommez...

- Soit peu coûteuse ?
- Soit bonne pour votre santé (indépendamment du coût) ?
- Prenne peu de temps à acheter, à cuisiner, à préparer (indépendamment du coût) ?
- Soit respectueuse de l'environnement (indépendamment du coût) ? ».

Cinq modalités de réponse ont été proposées : « très important », « important », « moyennement important », « pas important du tout », « je ne sais pas ». La dernière modalité a été considérée comme donnée manquante et les deux premières modalités ont été regroupées pour ces analyses. Alors que plus de quatre répondant·es sur cinq trouvaient (très) important que la nourriture qu'ils et elles consomment soit « bonne pour la santé », moins de la moitié accordait la même importance au temps que doivent demander l'achat et la préparation de leur nourriture (Figure 25). Il était (très) important pour près de trois étudiant·es sur cinq que leur nourriture soit peu coûteuse.

**Figure 25 :** importance accordée à différents aspects de l'alimentation



Les hommes étaient, en proportion, deux fois plus nombreux à trouver « pas important du tout » que leur nourriture soit respectueuse de l'environnement (Tableau 47).

Tableau 47 : importance accordée à différents aspects de l'alimentation selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Alimentation peu coûteuse</b> (n = 2453)	(Très) important	57,7	58,1	0,28
	Moyennement important	35,7	36,9	
	Pas important du tout	6,6	5,1	
<b>Alimentation bonne pour la santé</b> (n = 2482)	(Très) important	81,7	84,4	0,06
	Moyennement important	17,0	13,6	
	Pas important du tout	1,3	1,9	
<b>Passer peu de temps à acheter / cuisiner / préparer</b> (n = 2458)	(Très) important	45,6	47,8	0,57
	Moyennement important	34,9	33,8	
	Pas important du tout	19,5	18,4	
<b>Alimentation respectueuse de l'environnement</b> (n = 2427)	(Très) important	49,5	57,6	< 0,001
	Moyennement important	36,0	34,7	
	Pas important du tout	14,5	7,7	

Alors que les doctorant-es accordaient plus d'importance à une nourriture « bonne pour la santé » et respectueuse de l'environnement que les étudiant-es en BA1, les répondant-es en master accordaient plus d'importance à un achat et une préparation rapide que ceux en BA1 (Tableau 48). Les répondant-es de BA1 déclaraient plus souvent qu'une nourriture peu coûteuse était (très) important que les répondant-es en master ou en doctorat.

37

Tableau 48 : importance accordée à différents aspects de l'alimentation selon le niveau d'études

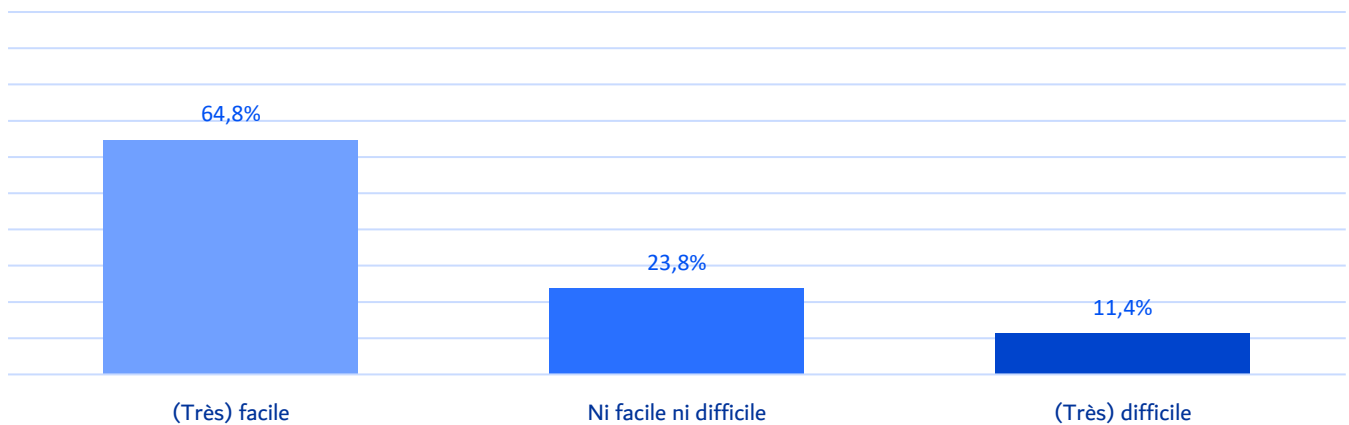
		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Alimentation peu coûteuse</b> (n = 2453)	(Très) important	53,3	56,7	62,7	45,5	< 0,001
	Moyennement important	29,8	38,0	32,5	45,3	
	Pas important du tout	6,9	5,3	4,8	9,2	
<b>Alimentation bonne pour la santé</b> (n = 2482)	(Très) important	76,9	82,3	86,8	88,3	< 0,001
	Moyennement important	20,1	16,1	12,2	10,6	
	Pas important du tout	3,0	1,6	1,0	1,0	
<b>Passer peu de temps à acheter / cuisiner / préparer</b> (n = 2458)	(Très) important	40,9	49,0	49,2	45,9	0,04
	Moyennement important	38,8	33,8	32,1	34,3	
	Pas important du tout	20,3	17,2	18,7	19,8	
<b>Alimentation respectueuse de l'environnement</b> (n = 2427)	(Très) important	48,5	52,0	57,2	65,2	< 0,001
	Moyennement important	36,7	38,8	33,7	25,9	
	Pas important du tout	14,9	9,2	9,1	8,9	

## Motivation à consommer des fruits et légumes

La motivation à consommer des fruits et légumes a été mesurée à l'aide la question : « Pour moi, manger chaque jour au moins deux portions de fruits/légumes au cours du prochain mois serait... » avec cinq modalités de réponse proposées : « très facile », « facile », « ni facile ni difficile », « difficile », et « très difficile ». Les deux premières modalités ont été regroupées, ainsi que les deux dernières.

Un dixième des répondant·es trouvait (très) difficile de manger au moins deux portions de fruits/légumes quotidiennement pendant un mois (Figure 26).

Figure 26 : motivation des répondant·es à manger au moins deux portions de fruits et légumes par jour au cours du mois suivant l'enquête



Nombre de réponses : 2282.

Il n'y avait pas de différence selon le sexe dans la motivation à consommer au moins deux fruits et légumes par jour (Tableau 49).

Tableau 49 : motivation des répondant·es à manger au moins deux portions de fruits et légumes par jour au cours du mois suivant l'enquête selon le sexe

	Hommes (%) (n = 823)	Femmes (%) (n = 1459)	p-valeur
(Très) facile	64,5	65,0	
Ni facile ni difficile	24,4	23,4	0,84
(Très) difficile	11,8	11,6	

Aucune différence de motivation à adopter ce type de comportement n'était observée selon le niveau d'études des étudiant·es (Tableau 50).

Tableau 50 : motivation des répondant·es à manger au moins deux portions de fruits et légumes par jour au cours du mois suivant l'enquête selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 569)	Autres BA (%) (n = 533)	Master (%) (n = 990)	Doctorat (%) (n = 190)	p-valeur
(Très) facile	64,6	63,5	65,1	67,9	
Ni facile ni difficile	25,9	24,7	22,4	22,9	0,43
(Très) difficile	9,5	11,8	12,5	9,2	

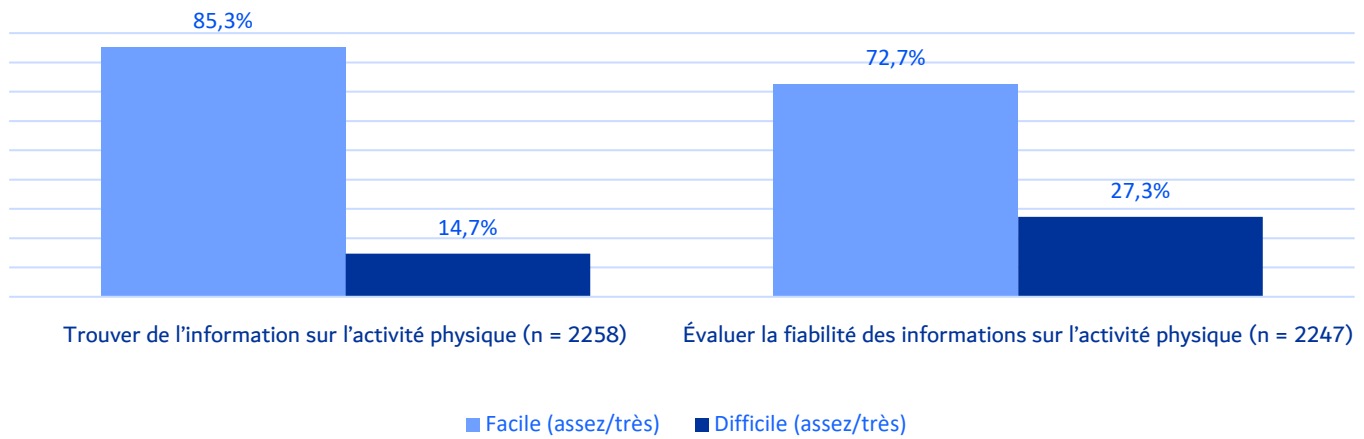
## 4.2. Déterminants de l'activité physique

### Littéracie liée à l'activité physique

La littéracie liée à l'activité physique a été mesurée à l'aide de deux questions évaluant le niveau de facilité perçu par les étudiant-es pour (1) savoir où obtenir de l'information sur l'activité physique et sportive et (2) évaluer la fiabilité des informations sur l'activité physique et sportive. Ces questions comportaient quatre propositions de réponse allant de « très facile » à « très difficile », qui ont été regroupées en deux catégories (Figure 27).

La majorité des répondant-es indiquait facilement savoir où obtenir de l'information sur l'activité physique, et comment évaluer la fiabilité de ces informations (Figure 27).

Figure 27 : littéracie liée à l'activité physique



Les hommes et les femmes évaluaient de manière comparable leur capacité à trouver de l'information sur l'activité physique (Tableau 51). En revanche, il était plus fréquemment difficile pour les étudiantes d'évaluer la fiabilité des informations sur l'activité physique que pour les étudiants.

Tableau 51 : littéracie liée à l'activité physique selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
Trouver de l'information sur l'activité physique (n = 2258)	Facile (assez/très)	86,4	84,5	0,22
	Difficile (assez/très)	13,6	15,5	
Évaluer la fiabilité des informations sur l'activité physique (n = 2247)	Facile (assez/très)	76,5	69,8	< 0,001
	Difficile (assez/très)	23,4	30,2	

Les niveaux de littéracie liée à l'activité physique ne variaient pas selon l'année d'études (Tableau 52).

Tableau 52 : littéracie liée à l'activité physique selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
Trouver de l'information sur l'activité physique (n = 2258)	Facile (assez/très)	85,4	85,7	86,0	78,0	0,10
	Difficile (assez/très)	14,6	14,3	14,0	22,0	
Évaluer la fiabilité des informations sur l'activité physique (n = 2247)	Facile (assez/très)	72,9	71,4	74,0	67,0	0,31
	Difficile (assez/très)	27,1	28,6	26,0	33,0	

## Motivation liée à l'activité physique

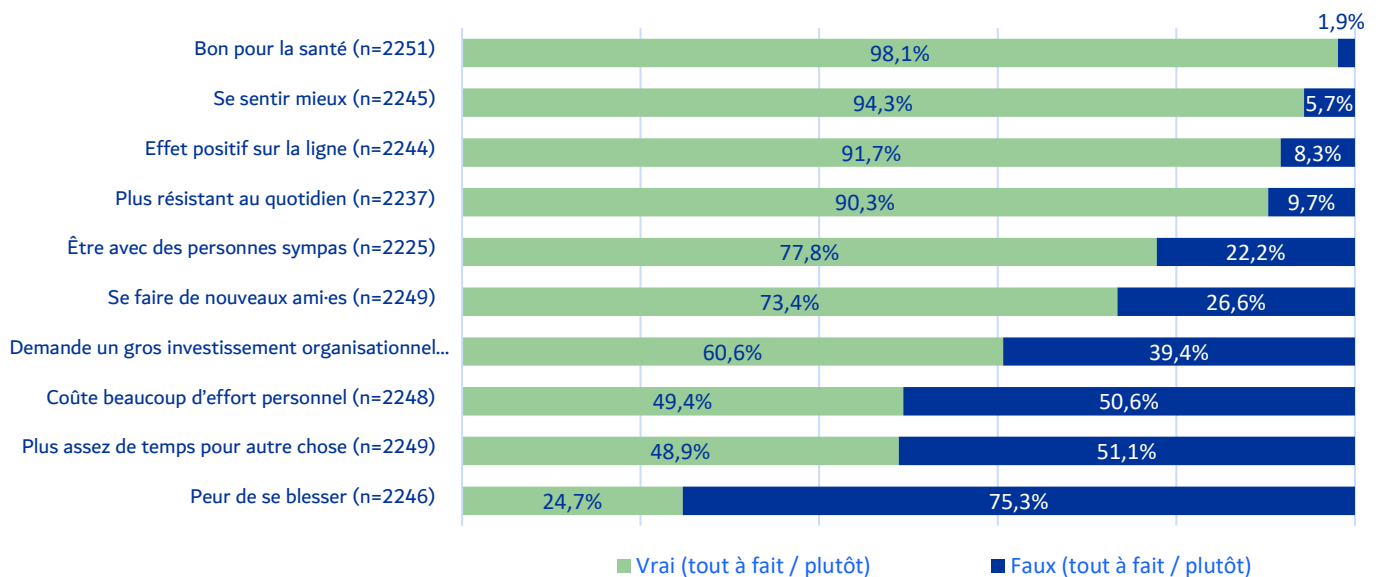
Le niveau de motivation liée à l'activité physique a été mesuré à l'aide de la question suivante : « En pratiquant une activité physique et sportive...

- je peux me faire de nouveaux ami·es
- je n'ai plus assez de temps pour faire d'autres choses
- j'ai peur de me blesser
- je deviens plus résistant au quotidien
- je fais quelque chose de bien pour ma santé
- ça coûte chaque fois beaucoup d'effort personnel
- ça a un effet positif sur ma ligne
- ça me demande à chaque fois un gros investissement organisationnel
- je suis avec des personnes sympas
- je me sens simplement mieux ».

Quatre propositions de réponse allant de « tout à fait faux » à « tout à fait vrai » étaient proposées et sont regroupées en deux catégories dans la figure 28.

Environ neuf répondant·es sur dix ont indiqué que pratiquer de l'activité physique leur permettait d'être plus résistants au quotidien, était bonne pour leur santé, avait un effet positif sur leur ligne, et leur permettait de se sentir mieux (Figure 28). Parmi les freins à la pratique du sport, celui le moins souvent cité était la peur de se blesser.

Figure 28 : motivations et freins à la pratique d'une activité physique



Les répondantes étaient proportionnellement plus nombreuses que les répondants à déclarer que pratiquer une activité physique ne leur donnait plus assez de temps pour faire autre chose, coûtait beaucoup d'effort personnel, et demandait un gros investissement organisationnel (Tableau 53). En revanche, les hommes indiquaient plus souvent que les femmes que cette pratique leur permettait de se faire de nouveaux ami·es, avait un effet positif sur leur ligne, et leur permettait d'être avec des personnes sympathiques.



Tableau 53 : motivations et freins à la pratique d'une activité physique selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Bon pour la santé</b> (n=2251)	Faux (tout-à-fait/plutôt)	2,3	1,6	0,24
	Vrai (tout à fait / plutôt)	97,7	98,4	
<b>Se sentir mieux</b> (n=2245)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	5,0	6,2	0,23
	Vrai (tout à fait / plutôt)	95,0	93,8	
<b>Effet positif sur la ligne</b> (n=2244)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	6,8	9,3	0,04
	Vrai (tout à fait / plutôt)	93,2	90,7	
<b>Plus résistant au quotidien</b> (n=2237)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	10,1	9,4	0,59
	Vrai (tout à fait / plutôt)	89,9	90,6	
<b>Être avec des personnes sympas</b> (n=2225)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	19,6	24,2	0,01
	Vrai (tout à fait / plutôt)	80,4	75,8	
<b>Se faire de nouveaux ami-es</b> (n=2249)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	23,3	29,1	0,003
	Vrai (tout à fait / plutôt)	76,7	70,9	
<b>Demande un gros investissement organisationnel</b> (n=2247)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	46,6	34,2	< 0,001
	Vrai (tout à fait / plutôt)	53,4	65,8	
<b>Coûte beaucoup d'effort personnel</b> (n=2248)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	56,8	46,0	< 0,001
	Vrai (tout à fait / plutôt)	43,2	54,0	
<b>Plus assez de temps pour autre chose</b> (n=2249)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	54,4	48,7	0,01
	Vrai (tout à fait / plutôt)	45,6	51,3	
<b>Peur de se blesser</b> (n=2246)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	75,8	74,9	0,66
	Vrai (tout à fait / plutôt)	24,2	25,1	

Globalement, les réponses aux affirmations ne variaient pas selon le niveau d'études (Tableau 53). La part de répondant-es indiquant avoir peur de se blesser était la plus élevée parmi les doctorant-es. Par ailleurs, la demande d'un gros investissement organisationnel pour pratiquer une activité physique était le plus souvent mentionnée par les doctorant-es et les étudiant-es en master. Le fait que la pratique d'une activité physique coûte beaucoup d'effort personnel était plus souvent évoqué par les celles et ceux en BA1 (Tableau 54).

**Tableau 54** : motivations et freins à la pratique d'une activité physique selon le niveau d'études

		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Bon pour la santé</b> (n=2251)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	2,0	1,0	2,3	2,7	0,25
	Vrai (tout à fait / plutôt)	98,0	99,0	97,7	97,3	
<b>Se sentir mieux</b> (n=2245)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	6,6	6,3	4,9	5,2	0,44
	Vrai (tout à fait / plutôt)	93,3	93,3	95,1	94,8	
<b>Effet positif sur la ligne</b> (n=2244)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	9,0	7,7	7,9	10,5	0,61
	Vrai (tout à fait / plutôt)	91,0	92,3	92,1	89,5	
<b>Plus résistant au quotidien</b> (n=2237)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	10,3	8,0	10,0	11,4	0,46
	Vrai (tout à fait / plutôt)	89,7	92,0	90,0	88,6	
<b>Être avec des personnes sympas</b> (n=2225)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	19,4	23,2	23,3	21,7	0,31
	Vrai (tout à fait / plutôt)	80,6	76,8	76,7	78,3	
<b>Se faire de nouveaux ami-es</b> (n=2249)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	23,5	28,7	26,9	28,9	0,21
	Vrai (tout à fait / plutôt)	76,5	71,3	73,1	71,1	
<b>Demande un gros investissement organisationnel</b> (n=2247)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	43,3	41,8	36,4	36,0	0,02
	Vrai (tout à fait / plutôt)	56,7	58,2	63,6	64,0	
<b>Coûte beaucoup d'effort personnel</b> (n=2248)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	46,4	55,0	50,7	48,5	0,03
	Vrai (tout à fait / plutôt)	53,6	45,0	49,3	51,5	
<b>Plus assez de temps pour autre chose</b> (n=2249)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	51,9	53,9	49,9	45,6	0,24
	Vrai (tout à fait / plutôt)	48,1	46,1	50,1	54,6	
<b>Peur de se blesser</b> (n=2246)	Faux (tout-à-fait / plutôt)	77,0	72,2	77,1	67,7	0,02
	Vrai (tout à fait / plutôt)	23,0	27,8	22,9	32,3	

### Stratégies pour pratiquer une activité physique

Les stratégies éventuellement mises en œuvre pour pratiquer une activité physique ont été mesurées à l'aide de la question « Différentes stratégies sont utilisées par des personnes pour être physiquement active. Actuellement, utilisez-vous ces stratégies pour être physiquement actif-ve ?

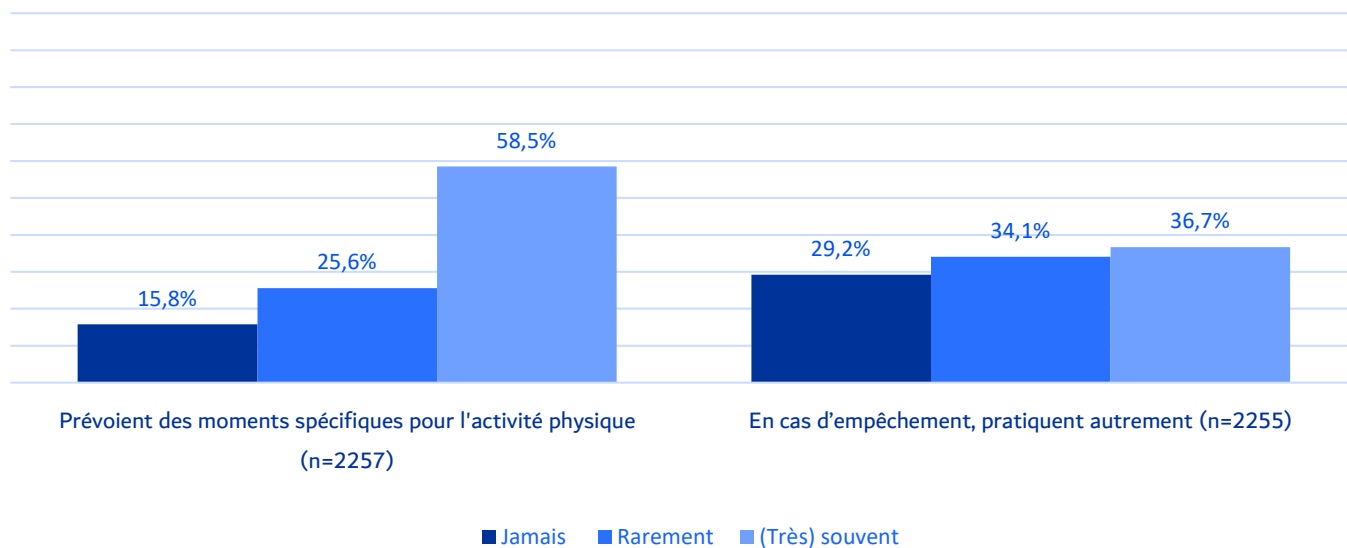
-Je prévois des moments spécifiques pour pratiquer une activité physique et sportive

-En cas d'empêchement, je fais en sorte de pratiquer autrement (autre activité physique et sportive, autre moment, etc.). »

Les propositions de réponse allaient de « jamais » à « très souvent » (Figure 29).

Plus de la moitié des étudiant-es indiquait prévoir souvent ou très souvent des moments spécifiques pour l'activité physique (Figure 29). Plus d'un tiers déclarait souvent ou très souvent trouver une solution pour pratiquer une activité physique en cas d'empêchement.

Figure 29 : stratégies en lien avec la pratique de l'activité physique



Les hommes étaient proportionnellement plus nombreux à déclarer souvent ou très souvent prévoir des moments spécifiques pour pratiquer une activité physique, alors que les femmes ont déclaré plus fréquemment ne jamais faire en sorte de pratiquer autrement, en cas d'empêchement (Tableau 55).

Tableau 55 : stratégies en lien avec la pratique de l'activité physique selon le sexe

		Hommes (%)	Femmes (%)	p-valeur
<b>Prévoir des moments spécifiques pour l'activité physique</b> (n=2257)	Jamais	12,8	18,0	<b>&lt; 0,001</b>
	Rarement	23,4	27,2	
	(Très) souvent	63,8	54,8	
<b>En cas d'empêchement, pratiquer autrement</b> (n=2255)	Jamais	24,1	32,9	<b>&lt; 0,001</b>
	Rarement	35,9	32,9	
	(Très) souvent	40,0	34,2	

Les stratégies liées à la pratique d'une activité physique ne variaient pas selon le niveau d'études (Tableau 56).

Tableau 56 : stratégies en lien avec la pratique de l'activité physique selon le niveau d'études

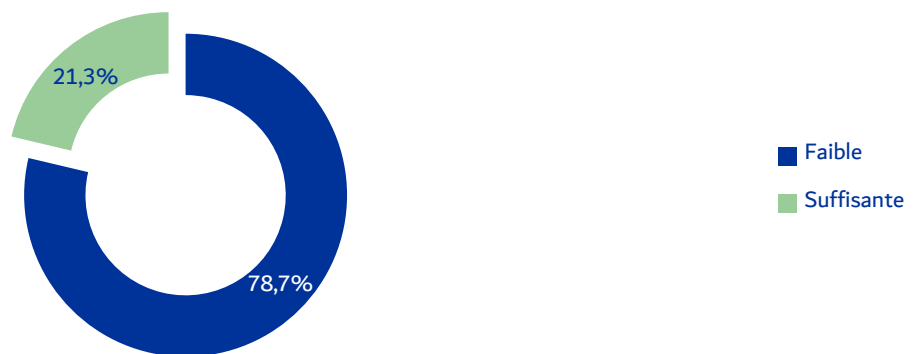
		BA1 (%)	Autres BA (%)	Master (%)	Doctorat (%)	p-valeur
<b>Prévoir des moments spécifiques pour l'activité physique</b> (n=2257)	Jamais	17,7	15,1	16,1	9,2	0,20
	Rarement	26,6	24,1	25,4	30,1	
	(Très) souvent	55,7	60,8	58,6	60,7	
<b>En cas d'empêchement, pratiquer autrement</b> (n=2255)	Jamais	30,8	29,9	28,7	23,0	0,49
	Rarement	33,1	34,5	34,7	32,3	
	(Très) souvent	36,1	35,6	36,6	44,6	

### 4.3. Littéracie en santé

La littéracie en santé a été mesurée à l'aide de la version courte à six questions du questionnaire *HLS-EU-Q6*, qui est basé sur le modèle conceptuel de Sorensen et al (7). Un score a été calculé à partir de ces six questions pour celles et ceux ayant répondu à au moins cinq questions. Le score a ensuite été dichotomisé afin de distinguer les étudiant-es ayant un niveau de littéracie en santé faible (score inférieur ou égal à 3) et celles et ceux ayant un niveau suffisant (score moyen supérieur à 3).

Un-e répondant-e sur cinq avait un niveau de littéracie en santé pouvant être considéré comme suffisant (Figure 30).

Figure 30 : niveau de littéracie en santé



Nombre de réponses : 2056.

Le niveau de littéracie en santé était comparable selon le sexe (Tableau 57).

Tableau 57 : littéracie en santé selon le sexe

	Hommes (%) (n = 737)	Femmes (%) (n = 1319)	p-valeur
Faible	77,6	79,5	0,31
Suffisante	22,4	20,5	

Le niveau de littéracie en santé était plus fréquemment suffisant parmi les répondant-es de master et les doctorant-es que parmi les bachelier-es (Tableau 58).

Tableau 58 : littéracie en santé selon le niveau d'études

	BA1 (%) (n = 521)	Autres BA (%) (n = 483)	Master (%) (n = 883)	Doctorat (%) (n = 169)	p-valeur
Faible	82,0	83,0	75,1	74,4	0,0005
Suffisante	18,0	17,0	25,0	25,6	

## ■ POUR CONCLURE

Réalisée à la suite 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 termes de tels comportements pour leur santé. Des différences dans ces comportements sont constatées à l'issue de ces analyses, en particulier selon le niveau d'études. Elles peuvent être interprétées en lien avec différentes composantes : leur âge en premier lieu, ainsi que des contraintes liées aux études variables, mais aussi leurs conditions de vie et leurs profils socioéconomiques. Les différences entre les étudiants et les étudiantes sont quant à elles le plus souvent similaires à celles observées chez des adultes plus âgés, qu'il s'agisse de l'alimentation ou de la pratique d'activité physique, notamment sportive. Enfin, les étudiant-es ont pu, par l'intermédiaire de cette enquête, exprimer sans ambiguïté leurs attentes vis-à-vis de l'université, qui a de fait un rôle clé à jouer dans ces domaines.

Ainsi, les constats apportés par cette enquête seront-ils utiles à prendre en compte pour définir des actions de promotion de la santé à mener au sein de l'ULB. Les difficultés financières d'une partie des étudiant-es, l'offre proposée sur les campus, le peu de temps disponible en dehors de celui consacré à leur formation, les activités sociales... sont autant d'éléments qui contribuent en effet à comprendre cette vue d'ensemble. Enfin, la répétition à l'avenir de cette enquête permettra d'actualiser ces constats concernant les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique des étudiant-es de l'ULB, et d'en mesurer les éventuels changements, en lien avec le contexte général et celui, plus spécifique, disponible à l'ULB.

# BIBLIOGRAPHIE

- 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;12:2611.
- 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;113:657-64.
- 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;35:1381-95.
- 7. Sørensen K, Van Den Broucke S, Fullam J, Doyle G, Pelikan J, Slonska Z, Brand H. Health literacy and public health: A systematic review and integration of definitions and models. *BMC Public Health* 2012; 12:80.