

Enquête sur le
comportement
alimentaire des
étudiants des
universités Paris 2,
Paris 4 et Paris 6

I - OBJECTIFS

Cette enquête a pour but d'évaluer le comportement alimentaire des étudiants de Sorbonne Universités en cycle Licence, donc pendant les 3 premières années universitaires.

Le SIUMPPS (Service Inter-Universitaire de Médecine Préventive et de Promotion de la Santé) de Sorbonne Universités, regroupe depuis la rentrée universitaire 2010 les universités Paris 2, 4 et 6.

Cette étude est également un outil permettant de comparer les étudiants des 3 universités sur leurs habitudes alimentaires et de mettre en évidence d'éventuelles disparités.

II - APPLICATION

Cette enquête a été menée du 2 Avril au 4 Mai 2012, entrecoupée d'une période de 2 semaines correspondant aux vacances universitaires, à l'aide d'un questionnaire (Annexe 1).

80 questionnaires se sont révélés inexploitable.

L'étude a donc porté sur 150 étudiants de chaque université, soit au total 450 questionnaires complétés et exploitables.

57% des questionnaires ont été complétés par les étudiants rencontrés sur les différents sites universitaires et 43% l'ont été par des étudiants lors de leur visite au SIUMPPS.

Les sites ciblés pour cette enquête et rassemblant le plus d'étudiants de niveau Licence ont été :

Université Paris 2- Panthéon Assas :

- Assas
- Vaugirard

Université Paris 4 – Sorbonne :

- Malesherbes
- Clignancourt

Université Paris 6 – Pierre et Marie Curie (UPMC) :

- Jussieu
- Pitié Salpêtrière

Le dépouillement des questionnaires et une partie de leur analyse a été effectuée via un site internet spécialisé dans les enquêtes (<http://fr.surveymonkey.com/>).

Les résultats seront donc présentés par universités, puis comparés pour dégager les points communs et les divergences entre les étudiants.

III - RESULTATS

PARIS 2

1- Population

1.1 Répartition par sexe

71% des réponses récoltées sont féminines.

1.2 IMC

79% ont un IMC (Indice de Masse Corporelle) normal, et on recense 8% des étudiants en surpoids ou obèses.

13% des personnes vivant seules ou en colocation sont en surpoids.

1.3 Sédentarité

❖ Pratique sportive

64% pratiquent une activité sportive régulière.

66% des femmes interrogées pratiquent une activité sportive.

❖ Lieu de résidence

74,7% habitent chez leurs parents ou dans leur famille.

❖ Distance Domicile / Université

- Temps de trajet estimé à 1h ou plus pour 44% des interrogés.
- 83% utilisent les transports en commun.
- 12% se rendent à l'université à pieds ou à vélo.

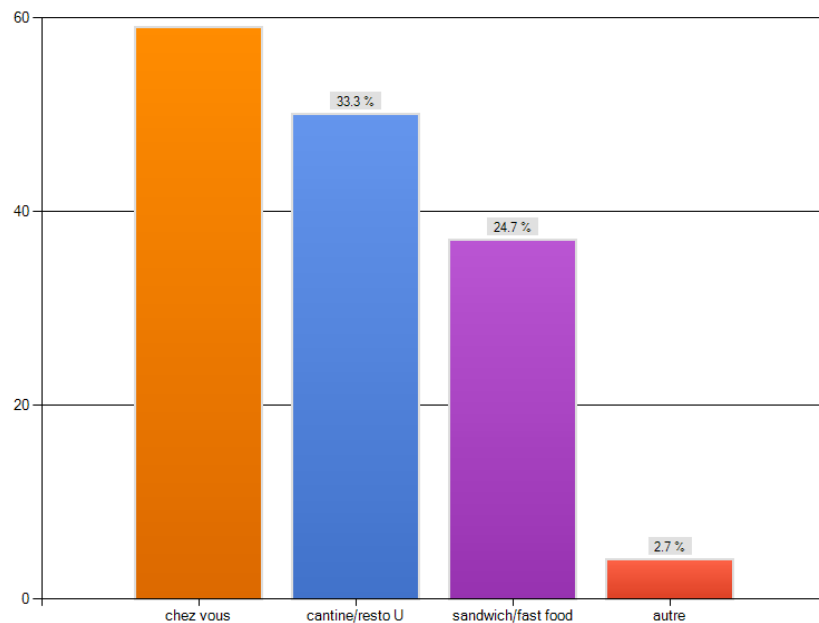
2- Evolution pondérale

2.1 En fonction du temps

51% des personnes n'ont pas pris de poids depuis le baccalauréat. Ce qui implique que 49 % accusent une prise de poids, parmi lesquels 13% ont pris au moins 5Kg.

Cette même prise de poids est constatée chez 21% des personnes qui vivent en dehors du logement familial.

56,7% des interrogés sortent du lycée et 33% d'entre eux prenaient leur déjeuner à la cantine ou au Resto U.



Répartition des étudiants de Paris 2 selon leur lieu de déjeuner l'année dernière

47,3% ont trouvé que leurs habitudes alimentaires avaient changé cette année et 60% de ceux là considèrent que le changement a été négatif.

29,3% des étudiants de Paris 2 jugent que leur poids est en augmentation depuis la rentrée universitaire.

2.2 Régime et conséquences

19% ont déjà suivi un régime dont :

- 87% pour perdre du poids (à plus de 80% ces régimes n'ont pas été encadrés par un professionnel).

Parmi les personnes ayant fait un régime seul, 23,8% sont en surpoids, 33% déclarent avoir pris du poids cette année dont 28,6% plus de 5 Kg.

3- Typologie des repas

3.1 Petit déjeuner

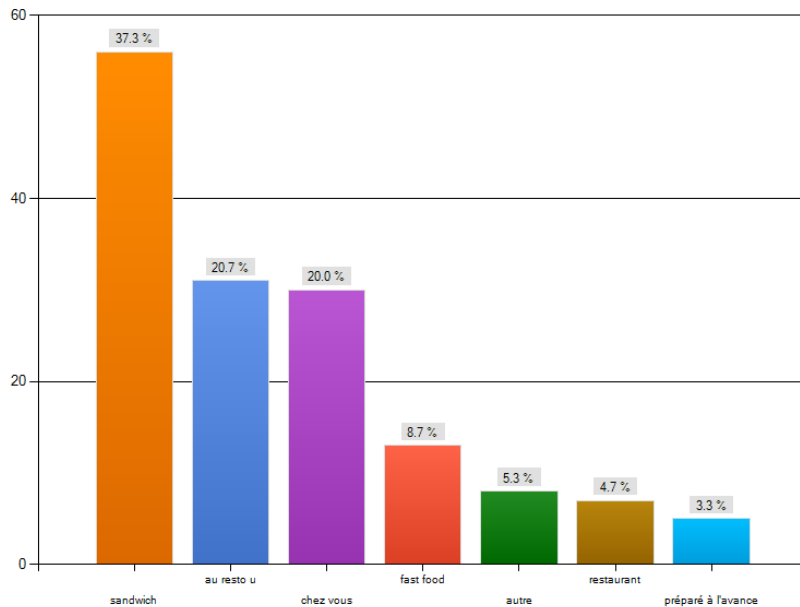
❖ *Fréquence :*

- Prise quotidienne pour 59% des étudiants.

3.2 Déjeuner

❖ *Lieu / Nature*

- 21% au Resto U.
- 37% prennent un sandwich.



Répartition des étudiants de Paris 2 selon leur lieu de déjeuner actuel

❖ *Equilibre :*

Apport glucides-protides-lipides équilibré : 52%.

Apport excessif en lipides, glucides ou les 2 : plus de 47%.

Parmi les personnes ayant déclaré déjeuner au restaurant universitaire, on note que 25,8% ont constaté une hausse de poids (contre 49%) et que 84% d'entre eux ont un repas équilibré (contre 52%).

3.3 Dîner

❖ *Lieu*

- Pris au domicile dans 97% des cas.

❖ *Equilibre*

Apport glucides-protides-lipides-équilibré : 87%.

3.4 Collation

❖ *Fréquence*

- 27,4% prennent une collation matinale plus de 3 fois par semaine contre 60,6% l'après-midi.

❖ *Equilibre*

Dans 92% des cas, cette collation contient un apport excessif en graisses, sucres et sodas.

4- Répartition des aliments

4.1 Produits laitiers

66,7% des sondés ne consomment pas ou peu de produits laitiers (1 par jour ou moins).

79% des personnes vivant seules ou en colocation consomment au maximum 1 produit laitier par jour.

4.2 Légumes

9% déclarent ne pas en consommer.

18,4% des personnes vivant seules ou en colocation n'en consomment pas.

4.3 Viandes, poissons, œufs

7% n'en consomment jamais.

13% des personnes vivant seules ou en colocation n'en consomment pas.

4.4 Fruits

27% n'en consomment jamais.

4.5 Produits sucrés

36% en consomment plus de 3 fois par jour en dehors du petit déjeuner.

5- Autres

45% des personnes consommant de l'alcool ou du cannabis plus d'une fois par semaine déclarent ne pas manger ou insuffisamment lors de ces prises.

90% des consommateurs réguliers de cannabis le sont également pour l'alcool.

62% des personnes vivant seul ou en colocation consommant régulièrement ces substances (associées ou non) déclarent ne pas avoir mangé ou insuffisamment lors des prises.

PARIS 4

1- Population

1.1 Répartition par sexe

69% des réponses récoltées sont féminines contre 31% de réponses masculines.

1.2 IMC

72,7% ont un IMC normal, et on recense 9,4% des étudiants en surpoids ou obèses.

1.3 Sédentarité

❖ *Pratique sportive*

46% pratiquent une activité sportive régulière dont 59% des hommes interrogés.

❖ *Lieu de résidence*

65% habitent en famille.

❖ *Distance Domicile / Université*

- Temps de trajet estimé à 1h ou plus pour 55,4% des interrogés.
- 88% utilisent les transports en commun.
- 11% se rendent à l'université à pieds ou à vélo.

2- Evolution pondérale

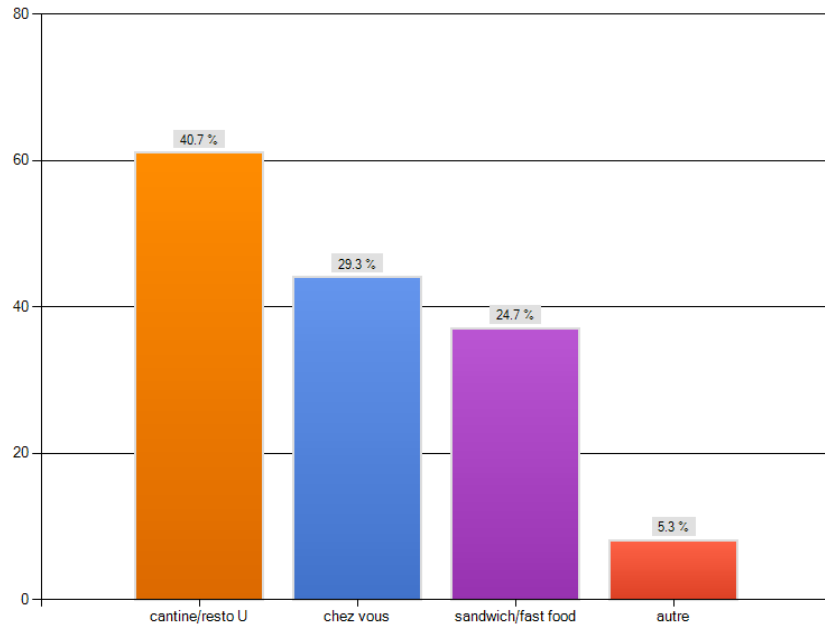
2.1 En fonction du temps

50,7% des personnes n'ont pas pris de poids depuis le baccalauréat.

33% des personnes ont vu leur poids augmenté dont 15% de 5 Kg ou plus.

33% des interrogés sortent du lycée.

41% prenaient leur déjeuner à la cantine ou au Resto U.



Répartition des étudiants de Paris 4 selon leur lieu de déjeuner l'année dernière

63% ont trouvé que leurs habitudes alimentaires avaient changé cette année et 60% ont trouvé le changement négatif.

2.2 Régime et conséquences

20% ont déjà suivi un régime dont :

- 77% pour perdre du poids.
- Seuls ¼ (26%) de ces régimes ont été encadrés par un professionnel.
- Parmi les personnes n'ayant pas fait appel à un professionnel, 39% sont en surpoids, 28% ont vu leur poids augmenter cette année dont 11% de 5Kg ou plus.

3- Typologie des repas

3.1 Petit déjeuner

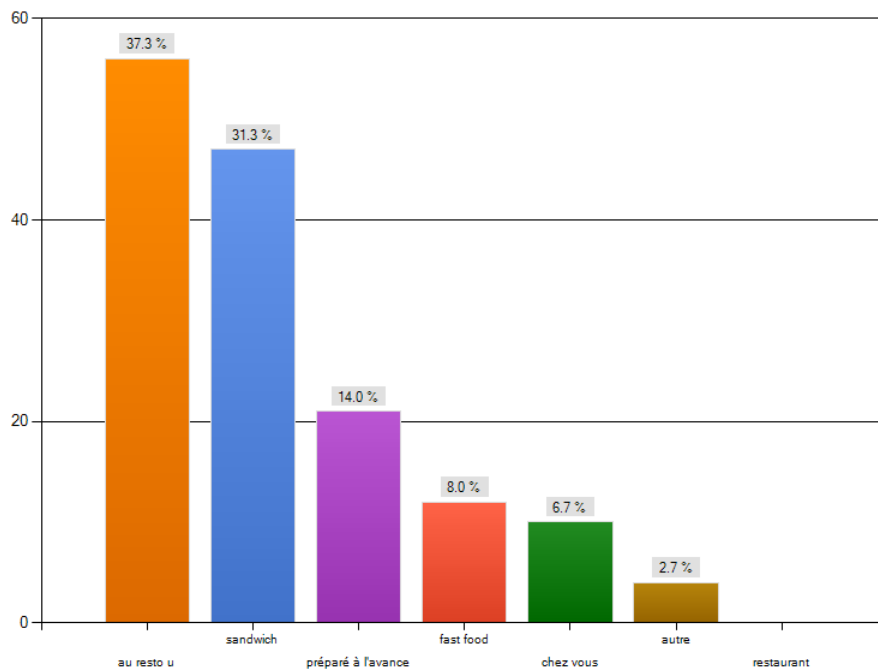
❖ *Fréquence :*

- Prise quotidienne pour 52% des étudiants.

3.2 Déjeuner

❖ *Lieu*

- 37,3% prennent majoritairement leur déjeuner au Restaurant Universitaire.
- 31,3% prennent un sandwich.
- 14% s'apportent leur repas.



Répartition des étudiants de Paris 4 selon leur lieu de déjeuner actuel

❖ *Equilibre :*

Apport glucides-protides-lipides équilibré : 41%.

Apport excessif en lipides, glucides ou les 2 : 53%.

6% déclarent ne pas prendre de déjeuner.

50% des personnes déclarant manger en majorité au restaurant universitaire ont un déjeuner équilibré.

3.3 Dîner

❖ *Lieu*

- Pris au domicile dans 93% des cas.

❖ *Equilibre*

Apport glucides-protides-lipides équilibré : 77%.

Apport excessif en lipides, glucides ou les 2 : 19%.

3.4 Collation

❖ *Fréquence*

- 34% déclarent prennent une collation matinale plus de 3 fois par semaine et 56,6% l'après-midi.

❖ *Equilibre*

Dans 89% des cas, ces collations contiennent un apport excessif en graisses, sucres et sodas.

4- Répartition des aliments

4.1 Produits laitiers

61% des sondés ne consomment pas ou peu de produits laitiers (1 par jour ou moins).

4.2 Légumes

12% déclarent ne pas en consommer.

4.3 Viandes, poissons, œufs

8% n'en consomment jamais.

4.4 Fruits

24% n'en consomment jamais soit environ ¼ des personnes interrogées.

4.5 Produits sucrés

45% en consomment plus de 3 fois par jour en dehors du petit déjeuner.

5- Autres :

50% des personnes interrogées consomment de l'alcool au moins 1 fois par semaine.

100% des fumeurs de cannabis sont également consommateurs réguliers d'alcool.

48% des personnes consommant de l'alcool ou du cannabis plus d'une fois par semaine déclarent ne pas manger ou insuffisamment lors de ces prises.

59% des personnes vivant seules ou en colocation déclarent une insuffisance de la prise alimentaire dans ces moments.

PARIS 6

1- Population

1.1 Répartition par sexe

56% des réponses récoltées sont féminines contre 44% de réponses masculines.

1.2 IMC

76% ont un IMC normal, et on recense 9,3% des étudiants en surpoids ou obèses.

1.3 Sédentarité

❖ *Pratique sportive*

60% pratiquent une activité sportive régulière dont 71% d'hommes.

❖ *Lieu de résidence*

73% habitent en famille.

❖ *Distance Domicile / Université*

- Temps de trajet estimé à 1h ou plus pour 43,3% des interrogés.
- 89% utilisent les transports en commun.
- 9% se rendent à l'université à pieds ou à vélo.

2- Evolution pondérale

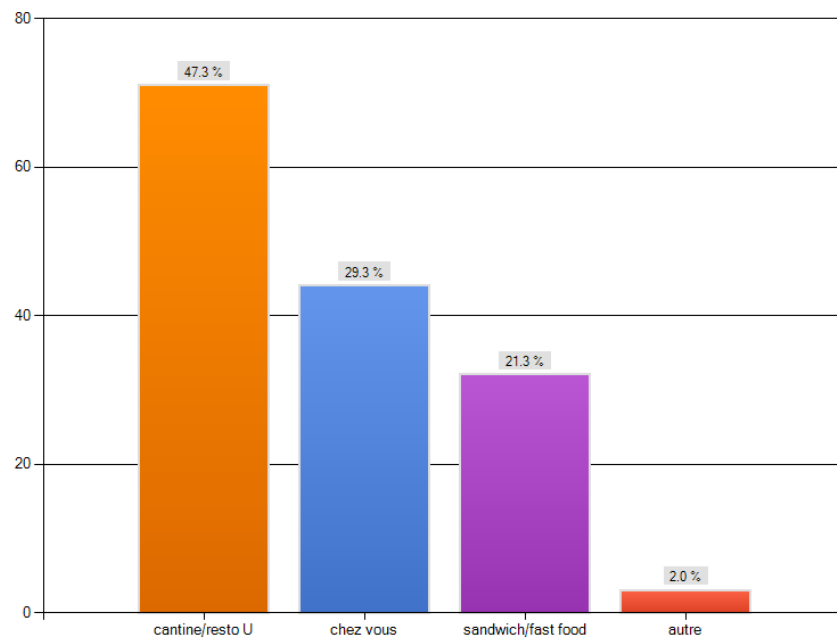
2.1 En fonction du temps

45% des personnes n'ont pas pris de poids depuis le baccalauréat.

46% des personnes ont vu leur poids augmenté dont 11% de 5 Kg ou plus.

66% des interrogés sortent du lycée.

47% prenaient leur déjeuner à la cantine ou au restaurant universitaire.



Répartition des étudiants de Paris 6 selon leur lieu de déjeuner l'année dernière

51% ont trouvé que leurs habitudes alimentaires avaient changé cette année et 69% de ceux là considèrent que le changement a été négatif.

2.2 Régime et conséquences

21% ont déjà suivi un régime dont :

- 78% pour perdre du poids (seuls 16% ont été encadrés par un professionnel).
- 19% ont suivi un régime dans le cadre de leur activité sportive (boxe, judo ...).

Parmi les régimes non encadrés, 16% sont en surpoids, 48% jugent leurs poids en augmentation cette année dont 24% de 5Kg ou plus.

3- Typologie des repas

3.1 Petit déjeuner

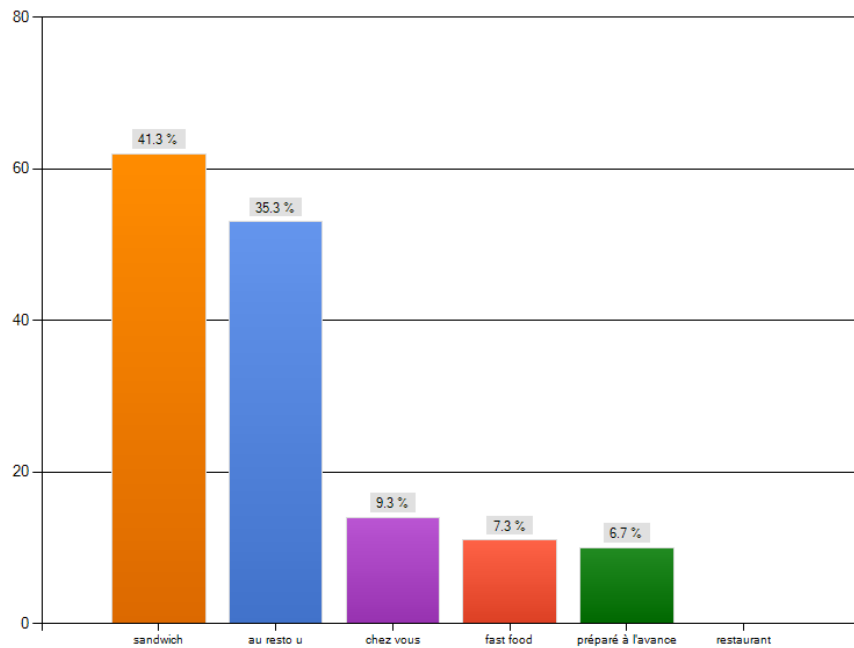
❖ *Fréquence :*

- Prise quotidienne pour 56% des étudiants.

3.2 Déjeuner

❖ *Lieu*

- 35,3% au Resto U.
- 41,3% prennent un sandwich.
- 6,7% préparent leur déjeuner à l'avance.



Répartition des étudiants de Paris 6 selon leur lieu de déjeuner actuel

❖ *Equilibre :*

Apport glucides-protides-lipides équilibré : 51%.

Apport excessif en lipides, glucides ou les 2 : 49%.

66% des personnes déjeunant au restaurant universitaire prennent un repas équilibré.

3.3 Dîner

❖ *Lieu*

- Pris au domicile dans 97% des cas.

❖ *Equilibre*

Apport glucides-protides-lipides équilibré : 79%.

Apport excessif en lipides, glucides ou les 2 : 20%.

3.4 Collation

❖ *Fréquence*

- 34% prennent une collation matinale plus de 3 fois par semaine contre 50,6 % l'après-midi.

❖ *Equilibre*

Dans 83% des cas, cette collation contient un apport excessif en graisses, sucres et sodas.

4- Répartition des aliments

4.1 Produits laitiers

61,5% des sondés ne consomment pas ou peu de produits laitiers (1 par jour ou moins).

4.2 Légumes

14% déclarent ne pas en consommer.

17% des personnes ne vivant pas au domicile familial déclarent ne jamais consommer de légumes.

4.3 Viandes, poissons, œufs

6% n'en consomment jamais.

12% des personnes vivant en dehors du domicile familial ne consomment ni viande, ni poisson, ni œuf.

4.4 Fruits

21% n'en consomment jamais.

4.5 Produits sucrés

47% en consomment plus de 3 fois par jour en dehors du petit déjeuner.

5- Autres

42% des personnes interrogées consomment de l'alcool au moins 1 fois par semaine.

45% des personnes consommant de l'alcool ou du cannabis plus d'une fois par semaine déclarent ne pas manger ou insuffisamment lors de ces prises.

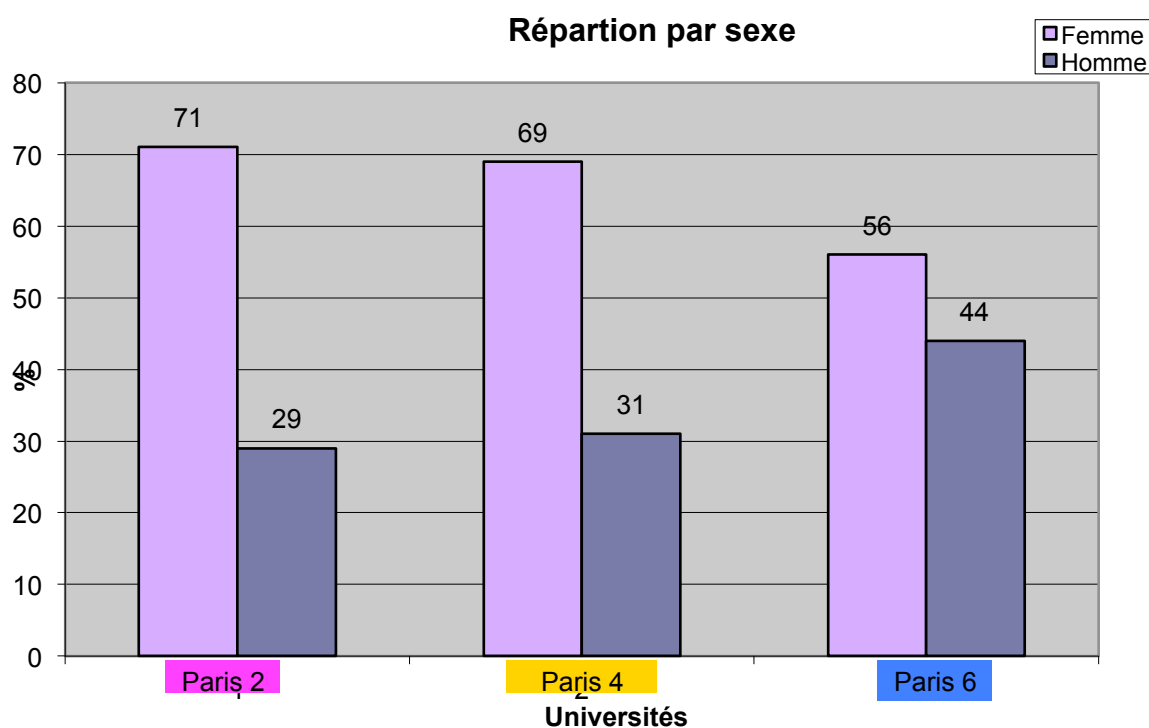
100% des consommateurs de cannabis sont également des consommateurs d'alcool. La réciproque n'est pas vraie.

IV – SYNTHÈSE

1- Population

1.1 Répartition par sexe

En moyenne 65% des réponses récoltées sont féminines et 35 % de réponses sont masculines.



Cela est représentatif de la population universitaire française actuelle qui est à dominance féminine (Annexe 2).

1.2 IMC

76% ont un IMC normal, et les étudiants en surpoids ou obèses représentent en moyenne 9% des personnes ayant répondu au sondage.

Là encore, pour la tranche d'âge concernée, les résultats sont cohérents avec les estimations nationales.

1.3 Sédentarité

❖ *Pratique sportive*

57% des étudiants pratiquent une activité sportive régulière.

Les étudiants de Paris 2 (64%) et Paris 6 (60%) sont plus sportifs que ceux de Paris 4 (46%).

❖ *Lieu de résidence*

En moyenne, 71% habitent en famille ; les autres vivent seuls (logement étudiant, appartement en location...) ou en colocation.

❖ *Distance Domicile / Université*

En moyenne sur les 3 universités :

- Temps de trajet estimé à 1h ou plus pour 48 % des interrogés.
- 87% utilisent les transports en commun.
- 11% se rendent à l'université à pieds ou à vélo.

2- Evolution pondérale

2.1 En fonction du temps

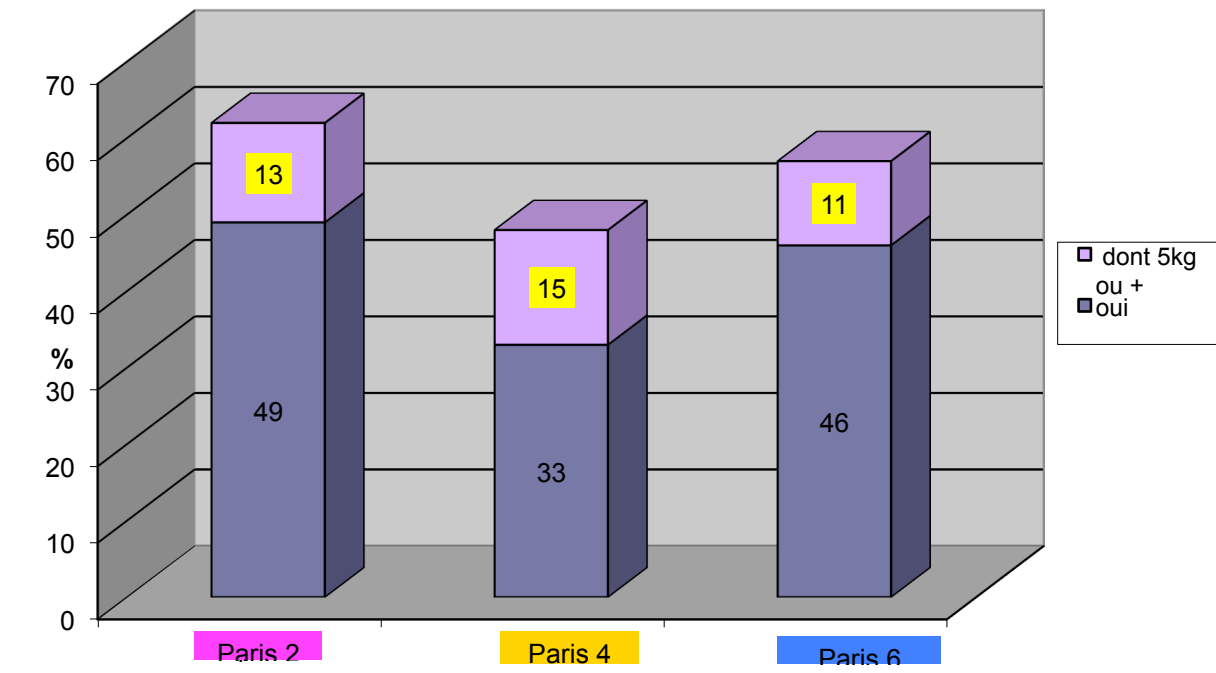
En moyenne, 49% des personnes déclarent ne pas avoir pris de poids depuis le baccalauréat.

43% des personnes ont vu leur poids augmenté dont 13% de 5 Kg ou plus.

A Paris 4, seuls 33% des étudiants déclarent une hausse de leur poids.

54% des étudiants ont remarqué un changement de leurs habitudes alimentaires depuis la rentrée, notamment à Paris 4 (60%) ; ce changement a été négatif dans 63% des cas, et particulièrement pour les étudiants de Paris 6 (69%).

Prise de poids par université



2.2 Régime et conséquences

20% des étudiants ont déjà suivi un régime dont 81 % pour perdre du poids. Les régimes sont pour la majorité fait sans les conseils d'un professionnel. Ils ne semblent pas porter les résultats escomptés et on constate que la composition des repas de ces personnes n'est pas meilleure que celle des autres étudiants.

3- Typologie des repas

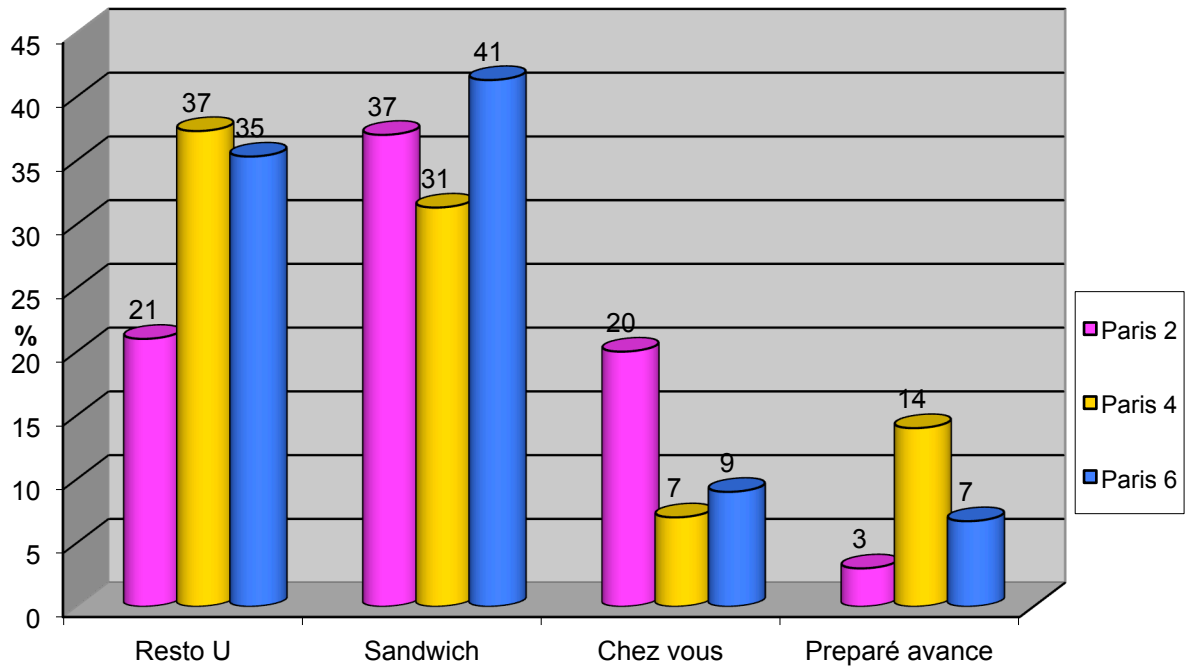
3.1 Petit déjeuner

- Prise quotidienne pour 56 % des étudiants.

3.2 Déjeuner

- 31% des étudiants déjeunent au resto U, 10% de moins y déjeunent à Paris 2.
- 20% des étudiants de Paris 2 déjeunent chez eux (contre 7 et 9% pour Paris 4 et 6).
- 37% prennent un sandwich.
- 14% des étudiants de Paris 4 apportent leur déjeuner.

Nature du déjeuner par Université



❖ *Equilibre :*

En moyenne, 48% des déjeuners sont équilibrés ; à Paris 4, seuls 41% le sont.

50% sont excessifs en lipides, glucides ou les 2.

3.3 Dîner

❖ *Lieu*

96% des étudiants prennent leur dîner au domicile.

❖ *Equilibre*

Ce repas est équilibré dans 81% des cas, ce qui permet souvent de compenser les excès en lipides et glucides de la journée.

3.4 Collation

❖ *Fréquence*

- 32% prennent une collation matinale plus de 3 fois par semaine et 56% l'après-midi.

❖ *Equilibre*

Dans 88 % des cas, cette collation contient un apport excessif en graisses et en sucres.

4- Répartition des aliments

La tendance est la même dans les 3 universités.

La famille des féculents/produits céréaliers est, elle, retrouvée dans l'alimentation de tous les étudiants et en général à tous les repas.

4.1 Produits laitiers

63% des sondés ne consomment pas ou peu de produits laitiers (1 par jour ou moins).

4.2 Légumes

12% déclarent ne pas en consommer.

4.3 Viandes, poissons, œufs

7% semblent suivre une alimentation végétarienne.

4.4 Fruits

24% n'en consomment jamais.

4.5 Produits gras et sucrés

43% en consomment plus de 3 fois par jour en dehors du petit déjeuner.

Les boissons sucrées sont largement représentées et sont souvent consommées à longueur de journée, au même titre que l'eau.

5- Autres

46% des personnes consommant de l'alcool et/ou du cannabis plus d'une fois par semaine déclarent ne pas manger ou insuffisamment lors de ces prises.

V - CONCLUSION

Restaurants Universitaires :

Nous pouvons observer que, peu importe la proximité ou non des restaurants universitaires, le taux de fréquentation reste sensiblement le même. D'après les étudiants, il s'agit plus d'un manque de temps (trajet et parfois lenteur du service compte tenu du nombre de personnes) que d'un réel problème au niveau de la nourriture proposée. Bien sûr, il reste toujours certains étudiants qui ne sont pas satisfaits de la restauration universitaire.

Nous constatons également que les étudiants déjeunant au restaurant universitaire régulièrement sont plus enclins à avoir une alimentation équilibrée.

Produits Laitiers :

Il apparaît qu'environ 60% des étudiants, toutes universités confondues, déclarent ne jamais consommer de produits laitiers. Les apports en calcium ne sont donc pas couverts pour la majorité des étudiants.

Fruits et Légumes :

Là encore, les étudiants n'apprécient pas particulièrement ces produits. Malgré tout, une majorité d'étudiants consomment des légumes régulièrement grâce aux salades qui sont vendues dans les endroits distribuant les sandwiches.

Collations :

Celles-ci sont beaucoup trop grasses et sucrées. Elles se composent d'un cumul de gâteaux, viennoiseries, sodas. Ce ne sont d'ailleurs pas de simples collations assimilables à un repas supplémentaire (comme un goûter) mais une réelle tendance des étudiants à grignoter toute la journée. De nombreux étudiants boivent des sodas du matin au soir, pendant et en dehors des repas, ce qui alourdit considérablement la note glucidique de la journée.

Il serait intéressant que les étudiants se dirigent vers des produits laitiers ou des fruits lors de leurs pauses, plutôt que vers des aliments gras et sucrés.

Logement :

Le lieu de vie n'a pas d'influence sur la nature hyperglucidique ou hyperlipidique des repas. Toutefois, les étudiants vivants seuls ou en colocation, sont plus nombreux à ne pas consommer de protéines, de légumes et à ne pas prendre de repas lors de soirées alcoolisées.

Alimentation et conduite à risques :

Quelque soit l'université, près de 50% des consommateurs réguliers d'alcool ou de drogues avouent qu'ils ne mangent pas suffisamment voire pas du tout lors de ces prises et notamment lors de soirées entre amis. Cela peut paraître inquiétant puisque consommés le ventre vide, les effets de ces produits sont accentués et peuvent d'avoir des conséquences délétères (désinhibition, rixes, conduite de véhicules...).