

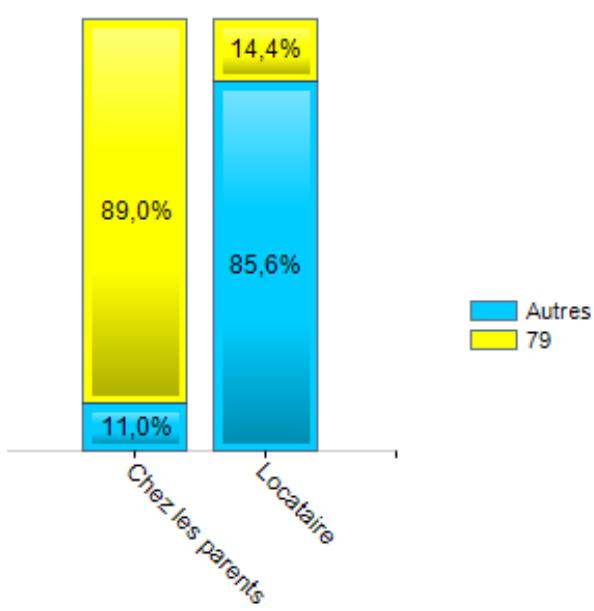
L'alimentation, un besoin vital négligé par les étudiants Niortais

Suite au départ du foyer familial, de nombreux étudiants négligent la qualité de leur alimentation : Fast-food, boîtes de conserve, plats préparés. En effet, d'après une étude réalisée par FAGE portant sur l'équilibre alimentaire des étudiants, 62% des étudiants interrogés jugent avoir une alimentation saine et équilibrée. A contrario, 38% des étudiants jugent avoir une alimentation non équilibrée. A travers une enquête réalisée par le département STID de Niort auprès des étudiants des 3 départements du site, nous cherchons à identifier les principaux facteurs de cette mauvaise alimentation.

L'identité des répondants

Pour commencer cette étude, nous allons nous intéresser aux profils des répondants. Sur les 377 répondants, on observe 59% d'hommes et 41% de femmes. On peut donc dire que les répondants sont majoritairement des hommes. Concernant la provenance des étudiants, on observe qu'une grande majorité des répondants viennent des Deux-Sèvres (40%). Par la suite, intéressons-nous aux répondants venant de départements étrangers et de leur situation de logement. On observe que 11% des répondants sont chez leurs parents et que à contrario, 86% des répondants résident en location. Cet écart s'explique en raison de la longue distance entre le domicile des parents et du répondant qui parfois, est trop élevée.

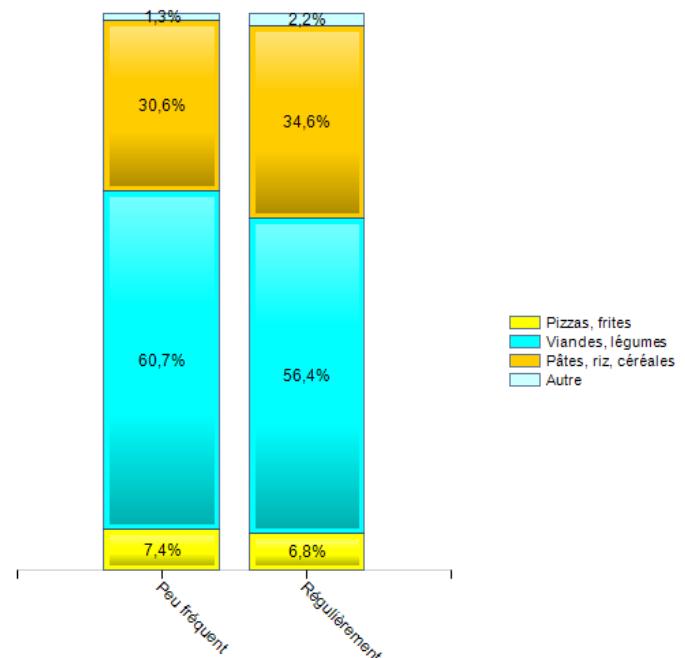
Répartition des répondants selon leurs départements et leurs domiciliation



Un dîner jamais sans les écrans

En seconde partie, nous allons étudier les habitudes alimentaires des répondants. Parmi l'ensemble des répondants 75% mangent devant les écrans. On remarque une similitude entre les habitudes alimentaires des répondants le soir devant leurs écrans. On voit en premier lieu, 65% des étudiants qui mangent devant leurs écrans consomment des pâtes, riz... Notons que 76% des étudiants mangent au RU le midi. C'est un taux assez élevé et il serait profitable que le RU proposer des repas équilibrés aux étudiants. A contrario, 31% des répondants qui mangent des pâtes, riz... sont peu fréquemment devant leurs écrans. Avec ces chiffres, on pourrait croire que les étudiants subissent leurs repas et ne mangent pas par plaisir. D'où le fait de ce taux élevé d'étudiants qui consomment de la nourriture non-saine pour la santé tels que des pizzas, des frites, hamburgers...

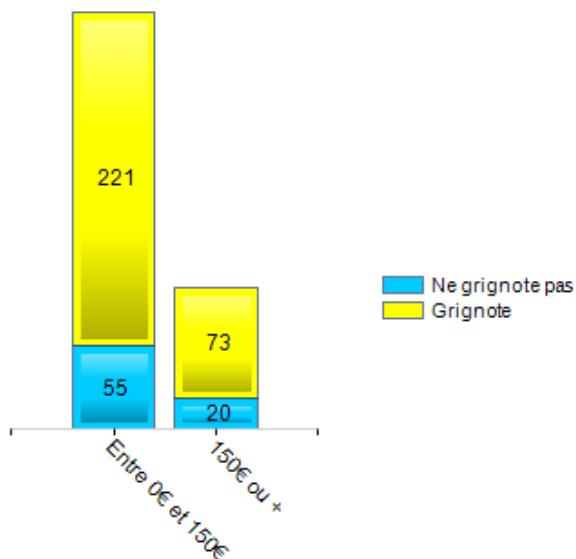
Fréquence des repas devant les écrans selon le type de plats consommées



Une forte tendance au grignotage

Une majorité écrasante d'étudiants déclarent grignoter (79%). Un chiffre non négligeable sachant qu'un grignotage comprend souvent des produits sucrés et mauvais pour la santé. S'agissant des comportements alimentaires, il est bon à savoir que 11% des étudiants vont dans des fast-foods. 75% des répondants ont un petit budget consacré à leur alimentation situé entre 0€ et 150€. A contrario, 25% des étudiants ont un budget alimentaire de 150€ ou plus. On voit que sur le graphique ci-dessous, qu'il y a beaucoup plus d'étudiants qui ont un petit budget, et qui ont tendance à beaucoup plus grignoter. 221 étudiants ont un budget entre 0€ et 150€ et grignotent. Alors que 73 étudiants grignotent et ont un budget de 150€ ou plus. On voit cet écart important en comparant le nombre d'étudiants.

Grignotage des répondants selon leur budget

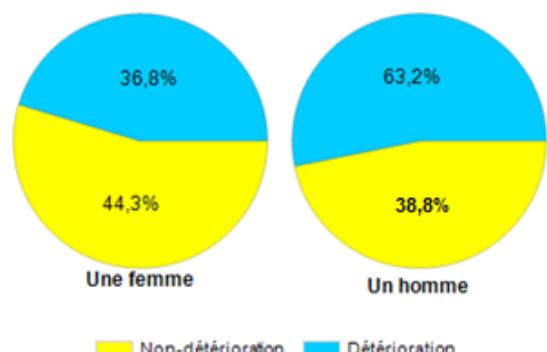


On constate que les étudiants ayant un budget alimentaire entre 0€ et 150€ grignotent plus que les étudiants ayant un budget alimentaire de 150€ ou plus.

Un équilibre alimentaire difficile à trouver

Le déséquilibre alimentaire est très présent chez les étudiants Niortais. En effet, 56% pensent que leur équilibre alimentaire s'est détérioré depuis leur entrée dans les études supérieures.

Avis des étudiants sur leur détérioration de leur équilibre alimentaire



Les hommes sont en plus grande majorité à penser que leur santé s'est détériorée depuis leur entrée en étude supérieure, soit 63% contre 37% pour les femmes. A contrario, 56% des hommes pensent que leur équilibre alimentaire ne s'est pas détérioré et 44% de femmes qui pensent que leur équilibre alimentaire ne s'est pas détérioré.

Parmi les étudiants dont la santé s'est visiblement détériorée, tout sexe confondu, 69% estiment que c'est un manque de temps qui en est la cause. 28% jugent que les raisons financières seraient le principal facteur. Pour apporter des solutions à ce taux anormalement haut, ces étudiants jugent qu'il serait judicieux de proposer un service de livraison de repas équilibrés (66%). La deuxième solution serait de proposer des cours de cuisine adaptés aux jeunes.

Pour conclure, donnons quelques solutions pour faire baisser les mauvaises habitudes alimentaires. Il serait judicieux de limiter le temps d'écran pendant les repas pour ainsi mieux préparer ses repas, s'intéresser à la cuisine et adopter un mode de vie sain. Il serait également très intéressant de proposer des cours facultatifs pour mieux préparer ses repas. On pourrait aussi apprendre aux étudiants à composer avec des aliments à prix réduits et bons pour la santé. Et même de proposer une application qui donne des idées de repas ainsi que des listes de courses, mais aussi des recettes avec ce que les étudiants disposent déjà comme aliments, pour ainsi préparer des repas équilibrés à petit prix.