



## Alimentation et activité physique des étudiant·es à l'ULB : une situation contrastée

Institution - Vie sur les campus

Attachée à promouvoir des habitudes de vie favorables à la santé auprès de sa communauté étudiante, l'ULB a établi un état des lieux des comportements et des besoins sur deux facteurs essentiels de la santé : l'alimentation et l'activité physique.

L'Observatoire de la Vie étudiante (OVE) et l'École de Santé publique (ESP) ont ainsi mené en 2022 une enquête en ligne auprès de 2 940 étudiantes et étudiants volontaires, depuis la première année de bachelier jusqu'aux niveaux du master et du doctorat.

### **Des comportements favorables à la santé...**

En ce qui concerne l'alimentation, près de la moitié des personnes qui ont répondu à l'enquête ont indiqué consommer un petit déjeuner chaque jour (44,2 %), comme cela est recommandé par les instances nationales et internationales. Cette consommation quotidienne est plus fréquente parmi les étudiant·es en doctorat (54,9 %) que chez celles et ceux en master (44,8 %) en 1<sup>e</sup> année de bachelier (42,8 %) ou autres bacheliers (42,3 %).

Bien qu'amenés à rester assis en cours de longues heures, plus d'un tiers (35,0 %) des étudiantes et étudiants a réussi à atteindre un niveau d'activité physique élevé. Toutefois, ce n'est le cas que chez 26,5 % des étudiantes (comparativement à 46,6 % de leurs homologues masculins).

Le recours à des moyens de locomotion actifs (marche, vélo...) pour leurs trajets logement-campus contribue probablement à ce constat, puisqu'ils et elles étaient un tiers à les utiliser régulièrement, c'est-à-dire 5 à 7 fois par semaine.

### **... et d'autres beaucoup moins**

Les boissons sucrées occupent une place bien trop importante dans la vie quotidienne du public étudiant : un tiers a déclaré en consommer chaque jour, soit un niveau délétère pour leur santé à court terme comme à long terme, selon l'OMS. D'une façon générale, la qualité globale de l'alimentation est plus favorable pour la santé chez les étudiantes et étudiants en doctorat que parmi celles et ceux en bachelier, les étudiant-es en master étant dans une situation intermédiaire.

### **Des contraintes dans la vie étudiante pour comprendre ces constats**

Une partie des étudiant-es qui ont répondu à l'enquête fait face à des difficultés, notamment financières, qui contribuent à expliquer ce constat contrasté. Par exemple, trois sur dix ont indiqué en 2022 avoir renoncé à pratiquer une activité physique pour des raisons financières.

Autre constat inquiétant selon cette enquête réalisée après la levée des contraintes mises en place en raison de la pandémie de COVID-19 : 28,0 % étaient considérés comme étant en situation d'insécurité alimentaire<sup>1</sup>. Les étudiantes se trouvaient plus fréquemment dans cette situation que les étudiants (30,2 % vs. 24,7 %).

### **Que peut faire l'Université ?**

*« L'objectif de cette enquête est de recueillir des données fiables et représentatives sur les pratiques sportives, les choix alimentaires, les motivations, les désirs et les obstacles rencontrés par les étudiant-es, dans le but de guider nos actions futures et mener des politiques de santé adaptées et efficaces », souligne Alain Levêque, vice-recteur aux affaires étudiantes et sociales et à la politique culturelle.*

Sensible à ces résultats, l'ULB met en œuvre et poursuit ses actions pouvant avoir un effet sur le bien-être de sa communauté étudiante. Parmi celles-ci :

- gratuité de la carte ULB Sports pour les étudiants les plus fragiles,
- modernisation et accessibilité accrue (adaptation des horaires d'ouverture) des infrastructures sportives,
- promotion des modes de déplacement actifs et durables à pied et à vélo,
- ateliers de sensibilisation sur l'alimentation organisés par ULB Santé,
- offre de plats sains et de qualité vendus à un prix abordable dans les restaurants universitaires,
- soutien aux asbl As Bean et Frigos partagés

---

<sup>1</sup> 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 dans cette enquête à l'aide d'un outil validé au niveau international.

Le Service social étudiants intègre également les axes sports et alimentation dans les aides financières individualisées qu'il propose aux quelque 2 500 étudiants qu'il accompagne.

Ces initiatives mises en place au sein de l'Université pour assurer le bien-être et la santé des membres de la communauté ont été récompensées par l'attribution du label "Healthy Campus" par la Fédération internationale du sport universitaire (FISU).

**Ces résultats fournissent un premier aperçu sur les habitudes alimentaires et l'activité physique des étudiantes et étudiants de l'ULB. Ils sont détaillés dans un rapport intermédiaire publié par l'ULB et disponible [sur le site de l'Observatoire de la Vie étudiante](#).**

**Un rapport complet ainsi que des analyses approfondies, notamment sur les déterminants de ces comportements essentiels pour leur santé, sera publié prochainement.**

#### Contact presse

- [presse@ulb.be](mailto:presse@ulb.be)
- Katia Castetbon - École de Santé publique - [katia.castetbon@ulb.be](mailto:katia.castetbon@ulb.be)

#### Contact

Service Communication  
de l'Université libre de Bruxelles  
[presse@ulb.be](mailto:presse@ulb.be)

Vous avez reçu cet e-mail parce que vous êtes un contact de Presse de l'Université libre de Bruxelles.  
Si vous ne souhaitez plus recevoir ces courriers électroniques, vous pouvez vous désinscrire.