



Etudiants, dans votre assiette la réussite !



2.0

Marion ORUEZABAL

* * *

**RELATION entre les ÉTUDIANTS
et leur NOURRITURE :
ANALYSE et ZOOM sur le
SURPOIDS**

* * *

29 juin 2013

Tutorat : Y. MARLIAC, A. NUHRICH
(Université Bordeaux Segalen)

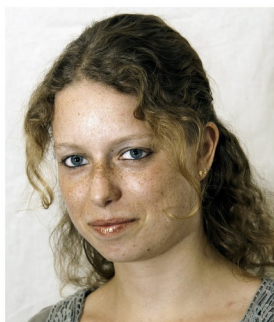


Table des matières

Introduction	5
I - L'étudiant dans son environnement	7
A. Un contexte particulier.....	7
1. Profil type de l'étudiant.....	7
2. Les périodes les plus critiques de l'année.....	7
II - Alimentation et troubles associés	9
A. Des apports déséquilibrés.....	9
1. Fruits et légumes.....	9
2. Viande, poisson.....	10
3. Produits laitiers, oeufs.....	10
4. Rôle des boissons.....	10
B. Les troubles du comportement alimentaire.....	11
1. Des repas anarchiques.....	12
2. Gare au grignotage !.....	13
C. Quelques conséquences du déséquilibre alimentaire.....	13
1. Quand les troubles deviennent pathologiques : quelques exemples.....	13
2. Le surpoids.....	14
III - Il y a toujours des solutions !	17
A. Quelques conseils et astuces.....	17
1. Identifier les comportements que l'on veut changer.....	17
2. Analyser les stimuli qui déclenchent les réponses alimentaires.....	17
3. Préférer les repas pris en groupe.....	17
4. Casser la sédentarité.....	18
IV - Et vous, comment mangez-vous ? Evaluons ensemble votre alimentation.	19
A. Exercice : Question 1.....	19
B. Exercice : Question 2.....	20
C. Exercice : Question 3.....	20
D. Exercice : Question 4.....	22
E. Exercice : Question 5.....	22
F. Exercice : Question 6.....	23
V - Annexes	25

A. À propos de l'indice de masse corporelle.....	25
B. À propos du stress et des horaires décalés.....	26
1. Le stress.....	26
2. Le problème des horaires décalés.....	26
C. Pour approfondir le sujet.....	26
Solution des exercices	29
Bibliographie	33

Introduction



Marion ORUEZABAL

Auteur : Marion ORUEZABAL

Cette ressource a été produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'UNSPF, Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone (www.unspf.fr¹) et à fait l'objet d'un financement MINES, MISSION Numérique pour l'Enseignement Supérieur (www.enseignementsup-recherche.gouv.fr²).

Médiatisation : Alain NUHRICH



- Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Partage dans les Mêmes Conditions

1 - <http://www.unspf.fr>

2 - <http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr>

L'étudiant dans son environnement

I

Un contexte particulier

7

A. Un contexte particulier

Pour parler de la relation entre la nourriture et l'étudiant et de certains troubles qui l'affectent, il est important de définir le sujet principal : **l'étudiant** lui-même...

Il s'agit d'un individu qui n'est pas dans la vie active mais suit un cursus d'études dans le but d'obtenir un ou plusieurs diplômes...

1. Profil type de l'étudiant

On peut le résumer schématiquement de la façon suivante :

- L'étudiant passe beaucoup de temps à l'université ou à l'école,
- Il vit seul dans un petit appartement,
- Il doit faire face à une surcharge de travail qui l'empêche de consacrer du temps à la préparation des repas et même au ravitaillement.



2. Les périodes les plus critiques de l'année

Incontestablement les périodes d'examens sont responsables des plus grands **désordres alimentaires**.

Les étudiants ont alors une relation malsaine avec la nourriture :

- **Ils mangent mal, trop peu, ou en excès,**
- Généralement **peu préoccupés par leur alimentation**, ils y **consacrent encore moins de temps** que le reste de l'année.



Des apports déséquilibrés	9
Les troubles du comportement alimentaire	11
Quelques conséquences du déséquilibre alimentaire	13

A. Des apports déséquilibrés

Les troubles associés à l'alimentation peuvent être divisés en deux catégories :

- **Les apports déséquilibrés** : insuffisants, excessifs, en de mauvaises proportions.
- **Le comportement** d'un individu vis-à-vis de son alimentation.

1. Fruits et légumes



Le déséquilibre le plus couramment observé est l'absence ou la consommation trop restreinte de **légumes** et de **fruits**. Ces derniers ont un rôle particulièrement important par leur richesse :

- en **vitamine A** (entre en jeu dans la vision) et en **vitamine C** (antioxydante, source bien connue d'énergie !),
- en **potassium**
- et en nombreux **glucides** complexes, solubles ou non.

2. Viande, poisson

Le régime alimentaire de l'étudiant est généralement :

- **pauvre en viande**: il s'agit d'une source en fer, protéines, oligo-éléments et vitamines du groupe B (qui ont des rôles aussi divers qu'assurer le bon fonctionnement cérébral ou la reconstitution des phanères).
- **pauvre en poisson**: riche en acides gras insaturés c'est aussi une source importante de vitamine D (avec les œufs).

3. Produits laitiers, oeufs



La rareté des **produits laitiers** et des **œufs** dans l'alimentation des étudiants est génératrice de certaines carences en calcium, divers oligoéléments et vitamine D, notamment .

4. Rôle des boissons



Attention

Deux catégories de boissons participent au déséquilibre nutritionnel et peuvent favoriser une prise de poids :

- **Les boissons sucrées et hypercaloriques**

Il existe un lien entre la consommation régulière de boissons rafraîchissantes sans alcool, (dites « énergisantes ») et la prise de poids. Selon plusieurs études [1] [2], l'excès calorique apporté par les boissons sucrées se répercute sur *l'indice de masse corporelle (IMC)* (cf. À propos de l'indice de masse corporelle... p 23).

- **La consommation d'alcool**

Elle est souvent liée aux sorties, qui constituent pour l'étudiant le seul exutoire d'une vie sans cesse soumise au stress...

Le risque est de tomber parfois dans une consommation excessive et régulière.

Des perturbations du métabolisme de certains oligoéléments (zinc, cuivre, magnésium, manganèse et sélénium), du fer et des vitamines peuvent alors être observées en cas d'alcoolisme chronique [4].

B. Les troubles du comportement alimentaire

Définition

Le comportement alimentaire peut être défini comme étant l'ensemble des comportements associés à la recherche et à l'acquisition d'aliments.

La prise alimentaire contribue aux apports énergétiques qui, en fonction de leur adéquation ou de leur inadéquation aux dépenses de l'organisme, déterminent l'évolution du poids corporel [5].

1. Des repas anarchiques



La table à tout faire

Cela peut conduire à des prises de repas totalement irrégulières (parfois seulement « lorsqu'on y pense ! »), trop rapides et sans vraiment prendre le temps de manger (assiette et cours partagent le même bureau), reflet d'un manque de temps et manque d'organisation. [8]

Les repas peuvent également être "sautés" par souci d'économie ou de régulation du poids. Souvent, le petit-déjeuner est "oublié" chez une population non négligeable d'étudiants.

Ces tendances s'accroissent en périodes d'examen...

Selon une étude réalisée sur le campus de Limoges 6 [06], la plupart des repas sont pris au domicile (c'est-à-dire dans l'appartement ou la chambre de l'étudiant) et en solitaire.

Ce mode d'alimentation favorise la déstructuration des repas :

- les heures arrêtées pour manger sont moins strictes qu'en famille,
- le temps de préparation est fortement écourté et la variété peu recherchée.

2. Gare au grignotage !

Le grignotage est aussi un phénomène fréquent.

Il est la plupart du temps la conséquence directe de la désorganisation des repas.

Si ces derniers ne sont pas pris à heure fixe ou si par exemple le petit déjeuner a été sauté, l'étudiant a faim avant le prochain repas et grignote [6].



Fortement déconseillé !

Ce comportement peut aussi être lié au facteur *stress* (cf. À propos du stress et des horaires décalés... p 24) ou tout simplement à de mauvaises habitudes nutritionnelles.

C. Quelques conséquences du déséquilibre alimentaire

La déstructuration des repas peut entraîner des excès alimentaires et/ou des carences.

Généralement, les excès sont dus à une prise de « *malbouffe* » trop fréquente. Les carences sont une suite logique de cette malbouffe, qui ne peut se substituer à un repas équilibré. Parfois elles sont la conséquence de l'absence totale de certains repas...

1. Quand les troubles deviennent pathologiques : quelques exemples

Les troubles alimentaires sévères peuvent avoir des origines diverses mais certains sont liés à des désordres psychologiques.

- **L'anorexie**

Il s'agit d'une pathologie qui touche principalement les filles [12]. C'est une tendance malade à vouloir maigrir et exercer un contrôle draconien sur son propre corps. Les anorexiques éprouvent une répugnance forte envers la nourriture et surveillent sans cesse leur poids : tout est mis en œuvre pour le faire chuter toujours plus...



L'obsession des centimètres...

- **La boulimie**

Les individus boulimiques (là encore, plus souvent les femmes que les hommes) sont quant à eux victimes de crises au cours desquelles ils ont besoin d'avaler une grande quantité de nourriture, à toute vitesse et sans plaisir.

Cette pathologie peut être associée à des vomissements provoqués. Cependant, aucune prise excessive de poids n'est observée, puisque les aliments ne sont pas gardés. Certaines personnes boulimiques peuvent parfois basculer vers l'anorexie.

2. Le surpoids

Les sujets en *surpoids* sont plus nombreux dans la population étudiante que les *anorexiques* ou les *boulimiques*. En 2006, 27% des étudiantes et 16% des étudiants se déclaraient en surpoids.

Ce trouble, directement lié à une alimentation déséquilibrée, peut être évalué par le calcul de l'*indice de masse corporel (IMC)* (cf. À propos de l'indice de masse corporelle... p 23) :

- le **surpoids** est défini à partir d'un **IMC compris entre 25 et 30**.
- l'**obésité** correspond à un **IMC supérieur à 30**.



Remarque : Complications fréquentes du surpoids

- **Pathologies cardiaques**

Le surpoids favorise l'apparition de pathologies cardiaques telles que l'hypertension artérielle et l'athérosclérose, bien que les étudiants ne constituent pas une population sujette à ce type de troubles. Il s'agit de pathologies insidieuses qui procèdent par usure de l'organisme.

- **Troubles articulaires**

Plus la masse corporelle est importante, plus elle expose l'étudiant à des troubles articulaires. Les postures de travail inadaptées (une mauvaise tenue assise, par exemple) peuvent d'elles-mêmes se montrer préjudiciables, mais leurs conséquences sont toujours aggravées par l'excès de poids.

- **Troubles psychologiques**

Surtout chez les jeunes femmes pour lesquelles il est souvent important de suivre un modèle de minceur dicté par la société. Et c'est la porte ouverte à un cercle vicieux interminable...

A. Quelques conseils et astuces...

1. Identifier les comportements que l'on veut changer

- *Apprendre à observer son propre comportement* : tenir un calendrier des consommations d'aliments ou de boissons, évaluer le degré de sédentarité, etc
- *Se fixer des objectifs* : de préférence à moyen ou à long terme et non à court terme pour éviter une rechute et une reprise de poids.

2. Analyser les stimuli qui déclenchent les réponses alimentaires

À titre d'exemples :

- *Ne pas faire les courses le ventre vide !* Cela permet de limiter les achats impulsifs qui conduisent à des prises alimentaires déséquilibrées.
- *Il est préférable de dissimuler les biscuits dans le placard...* Par contre, les fruits peuvent être laissés bien en évidence, sur la table. [5]

Il y a toujours des solutions !

3. Préférer les repas pris en groupe

Afin de prévenir les troubles associés à une mauvaise alimentation, plusieurs solutions simples peuvent être proposées. En effet, les étudiants ont dans l'ensemble une vie sociale développée, ce qui peut être mis à profit pour améliorer l'hygiène de vie et changer le comportement alimentaire.

Il est souhaitable de casser la solitude des repas et de favoriser les repas pris en groupe. Plusieurs avantages :

- *cela implique l'obligation de définir des créneaux de temps dédiés aux repas.*
- *les repas pris en communauté sont généralement mieux étudiés et plus variés...*



Le CROUS

Dans cette optique, manger au restaurant universitaire permet de se composer un repas équilibré, en quantité suffisante et à moindre coût (3,10 € au restaurant universitaire pour l'année 2012/2013). Pourtant, seul un étudiant sur deux s'y rendait en 2008 selon une étude de La Mutuelle Des Etudiants (LMDE) [7].

Dans certaines universités il existe des partenariats permettant l'achat de paniers garnis (légumes et fruits de saison) à moindre coût. Les étudiants peuvent réserver ces paniers à l'avance et ceux-ci sont fournis généralement une semaine après.

4. Casser la sédentarité

Qu'il y ait un excès de poids ou non, la recherche d'une meilleure hygiène de vie ne peut être que bénéfique. La règle d'or est d'adopter une **activité physique régulière** : il faut tout mettre en oeuvre pour briser la sédentarité !



Exemple d'idée simple : *Planifier, entre copains, une course à pied*

hebdomadaire dans le parc municipal...

Et vous, comment mangez-vous ? Evaluons ensemble votre alimentation.

Exercice : Question 1	19
Exercice : Question 2	20
Exercice : Question 3	20
Exercice : Question 4	22
Exercice : Question 5	22
Exercice : Question 6	23

A. Exercice : Question 1

[Solution n°1 p 25]



Quel est le temps moyen que vous consacrez à un repas ?

- 5 minutes
-
- 10 minutes
-
- Plus de 10 mn
-

B. Exercice : Question 2

[Solution n°2 p 25]

Prenez-vous le temps de faire un petit déjeuner le matin ?

Et vous, comment mangez-vous ? Evaluons ensemble votre alimentation.



Trop souvent ignoré...

OUI

NON

C. Exercice : Question 3

[Solution n°3 p 25]

A quelle fréquence fréquentez-vous des enseignes de restauration rapide ?



À éviter !

- | | |
|--------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Plusieurs fois par semaine |
| <input type="checkbox"/> | Plusieurs fois par mois |
| <input type="checkbox"/> | Seulement quelques fois par an |

Et vous, comment mangez-vous ? Evaluons ensemble votre alimentation.

D. Exercice : Question 4

[Solution n°4 p 26]

Le plus souvent, comment est préparé votre repas ?



Il vaut mieux un repas préparé sur place...

- | | |
|--------------------------|----------------------------|
| <input type="checkbox"/> | Par vos soins |
| <input type="checkbox"/> | Plat tout prêt du commerce |
| <input type="checkbox"/> | Sandwich ? |
| <input type="checkbox"/> | Restaurant universitaire |

E. Exercice : Question 5

[Solution n°5 p 26]

A quelle fréquence consommez-vous des boissons sucrées et/ou hypercaloriques (dites énergisantes) ?



Les boissons "énergisantes" : de faux amis !

Plusieurs fois par semaine ?

Plusieurs fois par mois ?

Rarement

F. Exercice : Question 6

[Solution n°6 p 27]

A quelle fréquence consommez-vous des boissons alcoolisées ?

Plusieurs fois par semaine

Plusieurs fois par mois

Rarement



À propos de l'indice de masse corporelle...	25
À propos du stress et des horaires décalés...	26
Pour approfondir le sujet...	26

A. À propos de l'indice de masse corporelle...



Complément

L'indice de masse corporelle (IMC) permet d'estimer l'excès de masse grasse dans le corps et de définir la corpulence. Plus l'IMC augmente et plus les risques liés à l'obésité sont importants. Pour le calculer, il suffit de diviser le poids (en kg) par la taille (en mètres) au carré [3].

IMC (kg/m²) = poids (kg) / taille (m) x taille (m)

	IMC (kg/m ²)
Dénutrition ou famine	< 16,4
Maigreur	16,5 - 18,4
Poids normal	18,5 - 24,9
Surpoids	25 - 29,9
Obésité classe I	30 - 34,9
Obésité classe II (sévère)	35 - 39,9
Obésité classe III (massive)	> ou = 40

Tableau 1 *Indice de masse corporelle (IMC) et problèmes de santé*

B. À propos du stress et des horaires décalés...

1. Le stress

Le stress pourrait jouer un rôle majeur dans la pathogenèse des maladies métaboliques, et ce à de multiples niveaux. Il s'accompagne :

- d'une sécrétion de **cortisol** et d'**adrénaline** : ces hormones peuvent entraîner une résistance à l'insuline et causer une intolérance au glucose.
- d'une élévation chronique des **glucocorticoïdes** circulants, ce qui semble favoriser le développement d'une obésité abdominale. En effet, les corticoïdes contribuent à accroître la prolifération et la différenciation des adipocytes viscéraux [9] [10].

2. Le problème des horaires décalés

Lorsque l'étudiant a des travaux à rendre dans un délai limité ou plus encore en période d'examens, il lui arrive fréquemment de travailler en horaires décalés, bouleversant ainsi son rythme biologique [11]. Ceci peut être responsable de troubles divers :

- *perturbation du sommeil et de la vigilance,*
- *troubles digestifs,*
- *affections cardiovasculaires.*

C. Pour approfondir le sujet...

Quelques articles à consulter

- Fantino (2012) : Boissons caloriques sucrées et prise de poids : quel mécanisme d'action ? (cf. Fantino)
- Dallongeville (2012) : Consommation de boissons sucrées : relation avec la surcharge pondérale et l'obésité. (cf. Dallongeville)
- Castetbon (2011) : Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) : bilan des études et résultats observés. (cf. Castetbon)
- Lecerf (2006) : Stress et obésité (cf. Lecerf)
- Bellisle (2006) : Modifier le comportement alimentaire : mission impossible ? (cf. Bellisle)
- Simon (2005) : Altérations hormonales et métaboliques lors du travail en horaires décalés (cf. Simon)
- Tappy (2006) : Réponses neuroendocriniennes au stress et maladies métaboliques (cf. Tappy)

Solution des exercices

> Solution n°1 (exercice p. 17)

- 5 minutes
- 10 minutes
- Plus de 10 mn

Il est évident que plus on prend le temps de manger, mieux c'est ! Cela est important notamment pour laisser le temps à votre estomac de faire savoir qu'il est plein et ainsi éprouver la sensation de satiété.

> Solution n°2 (exercice p. 17)

OUI

NON

La prise du petit déjeuner le matin est primordiale pour éviter les fringales et le grignotage.



*Vous n'avez pas le temps ni l'envie de préparer un petit-déjeuner chez vous ?
Pourquoi ne pas le prendre à la fac ?*

> Solution n°3 (exercice p. 19)

- Plusieurs fois par semaine
- Plusieurs fois par mois
- Seulement quelques fois par an

Les enseignes de restauration rapide, comme leur nom l'indique, incitent à

manger trop vite. Et bien souvent, les repas qui y sont pris ne sont pas équilibrés. Moins vous vous y rendez, mieux c'est !

Mais ça ne signifie pas pour autant qu'il faut se priver de tout plaisir...

> Solution n°4 (exercice p. 20)

Par vos soins

Plat tout prêt du commerce

Sandwich ?

Restaurant universitaire

- Éviter les plats et sandwiches tout prêts, trop riches en graisse !
- Préférez des aliments préparés par vos soins ou l'un des repas proposés par le restaurant universitaire, équilibrés et à moindre coût.
- Un restaurant autre qu'universitaire de temps à autre ne fera pas de mal, à condition que cela ne devienne pas une habitude...



> Solution n°5 (exercice p. 21)

Plusieurs fois par semaine ?

Plusieurs fois par mois ?

Rarement

Bien évidemment, le mieux est de consommer le moins de boissons sucrées (jus de fruits, etc.) et/ou hypercaloriques (énergisantes) possible.

La seule boisson indispensable, c'est l'eau.

Mais là encore, restriction ne doit pas devenir un synonyme draconien de la privation de plaisir.

> Solution n°6 (exercice p. 21)

Plusieurs fois par semaine

Plusieurs fois par mois

Rarement

- Bien évidemment, le mieux est de consommer le moins de boissons alcoolisées possible...



- **RAPPEL : La seule boisson indispensable c'est l'eau !**



Bibliographie

- [01] M. FANTINO *Boissons caloriques sucrées et prise de poids : quel mécanisme d'action ?* Cahiers de nutrition et de diététique, 2012, 47, 72-77.
- [02] J. DALLONGEVILLE, *Consommation de boissons sucrées : relation avec la surcharge pondérale et l'obésité.* Cahiers de nutrition et de diététique, 2012, 47, 66-71
- [03] HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ (HAS), *Table d'indice de masse corporelle (IMC).* juillet 2009
- [04] P. HOUZÉ, H. ROUACH, *Perturbations métaboliques des micronutriments induites par une consommation prolongée d'alcool chez l'homme.* Nutr. Clin. Metabol., 1995, 9, 145-153
- [05] F. BELLISLE, A.-M. DALIX, *Modifier le comportement alimentaire : mission impossible ?* Cahier Nutrition Diététique, 2006, 41, (3), 159-165.
- [06] UNIVERSITÉ DE LIMOGES. *Les étudiants de l'Université de Limoges et leur alimentation,* novembre 2003
- [07] LA MUTUELLE DES ETUDIANTS, *2ème Enquête Nationale sur la Santé des Etudiants. Principaux enseignements,* juin 2008
- [08] Dr Alain Czopp, Dr Madeleine Sarfati et al. Paris V, 2007. Enquête sur l'alimentation des étudiants.
- [09] L. TAPPY, *Réponses neuroendocriniennes au stress et maladies métaboliques.* Nutrition clinique et métabolisme, 2006, 20, 95-98
- [10] J.M. LECERF, *Stress et obésité.* Nutrition clinique et métabolisme, 2006, 20, 99-107
- [11] C. SIMON ET AL., *Altérations hormonales et métaboliques lors du travail en horaires décalés.* Cahier Nutrition Diététique, 2005, 40, (3), 154-160
- [12] <http://www.inserm.fr/thematiques/neurosciences-sciences-cognitives-neurologie-psychiatrie/dossiers-d-information/anorexie>