

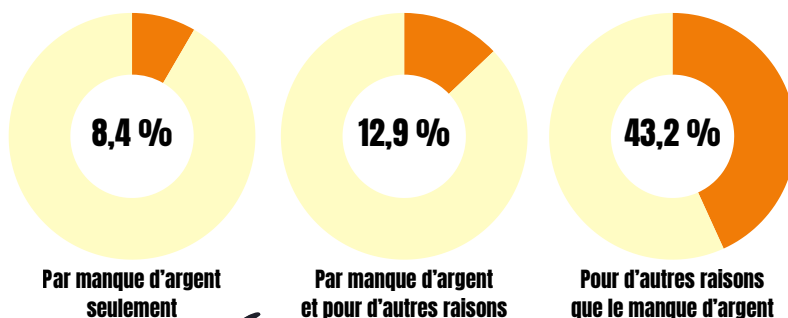
# Dimension corporelle

A trait à la santé physique et mentale, ainsi qu'au lien entre l'alimentation et les cinq sens.

Exemples : repas sautés, perte d'appétit liée au stress, à une médication ou à un trouble alimentaire



Chez les étudiants, les questions liées à l'alimentation s'entremêlent souvent avec celles de la santé et de l'apparence. Un mal-être corporel peut avoir des effets négatifs sur les habitudes alimentaires, entraînant une perte d'appétit ou une baisse de motivation à préparer des repas, ce qui conduit parfois à en sauter. Nous mettons ici l'accent sur la fréquence des prises alimentaires et sur les repas non consommés.



35,5 % des participant.e.s ont mentionné ne pas avoir sauté de repas dans les trois derniers mois

## 1. Qualité perçue de l'offre alimentaire du collège

### L'offre alimentaire est-elle de qualité ?

|               |        |
|---------------|--------|
| Oui           | 40,6 % |
| Plus ou moins | 46,4 % |
| Non           | 13,0 % |

Généralement, les personnes qui estiment leur situation financière « très inquiétante » et « préoccupante » sont moins satisfaites de l'offre alimentaire en ce qui a trait à la qualité.

## 2. Qualité perçue de sa propre alimentation

### En pensant à la semaine dernière, que pensez-vous de la qualité de vos prises alimentaires ?

|                                   |        |
|-----------------------------------|--------|
| La majorité sont bonnes           | 44,1 % |
| Autant de bonnes que moins bonnes | 44,4 % |
| Une faible proportion est bonne   | 11,5 % |

## 3. Liens entre pratiques alimentaires et concentration

Les personnes qui déclarent réduire leurs portions ou sauter des repas pour d'autres raisons que l'argent sont proportionnellement plus nombreuses à déclarer avoir une capacité de concentration dans leur étude « faible » ou « très faible », comparativement à celles qui disent ne pas sauter de repas pour d'autres raisons.

Les personnes qui considèrent qu'elles « consomment autant d'aliments « bons » que « moins bons » pour ma santé » ou « qu'une faible proportion de prises alimentaires est « bonne » pour ma santé » estiment davantage que leur capacité à se concentrer dans leurs études est faible, comparativement à celles qui considèrent que « la majorité des prises alimentaires sont « bonnes » pour ma santé ».

## 4. Liens entre alimentation et stress ressenti

Plus les personnes sont insatisfaites de l'offre alimentaire (goût, abordable, qualité) de leur collège (« plus ou moins » et « non »), plus elles déclarent avoir un niveau de stress « très élevé ».

| Groupe                                                                     | Stress élevé | Stress très élevé |
|----------------------------------------------------------------------------|--------------|-------------------|
| Réduisent leurs portions / sautent des repas (autres raisons que l'argent) | 29,0 %       | 18,8 %            |
| Ne sautent pas de repas pour d'autres raisons                              | 26,6 %       | 10,1 %            |

Les personnes qui considèrent qu'elles « consomment autant d'aliments « bons » que « moins bons » pour ma santé » ou « qu'une faible proportion de prises alimentaires est « bonne » pour ma santé » se sentent davantage stressées par la réussite de leurs cours, comparativement à celles qui considèrent que « la majorité des prises alimentaires sont « bonnes » pour ma santé ».