

La santé des étudiant·e·s en France

5^{ème} enquête nationale

Depuis 2005, La Mutuelle Des Etudiants réalise des enquêtes nationales sur la santé des étudiant·e·s en France. Ces études ont pour but d'identifier, de comprendre et de suivre les comportements et les besoins spécifiques des étudiants en matière de santé. Une occasion unique de répondre à une question des plus simples : comment vont les jeunes ? Cette enquête permet à La Mutuelle Des Etudiants de nourrir son expertise, décliner sa politique de prévention, proposer une offre et des services adaptés ainsi que formuler des préconisations concernant les politiques publiques.

Différentes thématiques ont été abordées dans cette enquête telles que la santé sexuelle, la santé dans les études, l'équilibre alimentaire ou encore le stress. De nouvelles questions sont abordées entre autres sur la santé des femmes, le handicap, les stress post-traumatiques.

Etre étudiant·e correspond à un âge particulier de la vie. C'est l'âge de toutes les expérimentations, celui où on tente de trouver sa place dans une société en perpétuelle transformation, dont les points de repère évoluent et dans laquelle il convient de construire son avenir. C'est une période de la vie où l'on forge des comportements de santé durables.

89% des étudiant·e·s se considèrent en bonne santé. Ce chiffre n'est pas étonnant au regard de la qualité de notre système de santé. Néanmoins, bon nombre de questions peuvent être soulevées à la lecture des résultats de cette enquête.

Le besoin de protection collective et de solidarité se font ressentir à chaque instant de la vie. La jeunesse n'y échappe pas. Des besoins particuliers appellent des solutions personnalisées. Le régime étudiant de sécurité sociale, récemment supprimé par le Gouvernement, était un outil au service de l'autonomie des jeunes. Sa suppression ne répond en rien aux besoins sanitaires de la population étudiante. Les obstacles à l'accès au soin des étudiant·e·s, qu'ils soient culturels, financiers, ou géographiques, sont encore nombreux.

C'est pour cette raison que depuis près de 20 ans La Mutuelle Des Etudiants propose des compléments santé abordables et adaptées aux besoins étudiants, et met en œuvre des dispositifs de prévention animés par et pour des étudiant·e·s. La Mutuelle Des Etudiants fait de l'amélioration de la situation sanitaire de la population étudiante sa raison d'être, en mettant tout en œuvre pour que les étudiant·e·s soient acteurs autonomes de leur santé.

Contrairement à 2014, le questionnaire auto-administré a uniquement été diffusé par emailing afin de toucher un échantillon plus important de jeunes âgés de 18 à 30 ans. Un lien vers l'enquête était également disponible sur le site internet de LMDE. Enfin nous l'avons relayé sur les réseaux sociaux et auprès de nos différents partenaires locaux. Le terrain a duré un mois, du 28 mars au 29 avril 2019 et 5 861 étudiant·e·s se sont exprimé·e·s sur leur état de santé. Présentant de grande similitude avec celui de 2014, le questionnaire a permis de pouvoir analyser l'évolution des comportements.

Les principaux résultats de l'étude sont présentés dans cette synthèse.

Les répondants

La constitution de l'échantillon est similaire à 2014, la population féminine y est surreprésentée (54% des jeunes). En effet, au niveau des répondant·e·s, nous avons 54% de femmes et de 46% d'hommes.

La classe d'âge la plus représentée est celle des 20-24 ans : (81%) suivi des 25 ans et plus (12%) et des moins de 20 ans (8%).

Près de la moitié des étudiant·e·s bénéficie d'une bourse sur critères sociaux. Par ailleurs, un nombre important d'entre eux (37%) déclare exercer une activité rémunérée dont 15% de manière régulière.

Les résultats de l'enquête nous montre que les étudiant·e·s sont de plus en plus indépendants. En effet, 73% (contre 59% en 2014) vivent en dehors du cadre familial et 27% vivent toujours chez leurs parents.

La majorité (50%) poursuit des études en université contre 35% en école.

Les filières scientifiques et de santé sont toujours les plus représentées (38%). La tendance s'est inversée concernant les étudiant·e·s en Sciences Humaines et Arts qui sont sensiblement plus nombreux qu'en 2014 (26 % contre 24%). Les étudiant·e·s inscrit·e·s en Droit, Finance et Marketing représentent quant à eux/elles que 22% des répondant·e·s, 14 % pour la filière scientifique, 6 % en filière médicale et 6 % aussi en paramédicale et sociale.

La part des étudiant·e·s déclarant rencontrer des difficultés financières est de plus en plus importante (37% contre 26% en 2014).

Des étudiant·e·s intéressé·e·s par les questions de santé

Par ailleurs, un nombre important d'entre eux s'intéresse aux questions de santé (83% s'informent via au moins un support d'information). Les sites internet constituent la première source d'information en matière de santé pour les jeunes (62%) suivi des professionnels de santé (55%) puis de la famille (47%). Seul·e·s 7% se renseignent auprès de la médecine préventive universitaire.

Les recherches portent majoritairement sur les problèmes de santé, les traitements et médicaments (52%), le bien-être (51%) et la gestion du stress ainsi que la nutrition, la prise de poids et les troubles alimentaires (50%).

Les étudiant·e·s déclarent être mal informé·e·s sur les problématiques de bien-être (42%), du système de santé (48%) et la dépression (53%).

L'état de santé des étudiant·e·s

Des étudiant·e·s qui s'estiment globalement en bonne santé...

89% des étudiant·e·s interrogé·e·s s'estiment en bonne ou très bonne santé, soit 7 points de plus qu'en 2014.

Cependant, certaines inquiétudes de santé subsistent

Les principales inquiétudes

La dépression	54%
Les maladies liées à la pollution atmosphérique	43%
Le cancer	42%
Les accidents de la circulation	42%
Les risques liés à la consommation d'aliments transformés ou pollués	38%
L'isolement	34%

La dépression est la première cause d'inquiétude chez les étudiant·e·s. Elle est redoutée par 54% d'entre eux/elles. Les étudiantes se disent particulièrement inquiètes (59%), ainsi que les étudiant·e·s vivant seul·e·s (58%) et ayant des difficultés financières.

Par ailleurs, dans une société où les problématiques liées à l'environnement deviennent une préoccupation majeure, 43% des étudiant·e·s craignent les maladies liées à la pollution et 38% les risques liés à la consommation d'aliments transformés ou pollués.

Alimentation

66% des étudiant·e·s déclarent avoir une alimentation équilibrée.

Mais pour autant, seulement 5% mangent réellement équilibré au quotidien. (*Indicateur de bonne alimentation : 5 fruits et légumes + 2 produits laitiers + 1 à 2 portions de viande/poisson/œuf et limiter les produits sucrés*¹*).

Les 3 principales raisons évoquées à propos d'une alimentation déséquilibrée :

Manque de motivation	36% (2014 : 27%)
Manque d'argent	53% (2014 : 19%)
Manque de temps	59% (2014 : 56%)

88% des étudiant·e·s déclarent avoir envie de changer leurs habitudes alimentaires.

13% sont en surpoids, 5% en obésité (IMC >25) et 13 % très maigres (IMC <18,5).

Le fait de rencontrer de réelles difficultés financières influence en partie l'équilibre alimentaire. En effet près d'un·e étudiant·e sur 2 (45%) déclarant des difficultés financières évoque un mauvais équilibre alimentaire.

¹Item non abordé en 2014 (BS demande si c'est important de le mentionner)

Sommeil

Seul 1 étudiant·e sur 2 juge son sommeil satisfaisant. Les principales causes d'insatisfaction sont le stress pour 75% d'entre eux/elles et les problèmes personnels (45% d'entre eux/elles).

Par ailleurs, 25% des étudiant·e·s interrogé·e·s déclarent souffrir d'insomnies chroniques.

Le sommeil est une des dimensions essentielles du bien-être et de la santé. Le manque de sommeil a des conséquences négatives : prise de poids, diabète, dépression... Les mesures phares prises par les étudiant·e·s pour améliorer leur sommeil sont la pratique sportive (30%), l'allègement des repas du soir (18%), l'arrêt de la consultation des écrans au moins une heure avant de dormir (15%) et la diminution de consommation d'alcool, café ou thé (13 %).

Activité physique

63% des étudiant·e·s ont une activité physique élevée ou modérée.

44% des étudiant·e·s pratiquent une activité sportive d'intensité élevée au moins 1 fois par semaine, leurs motivations sont les suivantes :

- Se défouler 77%
- Se sentir bien dans sa vie/épanoui e/heureux.se : 74%
- Préserver sa santé : 73%
- Se relaxer 56 %
- Perdre du poids/rester mince 52 %

70% des étudiant·e·s déclarent ne pas pouvoir pratiquer une activité sportive régulièrement (au moins une fois par semaine) par manque de temps.

Handicap

6% des étudiants se déclarent en situation de handicap. Parmi eux, 83,3 % sont en situation de handicap invisible et 16,6% sont en situation de handicap visible. Seuls 35% ont fait une demande de reconnaissance auprès de la MDPH. Parmi les 65% qui n'ont pas fait cette demande, 22% expriment le besoin d'un accompagnement pour déposer le dossier.

Concernant les étudiants en situation de handicap :

- 40% ont eu recours à un accueil universitaire spécifique
- 51% ont bénéficié d'aménagements dans le cadre de leurs études
- 29% estiment avoir des besoins non couverts concernant l'accompagnement pédagogique



Les addictions

Tabac

15% des étudiant·e·s consomment quotidiennement du tabac contre 17 % en 2014.

C'est une baisse significative de la consommation quotidienne depuis 2014.

Il y a cependant plus de consommateur·trice·s occasionnel·le·s.

En effet, 20% des étudiant·e·s interrogé·e·s déclarent avoir consommé du tabac au cours des 12 derniers mois. Ce chiffre est en augmentation en comparaison avec la précédente enquête menée en 2014 (11%).

Actuellement, la consommation de cigarette électronique est de 12% sur l'ensemble des étudiant·e·s (contre 23% en 2014) dont 3% l'utilise quotidiennement. La cigarette électronique est donc moins un « effet de mode » depuis la dernière étude.

Parmi les fumeurs·es, 63% envisagent d'arrêter de fumer dans un avenir proche et 53% ont déjà

Alcool

84% des étudiant·e·s ont consommé de l'alcool au cours des 12 mois précédents l'enquête et 58 % au moins une fois par semaine.

Ce chiffre est en baisse depuis la précédente enquête de 2014 (90%).

Les raisons de la consommation d'alcool :

Pour partager un moment de convivialité	70%
Pour faire la fête	69%
Pour se détendre	32%
Pour se désinhiber, être moins timide	19 %
Pour la sensation d'ivresse	18 %

66% des étudiant·e·s déclarent avoir consommé au moins 6 verres d'alcool au cours d'une même occasion dont 7% au moins une fois par semaine.

Parmi les consommateurs d'alcool, 13 % ont le sentiment de se mettre en danger avec l'alcool.

Selon le test Deta, test de dépendance à l'alcool, on observe que 14% des étudiant·e·s sont en difficultés avec l'alcool. Chiffre Notable car supérieur aux données population générale (12%).

Cannabis

25% des étudiant·e·s ont consommé du cannabis au moins une fois ces 12 derniers mois, parmi eux 8% indiquent une consommation élevée (10 fois ou plus). La consommation est principalement masculine (29% des hommes en consomment, contre 21% des femmes).

Les raisons de la consommation de cannabis :

Pour se détendre	55%
Pour partager un moment de convivialité	48%
Pour la sensation	39%
Pour faire la fête	28 %
Pour essayer	20 %

Internet

Près de 99% des étudiant·e·s déclarent passer du temps chaque jour sur internet.

Parmi ces étudiant·e·s, 52% consacrent 3h ou plus à internet. Cette utilisation est plus conséquente chez les étudiant·e·s vivants chez leurs parents (58%), et chez les personnes en situation de surpoids (59%) et d'obésité (72%).

3 étudiant·e·s sur 5 déclarent qu'il leur arrive de manquer de sommeil parce qu'ils sont restés tard sur des écrans.

72% des étudiant·e·s consommant 4h ou davantage, ont des difficultés à s'endormir contre 30% d'étudiant·e·s consommant environ 30 min d'internet.

Concernant l'utilisation de smartphones, 68 % des étudiant·e·s déclarent pouvoir s'en passer totalement durant 24 h. 10 % à contrario déclarent ne pas pouvoir s'en passer du tout.

Vie affective et sexuelle

Des étudiants qui se protègent...

79% des étudiant·e·s ayant déjà eu au moins un rapport sexuel utilisent un préservatif externe.

83% des étudiant·e·s utilisent un préservatif lors d'un premier rapport avec un nouveau partenaire sexuel.

Ce chiffre a très peu évolué par rapport à 2014 où 82 % des répondant·e·s déclaraient en utiliser systématiquement avec un nouveau partenaire.

Les personnes qui se définissent comme bisexuel·les ou homosexuel·les sont significativement plus nombreuses que les hétérosexuel·les à utiliser un préservatif lors du premier rapport avec un nouveau partenaire.

Raisons du non recours systématique au préservatif :

Confiance en le/la partenaire	51%
Utilisation d'un moyen de contraception (pilule, implant, stérilet)	43%
Utilisation non pratique, perte de la spontanéité	33%
Oubli, pas de préservatif sur soi	30%
Moins de sensation	25 %
Test de VIH avant d'avoir des rapports sexuels	21 %

... et qui se dépistent plus

Les étudiants sont de plus en plus nombreux à avoir recours au dépistage pour le VIH (54% vs 51% en 2014) ainsi qu'au dépistage pour les autres IST (47% vs 36% en 2014) parmi les 54% d'étudiant·e·s qui déclarent avoir effectué un test de dépistage du VIH, les hétérosexuels sont 52,1 %, les bisexuel·les et homosexuel·les sont respectivement plus nombreux avec 56,% et 72%.

La PrEP

La PrEP est une stratégie de prévention du VIH disponible depuis décembre 2015 en France. Elle empêche le virus de s'implanter et de se multiplier avec un ou plusieurs médicaments antirétroviraux pris avant et après un rapport sexuel. Il s'agit d'un traitement préventif remboursé en France depuis 2016. Dans l'enquête moins d'1% des étudiant·e·s ont déclaré utiliser le plus souvent la PrEP pour lutter contre le VIH.

Contraception

Nous observons une chute de l'utilisation de la pilule comme moyen contraceptif par rapport à 2014. Seul·e·s 53% des étudiant·e·s déclarent l'utiliser contre 77% en 2014.

Par ailleurs, il y a une augmentation de l'utilisation du préservatif externe (60% en 2019 contre 53% en 2014).

De plus en plus de femmes utilisent un Dispositif Intra Utérin (8% aujourd'hui contre 4% en 2014).
Un nombre significatif des étudiant·e·s a également recours à la méthode dite du retrait (9%).

	2014	2019
Pilule	77%	53%
Préservatif masculin 2014/externe 2019	53%	60%
Retrait avant éjaculation/ traitée dans item « autre » en 2014	1%	9%
Implant, stérilet (2014)/Stérilet ou DIU (2019)	4%	8%
Implant, patch, anneau (2014)/ Implant, patch, contraceptif (2019)	5%	4%
Abstinence/ traitée dans item « autre » en 2014	1%	3%
Contraception d'urgence/ traitée dans item « autre » en 2014	1%	2%
Spermicide, cape, diaphragme (2014) /Spermicide, cape, diaphragme, anneau (2019)	9%	< 1%

Contraception d'urgence

46% des répondantes ont déjà eu recours à la pilule du lendemain. Le chiffre est stable depuis 2014. Il s'agit majoritairement des 25-30 ans (58%) et des personnes en couple (51%). 96% des personnes concernées se procurent la pilule en pharmacie.

Interruption volontaire de grossesse (IVG)

5% (contre 4% en 2014) des étudiantes ont eu recours à une IVG.

Les étudiantes âgées de 25 à 30 ans sont plus nombreuses à avoir eu recours à l'IVG (10% vs 4% pour les 20-24 ans et 1% pour les moins de 20 ans). Les 3 premières difficultés citées par les étudiantes ayant eu recours à une IVG :

Difficulté à trouver une structure (20% en 2019 et 2014)

Le fait d'être mineure (17% en 2019 contre 19% en 2014)

Les difficultés financières (14% en 2019 contre 17% en 2014)

La relation entre les difficultés financières et le fait d'avoir recours à une IVG est très significative. 7% des femmes qui déclarent avoir des difficultés financières ont eu recours à une IVG contre 3% parmi celles qui n'en déclarent pas.

Santé des femmes

Règles

60 % des étudiantes souffrent de règles douloureuses.

55% d'entre elles ont consulté un médecin à ce sujet.

90% des étudiantes déclarent être impactées dans leur vie quotidienne par leurs règles.

3% des étudiantes interrogées déclarent souffrir d'endométriose. Ce qui représente plus d'une étudiante sur dix (10% des femmes en France sont touchées par cette maladie selon l'INSERM).

En moyenne, le diagnostic est posé au bout de sept ans car l'endométriose reste encore peu connue. Les données recueillies lors de notre enquête auprès d'une population âgée de 18 à 30 ans pourraient donc être amenées à évoluer dans le temps.

Consultations gynécologiques

52% des étudiantes ont consulté un médecin gynécologue au cours des 12 mois précédents l'enquête (contre 47% en 2014). Il est recommandé de consulter un·e gynécologue à partir du début de l'activité sexuelle et ensuite au moins une fois par an pour assurer un suivi régulier.

Cette consultation est davantage effectuée par les étudiantes âgées de 25 ans et plus (82% contre 54% en 2014). Les raisons évoquées par les étudiantes n'ayant pas eu de consultation gynécologique dans les 12 derniers mois sont : le manque de temps (17%) et le manque d'argent (9%).

20% des étudiantes sont insatisfaites quant à leur dernière consultation gynécologique. Parmi elles :

- 72% à cause du manque d'empathie ou de considération du médecin,
- 61% à cause du manque d'échange
- 26% à cause d'un examen gynécologique douloureux
- et 15 % à cause d'explications difficiles à comprendre.

7 % des étudiantes déclarent avoir subi des comportements déplacés de la part de leur gynécologue (5% verbalement et 2 % physiquement).

Protections périodiques

La Mutuelle Des Etudiants est la 1ère mutuelle à considérer les règles comme un sujet de santé comme les autres et à prendre en charge le remboursement des protections périodiques. Pouvant représenter un budget de plusieurs milliers d'euros sur une vie, les adhérent·e·s peuvent se faire rembourser entre 20 et 25 € / par an leur cups, tampons, serviettes, culotte de règles...



Bien être

Optimisme

76% des étudiant·e·s sont optimistes pour leur avenir personnel/universitaire.

Les hommes (79%) vivant avec des amis ou en colocation (82%) et ne rencontrant pas de difficultés financières (80%) se disent plus optimistes.

74% des étudiant·e·s sont optimistes pour leur avenir professionnel.

Les étudiant·e·s en écoles et classes préparatoires sont plus optimistes (84%) que ceux étudiant à l'université (68%).

29% seulement sont optimistes pour l'avenir de la société française.

Mal-être

Au cours du dernier mois,

68% des étudiant·e·s interrogé·e·s ont ressentis une tendance à se dévaloriser, à penser qu'ils n'étaient pas aussi bien que les autres.

67% des étudiant·e·s interrogé·e·s déclarent se sentir triste, cafardeux ou déprimé, une bonne partie de la journée, et ce, presque tous les jours.

54% des étudiant·e·s interrogé·e·s déclarent n'avoir goût à rien, avoir perdu l'intérêt ou le plaisir pour les choses qui leur plaisent habituellement.

Les femmes sont plus sujettes aux symptômes dépressifs (74% d'entre elles contre 58%), ainsi que les étudiant·e·s vivants seul·e·s (67%) ou ayant des problèmes financiers (76%).

Pensées suicidaires

30% des étudiant·e·s déclarent avoir eu des pensées suicidaires au cours des 12 derniers mois (6% souvent, 11% parfois et 14% rarement).

Parmi eux, on observe une sur-représentation significative des bisexuel·les et homosexuel·les (46%).

En France, le suicide est la deuxième cause de mortalité chez les jeunes âgés de 15 à 24 ans.

En lien avec la vie professionnelle	11%
En lien avec la vie étudiante	16%
En lien avec la vie personnelle	73%

Seul 1 étudiant·e·s sur 2 en a parlé à quelqu'un.

Parmi eux/elles, 75% en ont parlé à un ami ou un proche, 48% à un professionnel et 40% à un membre de la famille.

Stress

77% des étudiant·e·s se sentent stressé·e·s au moins de temps en temps.

Causes du stress

Les études	86%
Le travail	34%
Le fait de se sentir seul·e/isolé·e	30%
Des problèmes d'argent	29%

Stress post-traumatique

19% des étudiant·e·s déclarent avoir vécu une situation traumatisante² (46% des hommes vs 54% de femmes).

83% d'entre-deux en ont parlé à quelqu'un :

Un·e ami·e (46%)

Un membre de sa famille (32%)

Un professionnel (médecin, psychologue, travailleur·se social·e, pharmacien·ne) (18%)

Et 49% d'entre-eux·elles souffrent de stress post-traumatique

56% d'entre-eux·elles sont en situation de mal-être et 50% ont vécu un stress dû à leurs études.

Rapport à la santé des étudiants

94% des étudiant·e·s déclarent avoir eu au moins une consultation avec un professionnel de santé au cours des 12 mois précédents l'enquête.

Il s'agit majoritairement de consultations auprès de médecins généralistes (85%). Les étudiantes sont moins nombreux à avoir consulté un(e) dentiste (49%), un(e) ophtalmologue (33%) ou encore une gynécologue (21%).

Par ailleurs seules 33% des consultations ont été réalisées dans les services de médecine universitaire.

...des renoncements aux soins encore trop nombreux

42% des étudiants déclarent avoir renoncé à des soins :

- Par manque de temps : 54%
- Pour des raisons financières : 40%
- Par ce qu'ils/elles se sont soignées seules : 39%

² Selon le DSM-5 - Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux, l'état de stress post-traumatique est un ensemble de symptômes caractéristiques qui se développe suite à l'exposition à un ou des événements traumatiques. Ces symptômes peuvent être des cauchemars, de la peur, une honte, des angoisses ou encore des trous de mémoire.



Le coût de la consultation chez un généraliste reste encore trop élevé. Alors même qu'il s'agit d'un point de passage obligé du parcours de santé, 60% des renoncements concernent la consultation chez un généraliste.

Par ailleurs, 46% des étudiants déclarent avoir eu recours à l'automédication par choix personnel et 11% pour des raisons financières.