

**L'activité physique  
et  
la santé des étudiants  
infirmiers  
dans une formation en  
alternance**

# Constats de santé publique

D'après Universanté 2013,  
chez les étudiants infirmiers de 1<sup>ère</sup> année :

-63% sédentaires

-1,9% activité physique modéré

-64,39% des femmes sont sédentaires, contre 58,26% pour les hommes →  
différence non significative

-29,6% en surpoids

L'activité physique → favorise le bien-être physique et psychologique

⇒ rôle notoire dans la prévention à la santé.

≠ La sédentarité → favorise la prise de poids et le développement de maladies.

### **Recommandations de l'Organisation Mondiale de la Santé,**

par semaine, pour les personnes de 18 à 64 ans :

- 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée,
- ou au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité soutenue,
- ou une combinaison équivalente des deux.

## Objectif de l'étude

Voir l'impact du manque d'activité physique chez les étudiants en soins infirmiers → sensibiliser ceux-ci à la pratique d'une activité physique régulière

→ intégrer l'activité physique dans leur formation

⇒ bien-être.

# Problématique

En quoi l'activité physique participe-t-elle au « vivre mieux » des étudiants en soins infirmiers ?

# Méthode de l'enquête

**3 promotions d'étudiants infirmiers** ciblées (1ère, 2ème et 3ème année)

= 280 étudiants

⇒ 49 questionnaires exploitables

**Questionnaire** via la plateforme Dokeos : données recueillies sous forme de tableau Excel.

Plusieurs axes étudiés en parallèle de l'activité physique : l'équilibre de la balance vie scolaire et vie personnelle, le niveau scolaire, et la santé des étudiants.

## **Critères retenus :**

- Sexe, âge, année d'études
- Niveau d'activité physique des étudiants
- Équilibre de la balance vie scolaire et vie personnelle
- Indice de Masse Corporelle.

## Evaluation du niveau d'activité physique des étudiants :

*Questionnaire d'auto-évaluation du niveau d'activité physique hebdomadaire*

(D'après J. Ricci et L. Gagnon, université de Montréal, modifié par F. Laureyns et JM. Séné)

Classement en 3 catégories:

- « sédentaire » (score inférieur à 18)
- « actif » (score de 18 à 35)
- « très actif » (score supérieur à 35).

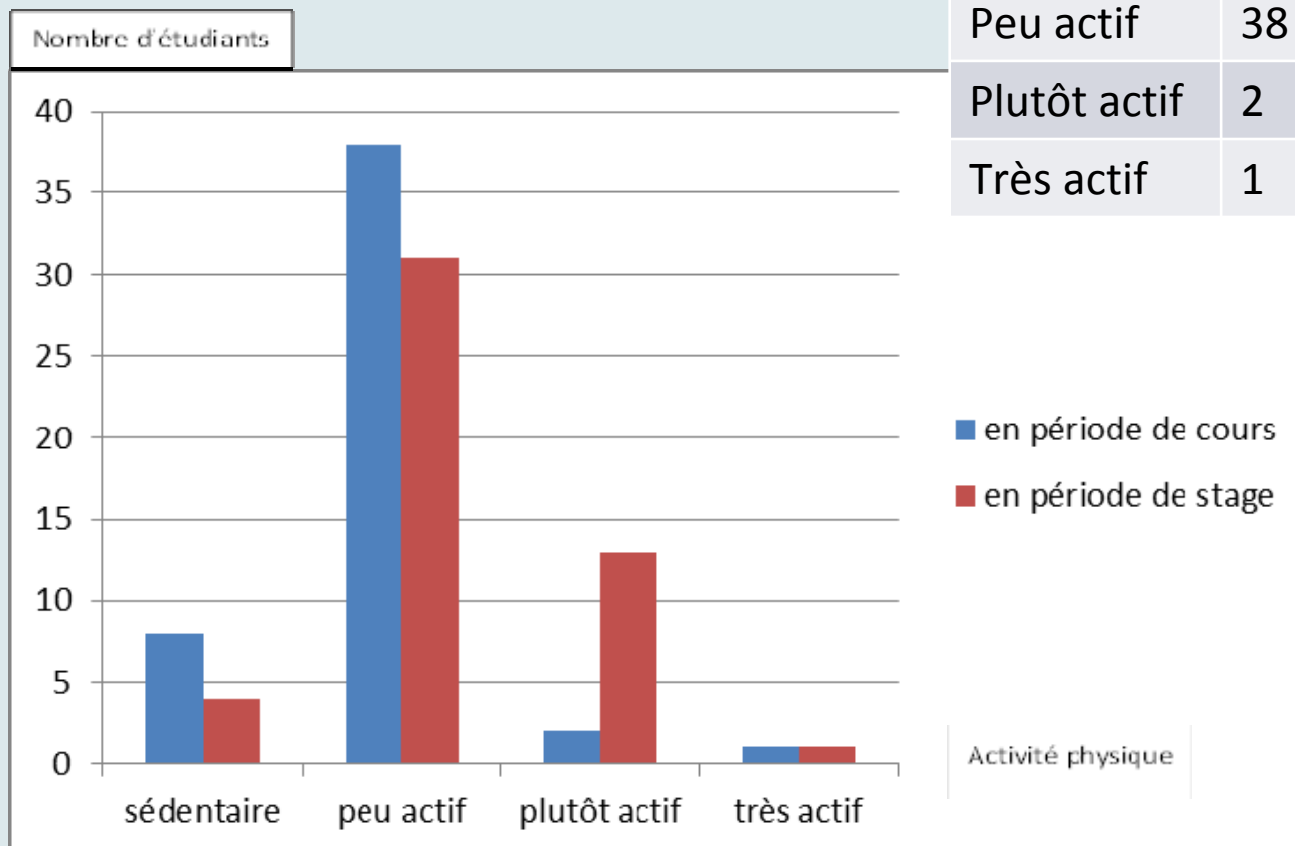
Dans les résultats, la majorité des étudiants étaient actifs, j'ai donc redivisé cette catégorie « actif » en deux :

- « peu actif » (score de 18 à 26),
- « plutôt actif » (score de 27 à 35).

+ Différenciation de 2 périodes : **stage** et **cours**.

# Résultats

## Activité physique des étudiants en fonction de la période (stage ou cours)



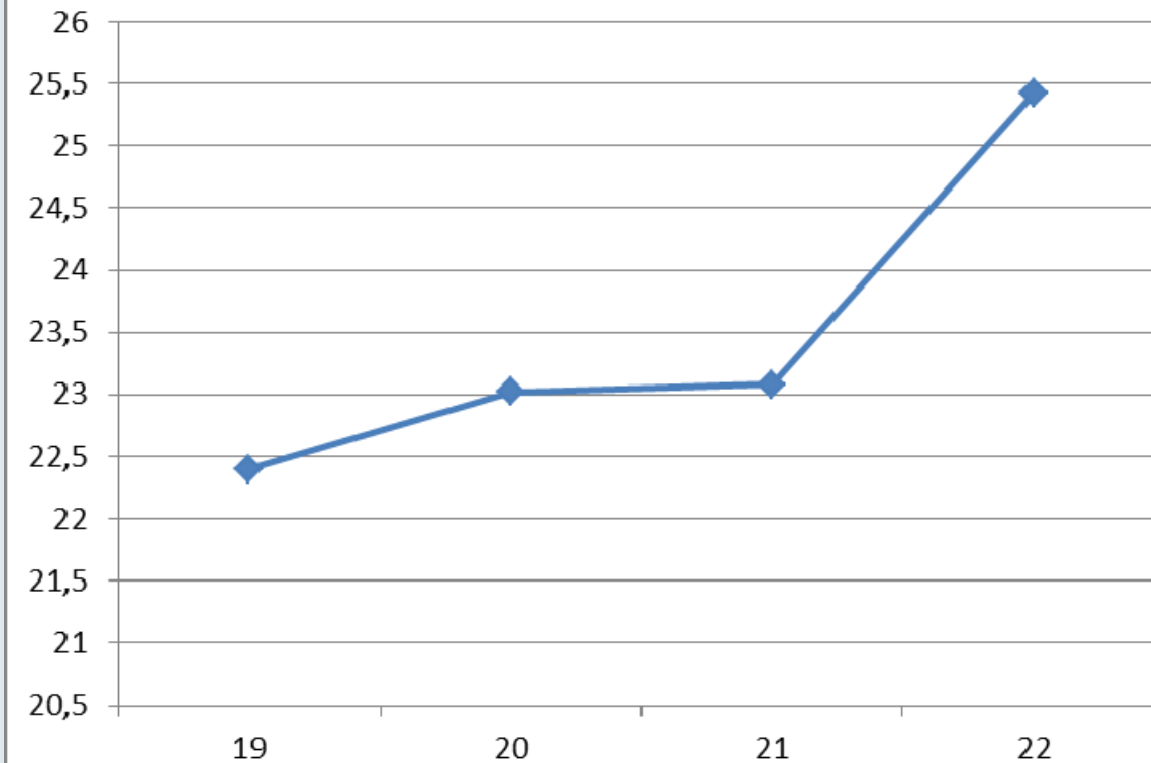
	Cours	Stage
Sédentaire	8	4
Peu actif	38	31
Plutôt actif	2	13
Très actif	1	1

⇒ En majorité peu actifs (1 seul étudiant très actif).

⇒ Plus actif en stage qu'en cours (passent plus de temps assis en cours).



## Moyenne de l'IMC des étudiants en fonction de leur âge



IMC = Poids/Taille<sup>2</sup>

- >30 : obésité
- 25 à 30 : surpoids
- 18,5 à 25 : corpulence normale
- <18,5 : maigre

Age des étudiants

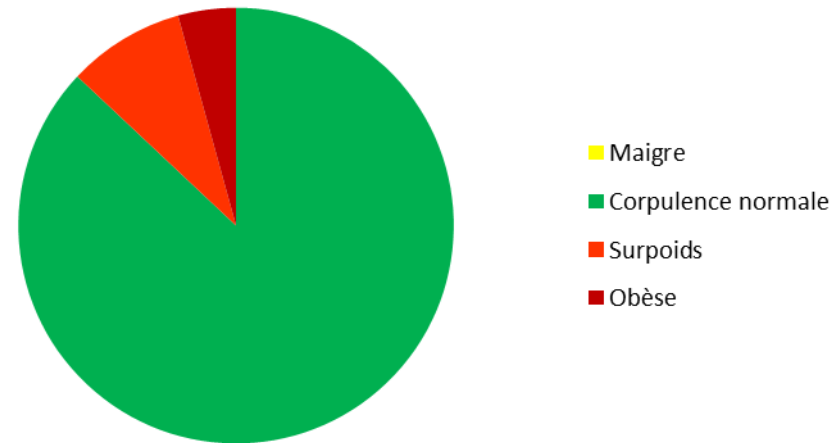
	19 ans (12 étudiants)	20 ans (12 étudiants)	21 ans (6 étudiants)	22 ans (7 étudiants)
Obèse	1		1	
Surpoids		4		4
Corpulence normale	11	7	5	3
Maigre		1		

⇒ Prise de poids avec l'âge

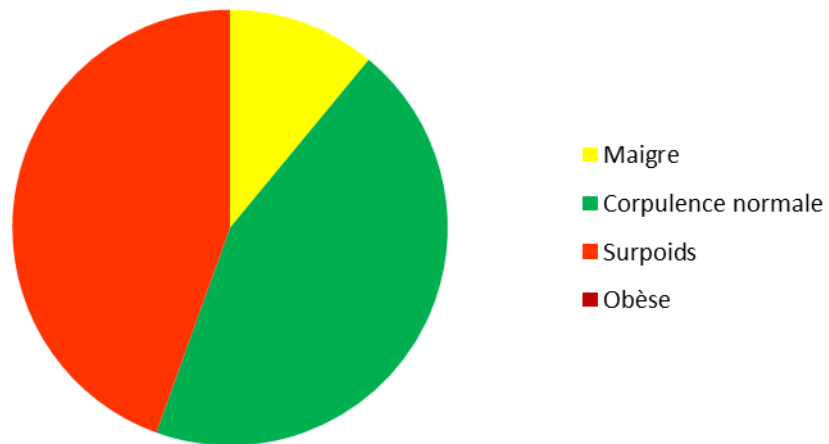
## La corpulence des étudiants en fonction de l'année d'études

	Maigre	Corpulence normale	Surpoids	Obèse
1 <sup>ère</sup> année (23 étudiants)	0	20	2	1
2 <sup>ème</sup> année (9 étudiants)	1	4	4	0
3 <sup>ème</sup> année (13 étudiants)	0	7	5	1

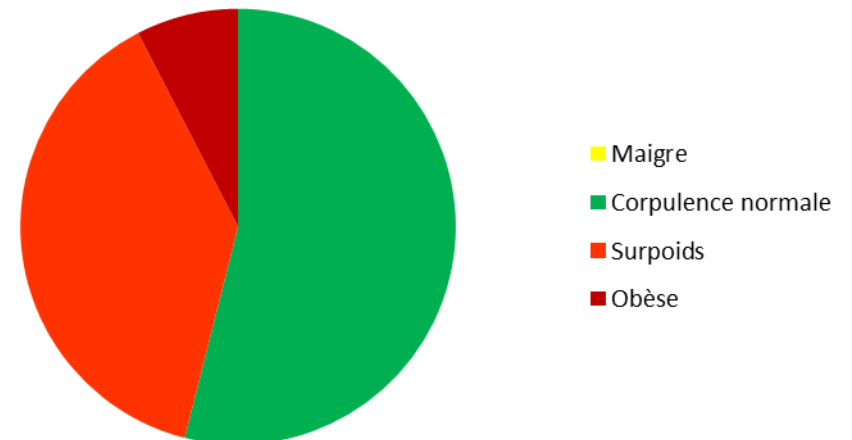
### 1ère année



### 2ème année

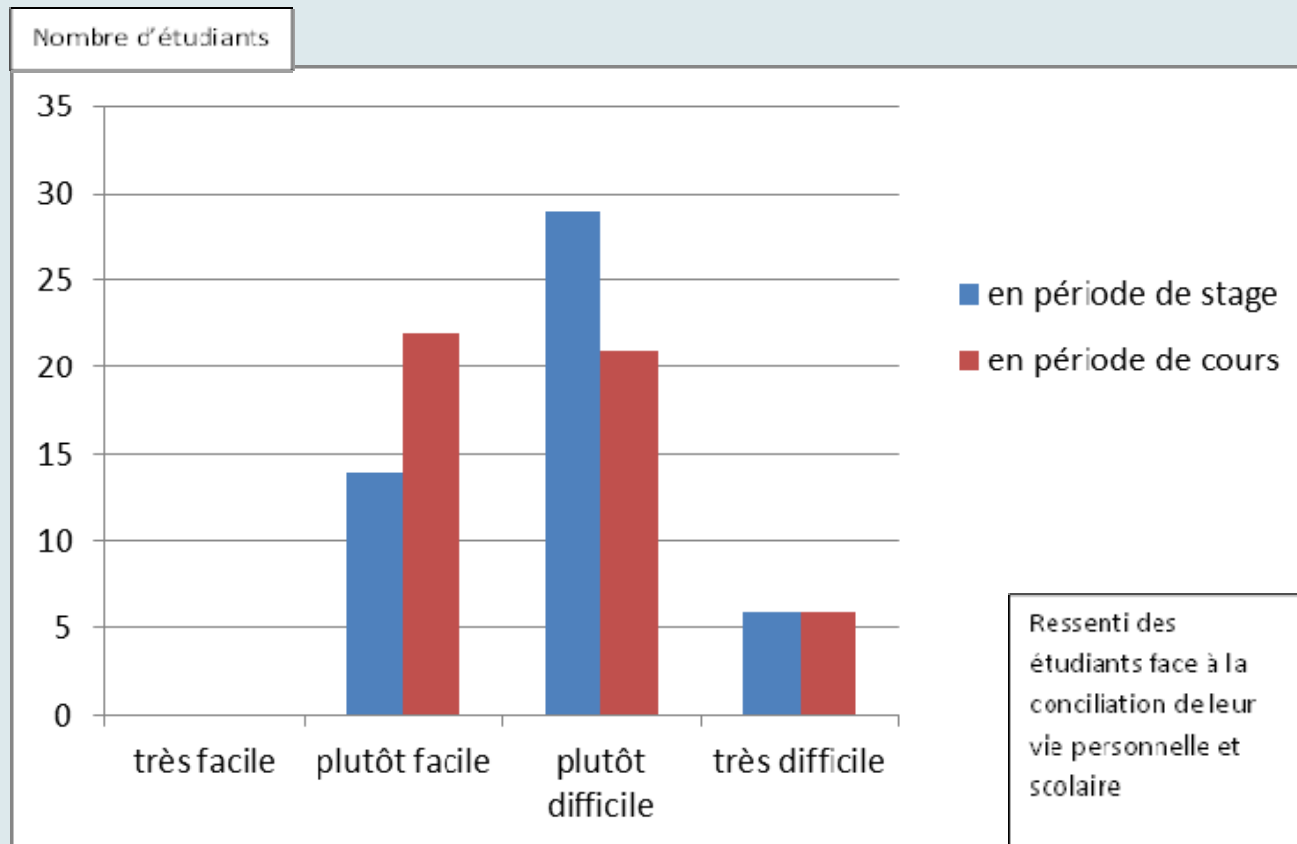


### 3ème année



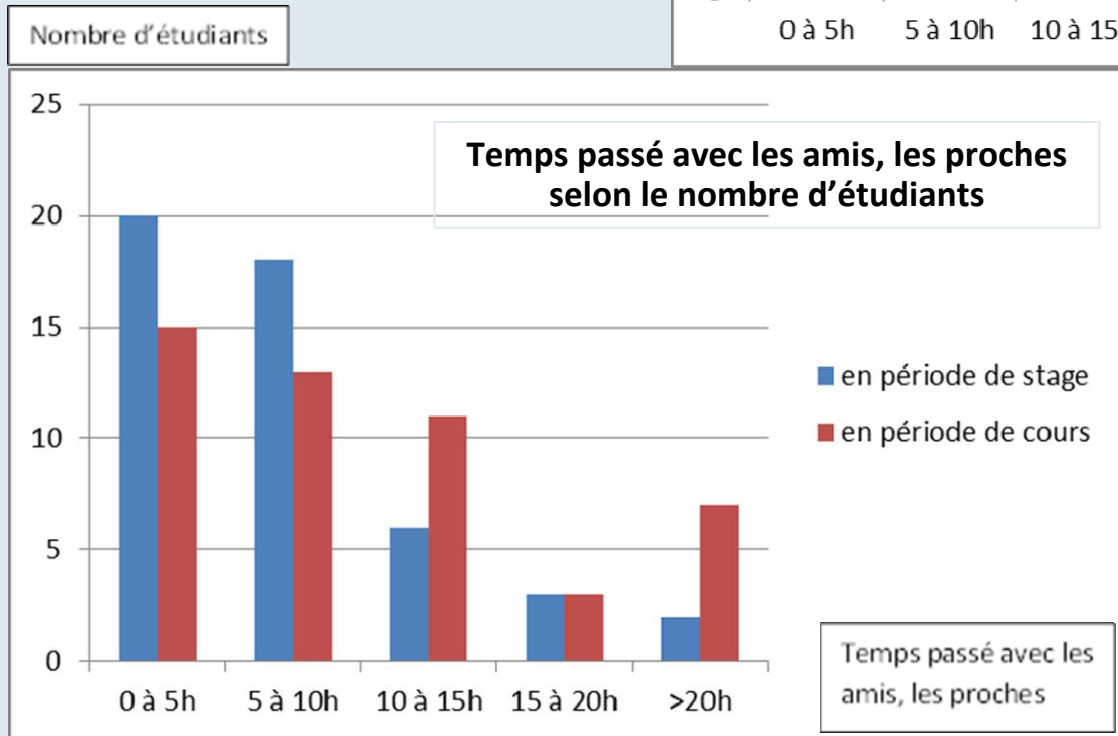
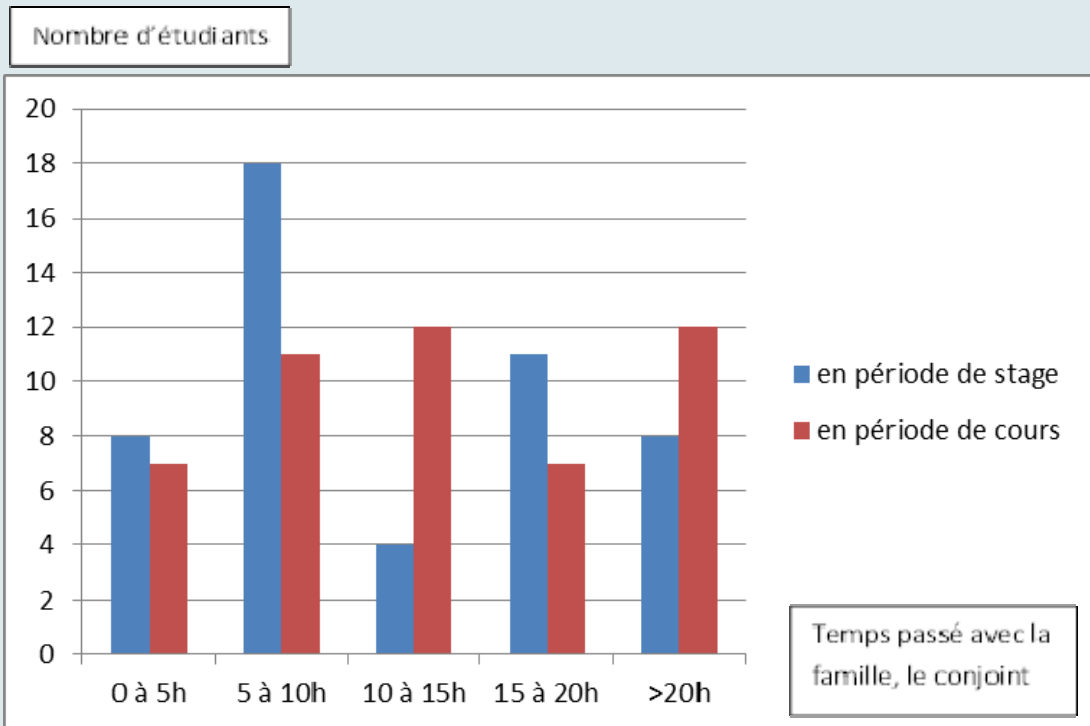
⇒ Prise de poids durant la formation en soins infirmiers.

## Ressenti des étudiants face à la conciliation de leur vie personnelle et scolaire (en cours et en stage)



⇒ La majorité des étudiants éprouvent des difficultés à concilier leur vie scolaire et personnelle, en particulier en période de stage.

# Temps passé avec les amis, les proches, la famille et le conjoint en fonction de la période (stage ou cours).



⇒ Plus de temps passé avec la famille, le conjoint, les amis et les proches en période de cours qu'en période de stage.

⇒ Etudiants non prêts à sacrifier leur vie privée pour la pratique d'une activité physique.

# Conclusion

Etudiants en majorité peu actifs, surtout en période de cours (assis)

+ prise de poids durant les études = indicateur du moins bien vivre

+ difficultés à concilier vie scolaire et vie personnelle

Bien-être physique et psychologique = équilibre

⇒ Cibler l'intégration de l'activité physique au sein de la formation en soins infirmiers, suivant les recommandations de l'OMS, tout en libérant une plage horaire dédiée à celles-ci (sur le temps scolaire).

Merci de votre attention