

L'IMPACT DU STRESS SUR LA SANTE DES ETUDIANTS

Dans notre société actuelle, axée sur le culte de la performance, de la compétition et de la perfection, le stress s'infiltré insidieusement et crée des ravages souvent sous-estimés. Il s'agit d'un phénomène social parfois méconnu chez les étudiants, qui mérite réflexion et la plus grande attention.



Sensibiliser les étudiants à prendre conscience de l'impact du stress sur leur santé afin de mieux le gérer

Le **stress** apparaît chez une personne dont les ressources et stratégies de gestion personnelles sont dépassées par les exigences qui lui sont posées (OMS, Arck et al., 2001)

Un **étudiant** est une personne inscrite dans une formation de l'enseignement supérieur (INSEE)

La **santé** est un état de complet bien-être physique, mental et social et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité (OMS)



80% des étudiants se disent en bonne santé (LMDE, 2019), parallèlement 75% se disent stressés (LMDE, 2019), nous nous sommes donc interrogés sur le réel impact du stress sur la santé des étudiants



Recherches sitographiques



110 Questionnaires



5 cursus post-bac

constat

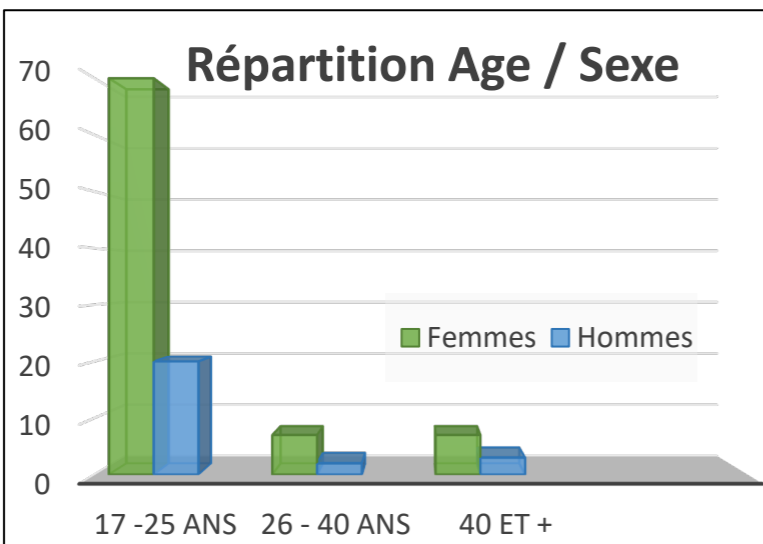
étude

préconisations

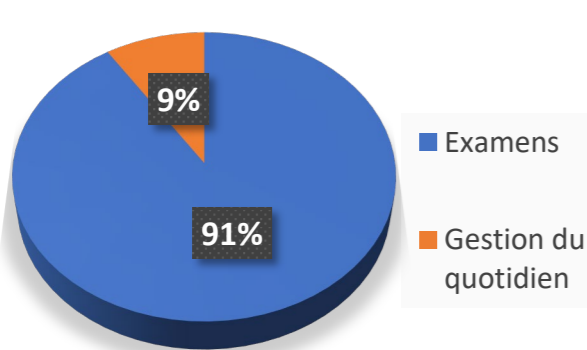


- Peu de données chiffrées et d'études sur le sujet
- Population ciblée large

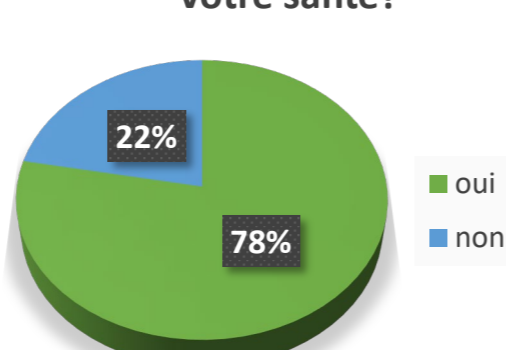
© CanStockPhoto.com



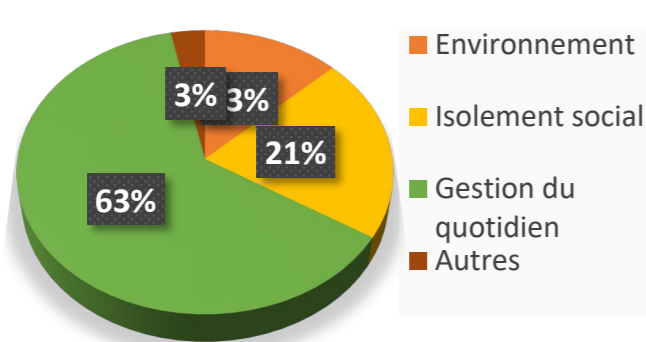
Causes principales du stress



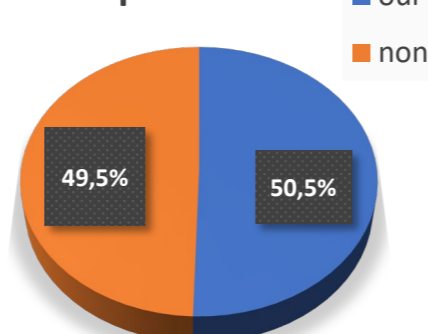
Pensez-vous que le stress a un impact sur votre santé?



Causes secondaires du stress



Le stress peut-il avoir des conséquences positives?



Aujourd'hui, 98% des étudiants se disent stressés mais pour autant 50% ressentent du positif dans le stress
80% ont pris conscience de l'impact du stress sur leur santé

Manifestations

PHYSIQUES

Troubles du sommeil
Céphalées
Troubles alimentaires

EMOTIONNELLES

Anxiété
Baisse estime de soi
Angoisse

MENTALES

Inquiétudes
Manque confiance en soi
Pensées négatives

COMPORTEMENTS

Difficulté de concentration
Difficulté de prise de décision
Isolement

Manifestations positives

Augmentation de la motivation Augmentation de la concentration



Stratégies mises en place par les étudiants :

- Sorties entre amis
- Sport, loisir et relaxation
- Retour dans le milieu familial

Préconisations :

- Favoriser une bonne hygiène de vie : alimentation, sommeil
- S'appuyer sur les ressources existantes : médecine étudiante, équipe pédagogique, étudiant-relais
- Éviter l'isolement : associations étudiantes, tutorat, maintenir les liens sociaux
- Pratiquer une activité de « décharge » : sport, relaxation...



Il y a une réelle prise de conscience des étudiants de l'impact du stress sur leur santé.
L'enjeu est de trouver un véritable équilibre entre stress négatif et positif afin d'en faire un atout pour la réussite.
L'objectif est le développement d'une politique du bien-être de l'étudiant.

SOURIS PLUS SOUVENT, RIS PLUS FORT, VIS PLUS LONGTEMPS

Gane H, Martin C, Pouzol C, Rougeron V

