



A Ivry le 27 mai 2009,

## **Rythmes de vie et santé des étudiants : un problème dont il faut se saisir**

**Le colloque de la LMDE sur le « Temps étudiant » s'est déroulé les 14 et 15 mai à Reims et a réuni près de 300 personnes sur un sujet qui avait été jusque là peu exploré.**

Ce colloque, à dimension européenne avec des intervenants venus de différents pays, a permis de mettre autour de la table des acteurs très différents pour réfléchir sur les questions de rythmes de vie des étudiants : scientifiques, étudiants, représentants des collectivités locales, des établissements d'enseignement supérieur, et des CROUS.

### **Où va le temps des étudiants ?**

Les enquêtes menées par la LMDE ont fait apparaître l'importance de la question du temps chez les étudiants. En effet, le manque de temps est avancé comme raison principale à la non pratique de différentes activités telles que le sport, les sorties culturelles ou les rencontres entre amis.

Ce manque de temps est aussi une raison potentielle d'absentéisme en cours, et de difficultés à jongler avec les emplois du temps, les démarches administratives et les loisirs. Ces problèmes sont encore plus criants chez les étudiants exerçant une activité rémunérée en parallèle de leurs études, ce qui est le cas d'un étudiant sur deux aujourd'hui en France.

Les réformes de l'enseignement supérieur ces dernières années, ont conduit à modifier les rythmes étudiants : calendrier universitaire différent selon les filières, volume horaires variant selon les études suivies...

Au-delà de ces difficultés matérielles et scolaires, les difficultés de gestion du temps peuvent avoir de sérieux retentissements sur la santé.

C'est pourquoi la LMDE, suite à ces deux premières enquêtes nationales (ENSE 1 et ENSE 2) a réalisé une enquête à l'occasion de ce colloque auprès de 400 étudiants Rémois sur la gestion de leur temps.

### **Rythmes de vie : les résultats de l'enquête**

Ainsi, il est ressort de cette enquête que 45% des étudiants doivent **s'adapter à un rythme de vie qu'ils considèrent comme n'étant pas le leur.**

**Dans les mêmes proportions ils déclarent que le manque de temps est un problème dans leur vie quotidienne (40%) et trouvent que la gestion du temps leur est difficile (40%).**

Il en résulte que plus d'un tiers des étudiants renoncent aux activités culturelles (34%), sportives (32%) ou sociales (32%) par manque de temps.

Les enseignements les plus frappants de cette enquête sont relatifs :

- **aux difficultés liées aux transports** : temps de transport long et des horaires pas toujours adaptés conduisant à l'absentéisme en cours.

Les transports entre lieux de vie et lieu d'étude constituent un temps subi important pour les étudiants.

- à l'**influence du travail salarié sur la réussite des études**, en effet, le travail salarié a des **conséquences matérielles** sur l'absentéisme en cours et des **conséquences psychologiques** avec l'augmentation du sentiment d'être débordé et d'avoir à se presser.

- à la **restauration** : temps de restauration pas toujours suffisant induisant des repas omis ou pris hâtivement

**Les conséquences sur l'état de santé sont importantes**, il n'y a pas ou peu, chez les étudiants, de prise de petits déjeuners, les déjeuners sont régulièrement sautés, et ils souffrent d'un manque de sommeil chronique ainsi que d'un stress important.

### Quels outils pour répondre aux besoins des étudiants ?

Il est donc nécessaire que cette enquête soit prise en compte par les différents acteurs impliqués dans la vie étudiante.

**Les collectivités locales** doivent mieux intégrer les étudiants dans les schémas d'organisation de la cité au niveau des transports notamment (en adaptant les horaires aux rythmes de vie des étudiants ainsi qu'aux horaires de cours).

Les résultats de l'enquête conduisent à préconiser également auprès **des établissements d'enseignement supérieur** que les emplois du temps de cours des étudiants intègrent plusieurs éléments :

- il faut mettre l'étudiant au cœur du calendrier universitaire, et mettre en place un **cadre national des calendriers universitaires**.
- il faut **repenser les rythmes de l'année universitaire** au regard des changements que le LMD a induit dans les rythmes universitaires.
- le début et la fin des cours doit prendre en compte le **temps de transport**
- il faut **consacrer une vraie pause déjeuner** qui semble importante dans le rythme de vie des étudiants, afin de permettre une réelle coupure et la prise d'un repas équilibré.
- dans le même sens, **les vacances** doivent être envisagées comme de réelles plages de repos et non plus comme des espaces de rattrapages des cours.

Il faut adapter au mieux l'offre de restauration selon les rythmes de vie des étudiants, afin de leur permettre d'avoir accès à une offre de restauration proche, à faible coût et équilibrée.

### **Plus largement, les conditions sociales des étudiants ont des répercussions importantes sur leur situation sanitaire.**

La LMDE réaffirme donc la nécessité d'une prise en compte de ses propositions formulées déjà à plusieurs reprises et qui sont donc aujourd'hui confortées ( mise en place d'une allocation d'autonomie, d'un chèque santé, et du développement des centres de santé universitaires).

En effet il est difficile de concilier salariat étudiant et conduite des études ce qui engendre une grande précarité chez les étudiants et les empêchent de se soigner correctement.

Pour toutes ces raisons, et afin que des mesures d'urgence soient adoptées pour améliorer les conditions de vie et d'études des étudiants, la LMDE réalisera, dès la rentrée prochaine, en partenariat avec le laboratoire « psychologie des âges de la vie » de l'Université de Tours, un « **diagnostic temps étudiants** » complet, notamment sur les campus de Tours, Reims, et Toulouse pour affiner sa connaissance de la problématique temps.

### Contact presse :

Catarina Versos, attachée de presse :

01 56 20 85 46 / 06 12 50 11 63 - [cversos@lmde.com](mailto:cversos@lmde.com) -