



CHU de Nantes Interview de **Valentin Flaudias**, psychologue, docteur en neurosciences. Il est chercheur à l'Université Clermont Auvergne et coordinateur du centre référent sur les troubles du comportement alimentaire du CHU de Clermont-Ferrand.

1- Vous venez de publier un article¹ basé sur une étude que vous avez menée pendant le confinement auprès d'étudiants de quatre universités françaises sur leur comportement alimentaire. Pouvez-vous nous dire ce qui a motivé cette recherche ?

En discutant avec un collègue Oulmann Zerhouni à propos des problématiques addictives chez les étudiants, nous nous sommes demandé comment ils allaient gérer le stress supplémentaire dû au confinement. Nous savons que cette population déjà très sensible au stress, vivant souvent dans la précarité avec des conditions de vie (logement, budget, manque de lien social...) difficiles pour certains peut développer des addictions aux substances et avoir des conduites problématiques, en particulier sur le plan alimentaire.

Le confinement a été une période compliquée à vivre pour beaucoup de personnes et nous pensions qu'il avait sans doute majoré les troubles alimentaires chez les étudiants. Nous voulions le mesurer. Nous avons poursuivi les échanges avec Sylvain Iceta et avons monté un petit groupe de réflexion autour de cette question.

C'est ainsi que nous avons eu l'idée d'envoyer un questionnaire en ligne au tout début du confinement (une semaine après le début du confinement). Nous avons contacté 37.367 étudiants de l'Université Clermont Auvergne, 30.288 de l'Université de Picardie Jules Verne, et 500 étudiants de Nanterre. L'enquête a été également vue 4 626 fois sur la page Facebook de l'Université de Grenoble Alpes. En tout, 5.738 étudiants ont répondu à l'enquête.

2- Quelles informations sur le comportement alimentaire des étudiants avez-vous pu recueillir à travers cette étude ? Dans quelle mesure, elles peuvent être utiles aux soignants ?

Cette enquête comportait de nombreuses questions sur le contexte de vie (conditions de vie, relations familiales et sociales...), le niveau de stress, d'anxiété, et leur niveau de dépression mais aussi la consommation de substances addictives (alcool, tabac, cannabis...) et les troubles du comportement alimentaire (TCA). Ce premier article publié porte sur les TCA. Dans un deuxième article (à paraître), nous analysons les résultats sur la consommation de substances.

Nous savions déjà que la population étudiante était sujette au « binge eating » (frénésie alimentaire) et aux restrictions et que le stress accentuait ces comportements. L'enquête nous montre que lorsque des comportements alimentaires problématiques sont déjà présents, le stress dû au confinement les a augmentés.

Cette enquête nous a aussi montré que les facteurs de protection comme par exemple un support social, des contacts réguliers avec la famille protégeaient du stress et des différentes problématiques addictives étudiées.

L'exposition aux médias (informations répétitives anxiogènes sur la situation liée au COVID 19) majorait le stress.

¹ Flaudias V, Iceta S, Zerhouni O, Rodgers RF, Billieux J, Llorca PM et al. COVID-19 pandemic lockdown and problematic eating behaviors in a student population. Journal of Behavioral Addictions. 2020 Sep. En ligne : <https://bit.ly/3nmoEut>

L'étude nous dit aussi qu'un stress important était présent chez 75 % des étudiants la première semaine de confinement (contre 25% en situation normale). Effectivement, le déroulement futur des cours, la programmation des examens... toutes ces préoccupations sont venues renforcer les inquiétudes et nourrir un stress déjà présent pour certains d'entre eux.

Les services de santé universitaire qui prennent en charge les étudiants par rapport aux symptômes qu'ils développent, ne repèrent pas forcément les problématiques sous-jacentes comme les TCA. En particulier dans cette situation, les services de santé se sont pour plusieurs focalisés sur les problématiques somatiques induites par la COVID-19. Le fait d'avoir des informations sur le pourcentage d'étudiants sujets à un stress important et qui engendre des conduites problématiques sur le plan de consommations de substances ou sur le comportement alimentaire peut leur permettre de donner des conseils personnalisés comme par exemple insister sur l'importance d'être soutenu par des amis, la famille.

Dans certaines universités, comme par exemple à Clermont Ferrand, l'attention est portée sur les problèmes psychologiques des étudiants avec un suivi particulier aux plus précaires d'entre eux.

Plus généralement, cette situation inédite de confinement avec ses conséquences sur la santé des étudiants n'a pas pu être anticipée par l'université. Cette enquête peut permettre une prise de conscience quant à une organisation future des enseignements si cela venait à se reproduire. En particulier, une communication importante auprès des étudiants des procédures mises en place pourrait permettre de leur offrir un meilleur sentiment de contrôle de la situation et donc de diminuer leur stress.