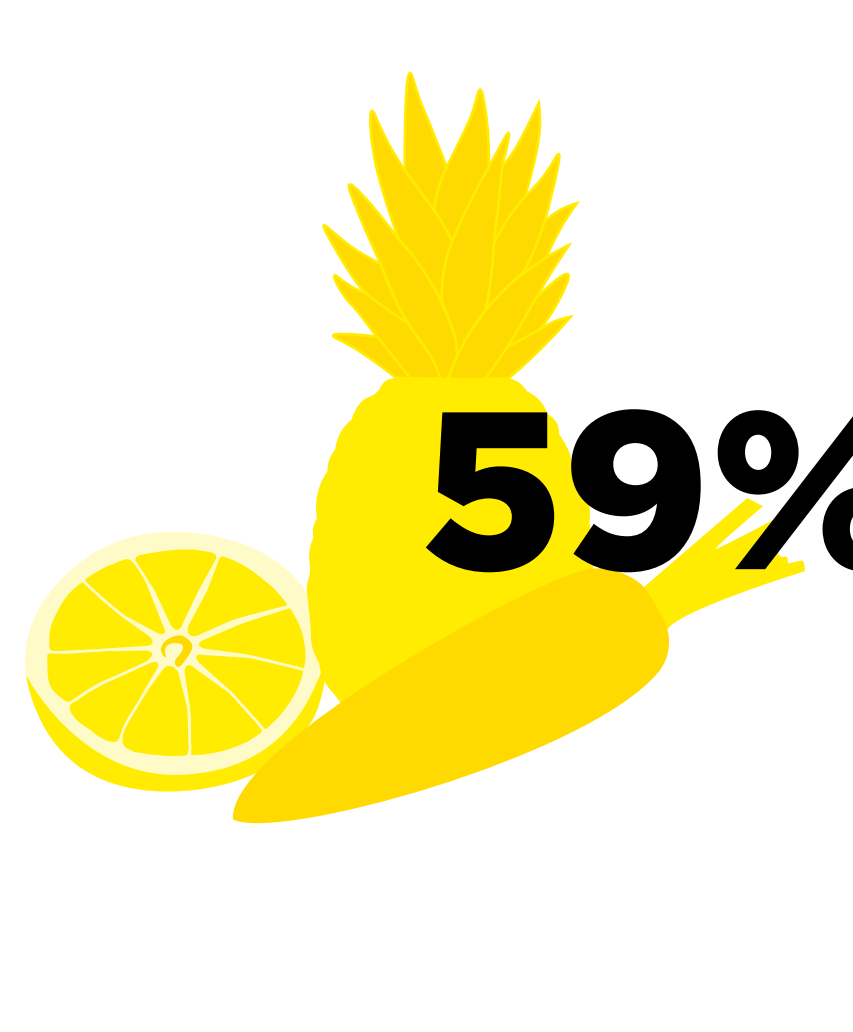
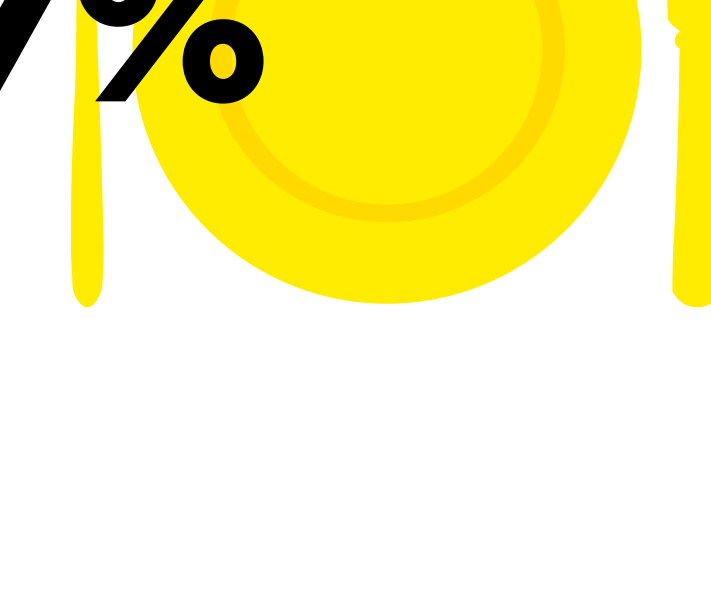


NUTRITION

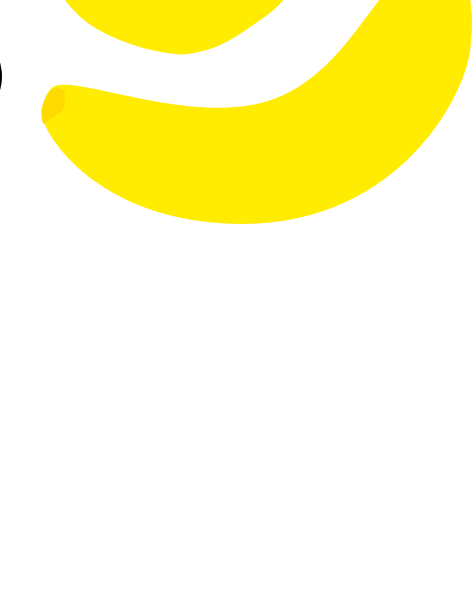
 **59%** ont le sentiment de manger équilibré

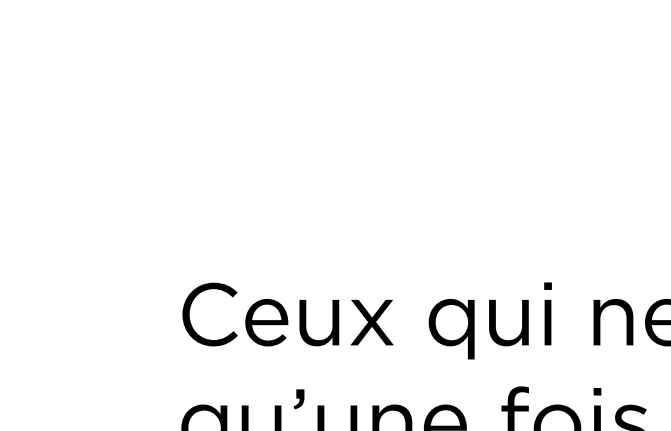
La nourriture occupe une place dominante dans la vie de **57%**



 **67%** consomment des légumes quotidiennement

Ceux qui mangent des fruits tous les jours sont **72%**

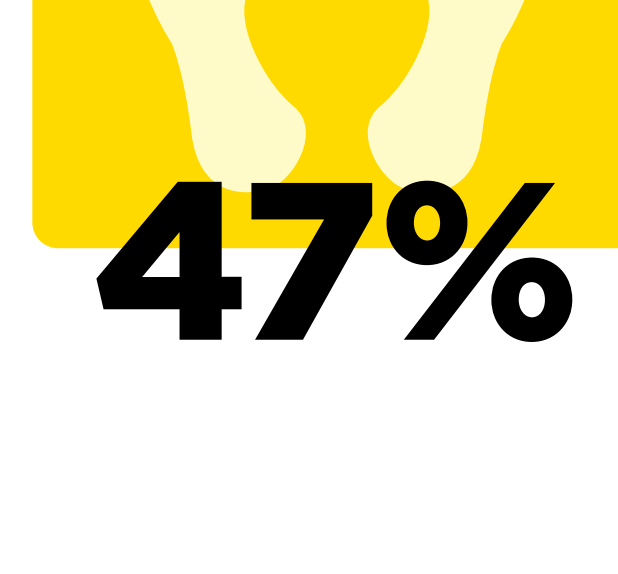


 **26%** consomment du poisson 2 à 3 fois par semaine

Ceux qui ne vont au fast-food qu'une fois par semaine ou moins sont **73%**

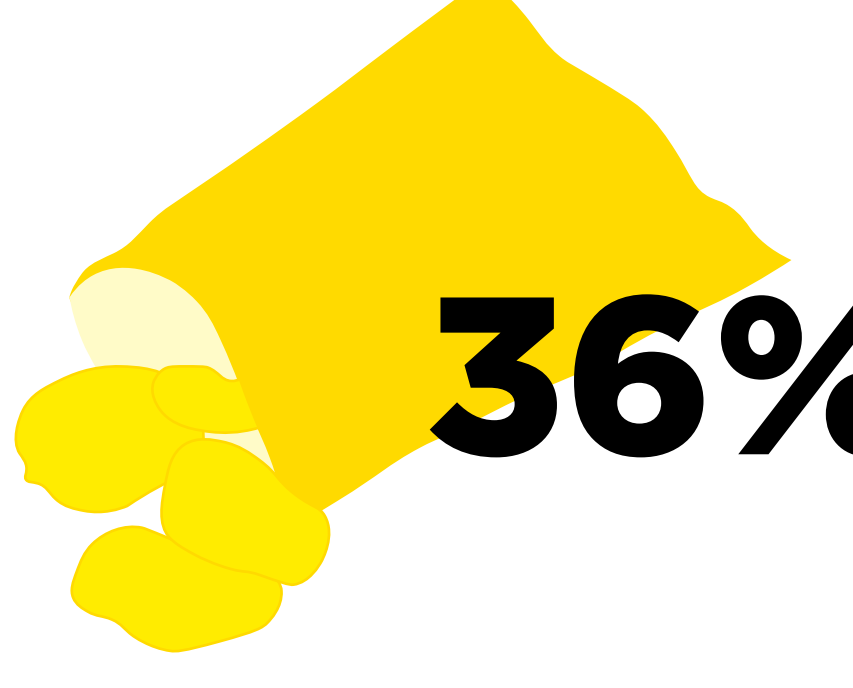


Parmi ceux qui suivent un régime alimentaire particulier...

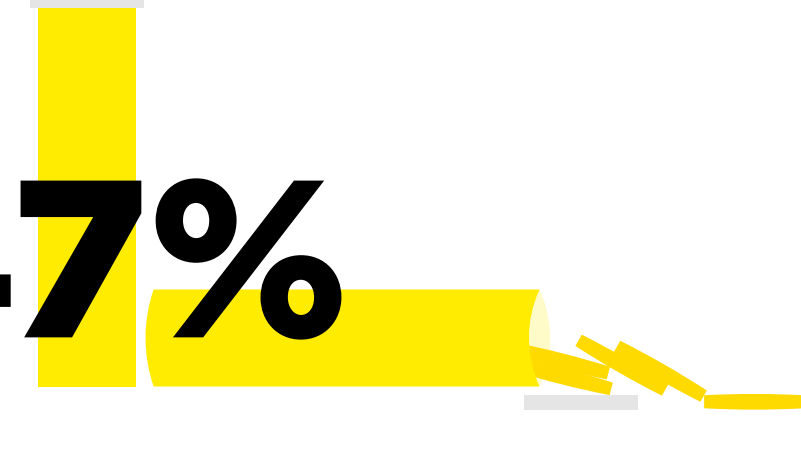


47%

... le font pour perdre du poids

 **36%** estiment avoir une alimentation non-équilibrée le justifie par manque de temps pour cuisiner

Au cours des 3 derniers mois, un mélange de vitamines a été pris par **47%**



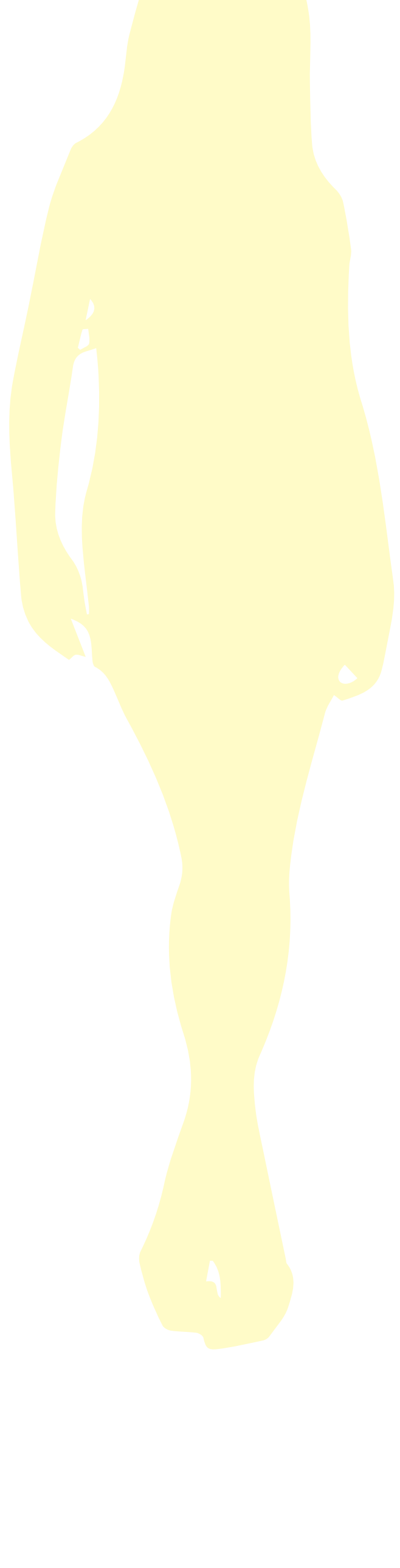
VIE ACTIVE ET SEXUALITÉ

 **25%** déclarent ne jamais utiliser de préservatif

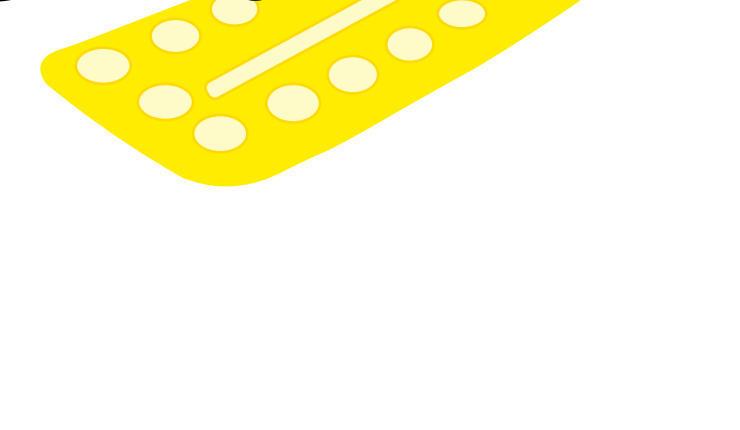
Parmi ceux qui en utilisent

44% déclarent ne pas en utiliser à chaque rapport

Et chez les Sharers filles ?



Un contraceptif oral est utilisé par **51%**



 **37%** ont déjà eu recours à la contraception d'urgence

Parmi elles...

41%

l'ont utilisée 2 ou 3 fois

10%

l'ont utilisée 3 fois ou plus

STRESS / MAL-ÊTRE ET SOMMEIL

Est-ce qu'ils dorment bien?

Au cours des 3 derniers mois



12%

déclarent avoir pris un traitement pour dormir

dont...

7%

14%



73%

contre

59%

se sont sentis tristes, vides pendant plusieurs jours de suite

PRODUITS PSYCHOACTIFS

 **69%** ne consomment pas de tabac, les autres en consomment ou sont en train d'arrêter.

Parmi ceux qui fument...

18%

ont la volonté d'arrêter de fumer dans l'année

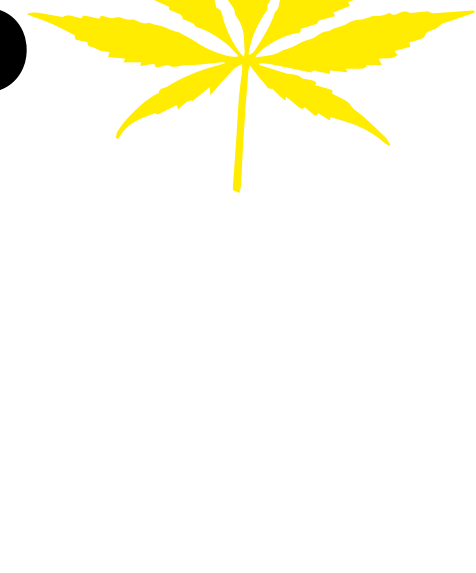
49%

ont dit qu'ils arrêteront plus tard

21%

ne souhaitent pas arrêter

Ceux qui affirment avoir consommé du cannabis au cours de leur vie sont **54%**



 **21%** consomment de l'alcool 2 fois par semaine ou plus

Ceux qui n'ont jamais bu d'alcool sont **8%**



HYGIÈNE BUCCO-DENTAIRE

 **50%** ne sont pas allés chez le dentiste (alors que c'est recommandé au moins une fois par an)

Ceux qui ont renoncé à aller chez le dentiste sont **15%**



Pourquoi ont-ils renoncé ?

33%

par manque de moyens financiers

50%

par manque de temps

malgré la nécessité !

BIEN-ÊTRE



50% disent que leur vie correspond à peu près à leurs idéaux

Ceux qui disent qu'ils sont satisfaits de leur vie sont

64%



MAUX DE TÊTE

Des maux de tête au cours de leur vie ?



Oui, pour 92% des Sharers

De quelle intensité ?



47%

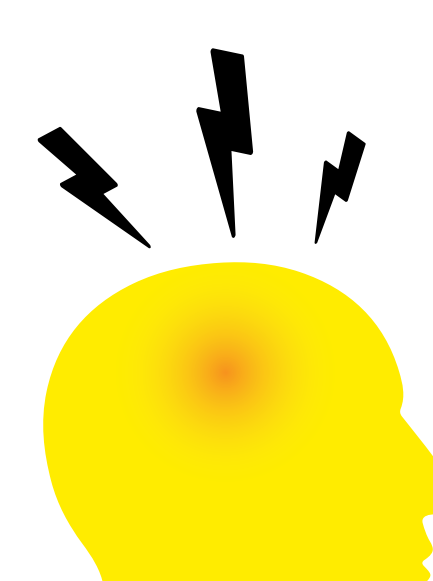
déclarent avoir subi des crises de plusieurs heures dans l'année écoulée

Des maux de tête cette année ?



Oui

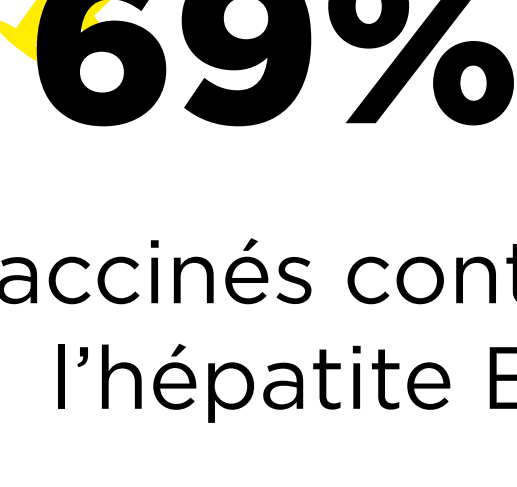
A quel point ?



73%

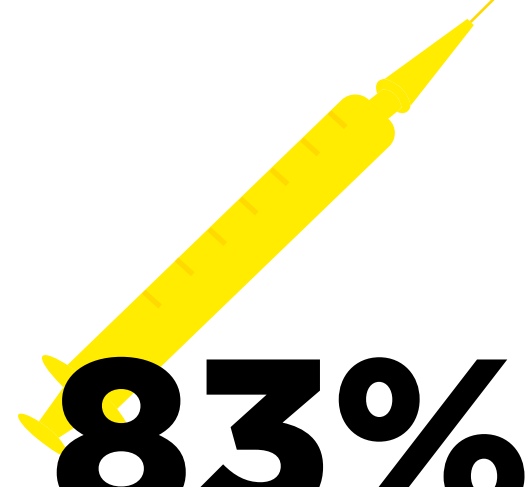
ont dû arrêter toute activité en cours

VACCINATION



69%

vaccinés contre l'hépatite B



83%

vaccinés contre la rougeole, les oreillons et la rubéole (ROR)



52%

des filles ont été vaccinées contre l'Human Papillomavirus

FOCUS BIEN-ÊTRE MÉDECINE

L'étudiant en médecine qui participe à i-Share est majoritairement...

une étudiante !

“ 2572 étudiants en médecine participent à l'étude ! ”

73%

27%

Les Sharers en médecine ont en moyenne

23 ans



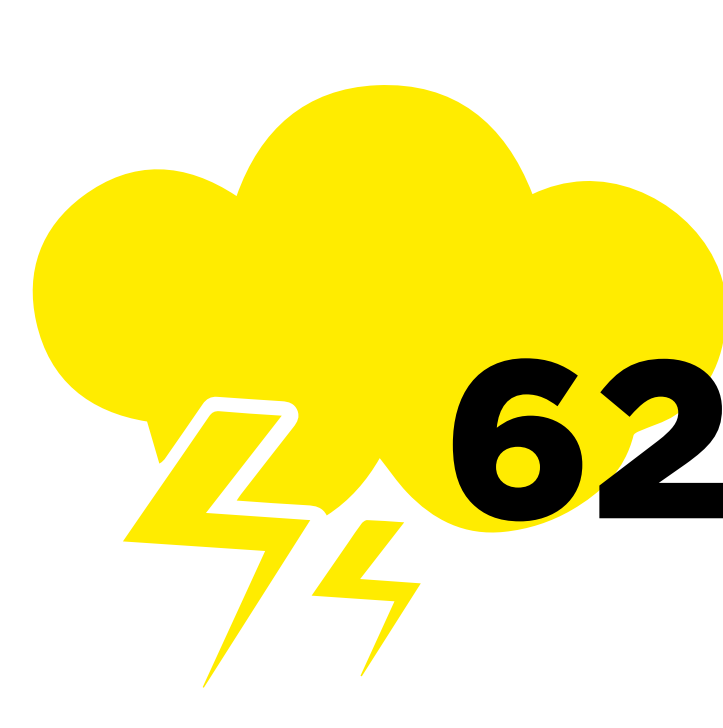
52%

déclarent pratiquer une ou plusieurs activités sportives régulières

mais

90% souhaitent en pratiquer plus

Au cours des 12 derniers mois...

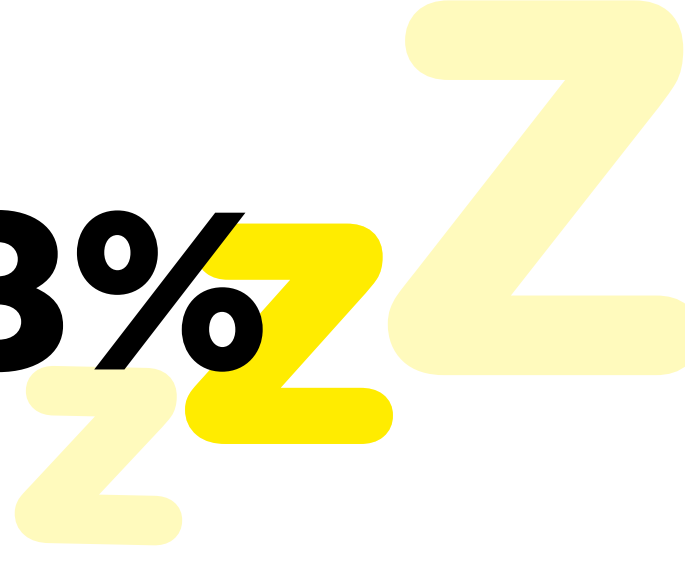


62%

ont déclaré s'être senti tristes, vides, sans énergie ou sans intérêt pour les choses pendant plusieurs jours de suite

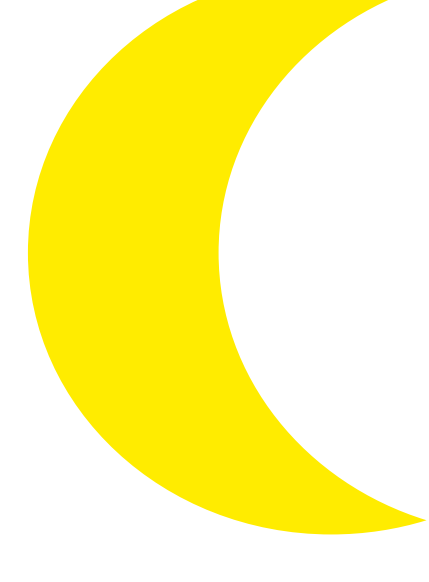
Ceux qui déclarent s'être sentis extrêmement somnolents durant la journée 1 à 2 jours par semaine sont

28%



38%

déclarent estimer manquer de sommeil plusieurs fois par semaine



Ceux qui déclarent ne pas se sentir généralement de bonne humeur ou aimable sont

85%



45%

déclarent se sentir généralement nerveux et agités



Ceux qui déclarent ne pas être généralement contents d'eux sont

63%



69%

déclarent avoir généralement l'impression que les difficultés s'accumulent tellement qu'ils ne peuvent pas les surmonter



Ceux qui déclarent ne pas être heureux en général sont

82%

