

# L'impact de la nutrition et de l'activité physique sur le degré d'anxiété des étudiants en science infirmière

Kasandra Doucet, Krystel Arseneau, Roxanne Lebouthiller et Kathyane Prince

## 1-Résumé

Il est évident que plusieurs facteurs peuvent avoir une influence sur le degré d'anxiété ressenti chez un individu et que ces manifestations diffèrent d'une personne à l'autre (Fortinash et Holoday Worret, 2016). Selon Herring et al., (2021) et Baker et al., (2017), l'activité physique ainsi que la nutrition ont une influence positive sur la prise en charge de l'anxiété. De plus, il a été démontré que les étudiants universitaires ont tendance à souffrir d'anxiété, de stress intense ou de dépression (Université de Sherbrooke, 2021). En tant qu'étudiantes, nous souhaitons connaître les bienfaits de la nutrition et de l'activité physique sur le degré d'anxiété ressenti chez les étudiants en science infirmière.

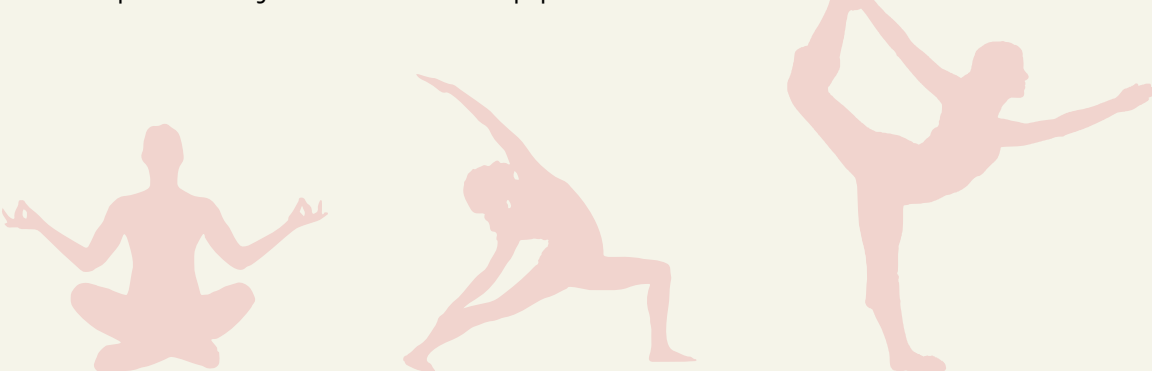
**But de la recherche :** Évaluer l'impact de la nutrition et de l'activité physique sur le degré d'anxiété des étudiants en science infirmière.

### Hypothèses de recherche

- Plus les étudiants en science infirmière adoptent de saines habitudes alimentaires moins leur degré d'anxiété sera élevé.
- Plus les étudiants en science infirmière pratiquent régulièrement de l'activité physique, moins leur degré d'anxiété sera élevé.

## 2- Solution proposée

Selon Herring et al. (2021), il existe une relation entre l'activité physique pratiquée régulièrement et les troubles anxieux. Ils affirment cependant que cette relation n'a pas été étudiée suffisamment auprès de la clientèle à plus haut risque, étant les jeunes adultes. Selon Adan et al. (2019), l'impact de la nutrition sur la santé mentale est un sujet qui ne commence qu'à émerger. La présente recherche en cours est donc pertinente, sachant que la clientèle étudiée inclut de jeunes adultes et qu'ils sont plus sujets à développer un trouble anxieux.



## 3-Méthodologie

**Devis de recherche:** type corrélationnel prédictif.

**Recrutement:** intentionnel et accidentel.

**Déroulement:** un courriel contenant un questionnaire a été envoyé à tous les élèves de science infirmière de l'Université de Moncton, campus Shippagan, site de Bathurst.

**Nombre de sujets requis:** un minimum de 10 à 12 personnes.

**Critères d'inclusions :** les participants doivent être étudiants en science infirmière à l'Université de Moncton, campus de Shippagan, site de Bathurst et être âgés entre 18 et 25 ans.

**Critères d'exclusions:** les participants ne doivent pas être atteints d'une maladie chronique ou d'un déficit cognitif.

## 4-Analyse et résultats

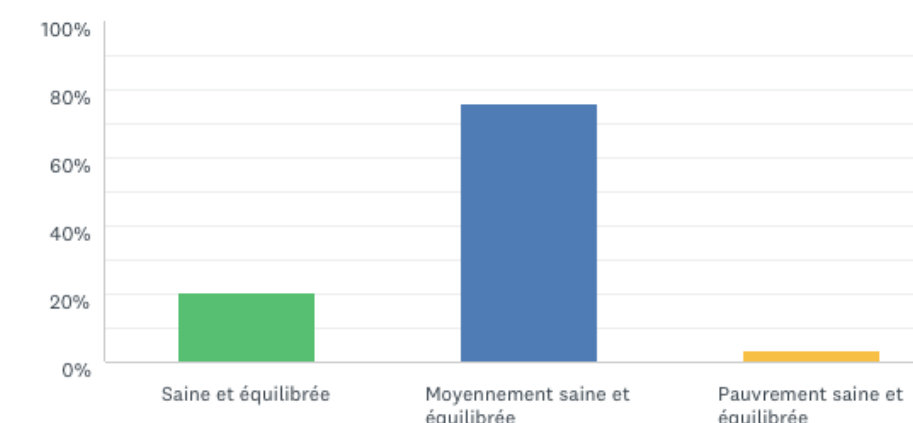
- 29 réponses ont été reçues
- 65.5% des étudiants sont âgés entre 18 et 25 ans.
- 34.5% sont âgés de 26 ans ou plus
- 45% des étudiants font de l'activité physique de zéro à une fois par semaine.
- 76% des étudiants ont une alimentation moyennement équilibrée.
- 69% des étudiants classent leur anxiété de modérée à sévère.

## 5-Recommandations

D'après les résultats obtenus dans la recension des écrits, il est évident que la population universitaire est plus à risque de développer de l'anxiété. Il a été démontré également qu'une saine nutrition et que la pratique régulière d'activité physique aide à gérer les symptômes de l'anxiété. Nous trouvons donc qu'il serait important dans la profession infirmière de pouvoir reconnaître ces personnes pour fournir différents moyens de gestion d'anxiété, dans la situation présente, nous recommandons la pratique d'activité physique et l'adoption d'une saine alimentation.

Considérer vous votre alimentation...

Réponse(s) obtenue(s) : 29 Question(s) ignorée(s) : 0

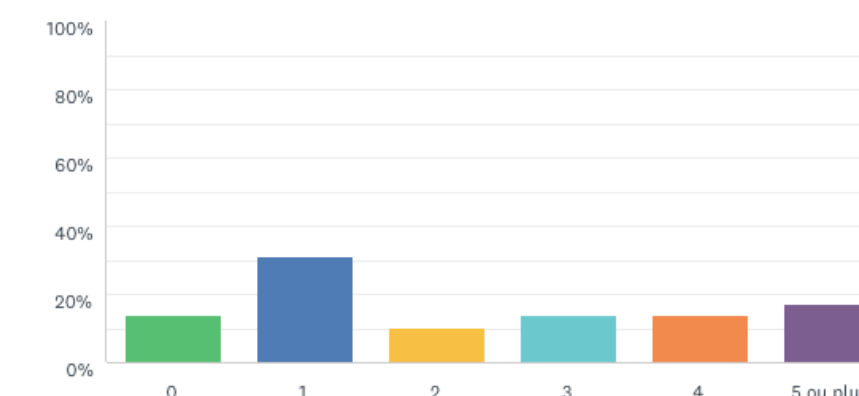


CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
Saine et équilibrée	20,69 %
Moyennement saine et équilibrée	75,86 %
Pauvrement saine et équilibrée	3,45 %

TOTAL

Combien de fois par semaine en moyenne pratiquez-vous de l'activité physique?

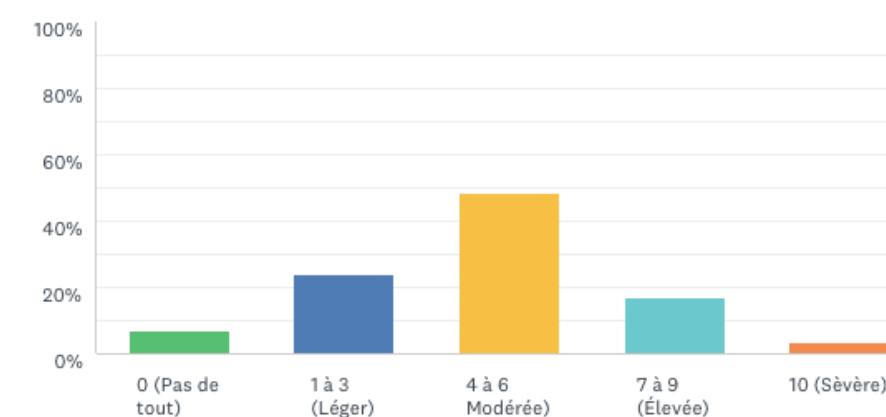
Réponse(s) obtenue(s) : 29 Question(s) ignorée(s) : 0



CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
0	13,79 %
1	31,03 %
2	10,34 %
3	13,79 %
4	13,79 %
5 ou plus	17,24 %

En général, sur une échelle de 0 à 10 à quel degré se situe votre anxiété ?

Réponse(s) obtenue(s) : 29 Question(s) ignorée(s) : 0



CHOIX DE RÉPONSES	RÉPONSES
0 (Pas de tout)	6,90 %
1 à 3 (Léger)	24,14 %
4 à 6 (Modérée)	48,28 %
7 à 9 (Élevée)	17,24 %
10 (Sévère)	3,45 %

## 6-Conclusion

D'après les résultats obtenus, nous pouvons observer une corrélation entre l'alimentation, l'activité physique et le degré d'anxiété. Puisque plus de la moitié des étudiants classent leur anxiété de modérée à sévère. Cela coordonne avec le faible taux d'activité physique rapporté et l'apport alimentaire moyennement équilibré. Nous pouvons donc conclure que nos hypothèses étaient bonnes.

## 7-Remerciements

Nous tenons à remercier tous les étudiants qui ont accepté de répondre à notre questionnaire. Sans eux, il nous aurait été impossible de compléter notre recherche. De plus, nous souhaitons aussi remercier notre professeure Natacha Lebreton pour son aide tout au long de l'étude.

### Références :

- Adan, A.H.R., Beek, D.V.M.E., Buitelaar, K.J., Cryan, F.J., Hebebrand, J., Higgs, S., Schellekens, H., et Dickson, L. S. (2019). Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what to eat. *Elsevier*, 29(12), 1321-1332. doi: 10.1016/j.euroneuro.2019.10.011
- Baker, D. K., Loughman, A., Spencer, J. S., et Reichelt, C. A. (2017). The impact of obesity and hypercaloric diet consumption on anxiety and emotional behavior across the lifespan. *Elsevier*, 83, 173-182. doi: 10.1016/j.neubiorev.2017.10.014
- Fortinash, K. M., et Holoday Worret, P. A. (2016). *Soins infirmiers-Santé mentale et psychiatrie*. (2e éd.). Chenelière Éducation.
- Herring, P. M., Gordon, R. B., McDowell, P. C., Quinn, M.L., et Lyons, M., (2021). Physical activity and analogue anxiety disorder symptoms and status: Mediating influence of social physique anxiety. *Elsevier*, 282, 511-516. doi : 10.1016/j.jad.2020.12.163

Université de Sherbrooke (2021). *Détresse psychologique des étudiants : les études universitaires rendent-elles malades*  
<https://www.usherbrooke.ca/sssf/veille/perspectives-ssf/numeros-precedents/octobre-2018/le-ssf-veille/detresse-psychologique-des-etudiants/>