

---

# Santé mentale et mode de vie : le poids de la sédentarité et des écrans, chez la population estudiantine.

Alyzée Lebas\*<sup>1</sup>, Lena Lhuisset<sup>1</sup>, Rémi Castells<sup>1</sup>, Alberto Aibar Solana<sup>2</sup>, and Julien Bois<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Université de Pau et des Pays de l'Adour – MEPS, Tarbes – France

<sup>2</sup>Universidad de Zaragoza – Espagne

## Résumé

### *Introduction*

La santé mentale (SM), désignée " grande cause nationale 2025 ", constitue un enjeu de santé publique majeur. L'étude bordelaise, I-share indique qu'en 2023, 41% des étudiants présentaient des symptômes dépressifs modérés à sévères contre 26% avant la crise sanitaire (Macalli et al., 2025). De plus, ils sont particulièrement exposés à une activité physique (AP) insuffisante (Murphy et al., 2019) et à un temps sédentaire (TS) excessif (Moulin et al., 2019). La crise sanitaire a accentué cette tendance, avec une baisse d'AP chez 54,1% des étudiants et un TS élevé (*ONAPS, 2023*), associé à une hausse des symptômes anxieux, dépressifs et de stress (Herbert, 2022). Par ailleurs, l'usage massif des écrans, renforcé depuis la pandémie, est associé à un mal-être accru (Lepp et al., 2014). Ainsi, cette étude vise à évaluer de façon objective les niveaux d'AP, TS, temps d'écrans (TE) et SM, ainsi que leurs relations.

### *Méthode*

À ce jour, 83 étudiants ont participé à cette étude. Chaque participant a porté un accéléromètre (ActiGraphGT3X+) pendant 7 jours. Les TE ont été mesurés via les applications *StayFree* et *ActivityWatch*. De plus, deux questionnaires ont été utilisés : le DASS-21 (dépression, anxiété, stress), le BPNSFS (besoins psychologiques fondamentaux). Des analyses descriptives et des t-tests ont été réalisés pour comparer les variables selon le sexe et le cursus universitaire (STAPS/autres).

### *Résultats*

La proportion d'étudiants avec des niveaux modérés à extrêmement sévères, s'élève à 29% (14,5% extrêmement sévère) pour l'anxiété, 24% (4% extrêmement sévère) pour la dépression, et 31% (4% extrêmement sévère) pour le stress. Les femmes rapportent plus de symptômes ( $t(81)=3,5 ; 2,5 ; 4,1 ; p < 0,01$ ), un score composite des besoins psychologiques plus faible et une frustration plus élevée ( $t(81)=-2,4 ; 2,5 ; p < 0,05$ ). De plus, les STAPS rapportent moins d'anxiété que les autres étudiants ( $t(81)=3,1 ; p=0.002$ ). Les étudiants passent en moyenne 447min/j devant un écran, dont plus de 310min/j sur smartphone. Les STAPS présentent un TE moyen/j significativement inférieur aux autres : 414,9vs537,8min/j ( $t(75)=3,1 ; p=0.003$ ).

---

\*Intervenant

Les étudiants, tous cursus confondus, présentent une MVPA moyenne de 57min/j et un TS moyen de 624,3min/j. Les STAPS sont significativement plus actifs que les autres ( $t(71)=-2,3$  ;  $p=0.02$ ). Bien que le temps total de sédentarité ne diffère pas significativement, les STAPS accumulent moins de longues périodes ininterrompues en position sédentaire, comparés aux autres ( $t(71)=3,5$  ;  $p< 0.001$ ). Par ailleurs, les hommes, tous cursus, présentent des niveaux d'AP significativement plus élevés que les femmes, malgré un TS légèrement supérieur ( $t(71)=-2,4$  ;  $2,3$  ;  $ps< 0.05$ ).

### ***Discussion***

Les résultats confirment une prévalence élevée de symptômes de détresse psychologique chez les étudiants, en particulier chez les étudiantes, ainsi qu'une sédentarité prolongée et un usage massif des écrans. Les étudiants STAPS, plus actifs et moins exposés aux écrans, présentent un meilleur profil de santé mentale, en ce qui concerne l'anxiété.

### ***Perspectives***

La poursuite de l'étude permettra d'augmenter et diversifier l'échantillon. Ces résultats mettent en lumière la nécessité de promouvoir un mode de vie actif et une meilleure utilisation numérique dans les milieux universitaires pour favoriser le bien-être psychologique des étudiants. En perspective, des profils à risque pourront être définis à partir de clusters combinant AP, TS, TE et SM.

### ***Références***

Herbert, C. (2022). Enhancing Mental Health, Well-Being and Active Lifestyles of University Students by Means of Physical Activity and Exercise Research Programs. *Frontiers in Public Health*, 10, 849093.

Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and Satisfaction with Life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343-350.

Macalli, M., Castel, L., Jacqmin-Gadda, H., Galesne, C., Tournier, M., Galéra, C., Pereira, E., & Tzourio, C. (2025). Depressive symptoms and suicidal ideation among university students before and after the COVID-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 369, 149-154.

Moulin, M. S., Truelove, S., Burke, S. M., & Irwin, J. D. (2019). Sedentary time among undergraduate students: A systematic review. *Journal of American College Health*, 69(3), 237-244.

Murphy, J. J., MacDonncha, C., Murphy, M. H., Murphy, N., Nevill, A. M., & Woods, C. B. (2019). What Psychosocial Factors Determine the Physical Activity Patterns of University Students? *Journal of Physical Activity & Health*, 16(5), 325-332.

*ONAPS - 2023-Pratique d'activités physiques et sportives et sédentarité chez les étudiants en formations universitaires en France.*