

MA SANTÉ, TA SANTÉ, NOTRE SANTÉ

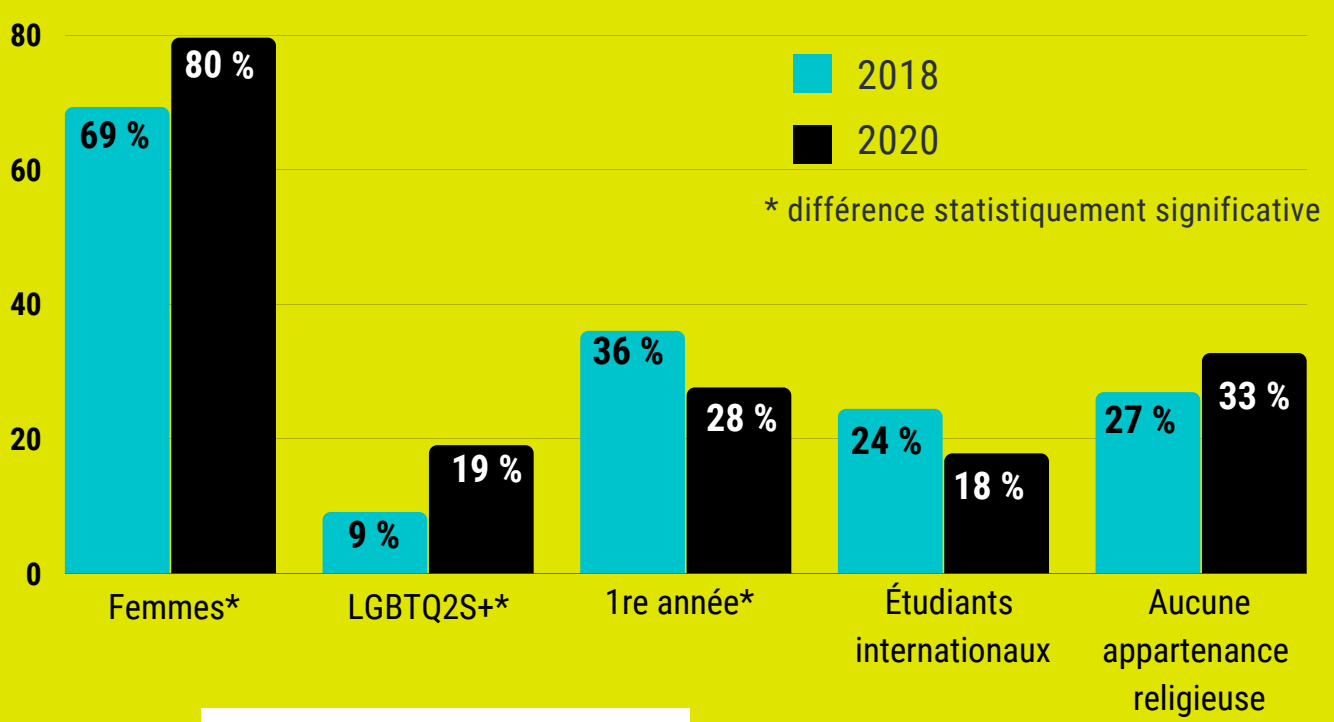


À L'UNIVERSITÉ DE SAINT-BONIFACE

Cette infographie présente les résultats d'une étude sur la santé mentale et les comportements à risque qui a été menée en novembre 2020, pendant la pandémie. Cette étude s'est effectuée auprès de 401 étudiant.e.s de l'USB, et les résultats obtenus sont mis en comparaison avec ceux obtenus en 2018 auprès de 550 participant.e.s.

PROFIL DES RÉPONDANT.E.S

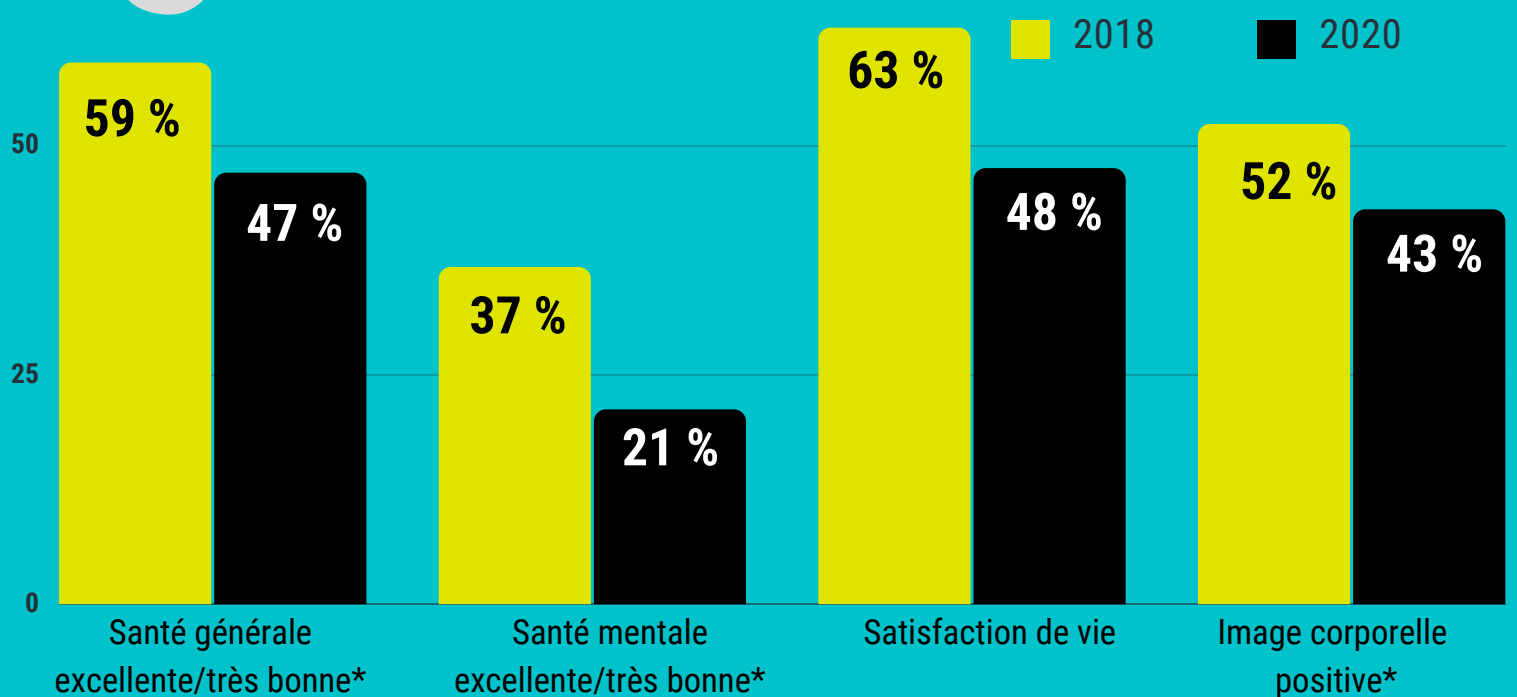
L'âge moyen des participant.e.s en 2018 était de 21,8 ans comparativement à 22,5 ans en 2020. Les participant.e.s étaient majoritairement des femmes, des personnes LGBTQ2S et des personnes sans appartenance religieuse.



BIEN-ÊTRE



L'état de santé mentale s'est détérioré; il est considéré faible pour 15,5 % de l'échantillon en 2020 en comparaison avec 5,7 % en 2018.



SENTIMENT D'APPARTENANCE

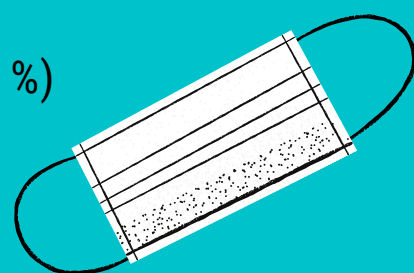


En 2020, seulement 29 % de l'échantillon ressent un fort sentiment d'appartenance à un groupe.

PANDÉMIE

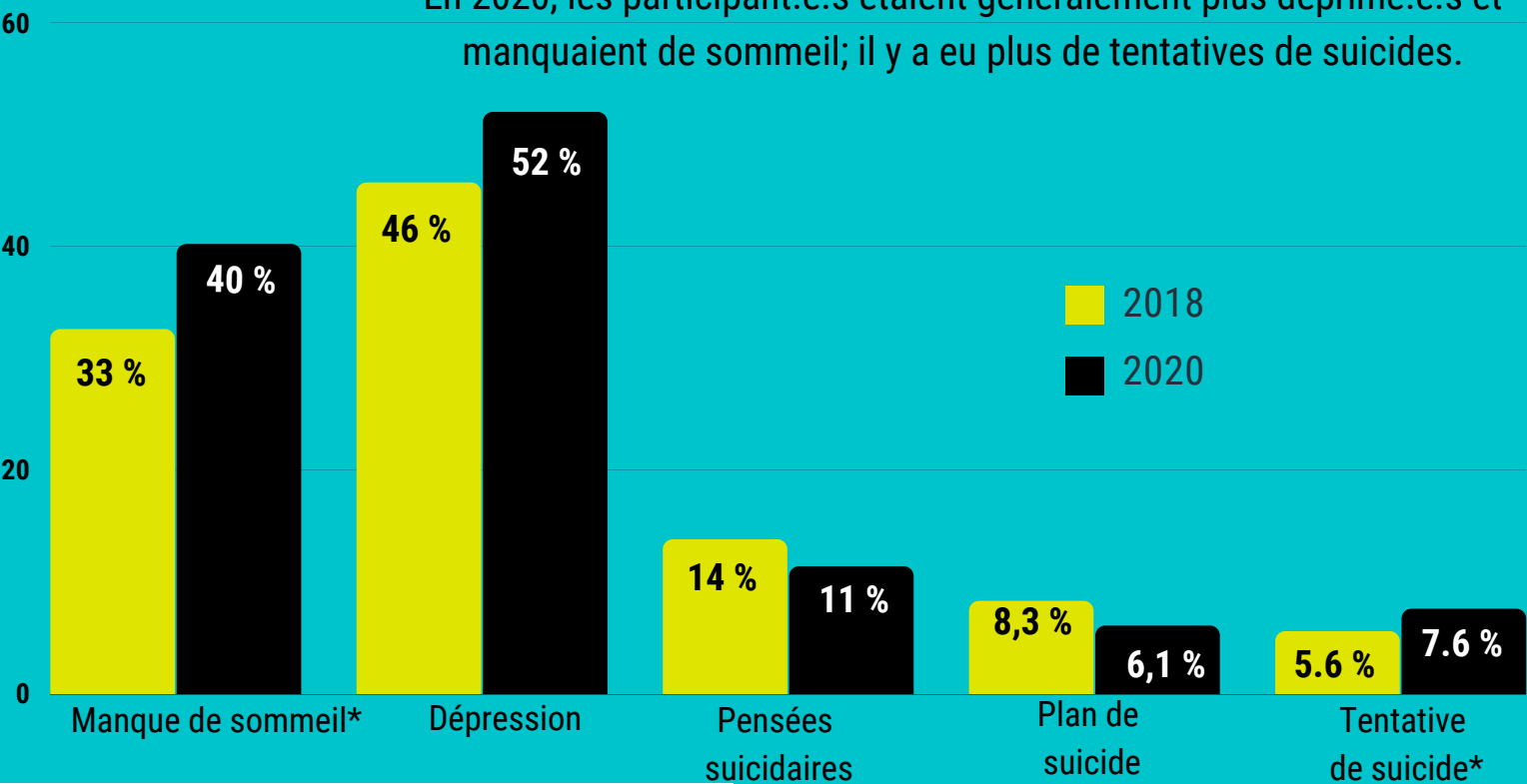
LES FACTEURS QUI NUISENT À LA SANTÉ

- La diminution des activités sociales (82 %)
- Les cours en ligne (70 %)



INDICATEURS DE SANTÉ MENTALE

En 2020, les participant.e.s étaient généralement plus déprimé.e.s et manquaient de sommeil; il y a eu plus de tentatives de suicides.



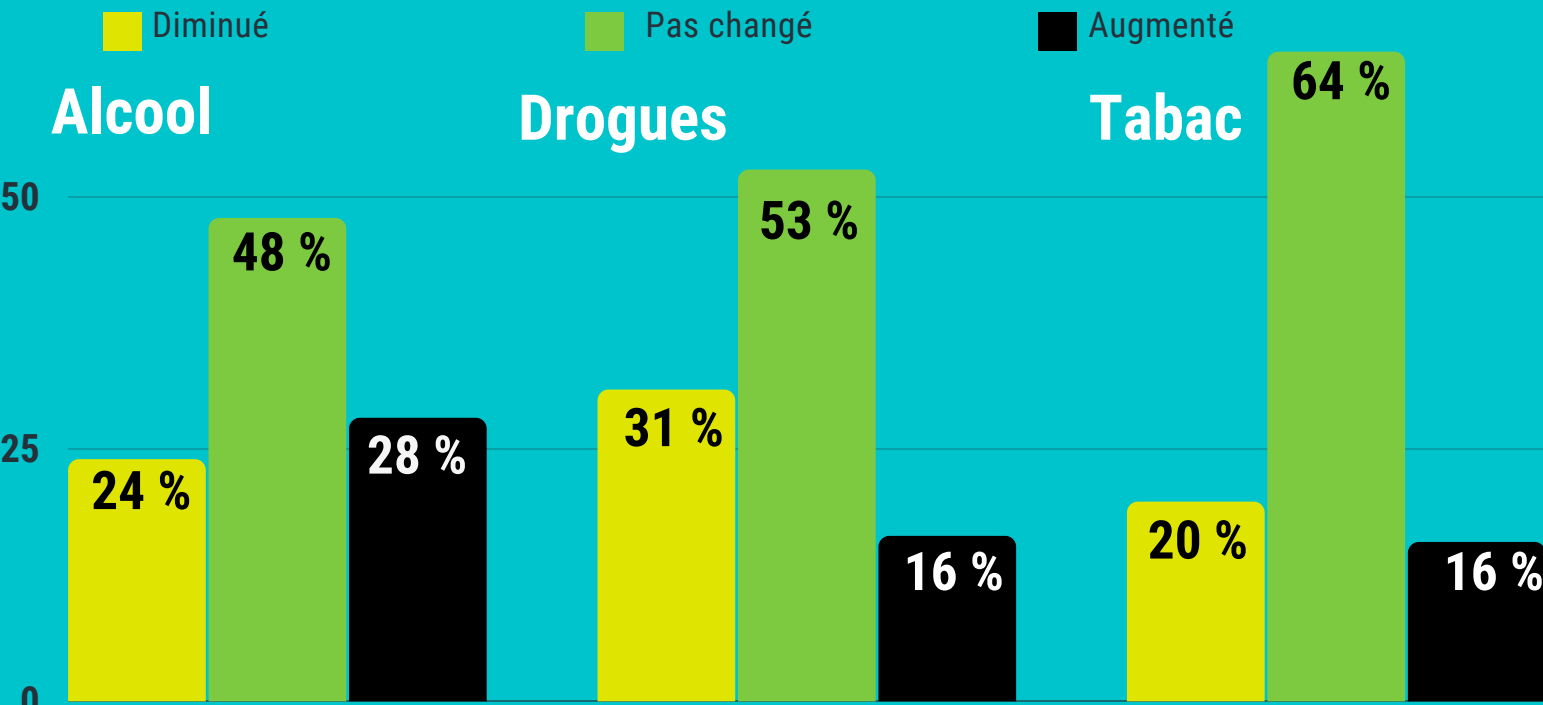
ANXIÉTÉ ET SA GESTION

Bien que 25 % des participant.e.s souffrent toujours d'anxiété, moins d'entre-eux gèrent cette anxiété à l'aide de bonnes habitudes de vie ou en parlant à leurs proches.



CONSOMMATION

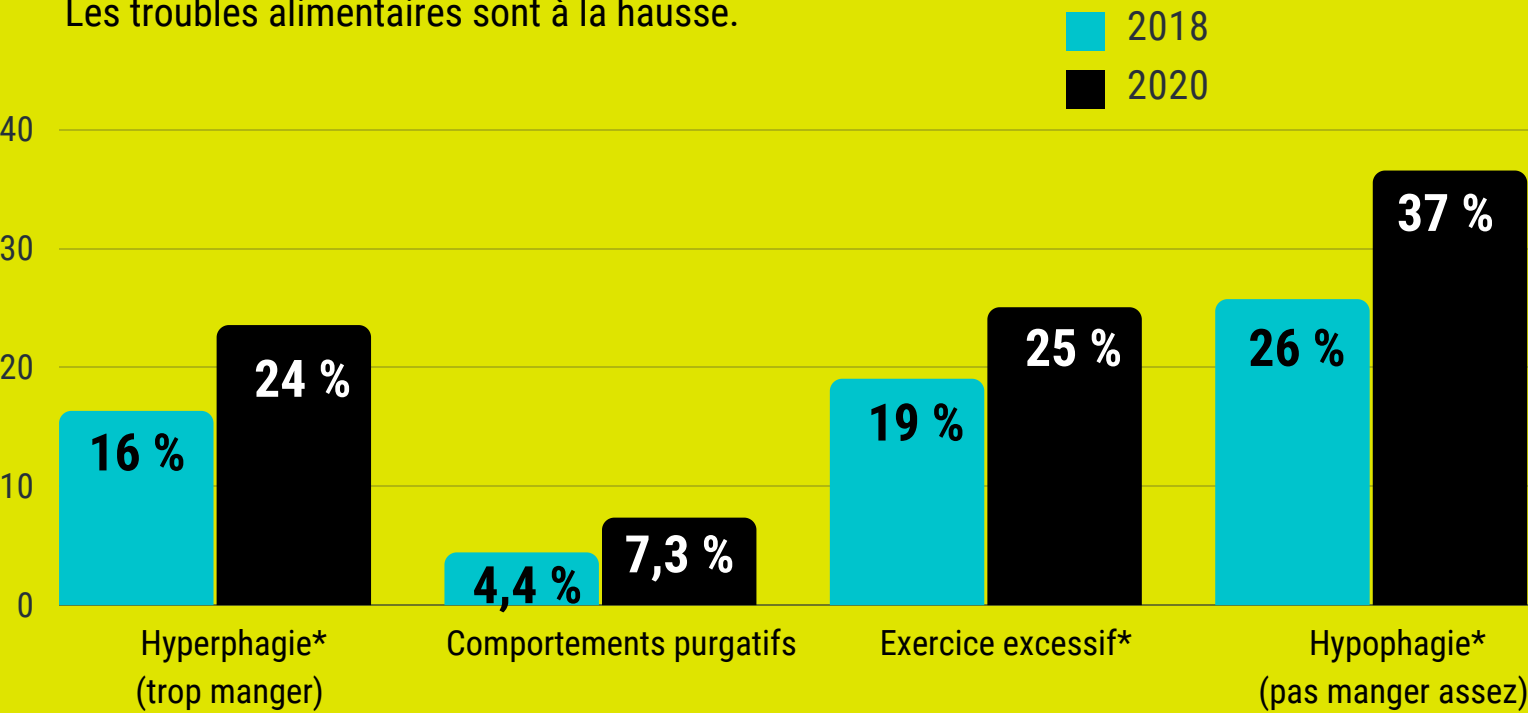
Depuis le début de la pandémie, la consommation n'a pas beaucoup changé :



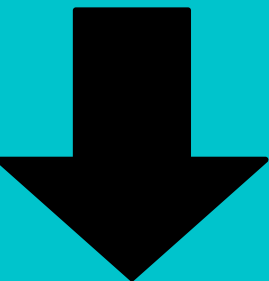
À noter qu'en 2020, ceux qui consommaient de l'alcool, des drogues ou du tabac, le faisaient plus souvent qu'en 2018.

TROUBLES ALIMENTAIRES

Les troubles alimentaires sont à la hausse.



BONNES NOUVELLES!



- moins de comportements à risque sur la route
- moins d'intimidation (en personne et sur les médias sociaux)
- moins de violence physique
- moins de harcèlement à caractère sexuel



Stress • Anxiété • Dépression • Épuisement
Difficultés relationnelles • Deuil

Service de soutien psychologique



**Vous avez besoin de parler à un professionnel en
santé mentale?**

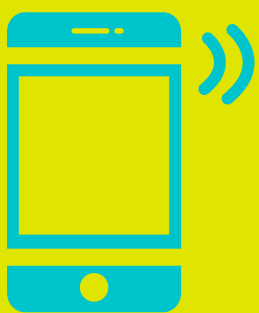
**Fixez un rendez-vous sur le portail
MonUSB!**



ustboniface.ca/monusb

**GRATUIT ET
CONFIDENTIEL**

Questions ? Envoyez un texto!



204-794-3450

- **Service bilingue**
- **Offert sur le campus ou à distance**



**Université de
Saint-Boniface**