

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, menée en novembre 2018 auprès de 555 étudiantes et étudiants de l'USB et se compare avec les résultats obtenus en 2012.



Université de
Saint-Boniface



Consortium national
de formation en santé

PROFIL DES PARTICIPANTS

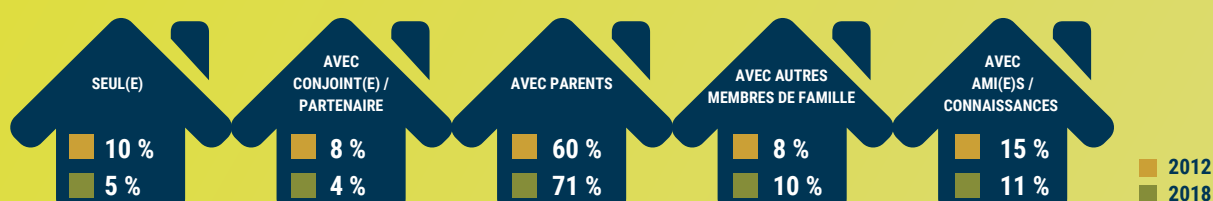
*signifie une différence statistiquement significative

En 2018 comme en 2012 :

- âge moyen : 20 ans
- 73 % femmes
- 38 % en première année d'étude postsecondaire

- 93 % étudient à temps plein
- 72 % travaillent en plus de faire des études
- 36 % (2018) vs 49 % (2012) ont une dette étudiante*
- 65 % dépendent financièrement de leurs parents
- 24 % sont venus d'un autre pays pour poursuivre leurs études ici

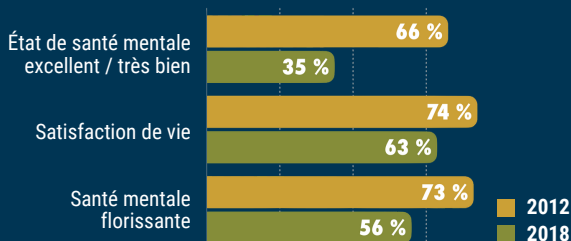
Avec qui
tu habites :



RÉSULTATS

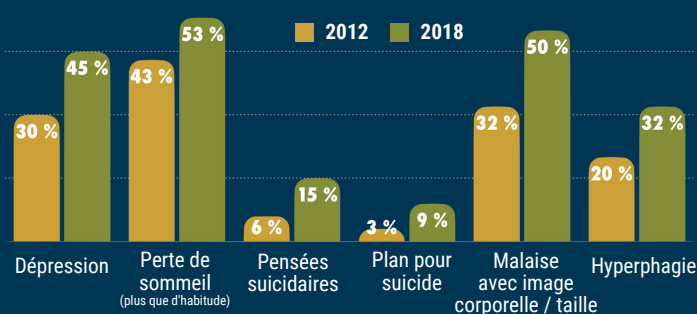
L'état de santé mentale rapporté par les participants est moins bon en 2018 et un plus grand nombre d'étudiants en souffrent les conséquences.

Santé mentale*



- 34 % ressentent de l'anxiété la plupart du temps
- 41 % rapportent une pauvre estime de soi

Conséquences de l'état de santé mentale*

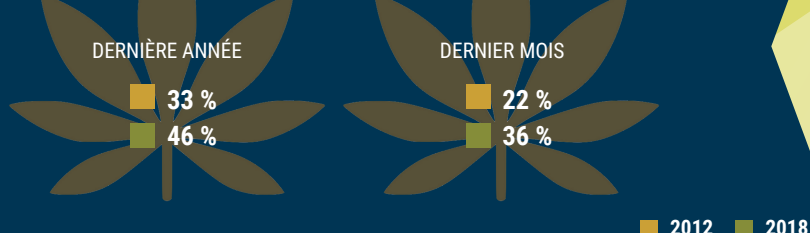


Dans la dernière année :

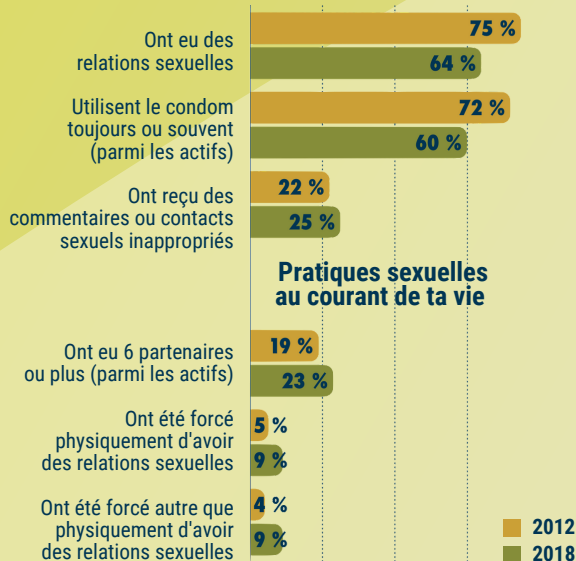
- 48 % ont été ridiculisés
- 37 % ont reçu des commentaires négatifs sur leur apparence
- 21 % ont reçu des commentaires racistes

Avec la légalisation du cannabis, 25 % des participants prévoient en consommer davantage.

Consommation de cannabis*



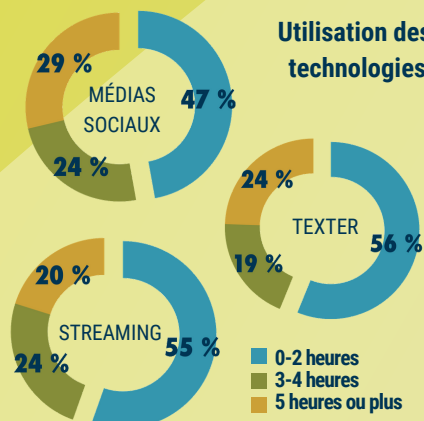
Pratiques sexuelles



Pratiques sexuelles au courant de ta vie

Les nouvelles technologies sont une partie importante de notre vie... mais à quel point est-ce une distraction?

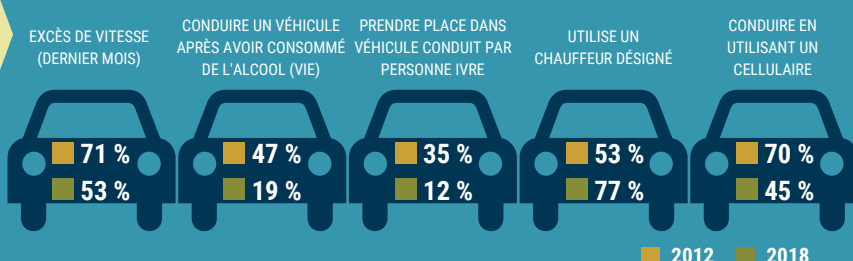
Utilisation des nouvelles technologies / par jour



BONNE NOUVELLE

Les participants rapportent moins de comportements dangereux sur la route !

Sécurité routière*



Comment gérer ton anxiété ?

Sois actif



Fais de la méditation / pleine conscience



Dors 7-8h par nuit

Mange bien



Participe aux nombreuses activités à l'USB



Stress • Anxiété • Dépression • Épuisement • Difficultés relationnelles • Deuil



service de
soutien psychologique
aux étudiantes et étudiants

GRATUIT ET
CONFIDENTIEL

Besoin de parler à un professionnel en santé mentale?

FIXEZ UN RENDEZ-VOUS PAR TEXTO!



204-794-3450

- Offert sur le campus ou hors campus selon la préférence de l'étudiante ou de l'étudiant
- Service bilingue disponible promptement durant la journée, en soirée ou en fin de semaine

Questions? Contactez-nous!
bienetre@ustboniface.ca



Université de
Saint-Boniface