

**LA POURSUITE DES ÉTUDES  
EST UNE RESPONSABILITÉ COLLECTIVE.  
ELLE NE DEVRAIT PAS REPOSER UNIQUEMENT  
SUR LES ÉPAULES DES ÉTUDIANT·E·S.**  
*C'est l'affaire de toutes et tous!*

Horaire... Mission impossible!



Pour évaluer cet outil :



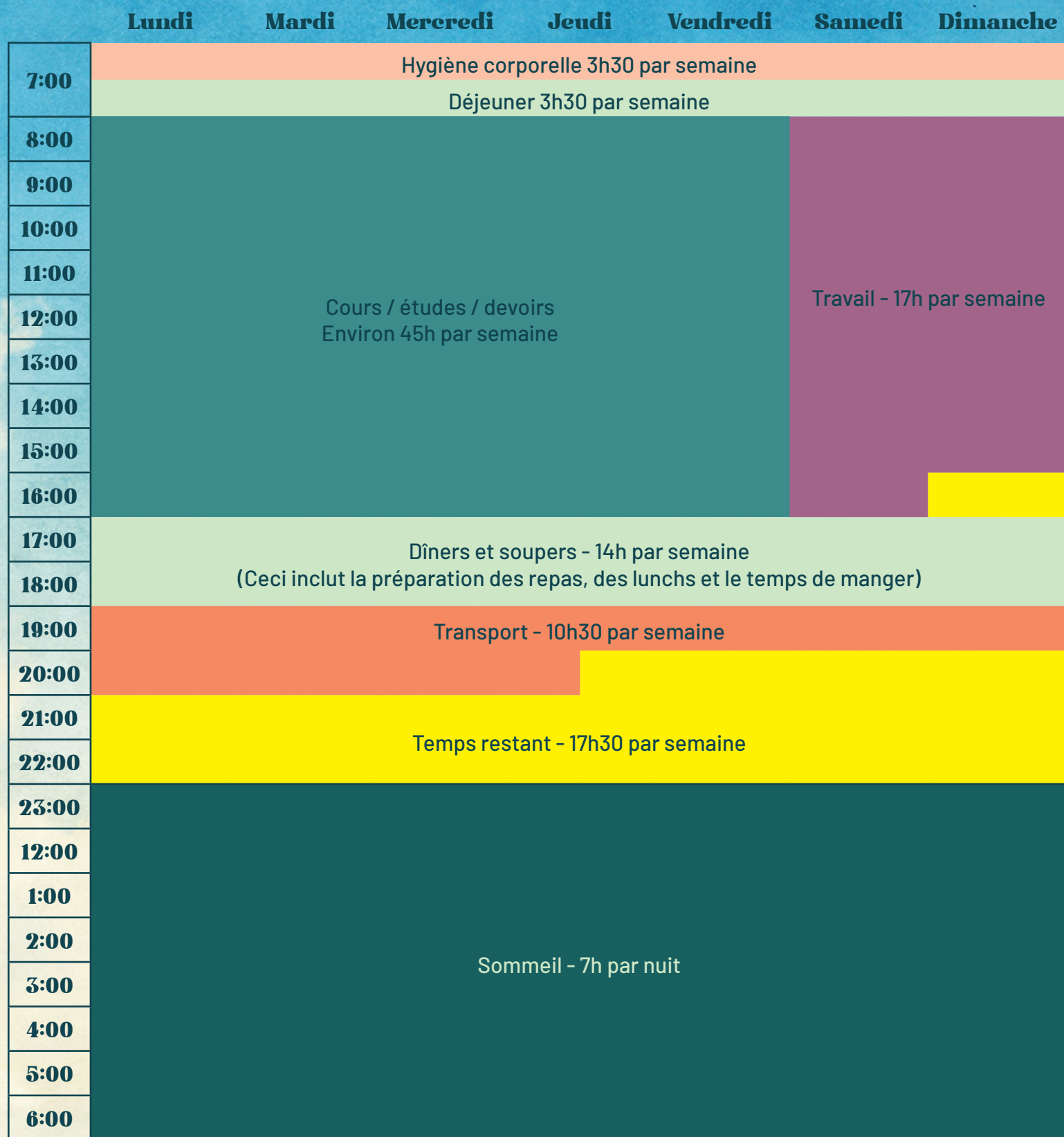
Pour citer ce document :

Projet PoursuitES\*. (2024). *Horaires... mission impossible!* Université du Québec en Outaouais.

\* Vicky Lafantaisie, Sarah-Maude Beauregard, Emmanuelle Chartrand, Stéphanie Ducas, Amélie-Marie Ducharme, Mégan Gosselin, Janik Lacelle, Layah Lajeunesse, Cindy Landry, Alyssia Paquette, Marie-Élyse Roussel.

# VOICI L'HORAIRE TYPE D'UNE PERSONNE QUI ÉTUDIE À TEMPS COMPLET AU CÉGEP OU À L'UNIVERSITÉ

L'horaire est basé sur une journée de 17h, pour une personne qui travaille 17h\* par semaine.



\*17h de travail par semaine équivaut à la moyenne d'heures travaillées par les personnes étudiantes ayant participé à l'étude PoursuiTES.

**DONC,**

**J'AI AU MOINS  
45 HEURES DE COURS,  
D'ÉTUDES ET DE DEVOIRS  
PAR SEMAINE**

**POUR ARRIVER À TOUT  
PAYER, JE DOIS TRAVAILLER  
MINIMALEMENT 17 HEURES  
PAR SEMAINE**

**IL FAUT COMPTER DE 1H  
À 1H30 DE TRANSPORT  
TOUS LES JOURS  
(DOMICILE À ÉCOLE, ÉCOLE À TRAVAIL,  
TRAVAIL À DOMICILE)**

**J'AI 30 MINUTES  
PAR JOUR POUR  
MON HYGIÈNE  
CORPORELLE**

**(INCLUANT : DOUCHE, BROSSAGE DE  
DENTS, HABILLEMENT, COIFFURE,  
MAQUILLAGE)**

**J'AI PLUS OU MOINS  
2 HEURES PAR JOUR  
POUR PRENDRE 3  
REPAS ÉQUILIBRÉS  
(INCLUANT LES COLLATIONS)**

**OUF!**

**IL ME RESTE JUSTE  
17H30 PAR SEMAINE POUR :**  
**VOIR MES AMI·E·S, RELAXER  
VISITER MA FAMILLE, FAIRE L'ÉPICERIE,  
FAIRE DU SPORT, PROMENER MON CHIEN,  
ALLER AU CINÉMA, FAIRE LE LAVAGE, PLIER,  
RANGER MES VÊTEMENTS, FAIRE LE MÉNAGE,  
ARROSER LES PLANTES, VOIR MON MÉDECIN,  
MON DENTISTE, FAIRE RÉPARER MA VOITURE,  
AVOIR UNE RELATION AMOUREUSE,  
FAIRE MES TRAVAUX D'ÉQUIPE.**

**ÇA ME LAISSE  
7 HEURES DE  
SOMMEIL PAR  
NUIT  
(CE N'EST PAS BEAUCOUP)**

# AVOUEONS QUE 17H30 POUR TOUT FAIRE, CE N'EST PAS TRÈS RÉALISTE. IMAGINEZ POUR LES PERSONNES QUI :

**ONT UN DIAGNOSTIC (56%),  
VIVENT AVEC UN ENFANT (1 SUR 5),  
SONT ÉTUDIANT·E·S DE PREMIÈRE GÉNÉRATION (52%),  
DOIVENT TRAVAILLER AU MOINS 20 HEURES PAR SEMAINE (1/2),  
ETC.**

\* Données issues de l'étude PoursuiTES.

## QUAND ON EST SURCHARGÉ, IL FAUT PRENDRE SOIN DE SOI. IL EXISTE D'AILLEURS PLUSIEURS RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ ET DE BIEN-ÊTRE



### RECOMMANDATIONS DU GOUVERNEMENT DU QUÉBEC

- Utilisation équilibrée des écrans;
- Mode de vie physiquement actif; ⌚
- [...] Les adolescents devraient faire chaque jour au moins 1 heure d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Au moins 3 fois par semaine; ⌚
- Chaque semaine, les adultes devraient faire au moins 2 heures et demie d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Les séances d'activité physique devraient durer au moins 10 minutes; ⌚
- Alimentation saine; 💰
- Cuisiner et partager un bon repas en famille ou entre amis et découvrir de nouveaux aliments et de nouvelles saveurs sont d'agréables façons de bien s'alimenter; ⌚ 💰
- Poids corporel santé;
- Mode de vie sans tabac.

## RECOMMANDATIONS DU GOUVERNEMENT CANADIEN

- 7 à 9 heures de sommeil de bonne qualité par jour, avec des heures de coucher et de lever régulières;
- Être actif au moins 2 heures et demie par semaine; ⌚
- Avoir de saines habitudes alimentaires; 💰
- Avoir une santé mentale positive\*.

### QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE POSITIVE?

- Sentiment de maîtrise de sa vie et de ses décisions personnelles;
- Capacité de s'adapter aux défis et aux éléments stressants de la vie;
- Bon fonctionnement mental (p. ex. capacité de se concentrer au travail);
- Attitude généralement optimiste concernant les situations de la vie: avoir espoir que de bonnes choses peuvent se produire, se produisent et se produiront dans sa vie;
- Se sentir en bonne santé physique;
- Dormir suffisamment;
- Ressentir un sentiment d'appartenance à une communauté, comme : école, église, quartier, milieu de travail;
- Une santé mentale positive permet de gérer les problèmes et les défis avec plus de facilité.



### LA COMMUNAUTÉ UNIVERSITAIRE RECOMMANDE :

#### Gestion du stress :

- On se calme ;
- Organisez votre temps et vos priorités; ⌚
- Faites une activité que vous aimez pour vous détendre entre deux séances d'études ou d'examen; ⌚
- Activez vos muscles, mangez bien et dormez en paix; ⌚ 💰
- La méditation peut être un bon moyen de canaliser les angoisses; ⌚
- Les exercices de respiration sont également recommandés pour les personnes anxieuses. ⌚

#### Le sommeil :

- Évitez toute source de stress et de lumière bleue;
- Ayez un horaire de sommeil fixe, même la fin de semaine;
- Réservez votre lit et votre chambre pour le sommeil uniquement;
- Prévoyez au moins 1 heure avant le coucher pour décompresser; ⌚

*Le manque de sommeil peut avoir des répercussions néfastes sur notre santé : Baisse de la concentration, irritabilité, stress...*

#### Bien manger : 💰

- Un horaire de repas fixe et stable; ⌚
- Une bonne hydratation tout au long de la journée;
- Buvez plus d'eau; ⌚
- Cuisinez davantage; ⌚ 💰
- Mangez des collations équilibrées qui contiennent des glucides et des protéines;
- Assurez-vous de consommer une portion de protéine, animale ou végétale;
- Votre assiette devrait être aussi colorée que votre personnalité, et ce, toute l'année!
- Place aux fruits et légumes (locaux et de saison). Une bonne alimentation, variée et équilibrée, est la clé pour garder une bonne santé. ⌚ 💰

#### Être actif :

- L'activité physique est incontournable pour avoir une vie équilibrée. Cela permet d'évacuer le stress et de garder la forme. ⌚

#### Avoir une vie sociale :

- Pour éviter le sentiment d'isolement, il est important d'avoir des relations sociales; ⌚

*Cela joue un rôle essentiel sur le bonheur et influe sur de nombreux autres aspects du quotidien.*



# POUR RESPECTER LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE SANTÉ PHYSIQUE ET MENTALE... IL FAUDRAIT AJOUTER AU MOINS 33 HEURES À TON HORAIRE

SI JE COUPE MES TEMPS LIBRES, JE POURRAI PEUT-ÊTRE Y ARRIVER?

JE DEVRAI DORMIR UN PEU MOINS.

PRÉVOIR AU MOINS 1H AVANT LE COUCHER POUR DÉCOMPRESSER  
**+7 H**

1 HEURE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PAR JOUR  
**+7 H**

ALLER FAIRE LES COURSES  
**+1 H**

TRAVAILLER UN PEU PLUS POUR POUVOIR FAIRE QUELQUES SORTIES ET BIEN MANGER  
**+5 H**

MÉDITATION OU RELAXATION  
**+3 H 30**

FAIRE DES ACTIVITÉS QUI ME FONT DU BIEN  
**+5 H**

PRÉPARER REPAS ET COLLATIONS  
**+5 H**



**AVEC UN HORAIRE AUSSI CHARGÉ, UN·E ÉTUDIANT·E PEUT FACILEMENT CUMULER UNE DETTE DE SOMMEIL DE 1260 HEURES APRÈS 3 ANS D'ÉTUDES.**

« C'EST DIFFICILE D'ÊTRE TOUT LE TEMPS FATIGUÉE, DE NE PAS AVOIR DE BREAK, JE ME QUESTIONNE À QUEL POINT ÇA VAUT LA PEINE POUR MA SANTÉ MENTALE. »

**L'ENQUÊTE QUÉBÉCOISE SUR LA SANTÉ DES JEUNES DU SECONDAIRE 2016-2017 NOUS RÉVÈLE QUE :**

**29 % DES ÉLÈVES INDIQUENT AVOIR UN NIVEAU ÉLEVÉ DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE;**

**17 % DES JEUNES DU SECONDAIRE RAPPORTENT QU'UN MÉDECIN LEUR A DIAGNOSTIQUÉ UN TROUBLE ANXIEUX;**

**17,5 % SONT DÉJÀ À RISQUE DE DÉCROCHAGE SCOLAIRE DURANT LEUR PARCOURS AU SECONDAIRE.**

**SELON L'ÉTUDE SUR LA RÉUSSITE À L'ENSEIGNEMENT COLLÉGIAL 2021-2022 :**

**80,7 % VIVENT DU STRESS;**

**29 % DES ÉLÈVES INDIQUENT AVOIR UN GRAND BESOIN D'AIDE POUR GÉRER LEUR STRESS;**

**54,6 % AVEC DE L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE;**

**43,0 % DISENT AVOIR DES TROUBLES ANXIEUX;**

**28,3 % ONT DES SYMPTÔMES DE DÉPRESSION;**

**10,0 % AVOUENT AVOIR DES HABITUDES DE CONSOMMATION ET DÉPENDANCES.**

« LA PLUPART DU TEMPS J'RETOURNE CHEZ NOUS, PIS J'SUIS TELLEMENT BRÛLÉE. J'PAS CAPABLE DE ME METTRE À FAIRE SOIT MON MÉNAGE, SOIT LE DÉBUT DU REPAS [...] J'PAS CAPABLE DE M'METTRE DANS MES TRAVAUX. »

**POUR LA POPULATION ÉTUDIANTE UNIVERSITAIRE EN 2018 :**

**58 % PRÉSENTENT DES NIVEAUX ÉLEVÉS DE DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE;**

**19 % INDIQUENT AVOIR DES SYMPTÔMES DÉPRESSIFS SUFFISAMMENT SÉVÈRES POUR NÉCESSITER UN SOUTIEN D'ORDRE MÉDICAL OU PSYCHOLOGIQUE;**

**9 % DISENT AVOIR SÉRIEUSEMENT PENSÉ AU SUICIDE;**

**1 % AURAIT FAIT UNE TENTATIVE DE SUICIDE AU COURS DES 12 MOIS PRÉCÉDANT L'ENQUÊTE.**

« MON CONJOINT CONSTATE QUE JE PASSE DAVANTAGE DE TEMPS DANS MES ÉTUDES QUE LORSQUE J'ÉTAIS TEMPS PLEIN AU TRAVAIL. »

**ET MAINTENANT...?**





## RÉFÉRENCES

- Gallais, B & Gaudreault, M. (2023). *Enquête sur la réussite à l'enseignement collégial*. La santé mentale des collégiennes et des collégiens. Colloque de l'AQPC.
- Gouvernement du Canada. (2018). *Conseils sur l'activité physique pour les adultes (18-64 ans)*. Santé. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/vie-saine/conseils-activite-physique-adultes-18-64-ans.html>
- Gouvernement du Canada. (2021). *Améliorer sa santé mentale*. Santé mentale et bien-être. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/ameliorer-sa-sante-mentale.html>
- Gouvernement du Canada. (2022). *Une saine alimentation pour les adolescents*. Guide alimentaire canadien. <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/sujets/ameliorer-sa-sante-mentale.html>
- Gouvernement du Québec. (2021). *Saines habitudes de vie*. Santé. <https://www.quebec.ca/sante/conseils-et-prevention/saines-habitudes-de-vie>
- Institut de la statistique du Québec. (2018). *L'Enquête québécoise sur la santé des jeunes du secondaire 2016-2017 : L'adaptation sociale et la santé mentale des jeunes*. Gouvernement du Québec.
- Ministère de l'Enseignement supérieur. (2021). *Plan d'action sur la santé mentale étudiante en enseignement supérieur, 2021-2026*. Gouvernement du Québec.
- Université Laval. (N.d.). *Mes habitudes de vie*. Mon équilibre ULaval. <https://www.ulaval.ca/mon-equilibre-ul/mes-habitudes-de-vie>
- Trendy l'Étudiant. (2022). *5 astuces pour adopter un mode de vie sain durant tes études*. Ma Vie D'étudiant. <https://trendy.letudiant.fr/ma-vie-d-etudiant/5-astuces-adopter-mode-de-vie-sain-durant-etudes-28422html#item=1>



# POURSUITES

quel que soit le chemin