

Monsieur Donald Martin
Directeur du service de counseling et de coaching du SASS
100, rue Marie-Curie
Ottawa (Ontario) K1N 1A2

Objet : Impact de la transition universitaire sur les étudiants de l'Université d'Ottawa

Mesdames,
Messieurs,

En référence à la requête présentée de la part de la direction du service de counseling et de coaching du service d'appui au succès scolaire (SASS) lors de la réunion du 5 février dernier, nous vous transmettons **le Rapport concernant la transition universitaire compliquée des étudiants de l'Université d'Ottawa** où nous analysons et déterminons les causes principales de cette expérience négative que la plupart des étudiants vivent lors de leur première année à l'Université d'Ottawa.

Après de longues discussions à propos des quatre recommandations proposées par chaque membre de notre équipe, il a été conclu que toutes les quatre ont un grand potentiel de résoudre notre problème. Du coup, il a été décidé de les présenter toutes les quatre à la fin de notre rapport et vous laisser le choix de choisir celle(s) qui vous paraît (aissent) la (les) plus convenable(s).

Nous tenons à remercier nos collaborateurs, monsieur Benoît Séguin et monsieur Patrick Genest, pour l'aide qu'ils nous ont fournie tout au long de notre travail sur ce rapport.

Pour tout renseignement ou demande d'information supplémentaire concernant notre rapport, n'hésitez pas à nous contacter par courriel, par téléphone ou même en personne au sein de notre université.

Nous vous prions d'agréer, Mesdames, Messieurs, l'expression de nos sentiments distingués.



Agents de service de counseling et de coaching
SASS

PLAN SOMMAIRE DU RAPPORT INTITULÉ:

LES IMPACTS DE LA TRANSITION
UNIVERSITAIRE SUR LES ÉTUDIANTS



PRÉSENTÉ À

Julia E.Morris Ph.D

FRA 1528

LA RÉDACTION TECHNIQUE ET SCIENTIFIQUE

L'UNIVERSITÉ D'OTTAWA

Avril 2017

Table des Matières

Table des Matières-----	1
Liste des Graphiques-----	4
Introduction -----	5
Développement -----	7
I-Impact psychologique -----	7
1- Le stress durant la première année universitaire-----	8
a- La compétition académique-----	9
b- Les difficultés économiques-----	9
2- Changement d'environnement et solitude-----	11
a- Éloignement de la famille-----	11
b- Nouer des nouveaux liens sociaux-----	12
II- Impact physique-----	12
1- Cheminement académique-----	12
a -Charge du travail universitaire-----	13
b - Gestion du temps-----	14
2- La vie sociale-----	15
a-L'alcool-----	
b-Manque du sommeil-----	
III - Impact alimentaire -----	
1-Discernement indépendant-----	17
a - Le choix rapide-----	
b - Le choix moins cher-----	
2- Qualité disponible -----	17
a - Plan de repas -----	
b - Restaurants sur campus-----	
CONCLUSION -----	
BIBLIOGRAPHIE-----	

Liste des Graphiques

Graphique 1: Le pourcentage des étudiants ayant des amis canadiens -----	9
Graphique 2: La participation des étudiants à des activités physiques-----	10
Graphique 3: Pourcentage qui consomme de la nourriture préparés dans des restaurants rapides-----	11
Graphique 4: Prévisions pour 2017-----	11

Introduction

La transition du système de lycée au système universitaire est l'un des changements les plus radicaux que les étudiants rencontrent durant leurs parcours éducationnels. Les étudiants de notre université n'en font pas l'exception. Ce genre de problème d'adaptation influence les performances scolaires des étudiants négativement dans la plupart des cas. C'est notre devoir comme service d'appui au succès scolaire (SASS) d'essayer de trouver une solution pour minimiser ou même éliminer cette mauvaise influence. Du coup, lors de la réunion de notre département le 5 février dernier, Mr Martin Donald, directeur du service de counseling et de coaching qui est une partie du (SASS) à l'Université d'Ottawa, nous a demandé, une équipe de spécialistes et d'étudiants travaillant pour SASS, d'analyser les conditions du nouvel entourage des étudiants de première année lors de leur transition à l'Université d'Ottawa ainsi que l'impact de ces conditions sur leurs performances scolaires et vies de tous les jours . Ce rapport sera envoyé, comme mentionné dans la lettre de confirmation du mandat, le 30 mars prochain à Mr.Martin ainsi qu'à nos collaborateurs : Benoît Séguin et Patrick Genest, directeurs de gestion du sport et des services alimentaires à l'université d'Ottawa respectivement. Le but de ce rapport est donc d'identifier les sources principales de ce genre d'impact sur nos étudiants et décrire comment ces dernières affectent leurs vies scolaires de tous les jours, puis recommander une liste de solutions différentes qui peuvent tous atteindre notre objectif de minimiser ou même d'éliminer l'influence négative de cette période d'adaptation sur les nouveaux étudiants au sein de notre université . Vu le temps limité qui nous a été offert pour préparer ce rapport ainsi que le fait que l'Université ne peut pas nous assigner un grand budget en ce moment, nos recommandations sont des solutions temporaires qui pourraient être améliorées au futur si ce problème d'adaptation d'étudiants persiste et au cas d'une présence d'un budget et d'un temps de préparation plus importants. De plus, nos recommandations sont exclusives aux étudiants de notre université puisqu'on s'est appuyé sur les cas de nos étudiants et ceux d'universités très semblables à la nôtre dans l'analyse de cette problématique et lors de la formulation de nos recommandations.

Developpement :

I- Impact psychologique :

1-Le stress durant la première année universitaire :

Aux universités, les étudiants se sentent hyper stressés, débordés et épuisés, avec les cours, examens, travaux, réseaux sociaux, implications, emploi, situation financière et les idées de réussite. Ils se trouvent face à une situation jugée insupportable pour eux et donc vivent un niveau de stress plus élevé et souffrent d'anxiété, de dépression et donc de solitude. En 2011, un sondage de l'Université de l'Alberta a confirmé que cette année (2011), 51 % des étudiants de cette université se sentaient comme si tout était sans espoir, plus de la demie était accablée d'anxiété et 7 % ont sérieusement considérés le suicide.

a) La forte compétition universitaire :

Les étudiants se trouvent épuisés, mais rien ne doit les détourner d'une source continue de stress et plusieurs élèves doivent sacrifier leur sommeil afin d'atteindre le succès. La réussite face à ce premier défi d'envergure à un carrefour de leur vie, ils sont nombreux à se sentir seuls et ayant peur d'échouer, mais la réussite peut aussi faire peur. Si la peur de l'échec est compréhensible, celle de la réussite l'est moins. Mais cette peur existe et peut créer un stress aussi important que celui de l'échec, car une personne persévérante ayant comme objectif la réussite se forcera à mieux travailler et à fournir encore plus d'effort, surtout pour ceux à temps pleins et qui assistent à 5 ou 6 cours, et donc un stress affreux s'impose surtout avec la présence de plusieurs éléments qui partagent le même objectif une fois l'étudiant aie une note inférieure à celle d'un autre élément le sentiment d'infériorité se crée pour jouer son rôle de créer encore plus de stress.

b) Les difficultés économiques :

De surcroît, le sentiment d'infériorité se crée de même lors de la constatation du côté financier de chaque étudiant. Cependant celui indépendant reste celui qui stresse le plus vu l'obligation de concilier entre étude et emploi, ce qui engendre une pression scolaire, vu que l'étudiant travail environ 20 heures par semaine et assiste aux 5 ou 6 cours, travaille ses devoirs qui sont insaisissables et très nombreux puis essaye de préparer pour ses examens qui sont multiples par chaque mi — session. De surplus, ses étudiants qui s'autofinance, par un travail régulier ou job occasionnel accompagné des stages et alternances qui déjà s'ajoutent au travail académique, constituent 46 % du nombre global des étudiants dont 42 % des étudiants qui exercent une activité fortement concurrentielle à leurs études estiment que celle-ci a un impact négatif sur les résultats et donc sur leur état psychologique. C'est le même cas pour ceux qui ne reçoivent plus les mêmes rides de la famille, et ceux qui trouvent qu'ils doivent travailler en parallèle. Ajoutant à cela que les

étudiants ayant des difficultés financières cherchent à avoir une bourse automatique qui dépend étroitement à leur CGPA qui doit être supérieur à 8,5 ce qui engendre une pression et un stress énorme.

2- Changement d'environnement et solitude

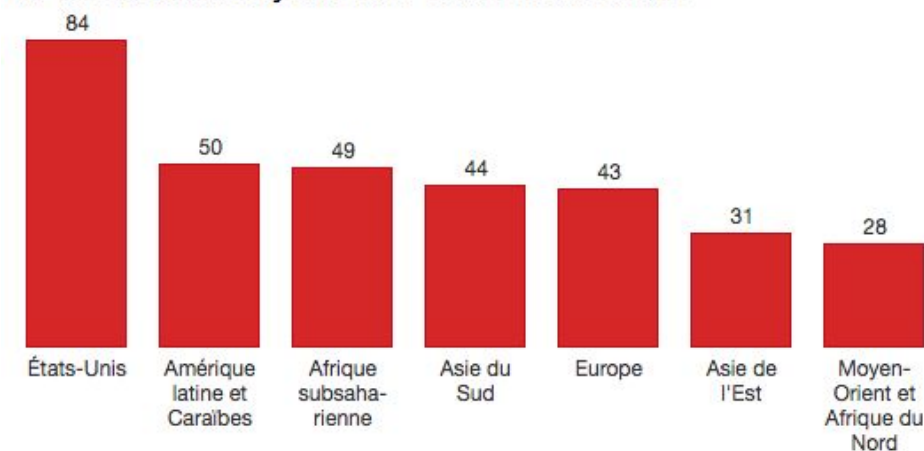
a-L'éloignement de la famille :

Chaque année, des étudiants vivent très difficilement le fait d'habiter dans une ville ou un pays éloigné de leurs proches. S'éloigner de la famille pour les étudiants constitue une séparation brutale pour eux. Alors, ils s'inquiètent constamment sur leurs proches et donc manquent de concentration en cours. Ces préoccupations ne sont pas simplement le fait d'une relation qui serait trop fusionnelle et éviterait donc à penser qu'il faut bien un jour couper le cordon et voler de ses propres ailes. Les relations familiales sont le lieu de difficultés complexes qu'il y convient d'appréhender avec beaucoup d'attention et de respect pour les personnes concernées. En effet, le pire dans le fait de vivre pour la première fois, et de déménager pour suivre leurs études dans une ville éloignée de leur région d'origine, c'est qu'ils sont éloignés également de leurs amis, de leur quartier et de toutes les habitudes qui faisaient leur quotidien. Et près là, que naît la nécessité de flexibilité et de devenir responsable de soi pour gérer les tâches et les imprévues du quotidien auxquels ils n'avaient jamais confronté jusque là. Alors en passant ne pas être à sa place et en ayant choisis un cursus scolaire difficile à poursuivre, les difficultés peuvent rapidement s'accumuler de manière inquiète. D'où une certaine dépression qui se manifeste à travers plusieurs signes tels que l'insomnie qui est un signe physique d'une détresse psychologique.

b-Nouer des nouveaux liens sociaux :

Vu que se déplacer vers un nouveau mode de vie dans un nouvel environnement est l'un des plus grands chocs à remonter. Il est parfois nécessaire de se créer de nouvelles activités et de nouvelles connaissances, car le sentiment de solitude peut mener vers l'échec social et scolaire. Selon un sondage fait par Radio-Canada, les étudiants internationaux sont ceux qui souffrent encore plus de se faire des amis au Canada et cela varie selon leurs pays d'origine comme le montre le graphique suivant :

% d'étudiants ayant des amis canadiens



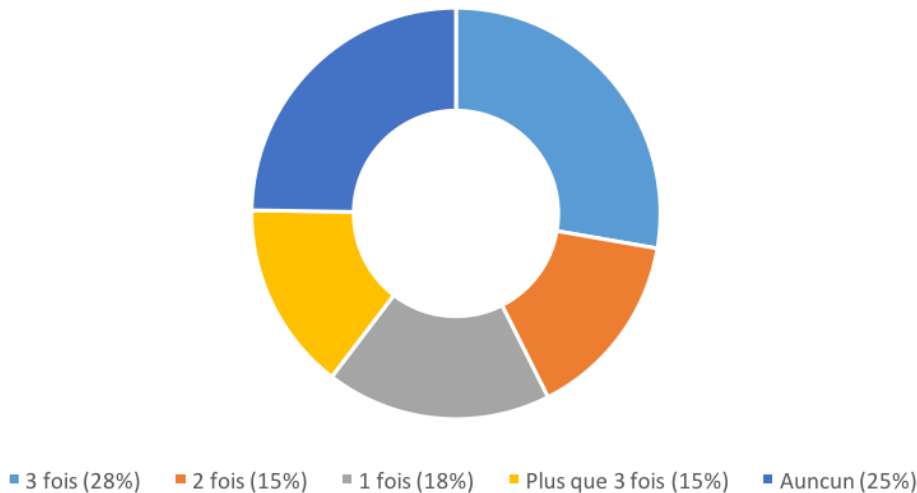
Généralement, un étudiant sur 10 connaîtrait des difficultés liées à la solitude. Il est difficile pour ces étudiants de créer du lien social et ce mal-être peut amener,

dans les cas les plus délicats, à la dépression voire à des tentatives de suicide. Les idées suicidaires chez les étudiants ne sont pas rares, 8,5 % des étudiants (selon l'Usem) disent en avoir eu au cours de l'année. C'est la raison pour laquelle la rentrée universitaire correspond à un moment charnière dans la vie d'un jeune adulte.

II-Impact physique :

Les derniers jours d'été annoncent, à plusieurs jeunes étudiants, l'approche d'un énorme changement dans leur vie. C'est le temps de dire «au revoir» à ses parents et de faire face à une nouvelle réalité : la vie universitaire. Avec l'arrivée de celle-ci, ces derniers devront affronter de tout nouveaux défis et changements, des cours d'introduction écrasants, et des colocataires frustrants. Ceux-ci auront bien sûr un énorme effet sur la santé physique de ces jeunes étudiants universitaires ayant le potentiel de les affecter à long terme. Ces effets peuvent être placés dans deux catégories causant l'inactivité physique, soit le cheminement académique et la vie sociale.

Le nombre de fois par semaine que les étudiants participent à des activités physiques



Pour qu'une pratique régulière d'activités physiques ait des effets positifs sur la santé, les concepts de fréquence, de durée et d'intensité sont essentiels. De ces trois concepts, la fréquence d'exercice, c'est-à-dire la répétition régulière de l'activité, est celle qui semble la plus importante pour que l'activité physique

ait des effets positifs à long terme sur la santé. Les données recueillies d'un sondage (Impacts des activités physiques sur les étudiants) comprenaient 40 étudiants de l'Université d'Ottawa. La minorité des étudiants (25 %) est considérée physiquement inactive, alors que 75 % des étudiants pratiquent de l'activité physique, au moins une fois par semaine. Cependant, il est important de considérer que la quantité recommandée d'exercice qu'une personne devrait faire, selon American Heart Association, est de 150 minutes hebdomadairement. En moyenne, une personne fait 45 à 60 minutes d'activité physique par séance d'exercice (American Heart Association, 2016). Sachant ceci, on peut voir que plus de 50 % des étudiants ne suivent pas cette recommandation, ce qui suit

la norme de la population générale canadienne, ayant un taux d'inactivité physique de 48 % (Statistics Canada, 2014).

1- Le cheminement académique :

a) Charge de travail universitaire :

Le curriculum universitaire peut être un peu accablant pour certains étudiants. Le passage du secondaire ou du cégep vers l'université devient ainsi une énorme acclimatation sur le plan de la charge de travail. Étant donné que ces derniers sont maintenant sous une plus grande pression de réussite à l'université, ils mettent beaucoup plus d'effort dans leurs études que dans la pratique d'activité physique, diminuant encore plus le peu qu'ils faisaient. En fait, pour ceux qui étudient en STIM (science, technologie, ingénierie et mathématiques), la quantité d'étude et de travail qu'ils devront mettre hebdomadairement en moyenne peut être entre 17 et 24 heures (Stastita, 2011). Ceci laisse donc très peu de temps à allouer à l'activité physique, considérant le nombre de cours dans leur journée, la possibilité d'un emploi pour payer leur dette étudiante, leur vie sociale, et leur sommeil.

b) Gestion de temps :

Étant donné que ces étudiants doivent s'adapter à la vie universitaire, plusieurs d'entre eux pourraient avoir de la difficulté à trouver le temps pour pratiquer un sport ou à faire de l'activité physique. Leur mauvaise gestion de temps peut être due à plusieurs facteurs, tels que le manque d'expérience pendant leur secondaire, la vie confortable chez leurs parents, la grande quantité de travail scolaire, etc. En effet, le « manque de temps » est une des principales raisons des personnes inactives pour se justifier.

2- La vie sociale :

a) L'alcool :

La vie sociale universitaire peut aussi jouer un énorme rôle sur la santé physique des étudiants, surtout chez les étudiants de première année. Pour une grande majorité de ces derniers, ils doivent créer un nouveau cercle social dans ce nouvel environnement. Comment arrivent-ils à faire ceci? Ils le font grâce aux fêtes (party), aux sorties aux bars, aux événements sportifs et, en grande partie, à la semaine d'intégration/initiation. Ces derniers ont tous un intérêt commun : la consommation d'alcool. Selon la NIAAA (National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism), près de 40 % des étudiants universitaires faisaient des beuveries régulièrement (National Institutes of Health, 2015). Une surconsommation d'alcool interfère avec la production de glucose par le foie, diminuant ainsi l'énergie de cette personne, et, par implication, leur motivation, affectant ainsi leur volonté de faire de l'exercice (Drinkaware, 2016).

b) Manque de sommeil :

Les sorties et les rendez-vous tendent à retarder en soirée, ce qui réduit encore plus le temps de sommeil des étudiants. Selon la NSF (National Sleep Foundation), les jeunes adultes — entre 18 et 25 ans — devraient dormir en moyenne sept à neuf heures par jour (National Sleep Foundation,

2015). En moyenne, les étudiants universitaires dorment environ de 6 à 6,9 heures par jours. Le manque de sommeil peut affecter négativement la vie d'un étudiant autant sur le plan de la santé mentale, que celui de la santé physique. Une relation a été observée entre ce phénomène et l'obésité. En fait, ce dernier cause une augmentation de l'hormone Ghréline, qui stimule l'appétit, ainsi que la diminution de l'hormone Leptine, qui cause la satiété. (University Help Center, 2016) Tout ceci fait en sorte que l'étudiant a plus de chance de gagner du poids, augmentant ainsi les risques de développer des maladies cardiovasculaires.

III-Impact alimentaire

La survie d'une personne dépend sur quelques besoins de bases. Selon la hiérarchie des besoins de Maslow, pour survivre nous avons 5 types de besoins. Au bout de cette liste, comme priorité, Maslow a placé les besoins physiologiques; nourriture, l'eau, sommeil, etc. Sans ceci, personne ne peut survivre. En outre du fait de procurer la nourriture, un problème évident, qui devient de plus en plus important, implique les mauvais produits qu'on consomme chaque jour. Ces aliments malsains sont facilement disponibles, ce qui peut causer beaucoup de problèmes. De plus, le taux auquel du sel et du sucre sont ajoutés à la nourriture qu'on consume s'élève sans cesse. Le pire est que les gens s'occupent de moins en moins de la santé de leur corps et ne se préoccupe pas de ce qu'ils ingèrent. Ce sont les facteurs parmi plusieurs qui contribuent à un mode de vie malsain chez les adolescents, en particulier lors de la transition vers l'université.

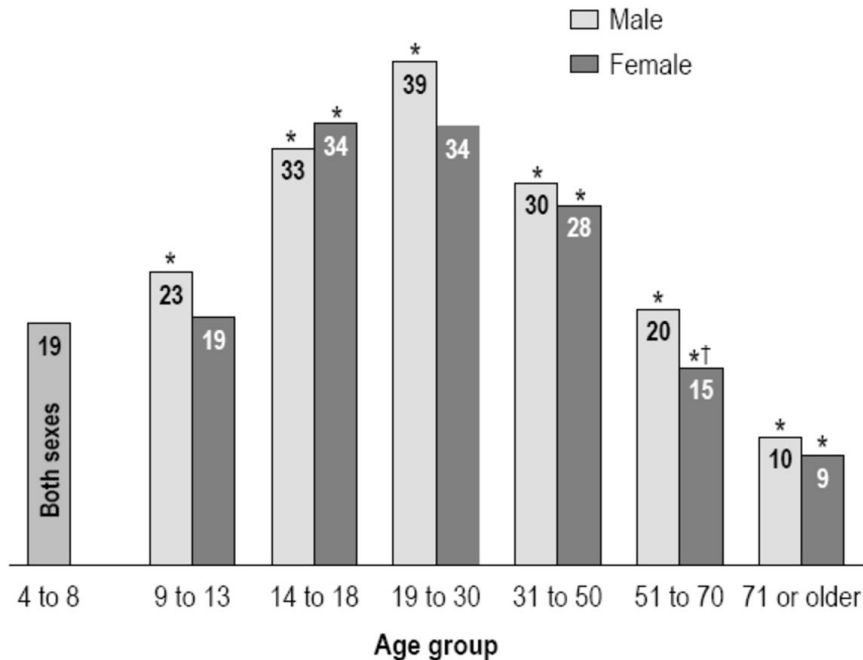
1- Discernement indépendant:

L'entrée à l'université est difficile en raison de plusieurs transitions. Les élèves doivent s'accoutumer à plusieurs changements, un des plus importants est l'alimentation. Une grande majorité d'étudiants de première année sont habitués à avoir des parents/gardiens qui choisissent chaque repas et font toutes les épiceries pour eux. Désormais, les étudiants sont libres à choisir ce qu'ils achètent et ingèrent sur une base quotidienne. Ceci apporte deux problèmes :

a) Le choix rapide :

Les étudiants sont plus susceptibles à choisir des repas plus rapides à préparer à cause de leur habitude plus occupée. Avec une charge de travail beaucoup plus lourd à l'université et dans la plupart des cas, aucune autorité présente pour cuire des repas sains, les étudiants semblent s'habituer à manger de la malbouffe qui est rapide et facile. Selon un sondage distribué par Statistique Canada, un quart des Canadiens ont signalé que, la veille de leur entrevue, ils avaient mangé quelque chose qui avait été préparé dans une restauration rapide. Parmi les enfants de 14 à 18 ans, un tiers ont mangé quelque chose qui avait été préparé dans une restauration rapide la veille et les hommes âgés de 19 à 30 ans étaient le groupe le plus nombreux à un pourcentage de 39 %. Des chiffres qui manifestent la réalité d'étudiants qui vivent indépendamment et doivent prendre leurs propres décisions alimentaires.

Pourcentage qui consomme de la nourriture préparés dans des restaurants rapides, par groupe âge et sexe, population de 4 ans et plus, Canada à l'exclusion des territoires, 2004



* Significantly different from estimate for preceding age group of same sex ($p < 0.05$).

† Significantly different from estimate for males in same age group ($p < 0.05$).

Note: Excludes women who were pregnant or breastfeeding.

Source: 2004 Canadian Community Health Survey — Nutrition.

(*Significativement différent de l'estimation du groupe du même sexe précédente ($p < 0.05$).

† Significativement différent de l'estimation de mâle dans la même groupe d'âge ($p < 0.05$), **Notez** : À l'exclusion des femmes qui était enceinte ou qui allaitent., **Source** : 2004 Sondage Canadien du communauté de la santé — Nutrition.)

b) Le choix moins cher :

Le deuxième problème qui est aussi très commun est que les étudiants choisissent de la nourriture moins saine puisqu'elle est plus chère. Ils ont tendance à choisir de la nourriture qui est beaucoup moins coûteuse à cause d'un budget plus serré. Les frais de scolarité sont déjà assez hauts, lorsqu'on ajoute les coûts de cahiers et les frais d'hébergement, l'alimentation semble prendre une taule. En dépit des coûts d'épicerie auparavant élevés, les prix sont de produits alimentaires et de la viande sont à une augmentation constante. Ceci fait que des choix sains pour des prix plus bas sont impossibles pour des étudiants qui se soutiennent.

Prévisions pour 2017

Catégories	Hausse anticipée
Restauration	2 % à 4 %
Produits laitiers et œufs	0 % à 2 %
Fruits et noix	3 % à 5 %
Pains et céréales	0 % à 2 %
Viandes	4 % à 6 %
Légumes	4 % à 6 %
Épiceries	4 % à 6 %
Poissons et fruits de mer	4 % à 6 %
Prévisions toutes catégories confondues	+ 3 % à + 5 %

2 - Qualité disponible

La nourriture disponible aux étudiants n'est pas de la meilleure qualité. Les étudiants font de mauvais choix, mais ceci n'est pas complètement leur défaut. L'université choisit les restaurants qui entourent le campus et met ceci à leur disposition.

a) Plan de repas :

Les élèves universitaires qui vivent en résidence sont obligatoirement inscrits au plan de repas aux salles à manger. Ceci est une place qui offre une grande variété de nourriture, mais la plupart des aliments déjà préparés sont des pâtes, en friture ou sont très sucré/salé. De plus, un plan d'étage organisé comme un buffet, les étudiants perdent la notion de portions et de plus hautes importances, ils ne savent pas réellement ce qui compose leur nourriture. Les ingrédients et la nutrition ne se trouvent nulle part.

b) Restaurants sur campus

En ce qui concerne les autres étudiants qui ne sont pas inscrits au plan de repas, une variété de restaurants rapides sont éparpillés autour du campus. Ce qui semble pratique pour que les étudiants soient alimentés. Ce qui est inconvenient est qu'une grande majorité des restaurants offerts sont surtout des cafés (qui vend des cafés et des beignets) et des baraques à frites, des choix qui ne sont

certainement pas les plus sains. La rapidité, la proximité du campus et la disponibilité sont les principales raisons pour lesquelles ces restaurants sont aussi occupés.

Conclusion :

En conclusion, après avoir analysé ce problème de transition d'étudiants à notre université, on a pu déduire que l'aspect psychologique et mental, les habitudes alimentaires, et les activités physiques et sportives sont toutes des sources principales d'influence sur l'expérience des nouveaux étudiants lors de leur première année à l'Université d'Ottawa. Ces trois sources affectent tous les aspects de leur vie scolaire, ce qui se reflète sur leurs performances dans leurs classes ainsi que sur leur santé et états d'esprit. Par conséquent, nous avons pris en considération ces trois éléments lors de la formulation de nos recommandations afin de parvenir à des résultats efficaces et pas très coûteux à employer de la part l'université. C'est pourquoi on a décidé de proposer une recommandation par membre de notre équipe. De cette manière, l'Université d'Ottawa pourra choisir la recommandation qui leur est la plus convenable. Les solutions choisies devraient être appliquées dès le début de la prochaine année scolaire pour tester leurs validités et efficacités. Au cas où l'application de ces dernières ne procure pas les résultats désirés, nous devons réévaluer notre démarche et les données utilisées comme base d'analyse pour cette problématique.

Recommandations :

1-Organisation des tournois interfacultés:

L'Université d'Ottawa peut intégrer des solutions pour améliorer la santé physique chez ses étudiants de première année. Par exemple, elle pourrait mettre de l'avant des activités sociales qui intègrent l'activité physique, comme des tournois inter-facultés, pour promouvoir la vie active chez ces derniers. Ces tournois leur permettraient alors de combler leurs désirs de socialiser avec les autres étudiants, mais aussi de bouger et de rester actifs. Ces événements sportifs pourraient développer potentiellement l'amour du sport chez certains des participants, les poussant alors à intégrer l'activité physique de manière régulière et permanente dans leur vie.

2- Une aide psychologique pour les étudiants:

3- Assurez que des meilleures options existe autour du campus

Il y a plusieurs mesures nécessaire pour améliorer les options disponibles autour du campus. Pour débiter avec le plan de repas, le directeur des services alimentaires, Patrick Genest est près à collaborer avec un nutritionniste professionnel et ses chefs de cuisine pour établir des choix saines qui sont encore attirantes aux étudiants. Un nutritionniste est aussi capable d'apporter à la table des idées/programmes pour motiver les étudiants à mieux choisir ce qu'ils ingèrent, par exemple, des boissons gazeuses seulement disponibles les vendredis. En plus du plan de repas, l'Université d'Ottawa devrait s'intéresser de restaurants santé pour éparpillés autour du campus. Donner un choix plus nutritionnel pour ceux qui doivent acheter d'un restaurant rapide.

4- Nouvelle branche du programme de mentorat.

La beauté du programme de mentorat est que c'est un programme basé sur des interaction purement entre étudiants. Ceci donne un sens de confort et d'intimité aux étudiants qui en bénéficient puisqu'ils reçoivent de l'aide de la part d'étudiants ayant vécu des expériences semblables qui sont prêts à les assister

Un groupe d'étudiants du service SASS, ont reçu comme tâche d'élaborer sur un programme/atelier qui touche l'activité physique, l'alimentation et la santé mentale des étudiants en transition vers l'école postsecondaire. ???????

Bibliographie :

Statista. (2011). *Number of hours college students spent studying per week in the United States, by major 2011*. Retiré de Statita :
<https://www.statista.com/statistics/226433/college-student-study-hours-by-major-2011/>

Statistics Canada. (2014). *Physically Active Canadians, the Findings*. Retiré de Statistics Canada :
<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2006008/article/phys/10307-eng.htm>

American Heart Association. (2016). *American Heart Association Recommendations for Physical Activity in Adults*. Retiré de American Heart Association :
http://www.heart.org/HEARTORG/HealthyLiving/PhysicalActivity/FitnessBasics/American-Heart-Association-Recommendations-for-Physical-Activity-in-Adults_UCM_307976_Article.jsp#.WONCZ2TyuqR

Drinkaware. (2016). *Can Alcohol Affect Sports Performance and Fitness Levels*. Retiré de DrinkAware:
<https://www.drinkaware.co.uk/alcohol-facts/health-effects-of-alcohol/lifestyle/can-alcohol-affect-sports-performance-and-fitness-levels/>

National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. (2015). *College Drinking*. Retiré de National Institutes of Health :
<https://pubs.niaaa.nih.gov/publications/collegefactsheet/Collegefactsheet.pdf>

University Help Center. (2016). *Sleep Rocks!... Get more of it*. Retiré de National Institutes of Health : <https://www.uhs.uga.edu/sleep>

National Sleep Foundation. (2015). *NATIONAL SLEEP FOUNDATION RECOMMENDS NEW SLEEP TIMES*. Retiré de National Sleep Foundation:
<https://sleepfoundation.org/press-release/national-sleep-foundation-recommends-new-sleep-times>

RADIO-CANADA (21 NOVEMBRE 2014) . Le Canada attire les étudiants étrangers, mais peine à les garder :

<http://ici.radio-canada.ca/nouvelle/694762/canada-etudiants-etrangers-sondage>

La psychologie , ca s'apprend (L'isolement a la fac) :

<https://etudepsychologie.com/2012/12/27/lisolement-a-la-fac/>

Université de Dalhousie, 2017. *RAPPORT SUR LES PRIX ALIMENTAIRES À LA CONSOMMATION 2017*. Retiré d'une rapport de l'Université de Dalhousie :

<https://www.dal.ca/content/dam/dalhousie/pdf/management/News/News%20&%20Events/21135-Food-Price-Report-FRE-2017-Final.pdf>

Statistiques Canada, 2007. *One-quarter consuming fast-food items*. Retiré de Statistiques Canada :

<http://www.statcan.gc.ca/pub/82-003-x/2006004/article/habit/4148989-eng.htm#13>