

REPUBLIQUE ALGERIENNE DEMOCRATIQUE ET POPULAIRE
MINISTERE DE LA SANTE
INSTITUT NATIONAL DE SANTE PUBLIQUE
DEPARTEMENT PROTECTION ET PROMOTION DE LA SANTE
SERVICE NUTRITION



**Journée de restitution des résultats relatifs à l'enquête sur la
prévalence de l'obésité en milieu universitaire dans la wilaya
d'Alger de l'année 2025**



INSP, NOVEMBRE 2025

COMPTE RENDU

Contexte

Dans le cadre de la mise en œuvre des orientations nationales en matière de prévention des maladies non transmissibles, et conformément aux priorités du secteur de la santé visant à réduire la charge liée au surpoids et à l'obésité, une enquête épidémiologique portant sur la **prévalence de l'obésité en milieu universitaire** a été réalisée en 2025 au niveau de la **wilaya d'Alger**.

Cette étude s'inscrit dans une dynamique de surveillance, de compréhension des déterminants de santé, et de promotion d'environnements favorables à un mode de vie sain chez les étudiants.

L'Université représente un espace clé où se structurent les habitudes alimentaires, les comportements sédentaires et les modes de consommation qui peuvent influencer durablement la santé des jeunes adultes. Les données internationales montrent une augmentation constante du surpoids chez les populations universitaires, en lien avec plusieurs facteurs : alimentation hypercalorique, faible activité physique, stress académique, sommeil insuffisant, et accès limité à des choix alimentaires sains dans les structures universitaires.

Dans ce contexte, l'enquête menée par l'INSP dans la wilaya d'Alger répond à un **besoin essentiel de disposer de données locales actualisées** permettant de :

- Mesurer la situation réelle de la prévalence du surpoids et de l'obésité chez les étudiants.
- Identifier les déterminants comportementaux, nutritionnels et environnementaux.
- Évaluer les facteurs de risque et les habitudes de vie les plus associés à l'obésité.
- Orienter les actions futures de prévention, d'éducation nutritionnelle et d'amélioration de l'offre alimentaire universitaire.

La **Journée de Restitution** organisée le 30 Novembre 2025 constitue un moment important de partage scientifique, d'échange intersectoriel et de réflexion collective. Elle réunit des représentants du secteur de la santé, les représentants du secteur de l'enseignement supérieur, des étudiants universitaires, des responsables de restaurants universitaires, des associations et clubs scientifique des étudiantes, des nutritionnistes, des médecins de santé universitaires, ainsi que divers partenaires institutionnels et académiques.

Objectifs de la journée

Cette journée vise principalement à :

1. **Présenter les résultats de l'enquête** : taux de prévalence, répartition par sexe et âge, indicateurs anthropométriques, comportements alimentaires, niveau d'activité physique, facteurs de risque identifiés, etc.
2. **Analyser les tendances observées** et les comparer aux données nationales et internationales.
3. **Débattre des enjeux de santé publique** liés à l'obésité en milieu universitaire.
4. **Proposer des recommandations** concrètes pour renforcer la prévention, améliorer l'environnement nutritionnel universitaire et réduire les comportements à risque.
5. **Encourager la coordination intersectorielle**, notamment entre le secteur de la santé, les établissements universitaires et les services socio-universitaires.

La restitution des résultats de cette enquête devient ainsi une plateforme essentielle pour orienter des actions publiques ciblées, améliorer la qualité de vie des étudiants et contribuer à la lutte nationale contre les maladies non transmissibles. Elle marque également l'engagement continu des institutions à promouvoir un mode de vie sain et à renforcer la sensibilisation autour de l'importance de la nutrition et de l'activité physique chez les jeunes.

Publics cible :

La journée s'adresse principalement à l'ensemble des acteurs directement impliqués dans la **santé des étudiants**, leur environnement universitaire et la prévention de l'obésité. Il s'agit notamment de :

1. Les étudiants universitaires

- Population prioritaire concernée par l'enquête
- Représentants des associations estudiantines et clubs scientifiques

2. Les responsables et cadres du secteur de la santé

- Médecins de santé universitaires (enquêteurs)
- Nutritionnistes et diététiciens
- Psychologues et médecins de santé universitaires (DSP d'autres wilayas)

3. Les responsables des établissements universitaires

4. Les services des œuvres universitaires (DOU)

5. Les institutions et partenaires publics

- Représentants du Ministère de la Santé
- Représentants du Ministère de l'Enseignement supérieur
- Représentant du Ministère des sports

6. Les associations œuvrant dans la santé

7. Médias: pour une large diffusion de l'information

Déroulement de la journée :

La journée a débuté par une série d'allocutions officielles marquant l'importance de cette rencontre dédiée à la restitution des résultats de l'enquête sur la prévalence de l'obésité en milieu universitaire dans la wilaya d'Alger.

Le Directeur Général de l'Institut National de Santé Publique (INSP), Pr Bouamra Abderrezak, a prononcé l'allocution officielle d'ouverture de la journée. Dans son mot de bienvenue, il a insisté sur l'engagement de l'INSP à soutenir les actions de surveillance épidémiologique, de recherche appliquée et de promotion de la santé. Il a salué la participation active des partenaires universitaires et sociaux, tout en rappelant l'importance de mettre les résultats de l'enquête au service de politiques publiques efficaces et adaptées au contexte étudiant. Son intervention a marqué le lancement officiel des travaux de la journée.



La seconde intervention a été assurée **la représentante du Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche Scientifique** a prononcé une allocution inaugurale. Elle a souligné l'intérêt stratégique de cette thématique pour le milieu universitaire, rappelant que la santé des étudiants constitue un levier essentiel pour la réussite académique et le développement de compétences futures. Elle a également mis en avant la nécessité de renforcer les actions de prévention, d'améliorer l'environnement alimentaire des campus et de promouvoir un mode de vie sain au sein des établissements universitaires.



Enfin **le Président de la Société Algérienne de l'Obésité et des Maladies Métaboliques**, partenaire scientifique de cette enquête. Dans son discours, il a rappelé l'ampleur de l'obésité comme enjeu de santé publique et l'importance d'un travail collaboratif entre les institutions universitaires, les professionnels de santé et les structures spécialisées. Il a mis en lumière la pertinence des données issues de cette enquête pour orienter les futures interventions et a réaffirmé la disponibilité de la Société à accompagner les efforts nationaux de prévention.



Programme de la journée:



RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE DÉMOCRATIQUE POPULAIRE
MINISTÈRE DE LA SANTÉ
INSTITUT NATIONAL DE SANTÉ PUBLIQUE



Journée de restitution des résultats relatifs à l'enquête
sur la prévalence de l'obésité en milieu universitaire de la wilaya d'Alger 2025

Programme

Dimanche 30 Novembre 2025

09h00-09h30 ACCUEIL DES PARTICIPANTS

09h30-10h00 Cérémonie d'ouverture
Allocution du Directeur Général de l'INSP
Allocution du Président de la SAOMM

10h00-10h15 Présentation des principaux résultats de l'enquête Dr. BOUCHAIB

10h15-10h30 Lien entre obésité, diabète et syndrome métabolique chez les jeunes adultes Pr. TEBAIBIA

10h30-10h45 Profil nutritionnel des étudiants : déséquilibres, carences et habitudes alimentaires Dr. NEDJARI

10h45-11h00 Restauration universitaire : Adapter les menus aux besoins nutritionnels des étudiants Dr. ADOUM

Matinée COURS DÉDIÉS AUX ÉTUDIANTS
-Principes et fondements de l'alimentation saine Mme. HELLAL
-L'équilibre entre plaisir et santé Dr. NEDJARI
Coach LYDIA

PAUSE CAFÉ

11h30-11h45 Obésité et santé mentale: Interactions entre stress, images corporelles et comportements alimentaires Dr. ZETOUTOU

11h45-12h00 Rôles des associations et clubs scientifiques des étudiants dans le changement des comportements alimentaires et du mode de vie Mme. LAMARA
club pulse
faculté de médecine

12h00-12h15 Impact de l'activité physique sur la régulation du poids et du métabolisme Mme. HANANE
Coach sportive

DÉBAT ET CLÔTURE

- **Dr. S. BOUCHAIB** maître assistante en épidémiologie a présenté les résultats clés de l'enquête et a expliqué que **plus d'un étudiant sur trois** est en situation de surcharge pondérale. Elle a précisé que la **prévalence du surpoids atteint 26,08 %**, tandis que **l'obésité concerne 11,3 %** des étudiants.



Elle a également souligné les **facteurs de risque les plus marquants**, notamment la **consommation fréquente de fast-food**, le **grignotage**, la **sédentarité** et le **manque d'activité physique**, ainsi que certaines habitudes de vie comme le **saut du petit-déjeuner** ou un **sommeil insuffisant**.

Ces résultats montrent clairement que l'environnement universitaire et les comportements quotidiens des étudiants jouent un rôle déterminant dans l'apparition du surpoids et de l'obésité.

Synthèse des communications des spécialistes

Au cours de la journée, plusieurs experts ont présenté des communications complémentaires permettant d'éclairer la problématique de l'obésité en milieu universitaire sous différents angles.

Pr. Tebaibia a exposé le **lien entre obésité, diabète et syndrome métabolique** chez les jeunes adultes. Il a expliqué que les excès pondéraux à cet âge constituent déjà un terrain favorable au développement de maladies métaboliques, souvent silencieuses mais aux conséquences graves à long terme.



◆ **Dr. Nedjari** a présenté le **profil nutritionnel des étudiants**, mettant en lumière les déséquilibres alimentaires fréquents : sauts de repas, faible consommation de fruits et légumes, excès de produits transformés, et carences alimentaires observées.



Elle a aussi abordé la question de l'**obésité et de la santé mentale**, en expliquant les interactions entre stress universitaire, image corporelle et comportements alimentaires. Elle a montré comment le stress peut favoriser la prise de poids et des habitudes alimentaires déséquilibrées.

◆ **Dr. Adoum** s'est concentré sur la **restauration universitaire**, en soulignant la nécessité d'adapter les menus aux besoins nutritionnels des étudiants. Il a insisté sur l'importance d'une offre alimentaire équilibrée et accessible dans les campus.



◆ **Mme Hellal, Dr. Nedjari** et la **Coach Lydia** ont animé des cours dédiés aux étudiants, portant sur les **principes d'une alimentation saine** et la recherche d'un **équilibre entre plaisir et santé**. Ces interventions pédagogiques visaient à renforcer les connaissances pratiques des étudiants.



◆ **Mme Lamara**, accompagnée du **club Pulse** et **club lexa** de la faculté de médecine, a insisté sur le **rôle des associations et clubs scientifiques** dans la promotion de modes de vie sains et le changement des comportements alimentaires. Elle a démontré l'impact positif de l'engagement étudiant dans des initiatives de santé.



◆ Enfin, **Mme Hanane**, coach sportive, a présenté l'impact de l'**activité physique** sur la régulation du poids et du métabolisme. Elle a rappelé que la pratique régulière d'une activité sportive constitue un pilier essentiel de la prévention de l'obésité.



Stand du Club Pulse et du Club Lexa:

Lors de la journée de restitution, le **Club Pulse** de la faculté de médecine, accompagné du **Club Lexa**, a animé un stand interactif dédié à la promotion de la santé en milieu universitaire. À travers cet espace d'échange, les membres des deux clubs ont présenté la diversité de leurs activités, toutes orientées vers la sensibilisation, l'éducation et l'accompagnement des étudiants dans l'adoption de comportements favorables à leur santé.

Les étudiants bénévoles ont expliqué que leurs actions s'articulent autour de plusieurs axes : organisation de campagnes de prévention, ateliers thématiques (nutrition, activité physique, gestion du stress, hygiène de vie), formations, challenges sportifs, podcasts éducatifs, ainsi que des journées de sensibilisation au sein des résidences universitaires et des campus. L'objectif principal est de créer une dynamique positive autour de la santé, en utilisant un langage jeune, accessible et adapté au contexte universitaire.



Ils ont insisté sur un point essentiel : **l'impact du partage entre étudiants**. Selon eux, lorsqu'un étudiant s'adresse à un autre étudiant, le message passe plus facilement, car il existe une proximité d'âge, de vécu et de contraintes quotidiennes. Cette relation horizontale facilite la communication, renforce la crédibilité du discours et encourage l'implication personnelle. Le stand a ainsi mis en avant l'idée que la promotion de la santé ne doit pas être seulement portée par les professionnels, mais également relayée et incarnée par les étudiants eux-mêmes.

Le Club Pulse et le Club Lexa ont également expliqué que leurs activités contribuent à un **véritable changement de comportement** : réduction de la sédentarité, amélioration de l'alimentation, meilleure gestion du stress, participation à des activités sportives ou éducatives, et développement d'un esprit communautaire fondé sur le soutien mutuel. En offrant aux étudiants un cadre dynamique, bienveillant et motivant, ces clubs jouent un rôle clé dans la création d'un environnement universitaire plus sain et plus conscient des enjeux de santé publique.

Leur présence au stand a illustré de manière concrète l'importance de l'engagement associatif étudiant dans la prévention de l'obésité et dans la promotion de modes de vie équilibrés. Grâce à leurs initiatives, ils contribuent activement à sensibiliser, mobiliser et responsabiliser la communauté universitaire.

La journée s'est achevée par un débat ouvert qui a permis un **échange constructif entre les différents secteurs concernés** : spécialistes de santé publique, médecins de santé universitaire, nutritionnistes, représentants des résidences universitaires, acteurs associatifs et clubs scientifiques étudiants.

Chaque intervenant a pu enrichir la discussion par son expertise et son expérience de terrain, ce qui a permis de croiser les visions et d'identifier des pistes d'action complémentaires.

Les échanges ont mis en lumière que l'obésité en milieu universitaire est un phénomène **multifactoriel**, nécessitant une mobilisation collective. Les discussions ont été particulièrement riches, abordant aussi bien l'évolution des comportements alimentaires que le rôle de l'environnement universitaire, l'impact du stress, la sédentarité ou encore la disponibilité d'options alimentaires saines.

Les participants ont souligné que cette journée a été **hautement informative**, en apportant des données actuelles, des approches pratiques et des perspectives d'intervention concrètes. Elle a permis de créer un espace de dialogue intersectoriel, essentiel pour renforcer la coordination et agir ensemble, dès maintenant, en faveur de la santé des étudiants.

Recommandations:

A la fin de la journée, plusieurs pistes d'action se dégagent pour renforcer la prévention, améliorer les habitudes de vie et agir efficacement dès maintenant.

Les recommandations suivantes visent à orienter ces efforts de manière structurée et opérationnelle.

1. Agir sur l'environnement alimentaire universitaire

Objectif : rendre l'option saine plus accessible que l'option rapide.

- Réviser les menus des restaurants universitaires en ajoutant systématiquement des légumes, protéines de qualité et aliments frais.
- Réduire l'offre d'aliments ultra-transformés et améliorer l'affichage nutritionnel dans les points de vente.
- Intégrer un système de **repas équilibrés à prix subventionnés**, attractifs pour les étudiants à budget limité.
- Mettre en place des "coins sains" dans les cafétérias avec fruits, yaourts nature, fruits secs, sandwiches équilibrés.

2. Renforcer l'activité physique dans les campus

Objectif : lutter contre la sédentarité et améliorer le métabolisme des étudiants.

- Création de créneaux sportifs gratuits hebdomadaires encadrés par des coaches ou clubs universitaires.
- Mise à disposition d'espaces extérieurs : pistes de marche, zones de cross-training, mini-terrains polyvalents.
- Organisation de défis sportifs inter-facultés : marche, course, fitness, vélo, escalier challenge dans les résidences.

- Encourager la mobilité active : parkings vélos, circuits piétons sécurisés.

3. Développer des campagnes de sensibilisation ciblées

Objectif : toucher les étudiants avec des messages adaptés à leurs réalités.

- Capsules vidéo courtes sur la nutrition, le sommeil et la gestion du stress, diffusées via les réseaux sociaux des universités.
- Ateliers mensuels dans les résidences : “repas sain avec budget étudiant”, “comment équilibrer sa journée alimentaire”.
- Guide pratique imprimé ou digital : conseils simples, recettes économiques, astuces anti-grignotage.
- Implication des clubs étudiants (Pulse, Lexa...) pour renforcer la communication entre pairs.

4. Promouvoir la santé mentale comme levier essentiel

Objectif : réduire les comportements alimentaires liés au stress.

- Mise en place de permanences psychologiques dédiées au stress universitaire.
- Sessions de relaxation, yoga, respiration et gestion émotionnelle dans les campus.
- Formation des encadrants universitaires à repérer les signes de mal-être chez les étudiants.

5. Mettre en place un système de dépistage et de suivi continu

Objectif : détecter précocement la surcharge pondérale et orienter.

- Bilan annuel de santé pour chaque étudiant : IMC, tension artérielle, hygiène de vie.
- Orientation vers des consultations nutritionnelles en cas de risque identifié.
- Suivi trimestriel volontaire pour les étudiants souhaitant perdre du poids ou améliorer leur mode de vie.

6. Impliquer les étudiants comme acteurs du changement

Objectif : renforcer l'impact des actions grâce au rôle des pairs.

- Soutenir les clubs scientifiques dans leurs initiatives (stands, campagnes, formations).
- Créer un réseau d’“ambassadeurs santé” dans chaque résidence universitaire.
- Encourager les projets étudiants liés à la nutrition, au sport, à la prévention ou à la santé mentale.
-

7. Renforcer la coordination intersectorielle

Objectif : agir ensemble et assurer la continuité des actions.

- Créer un comité permanent INSP – rectorat – restauration universitaire – clubs étudiants.
- Élaborer un plan d'action annuel avec objectifs mesurables (réduction du fast-food, augmentation du sport, etc.).
- Organiser deux journées de restitution par an pour suivre l'évolution de l'obésité étudiante.

Conclusion :

Cette journée consacrée à la restitution des résultats relatifs à la prévalence de l'obésité en milieu universitaire a permis de mettre en lumière une réalité préoccupante mais essentielle à aborder avec lucidité et responsabilité. Les présentations des spécialistes, les analyses épidémiologiques, ainsi que les échanges avec les acteurs institutionnels et les clubs étudiants, ont montré que l'obésité n'est pas seulement une question individuelle : c'est un véritable défi de santé publique qui touche directement nos jeunes.

À travers les données présentées, il apparaît clairement que la population étudiante est exposée à de multiples facteurs de risque liés au mode de vie universitaire : sédentarité accrue, alimentation irrégulière, stress académique, disponibilité de produits transformés, manque d'activité physique. Mais cette journée a également mis en avant un aspect positif : la possibilité d'agir concrètement, dès maintenant, grâce à une mobilisation collective et multidisciplinaire.

Directeur de publication : Pr. BOUAMRA Abderezzak
Rédaction du document : Mme.HELLAL Sara

INSP, NOVEMBRE 2025