



Communiqué de presse
Paris, le 26 novembre 2025

Enquête Nationale sur la Santé des Étudiants 2025 : Une attention accrue à leur hygiène de vie mais des fragilités persistantes

LMDE, la Mutuelle des Étudiants, dévoile les résultats de la septième Enquête Nationale sur la Santé des Étudiants. Près de vingt ans après sa première édition, ce dispositif permet de comprendre et de suivre tant l'évolution de leurs modes de vie que de leur état de santé.

Réalisée en ligne en mars 2025 auprès de 2 009 étudiants, cette enquête menée avec CSA Research éclaire les embellies et les fragilités persistantes d'une génération plus lucide que jamais sur sa santé, mais toujours sous pression.

Une plus grande attention à l'hygiène de vie et des comportements à risque en recul,

La consommation d'alcool hebdomadaire (18% en 2025 contre 25% en 2022) et de produits psychoactifs au cours de l'année (21% en 2025 contre 24% en 2022) recule légèrement par rapport à 2022, traduisant une prise de conscience croissante des risques. Les étudiants fument encore davantage que la moyenne nationale (27% contre 23%), **mais se montrent globalement plus attentifs à leur hygiène de vie**. La pratique sportive d'intensité élevée (58%), en hausse et supérieure à la moyenne nationale (44%), est désormais la première stratégie citée pour améliorer le sommeil, loin devant l'arrêt des écrans.

Malgré un climat anxiogène lié à l'instabilité politique et géopolitique, la jeunesse étudiante fait preuve de confiance dans l'avenir. 69% des étudiants se disent confiants dans leurs perspectives d'études ou d'emploi. Ils sont également très nombreux à se dire satisfaits de leur cursus et de leurs conditions d'études (respectivement 78% et 71% en 2025). Leur optimisme à l'égard de l'emploi (75%) est plus élevé que celui de la population générale (70%), traduisant un regain d'assurance quant à leur insertion professionnelle, stable par rapport 2022.

La santé sexuelle reste bien intégrée dans les pratiques de prévention : **92% déclarent utiliser au moins un moyen de contraception**, principalement le préservatif externe (38%) ou la pilule (32%). Ils sont également plus nombreux à avoir recours au dépistage, 57% ayant déjà réalisé un test d'infection sexuellement transmissible, en hausse de 8 points depuis 2022.

Mais le sentiment de mal-être persiste

Les résultats confirment une situation de mal-être persistante, à des niveaux comparables à la précédente vague : **71% des étudiants se disent en situation de mal-être, un chiffre identique à 2022 contre 46% dans la population française**. Plus d'un tiers ont eu des pensées suicidaires (35%), presque deux fois plus que la moyenne nationale (21%).

Déjà constatées lors des deux baromètres précédents, ces fragilités psychiques s'amplifient : 83% estiment que leurs études ont un impact négatif sur leur moral, leur humeur ou leur sommeil. Un étudiant sur trois évoque un stress chronique (32%), lié à la pression de la réussite, aux difficultés matérielles ou à l'isolement. **Les troubles psychiques représentent 42% des maladies chroniques déclarées contre 20% pour la population générale et en augmentation de +14 points par rapport à 2022 (28%).**

Des violences encore trop présentes dans le quotidien étudiant

Les résultats de l'étude révèlent une exposition importante aux situations de violence. Un quart des étudiants déclarent avoir été victimes d'une agression (26%), le plus souvent verbale ou de discrimination, en hausse pour cette situation (25% vs 21% en 2022). Par ailleurs, 15 % disent avoir subi une forme de

harcèlement, principalement moral, tandis que le harcèlement sexuel progresse (6% en 2025 contre 4% en 2022).

Les atteintes physiques et sexuelles restent préoccupantes : 6 % déclarent avoir été victimes de soumission chimique, et 6% des femmes rapportent avoir subi des violences gynécologiques. Parmi ces étudiants, plus d'un tiers (36%) déclarent également présenter aujourd'hui des symptômes de stress post-traumatique liés à ces expériences.

Un lien ambivalent avec le numérique

Le sommeil apparaît comme un marqueur central de cette fragilité. **Seuls 57 % des étudiants se disent satisfaits de leur sommeil, contre 68 % dans la population générale.** Le stress en est la première cause, mais la surexposition aux écrans accentue le déséquilibre : 71 % manquent de sommeil parce qu'ils restent connectés tard, et près de la moitié (47%) reconnaît ne pas pouvoir se passer de son smartphone plus de 24 heures.

Les réseaux sociaux occupent une place ambivalente : s'ils poussent les jeunes à se comparer - 43 % des étudiants se sont déjà sentis inférieurs en consultant les publications des autres - ils constituent aussi un espace de soutien émotionnel, cité par plus d'un étudiant sur deux.

Les réseaux sociaux sont également devenus le support privilégié pour s'informer sur la santé (43% en 2025 contre 38% en 2022), juste devant les professionnels de santé (42%). Un signe que le numérique, malgré ses excès, reste aussi un vecteur de lien et une source d'information.

La prévention santé de LMDE portée par Prévention plurielle (mutuelle dédiée à la prévention du Groupe INTÉRIALE) en quelques chiffres :

Entre 50 et 80 « Relais Santé », jeunes volontaires en service civique, sont formés chaque année à la prévention « par les pairs » avec une approche bienveillante, pédagogique et non-moralisatrice pour aller à la rencontre des jeunes sur leurs lieux de vie (résidences universitaires, lieux festifs).

Plus de 1000 actions de prévention sont ainsi menées chaque année auprès de **30 000 jeunes** sur des thématiques spécifiques à ce public telles que les addictions, l'alimentation, le sommeil, la vie affective et sexuelle...

Vers une approche globale de la santé :

Des données scientifiques internationales mettent en lumière le fait qu'environ 70% de notre santé relève de facteurs liés à nos modes de vie, aux facteurs socio-économiques et à l'environnement.

Ainsi, LMDE promeut les leviers individuels dans une démarche d'éducation à la santé.

Les résultats de cette étude appellent à un investissement ambitieux dans la prévention primaire : d'un côté des signaux d'alerte clairs, de l'autre une population de jeunes globalement sensibilisée à son hygiène de vie.

« Les étudiants sont aujourd'hui plus conscients et plus informés sur leur santé, mais ils demeurent fragilisés par des rythmes, des incertitudes et des pressions qui dépassent le cadre universitaire. Nous contribuons à leur redonner des leviers pour améliorer leur santé, notamment via les dispositifs de prévention que nous déployons chaque année et qui rencontrent toujours plus de succès », souligne Fabrice Grière, Directeur général délégué du Groupe INTÉRIALE en charge de la marque LMDE.

À propos du Groupe INTÉRIALE

Le Groupe INTÉRIALE est présidé par Gilles Bachelier. Il accompagne les agents publics, les décideurs et les étudiants et leur propose les meilleures protections en santé et prévoyance intégrant des services de prévention et d'accompagnement novateurs. Fort d'une histoire de 150 ans, créé par et pour les agents du service public, INTÉRIALE agit dans le seul intérêt de ses adhérents qui en sont à la fois les bénéficiaires et les propriétaires.

Le Groupe INTÉRIALE c'est :

- La mutuelle INTÉRIALE, acteur majeur de la protection sociale complémentaire des agents publics, au sein de la fonction publique d'État, et auprès de + de 1000 collectivités territoriales
- Prévention plurielle, 1ère mutuelle de livre III entièrement dédiée à la Prévention en France
- Le Continuum Lab, think tank consacré au continuum sécurité-justice
- LMDE, La Mutuelle des Étudiants, la marque expert santé des étudiants
- 490 000 personnes protégées
- 435 collaborateurs
- Près de 60 points de rencontre
- 23 administrateurs, 200 délégués et plus d'un millier de bénévoles

Sa raison d'être : acteur de transformation de la fonction publique, partenaire de vie(s) de ses agents et du monde de la jeunesse. Son expertise de terrain s'exprime par un engagement éthique et personnalisé au service de la santé et de la sécurité, dans la confiance pour tous

Sites web: <https://www.groupeinteriale.fr/>, <https://www.interiale.fr/>

Réseaux sociaux : [LinkedIn](#), [Facebook](#), [YouTube](#), [Bluesky](#)

Contacts presse :

Constance Baudry

Tél. : 06 82 43 69 62

constance.baudry@agence-constance.fr

Antoine Reeb

Tel : 07 57 68 30 60

antoine.reeb@agence-constance.fr