Bmethoqual16-17. Analyse de données qualitatives

Justine. 22 ans. Sciences sociales, 3ème année.

**Depuis que tu es à l’université de Lausanne, que fais-tu pour te sentir en forme et pour être en bonne santé ?**

1. Alors je fais 2 heures d’aquabike par semaine et j’essaie de manger sainement. J’aimerais te dire aussi que je dors suffisamment mais ce n’est pas le cas avec le stress de cette année de cours. Quand je me sens trop stressée, j’essaie de lâcher prise en faisant quelque chose qui me plaît et me détend comme aller aux bains thermaux par exemple ou le sport oui, ça aide.

**2. Que penses-tu du sport que tu pratiques ?**

2. L’aquabike, j’adore ça. Un minimum d’impact pour un maximum d’effet. Et le tout en musique. Je fais ce cours avec ma meilleure amie. C’est une bonne occasion pour se retrouver et se défouler tout en discutant. Ça me fait du bien… J’avais tenté plusieurs sports avant celui-là. Je finissais toujours par laisser tomber. Par manque d’envie, de résultats. J’ai toujours eu des problèmes aux genoux donc je voulais… quelque chose de… doux mais d’efficace.

**3. D’efficace ?**

3. Tout à fait. Mes cuisses ont toujours été un peu- enfin c’est une partie de mon corps que j’essaie d’améliorer. Et le sport que je fais en piscine, deux fois par semaine, me permet de cibler, de travailler cette zone, pour la tonifier. Je veux l’affiner. Mais je suis lucide, sans une bonne alimentation, je peux pédaler sur mon vélo tant que je veux- enfin peux.

**4. Une bonne alimentation. Tu avais évoqué le fait de manger sainement. Qu’est-ce que cela signifie pour toi ?**

4. Manger de manière équilibrée. C'est-à-dire que j'essaie de respecter la pyramide alimentaire dans la mesure du possible. Toutefois, c'est maman qui cuisine la plupart du temps et du coup, il arrive que ça ne soit pas équilibré. J'essaie aussi de m'hydrater en suffisance mais ça n'est pas toujours facile. 1 litre et demi, c’est quand même dur à atteindre. Je privilégie l'eau en fait et les sodas mais sucrés artificiellement. Les quantités contenues dans les versions habituelles sont juste hallucinantes selon moi. Qui a besoin de boire un soda de 5dl avec 15 morceaux de sucre dedans environ pour le coca par exemple ?! Oh et… J'essaie d'éviter les restos de Junk Food dans le style de Mc Do. Ça fait d'ailleurs presque une année que je n'y ai pas remis les pieds. Il faut manger des fruits et des légumes oui… mais il faut reconnaître qu'une bonne alimentation coûte relativement chère sur ce dernier point.

**5. Tu dis qu’une bonne alimentation coûte relativement chère ?**

5. Oui, autant on peut trouver des féculents très bons marchés dans les gammes premiers prix autant pour les légumes et fruits, c'est plus compliqué. Ceux de saisons sont plus accessibles, j'essaie de les privilégier surtout quand je cuisine. Les produits laitiers sont relativement abordables aussi. La viande me concerne peu car j'en mange quasi plus.... mais même combat pour le poisson qui lorsque frais, explose les scores au niveau des prix. La qualité coûte souvent chère et je n’ai pas envie de me nourrir avec n’importe quoi.

Sport, alimentation, santé mentale, santé physique, aspect physique, sommeil, détente, qualité, aspect financier

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Thème** | **Catégorie** | **Unité de sens** |
| Santé | Stress | Impact sur le sommeil, essais de lâcher-prise |
|  | Activité physique | Aquabike, abandons, motivation sociale, sommeil |
|  | Alimentation | Aspect financier, |
|  | Perception | Complexe sur ses cuisses |
| Finance |  |  |