

**Lamia SADOUN**

Doctorante et Attachée Temporaire d'Enseignement et de Recherche  
Université Le Havre Normandie  
25 Rue Philippe Lebon, 76600 Le Havre  
E-mail : lamia.sadoun@univ-lehavre.fr

**Pascale EZAN**

Professeur des universités  
NIMEC – Université Le Havre  
25 rue Philippe Lebon  
76600 Le Havre  
E-mail : pascale.ezan@univ-lehavre.fr

**Valérie HEMAR-NICOLAS**

Maître de Conférences-HDR  
RITM – Université Paris Sud  
54, boulevard Desgranges 92331 Sceaux  
E-mail : valerie.nicolas-hemar@u-psud.fr

**Les étudiants en transition :**

## **Perceptions de la vie autonome et pratiques alimentaires**

**Résumé :** Importante étape de la vie, l'entrée à l'université est marquée par d'importants changements psychologiques, la recherche de nouveaux repères, la construction de normes et l'appropriation de nouvelles valeurs pour de nombreux étudiants. Cette recherche a pour objectif de cerner les perceptions des étudiants déco-habitants concernant l'autonomie alimentaire liée à cette étape de transition. Elle s'intéresse également à l'impact que certains facteurs liés à la décohabitation peuvent avoir sur leurs comportements de consommation alimentaire. L'étude exploratoire réalisée est conduite auprès de 22 étudiants âgés de 18 à 30 ans résidant en cité universitaire à Caen. Cette étude qui s'articule en deux phases repose sur des entretiens semi-directifs et sur la collecte de données visuelles.

Les résultats obtenus suggèrent que la décohabitation ou séparation avec le foyer parental constitue une rupture dans les comportements de consommation alimentaire mais que les étudiants s'adaptent progressivement aux nouvelles conditions de vie en mettant en place des stratégies de coping. Celles-ci, bien que nécessaires car amenant plus d'interactions sociales induisent néanmoins de nouveaux comportements alimentaires pouvant être à l'origine de d'habitudes nuisibles à la santé quand les repas sont pris hors du restaurant universitaire.

**Mots clés :** Perceptions, étudiants, autonomie alimentaire, transition, décohabitation, comportements alimentaires.

## **Introduction**

En France, on recense plus de 2,6 millions d'étudiants inscrits dans l'enseignement supérieur en 2016-2017<sup>1</sup>. Cette période de vie estudiantine marquée de transitions, source d'importants changements est associée à l'accès à une plus grande autonomie. Cette « *transition vers l'indépendance résidentielle et l'autonomie est ainsi un processus complexe et multiforme* » (Solard et Coppoletta, 2014). L'autonomie correspond ainsi à un apprentissage (Coulon, 1997) et est appréhendée comme une expérience (Dubet, 1994) vécue par les étudiants. Devenir étudiant s'accompagne alors de mécanismes d'adaptation, d'un temps d'apprentissage, d'acquisition de stratégies, d'un temps d'affiliation, de recherche de repères, d'une construction et socialisation aux normes et à la vie universitaire ainsi qu'à l'appropriation de valeurs.

Cette période charnière, liée notamment à la décohabitation, remet ainsi en cause les habitudes de l'étudiant et l'oblige à se prendre en charge (gestion du quotidien, faire ses courses, se préparer à manger, etc.). Cet événement de vie aboutit donc à une redéfinition des rôles, notamment dans la prise de décisions autonomes quant à la consommation alimentaire des jeunes étudiants. Cette émancipation a généralement pour conséquence une rupture avec les pratiques alimentaires familiales (Garabua-Moussaoui, 2002) et des comportements alimentaires déstructurés. Ces changements peuvent être associés par exemple à des modes de vie malsains, des difficultés à s'adapter, à un mode de vie sédentaire, des comportements alimentaires déséquilibrés (35 %<sup>2</sup>) en raison de contraintes économiques et de temps pouvant engendrer des conséquences négatives pour leur santé.

Aussi, selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2013) : « il n'y a pas de santé sans santé mentale ». Les politiques sociales, les incitations publiques, la famille et la société doivent donc contribuer à mieux valoriser l'autonomie et l'alimentation des étudiants, par comparaison à d'autres populations.

Dans ce contexte, force est de constater que peu de recherches académiques se sont intéressées aux pratiques alimentaires des étudiants déco-habitants. Aussi, cette recherche se propose d'étudier l'impact de la décohabitation et donc de l'autonomie des étudiants sur leurs comportements de consommation alimentaire. Il s'agira alors de comprendre le sens qu'ils donnent à cette étape de leur parcours universitaire dans une société où la norme d'autonomie reste forte.

## **1. Revue de la littérature**

### **1.1. L'autonomie des étudiants : une transition délicate**

Etape transitionnelle, le parcours étudiant est marqué par de nombreux changements psychosociaux associés à leur première expérience de vie autonome. Ainsi, le passage du « secondaire » au « supérieur » qui s'accompagne de changements positifs est aussi générateur d'angoisse et de sentiments de mal être (Poulain et Tibère, 2010).

La décohabitation parentale qui désigne le processus par lequel les jeunes partent du domicile de leurs parents s'inscrit dans une problématique de l'entrée dans la vie adulte (Galland, 2006). Elle constitue la rupture majeure dans les conditions de vie engendrées par l'accès à l'enseignement supérieur.

En effet, les travaux de Moschis et Moore (1979) indiquent que les individus sont exposés à des ruptures de vie ou à des événements marquants et que cela impacte leur mode de

<sup>1</sup> <http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/pid24683-cid119392/les-effectifs-dans-l-enseignement-superieur-en-2016-2017.html>

<sup>2</sup> [https://smereb.fr/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/Communique-de-presse\\_Eq-alim\\_SMEREB.pdf](https://smereb.fr/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/Communique-de-presse_Eq-alim_SMEREB.pdf)

consommation. Parmi ces événements, la décohabitation liée aux études serait vécue souvent comme un « moment critique ».

Cette transition induit aussi du stress lié aux difficultés d'adaptation et aux nouvelles responsabilités (Boujut, 2007). La rupture affective et le sentiment d'isolement résultant de la décohabitation avec le foyer familial peuvent être douloureux (Coulon, 2000), d'autant plus qu'un nouveau réseau relationnel est à construire. En recherchant la proximité des pairs, les jeunes aspirent à de nouveaux repères, différents de ceux proposés jusque-là par les parents (Ward, 1974 ; Moschis et Moore, 1979). Aussi, cette décohabitation liée aux études, passage également à la responsabilité d'adulte implique, d'une part, une série de prises de décisions et la construction de choix dans de nombreux domaines (Cicchelli et Ehrlich, 2000).

Néanmoins, ce processus d'acquisition d'autonomie résidentielle voire affective (Galland, 2006) est souvent accompagné par les parents (Cicchelli, 2001).

Ce passage vers l'autonomie qui a des conséquences négatives notamment sur le bien-être physique et psychologique de l'étudiant nécessite donc de nouveaux apprentissages : gestion individuelle des nouvelles formes de sociabilité mais aussi, gestion de contraintes matérielle. Il en est ainsi d'une nouvelle gestion du temps pour le bon déroulement de leurs études (Coulon, 2000) du budget, de l'organisation de la vie domestique, de l'alimentation, etc. (Garabuau-Moussaoui, 2002).

Ces jeunes étudiants élaborent pour ce faire, des stratégies d'adaptation ou de *coping*, façon de s'ajuster aux situations difficiles (Lazarus et Folkman, 1984). Il s'agira d'adopter alors soit des stratégies d'ajustement fonctionnelles comme la planification, la recherche d'informations, recherche de soutien social par exemple ou d'opter pour des stratégies de *coping* dites dysfonctionnelles (consommation d'alcool, de médicaments, refuge dans le sommeil, etc.) (Lazarus et Folkman, 1984). De plus, comme l'a montré De Castro (1994) l'individu consomme plus de nourriture quand il est en situation d'interaction sociale ; la quantité consommée étant directement proportionnelle au nombre de personnes qui participent et interagissent pendant le repas (De Castro et Brewer, 1992). De plus, les choix alimentaires contribuent à établir les préférences en matière de goût dans une mesure difficile à évaluer. En effet, les aliments habituellement consommés sont ceux qui sont préférés même si ces derniers ne sont pas toujours disponibles, abordables, sains ou offerts au moment désiré. Cependant, « *l'autonomie est socialement considérée comme procurant du bonheur parce que l'individu devient plus libre dans ses choix et qu'il est moins soumis au contrôle et à la contrainte des autres* » (Gaviria, 2012).

## **1.2. Alimentation des étudiants en décohabitation : vers une autonomie à risques**

Si l'alimentation est vitale, et contribue à la santé et au bien-être de l'individu et de la société (Bergadaà et Urien, 2006), elle procure également du plaisir et représente un élément central de la socialisation du jeune au sein de la famille et des pairs (Ayadi et Brée, 2010 ; Ezan et Hémar-Nicolas, 2017). En effet, la socialisation par l'alimentation des plus jeunes constitue l'un des dimensions centrales du bien-être alimentaire (Block *et al.*, 2011). Celle-ci concourt également à forger l'identité culturelle de l'individu (Tiu Wright *et al.*, 2001).

La consommation alimentaire devient ainsi un vecteur de quête expérientielle à la fois par la création et le développement du lien et réseau social, véhiculant un sentiment d'appartenance (Poulain, 2002) notamment durant la période d'autonomie. « *La phase de transition correspond [ainsi] à une autonomie importante, un changement d'alimentation lié à des*

*libertés et des contraintes de la période où les adolescents habitaient chez leurs parents* » (Garabua-Moussaoui, 2002).

Ainsi, lors de cette période charnière liée aux études, les désirs et aspirations se multiplient. Cependant, la séparation du milieu familial et l'expérience de nouvelles conditions de vie et d'étude peuvent entraîner une confrontation de pratiques acquises au sein de la cellule familiale à de nouvelles contingences et habitudes alimentaires (Garabua-Moussaoui, 2002 ; Gruel *et al.*, 2009), voire des difficultés à adopter une alimentation saine. En effet, c'est durant cette période propice à de nouvelles conduites alimentaires et à la découverte de nouveaux goûts que les pratiques et préférences alimentaires développées jusque-là vont subir des changements marquant ainsi une nouvelle étape dans la socialisation alimentaire.

Par ailleurs, confrontés à des contraintes d'ordre matériel, d'espace, de règlements, de conservation et à de multitudes dépenses, etc. les étudiants s'efforcent de réduire certains postes de dépenses et celui de l'alimentation semble le plus touché. En effet, les résultats de l'enquête nationale réalisée par la SMEREB en 2016<sup>3</sup> sur un échantillon de près de 44300 étudiants, montrent que 40% de ces derniers ont une alimentation déséquilibrée. Ce déséquilibre alimentaire est plus important chez les étudiants en première année à hauteur de 38 % des étudiants en licence contre 22% des étudiants en Doctorat.

Aussi, bien qu'un certain nombre d'études concernant l'alimentation des personnes en situation de précarité (Poulain et Tibère, 2008) aient permis de mettre en évidence l'ajustement des pratiques alimentaires en fonction des contraintes économiques, peu de travaux ont été consacrés à l'alimentation des étudiants en transition et notamment à l'impact de la décohabitation sur leur bien-être.

De plus, les problématiques liées à l'alimentation des jeunes adultes ne sont abordées que dans un cadre global (Arès *et al.*, 2014 ; Guillemain *et al.*, 2016).

En effet, elles ne ciblent pas de manière directe la population estudiantine et notamment ceux qui décohabitent pour tenter de restituer les différentes facettes de leurs expériences.

## **2. Méthodologie de la recherche**

L'étude exploratoire est conduite auprès de 22 étudiants résidant en cité universitaire à Caen. Cette population se caractérise par une hétérogénéité en termes d'âge (18 à 30 ans), de niveaux de formation (L1 à M2), une diversité dans les filières, de lieux de résidence et de commodités. Concernant ce dernier point, il y a lieu de préciser que nous avons voulu interroger des étudiants habitant dans différents types de logement en cité universitaire allant d'une chambre simple de 9 m<sup>2</sup> avec cuisine commune à une studette tout équipée. Par ailleurs, l'intérêt d'aborder les étudiants à partir d'une approche qualitative réside dans son « *ancrage de proximité* » (Miles et Huberman, 2007, p.27), afin de saisir au plus près « la vie quotidienne réelle » de ces jeunes. Aussi, afin de recueillir une grande variété de leurs points de vue, cette recherche veille à diversifier les profils (Yin, 1994). La composition de l'échantillon constitué à parts égales de jeunes garçons et de jeunes filles est indiquée en annexe 1.

Par ailleurs, cette étude s'articule en deux phases. La première phase repose sur des entretiens semi-directifs (Paillé et Mucchielli, 2013) réalisés entre mars et avril 2015 en cité universitaire, dans la chambre de l'étudiant ou dans la cuisine commune ou individuelle. Ceci nous a permis d'observer à la fois les conditions de vie des différents étudiants en cité universitaire, les plats préparés ainsi que les produits utilisés lorsque les entretiens ont eu lieu au moment de la préparation du dîner. Ces entretiens ont pour but de recueillir les perceptions

<sup>3</sup> [https://smereb.fr/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/Communique-de-presse\\_Eq-alim\\_SMEREB.pdf](https://smereb.fr/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/Communique-de-presse_Eq-alim_SMEREB.pdf).

des étudiants sur les expériences vécues depuis leurs décohabitations et leurs rapports à l'alimentation.

Au regard des informations personnelles, délicates voire intimes en rapport avec l'alimentation consommée, les entretiens semi-directifs semblent alors le type de recherche le plus approprié de façon à faciliter l'interactivité. Néanmoins, certains de nos entretiens ont connu de brèves interruptions notamment dans la cuisine collective (entrée d'autres étudiants à la cuisine pour dîner ou se préparer à manger). Cela nous a permis de mieux comprendre le contexte de vie des jeunes et la place l'alimentation dans leur quotidien.

Pour ce faire, nous avons opté, dans un premier temps, pour des questions volontairement larges afin de recueillir le vécu, la trajectoire et le ressenti du répondant. Dans un second temps, nous avons abordé la thématique liée aux habitudes et pratiques alimentaires de ces étudiants déco-habitants afin de comprendre davantage leur perception de la vie autonome et leurs comportements alimentaire en résidence universitaire.

Les entretiens ont duré 45 mn en moyenne. L'ensemble des discours des étudiants a fait l'objet d'une retranscription intégrale et le corpus d'une analyse de contenu thématique de façon manuelle (Bardin, 2007).

Il s'en suit une seconde phase reposant sur la collecte de données visuelles. Il s'agit d'observations et recueils de données utilisant la photographie afin de rendre compte des conditions vie des étudiants, de mieux comprendre leurs pratiques de consommation alimentaires, de restauration et du partage nécessaires à la convivialité. La photographie permet également de dépasser les biais liés au déclaratif (Dion, 2007).

### 3. Principaux résultats

#### 3.1. Les premières séparations et l'acclimatation aux nouvelles contraintes



En raison des problèmes liés au manque de savoir-faire culinaire, les étudiants ont souvent recours aux conseils prodigués par les parents : « *Au début, j'appelais beaucoup ma mère au téléphone pour m'expliquer comment on prépare tel ou tel truc [plat], maintenant je le fais beaucoup moins* » (E8, 20 ans). Il en est de même pour les achats de produits alimentaires même si des contraintes budgétaires incitent les jeunes étudiants à faire des choix et prendre des décisions autonomes : « *Depuis que je suis à la cité, je gère tout tout seul : c'est la première fois que je fais les courses, je demandais conseils à mes parents, je prenais leur conseils, mais là, je prends ce qui est le moins cher pour mieux gérer mes sous* » (E21, 26 ans). Ainsi, la gestion autonome du budget se manifeste par un détachement parental progressif et permet cependant d'accéder à plus d'autonomie, de responsabilité et de bien-être : « *je suis content de gérer maintenant tout mon budget tout seul sans que mes parents soient là à me surveiller* » (E14, 19 ans).

Par ailleurs, entre gestion du temps, études, sorties et activités sportives, les étudiants déco-habitant cuisinent davantage les week-end, mais en même temps préfèrent rejoindre leurs parents pour bien manger et compenser les différentes « carences » de la semaine : « *j'ai pas beaucoup le temps la semaine et je cuisine plus des pâtes, des trucs vite fait quoi mais je me rattrape les weekends chez moi, ou bien quand j'invite ou quand je suis invitée ou bien chez mes parents je mange bien chez eux* » (E8, 20 ans). Les premières séparations des étudiants étaient synonymes de solitude entraînant une démotivation à cuisiner : « *Au début de l'année, je rentrais chaque week-end chez mes parents, je n'aimais pas me retrouver seule dans ma chambre, j'étais souvent triste la semaine, on est une famille nombreuse et se retrouver d'un*

*coup toute seule, ça fait drôle et ça me motive pas à cuisiner. Là du coup, j'ai mes amis et je rentre un weekend sur deux à peu près » (E8, 20 ans).*



Néanmoins, pour certains étudiants, ce « détachement culinaire » est expliqué par les contraintes de commodités (**tableau 1**). D'autres, sont insatisfaits des conditions matérielles prévalant en cité universitaire et se projettent alors dans de bonnes pratiques alimentaires : « *si j'avais une cuisine dans ma chambre, je cuisinerai bien avec des vrais légumes frais et tout. J'adore cuisiner et surtout, bien manger » (E4, 23 ans).*

**Tableau 1** : Contraintes liées à l'espace de cuisine et de restauration

Verbatim	Photos	Commentaire de la photo
« <i>je cuisine pas comme chez moi (chez ses parents). Y a 10 étudiants pour une cuisine avec 2 feux sans table ! (...) Le weekend, je cuisine souvent au niveau du bâtiment rouge, je fais de plats de chez moi plus équilibrés avec des légumes comme le couscous et aussi pour partager ce moment avec des amis » (E20, 25 ans).</i>		L'espace réservé à la cuisine et à la restauration est inadapté et est réduit à sa plus simple expression (A).
		Soucieux de leur alimentation et de leur santé, la cuisine située au niveau du bâtiment rouge est plus prisée (B). Elle permet aux étudiants de concocter des plats plus sains.

Aussi, une étudiante reproche aux responsables de la cité U de mettre en place des frigidaire-congélateurs si petits, qu'elle est dans l'obligation de s'alimenter différemment (**tableau 2**).

**Tableau 2** : Aperçu de l'espace commun de conservation sous froid

Verbatim	Photos	Commentaire de la photo
« (...) <i>pour cuisiner, je dois passer chez le boucher pour acheter les quantités de viande ou de poulet qu'il me faut sinon, c'est impossible de tout placer dans mon soit disant congel, on est 4 à le partager et du coup faut dire je mange différemment et pas comme je le souhaite » (E17, 26 ans)</i>	 	L'équipement de conservation frigorifique collectif constitue un facteur limitant l'optimisation des achats et de variété

### 3.2. Partage et commensalité, comme critère d'équilibre alimentaire et de sacralisation du lien social

Le repas est considéré comme un lieu d'échange et de partages divers. La réunion entre étudiants peut être considérée comme un moment convivial. La commensalité est perçue également comme une des dimensions du « bien manger » pour certains jeunes. Cette dimension s'exprime au travers du partage du repas entre amis, l'occasion de retrouver « l'ambiance familiale » qui permet l'échange et de « manger mieux » : « *Ya des amis Français qui m'invitent souvent pour partager leur repas, donc ça me fait du bien d'être à plusieurs et de retrouver l'ambiance familiale puisque c'est des personnes qui m'aiment, et en même temps de bien manger quoi, je dirai de trouver un certain équilibre* » (E17, 26 ans).

Cette commensalité permet ainsi aux étudiants, dans certains cas, de manger équilibré, partager le plaisir gustatif et de « retrouver » un certain niveau de bien-être alimentaire.

La recherche de liens sociaux est également un argument positif pour l'achat de produits à connotation « frais », au marché permettant de tisser des liens avec les vendeurs : « *Quand je suis accompagnée, j'aime aller au marché parce que les produits sont frais, les gens sont tellement sympa qu'on finit par être potes et puis après ils te refilent des trucs en plus, te font un petit prix et ils te font goûter des trucs* » (E7, 18 ans).

Par ailleurs, les motivations à manger en dehors de chez soi paraissent multiples. Celles-ci ne sont en général pas déterminées par les repas servis mais plutôt par le fait de fréquenter des amis, des camarades, de rencontrer d'autres personnes et ce, en dehors du contrôle parental.

La création de lien social étant importante aux yeux des étudiants, la convivialité constitue donc un élément qui entre en ligne de compte dans la fréquentation du restaurant universitaire : « *Pour attirer plus d'étudiants que on essaye d'organiser si y a des soirées, on leur propose de faire au niveau du Mambo [restaurant universitaire ouvert le soir], de façon à accueillir, à recevoir plus de monde et voilà que ça marche encore plus mais aussi pour permettre de faire connaissance parfois avec d'autres étudiants et ne pas se rester manger seuls dans leur coin* » (E17, 26 ans). Les repas peuvent donc être des occasions où les étudiants se construisent, se renforcent, et tissent des liens sociaux où les rôles s'inscrivent spatialement et symboliquement. Le restaurant universitaire constitue donc un lieu privilégié d'interaction sociale. De plus, il est convoité par les étudiants pour y déjeuner équilibré, résister aux tentations et se déculpabiliser : « *quand j'ai le temps, j'y vais chaque midi avec mes amis. On y mange bien. Je profite pour manger des légumes, du poisson ou de la viande comme ça le soir, si j'ai la flemme de faire à manger au moins j'aurais bien mangé le midi* » (E21, 26 ans).

### **3.3. Des choix alimentaires guidés par des critères de qualité esthétique et sensorielle**

Certains étudiants reconnaissent être sensibles à certains paramètres et nouent par exemple des rapports aux critères d'esthétisme. L'attrait pour les aliments hédoniques associé aux couleurs et à la « beauté » procure du plaisir pour cet étudiant : « *Belles couleurs belles formes, qui n'est pas moche, les légumes et les fruits ne sont pas moches* » (E22, 29 ans). Cette attention aux produits conformes aux standards de l'esthétisme peut apporter une certaine satisfaction : « *...ça va [Fruits et légumes beaux] me donner la satisfaction. La qualité du produit, aussi va nous donner la satisfaction* » (E22, 29 ans). De plus, les fruits et légumes ayant une bonne présentation sont envisagés autant pour un usage décoratif qu'alimentaire (**tableau 3**). Ceci semble s'apparenter à un support d'expression des jeunes, qui seraient en outre plus sensibles aux odeurs :



**Tableau 3 :** Vue sur une table garnie de fruits et légumes

Verbatim	Photo	Commentaire de la photo
<p>« Préparer une belle table, avec une corbeille pleine de fruits, le visuel compte beaucoup dans un plat, l'odeur aussi et bien sûr le goût surtout quand j'invite mes amis » (E14, 19 ans).</p>		<p>L'esthétisation des visuels favorise une sorte de bien-être alimentaire à travers une meilleure présentation de la table</p>

### Conclusion, implications et recommandations

De nombreuses recherches se sont intéressées aux étudiants et à leur alimentation. Toutefois, appréhender comment les étudiants déco-habitant vivant dans une résidence universitaire perçoivent leur vie autonome et l'impact que celle-ci peut avoir sur leurs pratiques alimentaires n'a pas été exploré.

Nos résultats ont permis d'arguer que les étudiants semblent percevoir l'autonomie comme l'occasion de détachement parental de responsabilité et d'apprentissage en terme culinaire.

Néanmoins, les contraintes liées à la fois aux commodités pour diversifier les repas et bien s'alimenter ont été soulevées. De même, les contraintes économiques ont souvent été mises en exergue. Par ailleurs, les étudiants sont sensibles à la dimension hédonique de l'alimentation (Hirschman et Holbrook, 1982). En effet, selon l'étude réalisée par Harris Interactive<sup>4</sup> en juin 2017, le goût et le prix des aliments représentent les deux critères auxquels les étudiants sont le plus attentifs à hauteur de 92 et 89 % respectivement.

Néanmoins, ce travail de recherche demeure exploratoire et implique donc des voies de recherches futures qui mériteraient d'être complétées par l'élaboration d'une étude de nature quantitative. Ceci permettrait d'apporter des réponses théoriques et managériales plus concrètes.

Cette recherche comporte néanmoins plusieurs perspectives managériales intéressantes. Ainsi, il nous paraît important que l'école mette en œuvre des actions pédagogiques, axées davantage sur le savoir-faire à travers par exemple des ateliers d'apprentissage de la cuisine. Ces ateliers peuvent être l'occasion aux enseignants de sensibiliser les jeunes, en amont et ce, dans le cadre de programmes ou de thématiques liées à l'alimentation. De même, les lycées et les parents peuvent aussi être des leviers importants pour préparer et renforcer l'accompagnement en amont des jeunes vers le supérieur et notamment pour ce qui concerne la décohabitation lors de la phase de transition. Ainsi, il serait intéressant de proposer aux jeunes des périodes d'immersion dans les établissements d'enseignement supérieur et en cité

<sup>4</sup> <http://harris-interactive.fr/wp-content/uploads/sites/6/2017/06/Rapport-Harris-Les-etudiants-et-l'alimentation-Allo-Resto.pdf>

universitaire ce qui permettrait de prendre conscience de la responsabilité d'adultes et d'autonomie.

Aussi, via les jardins partagés en cité universitaire, les jeunes pourraient être accompagnés dans leur éducation alimentaire. Ceci pourrait permettre de développer, d'une part, des relations sociales, et d'autre part d'établir des liens entre la nourriture, la santé mentale et le bien-être des étudiants. Cela leur permettra également de bien s'alimenter à des prix raisonnables

De leur côté, les médias jouent un rôle déterminant, aux côtés de l'école et de la famille. En effet, les campagnes de sensibilisation ne visent pas cette cible particulière. Il serait donc nécessaire d'adapter aux étudiants les discours liés à l'alimentation en insistant davantage sur les notions de bien-être alimentaire et de plaisir dans les messages de santé publique.

En effet, les bienfaits de la prévention semblent incontestables et incitent à cibler les jeunes afin de travailler à la construction d'attitudes favorables envers certaines actions comme manger équilibré, pratiquer des activités sportives, etc. plutôt que de tenter de les modifier lorsque celles-ci sont déjà bien ancrées chez l'individu (Freeman et Brucks, 2002).

Par ailleurs, de nouveaux outils numériques devraient être mis en place pour mieux accompagner le futur étudiant vers l'université. De même, par le biais de vidéos et recettes diffusées sur les réseaux sociaux (alimentation connectée), ces étudiants peuvent être davantage incités au développement de comportements alimentaires sains, à une alimentation équilibrée et durable en alliant ainsi bien manger, bien-être alimentaire et budget.

## Références bibliographiques

Arès, G., De Saldamando, L., Giménez, A., & Deliza, R. (2014). Food and wellbeing. Towards a consumer-based approach. *Appetite*, 74, 61-69

Ayadi, K., & Brée, J. (2010). Le rôle des interactions au sein de la famille dans la construction du répertoire alimentaire chez l'enfant. Une approche mésosystémique. *Management & avenir*, (7), 195-214.

Bergadaà, M., et Urien, B. (2006). Le risque alimentaire perçu comme risque vital de consommation. *Revue Française de Gestion*, (3), 127-144.

Bardin, L. (2007), *L'analyse de contenu*. Paris : quadrige, PUF.

Block, L. G., Grier, S. A., Childers, T. L., Davis, B., Ebert, J. E., Kumanyika, S., Laczniak, R.N., Machin, J.E., Motley, C.M., Peracchio, L., & Pettigrew, S. (2011). From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy & Marketing*, 30(1), 5-13.

Boujut, E. (2007). Facteurs prédisant le développement de symptômes dépressifs, de symptômes somatiques, de troubles des conduites alimentaires et de l'échec académique chez des étudiants de première année une étude prospective en psychologie de la santé, Thèse de Doctorat en Psychologie, Université de Bordeaux 2.

Cicchelli, V. (2001). *La conquête de l'autonomie. Parents et jeunes adultes face aux études*, Presses universitaires de France, Paris

Cicchelli, V., et Erlich, V. (2000). Se construire comme jeune adulte [Autonomie et autonomisation des étudiants par rapport à leurs familles]. *Recherches et prévisions*, 60(1), 61-77.

Coulon, A. (1997). *Les métiers de l'étudiant : l'entrée dans la vie universitaire*. Paris, PUF

Coulon, A. (2000). Le métier de l'étudiant : l'entrée dans la vie universitaire, *Revue Française de Pédagogie*, 131(1), 138-139

Dubé, F. (1994). *Les étudiants*, in Dubé F., Filatre D., Merrien F.-X., Sauvageot A. et Vince A., *Universités et Villes*, Paris, L'Harmattan,

DeCastro, J. M. (1994). Family and Friends produce Greater Social Facilitation of Food Intake than other Companions. *Physiology and Behavior*, 56(3), p. 435-445.

- De Castro, J. M., & Brewer, E. M. (1992). The amount eaten in meals by humans is a power function of the number of people present. *Physiology & behavior*, 51(1), 121-125.
- Dion, D. (2007). Les apports de l'anthropologie visuelle à l'étude des comportements de consommation, *Recherche et Applications en Marketing*, 22 (1), 61-78.
- Ezan, P., et Hémar-Nicolas, V. (2017). Vers une identification des facettes du bien-être alimentaire perçues par les enfants dans les publicités télévisées, *33<sup>ème</sup> congrès de l'Association Française de Marketing*, Tours.
- Freeman, D., & Brucks, M. (2002). Drugs, alcohol, and tobacco use prevention efforts. Benefits and challenges of targeting young children. *Children: Consumption, Advertising and Media*, 243-252.
- Galland, O. (2006). *Sociologie de la jeunesse*, Armand Colin, coll. « U. Sociologie », Paris.
- Garabua-Moussaoui, I. (2002). *Cuisine et indépendance, jeunesse et alimentation*, l'Harmattan, collection Logiques sociales.
- Gaviria, S. (2012). La souffrance de l'autonomie. *Agora débats/jeunesses*, (3), 7-17
- Gourmelen A. (2017), *Améliorer les comportements alimentaires des étudiants : quels enjeux pour les pouvoirs publics ?* In F. Dubet (coord.), Fondation pour les sciences sociales, *Que manger ? Normes et pratiques alimentaires*. Paris, La Découverte, p.119-135.
- Gruel, L., Galland, O, et Houzel G. (2009), *Les étudiants en France. Histoire et sociologie d'une nouvelle jeunesse*. Presses universitaires de Rennes, coll. « Le sens social ».
- Guillemain, I., Marrel A., Arnould, B., Capuron L., Dupuy, A., Ginon, E., Lay, S., Lecerf, J.-M., Prost, M., Rogeaux, M., Urdapilleta, I. and Allaert, F.A. (2016). How French subjects describe well-being from food and eating habits? Development, item reduction and scoring definition of the Well-Being related to Food Questionnaire (Well-BFQ©). *Appetite*, 96, 333-346.
- Hirschman, E.C et Holbrook, M. B. (1982), Hedonic consumption: emerging concepts, methods and propositions, *Journal of Marketing*, 46, 3, 92-101.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Miles, A-M., et Huberman M-B. (2007). *Analyse des données qualitatives*, Bruxelles, Deboeck et Larcier
- Moschis G. P., and Moore R. L. (1979), Decision making among the young: A socialization perspective. *Journal of Consumer Research*, 6(2), 101-112.
- Paillé P., Mucchielli A. (2013), *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales*, Armand Colin, Paris.
- Poulain, J-P. (2002). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Editions Privat, Paris.

Poulain, J-P. et Tibère, L. (2008). *Alimentation et précarité/ood and insecurity Anthropology of food*, 6, <https://aof.revues.org/4773>.

Mis en forme : Français (France)

Mis en forme : Français (France)

Mis en forme : Français (France)

Poulain, JP., et Tibère, L. (2010). L'alimentation des étudiants : adaptation et réorganisation des modèles alimentaires, facteurs de risque. Programme de recherche SHS Région Midi-Pyrénées

Solard J. et Coppoletta R. (2014), La décohabitation, privilège des jeunes qui réussissent ? *Economie et statistique*, n° 469-470

Tiu Wright, L., Nancarrow, C., & Kwok, P. M. (2001). Food taste preferences and cultural influences on consumption. *British Food Journal*, 103(5), 348-357.

Ward, S. (1974). Consumer socialization. *Journal of Consumer Research*, 1(2), 1-14.

Yin, R.K. (1994). *Case study research, Applied social research methods*, Thousand Oaks, Californie, Sage Publications.

**Annexe 1 : Echantillon des étudiants interrogés dans le cadre de la recherche**

<b>Etudiant</b>	<b>Sexe</b>	<b>Age</b>	<b>Année d'étude</b>	<b>Formation</b>	<b>Ressources financières</b>
E 1	M	24 ans	M 1	Cinéma et recherche	Rémunération d'activité
E 2	M	25 ans	M2	Ecole d'ingénieur	Rémunération d'activité + aide des parents
E 3	M	24 ans	L1	Médecine	Bourse
E 4	M	23 ans	M1	Théâtre	Bourse + aide des parents
E 5	M	27 ans	M2	Management-entrepreneuriat	Bourse + autres ressources*
E 6	F	21 ans	M1	Français	Bourse + aide des parents
E 7	F	18 ans	L1	Langues Etrangères Appliquées	Bourse + aide des parents
E 8	F	20 ans	L3	Marketing	Rémunération d'activité + aide des parents
E 9	M	21 ans	L3	Psychologie	Bourse
E 10	M	22 ans	M1	Génie civil	Aide des parents
E 11	F	25 ans	M1	Sciences végétales	Aide des parents + autres ressources*
E 12	F	20 ans	L3	Langues étrangères	Aide des parents + rémunération d'activité
E 13	M	20 ans	L3	Bâtiment	Bourse + rémunération d'activité+ aide des parents
E 14	F	19 ans	L2	Sociologie	Rémunération d'activité + aide des parents + autres ressources*
E 15	M	30 ans	M2	Statistiques	Aide des parents
E 16	F	29 ans	M2	Urbanisme	Rémunération d'activité
E 17	F	26 ans	M2	Santé, Soins et Société	Rémunération d'activité
E 18	F	25 ans	M2	Recherche et conseil	Aide des parents
E 19	F	20 ans	L2	Etudes internationales	Aide des parents + bourse
E 20	F	25 ans	M1	Bio-production, alimentation, santé	Aides des parents
E 21	M	26 ans	M2	Administration des entreprises	Rémunération d'activité
E 22	M	29 ans	L1	Français	Autres ressources*

\* **Autres ressources** : Job (s) d'été, économies réalisées grâce aux activités rémunérées antérieures