

# ✨ EQUILIBRER LES ASSIETTES ✨

## LES DÉFIS ALIMENTAIRES DES ÉTUDIANTS AU QUOTIDIEN

Entre les cours, les projets et les activités sociales, les étudiants jonglent avec un emploi du temps chargé, laissant parfois peu de place à une alimentation équilibrée. **1 ÉTUDIANT SUR 5** rencontre des difficultés à manger à sa faim chaque jour. Face à cette réalité, il est essentiel de comprendre les défis spécifiques auxquels les étudiants sont confrontés dans leur quête d'une alimentation saine au quotidien :

**Quels sont les défis auxquels les étudiants sont confrontés lorsqu'ils essaient de maintenir une alimentation équilibrée dans leur vie quotidienne ?**



### C'EST QUOI MANGER SAIN ?



### LES MOTIVATIONS POUR BIEN MANGER (Miller et al., 2023)

#### CONSOMMER DURABLE

Le changement climatique est en tête des préoccupations chez les jeunes. De plus en plus changent leur habitude de consommation vers une consommation plus responsable et saine.

#### PRATIQUE DU SPORT

Forte tendance de la population des jeunes à réintégrer les salles de sports. Ce fort engouement de performance et de réussite personnelle poussent les étudiants à avoir une alimentation saine.

#### ENVIE DE CUISINER

Pour les jeunes étudiants, cuisiner des ingrédients frais contribue à manger sain et équilibré. Volonté d'accroître leur consommation de fruit, de légume et de protéines.

#### LE COÛT

Réduire les coûts dans les plats préparés, les fast food et les restaurants motivent les étudiants à préparer des repas variés et équilibrés.

### LES DÉFIS RENCONTRÉS

Différents éléments peuvent constituer des obstacles à une alimentation saine chez les étudiants universitaires (Nelson et al., 2009; Greaney et al., 2009; Lacaille et al., 2011). Il existe des barrières individuelles, des barrières sociales et des barrières environnementales.

#### 1 LE MANQUE DE TEMPS

Le manque de temps, souvent dû à des horaires chargés et à des emplois à côté des études, pousse près de la moitié des étudiants à admettre qu'ils ne mangent pas équilibré (UNSEM, 2009). Ils optent alors pour des repas rapides et souvent peu sains, comme des plats préparés ou commandés, ce qui peut avoir un impact négatif sur leur santé (Sogari et al., 2018).

##### UN CONSEIL ?

Suivre des comptes Instagram proposant des recettes healthy, rapides et à petits prix.  
Ex : @mangerbougerfr

MANGER BOUGER

#### 2 LES CONTRAINTES BUDGÉTAIRES

En 2023,  $\frac{3}{4}$  des étudiants disposaient de 3,33 euros par jour pour vivre, c'est -à -dire pour se nourrir, se soigner, s'habiller ou se distraire (Linkee, 2023). Ainsi, beaucoup estiment ne pas pouvoir se permettre des produits "bons pour la santé" en raison de leur coût, privilégiant souvent la malbouffe, jugée moins chère (Sogari et al., 2018).

#### 3 LE STRESS ET LA FATIGUE

Le passage de la vie à la maison à l'expérience universitaire était perçu comme une source de stress et de fatigue. En conséquence, de nombreux étudiants adoptent des comportements alimentaires spécifiques en réaction au stress : "Je grignote définitivement trop quand je suis stressé" (Sogari et al., 2018).

##### UN CONSEIL ?

Installer des applications pour gagner de l'argent en prenant en photos ses plats faits maison.  
Ex : Coco

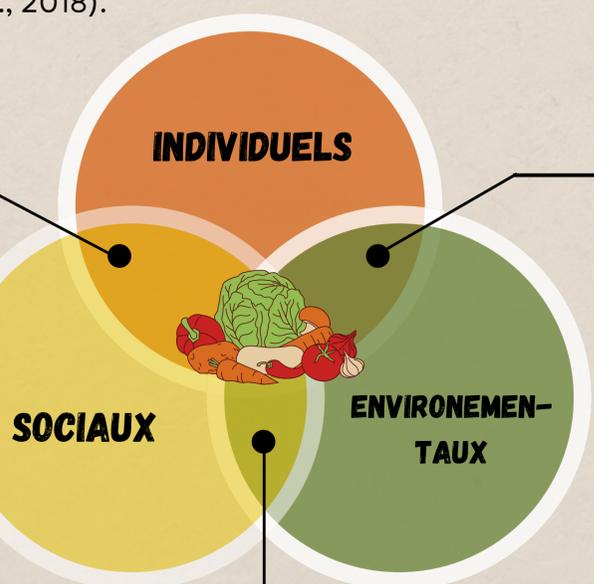
CO CO

#### 1 INFLUENCE DU CERCLE SOCIAL

Les étudiants modifient leur comportement alimentaire en fonction de leur cercle social. En groupe, ils privilégient les fast-foods et les repas riches en matières grasses, tandis qu'en solitaire, ils optent souvent pour des repas rapides par manque de motivation pour cuisiner. Néanmoins, lorsqu'ils retournent chez leurs parents, leur alimentation devient plus équilibrée, pour compenser les excès (Gourmelen, 2017).

#### 2 INFLUENCE DES MÉDIAS

Les marques alimentaires utilisent souvent les réseaux sociaux pour promouvoir leurs produits, ciblant particulièrement les étudiants avec des messages sponsorisés, des publicités et des partenariats avec des influenceurs. Ce type de marketing peut influencer les préférences des étudiants et les inciter à consommer davantage d'aliments peu sains (Zenith Diet Clinic., 2024)



##### UN CONSEIL ?

Lire les affiches sur l'alimentation saine présentes sur les lieux de restauration de l'université d'Angers.

#### 1 CHANGEMENT D'ENVIRONNEMENT ET DE MODE DE VIE

Les étudiants sont en pleine phase de transition avec l'âge adulte, une période cruciale où ils acquièrent leur autonomie et adoptent des modèles de santé et de comportement permanents. Cette période aggrave souvent leurs habitudes alimentaires, car elle est associée au manque de temps et au stress fréquents (El-Bagoury et al., 2017).

#### 2 ENVIRONNEMENT UNIVERSITAIRE

L'environnement physique peut aussi avoir un impact significatif sur les décisions alimentaires (Eertmans et al., 2001). Selon certains étudiants, les aliments malsains proposés dans les RU favorisent la suralimentation et compliquent la pratique d'une alimentation saine (Greaney et al., 2009).