



P.O.C

NOV. 2025

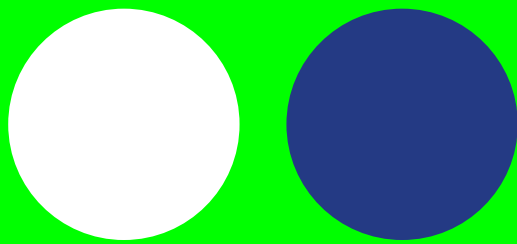
Cahier d'innovations

Lutter contre la précarité étudiante



LES SOLUTIONS DE LA SCIENCE
POUR CONCILIER NUTRITION,
SANTÉ ET ÉCONOMIE





ÉDITO

L'innovation est aussi un facteur d'inclusion. C'est le constat qui s'est imposé à moi en préparant ce nouveau *Cahier d'innovations*. Face au choc des images montrant, pendant la crise de la Covid-19, des files d'étudiants attendant une aide alimentaire, nous sommes nombreux à être restés sans voix. Puis, certains ont décidé d'agir — notamment dans le monde de la recherche.

En quelques années, de nouveaux projets et de nouvelles méthodologies ont émergé au sein d'équipes de chercheurs issues de disciplines variées, décidées à participer aux efforts collectifs pour s'attaquer aux racines d'une précarité alimentaire souvent invisible.

La force de la science, ici, est d'apporter de la rigueur, des outils et des méthodes nouvelles à l'analyse d'une problématique complexe et multifactorielle. Après plusieurs années de travaux, les premiers résultats tangibles apparaissent : ils permettent de mieux comprendre les mécanismes de cette précarité et d'en révéler les effets concrets sur la santé, la réussite et le bien-être des étudiants.

Ces connaissances nourrissent désormais des projets plus opérationnels, réunissant autour des chercheurs les pouvoirs publics, les associations, les entreprises et les étudiants eux-mêmes. Cette dynamique collective prend forme à travers des programmes soutenus par *France 2030*, des partenariats entre universités et territoires, et des dispositifs d'innovation sociale inédits. Avec ce dossier, nous avons voulu mettre en lumière la capacité de la science à innover aussi pour le bien commun : à transformer la connaissance en action, et l'innovation en levier d'inclusion.

Bonne lecture !



Sommaire

p.5

ARTICLE

✕ **Le choc de la Covid-19 pour les étudiants**

p.8

INTERVIEW

✕ **Marine Issartel (COP1) : « Plus de 70 % des bénéficiaires sont originaires de pays non européens »**

p.9

ARTICLE

✕ **La restauration collective se mobilise**

p.11

ARTICLE

✕ **Mieux comprendre les comportements alimentaires des étudiants**

p.14

ARTICLE

✕ **La nécessité d'impliquer les étudiants**

p.18

ARTICLE

✕ **Utiliser les codes du numérique**

p.20

ARTICLE

✕ **Yumdeal : le commun numérique des bons plans pour soutenir l'alimentation des étudiants**

p.22

INTERVIEW

✕ **Marylène Vicari (Liberté Living-Lab) : « Notre méthodologie associe l'agilité des start-up, l'expertise de la recherche et l'engagement citoyen »**

Le choc de la Covid-19 pour les étudiants

La compréhension des liens entre alimentation et santé est un sujet d'étude depuis quelques années. Le choc de la Covid-19 a permis de tirer la sonnette d'alarme sur le manque de données disponibles sur les populations étudiantes et les dysfonctionnement des politiques d'aides alimentaires.



« Manger bouger », « Pour votre santé, évitez de manger trop gras, trop sucré, trop salé », « Mangez cinq fruits et légumes par jour »... Ces slogans ne sont pas le résultat du hasard. Depuis plus de vingt ans, les travaux de la recherche, relayés sur le terrain par les pouvoirs publics, ont mis en évidence les liens entre alimentation et santé. Aujourd'hui, nous savons qu'un décès sur cinq dans le monde est lié à des facteurs nutritionnels. En France, on estime qu'il serait possible d'éviter 40 à 50 % des cas de cancers en modifiant notre mode de vie et d'alimentation.

Ces nouvelles données ont conduit les pouvoirs publics à mener de vastes campagnes de sensibilisation concernant l'impact de l'alimentation sur notre santé. Ainsi, le Programme national nutrition santé (PNNS), lancé en 2001, dont la quatrième édition a été reconduite en 2024, définit la politique de prévention nutritionnelle du

gouvernement. Le programme fournit des outils et moyens pour aider différents groupes à faire les bons choix favorables à la santé.

L'argument environnemental a renforcé l'importance d'une évolution des pratiques alimentaires. L'alimentation, responsable du quart des émissions de GES (gaz à effet de serre) en France, est ainsi devenue un enjeu de santé et environnemental. L'Ademe, dans son étude « Alimentation durable : enjeux et priorités de l'Ademe », a fait part de ses recommandations pour réduire l'impact de ce secteur. En parallèle, plusieurs lois – Egalim, puis Egalim 2 – fixent des objectifs environnementaux aux acteurs publics en matière d'offres alimentaires plus responsables. Les lois Agec (2020) et Climat et résilience (2021) organisent la lutte contre le gaspillage alimentaire.

Ces initiatives intègrent aussi les enjeux économiques, pour tenir compte de la persistance de la précarité alimentaire. Selon l'Agence nationale de sécurité sanitaire (Anses), huit millions de personnes, au milieu des années 2010, étaient encore en situation d'insécurité alimentaire en France, c'est-à-dire déclarant des difficultés concernant leur alimentation pour des raisons financières. Au début des années 2020, entre deux et quatre millions de Français avaient encore recours à l'aide alimentaire. Les rédacteurs de la loi EGalim ont ainsi pris soin de cibler spécifiquement les acteurs de la restauration collective, essentiels dans la lutte contre la précarité alimentaire grâce au faible coût des repas. Une manière de concilier les objectifs environnementaux et sociaux. Les files d'étudiants se formant devant les sites de distribution alimentaire lors de la pandémie de Covid-19 ont brutalement remis en cause l'efficacité de ces dispositifs.

LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE DES ÉTUDIANTS AU GRAND JOUR

La fragilité des conditions de vie des étudiants est alors (ré)apparue au grand jour : ils dépendent plus que d'autres populations de la solidarité familiale, des aides publiques ou d'emplois souvent précaires en parallèle de leurs études. Les premières enquêtes sur le sujet de la précarité alimentaire des étudiants ont ensuite mesuré l'étendue de ce phénomène ; elles ont souvent été menées par des associations comme la Fage ou Cop1 (voir interview). Puis, des études plus vastes ont révélé des chiffres à l'échelle nationale. Ainsi, selon l'enquête « Les conditions de vie des étudiant.e.s » (2023) de « l'Observatoire national de la vie étudiante », 13% des étudiants confiaient ne pas toujours manger à leur faim, dont 3% régulièrement. Et 33% déclaraient être en insécurité alimentaire qualitative, ne mangeant pas forcément ce qu'ils souhaitent. Selon l'enquête, 9% des étudiants ont eu besoin d'une aide alimentaire, un taux en forte hausse parmi la population étrangère. En septembre 2023, la Banque alimentaire soulignait que 19% de son public avaient moins de 25 ans.

Cette précarité a de lourdes conséquences sur la santé des étudiants. Ils ont tendance à acheter des aliments à faible coût, rassasiants, mais moins nutritifs, et souvent ultratransformés. L'impact de cette alimentation peu équilibrée sur leur santé est particulièrement préoccupant. Le sentiment d'insécurité est une cause de risques pour la santé physique et mentale, et pèse aussi sur la réussite scolaire. Plus indirectement, ces comportements privilégient une alimentation plus carnée et utilisant davantage d'emballage. Une enquête réalisée sur 600 étudiants à Dijon montrait qu'un étudiant produisait 6 kg de CO2 par jour, soit le double des Français les plus vertueux.

13%

D'ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS
AYANT DÉCLARÉ NE PAS AVOIR
TOUJOURS EU SUFFISAMMENT
À MANGER EN 2023

16%

DES ÉTUDIANTS
ONT RECOURS À L'AIDE
ALIMENTAIRE CONCERNE
DÉSORMAIS



13%

D'ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS
CONSIDÉRANT QUE LES POINTS
DE RESTAURATION DE LEUR
ÉTABLISSEMENT D'ENSEIGNEMENT
PRENNENT SUFFISAMMENT EN COMPTE
LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE

46%

DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS
DE L'USPN
DÉCLARENT ÊTRE EN SITUATION
D'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

49%

D'ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS
N'AYANT PAS LES MOYENS
D'ACHETER DES FRUITS ET
LÉGUMES FRAIS CHAQUE SEMAINE

Quelle est la
proportion
d'étudiantes
et étudiants
déclarant manger
« sainement » ?

33%

« Plus de 70 % des bénéficiaires sont originaires de pays non européens »



L'association COPI s'est créée à la suite de la pandémie de Covid-19, pour développer des points de distribution alimentaire à destination des étudiants. Aujourd'hui, elle gère 27 lieux de distribution et mène chaque année une enquête sur la précarité alimentaire étudiante. Elle vient de publier sa dernière enquête en partenariat avec l'Ifop.

POC Media. Quel est le profil des étudiants qui s'adressent à vous ?

M. I. Plus de 68 % des bénéficiaires sont originaires de pays non européens et ils sont plus de 90 % à ne pas être boursiers. Les étudiants de l'université sont surreprésentés dans les bénéficiaires. J'ajoute que ce sont des femmes, à 60 %. Notre enquête révèle aussi que la moitié d'entre eux ont moins de 100 € de reste à vivre par mois après avoir payé leur loyer.

Que proposez-vous lors des distributions ?

Un panier de légumes et de fruits biologiques dans la mesure du possible, ainsi que des féculents et des protéines, comme du thon, des sardines ou des légumes secs. Nous fournissons aussi des produits d'hygiène et de protection menstruelle.

Comment expliquez-vous l'augmentation de la fréquentation de vos sites depuis 2020 ?

Je rappellerai tout d'abord que nous accueillons entre 200 et 300 bénéficiaires par distribution, et qu'un nombre équivalent est sur liste d'attente. Nos distributions sont gratuites, sans demande de ressources, ce qui nous permet de toucher des étudiants qui ne perçoivent aucune aide habituellement.

Que révèle votre enquête de 2025 ?

Elle dénote que 16 % des étudiants ont recours à l'aide alimentaire. Nous sommes aussi intéressés par leurs situations sociales. Ainsi, les jeunes qui viennent nous voir se sentent plus seuls, et sont traversés par plus d'émotions négatives lors de leurs cursus universitaires que la moyenne des étudiants. Nous avons aussi examiné les liens entre précarité et études. Notre enquête révèle, par exemple, que les jeunes ayant recours à l'aide alimentaire ont plus de risques de rater un partiel ou de redoubler leur année. Le principal enseignement est que la précarité affecte les résultats académiques, renforçant à leur tour la précarité en favorisant le redoublement.

Quelles sont vos recommandations ?

Nous prônons une refonte de l'accompagnement des étudiants, en concertation avec eux, afin de favoriser les aides et leur accessibilité. Nous poussons aussi pour que les repas à 1 € du Crous soient accessibles à tous, et que le système de bourses soit élargi.

ENQUÊTE COPI/IFOP

L'enquête 2025 a été menée auprès de 800 personnes, « représentatives de la population étudiante française », auxquelles ont été comparés 1016 bénéficiaires de l'association. Cela permet de mieux mesurer les écarts entre ces populations. L'édition 2025 confirme l'ancrage durable de la précarité alimentaire chez les étudiants : ceux sautant régulièrement des repas par manque d'argent se stabilisent, mais leur nombre reste supérieur à la moyenne nationale.

Les bénéficiaires de COPI restent particulièrement touchés avec 62 % concernés. Les étudiants adoptent ainsi des stratégies « d'évitement » : 74 % privilégient systématiquement les repas à domicile, 70 % se tournent vers des produits moins chers et adoptent des pratiques antigaspillage, 68 % fréquentent régulièrement les discounters. Plus préoccupant, 46 % réduisent leurs portions et 53 % modifient leurs menus et se tournent vers des recettes moins coûteuses.

La restauration collective se mobilise

En France, plus de 3,7 milliards de repas sont servis chaque année en restauration collective. Le secteur joue un rôle particulièrement important auprès des étudiants, qui prennent la moitié de leurs repas en dehors de chez eux. Mais l'éloignement de certaines populations des restaurants universitaires ne permet pas toujours de faire respecter les lois qui assurent un accès à tous aux repas sains et à bas coût des Crous.

« Le Crous de Paris est passé en trois ans de 10 % de produits labellisés, dont 4 % de bio, à 36 % de produits labellisés, dont 15 % de bio »

YANN CHARPENTIER

Les Crous jouent un rôle clef dans l'accès des étudiants français à une alimentation saine et abordable. En 2018, une enquête révélait que 43% d'entre eux déjeunaient de façon régulière au Crous (OVE, 2018), et près des deux tiers estimaient que l'offre de restauration était « assez ou totalement adaptée à leurs ». De surcroît, la qualité de l'offre s'est considérablement améliorée depuis la première loi Egalim. Et depuis le 1^{er} janvier 2022, les Crous, tout comme les autres restaurations collectives publiques, sont tenus de proposer une alimentation satisfaisante aux étudiants : 50% de produits durables et de qualité, dont 20% d'aliments bio, ainsi qu'au moins un repas végétarien par semaine.

Ces obligations ont poussé les Crous à réformer, parfois en profondeur, leur mode d'approvisionnement et de préparation, pour concilier accessibilité tarifaire et exigences environnementales. « Il a fallu identifier des pistes de gaspillage alimentaire pour réduire le grammage de certains articles. C'est ce que nous avons mis en œuvre pour le pain. Nous avons aussi bloqué l'achat d'articles non labellisés dans notre base d'achats, et multiplié les réunions en interne. Résultat, le Crous de Paris est passé en trois ans de 10% de produits labellisés, dont 4% de bio, à 36% de produits labellisés, dont 15% de bio », explique Yann Charpentier, responsable de la restauration du Crous de Paris.

AUGMENTER LA FRÉQUENTATION

Proposer des repas plus économiques représentait l'autre axe d'évolution de la restauration collective. Les repas à 1 € pour les boursiers avaient constitué une première réponse après la Covid 19. Les critères ont ensuite été étendus, pour toucher une population plus large. Certains Crous ont aussi décidé de promouvoir leur offre pour attirer davantage de public. « Pour accueillir le maximum d'étudiants possible, nous avons élargi les horaires de certaines de nos structures, amélioré notre communication afin que les étudiants ne perdent

« La carte donne aussi de l'autonomie aux étudiants : ils ne sont plus dépendants des restaurants universitaires qui sont ouverts le midi »

STÉPHANE BÉGEL

pas de temps à choisir sur place. Nous avons ainsi fourni un million de repas supplémentaires en deux ans (passant de 2,5 millions à 3,5 millions). Nous avons également mis en place des dispenses d'agrément pour permettre la production de plats en barquettes refroidis que nous livrons sur nos différentes cafétérias et ventes en libre-service, toujours dans le souci de toucher le plus grand nombre. »

Plus récemment, la loi Lévi a tenté de résoudre le problème de l'accès géographique des étudiants à ces lieux de restauration. La loi prévoit que, lorsqu'une offre de restauration à tarif modéré n'est pas disponible à proximité du lieu d'études, une aide financière soit attribuée pour couvrir, en tout ou en partie, le coût d'un repas. Une évolution qui a attiré l'attention de la coopérative UpCoop, devenue en 2023 une entreprise à mission. Connue pour ses titres-restaurants, la coopérative a souhaité développer des solutions spécifiquement pour les publics éloignés géographiquement des lieux de restauration collective. « Les repas à 1 € étaient efficaces lorsque les étudiants avaient autour d'eux un restaurant universitaire, mais il existe des zones blanches », explique Stéphane Bégel, directeur général d'Up Paiement. La coopérative lance cette année la Carte d'aide à la restauration étudiante (Care) financée par le Cnous et le ministère de l'Enseignement supérieur. Cette carte de paiement virtuelle et prépayée s'adresse aux jeunes dont le lieu d'études se situe à plus de 20 min d'un restaurant universitaire. Ils peuvent ainsi acheter des denrées alimentaires dans les commerces de proximité et les restaurants.

« La carte donne aussi de l'autonomie aux étudiants : ils ne sont plus dépendants des restaurants universitaires qui sont ouverts le midi. Ils peuvent ainsi gérer eux-mêmes leur budget », souligne Stéphane Bégel. Cette initiative a préalablement été testée en collaboration avec Studhelp, association d'aide aux étudiants en précarité. À l'avenir, le groupe réfléchit à affiner les conditions d'utilisation de sa carte, en proposant des incitations. « Nous pourrions, par exemple, bonifier la carte en renforçant son chargement si elle sert à acheter des produits biologiques, dans une logique de cash back », conclut Stéphane Bégel.



Mieux comprendre les comportements alimentaires des étudiants

L'ampleur de la précarité alimentaire étudiante, découverte à l'occasion de la pandémie de Covid-19, en 2020, a montré que les acteurs scientifiques et publics avaient une connaissance partielle du monde étudiant. Après la crise, plusieurs équipes de recherche ont lancé des travaux pour mieux comprendre les facteurs qui influencent les pratiques alimentaires des étudiants. Un travail préalable nécessaire pour mener des actions de sensibilisation efficaces.

Quels sont les facteurs qui influencent les habitudes alimentaires des étudiants ? Le motif économique apparaît comme un déterminant pour expliquer la précarité alimentaire de ce public. Pourtant, le manque de ressources n'explique pas à lui seul une mauvaise alimentation générale. Les premières enquêtes font ressortir une grande diversité de paramètres, comme le poids de la culture familiale, la faible information sur l'alimentation, la volonté de ne pas accorder trop de temps aux repas, l'absence d'ustensiles pour cui-

siner... La recherche distingue des facteurs individuels, sociaux, et environnementaux (espace de vie) pour expliquer chaque comportement. Ainsi, un étudiant sensible aux enjeux écologiques aura probablement des pratiques alimentaires plus saines. De même, l'appartenance à un groupe social peut conduire un jeune à adopter les comportements alimentaires d'un groupe particulier, même s'ils ne correspondent pas à ses habitudes. Un étudiant vivant dans sa famille ou en couple a tendance à mieux s'alimenter.

Quel comportement alimentaire pour les Ultra-marins ?

La doctorante Mélanie Antoine mène actuellement une thèse sur les comportements alimentaires des étudiants ultra-marins en France hexagonale. Ils ont la particularité de ne plus vivre chez leurs parents, d'arriver avec des habitudes alimentaires différentes et, globalement, de subir un choc social, culturel et économique.

La chercheuse suit ce public pour le comparer à deux autres groupes composés d'étudiants restés dans les DOM-TOM, et un autre formé de natifs de l'Hexagone. « Nous cherchons à étudier les effets de la mobilité sur l'alimentation, notamment l'impact de l'environnement. Nous savons

que les migrations ont des conséquences négatives sur l'alimentation, sans savoir exactement pourquoi », affirme la doctorante.

Les premiers résultats font ressortir plusieurs données intéressantes : ces étudiants adoptent des comportements « intermédiaires », entre DOM-TOM et Métropole. Ils fréquentent également moins les Crous, malgré une perception d'insécurité alimentaire plus forte (48 % contre 27 % dans l'Hexagone). Les travaux de Mélanie Antoine cherchent ainsi à mieux mesurer les facteurs économiques, culturels ou environnementaux qui expliquent ces comportements alimentaires.



« Lorsque nous demandons aux étudiants les raisons qui motivent leurs choix alimentaires, ils citent souvent, en premier, le plaisir »

DAVID VAL-LAILLET

Agir efficacement demande de mieux cerner les déterminants alimentaires de chacun. L'unité NuMeCan (Inrae, Inserm et Université de Rennes), basée à Rennes, fait partie des acteurs scientifiques qui se sont penchés, après 2020, sur les comportements étudiants, notamment sur leur alimentation. Les premières études ont montré une évolution depuis la Covid-19. Ainsi, la moitié des étudiantes présentaient une hyperphagie émotionnelle (ingestion d'une grande quantité de nourriture en réponse à une émotion, souvent négative) au moins cinq jours par mois avant la Covid-19. Ce taux est monté à 90% après 2020. De même, les étudiants sont de plus en plus sujets aux troubles du comportement alimentaire, près de la moitié des femmes, et un tiers des hommes en 2021, contre un tiers et un dixième en 2009. Enfin, l'obésité est en forte progression, souligne David Val-Laillet, directeur de recherche spécialisé en neurosciences des comportements et nutrition à l'Inrae. Stress des examens ? Perte de repères ? Absence d'offre alimentaire saine ? Les raisons sont nombreuses pour expliquer ces particularités.

Le laboratoire entreprend alors de mener une enquête, en 2024, sur les comportements alimentaires auprès de 500 étudiants de l'Institut Agro de Rennes-Angers. « *Nous souhaitons réaliser un panorama des comportements alimentaires et autres conduites à risques* », explique David Val-Laillet. L'étude, effectuée en collaboration avec l'Institut Agro, révèle plusieurs conclusions significatives. En matière de consommation de fruits et légumes, seuls 8% des étudiants présentent une consommation correspondant aux recommandations du PNNS. Autre constat, 36% reconnaissent grignoter très souvent entre les repas, deux tiers sautent parfois le petit-déjeuner, et un tiers le dîner. Les explications données par les étudiants sur ce dernier point sont plus complexes à appréhender pour les chercheurs. « *Les raisons sont différentes et peuvent concerner la volonté de faire des économies, mais aussi de profiter d'une soirée passée dehors* », souligne David Val-Laillet. Cette explication renvoie, plus largement, à la diversité des facteurs influençant la consommation alimentaire des étudiants. « *Lorsque nous demandons aux étudiants les raisons qui motivent leurs choix alimentaires, ils citent souvent, en premier, le plaisir ; le*

« Ce type de données soulève des questions, par exemple sur l'opportunité d'ouvrir les Crous le soir ou le week-end »

ALICE BELLICHA

prix arrive en deuxième position ; les questions relatives à l'impact environnemental ou au bien-être animal arrivent largement derrière, poursuit le chercheur, mais les inégalités socio-économiques peuvent, bien entendu, influencer sur les priorités individuelles. »

LE PROJET COCONUT

L'équipe Recherche en épidémiologie nutritionnelle (Eren) du Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (Université Sorbonne Paris Nord, Université Paris Cité, Inserm, Inrae, Cnam) a aussi lancé un projet de recherche ambitieux pour mieux comprendre les comportements alimentaires des étudiants. Le projet CoCoNut (Comprendre les comportements nutritionnels des étudiantes et étudiants), lancé en 2023, s'intéresse aux facteurs individuels et structureaux de ces comportements (voir infographie). Le projet porté par l'enseignante Alice Bellicha s'intéresse à différents facteurs, notamment l'impact de l'environnement (offre de restauration sur un territoire) sur les comportements alimentaires. *« Nous avons, par exemple, recueilli des données sur l'alimentation des étudiants, mais aussi sur leurs habitudes, leurs lieux de résidence et d'études pour décrire les caractéristiques de leur environnement de vie »,* décrit Alice Bellicha.

Les étudiants vivant loin de chez leurs parents souffrent plus souvent d'isolement social, et ont des pratiques alimentaires moins saines. Autre constat marquant, ceux vivant en résidence universitaire se sentent davantage en insécurité alimentaire. *« Ce type de données soulève des questions, par exemple sur l'opportunité d'ouvrir les Crous le soir ou le week-end. Nous voulons aussi nous en servir pour mettre en avant ceux qui se nourrissent bien dans les mêmes situations, et ainsi montrer que ces derniers peuvent trouver des solutions. »*

LES RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE COCONUT

8%

CONSOMMENT 5 PORTIONS PAR JOUR

78%

NE CUISINENT PAS DAVANTAGE PAR MANQUE DE TEMPS

35%

ONT FAIT UN RÉGIME POUR PERDRE DU POIDS AU COURS DES 12 DERNIERS MOIS

70%

CONSOMMENT RAREMENT OU JAMAIS D'ALIMENTS BIOLOGIQUES

37%

NE CUISINENT PAS DAVANTAGE PAR MANQUE DE MOTIVATION

53%

FRÉQUENTENT DES FAST-FOODS AU MOINS 1 FOIS PAR SEMAINE

29%

DÎNENT SEULS

31%

NE CUISINENT PAS DAVANTAGE PAR MANQUE D'INSPIRATION

47%

ACHÈTENT LEUR REPAS À PROXIMITÉ DE L'UNIVERSITÉ AU MOINS 1 FOIS PAR SEMAINE

Chiffres tirés de l'enquête CocoNut réalisée auprès de 474 étudiantes et étudiants de l'Université Sorbonne Paris Nord sur leurs habitudes alimentaires*

La nécessité d'impliquer les étudiants

Faire évoluer le comportement des étudiants n'est pas une tâche aisée. Au delà des difficultés à atteindre ce public, la diversité des profils et de ses attentes demande de s'adapter et d'innover concernant les moyens de communication et de collaboration à mettre en œuvre.

La période des études supérieures inscrit chez tous les jeunes des comportements qu'ils conservent souvent de nombreuses années après avoir quitté les bancs de l'université. « À cet âge, les étudiants apprennent et adoptent de nouvelles habitudes alimentaires. C'est un risque, mais aussi une occasion d'instaurer de bonnes pratiques », déclare David Val-Laillet. Promouvoir une alimentation saine et équilibrée est primordial. Encore faut-il réussir à se faire entendre. En effet, tous ceux qui militent en faveur d'une meilleure nutrition, notamment les personnels universitaires, se heurtent à la difficulté de sensibiliser les étudiants.

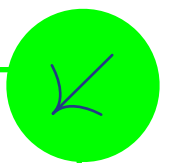
Les messages de santé publique, placardés sur les panneaux d'affichage ou, au mieux, devant les Crous, entrent en concurrence avec la publicité en ligne. La communication par email est tout aussi décevante. « Dans le cadre du projet Co-CoNut, l'Université Sorbonne Paris Nord a envoyé un courriel à ses 15 000 étudiants pour les inviter à s'engager dans le projet de convention citoyenne étudiante. Nous avons reçu 150 réponses en tout et pour tout », se souvient Alice Bellicha.

Former à la « literacy alimentaire »

Le concept issu du monde anglo-saxon fait référence à la capacité des personnes à faire des choix alimentaires en toute conscience. Évaluer cette literacy consiste à mesurer trois critères particuliers : la qualité des liens « émotionnels » que les consommateurs ont développés avec l'alimentation, comme le goût pour tel ou tel aliment, ou le plaisir de partager un repas ; les compétences fonctionnelles, à savoir l'aptitude à cuisiner ou à connaître le prix des aliments, par exemple ; enfin, le sens

critique sur l'alimentation, c'est-à-dire la faculté à relier l'alimentation à des enjeux sociaux, environnementaux ou politiques.

Pour un nombre croissant de chercheurs, renforcer la « literacy alimentaire » est un levier clé pour ancrer des comportements alimentaires durables et éthiques. Ce soutien est indispensable et complète les actions sur la qualité des aliments et sur les environnements alimentaires – des évolutions encore trop peu visibles pour les consommateurs.



« La communication et les stratégies de prévention n'ont pas le même impact sur tout le monde »

DAVID VAL-LAILLET

LE BON MESSAGE À LA BONNE PERSONNE

Par ailleurs, il est toujours difficile de porter le bon message. Les facteurs qui expliquent les comportements alimentaires des étudiants restent très différents : aux contraintes financières s'ajoutent les convictions personnelles, les influences extérieures ou, encore, la culture familiale. Dans une étude réalisée sur 600 étudiants de Dijon, la chercheuse Lucile Marty a montré que l'alimentation des jeunes était globalement « suboptimale », tout en distinguant plusieurs comportements « types » vis-à-vis de l'alimentation. L'enquête distingue trois types d'étudiants : ceux en bonne santé (20%), souvent plus âgés et en couple ; les étudiants types, vivant souvent chez leur parent et ayant un régime alimentaire riche ; et les « frugaux », consommant moins en quantité, et ne se souciant pas de leur alimentation.

Les outils pour faire évoluer les comportements doivent être aussi diversifiés que les profils adressés. « *La communication et les stratégies de prévention n'ont pas le même impact sur tout le monde* », poursuit David Val-Laillet. Son équipe, en collaboration avec une autre unité rennaise (Smart), prépare ainsi un projet de thèse sur le sujet des injonctions paradoxales et des inégalités socio-économiques en matière de recommandations de santé.

Les expérimentations de terrains permettent de mieux connaître les étudiants, avant de s'adresser à ces populations. L'Université de Bordeaux vient ainsi d'inaugurer un living lab dédié à l'alimentation. Celle de Paris-Saclay possède un véritable restaurant (FoodInnLab) destiné aux

La Convention citoyenne étudiante sur l'alimentation.

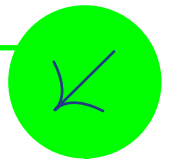
L'enseignante Alice Bellicha a monté le projet CoCoNut pour mieux comprendre les comportements et habitudes alimentaires des étudiants de l'Université Sorbonne Paris Nord. Plus qu'une simple récolte de données sur le terrain, il s'agit d'un projet de recherche participative ; la formulation de propositions concrètes est confiée à une équipe de 27 étudiants.

La première phase a consisté à recueillir des données de terrain sur les habitudes alimentaires des étudiants, avec du mailing, des événements, des jeux et des diffusions d'informations. Dans un deuxième temps, les 27 jeunes sélectionnés, représentatifs de la communauté universitaire, étudiante et de la société civile, ont participé à une convention citoyenne étudiante (CCE) sur l'alimentation et l'activité physique. Il a fallu ensuite proposer des solutions consensuelles et applicables pour faire

évoluer les comportements et travailler sur les moyens d'impliquer la communauté étudiante.

Plusieurs pistes ont déjà émergé de CCE lancées dans d'autres établissements. Ces mesures prouvent la faisabilité d'une évolution de l'offre alimentaire sur et autour des campus... À la lumière des premiers résultats de la CCE, l'équipe renforce sa collaboration avec le Crous afin d'expérimenter des nudges : moindre visibilité des plats sucrés et des frites sur les buffets, entre autres. « La question qui se pose est de savoir si les étudiants vont aller en acheter en dehors du campus. Je voudrais monter un projet de recherche sur ce thème », précise Alice Bellicha.

Le projet doit s'achever par la réalisation d'une fresque de l'alimentation étudiante et la présentation et le partage des propositions.



« Il a été suggéré de placer davantage de produits sains dans ces machines, comme des fruits, ou de proposer des paniers-repas avec les restes provenant de la restauration collective, ce qui permettrait de réduire le gaspillage tout en luttant contre l'insécurité alimentaire »

DAVID VAL-LAILLET

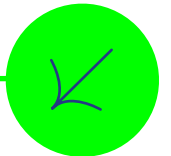
innovations dans le domaine de l'aliment ou de l'alimentation durable. À Dijon, le Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) conduit différentes expérimentations pour faire évoluer les comportements. Une étude menée avec le Crous de Dijon a, par exemple, montré que proposer davantage de plats végétariens favorise la consommation de ces mêmes plats, bien que les apports nutritionnels soient en légère baisse. D'autres projets se sont intéressés à l'impact de l'environnement sur les habitudes alimentaires. Il a été exposé qu'une plus grande répartition de lieux de vente de produits sains sur un campus encourageait une meilleure alimentation. L'UMR NuMeCan, en partenariat avec l'Institut Agro Rennes-Angers, a dressé un panorama des éléments contextuels à risque et des actions à entreprendre pour améliorer les habitudes alimentaires des étudiants. Contre le grignotage, notamment, un lien a été établi avec le grand nombre de distributeurs sur le campus offrant souvent des produits très sucrés, gras et ultratransformés. *« Il a été suggéré de placer davantage de produits sains dans ces machines, comme des fruits, ou de proposer des paniers-repas avec les restes provenant de la restauration collective, ce qui permettrait de réduire le gaspillage tout en luttant contre l'insécurité alimentaire »*, note David Val-Haillet. Dans le cadre de la chaire « Aliments et bien manger », de la Fondation Université de Rennes, il est ainsi prévu un plan d'action à l'intention des universités et grandes écoles du bassin rennais, grâce à une « convention citoyenne étudiante sur l'alimentation ».

Concilier plaisir et écologie avec des repas végétariens

Le Centre des sciences du goût et de l'alimentation (CSGA) a engagé une étude pour favoriser le choix de repas végétariens servis par le Crous de Dijon. Menée avec le Crous, dans le cadre du programme « Dijon alimentation durable 2030 », l'expérimentation consistait à augmenter progressivement, pendant deux semaines, la proposition de plats végétariens, sans modifier le reste de l'offre.

L'étude a révélé un doublement de la consommation de plats végétariens, sans baisse du plaisir. « Bien sûr, les plats, comme les lasagnes aux légumes et les pizzas quatre fromages, étaient privilégiés. Mais les currys de lentilles ont été davantage choisis », affirme Lucile Marty, chercheuse au CSGA. Autre constat : les étudiants ont préféré les plats cuisinés sur place à ceux préparés ailleurs.

L'enquête s'est aussi intéressée aux motivations de ceux priorisant les plats végétariens. Le résultat montre que les critères économiques ou sociaux n'étaient pas pertinents pour expliquer leur choix. « Même les boursiers ne choisissent pas plus les plats à base de viande. » Seul le genre a un impact sur la décision.





Utiliser les codes du numérique

En matière d'alimentation, les réseaux sociaux apparaissent comme une source importante d'informations et de tentation pour les étudiants. Favorisant souvent les denrées de mauvaise qualité, cette communication doit trouver son pendant « durable ». Plusieurs initiatives sont nées, ces dernières années, utilisant les codes numériques pour promouvoir une meilleure alimentation.

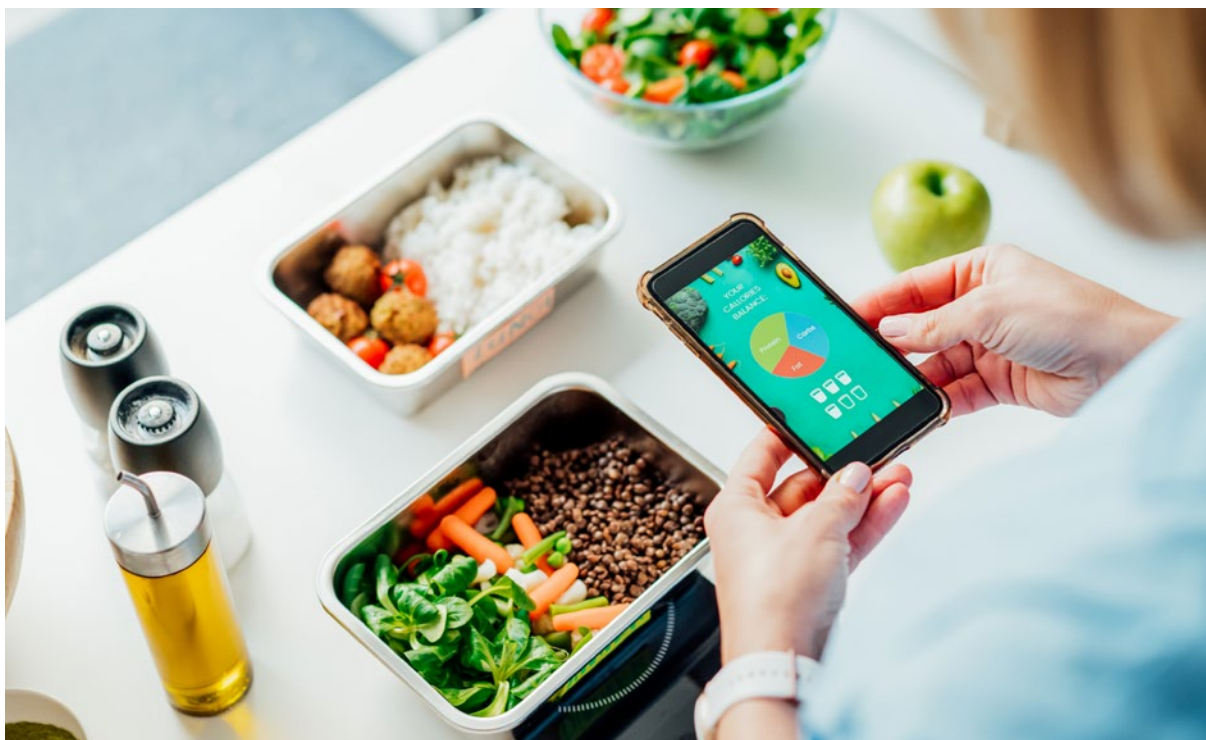
« Les 15-30 sont de plus en plus touchés par les influenceurs »

DAVID VAL-LAILLET

Au Canada, les adolescents de 12 à 17 ans seraient exposés à 2,6 publicités pour des aliments à faible qualité nutritionnelle toutes les trente minutes sur les médias sociaux. « *Les 15-30 sont de plus en plus touchés par les influenceurs* », confirme David Va-Haillet, directeur de recherche en neurosciences comportementales et nutrition à l'Institut Numecan, à Rennes (Inrae). Malgré l'ampleur de la tâche, certains ont décidé de lutter – accomplissant un effort considérable pour adapter la forme de leur message – sur le même terrain que les professionnels de la communication.

Les équipes d'AgroParisTech se sont ainsi emparées des réseaux sociaux au début des années 2010, à l'occasion de la création de la chaire Anca (Aliment nutrition comportement alimentaire). Codéveloppée avec des étudiants, elle visait à sensibiliser les 18-35 ans à des régimes plus durables. Elle utilisait alors de nouveaux outils de communication, comme un compte Instagram (@jemangepour-lefutur) pour diffuser de bonnes pratiques alimentaires. Le compte associait un savoir fondé sur la science avec un graphisme aux codes plus actuels, à travers « l'enquête » d'un personnage fictif, Sasha. Le compte a été suivi par plus de 17 000 abonnés. En parallèle, la chaire a développé Food Ninja, une plateforme web ludo-pédagogique à destination des enfants de 11 à 14 ans, mettant à disposition d'animateurs des vidéos, des jeux de rôle ou des minijeux. Enfin, la chaire a aussi monté une chaîne Facebook, Facileat, pour diffuser de nouveaux contenus sur l'alimentation sous forme de quiz familiaux. Facileat est devenu une application, Facileat4All.

À Dijon, l'équipe de Lucile Marty (chargée de recherche Inrae) a utilisé une application photo pour récolter des données sur la consommation des étudiants participant à l'enquête. Pour diffuser la campagne de sensibilisation – notamment sur l'importance de réduire sa consommation de viande –, l'équipe a aussi eu l'idée de s'associer à une étudiante influenceuse running pour promouvoir son message.



« Aujourd’hui nous aimerions l’étendre aux enfants et aux étudiants par exemple, afin de sortir cet outil du milieu clinique et d’élargir son usage »

DAVID VAL-LAILLET

DÉVELOPPER DES APPLICATIONS DÉDIÉES

D’autres initiatives vont plus loin, et souhaitent faire du numérique un véritable outil de transformation des habitudes. L’équipe de David Val-Laillet, suit également cette piste. L’équipe s’appuie sur un premier travail, CliniCap, application développée avec Aymery Constant (psychologue de la santé), Romain Moirand (addictologue) et Ronan Thibault (nutritionniste). L’application mise au point doit permettre de favoriser la prévention secondaire et tertiaire dans le cadre de diverses pathologies. Le patient est invité à remplir un questionnaire sur tablette numérique afin de dresser un état des lieux de son alimentation, activité physique ou consommation d’alcool par exemple. Sur la base de ce diagnostic automatisé, un accompagnement personnalisé vers le changement de certains comportements à risque lui est alors proposé. Cette application est désormais utilisée par le dispositif CMonBus, service de bus qui sillonne les territoires éloignés, pour développer la prévention en santé. *“Aujourd’hui nous aimerions l’étendre aux enfants et aux étudiants par exemple, afin de sortir cet outil du milieu clinique et d’élargir son usage”* explique David Val-Laillet

Dans le même esprit, l’équipe d’Opticourses® imagine une application numérique. Opticourses® était un programme de prévention de la santé destiné aux personnes recherchant le bon équilibre entre alimentation et budget. Les données étaient récoltées par les équipes de Nicole Darmon, d’Inrae, grâce à l’organisation d’ateliers collectifs. L’objectif était d’« armer » les personnes, notamment celles qui ont un petit budget, pour qu’elles puissent avoir accès à une alimentation plus saine et plus durable, sans dépenser plus. Le projet était co-construit avec des professionnels de la nutrition, de l’action sociale et un public en situation de précarité. Le projet a donné naissance à une association qui réfléchit actuellement à monter une application.

Yumdeal : le commun numérique des bons plans pour soutenir l'alimentation des étudiants

Le Liberté Living-Lab (LLL) déploie des « communs numériques » pour répondre à de grands enjeux sociaux et environnementaux avec des écosystèmes dédiés. Le commun « Nutrition », lancé avec l'Université Paris Cité, vise à créer une application aidant les étudiants à mieux se nourrir à moindre coût, à partir de bases de données ouvertes de référence.

Le LLL a donné le coup d'envoi de ce commun le 17 juin, lors d'un événement réunissant universités et écoles, associations étudiantes et de lutte contre la précarité, chercheurs et experts, restauration collective, institutions, industriels et acteurs de la philanthropie. Tous étaient réunis autour d'un objectif commun : mettre à disposition des étudiants un accès simple à une alimentation abordable, saine et durable, en phase avec leurs habitudes et leur rapport à l'alimentation.

Cet événement a lancé la phase de coconception. Les groupes de travail ont dressé plusieurs constats : budgets serrés, peu de temps et d'équipement pour cuisiner, savoir-faire inégal. Le rapport à l'alimentation est contrasté, avec des efforts intermittents, notamment pendant les examens. Les bons plans économiques sont des leviers puissants ; le changement durable naît de la répétition plus que de la contrainte. L'appli doit reprogrammer la boucle de récompenses et créer de nouveaux réflexes.

À la suite de ce rendez-vous, les équipes du LLL se sont immergées dans l'écosystème : revue scientifique, benchmark des solutions existantes, entretiens (étudiants, chercheurs, institutions, entrepreneurs, industriels, associations) et ateliers en ligne et en présentiel.

UNE COLLABORATION AVEC L'UNIVERSITÉ PARIS CITÉ

Cette première phase a fait converger vers une solution : une application mobile qui agrège des données jusqu'alors disjointes (profil de l'étudiant,

géolocalisation, menus, prix, promotions et invendus, bons plans). Ces données alimenteront des recommandations personnalisées et des jeux de données utiles à la recherche.

PARCOURS UTILISATEUR (PRINCIPALES FONCTIONNALITÉS)

- **Étape 1** → Profil & cockpit : préférences et contraintes (budget, temps, santé, carbone) ; suivi en temps réel du budget, de l'équilibre nutritionnel et de l'empreinte carbone.
- **Étape 2** → Bons plans géolocalisés : menus du Crous et alentour, prix, promos/invendus filtrés par le profil.
- **Étape 3** → Récompenses : scan des tickets et gratifications pour comportements sains et durables.
- **Étape 4** → Information & partage : défis individuels/collectifs, contenus pédagogiques et tutoriels pour ancrer les habitudes.

UNE GOUVERNANCE PENSÉE DÈS LA COCRÉATION DE L'OUTIL

Le LLL réunit, dès la conception, l'ensemble des parties prenantes pour identifier les rôles et bénéfices de chacun. Cette méthode ancre la gouvernance au cœur du dispositif et assure un engagement durable, gage de pertinence, d'efficacité et de pérennité des solutions (voir interview).

Le commun entre maintenant en phase 2 : design de la solution. Un panel scientifique, coordonné par Claire Rives-Lange (AP-HP, Université Paris Cité), mesurera l'impact de la plateforme. Elle pilotera une équipe pluridisciplinaire (santé-nutrition, environnement, économie, SHS, sciences du comportement) pour évaluer l'expérimentation. « Claire Rives-Lange (voir interview) a réussi à rassembler une équipe de recherche robuste, associant des compétences en santé, épidémiologie, nutrition, ou encore économie...tout en captant et en impliquant les étudiants dans le projet » souligne Stéphanie Allasonnière, Vice-présidente Innovation et Valorisation de l'Université Paris Cité. Les données produites feront l'objet de publications et nourriront des travaux connexes.

Trois questions à Claire Rives-Lange



➔ **Maitresse de conférence Universitaire en Nutrition à l'Université Paris-Cité et exerçant à l'Hôpital Européen Georges Pompidou, en charge de l'évaluation scientifique de Yumdeal**

« Claire Rives-Lange a réussi à rassembler une équipe de recherche robuste, associant des compétences en santé, épidémiologie, nutrition, ou encore économie... tout en captant et en impliquant les étudiants dans le projet »

STÉPHANIE ALLASSONNIÈRE
Vice-présidente Innovation et Valorisation de l'Université Paris Cité

Claire Rives-Lange conçoit le cadre multidisciplinaire et le suivi de l'évaluation scientifique ainsi que les indicateurs (qualité nutritionnelle, coût, CO₂, équité, santé mentale/TCA en repérage) du projet. Elle assure aussi l'interface avec les partenaires (CROUS, universités, associations, collectivités) ainsi que la traduction opérationnelle des résultats pour orienter l'action. Elle revient sur les spécificités de Yumdeal.

Quels risques la précarité alimentaire fait-elle peser sur la santé des étudiants ?

La précarité alimentaire fragilise à la fois le somatique et le psychique : elle crée des risques de déficits micronutritionnels (fer, iode, vitamine D), de la fatigue, une réduction de l'immunité, qui pourraient d'ailleurs impacter les performances académiques des étudiants. De plus, nous savons que le recours aux produits peu chers mais ultra-transformés accroît le risque de prise de poids et de syndrome métabolique à moyen terme. Enfin elle a des conséquences sur la santé mentale, en accentuant l'isolement de ces étudiants, les conduites alimentaires à risque (sauts de repas, grignotage, restrictions/compulsions), on pourrait voir augmenter le risque de dépression et de survenue de troubles des conduites alimentaires.

Pourquoi est-il encore difficile de lutter contre cette précarité aujourd'hui ?

La première cause tient au non-recours aux aides, parce qu'elles peuvent être stigmatisantes, complexes administrativement, ou ne pas couvrir certains publics comme les étudiants internationaux. Ensuite, il existe des contraintes plus structurelles, liées aux coûts d'autres dépenses comme le logement, au temps disponible pour profiter des aides, au faible équipement des cuisines, ou encore à l'existence de "déserts alimentaires" autour de certains campus. Enfin, l'aide est parfois fragmentée, proposée par une diversité d'acteurs, ou intermittente dans le temps, ce qui ne facilite pas son recours.

Quelles sont les spécificités de l'approche portée par le LLL ?

L'application Yumdeal doit se distinguer sur plusieurs aspects : elle doit agréger l'offre des Crous, des commerces, des invendus...en temps réel, et ainsi apporter une information centralisée sur les prix, la qualité nutritionnelle et l'empreinte carbone aux étudiants. Chacun va aussi pouvoir se construire un parcours personnalisé, en fonction de son budget, de ses préférences ou de ses contraintes de temps, et recevoir des nudges non culpabilisants ainsi que des micro-aides ciblées via la fonctionnalité du paiement intégré. L'application privilégie aussi une utilisation "sobre" (éthique/RGPD) des données, et sera conçue pour être réutilisable et transférable entre campus. Enfin, la gouvernance du projet est ouverte, en réservant une place aux étudiants.

« Notre méthodologie associe l'agilité des start-up, l'expertise de la recherche et l'engagement citoyen »



➔ **Fondatrice et présidente du LLL, rappelle que le LLL soutient l'innovation à impact depuis dix ans : d'abord via l'incubation de start-up à impact et l'organisation d'événements, désormais via des « communs numériques » mobilisant des collectifs engagés.**

Qu'est-ce qu'un « commun numérique » au LLL ?

C'est l'ADN du LLL : un écosystème multiacteurs qui conçoit, expérimente, évalue et transfère une solution utile. La gouvernance intègre un comité éthique et scientifique indépendant, garant de la vision du commun et des intérêts des parties prenantes. L'enjeu est de démontrer que ces écosystèmes peuvent déployer des dispositifs ambitieux, puis les transférer à des acteurs publics ou reconnus d'utilité publique pour passage à l'échelle.

Quelle méthodologie ?

Objectif central : pérenniser les solutions, grâce à la pertinence de la réponse, l'excellence des expertises et une coopération structurée (comitologie pilotée par le LLL). Nous visons une gouvernance agile comme une start-up, fiable comme une société savante, crédible comme un acteur public et solide comme un industriel.

Pourquoi la précarité alimentaire étudiante ?

Les besoins s'imposent : un étudiant sur cinq ne mange pas à sa faim ; 22% des usagers des banques alimentaires ont moins de 25 ans ; près de 10% des 18-24 ans étaient en obésité en 2020 (deux fois plus qu'en 2012). Avec Université Paris Cité, qui fait de l'expérience étudiante une priorité, l'alimentation est apparue comme un moment clé. Le modèle des communs s'est imposé. Stéphanie Allassonnière (VP innovation) a impulsé le commun ; Claire Rives-Lange (santé-nutrition) le développe avec une équipe mixte pour faire atterrir la recherche dans la société civile.

Et les autres communs ?

Le LLL s'appuie sur l'IA de Thomas Landrain (JOGL) et sur Shiftab, son rendez-vous annuel fédérateur (prochain : 9 avril 2026). Né à Shiftab 2022, PANACÉE est le premier commun numérique dans le cancer bronchique ; il sera expérimenté dans le Grand Est avec OpenCare lab. Sont lancés : un commun handicap pour mieux orienter vers l'aide technique (un tiers jeté sous trois mois) ; un commun d'hybridation des formations (lauréat de l'AMI « Compétences et métiers d'avenir ») pour de nouveaux métiers. Sont à l'étude : des communs sur le stress hydrique et le stress thermique.

PANACÉE

LIBERTÉ LIVING-LAB

MERCREDI 28 JANVIER 2026

09H00 - 16H00

Kaléidoscoop, 5 rue de la Coopérative, Strasbourg

INVITATION AU LANCEMENT DE L'EXPERIMENTATION PANACEE

Rendez-vous le 28 janvier prochain, avec tout le collectif PANACÉE engagé dans la lutte contre le cancer, pour découvrir la plateforme, les établissements de santé partenaires et les territoires embarqués en Grand Est et Franche-Comté.

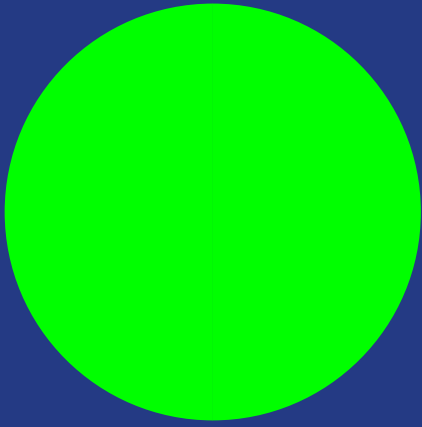
Homogénéiser l'accès aux innovations thérapeutiques dans le cancer est au coeur du combat. Nous vous attendons nombreux !



Inscription ici



<https://tinyurl.com/49p82va4>



POC Media

8 Rue Rouvet, 75019 Paris
florent.detroy@pocmedia.fr
06 31 11 19 07

