

SO WHAT?

POLICY BRIEF
N° 35
SEPTEMBRE 2026

www.chaireunesco-adm.com



Chaire UNESCO
**Alimentations
du monde**

La Chaire Unesco Alimentations du monde décroisonne les savoirs sur l'alimentation. La série **So What?** vise à traduire des résultats de recherche en conclusions lisibles pour l'action.

POINTS CLÉS

- Bien que l'alimentation soit reconnue pour ses effets sur l'apprentissage, la persévérance et la réussite scolaires, ses impacts demeurent peu étudiés chez les populations étudiantes québécoises du postsecondaire.
- Parce qu'il simplifie le rapport à l'alimentation, le concept d'insécurité alimentaire gagnerait à être repensé. Celui de bien-être alimentaire offre une approche plus globale et nuancée, notamment pour des populations spécifiques : personnes âgées, familles mono-parentales, personnes itinérantes et populations étudiantes.
- Les étudiant·es demandent moins des solutions caritatives qu'un accès digne et durable à l'alimentation qui soit adapté à leur mode de vie. Reconnaître le temps alimentaire, la commensalité et le pouvoir d'agir constitue un levier institutionnel fort pour l'atteinte d'une plus grande équité et résilience.

Ce que « bien manger » veut dire : le bien-être alimentaire comme clé de lecture des pratiques quotidiennes

François Régimbal, professeur de sociologie au Cégep du Vieux Montréal, chercheur au Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS)

Éric Richard, professeur de sociologie au Cégep du Vieux Montréal, chercheur collaborateur au Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS)

Appréhender le rapport des individus à leur alimentation dans toute sa complexité suppose de dépasser la seule notion d'insécurité alimentaire, qui se centre sur les défis alimentaires associés à la précarité économique. Le concept de bien-être alimentaire nous apparaît davantage en mesure d'en rendre compte. Il est inspiré d'un modèle développé par des chercheurs du Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives de citoyenneté (CREMIS) (Fournier et al., 2013) et se décline selon cinq dimensions : corporelle, relationnelle, temporelle, décisionnelle et matérielle, comme illustré à la figure 1. En tant qu'enseignants du supérieur, nous faisons l'hypothèse que certains facteurs importants influençant la réussite étudiante – notamment ceux liés à l'alimentation – échappaient à notre perception. Cette préoccupation nous a amenés à entreprendre une recherche portant sur le bien-être et le mal-être des populations étudiantes engagées au premier palier des études supérieures au Québec. Nous présentons ci-après quelques résultats de cette recherche. Celle-ci a été mise en discussion en avril 2026 lors du séminaire international « De l'assiette au(x) politique(s) : le bien-être alimentaire comme levier de changement », organisé par la Chaire Unesco Alimentations du monde, l'Université de Montpellier et MAK'IT (Montpellier Advanced Knowledge Institute on Transitions).

Les cinq dimensions du bien-être alimentaire permettent de dépasser la seule notion d'insécurité alimentaire

Figure 1. Les cinq dimensions du bien-être alimentaire

Dessin © Flavie Germain

MÉTHODOLOGIE

L'approche méthodologique est mixte : qualitative et quantitative. D'abord, 29 entretiens semi-dirigés ont été menés à l'automne 2023 auprès d'étudiant·es fréquentant trois établissements d'enseignement supérieur au Québec. Les personnes participantes, âgées de 17 à 27 ans, présentaient des profils variés, tant sur le plan du genre et des conditions de logement que de la conciliation études-travail, la majorité occupant un emploi rémunéré parallèlement à leurs études. Inscrite dans une démarche holistique, la recherche accorde une place centrale à la parole des étudiant·es afin de mieux saisir leur rapport à l'alimentation et la manière dont celui-ci participe à leur bien-être. Le recours à l'entretien semi-dirigé permet d'explorer les pratiques alimentaires du quotidien, l'utilisation de l'offre alimentaire des établissements et les liens établis par les étudiants·es entre alimentation et expérience scolaire. Un journal de bord, rempli pendant une semaine par chacun·e des participant·es, a servi de point d'appui aux échanges, ancrant les discussions dans des pratiques concrètes.

De plus, un questionnaire a été complété par 2 127 étudiant·es de six établissements situés dans des régions et des contextes variés du Québec, entre septembre et octobre 2024. Le questionnaire a permis de documenter leur quotidien alimentaire, tout en l'articulant aux conditions de vie, à la situation financière et au parcours scolaire. Ceci a notamment contribué à mesurer l'insécurité alimentaire, la satisfaction et le sentiment d'auto-efficacité dans les études (confiance en ses capacités pour mener à bien ses études), offrant un éclairage inédit sur les liens entre alimentation, bien-être et réussite dans les études.

La dimension matérielle : une insécurité alimentaire qui touche à des degrés divers les populations étudiantes

Budget, logement, coût des aliments et accès aux ressources influencent directement les choix possibles et les privations éventuelles. La dimension matérielle du bien-être alimentaire est ici abordée à travers la notion d'insécurité alimentaire, soit les difficultés à accéder à des aliments en quantité et en qualité suffisantes en raison de ressources financières limitées. Lorsqu'ils ou elles évoquent les difficultés économiques liées à leur alimentation, les étudiant·es mobilisent un vocabulaire révélateur : « c'est horrible comme les repas à la cafétéria sont chers », « manque de liberté », « il y a certains fruits que j'évite », « gratte cenne » (économe à l'excès) ou mentionnent une alimentation « répétitive », autrement dit monotone et peu diversifiée. Selon le Module d'enquête sur la sécurité alimentaire des ménages (MESAM), cette insécurité alimentaire se décline en trois formes : elle est dite **marginale** (16,2 %) lorsqu'elle se manifeste par des inquiétudes quant à l'accès à la nourriture ; **modérée** (15,2 %) lorsqu'elle entraîne une réduction de la quantité ou de la qualité des aliments consommés ; et **grave** (12,5 %) lorsqu'un manque de ressources financières conduit à sauter des repas. Ainsi, 43,9 % des étudiant·es de l'échantillon vivent l'une ou l'autre de ces formes d'insécurité alimentaire.

Par ailleurs, la recherche montre qu'il est préférable de parler de **populations étudiantes** au pluriel, plutôt que d'une population homogène, certaines catégories d'étudiant·es étant davantage exposées au risque d'insécurité alimentaire. C'est notamment le cas des personnes trans et non binaires, des étudiant·es plus âgées, des personnes immigrées de première génération, celles ne résidant pas chez leurs parents, qui étudient à l'international ou qui reçoivent de l'aide financière aux études (Richard et Régimbal, sous presse).

Les résultats indiquent que l'insécurité alimentaire influence fortement le vécu académique des étudiant·es, en réduisant à la fois la satisfaction à l'égard des études et le sentiment d'auto-efficacité. Cet effet se manifeste de façon constante, indépendamment des principales caractéristiques sociodémographiques analysées, ce qui suggère que l'insécurité alimentaire constitue un déterminant majeur du bien-être étudiant (Richard et Régimbal, 2026).

La dimension temporelle : une déstructuration multifactorielle des routines alimentaires

Au cours des entretiens, les participant·es comparent fréquemment les horaires des études supérieures, qu'ils qualifient de « décousus », à ceux de leurs parcours antérieurs, jugés plus réguliers.

« Je vais arriver [pour mes cours] vers midi à peu près. [...] et j'arrive [à mon domicile] à 19 heures. [...] et je n'ai pas faim. [...] Et là, il était 21 heures et je suis allé manger des spaghettis, parce que j'avais faim [...] c'était tout décousu ».

La dimension temporelle éclaire la manière dont les habitudes alimentaires s'ancrent dans des routines, des souvenirs et des projections. Certaines pratiques se ritualisent : manger seul·e, manger ensemble ou encore célébrer autour de la nourriture lors de moments festifs. Autant de repères qui structurent le quotidien étudiant. Le passage aux études supérieures est marqué par un ensemble de changements et de transformations que nous qualifions de « désorganisation temporelle » (Régimbal et al., sous presse). Celle-ci a des conséquences concrètes qui dépassent la simple gestion individuelle du temps. La fragmentation des horaires, combinée à des temps de déplacement parfois importants et à une charge de travail scolaire élevée, contribuent à l'abandon du modèle traditionnel des trois repas par jour et des routines alimentaires par les populations étudiantes. Or, ces pratiques ne relèvent que marginalement d'une précarisation alimentaire au sens économique, étant principalement liées à un manque de temps, à des contraintes institutionnelles et à des exigences scolaires accrues.

Cette situation met en lumière un angle mort des politiques et des pratiques éducatives, qui tendent à responsabiliser les individus pour leur organisation personnelle sans tenir suffisamment compte des cadres temporels imposés par l'institution. La désorganisation des temporalités étudiantes, loin d'être anodine, participe à la banalisation des repas sautés, du grignotage et de périodes prolongées de solitude subies, avec des effets potentiels sur la santé, le bien-être et l'égalité des chances. La dimension temporelle invite ainsi à repenser l'aménagement des horaires, les espaces de repas et la reconnaissance du temps alimentaire comme un enjeu structurel de la réussite et de la vie étudiante, plutôt qu'une responsabilité strictement individuelle.

La dimension relationnelle, ou quand la commensalité est difficile à (re)trouver

La dimension relationnelle rappelle à quel point les liens avec les autres et les moments de commensalité comptent dans l'expérience alimentaire. Partager un repas, manger seul·e ou à la hâte n'a pas la même portée. Les transitions vers l'enseignement supérieur (quitter le domicile familial, reconstruire un réseau social, jongler avec de nouveaux horaires et de nouvelles responsabilités) peuvent peser sur la motivation à cuisiner ou même sur l'envie de manger.

Certaines personnes rapportent que le départ du domicile familial s'accompagne d'une intensification du sentiment de solitude, susceptible de nuire à leur motivation à cuisiner. « À un moment donné, tu te lasses de cuisiner seul·e ». Pour d'autres, la solitude a pour effet de leur couper l'appétit : « je n'ai pas forcément envie de faire l'effort de manger [...] je n'ai personne avec qui partager le repas ». Cette expérience peut, chez certain·es étudiant·es, être associée à des épisodes dépressifs, à une diminution de l'énergie disponible et à un désintérêt pour la préparation des repas. D'autres sont réticentes à l'idée de manger seul·es en public et de s'exposer au regard d'autrui, perçu comme empreint de pitié. Comme le formule une personne participante : « c'est un vieux classique de l'école secondaire, le *looser* qui mange seul ». 16,5 % des

répondant·es déclarent être plus susceptibles de sauter des repas lorsqu'ils ou elles sont seules. Ainsi, les résultats de notre recherche indiquent que certaines personnes choisissent de s'abstenir de manger plutôt que de prendre un repas en solitaire (Régimbal et al., sous presse). Les données collectées montrent toutefois que près de la moitié des repas (49,4 %) sont consommés en solitaire. Le petit-déjeuner est le repas le plus fréquemment pris seul (68,4 %), tandis que le dîner est celui qui est le plus souvent partagé. Le déjeuner occupe une position intermédiaire, avec 50,1 % des repas consommés en solitaire. De façon plus surprenante, même sur les lieux d'enseignement, à l'heure du midi, la commensalité demeure absente pour 38,6 % des répondant·es.

La dimension corporelle : un lien étroit entre les pratiques alimentaires, la santé et le regard porté sur soi

Chez les populations étudiantes, manger est souvent indissociable de la santé, de l'énergie et du regard porté sur soi. Quand le rapport au corps se fragilise, cela se traduit concrètement de différentes manières : perte d'appétit, fatigue décisionnelle, moins d'envie ou de capacité à préparer des repas. Ces résultats invitent à dépasser une lecture strictement économique des repas sautés chez les étudiants·es. Notre analyse s'est intéressée aux repas sautés en tant que pratique pouvant avoir des répercussions négatives sur la santé physique et mentale des populations étudiantes. Alors que le MESAM inclut une question sondant les repas sautés en raison d'un manque de ressources financières, nous avons souhaité élargir cette perspective en examinant si d'autres motifs étaient en cause. Nos résultats révèlent que 8,4 % des personnes sautent des repas uniquement par manque d'argent, 12,9 % en raison d'un manque d'argent combiné à d'autres facteurs, et 43,2 % pour des raisons autres que financières.

Les répondantes invoquent principalement des contraintes temporelles (surcharge de travail, temps de déplacement, horaire discontinu), corporelles (médication, fatigue) et relationnelles (solitude subie) liées aux conditions de vie et d'études. Le fait que plus du tiers des participant·es n'aie pas sauté de repas, et que la proportion la plus importante mette en cause des motifs non économiques (43,2 %) illustre le rôle central de l'organisation du temps, de la charge de travail et des dynamiques sociales dans les pratiques alimentaires. Cette réalité souligne les limites des approches centrées uniquement sur la sécurité alimentaire au sens matériel et appelle à une réflexion plus large sur les environnements d'études, les temporalités académiques et leurs effets sur le bien-être et les habitudes alimentaires des étudiant·es.



« Nourrir le corps, soutenir les études »
© Flavie Germain

La dimension décisionnelle : une offre alimentaire en inadéquation avec la vie étudiante et les aspirations des élèves

La dimension décisionnelle renvoie au pouvoir d'agir. La transition vers l'enseignement supérieur marque pour de nombreux-euses étudiant-es une période d'autonomisation, notamment sur le plan alimentaire : choisir quoi manger, quand et comment, avec des marges de manœuvre parfois limitées. Cette capacité à décider (ou

non) de son alimentation est centrale pour comprendre les pratiques étudiantes. La période d'accès à l'autonomie s'accompagne ainsi d'une nouvelle appréciation des exigences liées à l'organisation et à la préparation de l'alimentation au quotidien et notamment d'une prise de conscience sur l'ampleur du temps requis. Comme l'exprime une personne participante, auparavant, « c'était la belle vie. [...] C'était ma mère qui cuisinait. [...] Là, je me rends compte que ça prend du temps ».

Notre recherche révèle une inadéquation marquée entre l'offre alimentaire proposée par les établissements d'enseignement et les besoins et attentes des étudiant-es. L'insatisfaction généralisée à l'égard de la qualité, de l'accessibilité et de l'adéquation aux goûts, combinée à une méconnaissance importante des services de soutien alimentaire, expliquent que les dispositifs existants peinent à contribuer efficacement au bien-être alimentaire. Au-delà d'une logique caritative, les étudiant-es plaident pour un accès digne, durable et abordable à une alimentation de qualité. Les propositions étudiantes soulignent l'importance d'interventions structurées : amélioration des espaces de restauration et des horaires, intégration de l'alimentation comme objet pédagogique et reconnaissance du repas comme un moment central de la vie étudiante, y compris en classe. Ces résultats invitent ainsi les établissements à repenser l'offre alimentaire non pas comme un service accessoire, mais comme un levier essentiel de bien-être, d'équité et de réussite scolaire. ■

CONCLUSION

Le bien-être alimentaire structure concrètement le rapport quotidien à l'alimentation à travers ses cinq dimensions. Il s'impose comme une grille de lecture essentielle pour comprendre les pratiques alimentaires des étudiant-es dans toute leur complexité. En allant au-delà de la seule insécurité alimentaire, ce cadre constitue dès lors un levier pertinent pour orienter l'action et évaluer les mesures de soutien mises en œuvre et un enjeu central de la réussite éducative. Un autre apport des cinq dimensions du bien-être alimentaire réside dans son potentiel comme outil d'évaluation et de développement des pratiques de soutien alimentaire. Cette approche est d'ailleurs au cœur d'un atelier délibératif destiné aux établissements d'enseignement supérieur souhaitant mettre en place ou adapter des ressources alimentaires répondant aux besoins des populations étudiantes. Réunissant divers acteurs d'un établissement d'enseignement, cet atelier vise à susciter une réflexion collective sur les services de soutien alimentaire favorisant le bien-être des étudiant-es. Au-delà de cette réflexion, l'atelier cherche à encourager le partage de connaissances et d'expériences entre les participant-es afin de faire émerger des réponses communes aux enjeux soulevés, tout en renforçant les collaborations entre les différents acteurs. Le recours à l'intelligence collective favorise ainsi l'émergence de solutions novatrices et adaptées aux besoins spécifiques des milieux et des populations étudiantes. Parmi les nombreuses propositions formulées lors d'un atelier délibératif tenu en mai 2026, cinq pistes d'action ont été retenues afin d'illustrer chacune des dimensions du bien-être alimentaire : la distribution de cartes-cadeaux dans un marché alimentaire (dimension matérielle), une meilleure diffusion de l'information sur les services d'aide disponibles (dimension décisionnelle), l'instauration de plages horaires dédiées au déjeuner pour les populations étudiantes (dimension temporelle), la création d'espaces favorisant la commensalité (dimension relationnelle) et l'organisation d'ateliers sur la nutrition (dimension corporelle). L'établissement d'enseignement concerné a exprimé sa volonté de mettre en place au cours de la prochaine année plusieurs des mesures proposées.

Références

- Fournier, A., Godrie, B. et McAll, C. (2013). *Vivre et survivre à domicile : le bien-être en cinq dimensions*. Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives.
- Régimbal, F., Richard, É. et Fournier, A. (2026). « Transition aux études supérieures, bien-être et rituels alimentaires : entre contraintes et libertés ». *Revue Les dossiers des sciences de l'éducation*, n° 54, à paraître en octobre 2026.
- Régimbal, F., Richard, É. et Fournier, A. (sous presse). « Le bien-être et les comportements alimentaires des jeunes Québécoises et Québécois inscrits au cégep ». *Revue Jeunes et société*.
- Richard, É., Régimbal, F. (2026). « L'insécurité alimentaire chez les cégépiens ». *Revue Canadienne d'enseignement supérieur*, 56(1), 71-92.
- Richard, É., Régimbal, F. (sous presse). « Frigo sous pression, études sous tension : diversité des profils étudiants et insécurité alimentaire au cégep ». *Diversité urbaine*.

Auteurs

François Régimbal est professeur de sociologie au Cégep du Vieux Montréal. Il est chercheur régulier au CREMIS et membre du réseau international sur les solidarités alimentaires de la Chaire Unesco Alimentations du monde. Ses travaux se distinguent par l'attention particulière qu'il accorde à la parole des personnes confrontées aux inégalités sociales et aux discriminations. Ses recherches récentes portent sur le bien-être alimentaire de diverses populations, notamment les personnes aînées et les populations étudiantes.

Éric Richard, professeur de sociologie au Cégep du Vieux Montréal, est chercheur collaborateur au CREMIS, membre régulier de l'OJS (INRS), chercheur affilié à ECOBES et chercheur membre du réseau international sur les solidarités alimentaires de la Chaire Unesco Alimentations du monde. Ses recherches portent sur les populations étudiantes aux cycles supérieurs, la sociologie de l'éducation, la mobilité, la réussite et le bien-être alimentaire avec comme angle d'analyse les questions de l'accès aux études supérieures, la persévérance et la réussite.