



GRAND AMIÉNOIS  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



Conseil de Développement Durable en Commun  
Grand Amiénois



Source : <https://mybody.fr/reequilibrage-alimentaire-etudiant/>

# **REGARD SUR LA PRECARITE ALIMENTAIRE DES ETUDIANTS DU SECTEUR D'AMIENS**

## ***PARTIE 2 : RAPPORT MALNUTRITION***

Groupe de Travail Alimentation saine et durable  
Conseil de Développement Durable du Grand Amiénois

Janvier 2026



**GRAND AMIÉNOIS**  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



**Conseil de Développement Durable en Commun**  
Grand Amiénois



## REMARQUES PRELIMINAIRES

1. *Scinder le problème de l'alimentation en deux problématiques distinctes : sous-nutrition et malnutrition est un exercice complexe car il existe de nombreuses passerelles entre les deux approches, qui sont alors plutôt imbriquées et complémentaires que distinctes.*

*C'est pourquoi ce rapport sur la malnutrition peut aussi refaire logiquement référence à des contextes, des symptômes ou des solutions qui ont été déjà lus dans le précédent rapport sur la sous-nutrition.*

2. *Le lecteur est invité à lire l'article annexé au présent rapport : « Alimentation étudiante : de l'état des lieux à la co-construction d'un outil participatif » ; A. Bellicha, H. Dehove, H. Charreire et al., Cahiers de nutrition et de diététique, <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2025.05.004> ; publié le 29 mai 2025.*

*Cet article a servi d'appui conséquent pour différents arguments développés dans ce rapport.*

3. *Les images et documents graphiques insérés dans les pages de ce rapport ont pour simple vocation d'illustrer les propos développés. Ce rapport n'a pas de finalité mercantile, ni pour but de faire de publicité pour n'importe quel organisme public ou privé que ce soit.*

## REMERCIEMENTS

Les membres du Groupe de Travail Alimentation saine et durable tiennent à nouveau à remercier pour leur présence et leur participation enrichissante aux échanges et débats au cours de ces réunions :

- Anne BERNARD, Chargée des relations jeunes – entreprises, PROMEO Picardie
- Florian BERTRAND, VP de la FAEP en charge de l'Agoraé
- Louise BOYARD, fondatrice et Présidente des Robines des Bennes
- Alexandre CABRAL, Directeur de l'Île Aux Fruits
- Rémy CAVENG, sociologue, Professeur de sociologie, UPJV
- Marie DUHAYON, Chargée d'études ADUGA
- Jérôme FORTIN, Directeur d'UniLaSalle – Amiens
- Marion FRANQUET, Animatrice du Projet Alimentaire Territorial d'Amiens Métropole
- Emilie GODEFROY, Directrice de l'AFPA d'Amiens
- Marie LASSEZ, stagiaire ADUGA
- Laurent POTIE, Directeur du CROUS Picardie

Les éclairages apportés par les intervenants ont permis aux membres du Groupe de Travail de prendre conscience de certaines situations insatisfaisantes, et de formuler des propositions d'actions auprès des élus du Pôle Métropolitain et des intercommunalités du Grand Amiénois.

Les remerciements sont également adressés aux relectrices et relecteurs du présent rapport, lorsqu'il n'était encore qu'une ébauche, pour les propositions, conseils judicieux et remarques apportés lors de la rédaction et la mise en forme du document.



# SOMMAIRE

Remarques préliminaires .....	p3
Remerciements .....	p3
Glossaire .....	p5
<b>Introduction .....</b>	<b>p7</b>
<b>1. Des raisons parfois paradoxales pour des comportements de malnutrition .....</b>	<b>p9</b>
1.1. Le poids de l'éducation familiale et son héritage .....	p11
1.1.1. Les bénéfices d'une éducation dès le premier âge .....	p12
1.1.2. L'influence culturelle .....	p14
1.1.3. Des comportements surprenants dans toutes les Catégories Socio- Professionnelles .....	p14
1.1.4. Les tentations parfois dès le lycée .....	p15
1.1.5. L'influence de la composition du foyer où vit l'étudiant-e .....	p17
1.1.6. Les choix personnels de ses propres priorités et centres d'intérêt .....	p18
1.2. Le poids des influences contemporaines .....	p19
1.2.1. La prédominance des influences par les réseaux sociaux et les publicités ciblées .....	p19
1.2.2. Le stress : coupe-faim involontaire et stimulant de l'alimentation-réconfort .....	p20
1.2.3. Certains emplois du temps universitaires mal organisés .....	p21
1.3. La culture de la convivialité .....	p22
1.4. L'attraction exercée par la fast et la junk food .....	p23
<b>2. Les symptômes de la malnutrition .....</b>	<b>p25</b>
2.1. Sur le plan physiologique et de la santé .....	p25
2.1.1. Obésité, hypertension, maladies cardio-vasculaires : la célèbre trilogie .....	p25
2.1.2. D'autres pathologies, à effet rapide ou plus lent .....	p26
2.2. Sur le plan social : l'augmentation probable du risque de dépression .....	p27
2.3. Sur la qualité du travail .....	p28
<b>3. Des propositions d'actions à différents niveaux .....</b>	<b>p29</b>
3.1. Changer nos habitudes pour faire changer celles des étudiants .....	p29
3.1.1. Rectifier l'environnement de l'offre et des modes d'alimentation et de snacking sur chaque campus ou site d'études .....	p29
A. Connaître et limiter le junk snacking autour de chaque site d'étude .....	p29
B. Améliorer les plages horaires d'accès aux repas en RU .....	p30
3.1.2. Actions à faire intégrer par le public ciblé .....	p31
A. Maintenir ou se trouver 1 ou 2 activités physiques régulières .....	p31
B. Prendre ses repas en pleine conscience, et ne pas faire deux choses à la fois .....	p32
C. Approfondir les enseignements de Transition Ecologique aux aspects sanitaires et sociaux .....	p33
3.2. L'importance de la convivialité, et l'utiliser pour organiser des cours vertueux de cuisine .....	p34
3.3. La co-construction d'un contexte conventionnel et d'actions .....	p35
<b>Conclusion .....</b>	<b>p37</b>
Table des annexes .....	p39
Table des illustrations .....	p74



## Glossaire

**Fast food** : à partir de la définition *in* Dictionnaire Le Robert et autres sources : restauration rapide et standardisée d'aliments en choix relativement restreint mais en grande quantité (donc d'une certaine façon industrialisée), à manger sur place, à emporter, livrés, voire en distribution automatique. Les aliments sont tous sous emballage individuel (papier, carton, polystyrène, plastique) ; et disponibles à toute heure d'ouverture de l'établissement, pour un prix en principe peu élevé.

La rapidité du service est une priorité de la fast food.

**Junk food** : se traduit en français par « malbouffe » ; nourriture / régime alimentaire jugés néfastes sur le plan diététique en raison d'excès énergétiques (calories superflues provenant des graisses et des sucres) ; et à faible valeur nutritive (cf ; peu de vitamines, sels minéraux, fibres...) ; ou enfin alimentation trop raffinée (au sens ultra transformée).

Par extension, le terme « malbouffe » peut aussi intégrer les aliments qui contiennent des stabilisants, des épaississants, des agents texturants, des exhausteurs de goût, des arômes, etc...

La junk food fait partie de la fast food ; mais il existe à l'inverse des variétés de fast food plus vertueuses, réalisées avec des produits frais et équilibrés.



**GRAND AMIÉNOIS**  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



**Conseil de Développement Durable en Commun**  
Grand Amiénois



## INTRODUCTION

Les membres du Groupe de Travail Alimentation saine et durable se sont penchés sur la situation de l'alimentation des étudiants. Ils ont rapidement relevé les deux problématiques de sous-nutrition et de malnutrition qui concernent, l'une et/ou l'autre, une partie conséquente de la population étudiante, présente localement essentiellement à Amiens.

Il a été montré, dans le premier rapport final consacré à la question de la sous-nutrition au sein de la population étudiante, que la faiblesse des moyens financiers est une raison importante dans le phénomène de sous-nutrition ; pourtant, ce n'est absolument pas la seule raison...

En outre, le problème de la sous-nutrition d'une personne n'empêche pas celui, plus transversal, de sa malnutrition potentielle.

Il est admis qu'il y a une forte augmentation, constatée déjà depuis de nombreuses années, des formules de restauration rapide sur l'agglomération d'Amiens, et notamment dans le quartier qui est à proximité des facultés de Droit et des Sciences. Parce qu'elles répondent à des attentes de la part de leurs jeunes clientèles.

A quoi il faut encore ajouter comme possibilités : les plats cuisinés à réchauffer ; les plats industriels et disponibles en grande surface ; ou avec davantage de chance, les plats du Restaurant Universitaire moins onéreux et mieux soignés dans leur préparation et leur composition.

La façon de s'alimenter se diversifie énormément depuis 2 - 3 décennies. Les influences sur les jeunes de cette autre époque (celle +/- de leurs parents au même âge) peuvent entraîner des répercussions sur la façon de s'alimenter des étudiants d'aujourd'hui.

Par ailleurs, la digitalisation de la société a renforcé la facilité de consommation de fast-food : commande par internet & livraisons à domicile, publicités sélectives sur les fils d'actu et les applis...

Le marketing et la technologie au service de la consommation immédiate, de plaisir et partout, favorisent presque toujours plus la solution « industrielle » : il suffit de constater l'essor des distributeurs automatiques de pain chaud, de pizzas, et même de frites ; ou de voir comment les applis de livraison révolutionnent les façons de consommer, de se restaurer...

Ce à quoi il faut de surcroît ajouter le poids des réseaux sociaux et des divers influenceurs qui peuvent prôner une alimentation en définitive très déstructurée, afin de conserver soit une minceur qui s'apparente davantage à une maigreur extrême, soit une prise de masse musculaire pour répondre à d'autres modes contemporaines.



S'orienter vers le public-cible des étudiants a été la décision des membres du Groupe de Travail, afin de tenter de recadrer une population qui - même à défaut d'écouter tout de suite et attentivement ce qui pourra lui être expliqué - sera une population qui s'en souviendra dans un avenir relativement proche, lorsque ces jeunes adultes passeront au statut suivant de jeunes parents.

Par conséquent, ces futurs parents auront la responsabilité de montrer l'exemple à leurs progénitures, de les habituer dès les premiers âges à goûter et apprécier les aliments et plats sains et équilibrés. Et enfin à être capables de tenir sur la longue durée, car les futurs enfants reproduiront les mêmes gestes ou tendances que leurs parents, par mimétisme.

Pour mieux cerner le phénomène sanitaire de la malnutrition parmi la population étudiante, il faut comprendre tout d'abord les mécanismes qui peuvent se mettre en place actuellement, dès la petite enfance et/ou qui rattrapent les jeunes au moment de leur prise d'autonomie.

Même s'il prend toujours plus d'ampleur, le phénomène de la malbouffe n'est cependant pas une fatalité : des solutions peuvent être mises en place localement, notamment par différents acteurs concernés par l'encadrement du monde étudiant, pour corriger autant que possible l'état sanitaire – et social – consécutif de la malnutrition.



# 1. Des raisons parfois paradoxales pour des comportements de malnutrition

*Pour tout ce chapitre, références notamment à partir de l'article « Alimentation étudiante : de l'état des lieux à la co-construction d'un outil participatif » Fresque de l'alimentation étudiante », publié in Cahiers de nutrition et de diététique par Elsevier Masson SAS au nom de la Société Française de Nutrition. 05/2025. Auteurs : A. Bellicha, H Dehove, H Charreire, et al. Article annexé au rapport.*

<https://doi.org/10.1016/j.cnd2025.05.004>

L'Université de Constance (Allemagne ; <https://www.uni-konstanz.de/DONE/>) a réuni un groupe interdisciplinaire et international pour étudier sous les angles de la santé, la psychologie et de la sociologie, les comportements alimentaires face à des influences individuelles et de groupes.

La classification DONE (Determinants Of Nutrition and Eating) à laquelle les membres du groupe universitaire ont abouti détermine 4 catégories d'interactions :

## 1. **les déterminants individuels**, d'ordre :

- biologique : sexe,
- démographique : âge
- et psychologique : niveaux d'études ; habitudes prises en qualité nutritionnelle des aliments, végétarisme, gaspillage alimentaire, habitude de fréquentation de la restauration rapide...

## 2. **les déterminants interpersonnels** :

- poids de l'éducation alimentaire familiale, notamment pour la consommation de fruits et légumes - voire végétarisme - ; gaspillage alimentaire, habitude de fréquentation de la restauration rapide
- proximité géographique ou isolement de l'individu en question par rapport à sa famille : possibilité d'y retourner quotidiennement, chaque week-end, à chaque vacance, etc..., ou non
- composition du foyer auquel appartient l'étudiant (cf variation de comportement alimentaire en cas de cohabitation, de couple... ou a contrario de célibat (induisant ici plutôt davantage de frugalité) ; présence d'un enfant à charge, etc...)
- accès à des équipements de cuisine pour travailler les aliments (vs micro-onde – bouilloire, casserole et poêle, ustensiles de cuisine) et le cas échéant partager les repas en convivialité
- recherche de convivialité et de décompression
- consommation selon des normes sociales partagées par les personnes d'un même groupe psycho-social...



### 3. **les déterminants environnementaux et sociétaux** :

- approche socio-environnementale du végétarisme
- problématique du gaspillage alimentaire et de la génération de déchets (emballages individuels...),
- qualité nutritionnelle
- influence des publicités et des réseaux sociaux pour des produits gras, sucrés, salés, alcools, protéines ; ou au contraire pour vanter la maigreur (peut-être pour se justifier de Troubles du Comportement Alimentaire d'influenceurs...)
- mais aussi cadre de vie du lieu de prise de repas (propreté, ambiance), temps d'attente et prix de vente des aliments...

### 4. **les déterminants politiques** :

- politique publique - ou non - d'accompagnement de la vie étudiante sur les plans de la poursuite de l'éducation à l'alimentation et de l'offre de service non marchand pour la restauration étudiante = restauration proposée par le CROUS, vs restauration rapide d'initiative privée et à seul but lucratif.

Ces informations soulignent ici plusieurs paramètres, dont certains sont à prendre grandement en compte pour comprendre plusieurs mécanismes qui conduisent, dans certains cas de figure, à la malnutrition (et parfois aussi à une partie des causes de la sous-nutrition).

Parmi ces paramètres, tout particulièrement :

- le comportement de consommation alimentaire en groupe – la recherche de convivialité
- la recherche de la vitesse de service du repas – la vitesse de prise des repas
- la recherche de l'alimentation plaisir
- les effets de mode (locaux ou selon les tranches d'âges)
- l'influence des réseaux sociaux et des formes de publicité
- l'influence de l'éducation reçue depuis la petite enfance au sein du foyer.

\*\*

Les auteurs de cet article citent, pour aller plus loin, une étude de 2018 de l'université de Montpellier auprès de 800 jeunes, dont les chercheurs parviennent à catégoriser les étudiants en 5 catégories, selon leur rapport à l'alimentation / équilibre alimentaire, ainsi que le niveau de maîtrise de l'élaboration de leurs repas :

- ✓ Les « majors de promotion » (14 % des effectifs) caractérisés par une très forte adéquation aux recommandations et avec un très fort taux d'élaboration des repas par soi-même
- ✓ Les « challengers » (28 % des effectifs) avec un fort taux d'application des recommandations et de réalisation de leurs repas



- ✓ les « malins » (22 %) : challengers et malins avec des taux moyens aux critères ci-avant (la dénomination de « malins » tend à penser qu'il s'agit d'une catégorie d'étudiants qui profitent le plus des opportunités de profiter de repas ici ou là qui viennent à eux)
- ✓ les « apprentis cuisiniers » (24 %) ainsi nommés en fonction d'une faible implication dans la réalisation des repas et de leur équilibre
- ✓ les « non impliqués » (environ 12 %) dont tout est résumé par l'intitulé de leur catégorie...

Ces 2 dernières catégories de comportements sont celles dont il faut sensibiliser le plus rapidement possible les étudiants concernés ; car ici, le chemin à leur faire parcourir est bien plus long que pour les « malins » par exemple.

En outre, il est probable qu'il y ait des sujets complémentaires à aborder, distincts de ceux de l'alimentation, pour faire sauter les verrous de leur comportement passif et désintéressé et se prendre en main en tant que jeunes adultes.

## 1.1. Le poids de l'éducation familiale et son héritage

La première et la plus grande éducation est celle que chaque enfant reçoit en premier lieu à la maison.

L'éducation des enfants d'un ménage se distingue de celle de tous les autres foyers en fonction de nombreux facteurs socio-éducatifs qui individualisent chaque contexte familial ; notamment :

- présence permanente, régulière ou en pointillé d'un voire des deux parents,
- implication insuffisante, suffisante ou excessive des parents à l'éducation ou à l'encadrement des enfants,
- plus ou moins grande sévérité ou laxisme qui règne dans la vie du ménage,
- héritage culturel et éducatif de chacun des parents,
- etc...

L'éducation apportée aux enfants d'un ménage comporte plusieurs aspects directs et indirects de l'apprentissage de l'alimentation<sup>1</sup>. Ces facteurs socio-éducatifs, vont au fil de l'avancée en âge et en autonomie de chaque jeune, avoir des rôles de garde-fous, ou au contraire, des rôles d'accélérateurs des changements de comportement alimentaire de chaque individu par rapport à son entourage familial.

A noter qu'il est observé une différence naturelle de comportement entre garçons et filles : les premiers étant plus favorables à la nourriture plaisir, au détriment de l'alimentation saine et équilibrée. Les filles font spontanément davantage attention à leur équilibre alimentaire.

---

<sup>1</sup> Le mimétisme des enfants par rapport à leurs parents est à la fois une très bonne chose pour ce qui est de répéter le comportement vertueux de consommation d'aliments équilibrés et en juste proportion ; et à la fois une très mauvaise chose pour ce qui est la démonstration de consommations déséquilibrées, voire toxiques (cf. consommation régulière d'alcool ou autre), désorganisées (heures, lieux et durées des moments de restauration).



### 1.1.1. Les bénéfiques d'une éducation dès le premier âge

La toute première forme d'éducation, c'est **l'exemple** que l'on montre **de soi** à ses enfants. Cela commence dès que le jeune enfant, quelques mois après la naissance, est capable de voir l'attitude, les gestes de ses parents, et de les reproduire par mimétisme. A la fois pour mimer les bonnes attitudes, mais aussi les mauvaises.

Et c'est aussi le fait de **ne pas céder lorsque le jeune enfant teste les limites de ses parents**, et qu'il refuse de manger, ou recrache, sans raison autre que de tester jusqu'où il a le droit d'aller dans le rapport de force de l'autorité avec ses parents.

Enfin, pour ouvrir l'enfant au goût, encore faut-il lui en **donner la chance**. Et précisément dès le moment de **la diversification alimentaire** (selon la chronologie des préconisations du corps médical / pédiatrique et les types d'aliments à introduire progressivement).

En grandissant, l'enfant commence à manger par lui-même, à utiliser une cuillère et s'en servir adroitement pour se nourrir. Là encore, le rôle parental est **d'habituer l'enfant à manger** ce que la diversification alimentaire lui permet selon son âge ; mais aussi de **bien se comporter** : manger avec des couverts et non pas avec les doigts, rester assis à table, ne pas se laisser distraire par un jouet ou un animal de compagnie, par exemple...

**La responsabilité de bien commencer l'éducation alimentaire d'un enfant revient donc ici aux jeunes parents.** Ils peuvent le cas échéant être relayés par l'assistante maternelle, le personnel de la crèche, etc... Mais c'est bien aux parents de mettre en route l'éducation et de la tenir sur la durée.

En grandissant, l'enfant arrive ensuite à la table des « grands ». Encore faut-il qu'il y ait :

- une formalisation du temps du repas : horaires relativement réguliers et normaux, durée du repas suffisante
- une sacralisation du lieu : à table, et bien assis sur sa chaise
- idéalement sans perturbateur du repas : télévision, téléphone(s), conversations difficiles ou tendues qui devraient rester étrangères aux jeunes oreilles familiales, etc...
- au contraire, une convivialité partagée au même titre que le repas.

Le mimétisme continue donc d'exercer une influence constructive ou destructrice sur les enfants.

L'éducation à l'alimentation passe également par :

- la qualité de l'alimentation : équilibre du bol alimentaire, tout ou partie suffisante en produits frais... Donner l'habitude de la consommation de fruits et légumes régulièrement<sup>2</sup>, sous des formes variées (pas que des bananes, des compotes de pommes industrielles et des pommes de terre frites...)
- la diversité et la quantité raisonnables des aliments

---

<sup>2</sup> Au sein des familles, les parents qui demandent aux enfants de participer aux activités culinaires et à la préparation des repas favoriseraient la consommation de fruits et légumes chez les adolescents. Ainsi, plus il y a d'aliments jugés « santé » au sein du foyer familial, plus les adolescents font preuve de saines habitudes de consommation. (source wikipédia/malbouffe)



- la bonne préparation des plats (ce qui induit d'y passer au moins un peu de temps et de considérer positivement que le temps de préparation du repas, c'est un temps qui démontre l'intérêt que l'on porte aux personnes de son foyer, sa famille)
- et la participation proportionnelle des jeunes à la préparation du repas : participer aux courses, aider à cuisiner, poser et débarrasser la table, nettoyer et ranger la cuisine, laver la vaisselle...

Ce sont là des apprentissages des valeurs, y compris :

- ✓ de travail :
  - *à la fois le travail des aliments préparés/cuisinés pour le repas, et qui induit également une notion de respect de la nourriture et le refus du gaspillage*
  - *et à la fois le travail rémunérateur qui permet ensuite d'acheter les aliments*
- ✓ d'apprentissage de la cuisine pour développer des compétences utiles et conviviales pour soi et pour les autres de son entourage.

Ces apprentissages aideront chaque enfant à se construire, grâce à la présence éducative bienveillante, et par l'exemple des aînés auprès des plus jeunes...

De façon générale, c'est l'apprentissage des valeurs ici universelles pour ce qui a trait à l'alimentation, les efforts à fournir pour se nourrir, puis leur respect, qui peuvent donner de bonnes bases à un enfant pour qu'elle ou il grandisse ensuite avec de bons repères de comportements à tenir pour sa vie future.

\*\*

A l'inverse,

- la négligence de l'éducation de chaque enfant,
- les mauvais exemples de comportements qui lui sont montrés à chaque moment de « restauration » (pas forcément de repas...),
- le manque de respect pour le travail accompli et pour les aliments,
- le recours à l'alimentation industrielle ou la nourriture de complaisance (junk food)

sont autant d'autres exemples que l'enfant assimile et reproduira ensuite assez logiquement dans sa vie future.

A noter cependant que la **faiblesse du pouvoir d'achat**, pour un nombre conséquent de foyers, est un **facteur limitant** et ségrégatif **conduisant aussi à la facilité et au plus simple**, qui se trouve dans ce cas être assez souvent le moins équilibré : alimentation plus grasse, plus sucrée, ultra-transformée.

Et lorsque, dans un ménage, ce **comportement « au plus simple » pour s'occuper rapidement des enfants**, ceux-ci le reçoivent comme tel, comme « **la norme** » de leur **éducation**.



### 1.1.2. L'influence culturelle

Au cours de la réunion d'octobre 2024 du Groupe de Travail Alimentation, en revenant sur le public bénéficiaire des formations de l'AFPA, les intervenants ont fait prendre conscience que le centre de formation a affaire avec un public cosmopolite<sup>3</sup>, issu de cultures différentes :

- française (cf latine) pour certain-e-s
- d'ailleurs en Europe pour d'autres (cultures anglo-saxonne, nordique, méditerranéenne, etc...)
- et d'autres continents pour encore d'autres stagiaires.

Les habitudes culinaires peuvent ainsi fortement varier d'une culture à l'autre :

- ✓ habitude de consommer tels types d'aliments (bruts ou transformés) et pas du tout tels autres types
- ✓ façons de cuire à l'eau, à la vapeur ou en friture (pour ce critère-ci, à noter que la culture alimentaire ou l'habitude de frire les aliments est repérable essentiellement dans des régions d'Afrique de l'Ouest, mais aussi dans certains secteurs en Asie)
- ✓ façons d'accommoder, épicer
- ✓ approche de l'alimentation sucrée et de celle salée
- ✓ horaires et volumes des repas
- ✓ etc...

Cependant, le facteur d'influence culturelle sur la façon de se nourrir doit aussi être relativisé selon d'autres critères sociaux, d'éducation (voir paragraphe précédent), de genre, etc... qui viennent nuancer les habitudes de consommation de chaque étudiant.

### 1.1.3. Des comportements surprenants dans toutes les Catégories Socio-Professionnelles

Ce paragraphe ne vise pas à caricaturer les individus dans leurs comportements alimentaires selon leur CSP. Bien au contraire, il met en exergue des situations pouvant être jusqu'à paradoxales. Ainsi, le niveau d'études et le niveau de revenus des parents du ménage peuvent conduire à des comportements alimentaires relativement complexes et parfois contra-dictoires !

En toute logique, vivre dans un contexte socio-économique relativement aisé met les membres du foyer à l'abri de l'insécurité économique et donc l'insécurité alimentaire. Cela peut se traduire par un accès facile à une nourriture plus variée et qualitative, y compris végétarienne. La qualité de l'alimentation est donc au rendez-vous.

Pour autant, le niveau d'éducation n'est pas un frein intelligent au phénomène de gaspillage. La suffisance de revenus permet d'acheter plus, voire trop, en surnombre ; et lorsque les produits sont périmés ou proches de l'être parce qu'on n'a pas eu le temps de tout consommer avant la date de péremption, « Ce n'est pas grave : on jette et on en rachètera... » ; ou s'il en reste encore un peu, le reste part directement à la poubelle, sans aucune autre forme de procès (au lieu de le conserver au réfrigérateur et de le terminer plus tard...).

---

<sup>3</sup> Ce public diversifié s'observe, avec quelques nuances, à la fois à l'Université, mais aussi dans les autres formations dispensées localement.



De plus, l'accès plus aisé aux produits alimentaires qualitatifs se couple également avec un recours plus régulier<sup>4</sup> à la fast / junk food ; car le pouvoir d'achat et l'argument du « On mangera plus équilibré ensuite » les y autorisent...

Dans les catégories sociales les moins avantagées, la modestie des revenus peut – mais ce n'est pas une vérité absolue – conduire à un accès limité à l'alimentation fraîche et saine<sup>5</sup>. Donc elle aboutit à une faible prise d'habitude de consommer frais et équilibré, au profit plutôt d'une alimentation davantage (ultra) transformée et industrielle.

En effet, la faiblesse du pouvoir d'achat, pour un grand nombre de ménages ou de personnes, est un facteur limitant et ségrégatif conduisant là aussi parfois à la facilité et au plus simple qui se trouve, dans ce cas, être à la fois le plus rassasiant mais le moins équilibré, assez souvent de facture industrielle, mais pas forcément le moins cher en réalité.

Par ailleurs, le rapport respectueux à la nourriture n'est pas assez souvent éduqué. Par exemple, dans certains foyers, issus de cultures diverses, outre une certaine habitude de consommation hors foyer<sup>6</sup>, ou encore une consommation à domicile minimaliste qui plaise ou « dépanne » pour les enfants, relativement tournée vers la junk food, le rapport à la nourriture est fortement négligé.

Le gaspillage alimentaire concerne, d'une autre façon, mais tout autant, les familles modestes dont les enfants sont livrés à eux-mêmes pour les repas, avec un sandwich (souvent acheté), entamé puis, parfois, rapidement jeté soit parce que le goût ne leur plaît pas (mais dit très autrement...), soit par lassitude au bout de quelques bouchées. Au mieux, le repas finira dans la poubelle... Le mimétisme va jouer ici un rôle déstructurant qui va s'inscrire sur la longue durée...

#### **1.1.4. Les tentations parfois dès le lycée**

Avant même d'entrer en études supérieures, chaque jeune ayant bénéficié d'une éducation bienveillante peut aussi être « mis à l'épreuve » du rejet des préceptes alimentaires antérieurs. Et ce moment peut intervenir aisément dès le lycée.

En effet, dans la très grande majorité des cas au collège, le schéma alimentaire passe soit par un retour à la maison (externes ; mais cas devenant relativement marginal dorénavant), soit par la prise des repas à la cantine du collège.

Cette organisation présente l'avantage d'avoir un temps, un lieu et un cadre pour le temps de la pause méridienne et la prise des repas. Toutefois, ce contexte aboutit aussi au fait que les scolaires deviennent des consommateurs contraints (et à plus forte raison les pensionnaires pour qui le passage par la cantine est démultiplié au cours de la semaine).

---

<sup>4</sup> Ce qui ne veut pas dire fréquent pour autant...

<sup>5</sup> L'auto-production de fruits et légumes, voire d'élevage en basse-cour, est aussi pratiquée par une partie des ménages modestes, et consacrent leur temps libre dans leur potager, ou leur jardin ouvrier, à produire pour eux-mêmes à moindre frais.

<sup>6</sup> Parfois liée aux horaires et lieux éloignés du travail des parents et leur impossibilité d'être revenus au domicile pour les heures de repas des enfants.

Par ailleurs, il faut aussi considérer le phénomène de répétitivité saisonnière des aliments (fruits et légumes) dans les cycles de restauration : consommer davantage de produits de saison... au cours de la même saison... peut générer progressivement de la lassitude et un détournement vers d'autres nourritures plus conviviales ou appétentes...<sup>7</sup>

L'« évasion » de la cantine scolaire peut véritablement commencer à partir du lycée, où en supplément du self, il existe dorénavant, dans quasiment tous les établissements, une cafétéria qui donne accès à une autre organisation, d'autres consommations (plus rapides à consommer et transportables : cf. nomades) qu'à la cantine ou au self.

La première étape consiste à privilégier la cafétéria plutôt que le self ; puis la seconde de se tourner vers des offres concurrentes à la cafétéria en dehors de l'enceinte du lycée, pour « varier » et se sentir plus libre que dans l'enceinte de l'établissement qui a un droit de regard...

Mais cette évasion « en ville » n'est ni un gage de qualité alimentaire (aucune supervision par un-e intervenant-e issu-e de l'encadrement de l'établissement scolaire), ni d'économies...

Il suffit de constater quels types de restaurations sont proposées à proximité immédiate des lycées pour se rendre compte de la forte représentativité de la fast-food comme alternative prédominante au self du lycée. Et de comparer ensuite les prix ou encore l'équilibre diététique par rapport à l'offre de la cantine scolaire.



Source photo : Google Maps 2019.

Ci-dessus un exemple à Amiens, juste en face de l'entrée de la cité scolaire, par exemple : la présence de 2 fast foods (une sandwicherie à gauche et un kebab à droite).

Puis, à l'âge étudiant, marqué par un gain d'autonomie, le premier vent de liberté souffle assez souvent en direction des satisfactions « gras, sucré, salé »... Avec le distinguo à apporter encore une fois entre les filles et les garçons ; les premières étant généralement moins attirées par ces types d'aliments.

<sup>7</sup> Inversement, quel message est-il adressé aux jeunes et aux consommateurs dans des lieux de restauration planifiée (cantines) lorsque l'on sait que des aliments saisonniers sont servis quelle que soit l'époque de l'année grâce au recours de la surgélation ? C'est ici un message de déstructuration des rythmes saisonniers qui passe via ce recours aux procédés de conservation de grande durée...



Heureusement, le retour sur un chemin d'une alimentation plus saine s'observe progressivement avec l'avancement en âge (et peut-être avec une forme de saturation de la junk food, et une plus grande maturité).

\*\*

Les jeunes générations privilégient aujourd'hui la « nourriture plaisir », et notamment les produits panés à la nourriture équilibrée et vitale.

Un paradoxe relevé à ce sujet concerne l'attente exprimée lors d'enquêtes de satisfaction auprès d'étudiants « d'une nourriture saine et variée que devrait servir le CROUS<sup>8</sup> », alors que dans le même temps, le plat le plus choisi dans les RU reste le steak-frites.

### **Offres de restauration rapide en concurrence de l'offre de restauration en centre de formation :**

Dans le cas des jeunes en centre de formation professionnelle, la problématique de leur mobilité (disponibilité des moyens de transports urbains) peut être un motif supplémentaire pour se recentrer sur la « fast food » de proximité, ou se faire livrer ce qui est facilement disponible sur Amiens Nord (pour ce qui concerne l'AFPA d'Amiens).

Une partie des apprenants de l'AFPA se tourne en effet davantage vers des solutions alternatives à la restauration proposée sur place par le centre de formation :

- soit en ayant recours à la restauration rapide disponible à proximité (mais qui n'est pas moins chère que la proposition de l'AFPA ; cf notamment des nouvelles chaînes de boulangerie industrielle, dont l'une est implantée sur l'EIN)
- soit en se faisant livrer par des prestataires sur le site de formation.

Il a été expliqué qu'il existe dorénavant des formules d'abonnement permettant de ne plus supporter autant qu'auparavant les frais de livraisons (qui deviennent plus régulières par conséquent) des repas. Cependant, il n'est pas avéré que les plats commandés individuellement et amenés par livreur soient équilibrés et variés d'un jour sur l'autre...

### **Diversité des repas proposés :**

Concernant le RU du campus sud (Salouël), il était auparavant réputé servir des produits appétents, mais peu équilibrés. Depuis, la situation s'est améliorée et les plats proposés sont maintenant diversifiés et plus équilibrés.

### **1.1.5. L'influence de la composition du foyer où vit l'étudiant-e**

Le fait d'être seul-e dans sa chambre universitaire ou son studio, ou a contrario en colocation, ou dans le cercle familial, etc... peut influencer grandement sur la qualité des repas pris.

Ainsi, les étudiant-e-s qui prennent leurs repas seul-e-s<sup>9</sup> sont plutôt dans un contexte (au moment de chaque repas qui sera en solo) dénué de convivialité partagée. Ils peuvent avoir, dans ce cas, tendance alors à réduire le temps du repas, et à en négliger la qualité.

<sup>8</sup> Le CROUS réalise régulièrement des enquêtes de satisfaction auprès de ses usagers sur ses 4 sites de restauration.

<sup>9</sup> Cela peut concerner plus communément les nouveaux étudiants.



Ils peuvent éventuellement compenser ce silence ou cette absence de partage par les écrans (télé, ordi, smartphone), de la musique ou même de la lecture, etc... Pour certain-e-s, notamment en Classe Préparatoire pour les Grandes Ecoles et en médecine, ce sont les révisions qui sont le compagnon des étudiant-e-s.



Cependant, il s'agit là d'activités qui viennent faire oublier au cerveau que l'organisme est en train de se nourrir ; la conscience de cet acte est dégradée, et le cer-  
-veau peut avoir envie de réclamer davantage de nourriture pour « enregistrer » le fait que l'organisme s'alimente. Ce qui génère finalement une sur-quantité de nourriture, et par conséquent un déséquilibre qualitatif des nutriments.

Source : <https://mybody.fr/reequilibrage-alimentaire-etudiant/>

Si des étudiants sont en couple, ou même simplement en colocation (dans ce cas avec un degré de partage communautaire relativement avéré), le contexte du repas prend une autre tournure : pas d'isolement, temps du repas qui peut se prolonger...

Ce sont là des paramètres qui incitent le cas échéant à s'appliquer davantage dans la préparation, la composition et l'ambiance du repas qui sera partagé. Mais cela peut aussi inciter à des degrés divers, selon les tempéraments et le sexe des individus, à consommer plus, moins équilibré et plus festif...

Enfin, les étudiants qui sont hébergés dans le cercle familial (à leur domicile familial ; ou chez des oncles / tantes / grands parents...) bénéficient généralement du cadre instauré pour la prise des repas, et sont généralement gage d'une meilleure qualité nutritionnelle et comportementale.

### 1.1.6. Les choix personnels de ses propres priorités et centres d'intérêt

Pour une partie de la population - étudiante mais aussi au sens plus large -, le sujet de l'alimentation n'est pas une priorité, ou elle ne souhaite pas consacrer de temps pour cuisiner par soi-même, ou encore de prendre le temps de se rendre dans un RU.

L'alimentation est juste perçue comme un besoin physiologique cyclique ; mais elle n'est pas toujours qualitativement mauvaise pour autant.



Source : <https://www.leparisien.fr/elections/municipales/un-diner-chez-dominique-et-babacar-etudiants-en-coloc> (04-2025)

## 1.2. Le poids des influences contemporaines

Les nouveaux modes de communication numérique, mais aussi les modes de vie actuels ont des incidences sur la qualité de l'alimentation des étudiant-e-s.

### 1.2.1. La prédominance des influences par les réseaux sociaux et les publicités ciblées

De nouvelles tendances de fond viennent complexifier plus encore la situation de l'équilibre alimentaire des jeunes : l'image de soi ! Que ce soit par la recherche d'une minceur avérée ; ou que ce soit inversement selon une autre mode actuelle pour la prise de masse musculaire, qui passe par un régime hyper protéiné (principalement chez les hommes).

Les images fournies par les médias de mannequins maigres, voire anorexiques continuent encore d'influer sur les personnes les plus manipulables<sup>10</sup> ou n'ayant pas suffisamment de recul pour le profit de leur propre organisme<sup>11</sup>.

Les messages d'influenceurs-euses, les interruptions et affichages publicitaires dédiés aux jeunes consommateur-trice-s, liés à leur présence sur les applications des smartphones, mais aussi sur certains créneaux horaires de nombreuses chaînes (de télévision, de plateformes, etc...), influent également sur la consommation ou le comportement alimentaire des « followers », terme qui introduit bien le côté passif vis-à-vis d'une analyse critique de ce que ces jeunes suiveurs voient et absorbent (!) sans se poser véritablement de question.



Source : <https://www.lemonde.fr/pixels/article/2025/06/12/skinnytik-pourquoi-les-incitations-a-la-maigreur-sur-tiktok-ne-disparaissent-pas-en-supprimant-un-hashtag><sup>12</sup>

<sup>10</sup> Le culte de la minceur et l'obsession des calories en moins font des ravages, particulièrement chez les étudiantes. L'[anorexie mentale](#) et les pratiques restrictives touchent en effet en priorité les adolescentes de 12 à 20 ans.

<sup>11</sup> Et paradoxalement, le nombre d'individus en surpoids est aussi en régulière augmentation, ce qui fait se poser les questions du manque d'activité quotidienne, une mauvaise hygiène alimentaire, etc... Les pouvoirs publics admettent que c'est un problème difficile à traiter.

<sup>12</sup> Cet article du Monde daté du 12 juin 2025 est annexé au présent rapport.

### 1.2.2. Le stress : coupe-faim involontaire et stimulant de l'alimentation-réconfort

(à partir des sources : [The Conversation](#) ; <https://dotmap-school.fr/comportement-alimentaire-etudiants> et [aprifel.com](#))

Chez les étudiants, les sources de stress sont multiples ; ils jonglent entre cours, examens, stages, organisations du quotidien, et changements d'organisation et de vie :

- changement psychosociaux
- contraintes financières
- charge de travail
- désir de réussir - peur d'échouer
- pression publique :
  - *nouvelles relations sociales*
  - *compétition avec les pairs*
  - *éloignement du milieu familial*
  - *conflits entre étudiants*
  - *harcèlement*
  - *forte présence des réseaux sociaux au sein de la communauté universitaire*<sup>13</sup>
- rythme intense :
  - *cours*
  - *stages*
  - *examens*
  - *mobilité urbaine en cas d'éloignement entre le logement et le lieu de cours*
  - *organisation au quotidien*
  - *éventuellement un travail rémunéré à côté.*



Source : [www.sudouest.fr/sante/destination-sante/etudiants-comment-gerer-le-stress](http://www.sudouest.fr/sante/destination-sante/etudiants-comment-gerer-le-stress)

Ces charges entraînent du stress en quantité et en intensité variable selon les individus, leur caractère, leur force mentale ou encore leur habitude d'exposition à l'adversité de la vie quotidienne. Toutefois, le stress n'est pas sans conséquence sur les habitudes alimentaires.

Il existe en effet une forte relation entre le niveau de stress et l'effet négatif des habitudes alimentaires. Lorsque le stress augmente, de nombreux étudiants aggravent les mauvaises habitudes dans leur routine alimentaire, comme se tourner vers la malbouffe...

De façon plus générale, les liens entre le stress et la prise alimentaire ne sont pas simples ; l'exposition au stress influence l'alimentation de 2 manières contradictoires :

- pour certain-e-s, elle réduit l'appétit et provoque une perte « conjoncturelle » de poids
- pour d'autres – la plupart – elle a l'effet inverse : on mange plus et on grossit.

Dans ce second cas, la prise de nourriture supplémentaire se fait au profit des aliments réconfortants, que l'on connaît bien sous la trilogie des « gras - sucré - salé ». De nombreux adolescents ont ainsi une consommation excessive de :

- glucides raffinés, notamment sucres ;
- lipides saturés ;
- additifs alimentaires ;
- alcool.

<sup>13</sup> Voir le point précédent.



De ce fait, le stress génère des modifications de comportements qui contribuent au déséquilibre alimentaire.

La perte d'appétit ou le grignotage compulsif affectent les jeunes et leur santé. Ceci peut les faire entrer dans la spirale de la boulimie, de l'anorexie ou de l'hyperphagie avec ou sans vomissements. Des carences peuvent même mener à une situation sévère de malnutrition, pouvant conduire à une hospitalisation.

Outre l'orientation potentielle vers la junk food, le fait de manger vite ou très vite contribue à une mauvaise alimentation de l'organisme : le cerveau n'a pas le temps d'enregistrer tout ce que l'organisme reçoit, et en conclut qu'il n'a pas encore reçu le bol alimentaire complet dont il a besoin, alors que c'est en réalité la fin du repas. Et finalement, le cerveau réclame son reste, en surplus de ce qu'il a déjà pris sans s'en rendre vraiment compte juste auparavant.

\*\*

A noter que vivre chez ses parents (ou dans son cercle familial) durant ses études est associé à de meilleures habitudes alimentaires (voir auparavant dans ce chapitre).

Enfin, selon son pays et/ou sa culture, nous ne sommes pas tous sensible aux mêmes sources ni aux mêmes niveaux de stress.

### **1.2.3. Certains emplois du temps universitaires mal organisés**

De même que pour les 2 sujets ci-avant développés également dans l'autre rapport final, la faiblesse de la durée de la pause méridienne entre la fin des cours du matin et la reprise très rapide avant même l'après-midi, ou encore la congestion des RU sur le créneau 12h00 à 13h30 conduisent certains étudiants, prévoyants, à acheter un sandwich en début de matinée pour être sûrs de pouvoir déjeuner le midi malgré des horaires à rallonge des cours de la matinée et la courte durée de la pause méridienne.

Mais ce sandwich, acheté par anticipation de plusieurs heures, reste durant toute la matinée dans le sac à dos ; ce qui rompt la chaîne sanitaire du froid, et peut augmenter les risques d'intoxication en fonction des produits frais et sensibles que le sandwich contient.

Les restaurants universitaires n'ouvrent pas tous le soir<sup>14</sup> ; et aucun pour le week-end et les vacances. L'accès aux repas du CROUS devient alors problématique pour certain-e-s étudiant-e-s sur ces créneaux entre les périodes de cours.

Une autre organisation doit être mise en place individuellement pour ces étudiants afin de faire la jointure des week-ends mais aussi des périodes de vacances universitaires ou même des ponts.

Mais cela pose ici notamment la question de la qualité des produits achetés et de leur conservation (cf. équipement en réfrigérateur dans les chambres universitaires... ?).

---

<sup>14</sup> Uniquement les RU de St Leu et Le Bailly (campus Amiens Sud) ; de 18h30 à 20h15.



### 1.3. La culture de la convivialité

L'INSEE avait mené en 2011 une enquête sur les dépenses des étudiants<sup>15</sup>. Il s'est avéré qu'en moyenne, sur la part « Alimentation » de leur budget, la moitié est consacrée à l'alimentation hors domicile. Même si cela inclut majoritairement les repas pris au Restaurant Universitaire (18 %), il n'en demeure pas moins que la part budgétaire liée aux cafés, bars, restaurations rapides suit de près (17 %), puis les restaurants classiques (9 %).

Il y a donc à bien considérer l'importance qui est accordée par le monde étudiant aux moments et lieux commerciaux de convivialité.

L'enquête sur les conditions de vie des étudiants<sup>16</sup> de 2019 (ECVE 2019, réalisée par l'ADUGA) a mis en exergue 3 critères d'importance concernant les attendus d'un repas, en dehors de l'aspect nutritif :

- le goût,
- la sociabilisation et la convivialité,
- la poursuite de la culture ou de l'habitude.

#### Les lieux et contextes de prise des repas

(à partir des sources : [The Conversation](#) ; <https://dotmap-school.fr/comportement-alimentaire-etudiants> et [aprifel.com](#))

Manger seul ou manger en présence de ses amis n'apportent pas les mêmes plaisirs ni - surtout - la même envie. Le comportement naturel, pour ce qui concerne notamment notre culture plutôt d'origine latine, est de rechercher la convivialité avec - ou pour - des moments de consommations alimentaires (repas, pot en soirée ou à la fin des cours...).

A contrario, la solitude ne donne pas autant de source de joie partagée et d'appétence. Qu'ils soient en lycée, à l'université ou dans une grande école, nombre d'étudiants se sentent souvent isolés au moment de manger, surtout le soir (et le week-end pour certains). Les repas passés en famille leur manquent, cela créant des troubles de l'appétit. Quand la chambre universitaire paraît un peu triste, silencieuse et avec une impression d'«être coupé-e du monde », l'attraction de la *junk food* est parfois très forte.

Les étudiants vivant seuls déséquilibrent<sup>17</sup> occasionnellement ou plus régulièrement leur santé nutritionnelle en :

- grignotant et/ou sautant des repas
- mangeant devant les écrans
- cuisinant plus rarement, et choisissant des repas préparés (de qualité industrielle, très transformés, et à bas coût)
- consacrant peu de temps et d'importance à la prise du repas.

<sup>15</sup> Enquête Budget des familles, INSEE 2011.

<sup>16</sup> Les insatisfactions relevées dans cette enquête sur la précarité alimentaire concernent la quantité servie (14 %), le goût (23 %), et la qualité nutritionnelle (40 % ; réponse davantage donnée chez les femmes que les hommes). Ce dernier chiffre est néanmoins très élevé et doit poser question.

<sup>17</sup> Sans que ce soit toujours véritablement intentionnel ; sinon sans avoir de remords bien longtemps...

Les sorties entre amis entraînent jusqu'à de gros écarts financiers, de volume de repas, et de qualité nutritionnelle. Les plats et boissons plébiscités par les jeunes en groupe sont les junk et fast-foods (formules burgers, kebabs, pizzas, etc...) les sodas et alcools<sup>18</sup>.



<https://www.elle.fr/Societe/News/Bientot-une-restauration-a-tarif-moderne-pour-tous-les-etudiants-4121569>

Cependant, il reste indispensable de favoriser la qualité des lieux des regroupements des étudiant.

Pour le CROUS, une part importante des actions est consacrée à la qualité des aménagements, la convivialité des RU et des cafétérias où convergent les consommateurs, souvent en groupe.

Au cours de la réunion d'octobre 2024, le directeur du CROUS a souligné que les jeunes aiment en effet se retrouver à table, et qu'il existe une culture de la convivialité autour du repas, et que précisément les tarifs des tickets de RU permettent d'en profiter ; même si le constat actuel est que de plus en plus d'étudiants déjeunent seuls, juste accompagnés de leur smartphone...

#### 1.4. L'attraction exercée par la fast et la junk food

La recherche (ou convoitise) d'aliments gras - sucrés - salés (et parfois copieux) obéit généralement à la recherche d'une forme de bien-être, de satiété immédiate, ou encore de réconfort. La fast food attire, elle est très tendance auprès des populations qui recherchent de la vitesse (cf. service, consommation...), et du plaisir (gras - sucré - salé) avant le reste.



Source : création Chat GPT

<sup>18</sup> La question d'autres éventuelles addictions n'est pas prise en compte dans le cadre de ce rapport.



Aujourd'hui, plusieurs établissements de fast (voire junk) food sur Amiens centre sont en relation avec des associations d'étudiants (ou corpos...) de plusieurs facultés ou écoles ; pour lesquels, en échange d'une publicité sur le lieu de formation, il est accordé une carte de fidélité aux étudiants des associations concernées.

Dit autrement, dans ces écoles ou facultés, la recherche du bon plan financier contribue à favoriser la fast / junk food auprès des étudiants en leur donnant des facilités financières pour se restaurer en fast / junk food.

\*\*

Lorsque la junk food est le mode principal d'alimentation d'une partie, probablement fragile, de la population, cette nutrition déséquilibre le bol alimentaire durablement, et conduira à des désagréments voire des pathologies pour ses consommateurs (voir plus en détails dans le chapitre suivant).

Toutefois, comme vu auparavant, la junk food n'attire pas que la tranche la plus fragile de la population, elle a ce côté plus universel au sens où elle touche également les tranches les plus aisées de la population. Ces dernières auront toutefois davantage de recul et d'instruction pour savoir compenser ultérieurement un écart par le rétablissement de l'alimentation saine.

A noter également que, régulièrement, les lieux de restauration rapide sont perçus systématiquement moins chers que les solutions de restauration alternative (RU, repas cuisiné et emporté...), ainsi que par rapport au côté rassasiant et « nourriture plaisir ».

Toutefois, les classes d'âges fréquentant davantage ces types de restauration sont les plus jeunes (lycéens et jeunes étudiants) ; et progressivement avec l'âge, on observe une diminution progressive de la fréquentation de ces établissements (source : science direct).

Il faut néanmoins souligner que, paradoxalement, les situations opposées : solitude ou stress d'un côté, entourage festif de l'autre, aboutissent relativement aux mêmes penchants ou réflexes d'aliments plutôt gras – sucrés – salés. Et peuvent aboutir potentiellement aux mêmes états de santé actuels et futurs.

A l'inverse, la possibilité de se resservir en légumes au RU, pour atteindre le même niveau de satiété, existe mais n'intéresse pas ; ce n'est pas un fait nouveau...



## 2. Les symptômes de la malnutrition

(sources : Ameli.fr, Capretraite.fr, sciencedirect ; [santecheznous.com/condition/getcondition/troubles-de-l'alimentation](https://santecheznous.com/condition/getcondition/troubles-de-l'alimentation) ; [planetesante.ch](https://planetesante.ch) ; mgen.fr ; [fr.wikipedia.org/wiki/Malbouffe](https://fr.wikipedia.org/wiki/Malbouffe) ; France 24 ; [anses.fr](https://anses.fr) ; [inserm.fr](https://inserm.fr) ; [The Conversation](https://TheConversation.com) ; [dotmap-school.fr/comportement-alimentaire-etudiants/](https://dotmap-school.fr/comportement-alimentaire-etudiants/))

### 2.1. Sur le plan physiologique et de la santé

Les problèmes de santé liés à la malnutrition proviennent d'un manque de :

- fibres
- fruits et légumes frais
- vitamines, sels minéraux ;

et en contrepartie, d'excès d'apports en graisses (principalement les graisses saturées), en sucres (glucose, saccharose, maltose...) et en sel (cf. exhausteur de goût).

Le défaut d'hygiène alimentaire peut se combiner assez naturellement avec d'autres insuffisances :

- manque de sommeil
- manque d'activité physique.

#### 2.1.1. Obésité, hypertension, maladies cardio-vasculaires : la célèbre trilogie

Une consommation trop régulière de l'alimentation « gras-sucre-salé », ou même plus simplement d'une alimentation trop souvent mal équilibrée (ex : fromages tous les jours ou à tous les repas ; pas de légume...) conduisent à des désordres de l'organisme qu'un rééquilibrage qualitatif tardif ne pourra pas parvenir à faire effacer<sup>19</sup>.

L'excès de produits sucrés et d'aliments contenant des sucres cachés (les pires étant sous format liquide que l'on retrouve dans les sodas, les jus de fruits à base de concentré, mais aussi dans les jus de fruits frais) aboutissent à un excès considérable d'apport calorique pour l'organisme. Celui-ci traite les surplus d'énergie potentielle en transformant les sucres en graisse, puis en les stockant dans l'organisme (foie, cellules adipeuses, cf. cellulite...).

A cela, il faut encore ajouter les graisses provenant du même type d'alimentation plaisir (ou refuge) et qui se retrouvent en nappes dans le réseau artériel.

Après être passé par le stade du syndrome métabolique (voir 2.1.2. page suivante), de graves situations de surpoids et le diabète (type 2) apparaissent.

D'ailleurs elles sont dorénavant davantage constatées chez les étudiants que dans les années ou décennies antérieures. Près d'un jeune de 18 à 24 ans sur dix se trouvait ainsi en situation d'obésité en 2020. Et en 2021 (donc vers la fin de la crise sanitaire du COVID 19), les Troubles du Comportement Alimentaire (TCA) ont touché environ la moitié des étudiantes, et près d'1/3 des étudiants ; se traduisant notamment par une augmentation de l'obésité :

- moitié plus chez les filles
- un peu moins chez les garçons, mais qui sont plus nombreux à la base à présenter des signes d'obésité.

<sup>19</sup> Pour mémoire, dans le rapport sur la sous-nutrition, il a été vu qu'une amélioration quantitative du bol alimentaire parvient très rapidement (en quelques jours) à rééquilibrer l'organisme, sans séquelle pour la très grande majorité des cas. En revanche, un déséquilibre qualitatif inscrit durablement ne s'effacera pas, et pourra générer à terme des altérations de l'organismes et des pathologies.

Enfin, la consommation excessive de sel, excès qui est issu des préparations et des aliments (ultra)-transformés et/ou industriels - mais que l'on ne parvient pas à quantifier ou à se le représenter (à la manière d'ajouter soi-même du sel dans l'eau de cuisson des pâtes ou des légumes) -, est un facteur de maintien d'une quantité excessive d'eau dans l'organisme (cf. le fort pouvoir de rétention de l'eau par le chlorure de sodium).

Cette quantité excessive d'eau se traduit par un sur-remplissage en eau du réseau sanguin ; et compte tenu de la fragilité naturelle du réseau coronaire, l'hypertension artérielle peut causer des dégâts de type Accident Vasculaire Cérébral (AVC), angine de poitrine, infarctus du myocarde, artériopathie des membres inférieurs...

### 2.1.2. D'autres pathologies, à effet rapide ou plus lent

Le premier effet, à court ou moyen terme, d'un déséquilibre alimentaire peut concerner l'hygiène bucco-dentaire, et plus précisément le développement de caries alimentées par les sucres.



Source : [vitacentre.fr/carie-dentaire/](http://vitacentre.fr/carie-dentaire/)

Sur le moyen ou long terme, le syndrome métabolique s'installe. Il correspond à l'association de plusieurs troubles liés à la présence d'un excès de graisse à l'intérieur du ventre :

- tour de taille important (> 94 cm pour les hommes, > 80 cm pour les femmes)
- et au moins deux autres anomalies parmi les suivantes :
  - une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang),
  - un taux de triglycérides élevé,
  - un faible taux de « bon » cholestérol HDL,
  - une tension artérielle trop élevée.

La survenue du syndrome est favorisée par le manque d'activité physique, la sédentarité et bien entendu une mauvaise alimentation.

Bien qu'il reste longtemps asymptomatique, ce syndrome doit être pris très sérieux. Avec le temps, il se pérennise et augmente considérablement le risque de développer des problèmes de santé parfois très graves, outre les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2, l'infarctus du myocarde, l'AVC déjà évoqués) :

- des maladies du foie : stéatohépatite non alcoolique, cirrhose
- une maladie des reins
- la maladie d'Alzheimer
- l'apnée du sommeil
- des troubles gynécologiques : syndrome des ovaires polykystiques
- des cancers, notamment celui du sein et celui du côlon,
- la dégénérescence maculaire liée à l'âge (DMLA).

En France, près d'une personne sur cinq serait touchée par le syndrome métabolique<sup>20</sup>.

<sup>20</sup> Source : [inserm.fr](http://inserm.fr)



## 2.2. Sur le plan social : l'augmentation probable du risque de dépression

Outre la dégradation et l'affaiblissement du corps, la malnutrition a une incidence psychosociale déstructurante. En effet, la dépression que peut générer la malnutrition complique la qualité des rapports sociaux et tend alors ensuite à les faire diminuer.

« Une étude iranienne publiée en mai 2014 montre en effet un lien entre la consommation de malbouffe et la santé mentale des enfants et adolescents iraniens : les étudiants qui consommaient quotidiennement des boissons sucrées, de la nourriture de fast food ou des snacks salés avaient davantage de risques d'avoir une faible estime d'eux-mêmes, d'être agressifs, anxieux, insomniaques et désorientés. »

(en) Hoda Zahedi, Roya Kelishadi, Ramin Heshmat et Mohammad Esmail Motlagh, « Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: The CASPIAN-IV study », *Nutrition*, vol. 30, n°s 11-12, 1<sup>er</sup> novembre 2014, p. 1391–1397 ([ISSN 0899-9007](#) et [1873-1244](#), [DOI 10.1016/j.nut.2014.04.014](#), [lire en ligne \[archive\]](#), consulté le 24 août 2017).

« Le risque de dépression a été corroboré par une étude espagnole de janvier 2011 qui a porté sur 12 059 personnes et a analysé leur alimentation durant six ans : les résultats suggèrent un risque de dépression « 48 % plus élevé » pour les sujets ayant consommé des graisses saturées par rapport aux sujets se nourrissant d'une autre manière. » (Extrait en annexe)

« Une autre étude a été publiée dans la revue Nutritional Neurosciences en mars 2023. Si c'est le terme « malbouffe » qui a été retenu pour communiquer auprès du public, il faut souligner que l'équipe de recherche s'est en fait spécifiquement intéressée à la consommation d'aliments dits « ultra-transformés ». Il s'agit des aliments qui nécessitent l'utilisation de plusieurs procédés de transformation et d'additifs qui vont modifier leur texture, leur saveur, leur durée de conservation. [...] Les scientifiques ont étudié l'association entre des apports élevés de ces aliments ultra-transformés et la récurrence de symptômes dépressifs au sein d'une population britannique. Ils ont examiné le poids de ces aliments dans les relations entre alimentation et symptômes dépressifs.

Les analyses des chercheurs suggèrent qu'il existe bien une association significative entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et le risque de récurrence de symptômes dépressifs [...]

Ainsi, les participants qui consommaient le plus d'aliments ultra-transformés (soit un tiers de leurs apports totaux) avaient 30 % de risque supplémentaire de présenter des épisodes de symptômes dépressifs récurrents, en comparaison avec les participants consommant moins d'aliments ultra-transformés...

Ajoutons aussi que si l'association entre aliments ultra-transformés et symptômes dépressifs mise en lumière dans cette étude semble robuste, et que de potentiels facteurs environnementaux et socio-économiques confondants ont bien été pris en compte pour estimer les associations, le lien de causalité ne peut toutefois pas être établi. On ne peut pas affirmer que le fait de manger des aliments ultra-transformés en grande quantité va automatiquement causer le développement de symptômes dépressifs. [...]

Certains types de régimes alimentaires pourraient peut-être constituer un facteur de risque d'en développer certains symptômes, et font à ce titre l'objet de recherches, comme en



témoigne cette étude. En revanche, l'alimentation ne peut seule être mise en cause dans le développement de symptômes dépressifs et de la dépression. [...]

Néanmoins, dans leur grande majorité, ces travaux concluent que le fait d'adopter un régime de type méditerranéen permettrait de **prévenir le développement de symptômes dépressifs mais aussi les troubles de l'anxiété.**

Des travaux complémentaires devront être réalisés pour parvenir à expliquer ces associations sur le plan biologique et métabolique.

Des travaux suggèrent déjà que le régime méditerranéen a des propriétés anti-inflammatoires, neuroprotectrices, immunomodulatrices et antioxydantes qui sont associées à un risque plus faible de développer de tels symptômes. À l'inverse, un régime alimentaire caractérisé par une forte consommation d'aliments sucrés et d'aliments riches en acides gras saturés et transformés **pourrait exercer un effet délétère sur les voies physiopathologiques liées à la dépression**, notamment l'inflammation, le stress oxydatif, le microbiote intestinal, les altérations épigénétiques et la neuroplasticité. »

## 2.3. Sur la qualité du travail

In <https://fr.wikipedia.org/wiki/Malbouffe> (en) « [Fast-Food Consumption Linked to Lower Test Score Gains in 8th Graders](#) [archive] », sur *osu.edu*, 22 décembre 2014.

Une étude américaine sur des écoliers entre 10 et 14 ans publiée en décembre 2014 met en évidence un lien entre consommation de malbouffe et faiblesse des résultats scolaires.

\*\*

Une autre étude sur des rats montre que la malbouffe réduit leur capacité de mémorisation. L'explication serait une baisse de la sécrétion d'acétylcholine. Cette baisse est une caractéristique de la maladie d'Alzheimer.

L'acétylcholine joue un rôle capital dans le bon fonctionnement de l'hippocampe, qui est une zone du cerveau notamment responsable de la mémoire et de l'apprentissage. Les rats ayant consommé de la malbouffe pendant l'enfance et l'adolescence ont des dommages irréversibles : une alimentation saine [ensuite] n'est pas suffisante à les réparer. Une étude sur les souris montre également un déclin cognitif.

\*\*

Une autre étude menée avec 110 étudiants montre qu'en une semaine seulement de malbouffe, les résultats aux tests de mémoire sont moins bons. L'étude suggère un lien entre malbouffe et mauvais fonctionnement de l'hippocampe.

La pluralité des études qui établissent un lien entre mauvaise qualité alimentaire et mauvaises performances intellectuelles apporte la preuve de la nécessité pour les étudiants de ne pas se laisser aller à la facilité et de rester maîtres de leurs choix alimentaires, et de s'y tenir au moins assez régulièrement.



## 3. Des propositions d'actions à différents niveaux

Les efforts éducatifs auprès des jeunes, et des étudiants en particulier, doivent être poursuivis, avec des actions concrètes d'accompagnements et d'animation, en tenant compte de ce qui existe déjà / de ce qui est déjà connu par le public ciblé par cette étude.

La question est de savoir comment un travail peut être mené auprès d'un public qui n'est que partiellement sensible à la question de la qualité de l'alimentation, pour lui rendre plus vertueuses ses habitudes de consommation. Cela sous-tend la notion de volonté de la part de ceux qui auraient besoin de corriger et diversifier leur alimentation.

La question centrale pour les étudiants est donc de savoir **comment leur donner envie**.

### 3.1. Changer nos habitudes pour faire changer celles des étudiants

#### 3.1.1. Rectifier l'environnement de l'offre et des modes d'alimentation et de snacking sur chaque campus ou site d'études

##### A. Connaître et limiter le junk snacking autour de chaque site d'étude

Une analyse de l'offre de la restauration :

- kebabs
- pizzerias
- sandwicheries
- ou toute autre formule de fast food
- y compris la présence de Grandes et Moyennes Surfaces alimentaires,

et des points de snacking : distributeurs automatiques de confiseries, produits gras salés, gâteaux ou biscuits, sodas... accessibles dans et autour de chaque site d'étude (par chaque pôle universitaire et école supérieure), permettra d'identifier et de quantifier toutes les sources de dispersion alimentaire qui peuvent distraire les étudiants de l'accès aux repas de qualité (et à moindre prix...) des RU ou des self des écoles supérieures.

Chaque établissement d'enseignement peut ensuite agir *a minima* sur l'offre des distributeurs automatiques qui sont positionnés dans ses locaux. En effet, il existe des distributeurs qui proposent, au lieu de produits de junk food (barres chocolatées, chips, sodas, biscuits, etc...), des produits frais et équilibrés. (Voir l'article d'Interfel en annexe.)

La politique tarifaire pour la vente des articles en distributeurs automatiques pourrait considérer la conservation d'un minimum de distributeurs classiques, dont les produits seraient vendus à un tarif supérieur, de manière à venir « subventionner » les articles sains vendus par ailleurs<sup>21</sup>.

---

<sup>21</sup> Une aide sur les prix des articles sains est plus efficace que l'information (genre Nutriscore et étiquetage nutritionnel) sur le point de vente.

Ainsi, les attentes de tous les consommateurs potentiels seraient satisfaites, et avec un soutien financier pour la consommation de fruits ou légumes frais.

A noter que sur le plan organisationnel, il sera important de bien veiller au réapprovisionnement régulier des distributeurs en fruits ; mais aussi de tenir compte des créneaux d'absence (week-ends, vacances) pour qu'il ne reste rien qui se périmé dans les distributeurs.



Des fruits en tube par Fru&Tube (source: www.hoy.es/agro/)

Sources photos : article Interfel - Selecta

\*\*

Pour les établissements évoqués en lien avec le point 1.4. précédent (associations qui favorisent l'octroi de cartes de fidélité en échange de publicité des fast food sur le lieu de formation), il serait judicieux de superviser les restaurants publiés en fonction de critères plus qualitatifs, qu'uniquement l'accès à la carte de réduction.

## B. Améliorer les plages horaires d'accès aux repas en RU

Différentes formules : restauration classique en RU, et cafétéria co-existent pour faire face aux afflux de nombreux consommateurs sur un assez court laps de temps.

Néanmoins, une meilleure désynchronisation des horaires de cours en fin de matinée entre les UFR d'un même site pourrait réduire l'engorgement aux points de restauration.

Et parallèlement, le CROUS peut réviser les horaires ou l'amplitude horaire d'ouverture individuellement pour chaque RU, de manière à fluidifier le volume de consommateurs dans les salles de restauration, pour que ces dernières conservent au mieux leur côté convivial au moment d'accueillir tous les étudiants qui fréquentent ce RU.

Plus particulièrement pour le site Citadelle, un temps de pause méridienne plus long (relève de la responsabilité des UFR) et des temps d'accueil plus longs à la fois à la cafétéria de la Citadelle et au RU Veillère (relève de la responsabilité du CROUS) pourraient compenser d'une part le faible dimensionnement (impossible à faire évoluer) de la cafétéria, et d'autre part la distance à parcourir depuis la Citadelle vers le RU Veillère distant d'environ 15 minutes de marche à pied. Ainsi, cette coordination entre l'Université et le CROUS amènerait à une simplification de la problématique de la restauration (quantitative et qualitative) pour les étudiants du pôle Citadelle.

\*\*



Pour les repas du soir, il existe une solution a minima (cf. les RU de St Leu, et Le Bailly sur le campus Amiens Sud ; de 18h30 à 20h15 en semaine). La question de l'accès aux repas équilibrés se pose alors pour chaque week-end ainsi que pour chaque période de congés scolaire et ponts.

Concernant le RU Le Bailly, l'ouverture en week-end de cet équipement pourrait toucher à la fois les étudiants sédentaires de l'IUT et de STAPS ; mais aussi les étudiants de médecine, y compris ceux qui sont avant ou après leur temps de garde au CHU. Or, on sait que la restauration, même celle des professionnels de santé (en général), n'est pas la plus équilibrée ou exemplaire (source MGEN.fr). C'est pourquoi une offre de proximité dont la qualité et le service sont garantis serait bénéfique pour les étudiants de ce secteur relativement excentré de l'agglomération et qui sont présents sur tout ou partie du temps du week-end, des ponts et des vacances.

\*\*

Un dernier point sur lequel réfléchir pour une optimisation est celui évoqué plus haut de la vitesse du service. Ce critère fait partie des points ressentis positifs de la fast food face aux autres formules de restauration.

Ce critère de vitesse de service peut être repris comme objectif pour les solutions de restauration encadrée (RU, self des écoles supérieures) de manière qu'il ne soit plus un argument en faveur d'un repas pris hors de l'environnement d'études.

### **3.1.2. Actions à faire intégrer par le public ciblé**

Même s'il s'agit de rappels, il est probablement judicieux de faire entendre à nouveau et régulièrement les messages relatifs aux comportements suivants :

#### **A. Maintenir ou se trouver 1 ou 2 activités physiques régulières**

Qu'elle se pratique seul-e ou en groupe / équipe, l'activité sportive a une incidence directe sur l'équilibre de l'organisme, à la fois sur :

- ✓ le plan de la consommation des énergies absorbées
- ✓ l'entretien du système circulo-ventilatoire
- ✓ l'entretien de la masse musculaire et de la souplesse des articulations,

mais aussi pour :

- ✓ l'équilibre nerveux
- ✓ la qualité du sommeil
- ✓ le cas échéant l'entretien de relations sociales (cf. sports d'équipe).

Les établissements d'enseignement supérieur ou professionnel ont la possibilité de faciliter l'information et l'invitation aux activités sportives, d'organiser des tournois et événements ponctuels dans x disciplines.

A l'échelle des territoires, toutes les collectivités locales, de la commune à la Région en passant par l'intercommunalité et le Département, ont la compétence - partagée - du sport. Elles peuvent, dès lors qu'elles sont suffisamment organisées pour cela avec les effectifs



adéquats, initier des évènements sportifs ponctuels, des entraînements réguliers + rencontres compétitives, dans des disciplines susceptibles d'attirer un nombre conséquent de jeunes (à déterminer au cas par cas localement).

A noter que pour éviter le phénomène de routine et de démotivation, si possible, il serait judicieux de proposer plusieurs activités qui permettraient à chacune et chacun de trouver au moins une activité qui lui plaise ; pour une durée maximale de l'ordre de 2 à 4 heures hebdomadaires.

## **B. Prendre ses repas en pleine conscience, et ne pas faire deux choses à la fois**

Les écoles et centres de formation, y compris l'Université (via le CROUS), ont un rôle de diffusion de l'information. Des formations à la nutrition, associées à des activités ludiques de prévention de la santé étudiante peuvent inciter les jeunes gens à s'engager vers une plus grande attention à la question alimentaire.

Il est important de faire **reconsidérer la valeur des aliments, le respect du travail** de celles et ceux qui les ont cuisinés, qui ont cultivé ou élevé ou fabriqué les matières premières en amont.

Les conseils repris ci-après sont valables à tous âges, mais redoublent d'importance aux âges d'adolescence, d'autonomie et de remise en cause des bases de son éducation.

La conscience de l'action de se restaurer influe directement sur l'information du cerveau, qui intègre alors mieux ce qu'il se passe et surveille ou gère les quantités consommées, pour faire ressentir le moment parvenu à la satiété.

Dans le cas contraire, d'une perturbation de cette conscience du repas, le moment de perception de la satiété survient plus tardivement ; ce qui implique que la personne aura mangé plus, voire trop... et/ou plus assez équilibré.

Ce mécanisme est analogue à celui de la vitesse de prise des repas : manger trop vite fait manger plus avant que le cerveau ne déclenche le signal de satiété. Cela a pour conséquence une plus grande quantité d'aliments pris sur le temps du repas, avec le risque d'une suralimentation déséquilibrante.

\*\*

Le temps du repas doit être consacré à cet acte ; que l'on prenne le repas seul-e ou en compagnie d'amis ou de membres de sa famille.

➤ Cela signifie que les sujets de tension, les conversations pesantes ou démoralisantes n'ont pas leur place autour de la table. Et de recentrer les échanges entre les convives sur des sujets positifs, des perspectives joyeuses ou encourageantes.

Dans ces moments d'atmosphère positive, la prise de repas est totalement bénéfique, même si quelques écarts d'équilibre alimentaire surviennent. L'ambiance positive contribue à une meilleure assimilation des aliments : si l'une est bonne, l'autre ne sera pas néfaste ; mais inversement aussi... Pour les personnes prenant leur repas seul-e-s, il est possible de rendre le temps de repas plus agréable en ayant un léger fond musical apprécié.



- Cela ne signifie en revanche pas de devoir rester en silence méditatif durant tout le repas pour se concentrer sur les aliments consommés ; le temps du repas doit rester un moment agréable à défaut d'être également convivial, où chaque participant-e doit aussi se sentir écouté-e et respecté-e.

A noter que les écrans (télévision, smartphone, ordinateur...), les actions qui détournent l'attention du cerveau, y compris les jeux, la lecture ou même la révision des cours, sont de nature à diminuer la vigilance sur la consommation suffisante de nourriture. Et finalement, le résultat est celui d'un excès d'alimentation.

Enfin, respecter des horaires réguliers et plutôt tôt des repas sont des guides temporels qui contribuent au maintien d'un bon contexte d'alimentation équilibrée.

Il est à noter qu'à l'inverse, aux Etats Unis, on observe actuellement une nouvelle tendance, où la notion de repas diminue au profit d'un grignotage (ou « snacking ») presque permanent dans la journée<sup>22</sup>. Chacun-e aura compris ici le danger qui se profile à nous avec cette énième mode d'outre-Atlantique qui risque de contribuer à un dérèglement à la fois biologique mais aussi social de notre future société, aujourd'hui représentée par des followers... !

\*\*

Tous ces points de rappels peuvent être relayés notamment au niveau des cantines, RU et cafétérias, par les intervenants de l'encadrement, des services en charge des sports, etc... en adaptant la formulation des messages à chaque public visé (jeunes, étudiants, familles, etc...). Les ateliers culinaires à développer davantage avec les étudiants sont aussi (sous réserve d'adaptation) réalisables dans les écoles primaires et les collèges, pour conforter l'éducation alimentaire à tous âges.

Les écoles et centres de formation, y compris l'Université et le CROUS, sont amenés à sensibiliser au changement de comportement alimentaire : comprendre d'abord pourquoi bien manger ; pourquoi une bonne alimentation contribue à sa façon à la réussite de ses études (cf joue sur la santé mentale et la santé physique), et quelles incidences sur la bonne santé physique et psychique, et sur le plan financier des étudiants...

### **C. Approfondir les enseignements de Transition Ecologique aux aspects sanitaires et sociaux**

Le Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche a fait ajouter au programme d'études pour tous les étudiants de 1<sup>er</sup> cycle des cours de sensibilisation à l'environnement. L'approche relative à l'alimentation concerne pour le moment l'impact environnemental de la consommation : bilan carbone, production de déchets d'emballage, impact de l'alimentation très carnée, etc... Cependant, pour ce qui concerne l'équilibre alimentaire, il serait judicieux d'aller plus loin dans les autres conséquences de l'alimentation, qui portent notamment sur la

---

<sup>22</sup> Les estimations du volume grignoté par les américains adeptes de cette façon de se nourrir tend à peser presque autant de calories que le bol alimentaire d'un repas complet... en plus des repas « horés » !!! Voir l'article Ladépêche.fr du 05 novembre 2025.



santé des étudiants : la santé physique mais aussi mentale, les incidences sociales et les performances académiques.

Les interventions seraient à organiser par les personnes que les étudiants sont censés écouter avec attention lors de leur présence sur leur site de formation. En lien donc avec leurs professeurs et intervenants, organiser les communications du Service de Santé Universitaire (pour l'UPJV, et les services ou intervenants analogues pour les autres centres de formation supérieure) pour faire passer les messages de bon sens du comportement alimentaire, et d'apprendre à avoir un esprit critique et constructif vis-à-vis des réseaux sociaux.

### 3.2. L'importance de la convivialité, et l'utiliser pour organiser des cours vertueux de cuisine

Une grande vigilance est consacrée, au CROUS, à la convivialité des RU et cafétérias où convergent les consommateurs, qui s'y présentent souvent en groupe.

Il a été abordé dans le précédent rapport (sur la sous-nutrition) que le CROUS et plusieurs organismes de solidarité : l'Agoraé, Les Robines des benues, l'Île aux fruits, qui proposent des ateliers et cours de cuisine pour démystifier et bien préparer des ingrédients mal connus ou mal considérés ; et qui sont l'occasion de créer des liens sociaux sur la base de l'alimentation. Les cours de cuisine du CROUS attirent beaucoup d'étudiant-e-s d'origine étrangère, qui sont davantage isolés socialement ; ils trouvent, sous le prétexte des cours de cuisine, des moments conviviaux à partager.

Dans les ateliers de cuisine, quelle que soit la structure ou le contexte, il y a à la fois un côté éducatif et un côté ludique et sociabilisant. Au RU de la Veillère sont régulièrement programmés des ateliers cuisine, encadrés par les chefs cuisiniers, où les participants apprennent à découvrir et travailler des plats et/ou des aliments, dont les fruits et légumes.

peut-être voir la possibilité de l'élargir à tous les autres RU afin de toucher géographiquement le plus de jeunes possible, tout particulièrement le RU Le Bailly qui est excentré pour desservir le secteur où sont localisés l'IUT, les facultés de médecine et de sport...

De même, voir dans quelle mesure les cuisiniers des autres restaurations (lycées, écoles...) peuvent animer des ateliers pour donner le goût de cuisiner par soi-même des produits sains et équilibrés. Toutefois, il faut être réaliste : ce sont plutôt toujours les mêmes personnes qui participent à ce genre d'ateliers éducatifs.

Les animations de type ateliers culinaires ont également d'autres vertus de :

- ✓ cohésion sociale entre étudiants, et surtout pour ceux qui sont d'origine extérieure à la région amiénoise
- ✓ convivialité
- ✓ mais aussi, selon l'organisation et le fonctionnement, l'occasion de pouvoir prendre un repas à un moindre coût que pris isolément.
- Apprendre à cuisiner.



Plusieurs pistes ont été abordées pour identifier des effets de mode porteurs, des vecteurs, des occasions de sensibiliser et d'attirer plus d'étudiant-e-s :

- ✓ Associer des chefs cuisiniers d'établissements locaux réputés pour animer les ateliers cuisine
- ✓ Associer des célébrités locales : sportives et autres...
- ✓ Associer les associations étudiantes (même s'il a été relevé que ponctuellement il est difficile de travailler avec plus d'une asso à la fois)
- ✓ Démultiplier les événements de type la semaine du goût à plus d'une fois par an
- ✓ Identifier et profiter des événements tenus sur les territoires (fêtes de la pomme de terre, de l'endive, de la courge, etc...)
- ✓ Inviter les étudiants étrangers ERASMUS à participer à ces activités pourrait attirer par la même occasion des étudiants locaux qui forment l'entourage des étudiants européens.

Les membres du Groupe de Travail encouragent le développement de ces ateliers d'animation dont la portée est plus bénéfique, à la fois individuellement et collectivement ; à court terme et jusqu'à long terme. Ces temps de partage et d'apprentissage sont les moments idéaux pour montrer l'exemple, éviter certaines erreurs et apprendre à faire mieux sans produit super transformé, et ne pas céder à la facilité. Ils peuvent être duplicables également dans tous les foyers et en centre de formation avec hébergement.

### 3.3. La co-construction d'un contexte conventionnel et d'actions

La mise en place d'une convention citoyenne étudiante<sup>23</sup> (CCE) est un dispositif délibératif innovant, regroupant des étudiant-e-s et des enseignant-e-s chercheur-euse-s spécialistes de participation citoyenne et de démocratie délibérative.

La CCE est un processus pédagogique, scientifique et transformatif, organisé à l'échelle de l'université, autour d'un thème défini lié aux enjeux environnementaux et sociaux contemporains. Pendant la CCE, un socle de connaissances ainsi qu'un cadre de discussion entre étudiant.e.s et d'échanges avec des scientifiques et des partenaires, permettent aux participant.e.s de contribuer à la transformation de leur université. (Source IEP Fontainebleau)

**Les membres du Groupe de travail encouragent les établissements (universitaires, mais pas exclusivement...) qui ne se seraient pas encore engagés dans une démarche de CCE de d'intégrer les questions alimentaires (sous-nutrition, malnutrition) des étudiants à ce projet de co-construction d'établissement.**

---

<sup>23</sup> Déjà évoquée dans le 1<sup>er</sup> rapport final sur la sous-nutrition.



**GRAND AMIÉNOIS**  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



**Conseil de Développement Durable en Commun**  
Grand Amiénois



## CONCLUSION

La santé et le bien-être des étudiant-e-s sont en partie influencés par l'existence et la composition de leur repas. L'équilibre nutritionnel constitue l'un des nombreux défis de la période universitaire. Comprendre les comportements alimentaires des étudiants est essentiel pour leur apporter un soutien adéquat et des conseils pertinents.

Cette question est prise très au sérieux, à la fois par les pouvoirs publics (cf commanditaires des études sur les conditions de vie des étudiants), l'Université, le CROUS et les établissements d'enseignement.

L'envie de s'alimenter (oui/non), d'une façon quantitativement raisonnable (oui/non), et de façon équilibrée (oui/non) va dépendre de l'humeur du moment et du lieu du repas ; ainsi qu'au sentiment de culpabilité (oui/non) d'avoir éventuellement mangé déséquilibré au cours du ou des repas précédent(s).

On peut ajouter à cela la capacité (oui/non) à ne pas se laisser entraîner à n'être plus que follower d'influenceurs-euses ; qui ne sont vraiment pas tous ou toutes de bon conseil, surtout auprès de personnes ayant au moins à un moment ou un autre une faiblesse du moral ou du caractère.

Cela aboutit par conséquent à une quantité de situations comportementales au regard de la variation de tous ces paramètres de la qualité de l'alimentation.

Les points sur lesquels l'attention de la population étudiante est appelée sont autour de :

- l'équilibre alimentaire face aux excès de gras - sucré - salé
- la qualité, la quantité et la disponibilité des repas
- une végétalisation partielle des protéines
- le souci de l'accueil et de la convivialité des points de restauration étudiante
- l'apprentissage de la cuisine
- la surveillance des tendances ou dérives (régimes hyper protéinés, surpoids et obésité).

Les collectivités au sens large, comprenant à la fois les organismes de formation et les collectivités publiques, ont aujourd'hui, et demain plus encore, un rôle à tenir dans le conseil et l'aide à maintenir la future population adulte et parente dans une consommation alimentaire équilibrée et raisonnable. En effet, le choix des membres du groupe de Travail a été de



s'orienter vers un public recentré sur les étudiants, qui seront prochainement plus capables de faire attention qualitativement à leurs achats et consommations alimentaires grâce à leurs futurs revenus salariés et leurs futures responsabilités parentales.

Même si la problématique a été scindée en deux rapports distincts pour le besoin de spécification des deux problématiques, il n'en demeure pas moins que la sous-nutrition et la malnutrition restent fortement imbriquées ; et qu'il ne suffit pas de décider qu'on traite séparément d'abord le problème de sous-nutrition, puis l'autre.

En effet, la sous-nutrition conduit à des carences qualitatives, tout comme l'alimentation déséquilibrée. Subir un contexte de sous-nutrition peut autant conduire à aux mêmes symptômes d'obésité que mal équilibrer et varier son alimentation.

Il faut donc considérer le cas de l'alimentation des étudiants dans son entièreté, et mettre en place les actions correctives d'accès à la nourriture et de qualité de l'alimentation en même temps.

Ces propositions d'actions ont été formulées en partie ci-avant et dans le premier rapport.

Le tableau de synthèse joint permettra de bien visualiser à la fois les problématiques et les propositions émises par les membres du GT ; mais aussi les acteurs à impliquer pour y parvenir.



GRAND AMIÉNOIS  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



Conseil de Développement Durable en Commun  
Grand Amiénois

## TABLE DES ANNEXES

Annexe 1 : [Statistiques des salaires nets mensuels moyens en EQTP \(en euros\) selon la catégorie socioprofessionnelle en 2023](#)

Annexe 2 : [La "malbouffe" rendrait dépressif, selon une étude espagnole \(27/11/2011\)](#)

Annexe 3 : Extraits de : <https://www.anses.fr/fr/content/>

Annexe 4 : <https://presse.inserm.fr/canal-detox/la-malbouffe-une-cause-de-depression-vraiment/>

Annexe 5 : extrait de news.osu.edu : [La consommation de fast-food est liée à une baisse des résultats aux tests chez les élèves de 8e année](#)

Annexe 6 : Article Selecta : Distributeur automatique Sélecta – une collaboration Sélecta Interfel

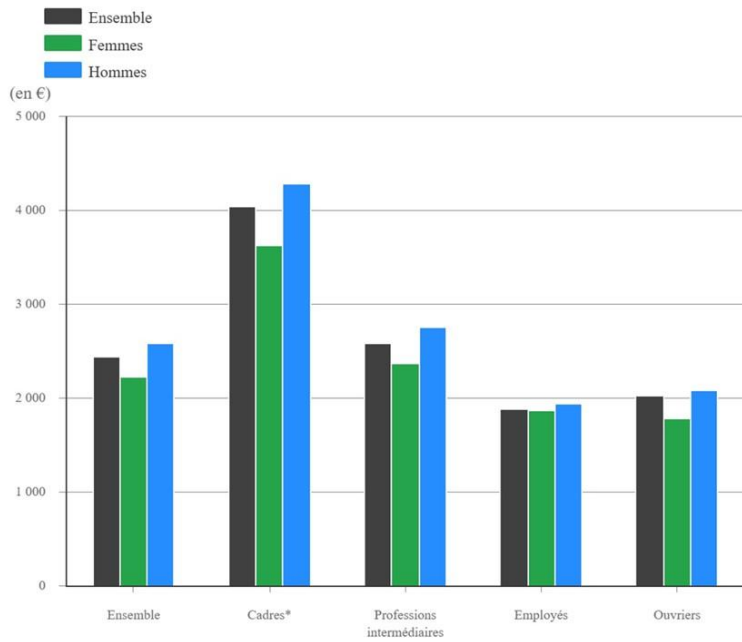
Annexe 7 Article Sciences direct état des lieux de l'alimentation étudiante

Annexe 8 : article du Monde réseaux sociaux Tik-tok

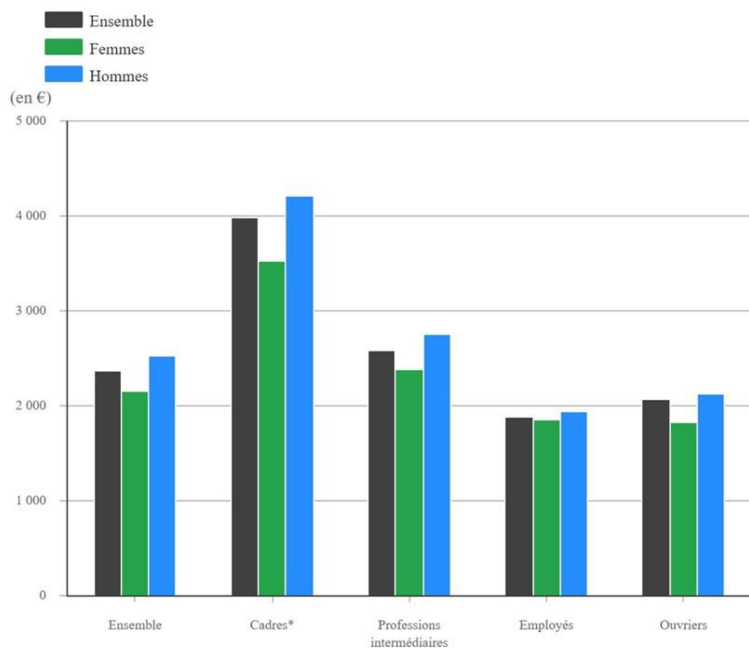
# ANNEXES

## Annexe 1 : statistiques INSEE sur les revenus

### Salaire net mensuel moyen en EQTP (en euros) selon la catégorie socioprofessionnelle en 2023 en Hauts-de-France

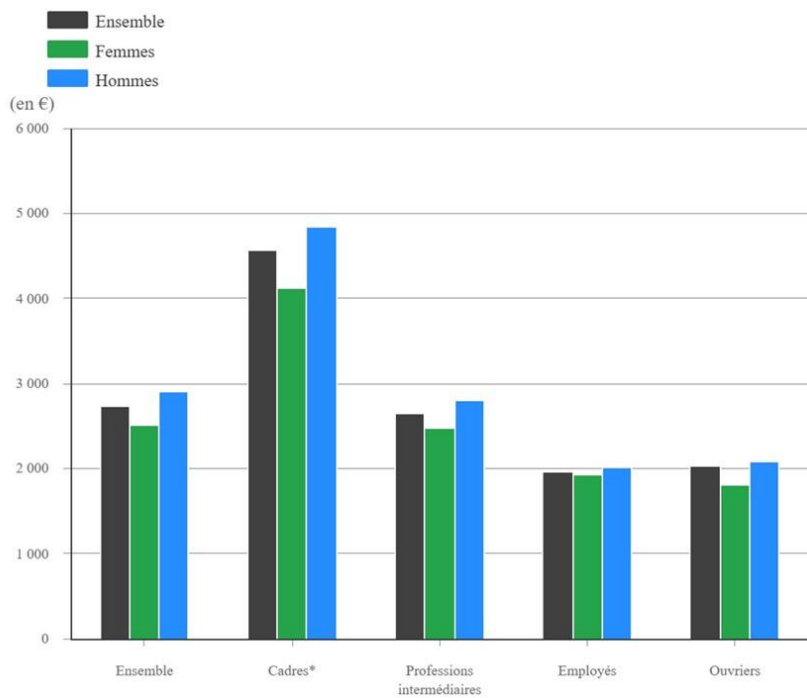


### Salaire net mensuel moyen en EQTP (en euros) selon la catégorie socioprofessionnelle en 2023 dans la Somme

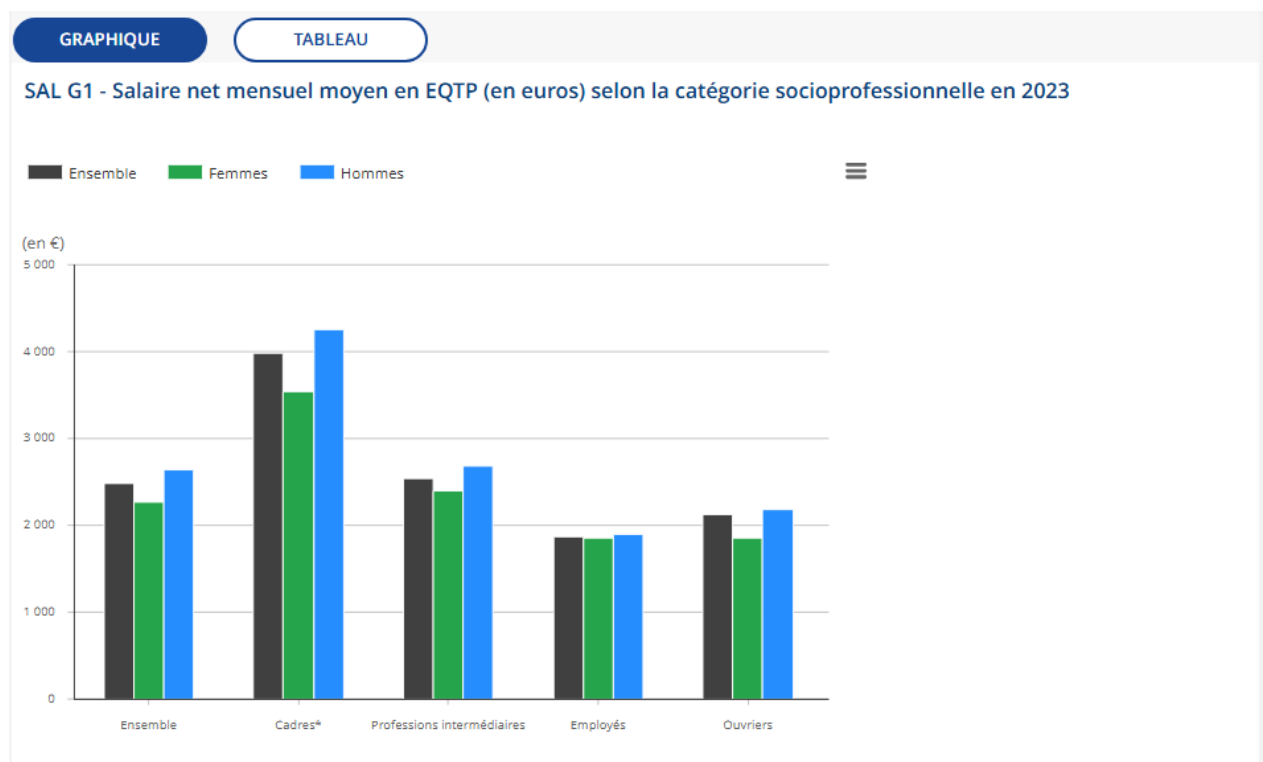


En France :

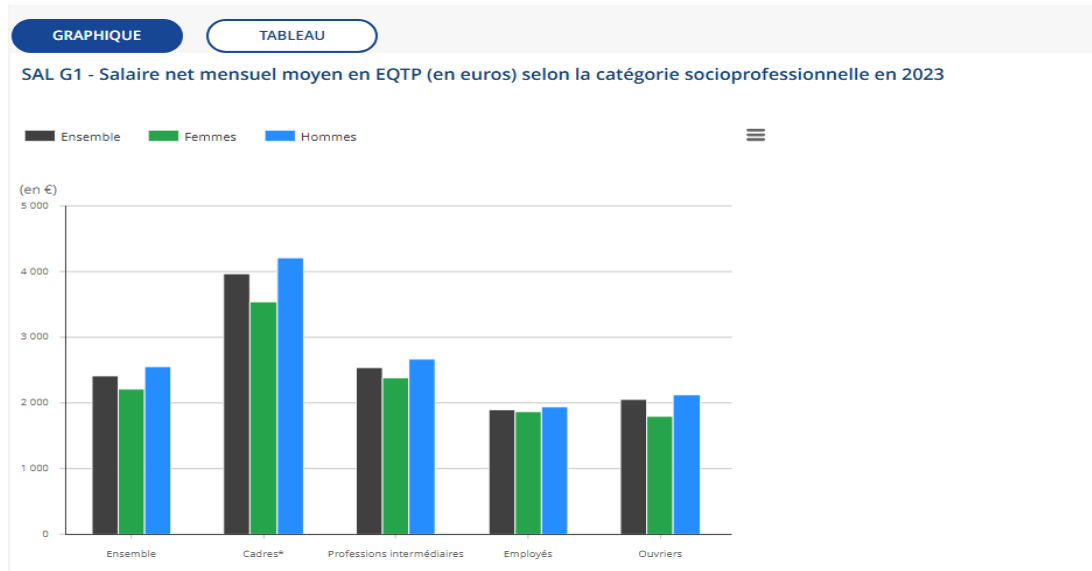
### Salaire net mensuel moyen en EQTP (en euros) selon la catégorie socioprofessionnelle en 2023 en France



### Amiens ville



## Amiens Arrondissement



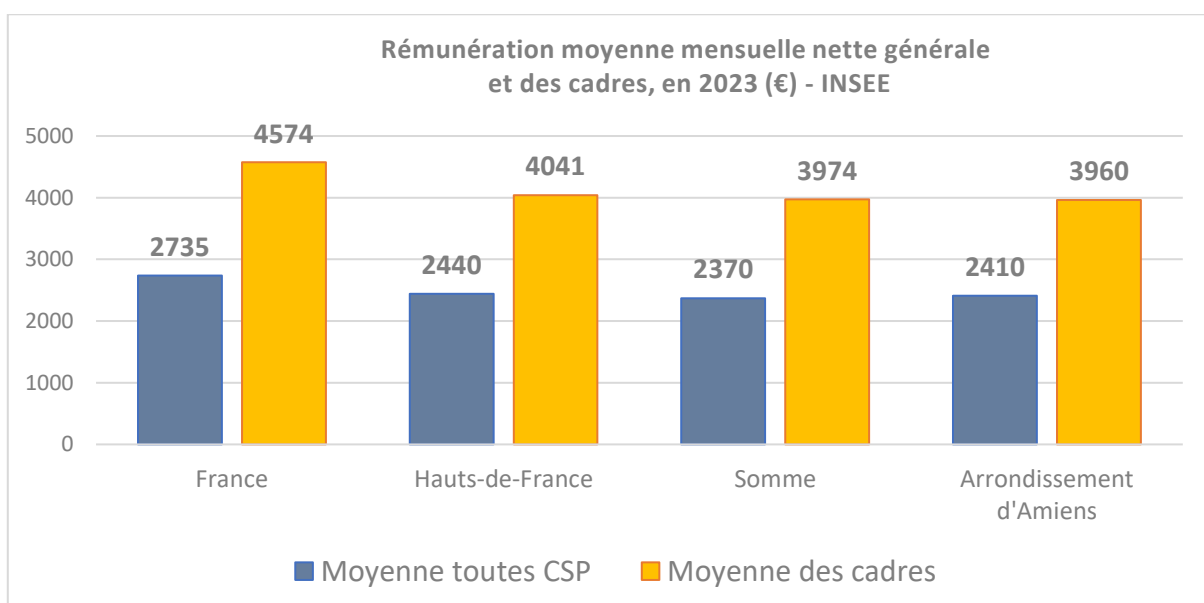
\* Cadres, professions intellectuelles supérieures et chefs d'entreprises salariés.

(Note INSEE : Pour des raisons de secret statistique (s), les graphiques et tableaux peuvent être incomplets.)

Champ : Salariés du privé, y compris bénéficiaires de contrats aidés et de contrats de professionnalisation ; hors apprentis, stagiaires, salariés agricoles et salariés des particuliers employeurs.

Source : Insee, Base Tous salariés, fichier Postes au lieu de travail en géographie au 01/01/2025

La baisse de l'offre en épicerie biologique est liée à des raisons de droit au bail et de loyers, face au pouvoir d'achat moyen des habitants.



Champ : Salariés du privé, y compris bénéficiaires de contrats aidés et de contrats de professionnalisation ; hors apprentis, stagiaires, salariés agricoles et salariés des particuliers employeurs.

Source : Insee, Base Tous salariés, fichier Postes au lieu de travail en géographie au 01/01/2025



Le graphique ci-avant permet de constater que, de façon générale dans les Hauts-de-France, et à plus forte raison dans le département de la Somme, les revenus moyens sont en-deçà de la moyenne nationale.

L'exemple a été pris avec la Catégorie Socio-Professionnelle des Cadres, CSP plus encline à « investir » davantage pour une alimentation de bonne qualité, au moins en partie.

**L'écart de niveaux de revenus, en défaveur de notre région, explique en partie un manque de pouvoir d'achat et de capacité à être sensibilisé ou à s'ouvrir à la qualité de l'alimentation.**

Cependant, le graphique ci-après démontre que l'évolution moyenne des salaires en France dans la CSP des Cadres est plus fluctuante que celle des autres CSP, donc avec des variations positives et négatives plus marquées, et un impact qui affecte là encore le pouvoir d'achat et la consommation (en général).

De plus, ce second graphique indique qu'en 2023 (depuis 2020), l'évolution du salaire moyen des Cadres est en plus forte baisse que pour les autres CSP ; et est sur le point de retrouver le niveau salarial de 1996, c'est-à-dire de presque 30 ans en arrière...

Par conséquent, entre :

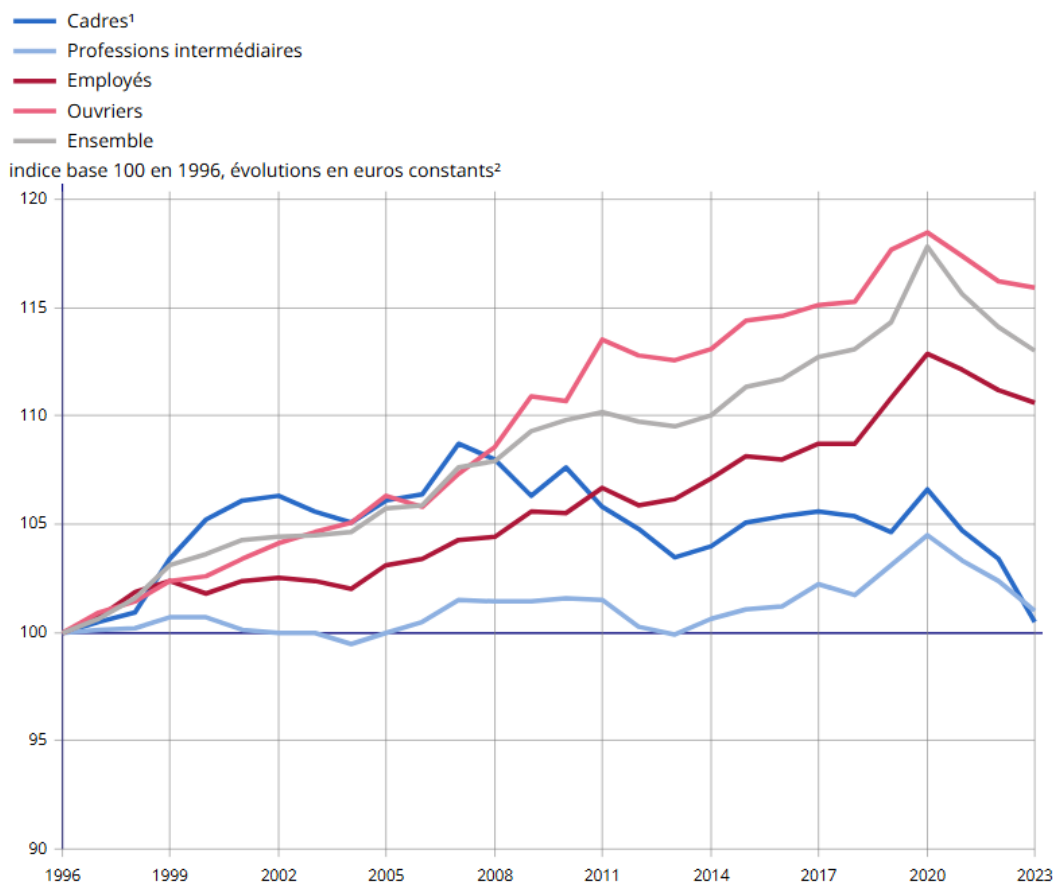
- l'augmentation quasi automatique du coût de la location immobilière (pour les pas de portes et loyers commerciaux) d'une part
- et la variation défavorable des salaires de la clientèle-cible depuis 2020 d'autre part,

la baisse de fréquentation et de Chiffre d'Affaires dans les magasins de type épicerie bio a conduit à une perte de rentabilité dans ce secteur d'activité.

(Par ailleurs, concernant précisément Amiens, il serait bon de vérifier s'il n'y avait pas une suroffre en la matière ; auquel cas, les fermetures récentes d'épiceries bio constituent un rééquilibrage de l'offre – qui doit de surcroît être raisonnée à l'échelle de l'agglomération entière et non pas du seul centre-ville).

Enfin, le phénomène qui a été constaté durant le confinement du Covid sur l'année 2020 : orientation d'une partie notable des consommateurs vers le bio et les circuits courts, a totalement disparu dès 2021, où la fréquentation de la Grande Distribution est repartie de plus belle...Le phénomène du tourné bio ou local (« locavore) s'est réduit aussi vite qu'il s'était installé dans la société.

## Évolution du salaire net moyen en équivalent temps plein dans le secteur privé



1. Y compris chefs d'entreprise salariés.

2. Corrigées de l'inflation.

Lecture : entre 1996 et 2023, le salaire net moyen en équivalent temps plein dans le secteur privé a augmenté de 13,0 % en euros constants.

Champ : France hors Mayotte, France métropolitaine jusqu'en 1999, salariés du privé, y compris apprentis, stagiaires, bénéficiaires de contrats aidés et de contrats de professionnalisation ; hors salariés agricoles et salariés des particuliers-employeurs.

Source : Insee, bases Tous salariés, séries longues sur les salaires.



## Annexe 2

### La "malbouffe" rendrait dépressif, selon une étude espagnole (27/11/2011)

(en) Almudena Sánchez-Villegas, Lisa Verberne, Jokin De Irala et Miguel Ruíz-Canela, « Dietary Fat Intake and the Risk of Depression: The SUN Project », *PLOS ONE*, vol. 6, n° 1, 26 janvier 2011, e16268 ([ISSN 1932-6203](#), [DOI 10.1371/journal.pone.0016268](#), consulté le 24 août 2017)

Le risque de [dépression](#) a été corroboré par une étude espagnole de janvier 2011 qui a porté sur 12 059 personnes et a analysé leur alimentation durant six ans : les résultats suggèrent un risque de dépression « 48 % plus élevé » pour les sujets ayant consommé des [graisses saturées](#) par rapport aux sujets se nourrissant d'une autre manière. (Extrait en annexe)

#### **Effets suspectés sur le cerveau**

Un lien a été constaté entre l'obésité, les maladies cardiaques et l'inflammation du cerveau chez la souris mâle et non chez la femelle<sup>[10]</sup>. Après avoir exploré ce phénomène, des chercheurs ont publié une étude (en 2014 dans la revue scientifique américaine *Cell Reports* spécialisée dans la biologie cellulaire), concluant que chez des [souris de laboratoire](#) des deux sexes ayant subi un régime riche en matières grasses tel que décrit par le vocable *malbouffe* (« *Junk food* » dans l'article), les cerveaux des souris mâles sont effectivement devenus nettement plus sensibles aux lésions inflammatoires que ceux des souris femelles. Les auteurs estiment que les [œstrogènes](#) spontanément produits par les femelles auraient un effet protecteur<sup>[10]</sup>. En outre, les souris mâles exposées à ce régime alimentaire étaient plus enclines à l'intolérance au [glucose](#) et à des altérations de la fonction cardiaque<sup>[10]</sup>. Cela laisse craindre que des effets similaires soient possibles chez l'humain<sup>[11]</sup>. Cette étude pointe la responsabilité des acides palmitiques comme cause de l'inflammation cérébrale chez les mâles, mais il a aussi été montré qu'un régime riche en sucre peut causer une inflammation de l'[hypothalamus](#) chez le [rat de laboratoire](#)<sup>[11]</sup>.

Une étude réalisée en 2008 par l'[Institut de recherche Scripps](#) sur des rats suggère que la consommation de malbouffe modifie l'activité cérébrale d'une manière similaire aux drogues addictives comme la [cocaïne](#) et l'[héroïne](#). Après plusieurs semaines avec accès illimité à de la malbouffe, les centres de plaisir des cerveaux des rat sont devenus désensibilisés, nécessitant plus de nourriture pour le même plaisir ; après que la malbouffe a été remplacée par une [alimentation saine](#), les rats se sont affamés pendant deux semaines plutôt que de manger des aliments sains<sup>[12],[13]</sup>. [...]

#### **In Wkipedia/Malbouffe**



### Annexe 3

Extraits de : <https://www.anses.fr/fr/content/>

#### Quels effets du sucre sur la santé ?

L'Anses, dans son rapport [Actualisation des repères du PNNS : établissement de recommandations d'apport de sucres \(PDF\)](#) de 2016, souligne que les sucres, **plus particulièrement sous forme liquide** (sodas, nectars, jus de fruits à base de concentrés, jus de fruits frais, smoothies, etc.) contribuent à la **prise de poids**.

Le travail de l'Agence montre que la consommation de sucres au-delà de certaines quantités présente des risques pour la santé par des effets directs sur la prise de poids, l'augmentation de la triglycéridémie (taux de lipides dans le sang) et de l'uricémie (taux d'urée dans le sang). **Ainsi, l'excès de sucre peut entraîner surpoids, obésité et maladies qui y sont associées, comme le diabète de type 2, des maladies cardiovasculaires et certains cancers.**

Concernant les risques sur la santé bucco-dentaire, l'Agence rappelle que la relation entre la consommation de sucres et la **carie dentaire** est aujourd'hui démontrée. Cette relation a amené l'Organisation mondiale de la santé (OMS) [à recommander de réduire l'apport en sucres libres à moins de 10 % de la ration énergétique totale](#) et idéalement à moins de 5 %. On appelle « sucres libres » les sucres ou les ingrédients à pouvoir sucrant y compris ceux naturellement présents dans le miel et les jus de fruits, ajoutés lors de la fabrication ou la préparation d'aliments.

Les données disponibles analysées par l'Anses ne permettent pas de distinguer les effets sur la santé des sucres naturellement présents dans les aliments de ceux des sucres ajoutés.

Face à ces constats, l'Agence recommande de ne pas consommer **plus de 100 g de sucres totaux par jour (hors lactose et galactose) pour les adultes**. Elle considère par ailleurs que cette consommation ne devrait également pas dépasser **100 g pour les adolescents de 13 à 17 ans, 75 g/j pour les enfants de 8 à 12 ans et 60 g/j pour les enfants de 4 à 7 ans**.

En France, compte tenu de la répartition entre sucres ajoutés et sucres naturellement présents (fruits et légumes) dans l'alimentation, cette recommandation est cohérente avec la limitation d'apport en sucres libres de l'OMS à moins de 10 % de l'apport énergétique total (soit 50 g pour un apport énergétique de 2000 kcal), largement diffusée dans de nombreux pays.

Par ailleurs, **20 à 30 % des adultes et des adolescents** présents sur le territoire français ont des apports en sucres (hors lactose et galactose) supérieurs à 100 g/j, **60 % des 8 à 12 ans** dépassent les 75 g/j et **75 % des enfants de 4 à 7 ans** dépassent 60 g/j.

Face à cet enjeu de santé publique, l'Agence recommande notamment aux pouvoirs publics :

- **de limiter la disponibilité des produits sucrés en distribution automatique** et en particulier sur tous les lieux d'éducation et d'enseignement (écoles primaires, secondaires, supérieures, facultés, etc.) ;
- **de prendre des mesures visant à limiter l'incitation à la consommation de produits sucrés** (publicités visuelles, audio-visuelles, audio, distributions gratuites, etc.).



### **Pourquoi consommer du sel est-il important pour la santé ?**

Le sodium joue un rôle déterminant dans le maintien de l'équilibre hydrique entre l'intérieur et l'extérieur des cellules. Ce maintien est essentiel pour les transmissions nerveuses et les contractions musculaires. Il joue également un rôle important dans l'absorption intestinale du chlore, des acides aminés, du glucose et de l'eau et dans leur réabsorption au niveau rénal. Le sodium est éliminé principalement par la voie urinaire et par la transpiration.

### **Quels sont les risques pour la santé en cas de déficience ?**

Une carence sévère en sodium est associée à l'apparition d'œdèmes cérébraux, provoquant malaises, nausées, pertes de conscience et convulsions.

### **Quels sont les risques pour la santé en cas d'excès ?**

L'excès de consommation de sel est aujourd'hui reconnu comme un des facteurs de risque de l'**hypertension artérielle** et par conséquent de **maladies cardiovasculaires**.



## Annexe 4

<https://presse.inserm.fr/canal-detox/la-malbouffe-une-cause-de-depression-vraiment/>

L'étude en question, qui a beaucoup été médiatisée, a été publiée dans la revue *Nutritional Neuroscience* en mars 2023. Si c'est le terme « malbouffe » qui a été retenu pour communiquer auprès du public, il faut souligner que l'équipe de recherche s'est en fait spécifiquement intéressée à la consommation d'aliments dits « ultra-transformés ». Il s'agit des aliments qui nécessitent l'utilisation de plusieurs procédés de transformation et d'additifs qui vont modifier leur texture, leur saveur, leur durée de conservation.

Les scientifiques ont étudié l'association entre des apports élevés de ces aliments ultra-transformés et la récurrence de symptômes dépressifs au sein d'une population britannique. Ils ont examiné le poids de ces aliments dans les relations entre alimentation et symptômes dépressifs.

Les analyses des chercheurs suggèrent qu'il existe bien une association significative entre une consommation élevée d'aliments ultra-transformés et le risque de récurrence de symptômes dépressifs au cours du suivi de la cohorte. Ainsi, les participants qui consommaient le plus d'aliments ultra-transformés (soit un tiers de leurs apports totaux) avaient 30 % de risque supplémentaire de présenter des épisodes de symptômes dépressifs récurrents, en comparaison avec les participants consommant moins d'aliments ultra-transformés.

Cette étude menée au sein d'une cohorte britannique conforte des résultats observés auparavant dans des populations méditerranéennes, dont la consommation d'aliments ultra-transformés est pourtant plus modérée. Ce type d'étude nécessiterait cependant d'être reproduite afin de pouvoir généraliser les conclusions.

*Par ailleurs, il est important de souligner que dans les études observationnelles comme celle-ci, la mesure des symptômes dépressifs repose souvent sur des échelles auto-remplies par les participants à propos de leurs symptômes, et ne constitue donc pas un diagnostic de dépression.*

Ajoutons aussi que si l'association entre aliments ultra-transformés et symptômes dépressifs mise en lumière dans cette étude semble robuste, et que de potentiels facteurs environnementaux et socioéconomiques confondants ont bien été pris en compte pour estimer les associations, le lien de causalité ne peut toutefois pas être établi. On ne peut pas affirmer que le fait de manger des aliments ultra-transformés en grande quantité va automatiquement causer le développement de symptômes dépressifs. [...]

Certains types de régimes alimentaires pourraient peut-être constituer un facteur de risque d'en développer certains symptômes, et font à ce titre l'objet de recherches, comme en témoigne cette étude. En revanche, l'alimentation ne peut seule être mise en cause dans le développement de symptômes dépressifs et de la dépression.

Lire notre analyse complète de l'étude ici : <https://www.inserm.fr/actualite/aliments-ultra-transformes-leur-surconsommation-semble-associee-a-des-troubles-de-la-sante-mentale>

L'importance de poursuivre les recherches

Revenir sur cette étude permet aussi de souligner à quel point il s'agit d'un domaine de recherche en plein essor. Un nombre croissant de scientifiques s'intéressent au lien entre alimentation et santé mentale.



Un axe de recherche récent a par exemple consisté à s'interroger sur le sens de la relation entre alimentation et épisode dépressif caractérisé : est-ce vraiment le fait de mal manger qui augmente le risque de dépression ou est-ce plutôt le fait d'être déprimé qui inciterait à la malbouffe ? Le lien est bidirectionnel, mais les analyses d'études prospectives évaluant le risque de dépression à partir du régime renseigné par des participants ont permis de montrer qu'au-delà de la détérioration des habitudes alimentaires constatée lors d'épisodes dépressifs, l'alimentation joue bien un rôle dans le développement de la maladie.

De nombreuses études se sont aussi intéressées à l'impact du régime méditerranéen sur le risque de développer des symptômes dépressifs. La qualité des méthodologies varie avec des différences dans le vocabulaire employé (certaines parlent d'épisode dépressif caractérisé alors que d'autres se concentrent simplement sur les symptômes dépressifs). Néanmoins, dans leur grande majorité, ces travaux concluent que le fait d'adopter un régime de type méditerranéen permettrait de [prévenir le développement de symptômes dépressifs mais aussi les troubles de l'anxiété](#). Des travaux complémentaires devront être réalisés pour parvenir à expliquer ces associations sur le plan biologique et métabolique.

Des travaux suggèrent déjà que le régime méditerranéen a des propriétés anti-inflammatoires, neuroprotectrices, immunomodulatrices et antioxydantes qui sont associées à un risque plus faible de développer de tels symptômes. À l'inverse, un régime alimentaire caractérisé par une forte consommation d'aliments sucrés et d'aliments riches en acides gras saturés et transformés [pourrait exercer un effet délétère sur les voies physiopathologiques liées à la dépression](#), notamment l'inflammation, le stress oxydatif, le microbiome intestinal, les altérations épigénétiques et la neuroplasticité. De nouvelles études sont attendues pour décrire plus précisément ces mécanismes, ce qui permettrait de mieux accompagner les patients et d'apporter des conseils plus ciblés sur les régimes alimentaires à adopter.

En attendant les résultats de tels travaux, la nécessité d'avoir une alimentation équilibrée, s'inspirant du régime méditerranéen, couplée à une activité physique et à une durée de sommeil suffisante, reste un message de santé publique pertinent, qui ne peut qu'être bénéfique pour la santé physique comme mentale.

## Annexe 5



(traduit sur le site)

**La consommation de fast-food est liée à une baisse des résultats aux tests  
chez les élèves de 8e année**

COLUMBUS, Ohio – La quantité de fast-food que les enfants mangent pourrait être liée à leurs résultats scolaires, suggère une nouvelle étude nationale. Les chercheurs ont constaté que plus les enfants déclaraient manger de la restauration rapide en cinquième année, plus leur croissance aux tests de lecture, de mathématiques et de sciences était faible au moment où ils atteignaient la huitième année.

Les étudiants qui ont mangé le plus de fast-food ont eu des gains de résultats aux tests jusqu'à environ 20 % inférieurs à ceux qui n'ont pas mangé de fast-food, a déclaré [Kelly Purtell](#), auteur principal de l'étude et professeur adjoint de [sciences humaines à l'Ohio State University](#).

« Il y a beaucoup de preuves que la consommation de fast-food est liée à l'obésité infantile, mais les problèmes ne s'arrêtent pas là », a déclaré Purtell. « Trop compter sur la restauration rapide pourrait nuire à la réussite des enfants en classe. »

Les résultats sont restés même après que les chercheurs aient pris en compte une grande variété d'autres facteurs qui auraient pu expliquer pourquoi les personnes ayant une consommation élevée de restauration rapide pourraient avoir des résultats plus faibles, y compris combien d'exercice ils ont fait, combien de télévision ils ont regardé, quels autres aliments ils ont mangé, le statut socio-économique de leur famille et les caractéristiques de leur quartier et de leur école.

« Nous sommes allés aussi loin que possible pour contrôler et prendre en compte tous les facteurs connus qui pourraient être impliqués dans la réussite des enfants à ces tests », a déclaré Purtell. [...]

Cette étude a porté sur environ 11 740 étudiants. Ils ont été testés en lecture/littérature, en mathématiques et en sciences en cinquième et huitième année. Ils ont également rempli un questionnaire sur la consommation alimentaire en cinquième année.

« La consommation de fast-food était assez élevée chez ces étudiants », a déclaré Purtell.

Moins d'un tiers (29 %) des enfants n'ont pas consommé de fast-food au cours de la semaine précédant le questionnaire. Mais 10 % ont déclaré avoir de la restauration rapide tous les jours, tandis que 10 % en mangeaient quatre à six fois par semaine. Un peu plus de la moitié des enfants ont mangé de la restauration rapide une à trois fois au cours de la semaine précédente.



[\[KP1\]](#) Les enfants qui mangeaient de la restauration rapide quatre à six fois par semaine ou tous les jours ont montré des gains significativement plus faibles dans les trois domaines de réussite par rapport aux enfants qui n'avaient pas consommé de restauration rapide la semaine précédant l'enquête.

Cependant, les enfants qui ne mangeaient de la restauration rapide qu'une à trois fois par semaine avaient une croissance scolaire plus faible que ceux qui ne mangeaient pas dans une seule matière, les mathématiques.

« Nous ne disons pas que les parents ne devraient jamais nourrir leurs enfants avec de la restauration rapide, mais ces résultats suggèrent que la consommation de restauration rapide devrait être limitée autant que possible », a déclaré Purtell.

Purtell a souligné que cette étude ne peut pas prouver que la consommation de restauration rapide a causé la croissance académique plus faible observée dans cette étude. Cependant, en contrôlant d'autres explications possibles de ce lien, telles que les antécédents familiaux et les autres aliments qu'ils ont mangés, et en examinant l'évolution des scores de réussite, les auteurs sont convaincus que la restauration rapide explique une partie de la différence dans les gains de réussite au fil du temps.

De plus, comme l'étude n'a examiné que les changements dans les résultats des tests entre la cinquième et la huitième année, elle contrôle tous les facteurs de la petite enfance qui peuvent affecter les notes des tests.

Cette étude ne peut pas dire pourquoi la consommation de fast-food est liée à des notes inférieures, a-t-elle déclaré. Mais d'autres études ont montré que la restauration rapide manque de certains nutriments, en particulier de fer, qui aident au développement cognitif. De plus, il a été démontré que les régimes riches en graisses et en sucre – similaires aux repas de restauration rapide – nuisent à la mémoire immédiate et aux processus d'apprentissage. La recherche a été financée par des subventions de [l'Institut national Eunice Kennedy Shriver de la santé infantile et du développement humain](#).



## Annexe 6

# Distributeur automatique Sélecta – une collaboration Sélecta Interfel

<https://www.interfel.com/projet/distributeur-automatique-selecta-une-collaboration-selecta-interfel/>

Ce projet voulait proposer des produits sains accessibles dans des gares parisiennes via des distributeurs automatiques tels que nous les connaissons, et ainsi élargir l'offre de produits sains et équilibrés dans les gares, métros, hôpitaux, universités... et les entreprises (qui représentent 80% des distributeurs automatiques) ...

17 mai 2023

## Contexte/Problématique

En 2008, Interfel propose de mettre un place des distributeurs de fruits dans les lycées agricoles, or l'article 30 de la loi de santé publique du 9 août 2004 prévoit que, depuis le 1er septembre 2005, « les distributeurs automatiques de boissons et de produits alimentaires payants et accessibles aux élèves sont interdits dans les établissements scolaires ». De plus ce projet n'était pas rentable. Alors nous pouvons supposer que les freins financiers et législatifs ont lancé l'idée d'un distributeur automatique de fruits dans les espaces publics deux ans plus tard grâce au leader européen de distributeur automatique Selecta.

En 2010, le choix de Sélecta et Interfel est de promouvoir des filières agricoles en installant des distributeurs de fruits et légumes dans des gares parisiennes. Le slogan retenu pour l'inauguration des distributeurs automatiques tests en gare de Lyon est : « La gourmandise autrement ». Ainsi contribuer à une alimentation équilibrée même sous forme de snacking dans les gares. Les gares parisiennes et métros parisiens sont des lieux où Selecta a déjà le monopole des distributeurs automatiques, de plus ce sont des lieux à fort trafic utilisés par une large partie de la population d'Ile-de-France, la SNCF et la RATP sont deux partenaires de Sélecta (A noter que depuis janvier 2020 l'opérateur italien IVS a le monopole sur les espaces de la RATP).

## Public/Cible

Le projet était à l'initiative de la NAVSA afin d'introduire une nouvelle offre, porté par Interfel qui avait déjà essayé de mettre en place des distributeurs en 2008 et financé par Selecta. Il cible des consommateurs urbains ouverts à un mode de consommation moderne et nomade mais intéressés par une alimentation saine et équilibrée.

## Objectif poursuivi

L'objectif était de proposer des produits sains accessibles dans les gares parisiennes via des distributeurs automatiques tels que nous les connaissons, ainsi élargir l'offre de produits sains et **équilibrés** dans les gares, métros, hôpitaux, universités... et les entreprises (qui représentent 80% des distributeurs automatiques) sensibles à cette démarche.

Ce projet avait pour but de se développer dans les gares parisiennes, premièrement en gare de Lyon et en gare Montparnasse puis étendre cela au niveau national.



## Descriptif du projet

Sélecta propose différents produits pour les distributeurs qui seront implantés en gare : céréales, fruits et légumes frais et transformés, de l'eau et du lait. Les assortiments prévus pour des distributeurs tests en gare de Lyon sont :

- 2 pommes brutes emballées (par Verqer Blottière)
- Raisin noir, prune, framboise, ananas (par Perle du Sud)
- Produits de 4ème gamme (par ID Fruits et par Fermes à Jules)
- Mélange de fruits en coupelle
- Baby carotte, radis, tomates
- Produits moelleux avec le pruneau, fruits mixés (par Nichel et Aujustin)
- Compotes (par Jorg)
- Smoothies et gaspacho (par Coven Garden & nu)
- Pur jus (par Evernat)

Les distributeurs étaient de couleur vert-pomme, afin de ne pas les confondre avec les distributeurs classiques de Sélecta de couleur rouge, un visuel est disponible en annexe.

En octobre 2010 commence le test des distributeurs automatiques en gare de Lyon (aucun document retrouvé concernant ce test, seul le compte rendu de la réunion de mi—septembre avec Sélecta prévoyait l'inauguration 15 jours plus tard) et l'inauguration était prévue par le Ministre.

Le mois suivant, selon des articles de presse dont un publié par terre-net. Une dizaine de distributeurs vert pomme testés en gare de Lyon. Ils proposaient des sachets de fruits épluchés et prédécoupés, de légumes prêts—à-consommer, de jus de fruits sans sucre. Aucun visuel sur des articles de presse.

Sélecta finance la totalité du projet, aucun chiffre sur le budget de ce projet n'a été trouvé, mais en 2010 c'est 150 000 clients en Europe et 255 000 000€ de chiffre d'affaires pour cette **entreprise**.

## Observation

Les distributeurs ont été inaugurés par le Ministre de l'Agriculture et de l'Alimentation. La couleur verte du distributeur ne pouvait qu'attiser l'attention du voyageur généralement habitué au rouge et des produits transformés dont la valeur nutritionnelle est peu équilibrée. Ils ont été mis en place dans 7 gares franciliennes : St Lazare, Chessy—Marne la Vallée, Paris Est, Gare du Nord, Roissy TGV, Montparnasse et Gare de Lyon et proposaient une offre « bien—être et Santé » de décembre 2016 à janvier 2017. Cette offre éphémère proposait des produits comme des biscuits « bio » sans additif ni huile de palme de Bjorg, des biscuits « diététiques » riches en céréales et sans gluten de Gerblé, des fruits frais variés au format facile à emporter de Fru&Tube et d'autres (article du 9 décembre 2016 : [www.objets-trouves-sncf.com](http://www.objets-trouves-sncf.com))... Le frein majeur était la logistique. Les distributeurs étaient approvisionnés une seule fois par jour et étaient vides après 30 minutes de service.



Aujourd'hui, Sélecta propose une nouvelle machine ainsi qu'une nouvelle gamme de produits frais et sains. Dans cette gamme nous pouvons trouver des fruits frais, des salades, des jus de fruits, des smoothies. La nouvelle machine doit donc être réapprovisionnée tous les jours.



## Pour aller plus loin :

En 2019, au Gymnase de Morges en Suisse, les élèves peuvent consommer des pommes dans un distributeur Sélecta installé par l'Union Fruitière Lémanique (article publié en Février 2019 sur [www.lacote.ch](http://www.lacote.ch)).

En 2012 et 2013 au Lycée François Premier à Fontainebleau en Seine-et-Marne, il y avait une offre de pommes dans les distributeurs automatiques destinée aux lycéens.  
Au Japon, les distributeurs automatiques sont implantés depuis 1930 et touchent tous les domaines.



Dans la culture japonaise [...] le distributeur automatique s'est donc fortement développé dans ce pays où les individus travaillent beaucoup et n'ont pas le temps d'aller faire leurs courses ou d'autres achats en magasin. Ils permettent également de pouvoir vendre dans un petit espace. En revanche, les fruits et légumes frais vendus dans les distributeurs automatiques sont souvent



bien plus chers qu'en magasin.

En Espagne on trouve le concept très innovant des tubes de fruits et légumes ; Fru&Tube s'adapte parfaitement aux distributeurs automatiques, devenant ainsi la collation la plus saine proposée dans ce secteur. Pour créer et favoriser l'habitude de manger des fruits et légumes au quotidien, il est nécessaire de faciliter leur consommation, et ces machines que nous pouvons trouver partout sont le meilleur moyen de rapprocher les fruits et légumes des consommateurs. Selon eux, ° créer une habitude est compliqué, mais il ne le sera pas lorsque nos générations futures grandiront en voyant ces produits sur des machines et dans la vie quotidienne des adultes °, en effet ° les organisations comme les hôpitaux, les administrations publiques, les entreprises et les universités doivent miser sur ces machines car la performance et la santé sont liées à la consommation régulière de fruits et légumes.

Nous fournissons la solution. La seule chose pour que cela s'améliore reste la conscience collective °.



GRAND AMIÉNOIS  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



Conseil de Développement Durable en Commun  
Grand Amiénois

Ces tubes se vendent aussi dans des stations—services car ils correspondent aux dimensions des poses gobelets dans nos voitures, ils sont aussi pensé pour convenir à la respiration des fruits et légumes en permettant une bonne conservation de ces derniers. ([www.fruitube.es](http://www.fruitube.es))



Gare d'Ermont Eaubonne dans le Val d'Oise (source: boutiques-de-mon-village.com)

En septembre 2020, un distributeur de fruits et légumes a été installé dans le centre du village Le gué-de-longroi, en région Centre Val de Loire, dans une boutique qui lui est dédiée. C'est grâce à la collaboration entre le fondateur de Boutique de mon village et de la collectivité territoriale que les habitants du village peuvent bénéficier d'un service comme celui-ci. Il s'agit d'un projet pilote. Mais c'est en 2021 que l'entreprise Boutique de mon village installe son premier distributeur de fruits et légumes dans une gare après un accord avec la SNCF. En effet, le volet urbain de ce concept, consiste à installer des distributeurs plus petits dédiés aux producteurs dans les ruralités et proche des gares. L'idée consistant à créer un lien direct entre la ruralité et l'urbain en permettant aux producteurs des territoires ruraux de proposer leurs produits en circuit-court aux consommateurs urbaine offrant ainsi des produits frais locaux, de qualité et traçables aux populations urbaines.

L'initiative est très appréciée en période de couvre-feu, les actifs urbaine peuvent acheter leurs produits frais et locaux pendant leur trajet travail—domicile et cela toute la semaine.



**GRAND AMIÉNOIS**  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



**Conseil de Développement Durable en Commun**  
Grand Amiénois

## **Annexe 7 Article Sciences direct état des lieux de l'alimentation étudiante**



**GRAND AMIÉNOIS**  
LE PÔLE MÉTROPOLITAIN



**Conseil de Développement Durable en Commun**  
Grand Amiénois

## **Annexe 8 : Le Monde réseaux sociaux Tik-tok**



## Table des illustrations

Les illustrations (photos et autres) reprises dans ce rapport ont pour but d'illustrer des situations de bonne ou mauvaise qualité alimentaire des étudiants du Grand Amiénois. Toutefois, selon les disponibilités, certaines illustrations proviennent de sources et de lieux extérieurs au territoire du Grand Amiénois.

L'ensemble de ces illustrations est à visée informative, et n'a aucun objectif commercial.

- Page de couverture : source : <https://mybody.fr/reequilibrage-alimentaire-etudiant/>
- P 16 : source : Google Maps (2019)
- P 18 haut : Source : <https://mybody.fr/reequilibrage-alimentaire-etudiant/>
- P 18 bas : Source : [https://www.leparisien.fr/elections/municipales/un-diner-chez-dominique-et-babacar-etudiants-en-coloc](https://www.leparisien.fr/elections/municipales/un-diner-chez-dominique-et-babacar-etudiants-en-coloc-04-2025) (04-2025)
- P 19 : Source : <https://www.lemonde.fr/pixels/article/2025/06/12/skinnytok-pourquoi-les-incitations-a-la-maigreur-sur-tiktok-ne-disparaitront-pas-en-supprimant-un-hashtag>
- P 20 : Source : [www.sudouest.fr/sante/destination-sante/etudiants-comment-gerer-le-stress](http://www.sudouest.fr/sante/destination-sante/etudiants-comment-gerer-le-stress)
- P 23 haut : source : <https://www.elle.fr/Societe/News/Bientot-une-restauration-a-tarif-moderne-pour-tous-les-etudiants-4121569>
- P 23 bas : source : création Chat GPT
- P 26 : Source : [vitacentre.fr/carie-dentaire/](http://vitacentre.fr/carie-dentaire/)
- P 30 : source : Sources photos : article Interfel – Selecta
- P 40 à 42 haut : graphiques : source INSEE
- P 42 bas : graphique : source CDD à partir de données INSEE
- P 44 : graphique : source : INSEE
- P 52 à 56 : source : article Selecta & Aprifel