CREMIS
CENTRE DE RECHERCHE DE MONTRÉAL
SUR LES INÉGALITÉS SOCIALES, LES DISCRIMINATIONS
ET LES PRATIQUES ALTERNATIVES DE CITOYENNETÉ

CÉGEP DU VIEUX MONTRÉAL

Le bien-être et le mal-être alimentaires des populations cégépiennes

François Régimbal, Ph.D.
Cégep du Vieux Montréal, Chercheur CREMIS

Éric Richard
Cégep du Vieux Montréal, Chercheur CREMIS

Design et conception : Flavie Germain
Les Germaines I Agence créative
info@agencelesgermaines.com

Enjeux alimentaires chez les populations cégépiennes

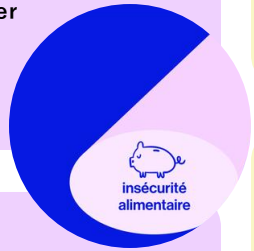
1. Notre ojectif

L'objectif de la recherche est de réfléchir à propos des enjeux alimentaires chez les populations cégépiennes en dépassant la lecture de l'insécurité alimentaire et par le fait même les aspects nutritionnels de l'alimentation.

Notre intérêt de recherche vise à mieux comprendre le rapport des populations cégépiennes à leur alimentation, et ce, à l'aide du concept du bien-être alimentaire.

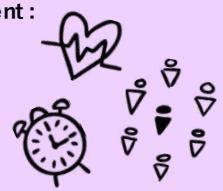
1. Dépasser la notion d'insécurité alimentaire

Réduire les défis alimentaires à l'insécurité alimentaire suggère que le seul motif pour sauter des repas est la précarité économique.



Or, nos travaux montrent que les étudiant·e·s omettent des repas majoritairement pour d'autres motifs, notamment :

1. l'isolement social,
2. des enjeux de santé,
3. le manque de temps



1. Le bien-être alimentaire

Enfin, le concept du bien-être alimentaire assortie de cinq dimensions combine deux vertus :

1. Permet de mieux comprendre la complexité du rapport des populations cégépiennes à leur alimentation.

2. Constitue une grille d'analyse originale pour évaluer la mise en place de pratiques de soutien alimentaire.

Choix méthodologiques

Nos choix méthodologiques combinent deux outils qualitatifs et un quantitatif :

Trois sites pour le volet qualitatif :

- **Cégep du Vieux Montréal** (n=12)
- **Cégep de Victoriaville** (n=10)
- **Cégep de Matane** (n=7)

1. **Journeaux de bord :**
   28 cégépiennes et cégépiens
   14 femmes ; 9 hommes ; 5 personnes non binaires

2. **Entretiens semi-dirigés :**
   28+1 cégépiennes et cégépiens

3. **Collecte de données par questionnaires :**
   Dans six collèges (AT-FX-LI-MT-VI-VM)
   à l'automne 2024 (n=2127)
   Documente les cinq dimensions du bien-être, mesure de l'insécurité alimentaire (MESAM), les prises de la journée précédente, le rapport aux études.

Le bien-être alimentaire en cinq dimensions

Corporelle

A trait à la santé physique et mentale, ainsi qu'au lien entre l'alimentation et les cinq sens.

Exemples : repas sautés, perte d'appétit liée au stress, à une médication ou à un trouble alimentaire

Matérielle

A trait à l'insécurité alimentaire, à l'accès à la nourriture, à l'inconfort associé aux espaces de repas.

Exemples : revenu, pression de la hausse du loyer sur le budget et la qualité des espaces lors des repas.

Relationnelle

A trait à l'état du réseau social et au besoin de commensalité.

Exemples : perte d'apétit liée à la solitude, désir de ne pas être vu.e seul.e en mangeant.

Décisionnelle

A trait à l'autonomie que détient la personne dans ses choix alimentaires.

Exemples : tensions entre les choix individuels et les normes et les valeurs familiales.

Temporelle

A trait à la signification accordée à l'alimentation selon les expériences passées, présentes et futures.

Exemples : horaire des cours et gestion du temps, effets des obligations quotidiennes sur ses routines alimentaires.

Dimension matérielle

A trait à l'insécurité alimentaire, à l'accès à la nourriture, à l'inconfort associé aux espaces de repas.

Exemples : revenu, pression de la hausse du loyer sur le budget et la qualité des espaces lors des repas.

(In)sécurité alimentaire

Niveau de sécurité alimentaire	Proportion d'étudiants.es de l'échantillon
Sécurité alimentaire	56,1 %
Insécurité alimentaire marginale	16,2 %
Insécurité alimentaire modérée	15,2 %
Insécurité alimentaire grave	12,5 %

C'est donc 43,9 % des répondant.e.s qui sont en insécurité alimentaire.

Les taux d'insécurité alimentaire varient entre 34,0% et 57,9 % dans les six établissements à l'étude.

Différents profils d'étudiant.e.s sont plus à risque de connaître de l'insécurité alimentaire :

- **Les personnes non-binaires et trans;**
- **Les étudiant.e.s plus âgés;**
- Les étudiant.e.s avec des enfants à charge;
- **Les étudiant.e.s internationaux;**
- **Les étudiant.e.s de première génération;**
- Les étudiant.e.s qui déménagent pour leurs études;
- **Les étudiant.e.s qui n'habitent pas avec leurs parents;**
- Les étudiant.e.s inscrit.e.s à leur deuxième trimestre et plus;
- **Les étudiant.e.s qui reçoivent de l'aide financière aux études (prêts et bourses).**

Influence sur le rapport aux études

Situation financière qui nuit aux études :
Les étudiant.e.s en sécurité alimentaire sont moins nombreux à declarer que leur situation financière peut nuire à la poursuite de leurs études collégiales.

Satisfaction dans les études :
Les étudiant.e.s en sécurité alimentaire manifestent une satisfaction dans les études plus élevée que celle des étudiant.e.s et en insécurité alimentaire.

Sentiment d'auto-efficacité :
Les étudiant.e.s en sécurité alimentaire expriment un sentiment d'auto-efficacité dans les études supérieur à celui des étudiant.e.s en insécurité alimentaire.

Confiance de terminer ses études :
Les étudiant.e.s en sécurité alimentaire sont plus confidant.e.s de terminer leurs études collégiales que celles et ceux en insécurité alimentaire.

Dimension temporelle

A trait à la signification accordée à l'alimentation selon les expériences passées, présentes et futures.

Exemples : horaire des cours et gestion du temps, effets des obligations quotidiennes sur ses routines alimentaires.

Les personnes ont tendance à développer un rapport à leur alimentation à travers des routines et des rituels alimentaires.

Routines → **Simples répétitions**

Rituels → **Gestes répétés porteurs de sens pour les individus**

Toutefois, ces habitudes alimentaires peuvent être chamboulées lors de moment de transitions, notamment lors du passage du secondaire au cégep. Nous nommons cette période de transition **la désorganisation temporelle.**

Désorganisation temporelle :

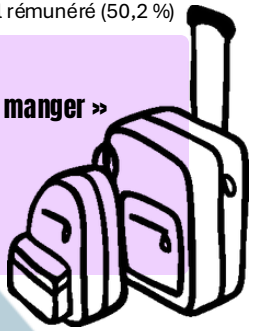
- Nouvelle organisation scolaire (horaire discontinu, coordination de différentes responsabilités, notamment le travail rémunéré, la parentalité et l'engagement social).
- Incompatibilité des horaires avec les ami.es.
- Surcharge de travail.
- Impératifs de remise de travaux.
- Nouvelles responsabilités (selon le niveau de décohabitation).
- Absence de blocage horaire au cégep pour diner.

47,6 % des personnes participantes estiment qu'elles ne s'alimentent pas aussi bien qu'elles le souhaitent parce qu'elle manque de temps pour manger et particulièrement :

- Les personnes s'identifiant au genre féminin (50,4 %)
- Les parents étudiants (54,2 %)
- Les étudiant.e.s de première génération (59,1 %)
- Les étudiant.e.s occupant un travail rémunéré (50,2 %)

Toute cette désorganisation a des effets sur le rapport des populations cégépiennes à leur alimentation. Selon les mots d'une personne participante : « Au cégep, c'est débrouille-toi pour manger »

1. Repas sautés.
2. Prises alimentaires en solo.
3. Prises alimentaires lors des déplacements.
4. Prises alimentaires en exécutant d'autres tâches simultanément.



Dimension relationnelle

A trait à l'état du réseau social et au besoin de commensalité.

Exemples : perte d'apétit liée à la solitude, désir de ne pas être vu.e seul.e en mangeant.

La **commensalité** désigne le fait de partager un repas avec d'autres personnes, dans un cadre social ou familial. Ce concept ne se limite pas à l'acte de manger ensemble : il englobe les interactions, les échanges et les liens sociaux qui se créent autour de la table. En anthropologie et en sociologie, la commensalité est souvent étudiée comme un élément structurant des relations humaines, car elle favorise la cohésion, la convivialité et parfois même la transmission culturelle.

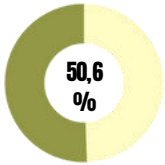
Sauter des repas parsqu'on n'a pas envie de manger seul.e

16,5 % des personnes étudiantes participantes déclarent être plus susceptibles de sauter des repas lorsqu'elles sont seules.

Cela s'observe davantage chez les personnes s'identifiant au genre féminin, les étudiant.e.s internationaux et les étudiant.e.s qui n'habitent pas avec leurs parents.

Porportions des repas pris en solo et avec d'autres selon le questionnaire

- Chez certaines personnes, le fait de quitter la maison familiale s'accompagne d'une nouvelle solitude ayant un effet sur leur motivation à cuisiner : « À un moment donné, tu t'écœures de cuisinier seul.e ».
- Faire l'expérience de la solitude amène certain.e.s étudiant.e.s à vivre des épisodes de «dépression», en plus de réduire leur énergie et leur motivation à cuisiner.
- D'autres personnes refusent tout simplement de manger seules sous le regard d'autrui. Un étudiant déclare préférer ne pas manger plutôt que d'être «regardé avec pitié ».
- Les horaires discontinus rendent « très compliquée » ou «incompatible» l'éventualité de manger entre ami.es.



En solo	49,4 %
Avec d'autres	50,6 %

Matin - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :	
Solo	68,4 %
Avec d'autres	26,1 %
Parfois seule, parfois avec d'autres	4,7 %

Midi - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :	
Solo	50,1 %
Avec d'autres	44,5 %
Parfois seule, parfois avec d'autres	5,0 %

Midi - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :	
Solo	34,4 %
Avec d'autres	58,8 %
Parfois seule, parfois avec d'autres	6,4 %

Une solution chez un groupe d'étudiant.e.s en résidence : organiser régulièrement des repas collectifs.

Même les repas pris au collège, sont à 38,6% pris en solo.

Lorsqu'on mange avec d'autres personnes : on le fait avec des membres de sa famille (50,4%), avec des ami(e)s (25,6%), ou conjoint(e) (21,8%).

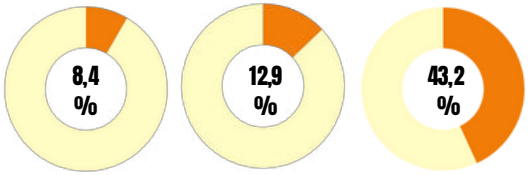
Dimension corporelle

A trait à la santé physique et mentale, ainsi qu'au lien entre l'alimentation et les cinq sens.

Exemples : repas sautés, perte d'appétit liée au stress, à une médication ou à un trouble alimentaire

Chez les étudiant.e.s, les questions liées à l'alimentation s'entremêlent souvent avec celles de la santé et de l'apparence. Un mal-être corporel peut avoir des effets négatifs sur les habitudes alimentaires, entraînant une perte d'appétit ou une baisse de motivation à préparer des repas, ce qui conduit parfois à en sauter. Nous mettons ici l'accent sur la fréquence des prises alimentaires et sur les repas non consommés.

1. Pourquoi sauter des repas?



Par manque d'argent seulement

Par manque d'argent et pour d'autres raisons

Pour d'autres raisons que le manque d'argent

35,5 % des participant.e.s ont mentionné ne pas avoir sauté de repas dans les trois derniers mois

2. Qualité perçue de l'offre alimentaire du collège

L'offre alimentaire est-elle de qualité ?	
Oui	40,6 %
Plus ou moins	46,4 %
Non	13,0 %

Généralement, les personnes qui estiment leur situation financière « très inquiétante » et « préoccupante » sont moins satisfaites de la qualité de l'offre alimentaire dans leur cégep.

3. Qualité perçue de sa propre alimentation

En pensant à la semaine dernière, que pensez-vous de la qualité de vos prises alimentaires ?	
La majorité sont bonnes	44,1 %
Autant de bonnes que moins bonnes	44,4 %
Une faible proportion est bonne	11,5 %

4. Concentration dans les études

Les personnes qui déclarent réduire leurs portions ou sauter des repas pour d'autres raisons que l'argent sont proportionnellement plus nombreuses à déclarer avoir une capacité de concentration dans leur étude « faible » ou « très faible », comparativement à celles qui disent ne pas sauter de repas pour d'autres raisons.

Cela s'observe davantage chez les personnes s'identifiant au genre féminin et chez les personnes non binaires et trans.

5. Stress ressenti

Plus les personnes sont insatisfaites de l'offre alimentaire (goût, abordabilité, qualité) dans leur collège, plus elles déclarent vivre du stress relativement à leurs études.

Groupe	Stress élevé	Stress très élevé
Réduisent leurs portions / sautent des repas (autres raisons que l'argent)	29,0 %	18,8%
Ne sautent pas de repas pour d'autres raisons	26,6%	10,1 %

Les personnes qui considèrent qu'elles « consomment autant de prises alimentaires "bonnes" que "moins bonnes" pour leur santé » ou « qu'une faible proportion de prises alimentaires est "bonne" pour leur santé » se sentent davantage stressées par la réussite de leurs cours, comparativement à celles qui considèrent que « la majorité des prises alimentaires sont "bonnes" pour leur santé ».

Dimension décisionnelle

A trait à l'autonomie que détient la personne dans ses choix alimentaires.

Exemples : tensions entre les choix individuels et les normes et les valeurs familiales.

La dimension décisionnelle renvoie à la capacité de faire ses propres choix et met en lumière le contrôle que l'étudiant.e exerce sur sa vie et son alimentation. Elle constitue un élément clé pour comprendre les habitudes des populations cégépiennes, dans un contexte marqué par la redéfinition des relations familiales et une autonomie financière accrue.

Des astuces afin de s'adapter aux nouvelles exigences liées aux études collégiales :

- Collations et snacking.
- Abandon de certains aliments aimés.
- Consommer souvent les mêmes aliments.

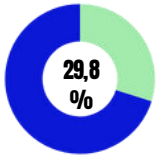
Livraison des repas :

- Les étudiant.e.s qui ne vivent pas avec leurs parents sont proportionnellement plus nombreux à se faire livrer des repas.
- Les étudiant.e.s qui qualifient leur situation financière « excellente » mentionnent peu se faire livrer des repas.
- Les étudiant.e.s qui qualifient leur situation financière « très inquiétante » ou « préoccupante » sont proportionnellement plus nombreux à se faire livrer des repas.

Offre alimentaire au cégep :

Lorsque vous devez manger au cégep et que vous n'avez pas de lunch, trouvez vous une offre alimentaire...	
qui répond à vos goûts?	55,4 % (non)
que vous considérez de qualité?	59,4 % (non)
que vous considérez abordable?	81,1 % (non)

Si vous viviez des difficultés à vous procurer des aliments, sauriez-vous vers quel(s) service(s) vous diriger dans votre cégep ?



Oui	29,8 %
Non	70,2 %

Une minorité d'étudiant.e.s saurait à qui s'adresser en cas de besoin, certainss profils d'étudiant.e.s semblent mieux informés :

- Les étudiant.e.s avec des enfants à charge
- Les étudiant.e.s qui ont déménagé pour leurs études collégiales
- Les étudiant.e.s qui ne vivent pas avec leurs parents

Propositions des étudiant.e.s concernant les actions à entreprendre en matière d'alimentation dans les cégep :

1. Suggestions concernant les **coûts reliés à l'alimentation** dans les cégeps (baisser les prix).
2. Suggestions concernant des **services de charité** (paniers alimentaires, aide financière, cartes-cadeaux d'épicerie, aide alimentaire, frigo communautaire, collations gratuites…).
3. Suggestions concernant la **qualité et l'offre alimentaire** des cégeps (aliments santé, options halal, végétariennes, végan…).
4. Suggestions concernant des **activités visant l'éducation à l'alimentation** (ateliers de cuisine collective, cours de nutrition, conférences, etc.).
5. Suggestions concernant les **installations alimentaires** (plus de locaux, heures d'ouverture de la cafétéria, propreté, plus de cafés étudiants, meilleure répartition des denrées des frigos communautaires…).
6. Suggestions concernant l'**horaire des prises alimentaires** (permettre de manger en classe, blocage horaire…).