



Fresque de l'Alimentation Étudiante : co-construction d'un outil participatif pour favoriser le passage à l'action

Alice Bellicha, Université Sorbonne Paris Nord, Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN),
Centre de Recherche en Épidémiologie et Statistiques (CRESS)

Hajar El Karmouni, Université Gustave Eiffel, EIVP, Institut de Recherche en Gestion

8 juillet 2025

Contexte : pourquoi s'intéresser à l'alimentation des étudiant.es ?

- ▶ **13 % des étudiant.es déclarent de ne pas avoir toujours suffisamment à manger**
(enquête de l'Observatoire National de la Vie Etudiante, 2023)
- ▶ **17 % des 18-24 ans atteignent la recommandation en fruits et légumes**
(Baromètre Santé Publique France, 2021 – Deschamps 2025)
- ▶ **50 % du budget alimentaire des étudiants est consacré au repas hors domicile**
(Direction de la Recherche, des Etudes, de l'Evaluation et des Statistiques – Portela 2018)
- ▶ **52 % des étudiantes, 31 % des étudiants ont un risque de TCA**
(Tavolacci 2021 – Université de Rouen)
- ▶ **Leur consommation de viande en moyenne supérieure à celle des générations plus âgées**
(Tavoularis, CREDOC Consommations et Modes de Vie 2018)

Quel rôle pour les universités ?

Lancet Planetary Health Vol 7 May 2023

Comment

Universities should lead on the plant-based dietary transition



Accompagner les étudiant.es dans cette période de transition propice à l'adoption d'habitudes alimentaires plus favorables à la santé et plus durables

Projets tutorés : co-création d'un outil participatif



Master 1 Nutrition Humaine et Santé Publique (Université Sorbonne Paris Nord)
Projets tutorés – Année 2023-2024

- ⇒ Concevoir un atelier éducatif sous la forme d'une fresque (Fresque de l'Alimentation Étudiante) facilitant l'appropriation par les étudiant.es des enjeux de leur alimentation
- ⇒ Atelier collaboratif développé avec et pour les étudiant.es

Étapes de travail :

- 1) **Participation à titre individuel à un atelier** Fresque du Climat ou Fresque de l'Alimentation
- 2) **Définition des objectifs pédagogiques** de la Fresque et **conception de son déroulé**
- 3) **Réalisation d'une synthèse bibliographique** sur déterminants de l'alimentation étudiante selon le cadre conceptuel DONE (déterminants individuels, interpersonnels, environnementaux/politiques)
- 4) **Créer les cartes de la Fresque** et les tester auprès d'un public étudiant

Objectifs pédagogiques de la Fresque

- Faire prendre conscience des principales difficultés rencontrées par la population étudiante pour « bien manger » et des conséquences potentielles de l'alimentation sur la santé, la réussite académique et l'environnement
- Permettre d'identifier et hiérarchiser les déterminants de l'alimentation, en tenant compte du caractère modifiable des déterminants et de leur impact potentiel à l'échelle de la population
- Permettre d'identifier les leviers d'action individuels et collectifs, ainsi que les acteurs susceptibles d'agir favorablement sur l'alimentation étudiante



2 h pour appréhender
les enjeux et les acteurs
de l'alimentation étudiante



Un jeu de 30 cartes
à animer en présentiel



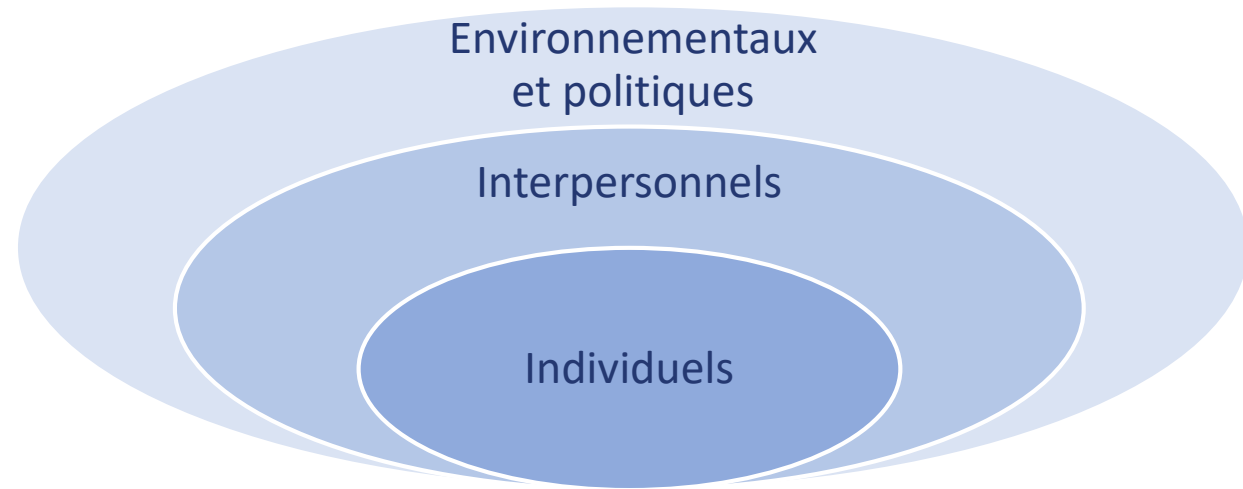
Une personne qui anime
pour 5 à 10 participantes
et participants



**Accessible aux étudiantes
et étudiants et personnels**
de l'enseignement supérieur

Déterminants de l'alimentation - Méthodologie

Classification des déterminants de l'alimentation – Cadre conceptuel DONE



Caractère modifiable défini comme la possibilité de modifier l'influence du déterminant dans une direction favorable à la santé

Force de la relation entre chaque déterminant et le comportement alimentaire (corrélation, causalité)

Effet à l'échelle de la population qui traduit l'impact attendu d'une modification du déterminant sur le comportement alimentaire à l'échelle de la population

Stok et al. The DONE framework: Creation, evaluation, and updating of an interdisciplinary, dynamic framework 2.0 of determinants of nutrition and eating. PLoS One 2017. <https://www.uni-konstanz.de/DONE/view-interactive-data/>

Déterminants de l'alimentation de la population étudiante

Déterminants	Caractère modifiable	Impact à l'échelle de la population
<u>Déterminants individuels</u>		
Connaissances en nutrition	Fort	Modéré
Compétences en cuisine	Fort	Modéré
Motivations	Modéré	Fort
Stress	Modéré	Modéré
Préférences alimentaires	Modéré	Fort
Situation financière	Faible	Fort
<u>Déterminants interpersonnels</u>		
Composition du foyer	Faible	Faible
Caractéristiques du logement	Faible	Fort
Influence des parents ^a	Faible	Faible
Statut socioéconomique du foyer	Faible	Fort
Normes sociales alimentaires	Faible	Fort
Soutien social	Modéré	Fort
<u>Déterminants environnementaux et politiques</u>		
Lieu de résidence	Modéré	Fort
Offre alimentaire universitaire	Modéré	Fort
Offre alimentaire autour du campus	Modéré	Fort
Conditions des repas	Fort	Fort
Marketing et publicité	Modéré	Fort
Médias sociaux	Faible	Fort

Cartes de la Fresque – Cartes quizz (x 12)

En France, les jeunes adultes consomment-elles moins de produits carnés que les personnes plus âgées ?

- A Vrai
- B Faux



Bonne réponse :

- B Faux



Selon une enquête du CREDOC, **les jeunes adultes (18-25 ans) consomment en moyenne plus de produits carnés que leurs aînés**. Ces produits proviennent en particulier des sandwiches et plats préparés. À l'inverse, les pratiques de réduction de la consommation de viande (végétarisme, véganisme...) sont plus fréquentes chez les jeunes.

Tavoularis, 2018 ; Gehring 2021

Cartes de la Fresque – Cartes déterminants (x 18)



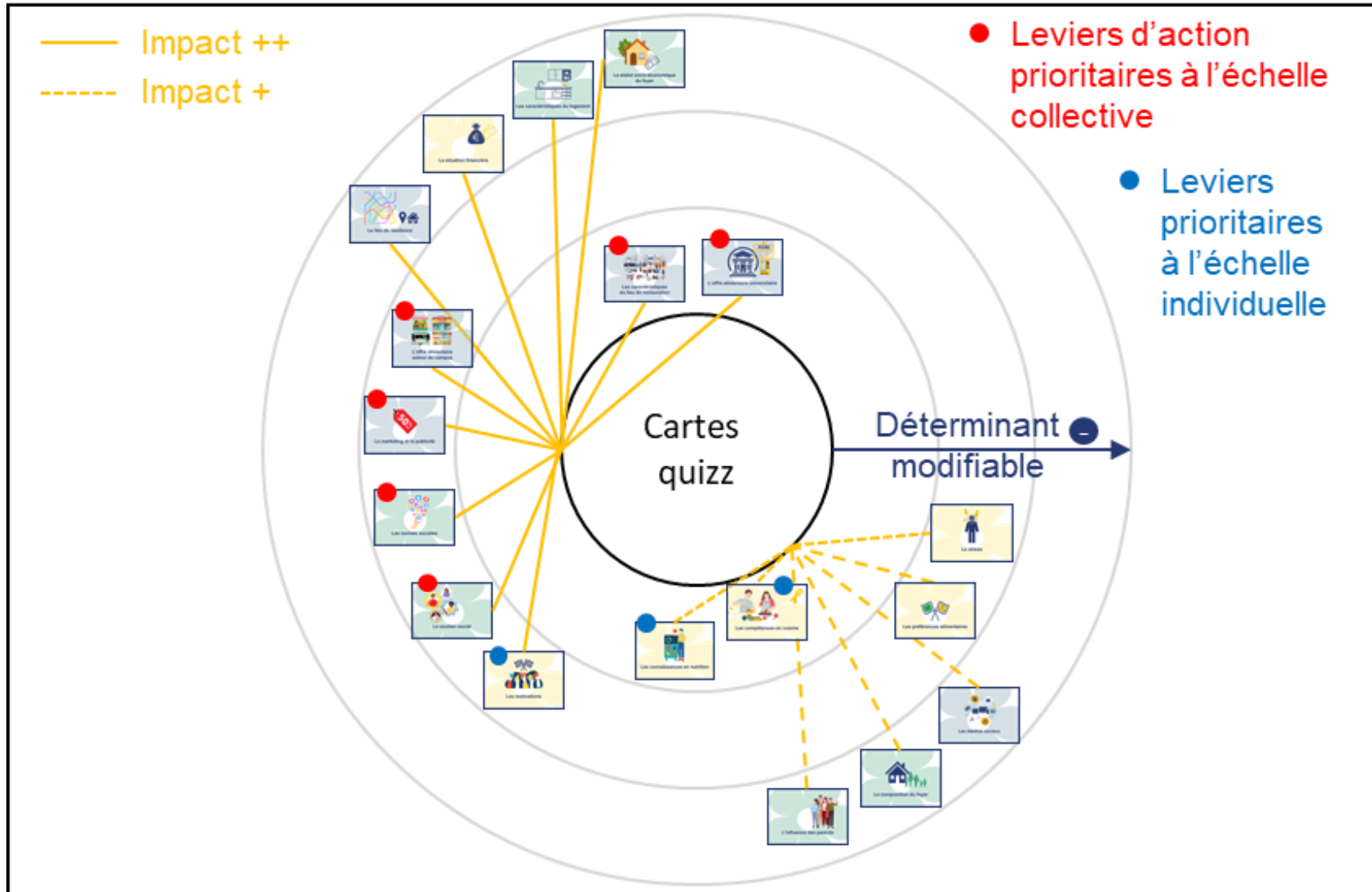
Les normes alimentaires

Les normes alimentaires sont multiples, parfois contradictoires. Elles peuvent provenir de l'État, comme celles émanant de la campagne « mangerbouger » pilotée par le ministère de la santé ; ou encore de groupes sociaux, comme la famille ou les pairs. Être dans la norme peut alors signifier manger 5 fruits et légumes par jour ou au contraire manger au *fast-food* avec ses amis.

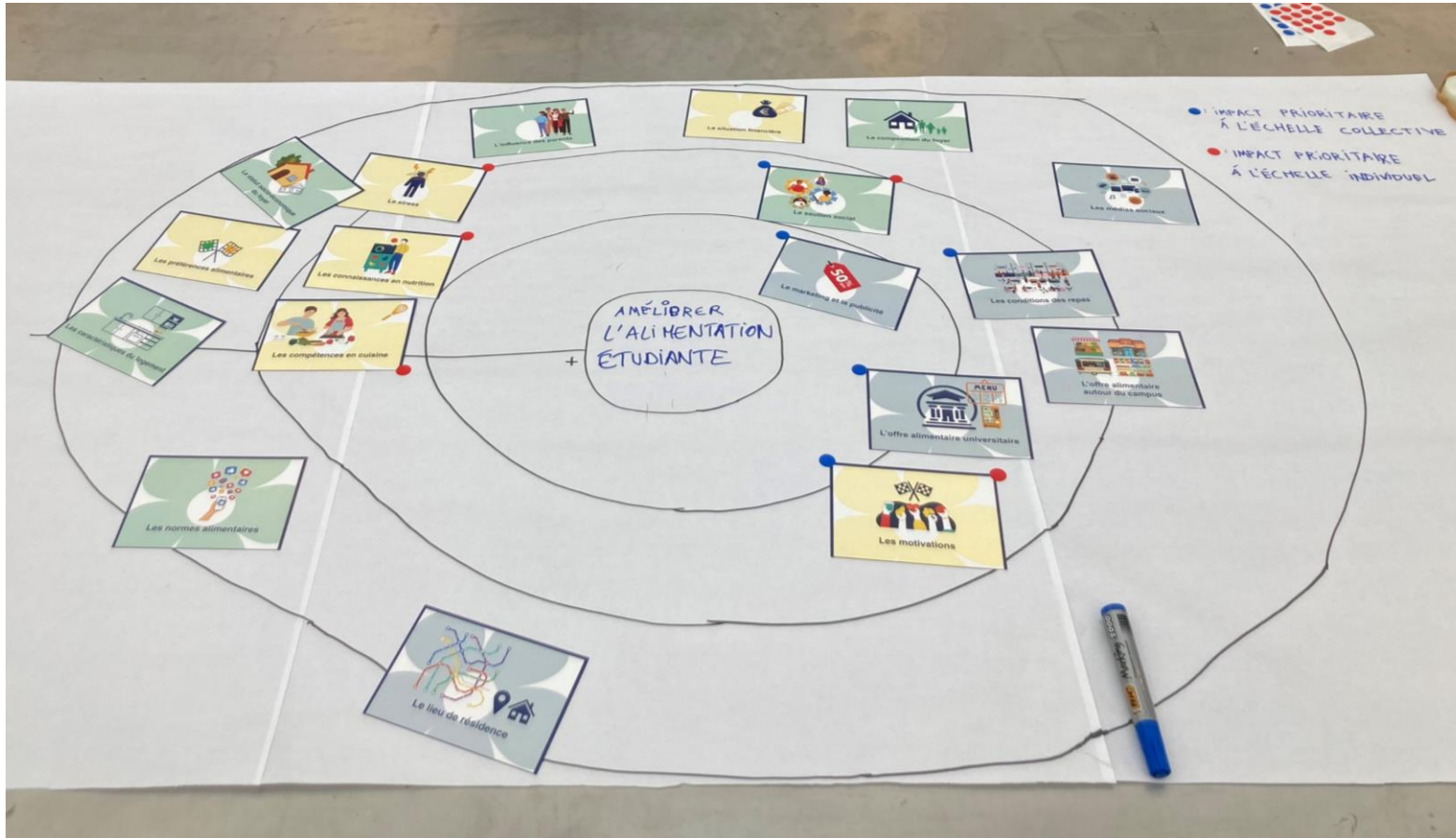
Les jeunes adultes sont particulièrement exposés, dans les médias sociaux, à des contenus contradictoires sur l'alimentation. Citons par exemple le culte des corps minces et celui des corps musclés, la tendance végétarienne ou encore la tendance « *junk food addict* ». Ces discours peuvent également entrer en contradiction avec les discours institutionnels, pouvant alors renforcer le sentiment de « cacophonie » dans le domaine alimentaire.

Institut National de Santé Publique du Québec, 2012

Animation de la Fresque



Animation de la Fresque



Publication de la méthodologie et des éléments de la Fresque

Model +
CND-766; No. of Pages 14

ARTICLE IN PRESS

Cahiers de nutrition et de diététique xxx (xxxx) xxx–xxx



Disponible en ligne sur
ScienceDirect
www.sciencedirect.com

Elsevier Masson France
EM|consulte
www.em-consulte.com



SANTÉ PUBLIQUE

Alimentation étudiante : de l'état des lieux à la co-construction d'un outil participatif « Fresque de l'Alimentation Étudiante »

Student diet: From analysis to co-creation of an interactive tool "Student diet fresk"

Alice Bellicha^{a,*}, Henri Dehove^a, Hélène Charreire^b, Hajar El Karmouni^c, Lucile Marty^d, Aurélie Maurice^e, Caroline Méjean^b, Sandrine Péneau^a

^a Inserm, Inrae, CNAM, Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN), Centre de recherche en épidémiologie et statistiques (CRESS), université Sorbonne Paris Nord, université Paris-Cité, Bobigny, France
^b MoISA, CIRAD, CIHEAM-IAMM, Inrae, institut Agro, IRD, université de Montpellier, Montpellier, France
^c Institut de recherche en gestion, université Paris-Est Créteil, Créteil, France
^d Inrae, CNRS, Centre des sciences du goût et de l'alimentation, institut Agro, université de Bourgogne, Dijon, France
^e Laboratoire éducatif et promotion de la santé, UR3412, université Sorbonne Paris Nord, Bobigny, France

Reçu le 18 mars 2025 ; accepté le 13 mai 2025

MOTS CLÉS
Enseignement
supérieur ;
Étudiants ;
Déterminants ;
Sensibilisation ;
Comportements
alimentaires

Résumé La population étudiante, bien que présentant une diversité de comportements alimentaires, tend à adopter des habitudes peu favorables à la santé et peu durables. Les établissements d'enseignement supérieur offrent un cadre privilégié pour sensibiliser de nombreux étudiants aux enjeux de leur alimentation, et ainsi les amener à adopter des comportements alimentaires plus sains et durables. Cet article propose une synthèse des connaissances sur l'alimentation étudiante en France et ses principaux déterminants individuels, interpersonnels et environnementaux/politiques. Cet état de l'art a facilité la conception et orienté le contenu de la Fresque de l'Alimentation Étudiante, un atelier collectif et participatif conçu avec et

* Auteur correspondant. Équipe de recherche en épidémiologie nutritionnelle (EREN), université Sorbonne Paris Nord, 74, rue Marcel Cachin, 93000 Bobigny, France.
Adresse e-mail : a.bellicha@eren.smbh.univ-paris13.fr (A. Bellicha).

<https://doi.org/10.1016/j.cnd.2025.05.004>
0007-9960/© 2025 Les Auteurs. Publié par Elsevier Masson SAS au nom de Société Française de Nutrition (SFN). Cet article est publié en Open Access sous licence CC BY-NC-ND (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).

Pour citer cet article : A. Bellicha, H. Dehove, H. Charreire et al., Alimentation étudiante : de l'état des lieux à la co-construction d'un outil participatif « Fresque de l'Alimentation Étudiante », Cahiers de nutrition et de diététique, <https://doi.org/10.1016/j.cnd.2025.05.004>

Objectif : rendre la Fresque accessible aux étudiant.es, enseignant.es-chercheur.es, personnels universitaires, associations souhaitant l'animer.

➤ Me contacter pour en savoir plus :
a.bellicha@eren.smbh.univ-paris13.fr



Fresque de l'alimentation étudiante

Au cours de l'atelier, les participant.es appréhendent les enjeux de l'alimentation étudiante et tentent une réflexion sur les actions à mettre en place à l'échelle individuelle et collective pour favoriser la transition vers une alimentation plus durable, dans toutes ses dimensions.

Publics : étudiant.es
Durée : 2 h

Déroulé :

1. Constituer des groupes de 10 à 15 étudiant.es. Préparer le plateau de jeu : tracer 4 cercles concentriques, tracer une flèche partant du 1^{er} cercle vers le dernier et inscrire au-dessus « déterminant modifiable », comme indiqué sur la photo. Sortir les 30 cartes.
2. 10 min. Expliquer le principe de l'atelier : « Vous allez mener une réflexion collective sur les facteurs qui influencent l'alimentation des étudiant.es et identifier des pistes d'action dans votre université ». Rappel de l'importance de s'écouter, de laisser la parole à chaque personne, d'expliquer son raisonnement pour favoriser le partage des idées.
3. 15 min. Distribuer les 12 cartes quiz aux participant.es, leur demander de lire la question sur la carte, de faire deviner la bonne réponse autres participant.es, de lire l'explication au dos, puis de poser la carte au centre du plateau.
4. 30 min. Distribuer les 18 cartes déterminants aux participant.es, leur demander de lire les informations sur la carte, et de réfléchir collectivement au caractère modifiable du déterminant en question.

Objectifs pédagogiques :

- Participer à la fresque de l'alimentation étudiante permet de mieux comprendre les facteurs individuels, interpersonnels, environnementaux et politiques qui influencent l'alimentation des étudiant.es. Cette participation permet également d'explorer les actions à entreprendre et les acteurs clés à mobiliser.

Messages clés :

- Les habitudes alimentaires des étudiant.es sont diverses, mais dans l'ensemble, elles sont éloignées des préconisations pour une alimentation durable. Elles sont ainsi défavorables à la santé et à l'environnement.
- Elles sont influencées par une multitude de déterminants qui interagissent les uns avec les autres. Pour espérer favoriser la transition vers une alimentation plus durable, il est nécessaire d'agir à plusieurs échelles : individuelle, interpersonnelle, environnementale, politique.
- Les établissements d'enseignement supérieur peuvent agir à leur échelle, en mettant en œuvre, par exemple, des actions renforçant les compétences individuelles, favorisant le soutien social ou améliorant l'offre alimentaire locale.

Caractère modifiable : un déterminant est dit modifiable lorsqu'il est possible de modifier son influence de manière favorable à la santé et à la protection de l'environnement.

Demandez aux participant.es de placer les cartes des déterminants les plus modifiables dans le cercle intérieur, et des moins modifiables dans le cercle extérieur.

L'enjeu étant d'induire une réflexion et un débat entre les participant.es, l'animateur.rice laisse les participant.es placer librement les cartes sur le plateau pendant la durée de l'atelier.





Fresque de l'alimentation étudiante

Kit scientifique

Ce document présente des notions clés autour de l'alimentation, de son impact sur la santé et l'environnement, et des recommandations actuelles pour une alimentation plus durable. Il s'appuie sur des données scientifiques robustes et reconnues par la communauté scientifique internationale.

Le kit scientifique aborde les notions suivantes :

1. Alimentation durable : de quoi parle-t-on ?
2. Pratiques alimentaires : le poids de l'environnement alimentaire et des politiques publiques
3. Alimentation de type occidental : quel impact sur la santé et l'environnement ?
4. Aliments ultra-transformés : quand pratiqué ne rime pas avec durabilité
5. Les recommandations alimentaires françaises
6. Comprendre les labels alimentaires
7. Alimentation biologique : quels bénéfices espérer ?
8. Végétarisme, véganisme : des pratiques à encourager ?
9. Quelques messages simples à retenir pour concilier santé humaine et planétaire
10. L'alimentation consciente : une solution à portée de main ?



Merci !



Étudiants et étudiants du Master 2 Nutrition Humaine et Santé Publique

Alanis Garcia, Chloé Lamblin, Elodie Fourchaud, Stéphane Irie, Esther Poinset, Intissar Miladi, Avis Japhet Kalmogho, Kalidou Kane, Mira El Marayati, Samuel Pereira, Talla Ndao



Lauréats d'un prix de la Région Ile-de-France récompensant les initiatives étudiantes pour le climat

Groupe d'experts ayant encadré leur travail :

Caroline Méjean (MoISA, Inrae), Hélène Charreire (MoISA, Inrae), Lucile Marty (CSGA, Inrae), Aurélie Maurice (LEPS, USPN), Hajar El Karmouni (IRG, UPEC), Sandrine Péneau (EREN, USPN), Henri Dehove (EREN, USPN), Alice Bellicha (EREN, USPN)