

## A LA UNE

### Etudiants : entre précarité alimentaire et double fardeau de la malnutrition

*La crise sanitaire de la COVID-19 et les confinements successifs ont accentué la précarité des étudiants et leur capacité à se nourrir de façon suffisante, saine et durable. L'alimentation est une variable d'ajustement budgétaire pour les étudiants : ces derniers adaptent leur régime alimentaire selon leurs capacités financières. Pour répondre à la situation de détresse rencontrée par de trop nombreux étudiant, le gouvernement débloque une enveloppe exceptionnelle de 10 M€.*

Selon l'Union nationale des étudiants de France (Unef), le budget nécessaire pour l'année scolaire 2022 a augmenté de près de 6,5%, soit 428 euros par étudiant. Dotés de budgets très serrés, les étudiants sont donc contraints de choisir des aliments moins chers, plus rassasiants et ce bien souvent au détriment de la qualité nutritionnelle et de leur impact social et écologique. Parallèlement, leur poids et leur santé en subissent les conséquences. Face à ce constat, le RESES (Réseau Étudiant pour une Société Écologique et Solidaire) et l'association Let's Food ont réalisé une grande étude sur la précarité alimentaire étudiante.

#### Les objectifs de cette étude étaient de :

- Comprendre les facteurs de la précarité alimentaire dans le milieu étudiant ;
- Découvrir les acteurs et les initiatives qui les accompagnent ;
- Présenter 6 actions concrètes pour lutter contre la précarité alimentaire.

#### Les principaux enseignements :

##### ➤ Un budget alimentaire, variable d'ajustement

Pour 72% des étudiants, la nourriture est le premier poste de dépenses après le loyer. 34% des étudiants ont un budget mensuel défini pour la nourriture. 25% y incluent les sorties au restaurant et la livraison de repas (JustEat, 2018). Pourtant ces pratiques de restauration livrée favorisent la sédentarité, n'incitent pas au développement de compétences culinaires et impliquent souvent un coût plus élevé qui entame encore plus le budget alimentaire. Par conséquent, certains sautent des repas ou se restreignent en portions.

##### ➤ Le lieu de vie conditionne les pratiques alimentaires

Les étudiants qui vivent en famille ou en colocation cuisinent plus que ceux qui sont isolés. Le manque d'espace, de matériel et de temps sont évoqués comme freins à cuisiner. Par ailleurs, préparer à manger n'est pas considéré comme une activité prioritaire pour les étudiants, sollicités par une diversité d'activités de loisirs, culturelles et sociales, notamment au moment de la décohabitation.

##### ➤ Un manque d'accès économique à une alimentation durable

L'alimentation est une variable d'ajustement budgétaire pour les étudiants. Pour ne pas avoir (trop) faim, ils priorisent le choix de la quantité au détriment de la qualité. D'où le constat que les enjeux d'alimentation saine,

durable et de qualité sont souvent secondaires (Bouilly, 2021). Pourtant, les étudiants sont particulièrement sensibles à l'impact de leur alimentation et souhaitent en changer : le prix demeure le frein principal.

**On note une forte consommation de produits rassasiants, de produits transformés, prêts à consommer au détriment des aliments bruts et frais. Ceci s'explique aussi par une moindre capacité à cuisiner maison et engendre des apports en fibres, vitamines et minéraux insuffisants.**

➤ **Un manque de repères alimentaires et de compétences culinaires**

Alors que 66% des étudiants déclarent avoir une alimentation équilibrée en 2019, seulement 5% semblent manger réellement équilibré au quotidien (selon les indicateurs du Programme Nutrition Santé (PNNS) : 5 fruits et légumes, 2 produits laitiers, 1 à 2 portions de viande, poisson ou œuf.)

➤ **Les habitudes alimentaires des étudiants entraînent une double charge nutritionnelle : 13% sont en situation de maigreur ou de surpoids, 5 % en situation d'obésité**

Ce double fardeau nutritionnel désigne la coexistence au sein d'une même population, d'un foyer, voire d'un individu (dans le cas de l'obésité dite « sarcopénique ») de sous-alimentation et de suralimentation. Cette situation est caractéristique de nouvelles problématiques de santé et d'un problème de faim complexe, aux multiples facettes qui impliquent à la fois des carences et des déséquilibres.

En savoir plus :

[Consulter la vidéo](#)

[Lire l'enquête](#)

[Lire l'étude](#)

[Lire le communiqué de presse](#)

## ACTUALITES

### **Bien-être et habitudes alimentaires défavorables à la santé : les enfants défavorisés s'en sortent moins bien**

Les indicateurs OCDE présentés dans « Starting unequal » montrent que, dans tous les domaines du bien-être, les enfants issus de milieux socialement et économiquement défavorisés manquent encore trop souvent d'accès aux biens matériels de base, y compris l'alimentation de base, un logement de bonne qualité et un accès à internet.

Parallèlement une étude menée par la « City, University of London » suggère que les parents à bas revenus achètent des aliments « malsains » pour leur famille non seulement en raison de leur disponibilité, de leur faible coût et de leur promotion publicitaire, mais aussi pour compenser leur difficulté à accéder aux activités favorisant le bien-être social.

**« Cette étude souligne l'importance de comprendre quelle place à la nourriture dans la réalité quotidienne des familles. Les politiques de lutte contre les inégalités ne fonctionneront que si elles reconnaissent que l'alimentation ne se résume pas à la nutrition et doit répondre à un éventail plus large de besoins, tels que le bien-être social et économique »,** constate le professeur Corinna Hawkes, chercheuse principale de l'étude.

[Lire l'étude](#)

[Lire l'étude](#)

## Une nouvelle boîte à outils consacrée à l'obésité infantile

BANCO signifiant "Boîte à outils : Améliorer Nos pratiques, Changer nos regards sur l'Obésité", est une plateforme de formation et d'information destinée aux professionnel·les. Des cours en ligne, des ressources et des outils pour votre pratique sont disponibles dans l'espace de formation et de documentation. Sur le portail, sont proposées des actualités et invite à découvrir des actions inspirantes et des entretiens avec des acteurs et des experts.

[Découvrir les outils](#)

## Campagne : « Faire bouger les ados, c'est pas évident. Mais les encourager c'est important. »

Santé publique France a lancé une campagne pour inciter les parents et adolescents à bouger plus au quotidien. Cette campagne a été conçue en lien avec le Ministère de la Santé et de la Prévention, le Ministère des Sports et des Jeux Olympiques et Paralympiques et le comité d'organisation de Paris 2024.

[Lire le communiqué de presse](#)

## L'aide alimentaire dans une situation inédite

Depuis 2020, la crise sanitaire a eu un impact délétère sur les conditions d'existence des personnes bénéficiaires de l'aide alimentaire. Les demandes d'aide alimentaire sont en augmentation, en particulier dans les grandes villes, alors que le nombre de salariés et bénévoles des structures d'aide alimentaire pour les accueillir est en baisse. L'entretien avec Lucile MONOT, responsable d'une épicerie sociale et solidaire et co-présidente du GESRA (Groupement des Épiceries Sociales et Solidaires Rhône-Alpes Auvergne), montre que le profil des usagers a changé : « Nous avons toujours eu, parmi nos usagers, 30% à 40% de travailleurs pauvres ou de personnes ayant un emploi mais qui ont eu un accident de la vie. Mais à partir de 2021, la proportion de personnes proches de la classe moyenne, avec un « reste à vivre » largement supérieur à celui du seuil de pauvreté, s'est accrue de façon fulgurante. La situation de certaines familles a basculé. »

**Pour répondre à l'urgence alimentaire, les structures priorisent parfois leur action autour de la distribution. Pourtant, au-delà de l'alimentation, c'est en considérant les personnes dans leur globalité que l'on peut identifier et agir sur les différents déterminants qui les amènent à la précarité alimentaire. C'est aussi permettre aux personnes bénéficiaires de garder leur dignité et leur libre-arbitre.** Dans ce contexte difficile, quelles sont les pistes d'action ?

[Lire l'article](#)

[Lire l'interview](#)

## De la démocratie alimentaire au pouvoir d'agir

La démocratie alimentaire « désigne une volonté et une revendication des citoyen.ne.s à reprendre le pouvoir sur la façon d'accéder à leur alimentation, en lien avec le modèle agricole qui la produit » (Tim Lang, 1998). En compagnie de Pauline Scherer, sociologue intervenante, Laura Pandelle et Jérôme Bar de l'association Aequitaz, et plusieurs collectivités adhérentes, sont parcourues quelques expérimentations qui participent à faire de la démocratie alimentaire un enjeu essentiel de la transition écologique et sociale des territoires.

[Lire le dossier](#)

## Choix des aliments : le coût avant le goût

**Le coût des aliments pèse plus lourdement sur les Européens aujourd'hui qu'il y a quelques années. Le prix devient ainsi le facteur principal qui influence les achats alimentaires, suivi par le goût.** Ces résultats proviennent de l'étude Eurobaromètre 2022 sur la sécurité des aliments dans l'Union Européenne, la quatrième enquête de ce type menée depuis 2005. Basée sur des entretiens avec 27.000 personnes à travers l'UE, l'enquête présente l'évolution de la façon dont les Européens choisissent leurs aliments, de leurs connaissances et de leurs préoccupations en matière de sécurité des aliments ainsi que des sources d'informations auxquelles ils se fient.

[Voir l'infographie](#)

## FOCUS

### Prévention nutritionnelle des cancers

40% des cancers en France pourraient être évités en modifiant nos comportements et habitudes. Ainsi, la prévention est un enjeu important, dont la prévention nutritionnelle. Le réseau Nutrition Activité physique Cancer Recherche (NACRe) met à disposition trois affiches qui permettent de mettre en avant les informations clés sur la prévention des cancers en France.

**En plus de la pratique d'une activité physique conjuguée à une alimentation équilibrée et diversifiée, les facteurs nutritionnels protecteurs sont : la consommation de fruits et légumes et de produits laitiers.**

[Découvrir l'affiche](#)

[Découvrir les outils](#)

## SUR LE TERRAIN

### Mieux prévenir et lutter contre la précarité alimentaire : Nouvel avis du Conseil National de l'Alimentation

*À la suite de la crise covid-19, le CNA s'est autosaisi en 2021 afin de mener une réflexion pour réduire la précarité alimentaire. L'avis 91, adopté en octobre 2022, est issu des travaux d'un groupe de concertation qui ont débuté en octobre 2021.*

Le Conseil National de l'Alimentation a choisi d'associer les citoyens à l'élaboration de l'avis. Au regard du sujet traité, une attention particulière a donc été portée à l'inclusion de personnes en situation de précarité, dans leur diversité. La lutte contre la précarité alimentaire doit en effet s'appuyer sur les constats et préconisations des personnes concernées pour que les réponses sociétales puissent correspondre à leurs attentes et leurs besoins. **La même question a été posée à tous les participants, à savoir : « que faut-il faire pour que chaque personne ait un accès digne à une alimentation suffisante et de qualité ? »**

67 débats autoportés ont été organisés sur une grande diversité de territoires français (dont 8 en Outremer), rassemblant 1098 personnes, et un panel citoyen constitué de 18 personnes dont 10 en situation de précarité.

Le CNA a identifié trois grands objectifs :

- permettre à chaque personne d'avoir un accès digne à une alimentation suffisante et de qualité
- mieux répondre aux besoins et aux attentes des personnes qui connaissent la précarité alimentaire
- prévenir et lutter contre la précarité alimentaire en cohérence avec d'autres objectifs généraux des politiques publiques : la lutte contre la pauvreté et les exclusions, la transition écologique, la souveraineté alimentaire, la santé publique

Les constats et les recommandations sont structurés autour de quatre axes :

1. Le phénomène de la précarité alimentaire est massif mais mal connu car il est principalement appréhendé à travers la mesure de la pauvreté et de l'aide alimentaire distribuée. **Plusieurs recommandations ont donc pour objet de mieux connaître les diverses formes de la précarité alimentaire et les personnes qui la subissent et de mieux suivre les actions et les politiques visant à la prévenir et à la combattre.**

2. Les politiques publiques de prévention et de lutte contre la précarité alimentaire mises en œuvre aujourd'hui en France sont structurellement centrées sur l'aide alimentaire. Il convient de la rendre plus accessible sur l'ensemble du territoire, **d'améliorer les conditions d'accueil et d'accompagnement des personnes, de garantir la qualité des denrées qui leur sont distribuées, de mieux coordonner les acteurs et de leur assurer un financement durable.**

3. L'aide alimentaire n'ayant pas vocation à répondre à tous les enjeux de la précarité alimentaire, **les initiatives complémentaires ou alternatives doivent être développées.** Il convient de les recenser (car elles sont multiples et mal connues), de les soutenir et les coordonner (notamment dans le cadre des projets alimentaires territoriaux) et de leur donner un cadre financier pluriannuel, prolongeant les efforts exceptionnels consentis dans le cadre de la crise sanitaire. **La restauration collective a un rôle essentiel à jouer dans ce cadre.**

4. La précarité alimentaire est un problème multidimensionnel qui appelle une approche systémique des enjeux, dans le cadre d'une démocratie alimentaire à construire. **Elle ne peut être éradiquée qu'en agissant sur les déterminants généraux de la pauvreté, notamment le pouvoir d'achat des ménages, sur la disponibilité physique et économique d'une offre alimentaire suffisante, durable et de qualité sur tous les territoires, en associant les personnes concernées à la conception des politiques publiques et en luttant contre les stigmatisations dont ces personnes sont victimes.**

[Lire l'avis](#)

[Lire le résumé](#)



4 à 6 personnes



20 mn de préparation  
20 mn de pause  
20 mn de cuisson

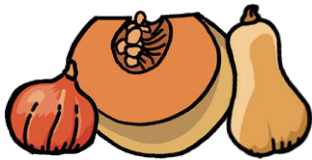


Facile

## Côté cuisine

# « Blinis » au potiron

## Ingrédients



250 g de courge  
(potiron, butternut ou potimarron)



75 g de farine



1 yaourt nature au lait entier



2 œufs



50 g de beurre  
(30 g pour la pâte à blinis  
et 20 g pour beurrer la poêle)



1 cuillère à café de levure chimique



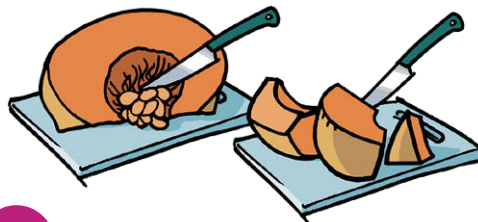
Sel

## Préparation

### PURÉE DE COURGE

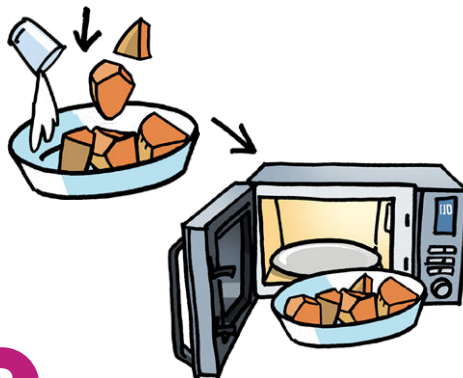
1

Laver et couper la courge. Enlever les graines. Couper en morceaux.



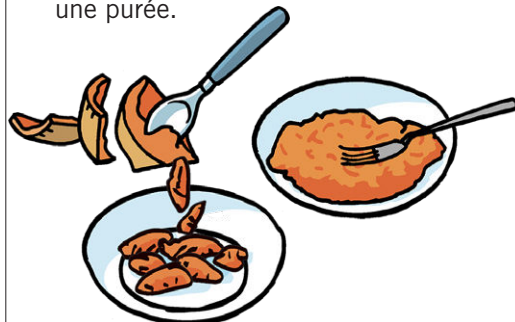
2

Faire cuire au micro-ondes avec un peu d'eau, pendant 5 à 10 min (en vérifiant la cuisson avec la pointe d'un couteau).



3

Prendre la pulpe du potiron avec une cuillère, et dans une assiette creuse, écraser avec une fourchette pour obtenir une purée.



### PÂTE À BLINIS

1

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel. Ensuite, incorporer les œufs puis le yaourt, 30 g de beurre et la purée de courge.



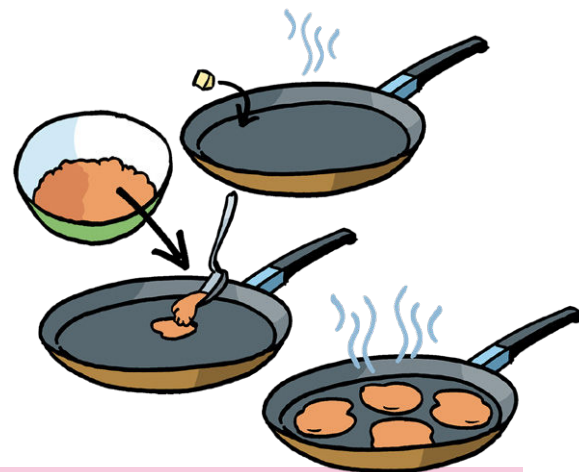
2

Faire reposer la pâte au minimum 20 minutes.



3

Beurrer une poêle, mettre sur le feu. Verser l'équivalent de deux cuillères à soupe par blinis. Faire cuire sur l'autre face quand il est doré.



## Infoplus

*Une recette surprenante pour utiliser des restes de courge. Riches en fibres, ces blinis peuvent être servis en version sucrée et/ou salée avec du fromage (chèvre frais, fromages à faire fondre...) ou du poisson fumé (maquereau, hareng, saumon, truite...). Décorés d'une pointe de crème fraîche, crème fouettée ou bien nappés de confiture, de compote ou de chocolat fondu... Un délice à tester !*