

# Le bien-être alimentaire des étudiantes et des étudiants au collégial : données préliminaires

François Régimbal, professeur de sociologie, Cégep du Vieux Montréal

Éric Richard, professeur de sociologie, Cégep du Vieux Montréal

Aude Fournier, professeure de sociologie, Cégep de Victoriaville

Élodie Rouillard-Gagnon, étudiante, Cégep du Vieux Montréal



Travaux de recherche financés par le ministère de l'Enseignement supérieur du Québec (MES) dans le cadre du Programme d'aide à la recherche sur l'enseignement et l'apprentissage (PAREA) et du Programme d'aide à la diffusion des résultats de recherche au collégial (PADRRC)

# Plan de la présentation



Pertinence



Objectif



Méthodologie



Résultats

Les non-prises de repas

La dimension relationnelle

Les lieux des prises alimentaires

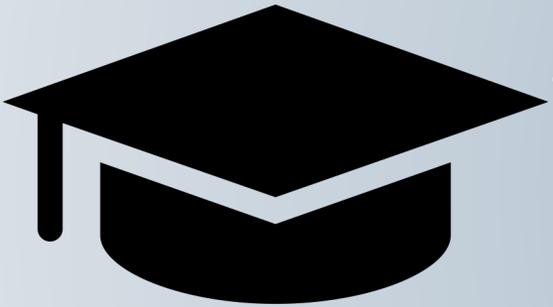
Les activités simultanées



Discussion et conclusion



# 1. Pertinence de la recherche

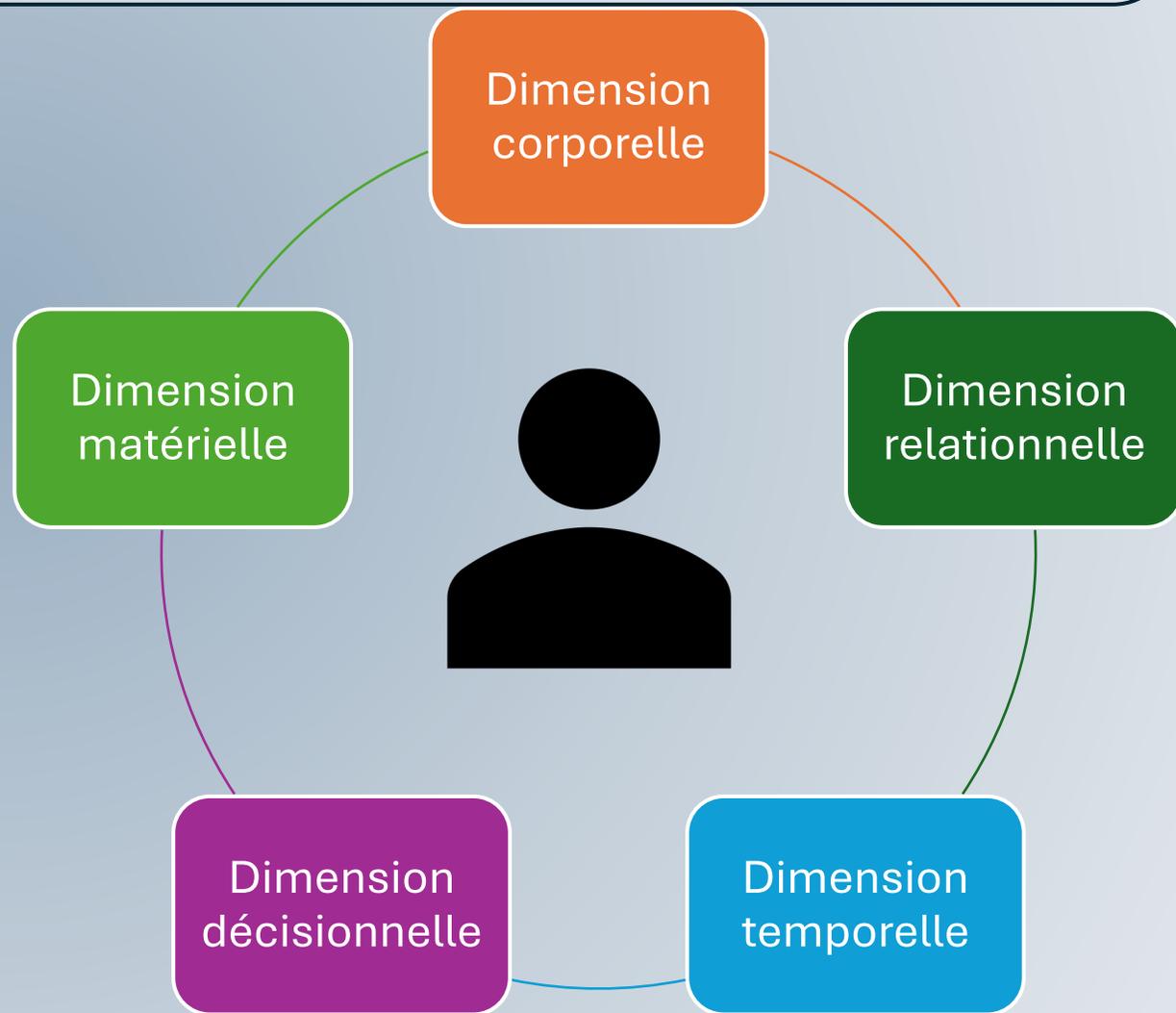


- Les recherches s'intéressent peu aux comportements alimentaires des cégépiennes et cégépiens; alors qu'ils sont dans une période importante de transition (Disch, 2023; Gourmelen et Rodhain, 2016; Richard et Mareschal, 2013).
- De manière générale, on s'intéresse moins aux populations étudiantes au postsecondaire en ce qui concerne l'alimentation et davantage aux élèves du primaire et du secondaire (Burrows *et al.*, 2017; Reuter *et al.*, 2021; Valladares *et al.*, 2016).
- L'insécurité alimentaire est souvent au centre des analyses. Au Canada, les étudiantes et les étudiants les plus vulnérables sont :
  - **issus des Premières Nations (Silverthorn, 2016)**
  - **en provenance de l'international (Entz *et al.*, 2017)**
  - **hors campus (Reynolds *et al.*, 2018)**

## 2. De la sécurité alimentaire au bien-être alimentaire

L'objectif est de comprendre, dans sa globalité, le rapport des populations québécoises à leur alimentation.

Recours aux cinq dimensions du bien-être (Fournier *et al.*, 2013) :



# 3. Méthodologie

3 sites

- Cégep du Vieux Montréal (12)
- Cégep de Victoriaville (9)
- Cégep de Matane (7)

Journaux de bord

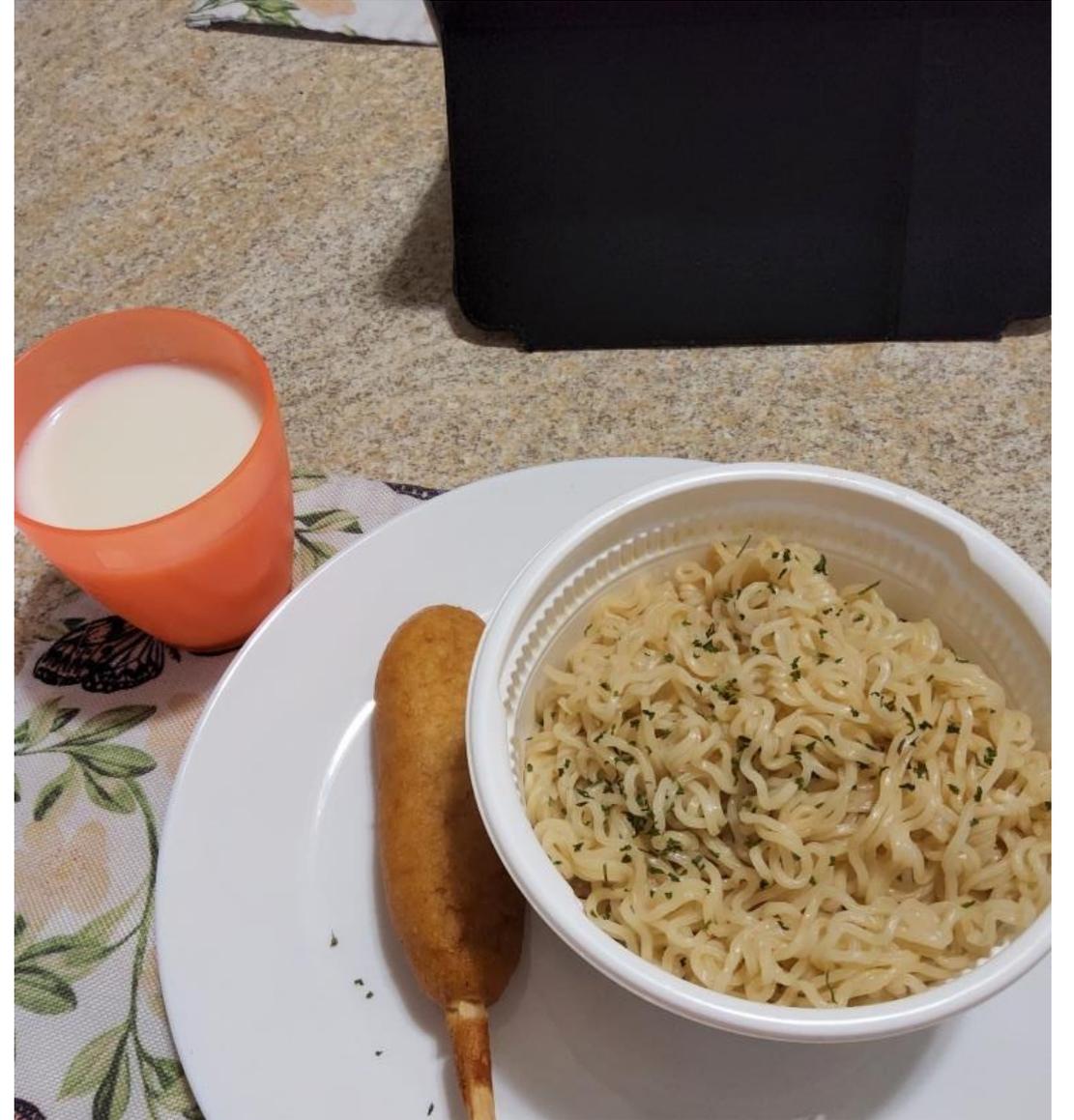
- 28 cégépiennes et cégépiens
  - 14 F; 9 H; 5 NB
- 7 jours consécutifs

Entrevues semi-dirigées

- 28 +1 cégépiennes et cégépiens
- En complément du journal de bord



Automne 2024 :  
volet quantitatif réalisé dans  
6 ou 7 collèges





# 4. Résultats

4.1 Les repas pris et sautés

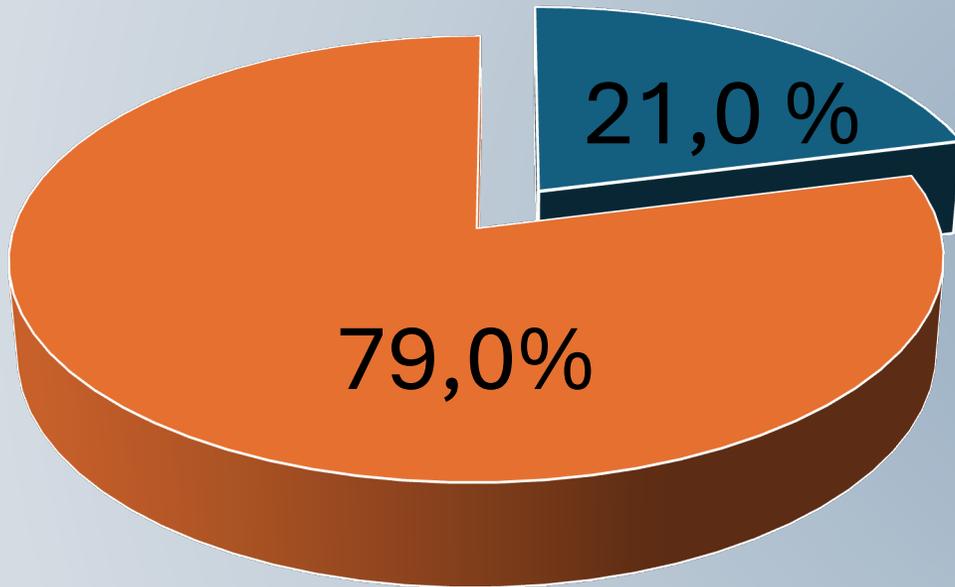
4.2 La dimension relationnelle

4.3 Les lieux des prises alimentaires

4.4 Les activités simultanées

# 4.1 Les repas pris et sautés

586 prises alimentaires documentées



■ Les repas sautés

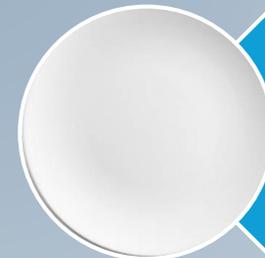
■ Les repas pris



Moyenne:  
4,4/21 repas sautés



Deux participantes n'ont pas pris 10 repas .  
Une personne mentionne ne pas manger entre 8 h et 18 h.



Trois personnes ont pris tous leurs repas.



Certains repas sont frugaux (1 pomme ou 1 pamplemousse).

# Les raisons évoquées aux repas sautés : les entretiens

Mal de ventre (1) et  
nausée (1)

Solitude  
(dépression) (3)

Ne pas être vu à  
manger seul (2)

Manque de temps  
(7) + surcharge de  
travail et impératifs  
des remises (6)

Entorse à l'horaire  
habituel (6)

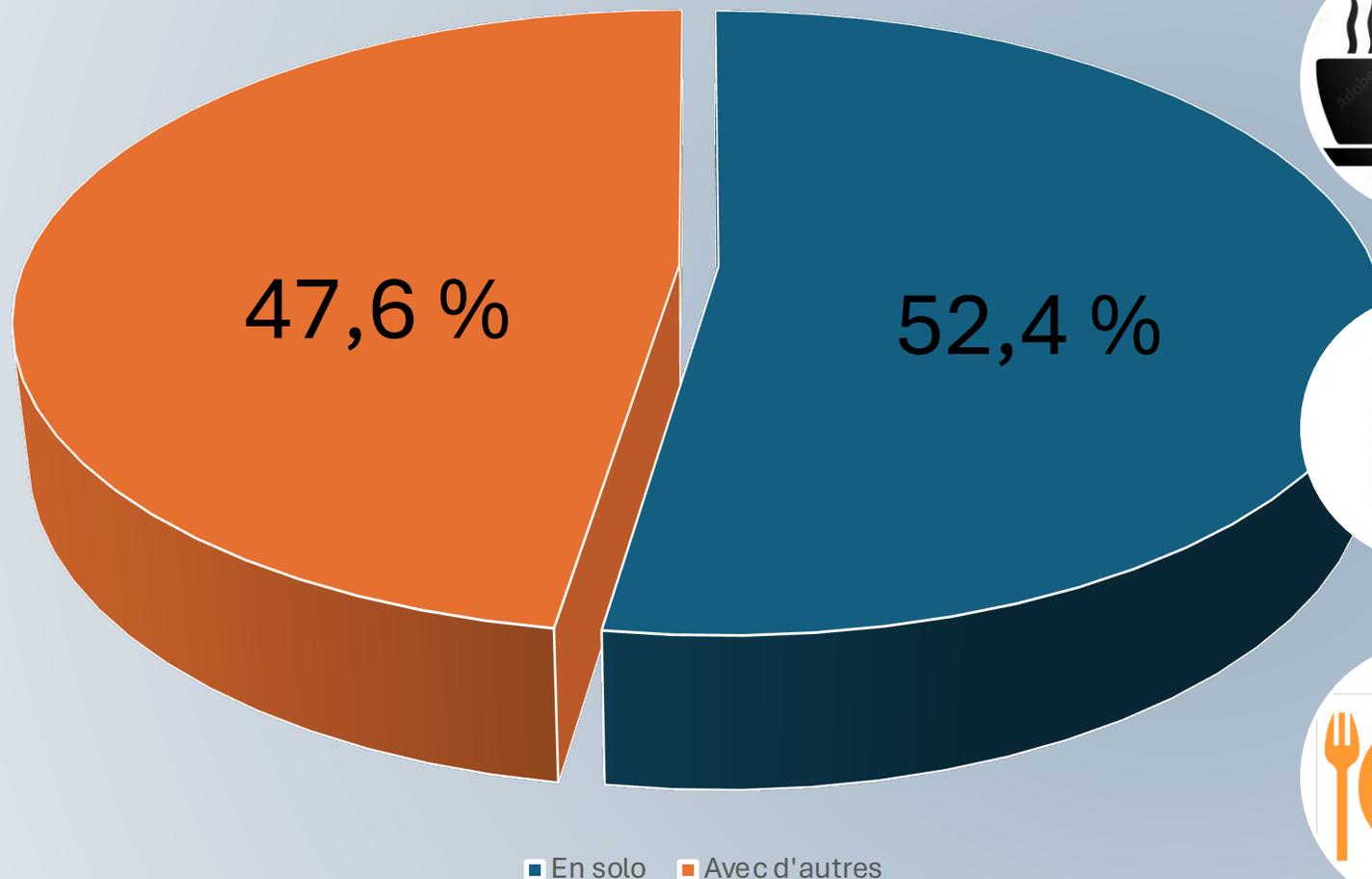


Prix des aliments à  
la cafétéria évoqué  
( $n = 13$ )

## 4.2 La dimension relationnelle

Différence significative selon les repas :  
( $X^2 = 59,251$  ( $dl = 2$ );  $p < ,001$ )

Proportion des repas pris en solo et avec d'autres



Déjeuner en solo :  
74,2 %



Dîner en solo :  
55,8 %



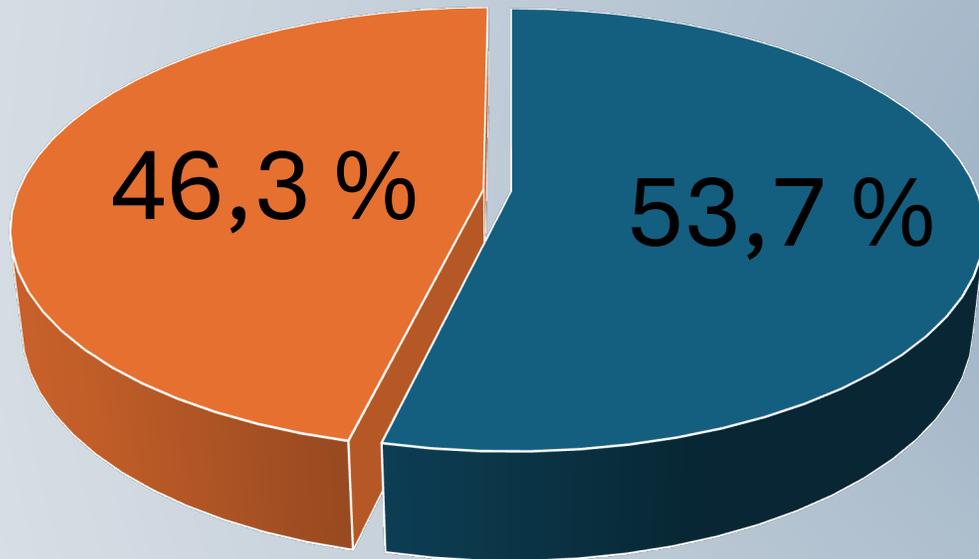
Souper en solo :  
30,3 %

# Être accompagné ou en solo : regard sur le genre

Genre	Total des repas		Déjeuners		Dîners		Souper	
	Acc.	Solo	Acc.	Solo	Acc.	Solo	Acc.	Solo
<b>Masculin</b>	37,7 %	62,3 %	20,0 %	80,0 %	33,3 %	66,7 %	64,5 %	35,5 %
<b>Féminin</b>	48,2 %	51,8 %	22,9 %	77,1 %	44,6 %	55,4 %	73,7 %	26,3 %
<b>Personnes non binaires</b>	58,5 %	41,5 %	46,2 %	53,8 %	62,1 %	37,9 %	66,7 %	33,3 %
<b>Total</b>	47,6 %	52,4 %	25,8 %	74,2 %	44,2 %	55,8 %	69,7 %	30,3 %
<b>X<sup>2</sup></b>	X <sup>2</sup> = 9,683 (dl = 2); p = ,008		X <sup>2</sup> = 6,905 (dl = 2); p = ,032		X <sup>2</sup> = 6,202 (dl = 2); p = ,045		X <sup>2</sup> = 1,329 (dl = 2); p = ,515	

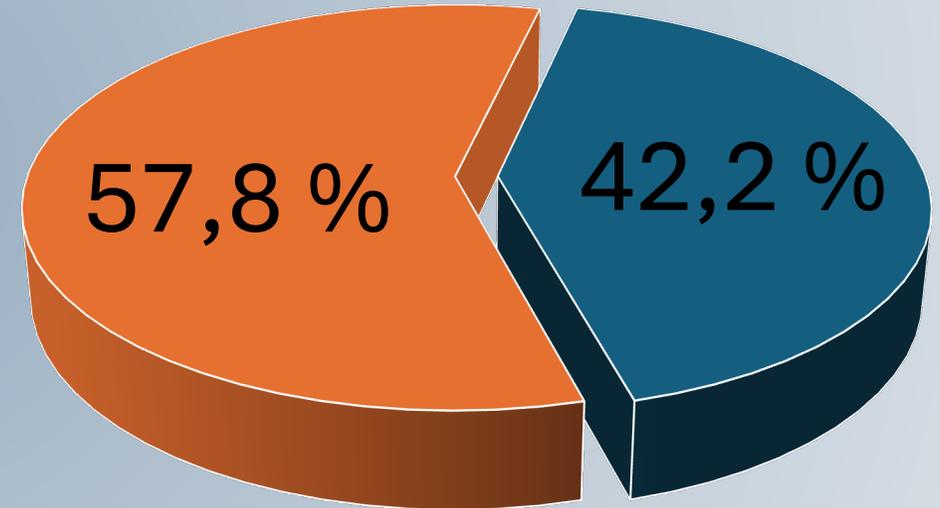
# Être accompagné ou en solo: regard sur la session d'études

Session 1



■ Accompagné ■ En solo

Plus d'une session

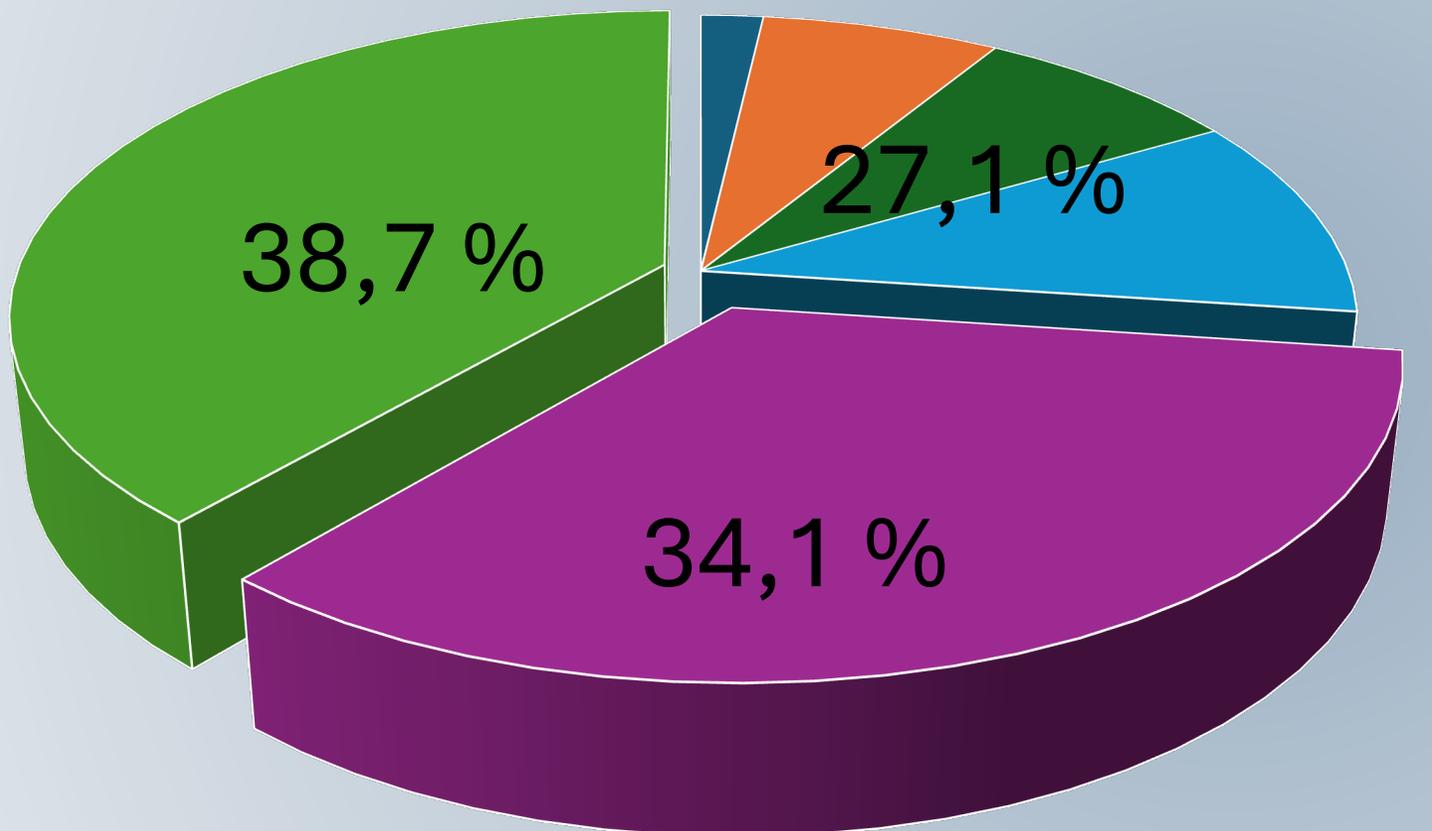


■ Accompagné ■ En solo

Différence significative selon la session d'inscription :  
( $X^2 = 7,503$  ( $dl = 1$ );  $p = ,006$ )

# Les personnes avec lesquelles on mange

Avec qui ?



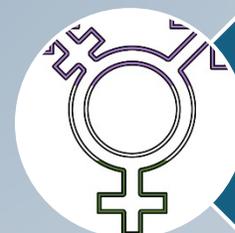
■ Famille élargie ■ Comité/groupe ■ Connaissances ■ Copain·ine ■ Ami·e·s ■ Famille nucléaire



56,1 % des repas des femmes sont pris avec leurs ami·e·s



43,2 % des repas des hommes sont pris avec leurs ami·e·s



30 % des repas des personnes non binaires sont pris avec leurs ami·e·s

Différence significative selon le genre :  
( $X^2 = 7,569$  ( $dl = 2$ );  $p = ,023$ )

# Les raisons évoquées pour expliquer les repas pris en solo : les entretiens

Incompatibilité des horaires

Surcharge de travail

Impératifs de remise des travaux

Incapacité à créer des liens

Certains préfèrent manger seuls :

— « Manger à son propre rythme. »

— « Batterie sociale est vide. »

Lieux	Déjeuner	Dîner	Souper
Contexte résidentiel	80,1 %	46,0 %	80,4 %
Cégep	6,2 %	24,0 %	3,4 %
Autres lieux	13,7 %	30,0 %	16,2 %
Total	100 %	100 %	100 %

Différence significative selon les repas :  
 ( $X^2 = 61,566$  ( $dl = 4$ );  $p < ,001$ )

Contexte résidentiel : chez-soi, maison parenté, maison ami·e·s

Cégep : cafétéria, café étudiant, en classe, ailleurs dans le cégep

Autres lieux : en déplacement, au restaurant, au travail, dehors,  
 autre

### 4.3 Lieux des prises alimentaires

# Comparaison entre les lieux des repas

Les cégépiennes et cégépiens mangent très peu au cégep :  
11,3 % de l'ensemble des prises alimentaires.

Peu de repas pris à la cafétéria du collège :  
2,9 % de toutes les prises alimentaires ou 26,0 % de celles prises au cégep.

Autant de repas pris en classe qu'à la cafétéria.

L'endroit des prises alimentaires le plus fréquemment mentionné : « ailleurs » qu'à la cafétéria, qu'en classe ou qu'au café étudiant – 38 % des prises alimentaires au cégep.

Les cégépiennes et cégépiens mangent deux fois plus souvent en « déplacement » qu'à la cafétéria du cégep ou qu'en classe.

# Les raisons évoquées pour expliquer le choix des lieux



Dans sa chambre

Pressé en faisant sa routine du matin.  
Heure d'arrivée tardive.



En déplacement

En marchant, dans le transport en commun ou dans sa voiture.  
« Je me lève vraiment tard de mon lit [...] pis y'a tellement de trafic dans Victo, fait que ben, j'ai le temps en masse de manger. »



En classe

Malgré la « gêne », on mange en classe étant donné l'absence de blocage horaire.



Dans la cuisine commune

Pour partager un repas avec ses ami·e·s.  
« On se dit, bon, qui fait à manger ce soir [...] ceux qui ont le temps font à manger, ceux qui n'ont pas le temps [...] vont faire la vaisselle. »

## 4.4 Les activités simultanées

	Cellulaire/tablette/ ordinateur	TV Jeux vidéo	Discussion	Études/cours	Autres	Total
Déjeuner	37,0 %	10,9 %	23,5 %	10,1 %	18,5 %	<b>100 %</b>
Dîner	29,2 %	6,7 %	37,5 %	15,8 %	10,8 %	<b>100 %</b>
Souper	12,7 %	19,4 %	55,2 %	1,5 %	11,2 %	<b>100 %</b>

Différence significative selon les repas :  
( $X^2 = 58,413$  ( $dl = 8$ );  $p < ,001$ )

# Répartition des activités simultanées selon le genre

	Cellulaire/tablette/ ordinateur	TV Jeux vidéo	Discussion	Études/cours	Total
Féminin	19,0 %	14,1 %	52,1 %	14,8 %	100 %
Masculin	43,3 %	14,2 %	34,5 %	7,9 %	100 %
Non binaire	29,4 %	16,2 %	50,0 %	4,4 %	100 %

Différence significative selon le genre :  
( $X^2 = 23,083$  ( $dl = 6$ );  $p < ,001$ )

# 5. Discussion et conclusion

A. Données préliminaires : journal de bord (28) et entretiens (28 +1).

B. Comportements alimentaires et les cinq dimensions du bien-être : dans la présentation, l'accent a été mis sur les dimensions corporelles, relationnelles et temporelles.

C. Les comportements alimentaires se situent à l'intersection d'un ensemble complexe de facteurs sociaux qui marquent le passage du secondaire au cégep.

D. Période de transition qui a des effets sur les comportements alimentaires. Ressemble à la retraite pour les personnes âgées. Les bouleversements les font entrer dans un « autre monde ».

E. Pour les populations étudiantes, les nouveaux comportements alimentaires représentent une adaptation à leur réalité scolaire.

# Comportements alimentaires

- **On saute des repas (21,0 %) :**
  - Surcharge de travail, impératifs de remise, entorse à l'horaire habituel, absence d'un blocage horaire (dimension temporelle).
  - Solitude (ne pas être vu) (dimension relationnelle).
- **La prise en solo des repas (52,4 %).**
  - Leur emploi du temps est **difficilement conciliable avec ceux d'autrui** (déstructuration alimentaire de Fischler ?).



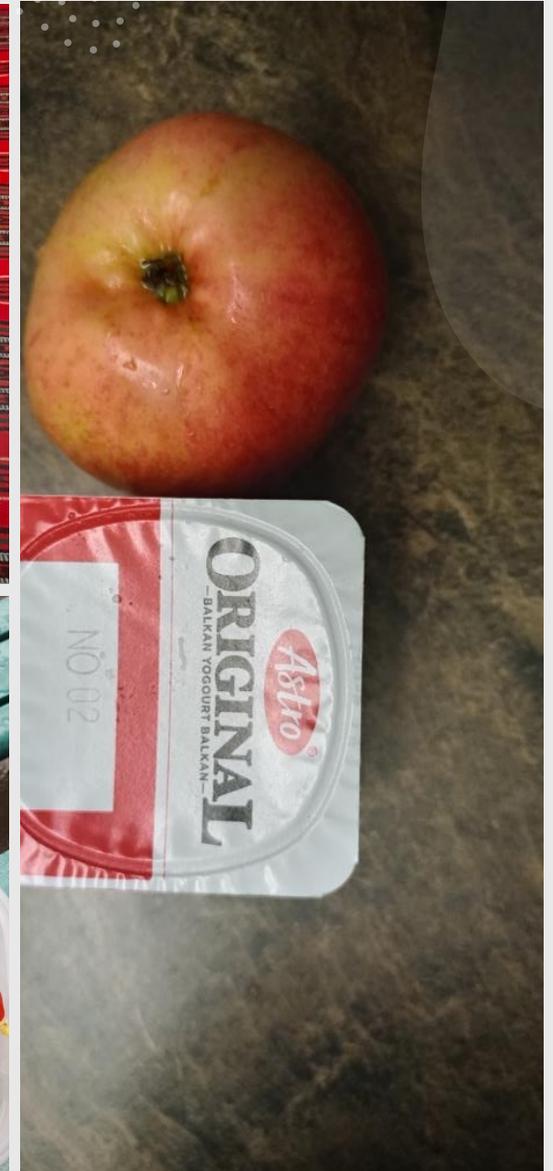
# Les activités simultanées

- On comprend ces activités simultanées par la présence d'horaires en mutation = désorganisation temporelle :
  - Incompatibilité des horaires, surcharge de travail, impératifs de remise;
  - Donc, plusieurs comportements alimentaires des étudiantes et étudiants constituent une tentative **d'organiser leur quotidien** à un moment de leur vie où les contraintes se multiplient.

- En somme, il s'agit donc d'une **adaptation aux contraintes** de la vie de cégépiennes et cégépiens (manger lors de ses déplacements, en étudiant, etc.).

# Regards sur la démarche et les constats

- **Les limites de la recherche :**
  - L'échantillon (taille et lieux de recrutement)
  - Repas ou prises alimentaires
  - Dimensions décisionnelle et matérielle du bien être
- **Les constats sans explication :**
  - Genre :
    - Les hommes mangent plus souvent seuls comparativement aux femmes et aux personnes non binaires.
  - Session d'inscription :
    - Les étudiantes et les étudiants mangent plus souvent accompagnés lorsqu'ils sont à leur première session.



Déjeuner

# Références

- Burrows, T. L., Whatnall, M. C., Patterson, A. J. et Hutchesson, M. J. (2017). Associations between dietary intake and academic achievement in college students: a systematic review. *Healthcare*, 5(60), 1-13.
- Disch, C. (2023). Précarité étudiante : le malêtre dans l'assiette. *La Revue Nouvelle*, 3, 9-13.
- Entz, M., Slater, J. et Desmarais, A. A. (2017). Student food insecurity at the University of Manitoba. *La Revue canadienne des études sur l'alimentation*, 4(1), 139-159.
- Fournier, A., Godrie, B., McAll, C. (2013). *Vivre et survivre à domicile : le bien-être en cinq dimensions*. Centre de recherche de Montréal sur les inégalités sociales, les discriminations et les pratiques alternatives.
- Goffman, E. (1976). *Les rites d'interaction*. Minuit.
- Gourmelen, A. et Rodhain, A. (2016, septembre). *Équilibres et déséquilibres dans l'alimentation des jeunes étudiants : proposition d'un modèle conceptuel* [communication orale]. Actes de la 11<sup>ème</sup> Journée du Marketing Agroalimentaire (JMAM), Montpellier, France.
- Reuter, P. R., Forster, B. L. et Brister, S. R. (2021). The influence of eating habits on the academic performance of university students. *Journal of American College Health*, 69(8), 921-927.
- Reynolds, E., Johnson, C., Jamieson, J. A. et Mawhinney, H. (2018). Prevalence and correlates of food insecurity among students attending a small, rural Canadian university. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 79(3), 125-128.
- Richard, É. et Mareschal, J. (2013). Migration pour études chez les cégépiens québécois : défis d'adaptation, désir d'autonomie et attachement parental. *Enfances, familles, générations*, 19, 85-107.
- Silverthorn, D. (2016). *Hungry for knowledge: Assessing the prevalence of food insecurity on five Canadian campuses*. Meal Exchange.
- Valladares, M., Durán, E., Matheus, A., Durán-Agüero, S., Obregón, A. M. et Ramírez-Tagle, R. (2016). Association between eating behavior and academic performance in university students. *Journal of the American College of Nutrition*, 35(8), 699-703.



MERCI

