

Une étude



pour



# Les étudiants et l'alimentation

Comment les étudiants perçoivent-ils leur alimentation ? Ont-ils le sentiment d'y faire attention ? Quel impact du stress sur leurs pratiques alimentaires ?

**Juin 2017**

---

**Magalie Gérard**, Directrice de clientèle au Département Politique – Opinion

**Gaspard Lancrey-Javal**, Chef de groupe au Département Politique – Opinion

# Sommaire

**Méthodologie d'enquête**

**P.3**

**Portrait-robot de l'alimentation étudiante**

**P.5**

**L'alimentation étudiante à l'épreuve du stress**

**P.16**



# Méthodologie d'enquête



Enquête réalisée **en ligne** du **1<sup>er</sup>** au **8 juin 2017**.



Échantillon de **600** personnes représentatif des étudiants post-bac en France.



Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : **sexe, âge, cursus scolaire et catégorie socioprofessionnelle du parent référent de l'interviewé(e)**.



Aide à la lecture des résultats détaillés :

- Les chiffres présentés sont exprimés en pourcentage.
- Les chiffres en italique sont ceux qui apparaissent significativement au-dessus de la moyenne.
- Les chiffres suivis d'un astérisque (\*) sont à interpréter avec prudence en raison de la faiblesse des effectifs.
- Les chiffres en **bleu** sont issus de l'enquête miroir réalisée auprès du **grand public** du 6 au 8 juin 2017. Échantillon de 1 016 personnes représentatif des Français âgés de 18 ans et plus. Méthode des quotas et redressement appliqués aux variables suivantes : sexe, âge, catégorie socioprofessionnelle et région de l'interviewé(e).

# Intervalle de confiance

L'intervalle de confiance (parfois appelé « marge d'erreur ») permet de déterminer la confiance qui peut être attribuée à une valeur, en prenant en compte la valeur observée et la taille de l'échantillon. Si le calcul de l'intervalle de confiance concerne les sondages réalisés avec la méthode aléatoire, il est communément admis qu'il est proche pour les sondages réalisés avec la méthode des quotas.

| Taille de l'échantillon | 5% ou 95% | 10% ou 90% | 20% ou 80% | 30% ou 70% | 40% ou 60% | 50% |
|-------------------------|-----------|------------|------------|------------|------------|-----|
| 100 interviews          | 4,4       | 6,0        | 8,0        | 9,2        | 9,8        | 10  |
| 200 interviews          | 3,1       | 4,3        | 5,7        | 6,5        | 6,9        | 7,1 |
| 300 interviews          | 2,5       | 3,5        | 4,6        | 5,3        | 5,7        | 5,8 |
| 400 interviews          | 2,2       | 3,0        | 4,0        | 4,6        | 4,9        | 5,0 |
| 500 interviews          | 2,0       | 2,7        | 3,6        | 4,1        | 4,4        | 4,5 |
| 600 interviews          | 1,8       | 2,4        | 3,3        | 3,8        | 4,0        | 4,1 |
| 800 interviews          | 1,5       | 2,1        | 2,8        | 3,2        | 3,4        | 3,5 |
| 1 000 interviews        | 1,4       | 1,8        | 2,5        | 2,9        | 3,0        | 3,1 |
| 2 000 interviews        | 1,0       | 1,3        | 1,8        | 2,1        | 2,2        | 2,3 |
| 3 000 interviews        | 0,8       | 1,1        | 1,5        | 1,7        | 1,8        | 1,8 |
| 4 000 interviews        | 0,7       | 0,9        | 1,3        | 1,5        | 1,6        | 1,6 |
| 6 000 interviews        | 0,6       | 0,8        | 1,1        | 1,3        | 1,4        | 1,4 |

**Note de lecture :** dans le cas d'un échantillon de 600 personnes, si le pourcentage mesuré est de 10%, la marge d'erreur est égale à 2,4. Il y a donc 95% de chance que le pourcentage réel soit compris entre 7,6% et 12,4 % (plus ou moins 2,4 points).

# Portrait-robot de l'alimentation étudiante



# Pour qualifier leur alimentation, les étudiants utilisent des termes positifs que ce soit pour dire que leur alimentation est « équilibrée »... ou qu'elle ne l'est pas

Lorsque vous pensez à votre alimentation, quels sont tous les mots, toutes les impressions qui vous viennent spontanément à l'esprit ? – Question ouverte, réponses spontanées

- Aux étudiants -



Nuage de mots issu de l'enquête miroir grand public

# Quelques exemples d'expressions spontanées des étudiants sur leur alimentation

Lorsque vous pensez à votre alimentation, quels sont tous les mots, toutes les impressions qui vous viennent spontanément à l'esprit ? – Question ouverte, réponses spontanées

- Aux étudiants -

« Alimentation saine et équilibrée, achetée chez les primeurs et bouchers locaux. »

« C'est une grande partie responsable de la santé. Donc nécessaire de faire attention quand on fait du sport, mais gourmandise et plaisir. »

« Régime végétarien, alimentation saine mais parfois irrégulière. »

« Je mange de tout. »

« Je n'ai pas une très bonne alimentation. J'aimerais qu'elle soit plus saine et moins calorique. »

« J'essaye de manger équilibré avec des légumes et des fruits mais ce n'est pas toujours possible. J'aime la viande. »

« Importance alimentation saine. Nourrir son corps. Goût. Se sentir bien moralement et physiquement. »

« Essayer de manger bio, pas assez de légumes, trop de viande. »

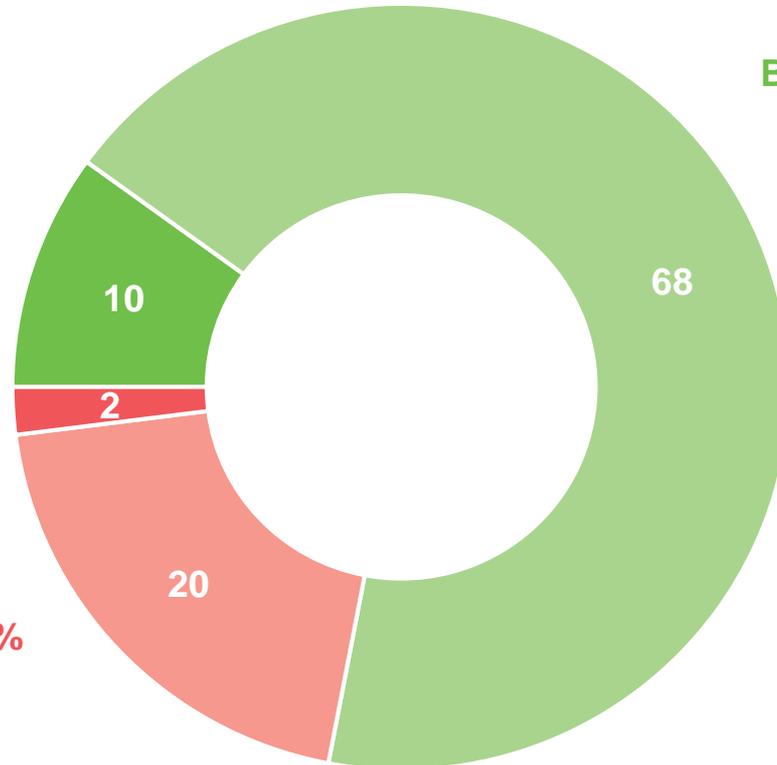
« J'essaye de manger varié mais je suis extrêmement gourmande et je me laisse facilement tenter par des aliments gras et sucrés. »

« Plaisir. Parfois gras et sucré. Équilibré la plupart du temps. »

# 78% des étudiants ont le sentiment que leur alimentation est de bonne qualité, soit un peu moins que la moyenne des Français (84%)

De façon générale, votre alimentation est-elle, selon vous, de bonne ou de mauvaise qualité ?

- Aux étudiants, en % -

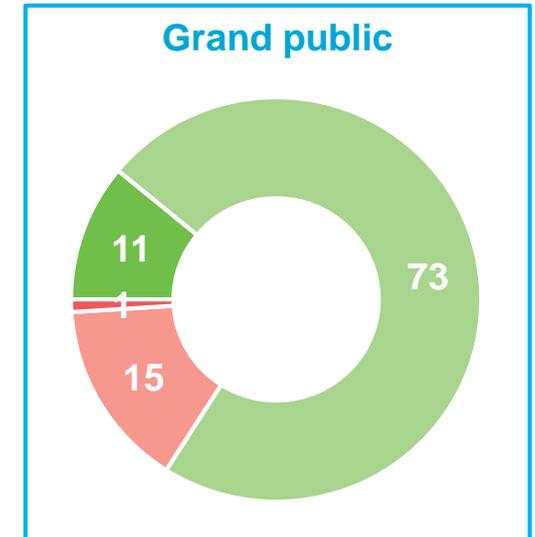


Bonne qualité : 78%

Mauvaise qualité : 22%

22-23 ans : 28%

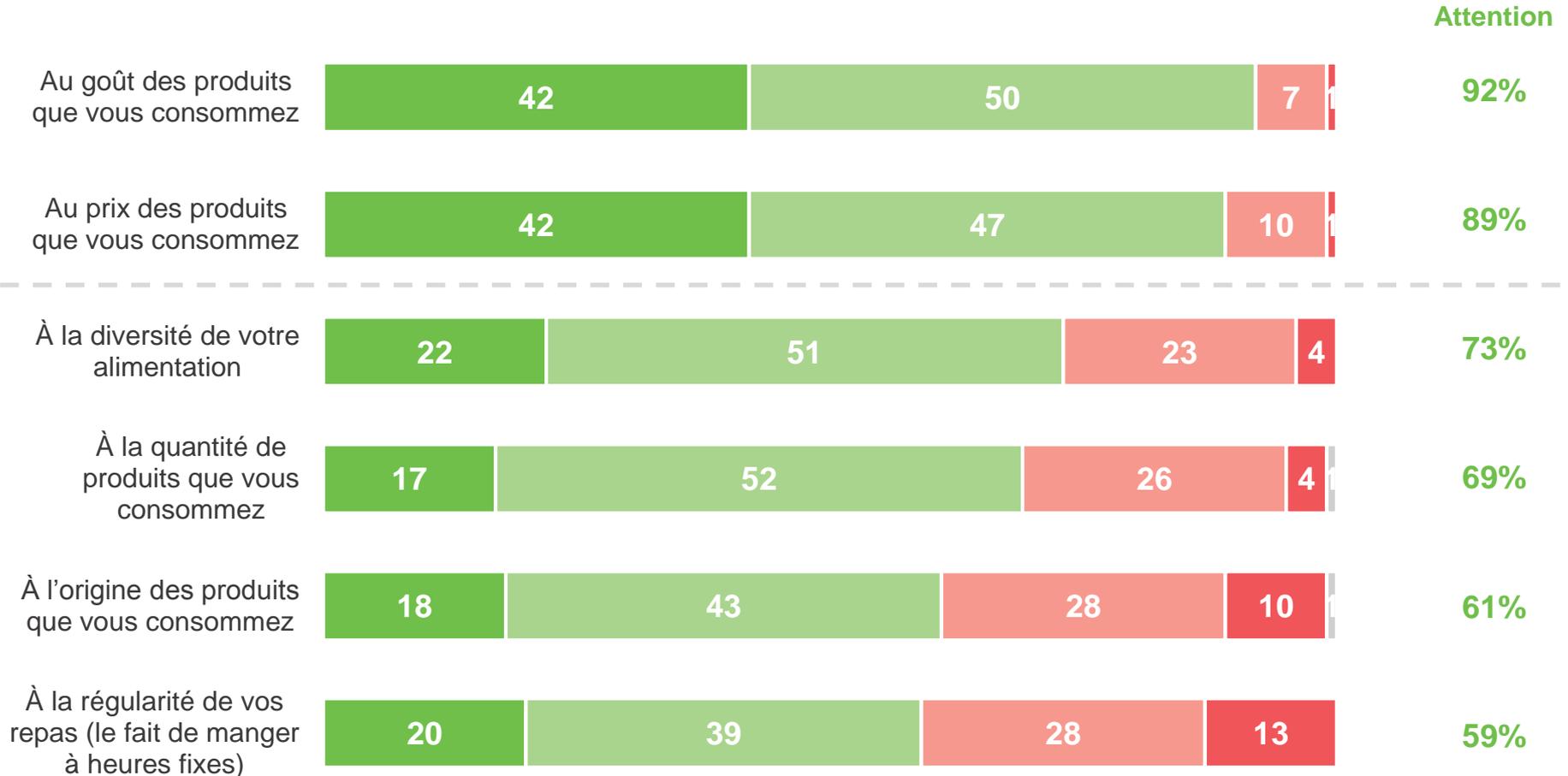
- De très bonne qualité
- Plutôt de bonne qualité
- Plutôt de mauvaise qualité
- De très mauvaise qualité



# Les 2 critères auxquels les étudiants sont le plus attentifs n'ont pourtant aucun lien avec l'équilibre alimentaire : il s'agit du goût et du prix des aliments

Personnellement, faites-vous attention ou pas attention... ?

- Aux étudiants, en % -

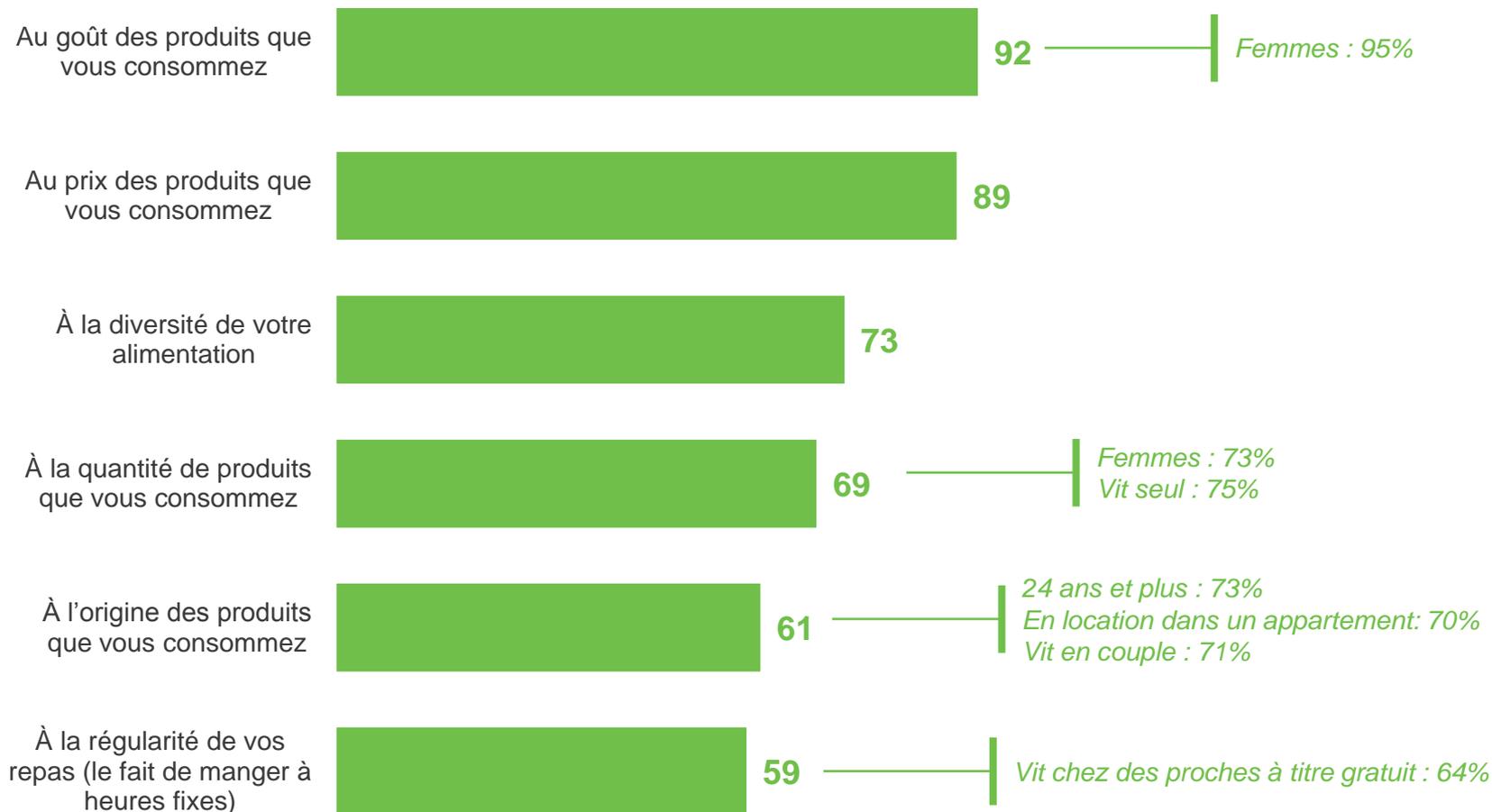


■ Très attention ■ Plutôt attention ■ Plutôt pas attention ■ Pas du tout attention ■ Ne se prononce pas

# Dans le détail, les étudiantes déclarent faire particulièrement attention au goût mais aussi à la quantité des produits qu'elles consomment

Personnellement, faites-vous attention ou pas attention... ?

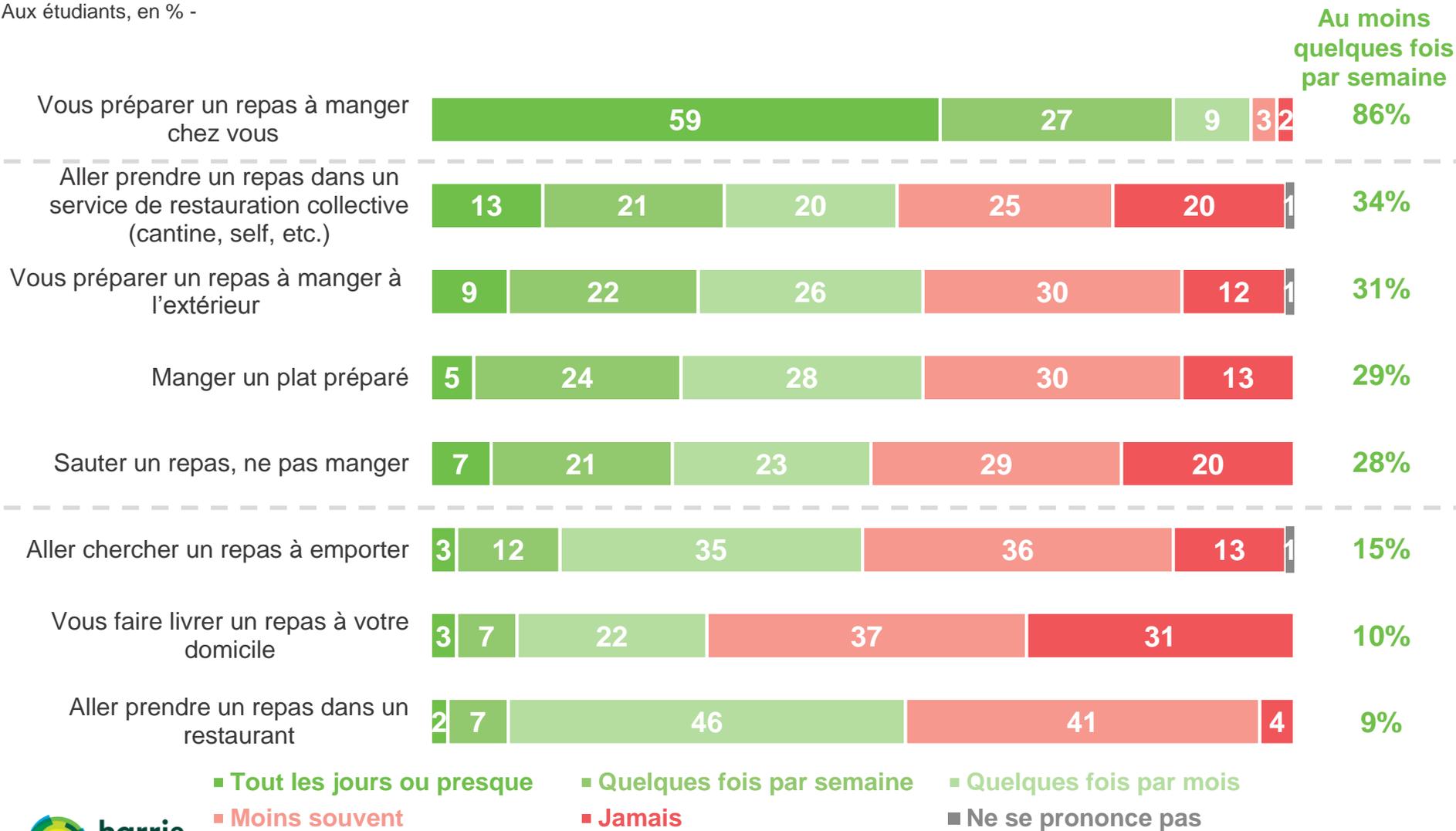
- Aux étudiants, en % de réponses « Attention » -



# En moyenne, 28% des étudiants déclarent sauter plusieurs repas par semaine

En moyenne, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?

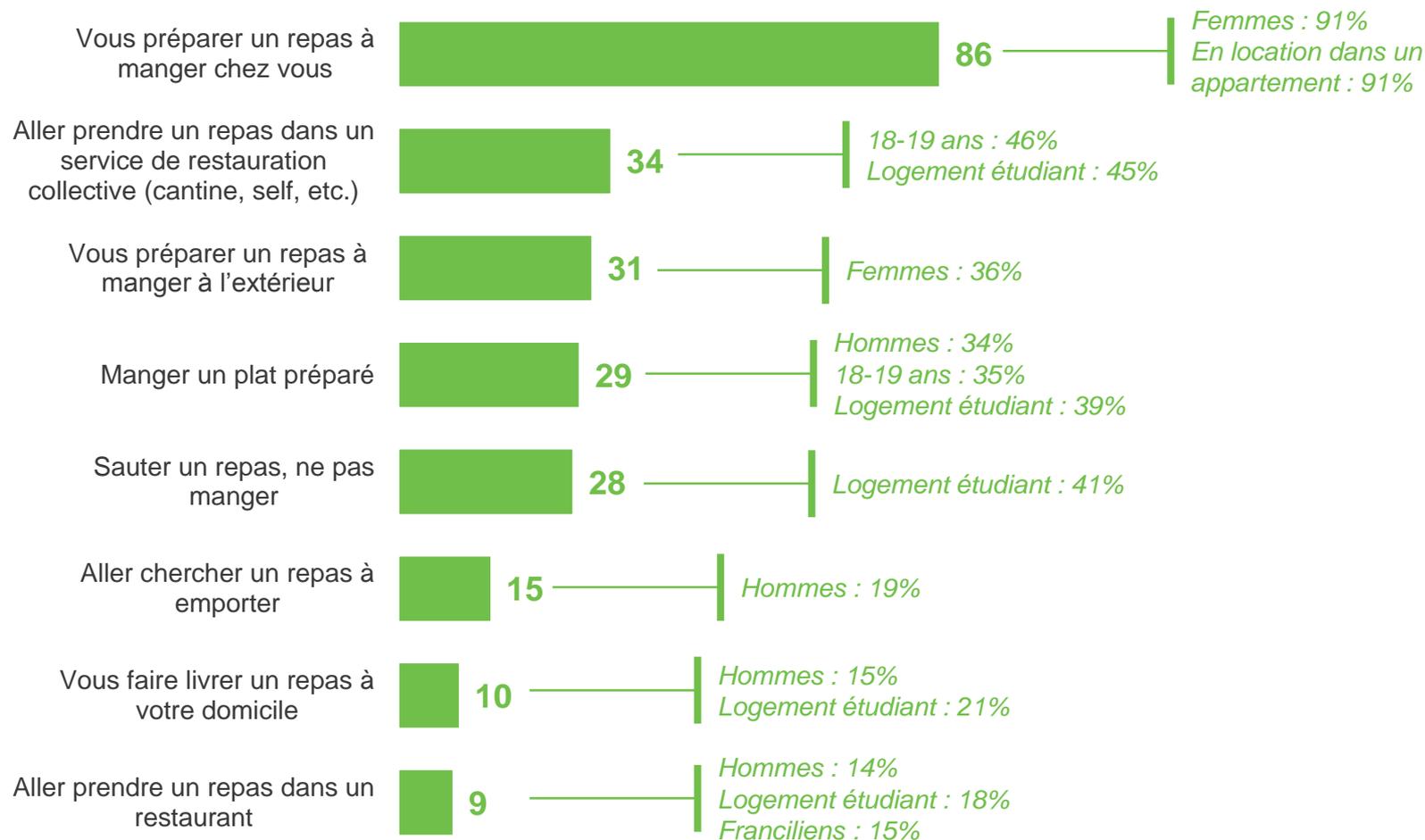
- Aux étudiants, en % -



# Plus précisément, la consommation de plats préparés et le fait de sauter un repas sont plus répandus que la moyenne parmi ceux habitant en logement étudiant

En moyenne, à quelle fréquence vous arrive-t-il de... ?

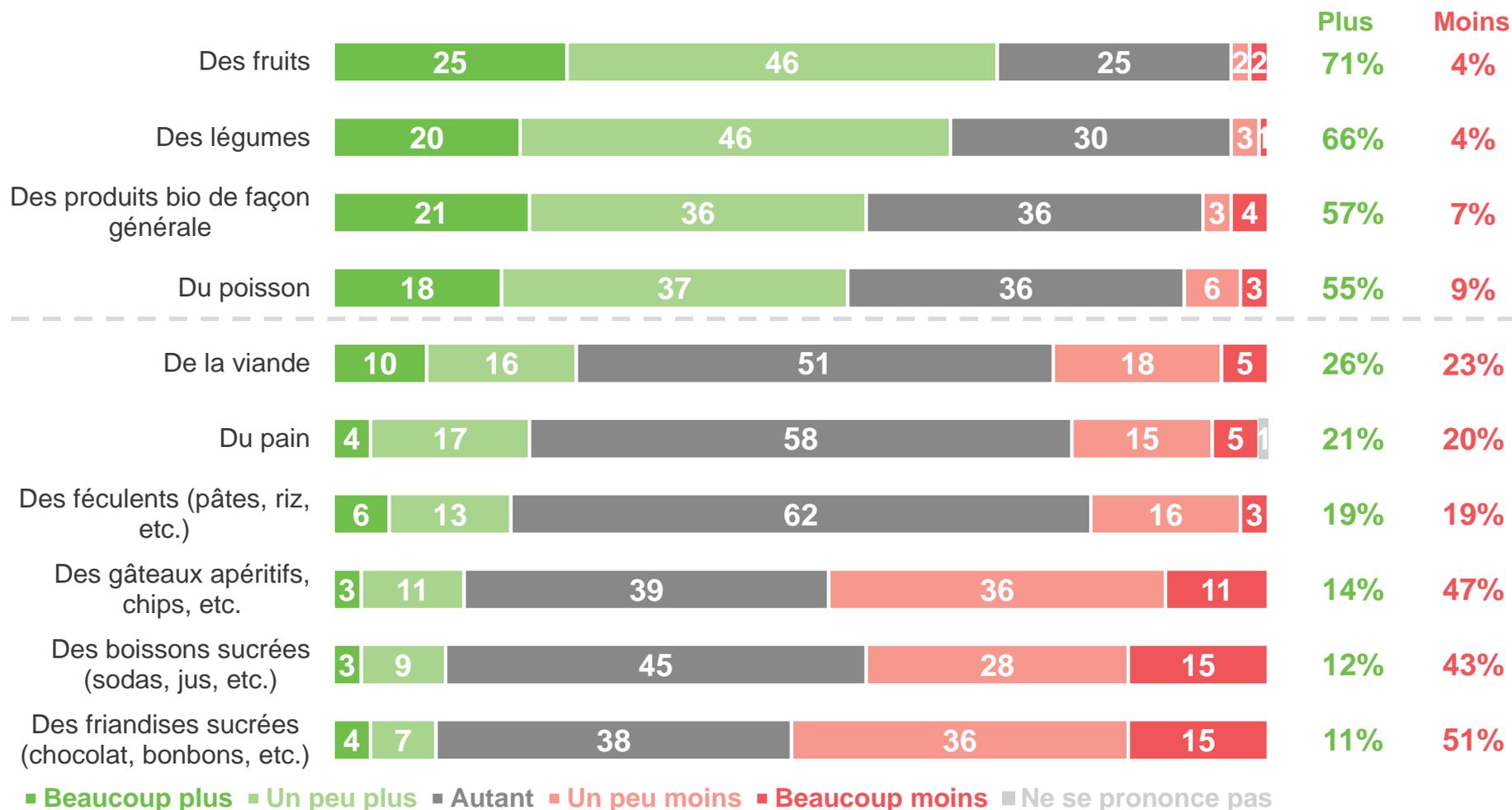
- Aux étudiants, en % de réponses « Au moins quelques fois par semaine » -



# Dans l'idéal, une majorité absolue d'étudiants souhaiterait consommer davantage de fruits, de légumes, de poisson et de produits bio de façon générale

Dans l'idéal, par rapport à votre alimentation actuelle, souhaiteriez-vous consommer beaucoup plus, un peu plus, autant, un peu moins ou beaucoup moins chacun des types d'aliments suivants ?

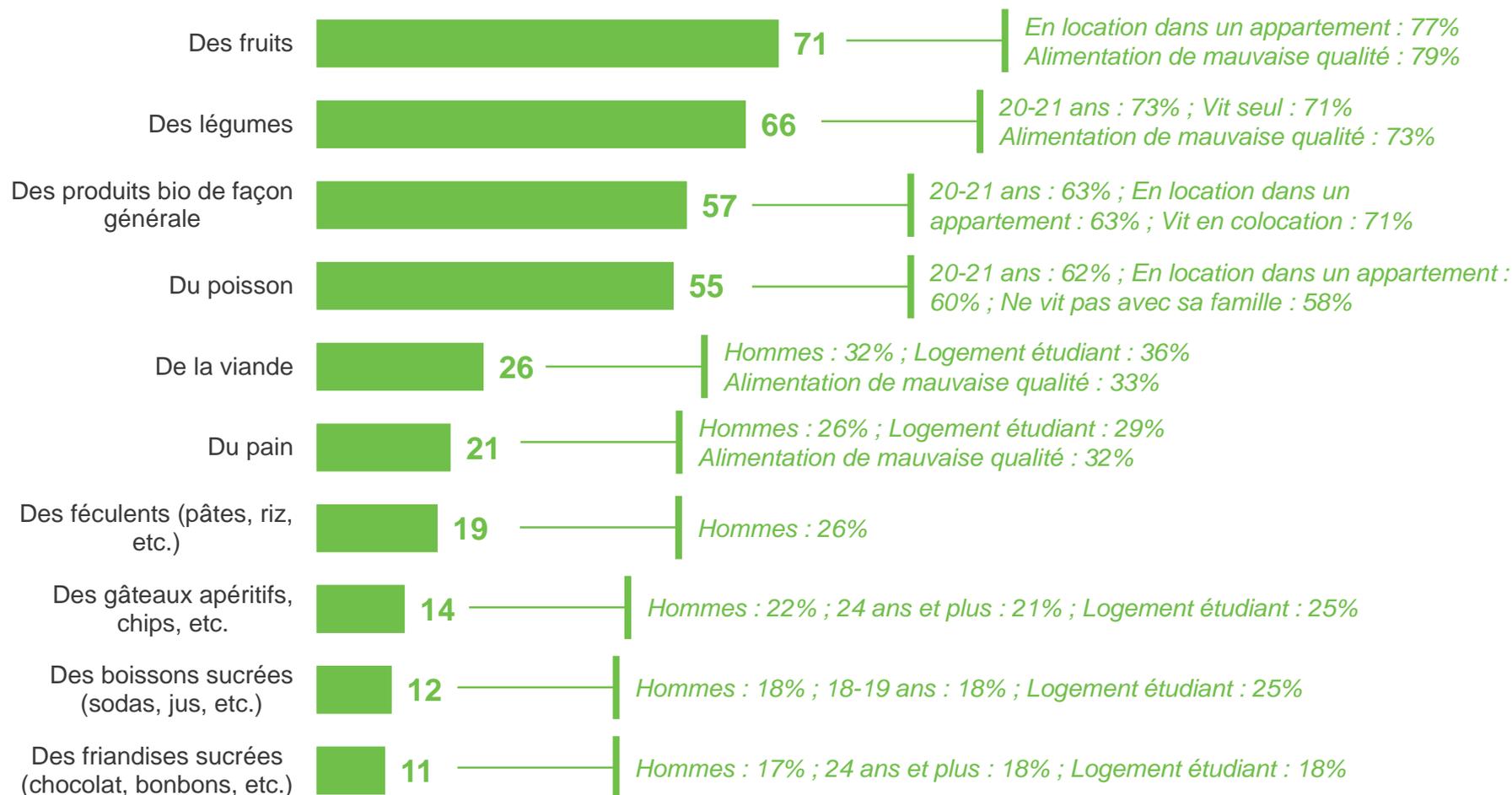
- Aux étudiants, en % -



# Ceux qui jugent la qualité de leur alimentation « mauvaise » aujourd'hui souhaitent davantage accroître leur consommation de fruits et de légumes

Dans l'idéal, par rapport à votre alimentation actuelle, souhaiteriez-vous consommer beaucoup plus, un peu plus, autant, un peu moins ou beaucoup moins chacun des types d'aliments suivants ?

- Aux étudiants, en % de réponses « **Plus** » -



# Les principaux obstacles rencontrés par les étudiants : le temps de conservation pour les fruits, le temps de préparation pour les légumes, le coût des produits pour le bio

Vous avez indiqué que vous souhaiteriez consommer davantage chacun des types d'aliments ci-dessous. Pour chacun d'entre eux, quelles sont les raisons pour lesquelles vous n'en consommez pas davantage aujourd'hui ? (plusieurs réponses possibles)

- Aux personnes souhaitant consommer davantage chaque aliment, en % de réponses -

## Fruits (71% « plus »)



## Légumes (66% « plus »)



## Bio (57% « plus »)



## Poisson (55% « plus »)



## Viande (26% « plus »)



## Pain (21% « plus »)



# L'alimentation étudiante à l'épreuve du stress

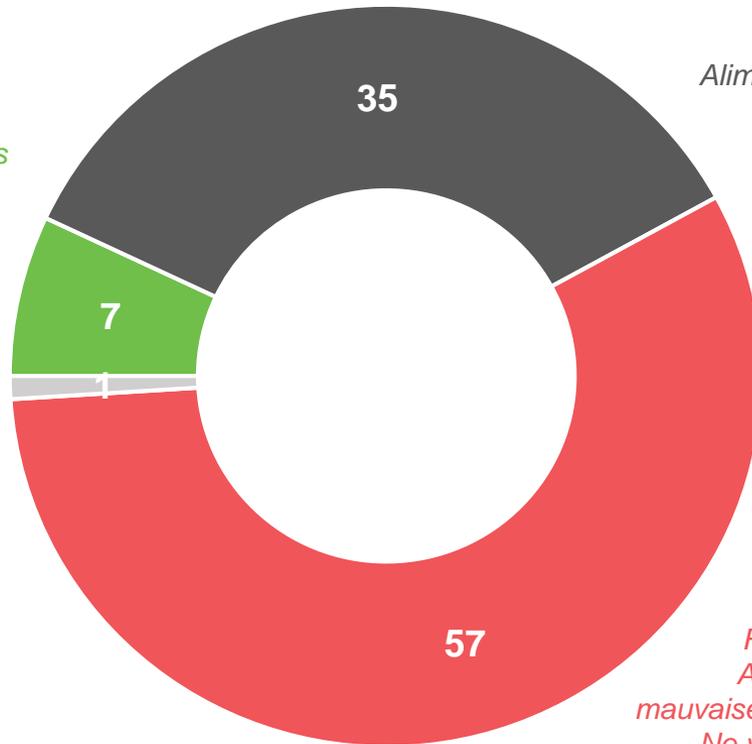


# 57% des étudiants déclarent que dans les périodes de stress, leur alimentation a tendance à se dégrader, un sentiment partagé par l'ensemble des Français

Lors des périodes où vous êtes soumis(e) à un stress particulier (études, vie professionnelle, etc.), diriez-vous que votre alimentation est... ?

- Aux étudiants, en % -

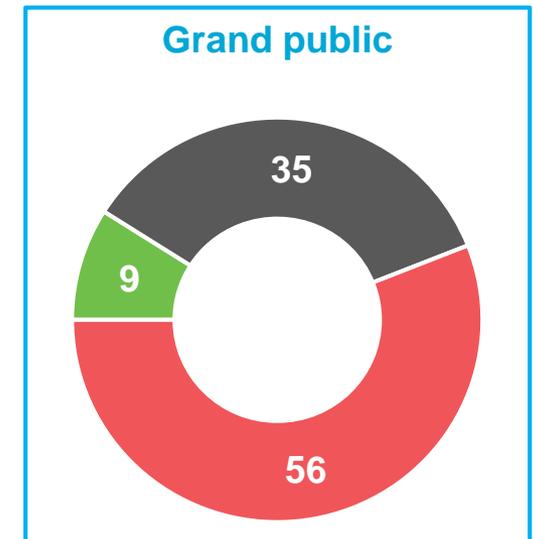
Hommes : 12%  
Alimentation de  
bonne qualité : 9%  
Vit chez des proches  
à titre gratuit : 11%



Alimentation de bonne qualité : 38%

- De meilleure qualité que d'habitude
- Ni de meilleure, ni de moins bonne qualité
- De moins bonne qualité que d'habitude
- Ne se prononce pas

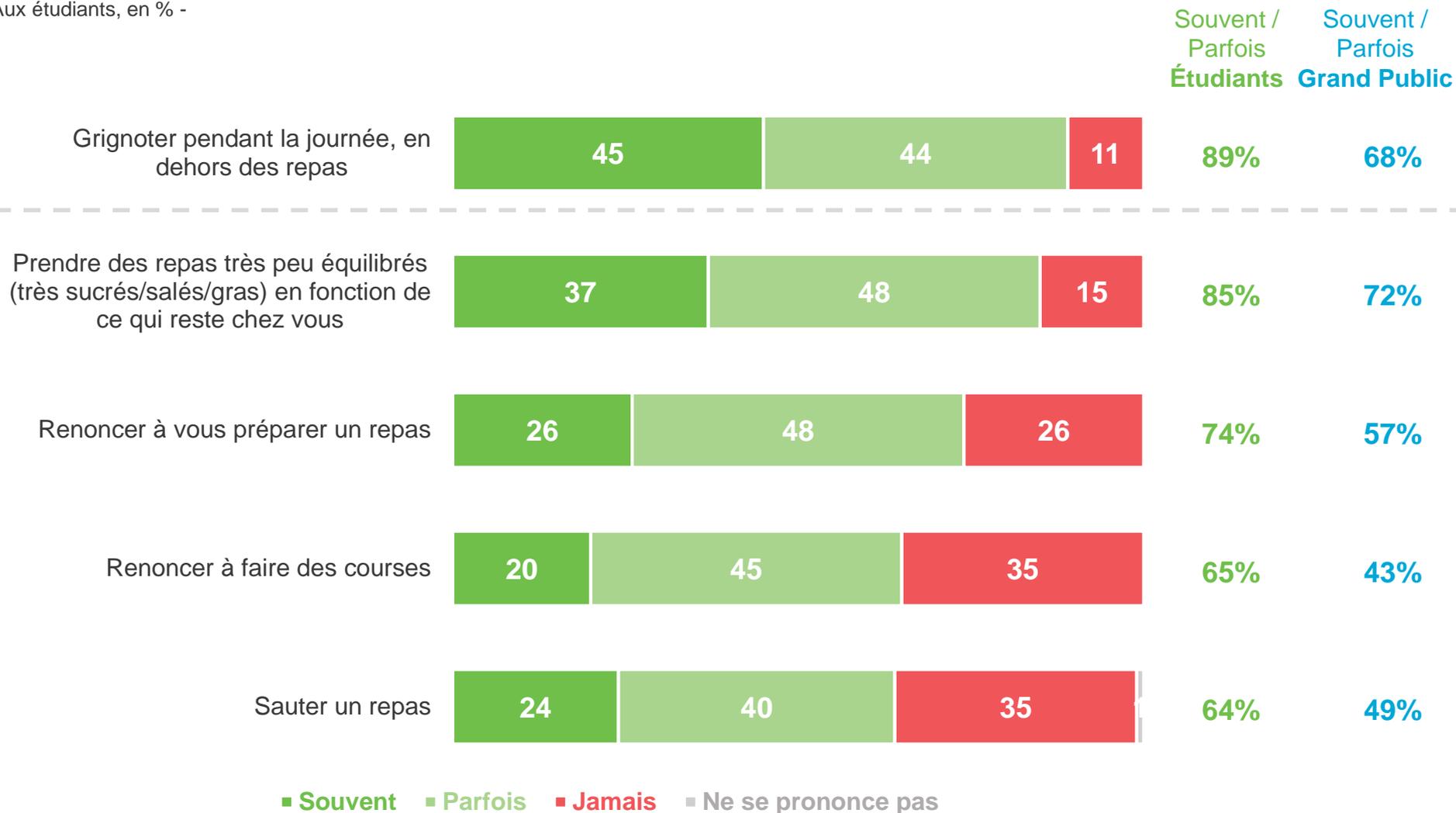
Femmes : 65%  
Alimentation de  
mauvaise qualité : 76%  
Ne vit pas avec sa  
famille : 61%



## Plus précisément, dans les périodes de stress, 45% déclarent grignoter souvent en dehors des repas et 37% prendre des « repas » très peu équilibrés

Plus précisément, lors des périodes où vous êtes soumis(e) à un stress particulier (études, vie professionnelle, etc.), vous arrive-t-il souvent, parfois ou jamais de... ?

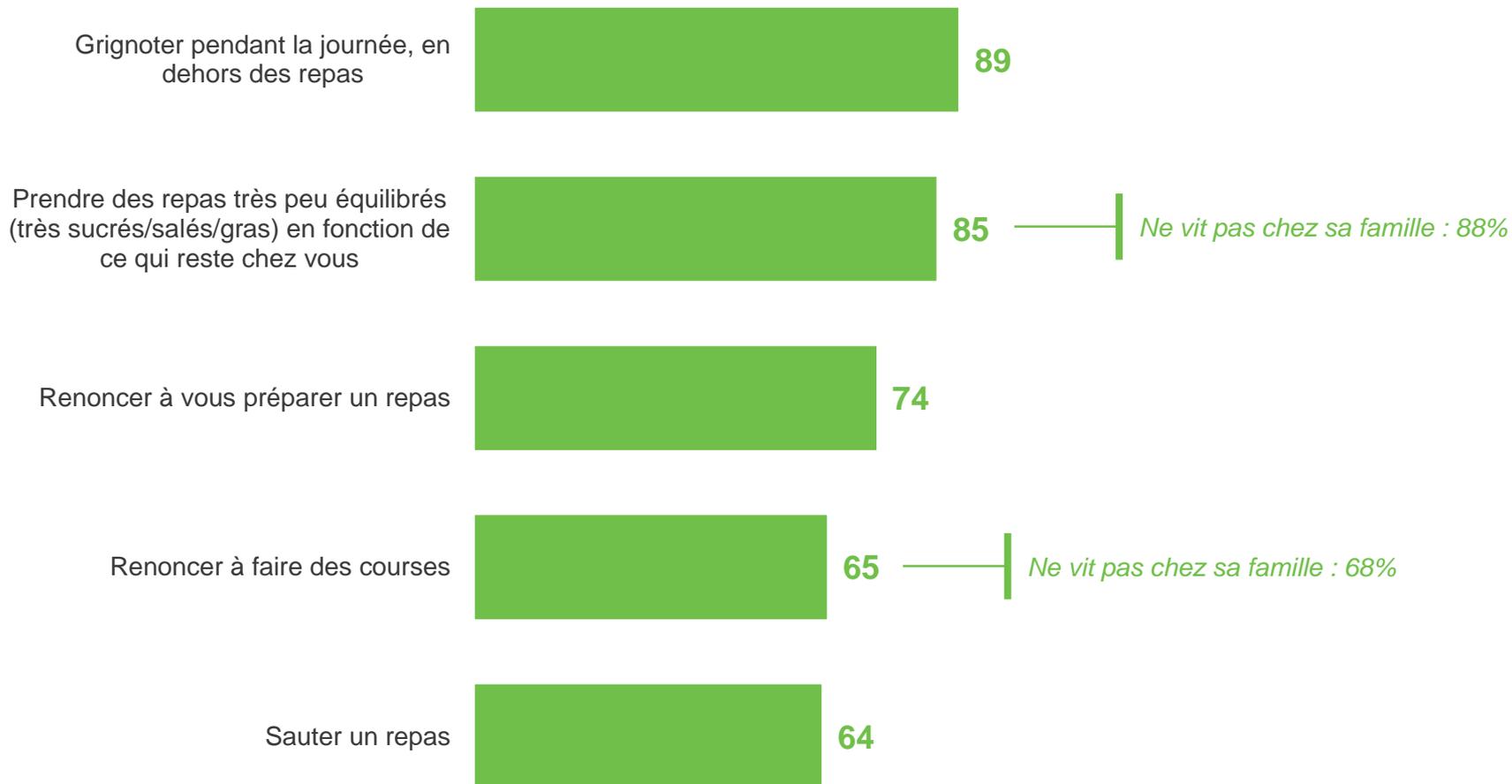
- Aux étudiants, en % -



## En période de stress, les étudiants qui ne vivent pas dans leur famille déclarent davantage avoir tendance à prendre des repas peu équilibrés et à renoncer aux courses

Plus précisément, lors des périodes où vous êtes soumis(e) à un stress particulier (études, vie professionnelle, etc.), vous arrive-t-il souvent, parfois ou jamais de... ?

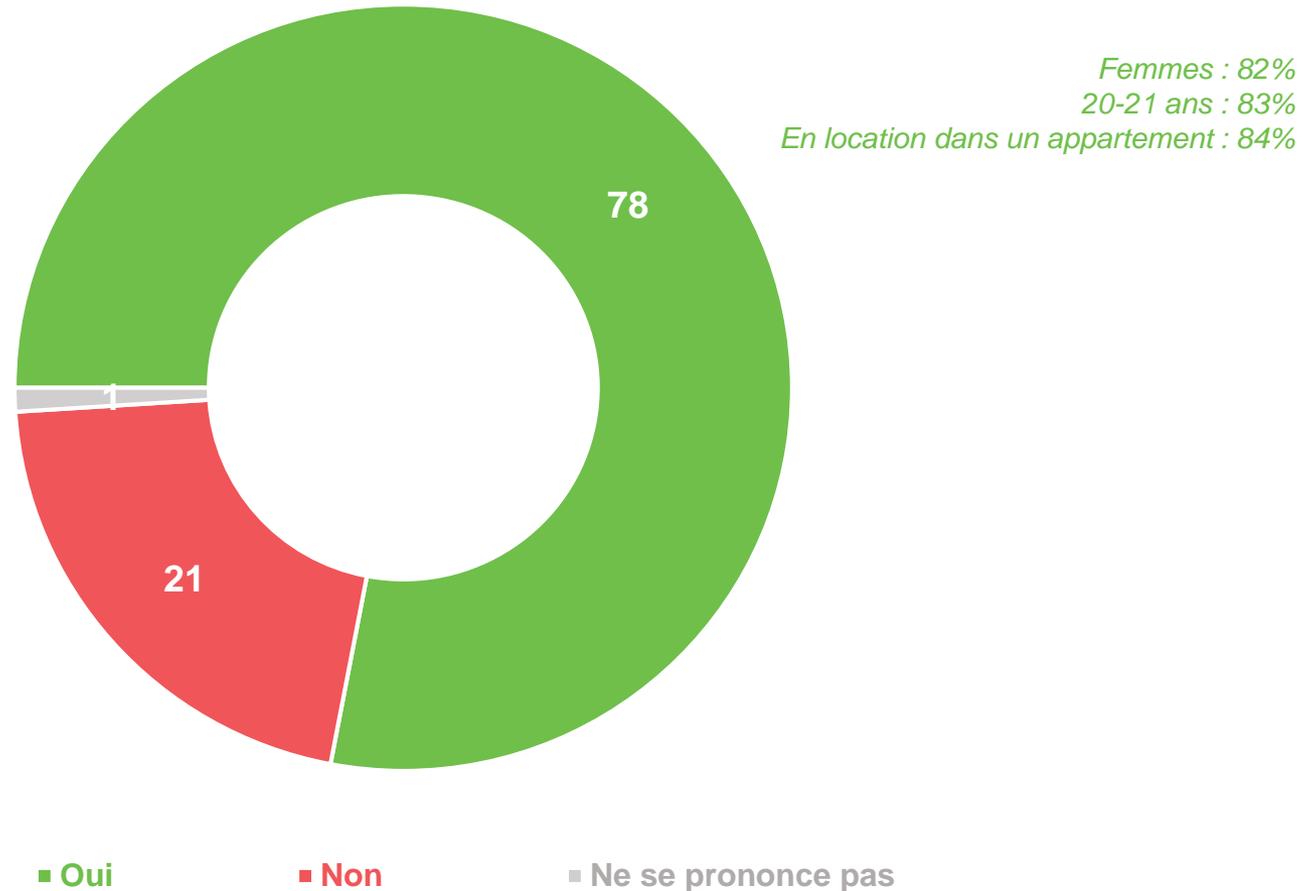
- Aux étudiants, en % de réponses « **Souvent** » ou « **Parfois** » -



# Dans l'idéal, près de huit étudiants sur dix souhaiteraient mieux s'alimenter lors des périodes de stress, notamment liées aux examens et aux partiels

Dans l'idéal, lors des périodes où vous êtes soumis(e) à un stress particulier (études, vie professionnelle, etc.), souhaiteriez-vous manger de façon plus équilibrée que vous ne le faites aujourd'hui ?

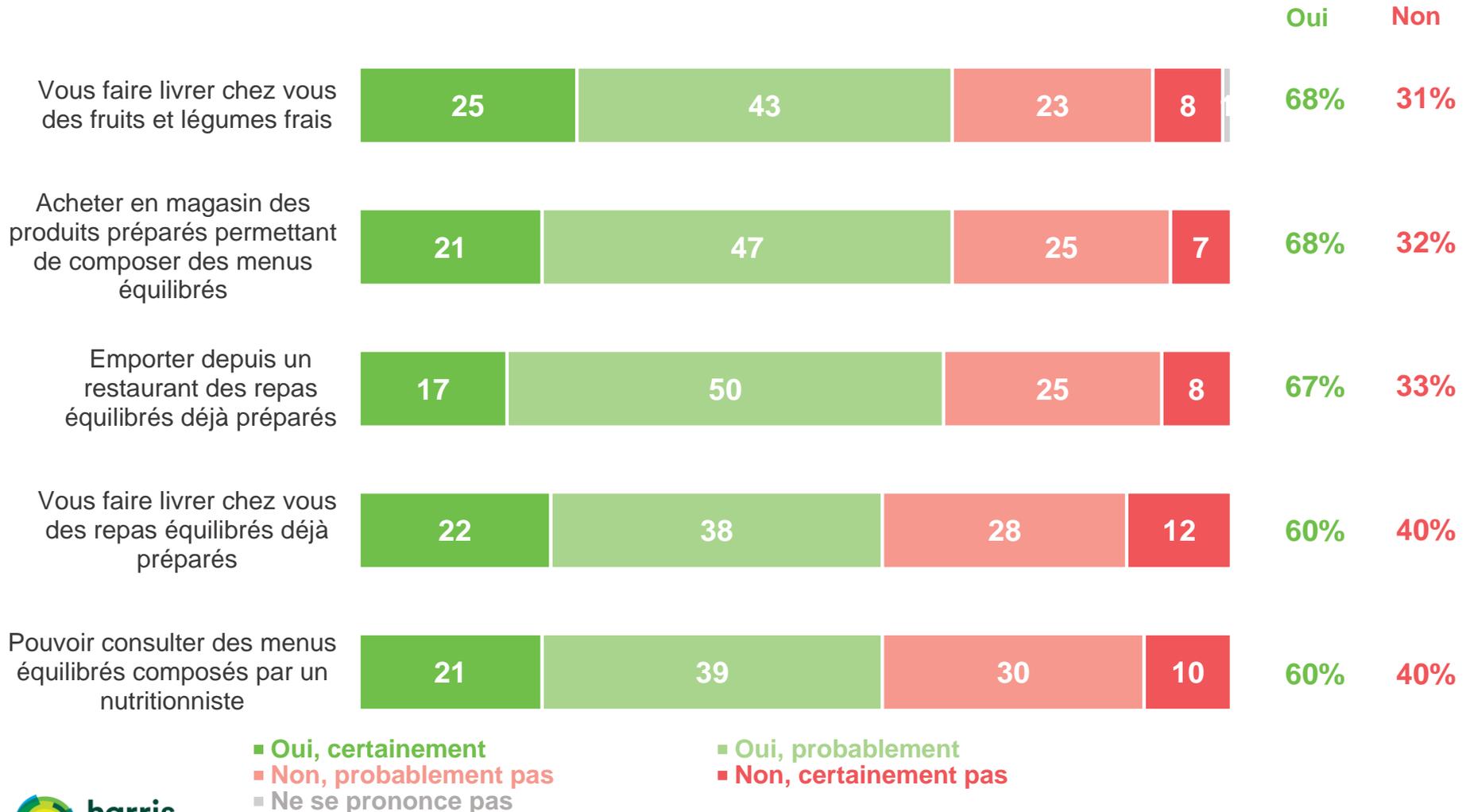
- Aux étudiants, en % -



# Parmi ces étudiants aspirant à une meilleure alimentation, différentes pistes possibles suscitent l'intérêt d'une majorité

Plus précisément, dans ces situations où vous êtes soumis(e) à un stress particulier, chacune des solutions suivantes pourrait-elle vous intéresser ?

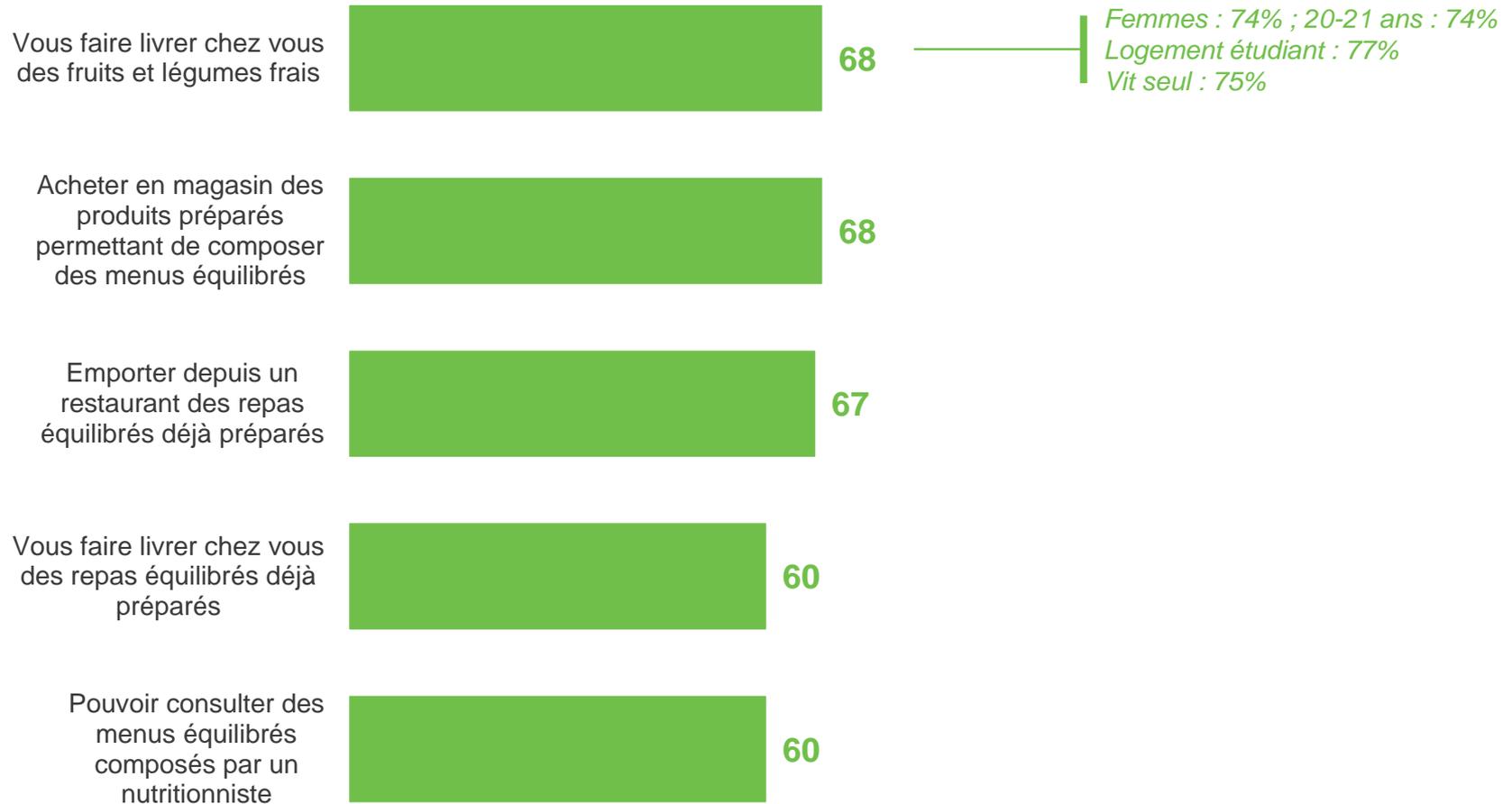
- Aux personnes souhaitant manger de façon plus équilibré, en % -



# La livraison de primeurs frais à domicile est particulièrement appréciée par les étudiants vivant seuls dans leur logement

Plus précisément, dans ces situations où vous êtes soumis(e) à un stress particulier, chacune des solutions suivantes pourrait-elle vous intéresser ?

- Aux personnes souhaitant manger de façon plus équilibré, en % de réponses « Oui » -



# Contacts

Merci de noter que toute **diffusion de ces résultats** doit être accompagnée des éléments techniques suivants :  
le **nom de l'institut**, le **nom du commanditaire de l'étude**,  
la **méthode d'enquête**, les **dates de réalisation** et la **taille de l'échantillon**.

---

Suivez l'actualité de Harris Interactive sur :



[www.harris-interactive.com](http://www.harris-interactive.com)



[Facebook](https://www.facebook.com/harrisinteractive)



[Twitter](https://twitter.com/harrisinteractive)



[LinkedIn](https://www.linkedin.com/company/harrisinteractive)

**Contacts Harris Interactive en France :**

Jean-Daniel Lévy – Directeur du Département Politique & Opinion - 01 44 87 60 30 - [jdlevy@harrisinteractive.fr](mailto:jdlevy@harrisinteractive.fr)

Laurence Lavernhe – Responsable de la communication - 01 44 87 60 94 - 01 44 87 60 30 - [llavernhe@harrisinteractive.fr](mailto:llavernhe@harrisinteractive.fr)

ahead of what's next