



School Food For All:
Nourishing Futures



L'alimentation scolaire pour tous :
Nourrir l'avenir



Quand le bien-être alimentaire vacille : l'absence de programmes d'alimentation au postsecondaire

François Régimbal, PhD

fregimbal@cvm.qc.ca

Éric Richard

erichard@cvm.qc.ca



CÉGEP DU
VIEUX MONTRÉAL

4 juin, 15h

CREMIS

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



Équiterre



Plan de la présentation

- 1. Mise en contexte : enjeux liés à l'alimentation des populations cégépiennes**
- 2. Développer un nouveau regard : les dimensions du bien-être alimentaire**
- 3. Méthodologie**
- 4. Principaux résultats**
- 5. Conclusion : développer le bien-être alimentaire des populations cégépiennes**
- 6. Proposition d'atelier délibératif**



1. Mise en contexte : enjeux liés à l'alimentation des populations cégépiennes



Mise en contexte : enjeux liés à l'alimentation des populations cégépiennes

- L'insécurité alimentaire (IA) a un impact négatif sur l'apprentissage, la persévérance et la réussite (Brownfield et *al.*, 2023), sur le ralentissement du rythme de progression académique et le risque de décrochage (Bessey et *al.*, 2020) et la diplomation (Groleau, 2026).
- Les populations étudiantes sont plus vulnérables à l'IA que la population générale aux États-Unis (Henry, 2020) et au Canada (Meal Exchange, 2021).
- L'angle généralement adopté dans les travaux : l'insécurité alimentaire.
- Aucun travail de recherche spécifiquement sur l'IA au collégial, rarissime sont les travaux qui abordent les enjeux alimentaires en lien avec le rapport aux études.
- Le collégial est une période transition importante : habitudes et mode de vie des cégépiennes et cégépiens sont en mutation, nouvel environnement éducatif, horaire de cours différent, décohabitation, augmentation des responsabilités et de l'autonomie, passage à l'âge de la majorité, etc.



2. Développer un nouveau regard : le bien-être alimentaire

- Comprendre le rapport des individus à leur alimentation dans sa globalité
 - De la sécurité alimentaire au bien-être alimentaire
 - Les cinq dimensions du bien-être (Fournier et collab., 2013)
- Comprendre les besoins selon des populations spécifiques

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

Corporelle

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

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

Matérielle

Relationnelle

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

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



Décisionnelle

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.

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

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

3. Méthodologie



3. Méthodologie

Trois sites pour le volet qualitatif :

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

Journaux de bord :

- 28 cégépiennes et cégépiens
- 14 femmes; 9 hommes; 5 personnes non binaires

Entretiens semi-dirigés :

- 28 + 1 cégépiennes et cégépiens

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 alimentaires de la journée précédente, le rapport aux études.

4. Résultats



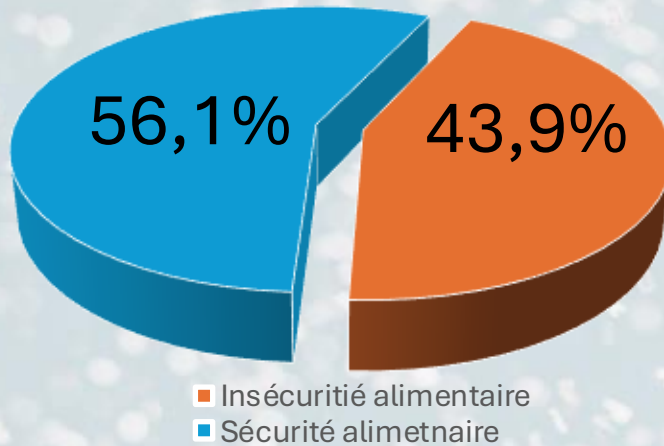
L'INSÉCURITÉ ALIMENTAIRE

- Traduit habituellement l'accès difficile pour certaines populations à des aliments de bonne qualité, et ce, en quantité suffisante. On peut aussi distinguer trois formes d'insécurité alimentaire: grave, modérée ou marginale (Statistique Canada, 2024).
- Par exemple, on définit l'insécurité alimentaire « **grave** » par le « fait de sauter des repas, de réduire l'apport alimentaire et, dans les cas extrêmes, de passer un ou plusieurs jours sans nourriture » (Statistique Canada, 2024).

Résultats : dimension matérielle

(Richard et Régimbal, 2025; Richard et Régimbal, en évaluation)

(In)sécurité alimentaire (n = 2127)



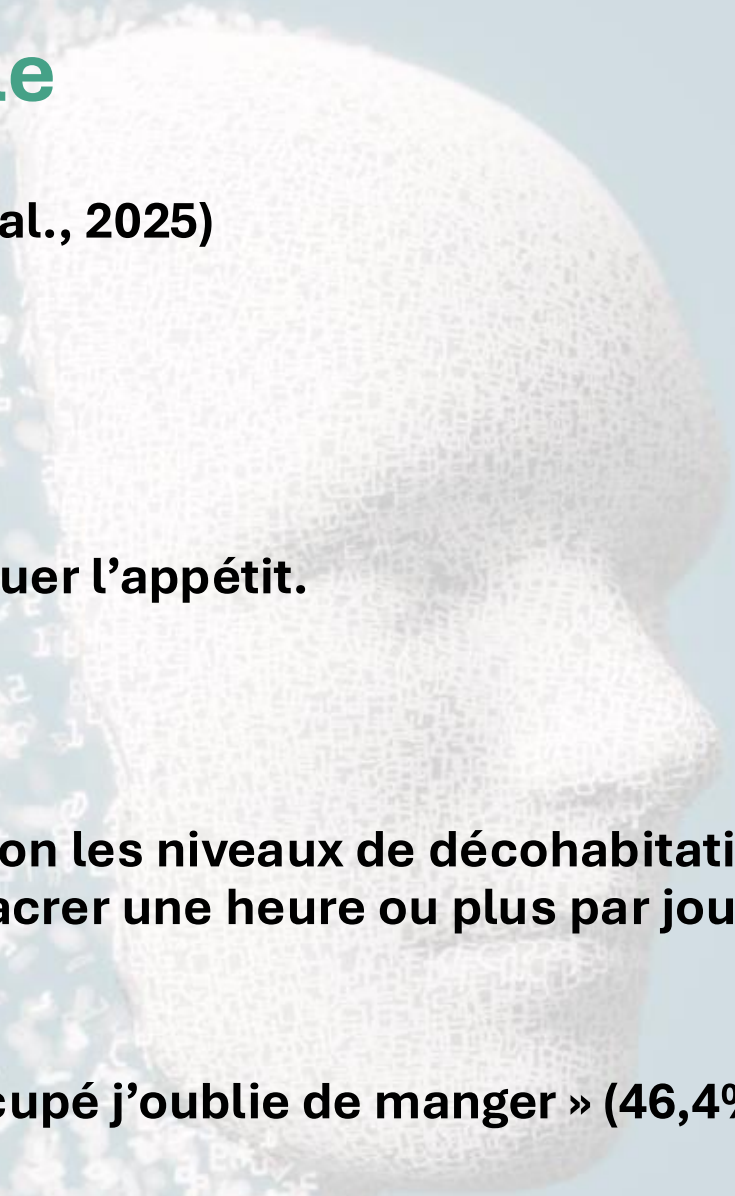
Des profils plus à risque de vivre de l'insécurité alimentaire :

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

Insécurité alimentaire marginale	16,2 %
Insécurité alimentaire modérée	15,2 %
Insécurité alimentaire grave	12,5 %

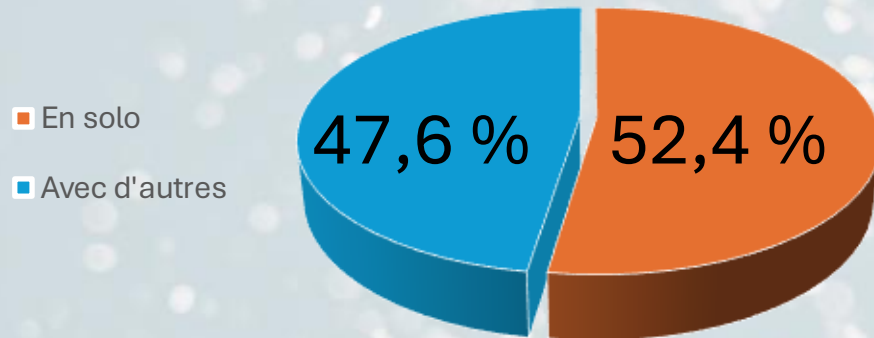
Résultats : dimension temporelle

- **La « désorganisation temporelle » (Régimbal et al., 2025)**
 - **Comparaison avec les études secondaires.**
 - **Au cégep, les horaires sont variés :**
« *Les horaires décousus* » ont pour effet de diminuer l'appétit.
 - **Au Cégep c'est « *débrouille-toi pour manger* ».**
 - **S'ajoutent les temps de déplacements (varient selon les niveaux de décohabitation).**
45,8% des étudiantes et étudiants déclarent consacrer une heure ou plus par jour de temps déplacement pour le cégep.
 - **Charge de travail scolaire : « Quand je suis trop occupé j'oublie de manger » (46,4%)**

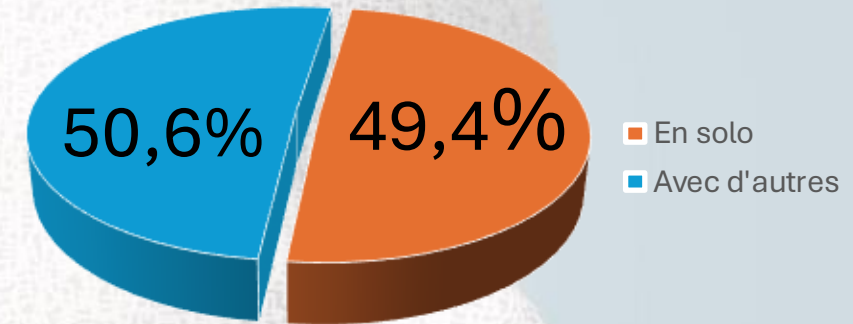


Résultats : dimension relationnelle

Proportion des repas pris en solo et avec d'autres (journal de bord ($n = 28$))



Proportion des repas pris en solo et avec d'autres (questionnaire ($n = 2127$))



- Pour les dîners pris au collège, 38,6 % sont pris en solo.
- On mange essentiellement avec des membres de sa famille (50,4%) ou avec des ami(e)s (25,6%), conjoint(e) (21,8%).
- Certains étudiants en résidence ont mentionné organiser régulièrement des repas collectifs.

Résultats : dimension corporelle

35,5% des participantes et des participants ont mentionné ne pas avoir sauté de repas dans les trois derniers mois.

Pourquoi sauter des repas?

8,4% par manque d'argent seulement

12,9% par manque d'argent et pour d'autres raisons

43,2% pour d'autres raisons que le manque d'argent

On évoque des motifs temporels, corporels et relationnels

Résultats : dimension décisionnelle

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 ? **Non = 55,4 %**,

...que vous considérez de qualité ? **Non = 59,4 %**,

...que vous considérez abordable ? **Non = 81,1 %**.

Connaissance des services alimentaires:

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

Non = 70,2 %.

Que peut faire le collège pour vous aider ?

Suggestions concernant **les coûts reliés à l'alimentation dans les cégeps (baisser les prix)**

Suggestions concernant des **services de charité** (paniers alimentaires, aide financière, cartes-cadeaux d'épicerie, aide alimentaire, frigo communautaire, collations gratuites...)

Suggestions concernant **la qualité et l'offre alimentaire des cégeps** (aliments santé, options halal, végétariennes, végan...)

Suggestions concernant des activités visant **l'éducation à l'alimentation** (ateliers de cuisine collective, cours de nutrition, conférences, etc.)

Suggestions concernant **les installations alimentaires** (plus de locaux, heures d'ouverture de la cafétéria, propreté, plus de cafés étudiants, meilleure répartition des denrées des frigo communautaires...)

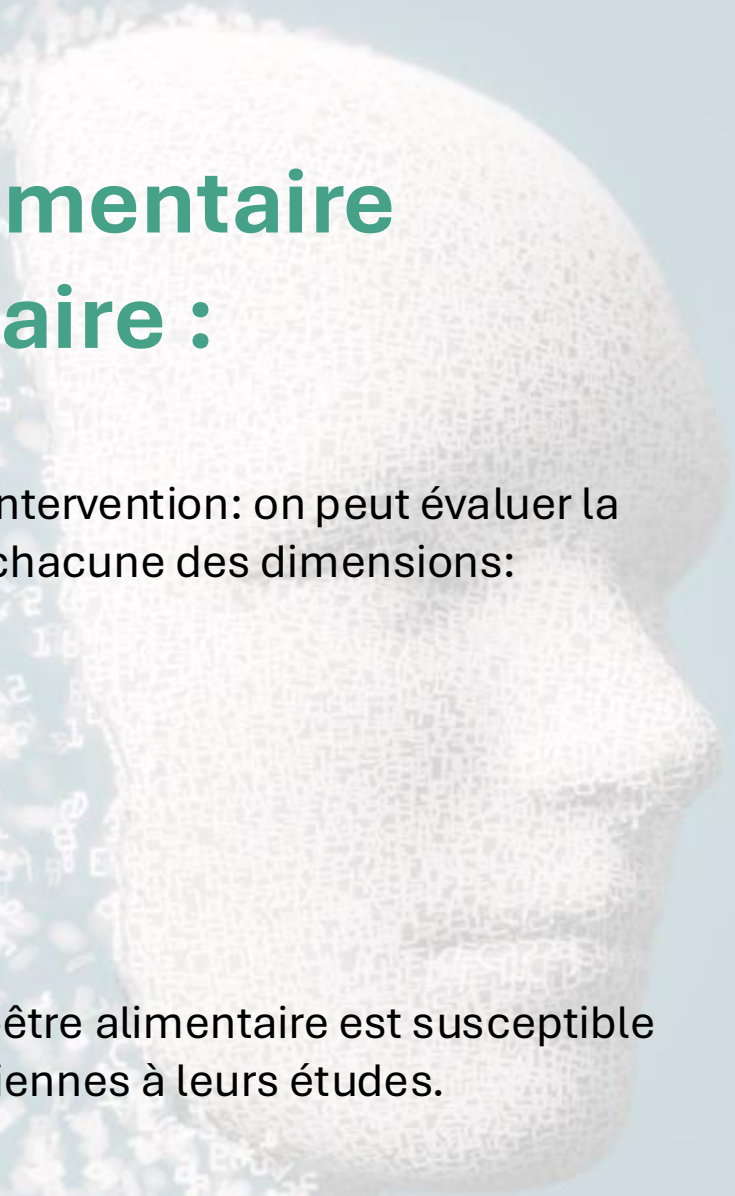
Suggestions concernant **l'horaire des prises alimentaires** (permettre de manger en classe, blocage horaire...)

5. Conclusion



Passer de l'insécurité alimentaire au bien-être alimentaire :

- L'outil des cinq dimensions du bien-être est un outil pour l'intervention: on peut évaluer la capacité des services de soutien alimentaire à répondre à chacune des dimensions:
 - La dimension temporelle.
 - La dimension relationnelle.
 - La dimension décisionnelle.
 - La dimension corporelle.
 - La dimension matérielle.
- Une hypothèse se dégage de nos travaux : un meilleur bien-être alimentaire est susceptible d'avoir un effet positif sur le rapport des populations cégepiennes à leurs études.



6. Atelier délibératif

Objectif

Trouver un consensus sur une à trois actions en matière de soutien alimentaire à instaurer dans votre établissement au cours des six prochains mois, ayant un impact positif sur chacune des cinq dimensions du bien-être alimentaire des populations cégépiennes.

1. Dans nos travaux de recherche, des personnes étudiantes mentionnent ne pas avoir un blocage horaire pour manger ou un horaire commun pour manger avec leurs amis.

Quelle est la situation dans votre collège?

Les horaires de cours et la durée des pauses permettent-ils des temps de repas suffisants?

Avez-vous des idées de solutions qui pourraient atténuer le problème de l'absence du blocage horaire?

Dimension temporelle

Amélie



Âge	19 ans
Genre	Féminin
Programme	Techniques d'éducation à l'enfance Cinquième session
Revenus et travail	Travaille 20 h/semaine dans une garderie
Occupation et mode de vie	Habite avec deux colocataires ; Hes active ; se déplace à vélo ; Impliquée dans la vie étudiante.

Amélie vit à un rythme rapide. Entre ses cours, son travail et ses activités, ses repas s'insèrent entre deux trajets. Il lui arrive de manger en marchant ou de repousser un repas à plus tard, par manque de temps. Le midi, les files d'attente à la cafétéria l'obligent à choisir entre une collation rapide ou rien du tout. Depuis son arrivée au cégep, ses habitudes ont été chamboulées, ce qui affecte négativement son appétit ainsi que sa motivation à cuisiner. Par exemple, Amélie doit gérer la charge de travail que représentent ses huit cours, ce qui la fait se sentir constamment dépassée.

Dimension matérielle



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

Exemples : revenus, 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 %

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

Influence sur le rapport aux études

Situation financière qui nuit aux études :
Les étudiant.e.s en sécurité alimentaire sont moins nombreux à déclarer 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.

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

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

Dimension relationnelle



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

Exemples : perte d'appétit liée à la solitude, écart de ne pas être vu 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 lorsqu'on n'a pas envie de manger seule.

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.

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

Même les repas pris en collège sont à 26,6% pris en solo.

Lorsqu'on mange avec d'autres personnes : on le fait avec des membres de sa famille (52,4%) avec des amis (25,6%), ou conjoint(e) (21,6%).

Proportions 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'écroules de cuisiner seul.e ».
- Faire l'expérience de la solitude même certain.e à l'étudiant.e.s à vivre des épisodes de « dépression » en plus de perdre tout simplement de leur motivation à cuisiner.
- D'autres personnes ressentent 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 inconfortable » ou « incompatible » l'opportunité de manger entre amis.



Malik - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :	Malik - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :	Malik - Les personnes qui ont mangé l'ont fait en :
Solo	Solo	Solo
56.1%	50.1%	56.1%
Avec d'autres	Avec d'autres	Avec d'autres
43.9%	49.9%	43.9%
Parties seuls, parties avec d'autres	Parties seuls, parties avec d'autres	Parties seuls, parties avec d'autres
42.2%	52.2%	43.4%

Dimension relationnelle

Malik



Âge	17 ans
Genre	Masculin
Programme	Techniques d'intégration multimédia
Revenus et travail	Reçoit une bourse, pas d'emploi stable
Occupation et mode de vie	Habite en résidence étudiante ; aime la cuisine partagée

En résidence, Malik mange souvent seul. La cuisine commune est petite, ses horaires ne concordent pas avec ses ami.e.s ou ses collègues de classe, et chacun prépare son repas dans son coin. Les rares fois où il cuisine avec des ami.e.s, il remarque qu'il mange mieux et avec plus d'appétit. Cependant, la plupart du temps, ses repas se résument à quelque chose de rapide, pris devant son écran. Il est nostalgique des repas qu'il avait l'habitude de prendre régulièrement avec les membres de sa famille élargie. Malik a quitté le foyer familial pour ses études et vit beaucoup de solitude. Il souhaite développer rapidement un nouveau réseau social, mais pour l'instant il trouve intimidant de manger seul à la cafétéria généralement bondée et organisée autour de petits gangs bien établis.

1. Nos résultats de recherche indiquent que 50% des repas pris par les cégépiennes et cégépiens sont mangés en solo. Cette proportion pour les diners pris au cégep est de 40%.

Que pensez-vous de ces résultats, notamment pour la pause du dîner?

Intuitivement, pensez-vous que la situation est comparable dans votre établissement? Pourquoi?

Références

- Bessey, M., Frank, L. et Williams, P. L. (2020). Starving to be a student: the experiences of food insecurity among undergraduate students in Nova Scotia, Canada. *Canadian Food Studies*, 7(1), 107-125. <https://doi.org/10.15353/cfs-rcea.v7i1.375>
- Brownfield, N. Quinn, S., Bates, G. et Thielking, M. (2023) What is eating Gilbert's grades? Examining the impact of food insecurity and psychological distress on weighted average marks within a sample of Australian university students. *Journal of Further and Higher Education*, 47(5), 659-673. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2176203>
- Groleau, A. (2026). « Entre parcours scolaire et contexte de vie : les facteurs associés à l'obtention d'une première sanction d'études collégiales », Étude longitudinale du développement des enfants du Québec (ELDEQ) – De la naissance à l'âge adulte, [En ligne], vol. 9, fascicule 8, février, Institut de la statistique du Québec, 1-40 p. [statistique.quebec.ca/ fr/ fichier/ facteurs- associes- obtention- premiere- sanction- etudescollegiales.pdf]
- Henry, L. (2020). *Experiences of Hunger and Food Insecurity in College*. Palgrave.
- Meal Exchange. (2021). 2021 National student food insecurity report. <https://static1.squarespace.com/static/5fa8521696a5fd2ab92d32e6/t/6318b24f068ccf1571675884/1662562897883/2021+Natio nal+Student+Food+Insecurity+Report+-3.pdf>
- Régimbal, F., Richard, É. et Fournier, A. (Accepté 2025). Le bien-être et les comportements alimentaires des jeunes Québécoises et Québécois inscrits au cégep. *Jeunes et société*.
- Richard, É. et Régimbal, F. (2025). L'insécurité alimentaire chez les cégépiens. *Revue canadienne d'enseignement supérieur*. Advanced publication. <https://journals.sfu.ca/cjhe/index.php/cjhe/article/view/190771/186811>
- Richard, É. et Régimbal, F. (en évaluation). Frigo sous pression, études sous tension : diversité des profils étudiants et insécurité alimentaire au cégep. *Diversité urbaine*.
- Rouillard Gagnon, É., Richard, É., Régimbal, F., Fournier, A. (2025). Parlons un peu d'alimentation ! *Pédagogie collégiale*, 38(3), 81-88.