De l'amphi à l'aide alimentaire

09-2026





Une recherche-action participative pour mieux lutter contre la précarité étudiante







Ce rapport a été produit sans recours à l'intelligence artificielle.

142 pages

Pour citer ce rapport :
Consolini C., Demazières T., Erceau J., Robinault C. (2026). *De l'amphi à l'aide alimentaire, une recherche-action participative pour mieux lutter contre la précarité étudiante.* Agence nouvelle des solidarités actives & Cop1 Solidarités Étudiantes.

Contact :
↘ julie.erceau@solidarites-actives.com
↘ cecile.robinault@solidarites-actives.com
↘ thomas.demazieres@cop1.fr

Agence nouvelle des solidarités actives

SOLIDARITÉS COP1 ÉTUDIANTES

Tables des matières

Remerciements 8

Introduction 6

1. Contexte 10

a. Évolutions de l'enseignement supérieur des dix dernières années 10
b. Une précarité étudiante exacerbée depuis 2020 et la crise sanitaire 11
c. Une précarité multidimensionnelle 11
d. Appréhender la précarité étudiante en partant de l'alimentation 12

2. Objectifs et méthodologie 14

a. Documenter les situations et formuler des propositions pour mieux répondre aux besoins des étudiant.es 14
b. La méthodologie de la recherche-action 15
c. La coordination multi-acteurs autour de la recherche-action 16
d. Calendrier de la recherche-action 17
e. Le déroulé de la recherche-action 19
f. Les limites de la recherche-action 20

1 L'aide alimentaire pour les étudiant·es 22

1.1 La diversité des dispositifs de l'aide alimentaire à destination du public étudiant 24

2.2 Une offre alimentaire développée à la suite de la crise sanitaire 25

3.3 Une augmentation continue de la demande qui se heurte à plusieurs freins logistiques et financiers 26

4.4 Une prise en considération de la précarité au-delà de l'alimentation 27

2 Les sept territoires étudiés 28

a. Paris 30
b. Nancy 32
c. Lyon 33
d. Saint Denis 34
e. Lorient 35
f. Orléans 36
g. Pointe-à-Pitre 37

3 Profils socio-démographiques & conditions de vie 38

3.1 Caractéristiques générales : un public majoritairement féminin, de nationalité étrangère extra-communautaire, et relativement âgé 40

a. Un public majoritairement féminin 41
b. Une majorité d'étudiant·es de nationalité extra-communautaire, révélatrice d'une vulnérabilité accrue 41
c. Une majorité des répondant·es étudient à l'université et en master 42

3.2 Composition des foyers et conditions de logement 43

a. Une faible proportion d'étudiant·es cohabitant·es 43
b. Les typologies de logement et les difficultés faisant face aux étudiant·es décohabitant·es 46
c. Les logements personnels du parc locatif privé : un accès difficile et coûteux pour des étudiant·es précaires 47
d. Les résidences étudiantes : une alternative qui se heurte à un nombre de places limité 48
e. L'accès aux APL, un accès fortement inégal en fonction de la nationalité des étudiant·es 51

3.3 Situation économique : des sources de revenus variées, et des situations professionnelles inégales en fonction de la nationalité 52

a. Une composition des revenus basée sur multitude de ressources inégalement réparties 52
b. Le rôle central du contexte familial dans le budget étudiant 52
c. Un accès aux aides sociales inégal 54
d. Le travail : une source de revenu indispensable pour une grande partie des étudiant·es. 55
e. Un accès inégal à l'emploi en fonction de la nationalité 56

4 Les parcours d'accès à l'alimentation des étudiant·es 58

4.1 Les différents profils d'approvisionnement 60

a. Mesurer la dépendance des étudiant·es à l'aide alimentaire 60
b. Quel·les étudiant·es sont les plus dépendant·es à l'aide alimentaire ? 62
c. Des parcours d'approvisionnement en nourriture diversifiés selon les territoires 64

4.2 Fréquenter l'aide alimentaire lorsque l'on est étudiant·e 65

a. La sollicitation d'une aide alimentaire 66
b. Être aidé·e par une association d'aide alimentaire 73

4.3 Réaliser des achats en tant qu'étudiant·e précaire 84

a. Les enseignes fréquentées 84
b. Les produits achetés 86
c. Les critères d'arbitrage 88

4.4 La fréquentation des restaurants Crous 89

a. Manger dans un restaurant Crous 89
b. La non-fréquentation des restaurants Crous 90

5 Les pratiques alimentaires des étudiant·es 92

5.1 Confrontation à la précarité alimentaire et à l'insuffisance alimentaire 94

A. La précarité alimentaire quantitative et qualitative 94
B. Comment les étudiant·es définissent la précarité alimentaire ? 97
C. Écarts entre précarité alimentaire ressentie et vécue 99

5.2 Les privations, conséquence de la précarité des étudiant·es 102

A. Dans le domaine de l'alimentation 102
B. Privations dans d'autres domaines 105
C. Spécificité à Pointe-à-Pitre : la question des transports 105

5.3 Habitudes alimentaires et culinaires 106

A. Consommation de repas 106
B. Équipements pour stocker et cuisiner les aliments 107
C. Alimentation variée et équilibrée 108

5.4 L'alimentation, entre plaisir et contrainte 110

5.5 La question du temps 111

6 L'impact sur la santé des étudiant·es 112

6.1 Santé mentale 114

A. Confrontation à l'isolement et la déprime 114
B. Accès aux aides psychologiques 116
C. Rapport à l'avenir 117
D. Vie sociale et loisirs 117

6.2 Lien entre précarité alimentaire et santé 118

6.3 Recommandations 120

1. **Objectif 1 : Lutter contre les violences alimentaires et renforcer l'accès à une alimentation digne, de qualite et favorable a la santé pour les étudiant·es** 121
   A. Axe 1 : Faire évoluer l'aide existante pour qu'elle soit plus adaptée aux besoins et contraintes des étudiant·es vulnérables 121
   B. Axe 2 : Développer de nouvelles modalités d'aide, afin d'aller vers des systèmes qui encouragent l'autonomie et le choix alimentaire 122
   C. Axe 3 : Faire de la restauration Crous un levier de lutte contre la précarité alimentaire étudiante 123

2. **Objectif 2 : Renforcer la lisibilité et la cohérence des aides existantes pour les étudiant·es afin de favoriser l'accès aux droits** 124
   A. Axe 1 : Mieux informer les étudiant·es sur les dispositifs existants 124
   B. Axe 2 : Structurer des instances communales, métropolitaines ou encore départementales de la lutte contre la précarité étudiante 125

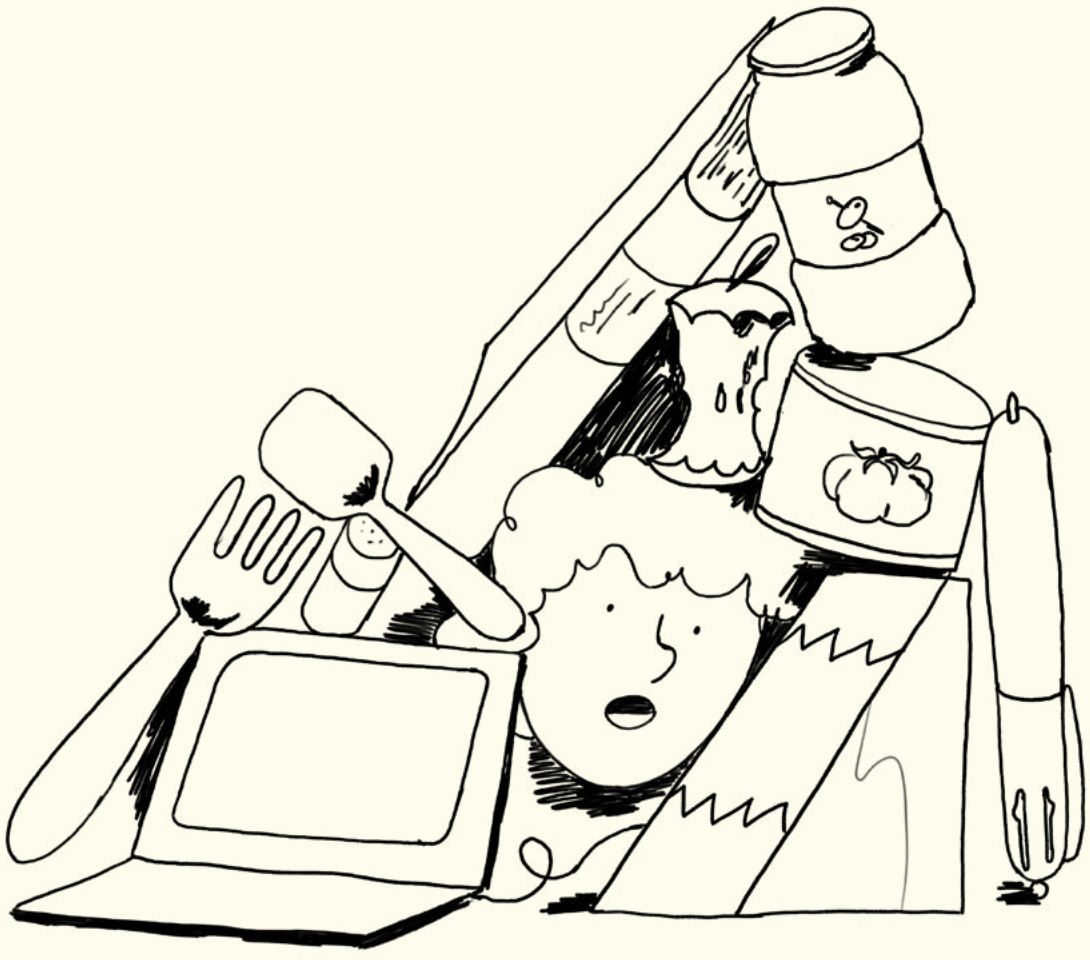
3. Objectif 3 : Améliorer les conditions de vie des étudiant·es 126
A. Axe 1 : Clarifier le statut étudiant 126
B. Axe 2 : Garantir une autonomie financière pour les étudiant·es 126
C. Axe 3 : Garantir un accès à un logement décent pour les étudiant·es 129
D. Axe 4 : Lutter contre le non-recours aux soins 130
E. Axe 5 : Encourager la vie sociale et les loisirs des étudiant·es 130

4. Objectif 4 : Garantir des conditions de vie dignes pour les étudiant·es étranger·es 131

Conclusion **132**

Bibliographie **136**

Annexes **138**



Remerciements



Nous remercions d'abord tous·tes les étudiant·es qui ont participé à cette recherche, en répondant au questionnaire, à un entretien ou en étant présent·es pendant un LaboCAP. Ce sont leurs témoignages, qui retracent leur expérience de la précarité, et leurs souhaits pour le futur, que ce rapport souhaite visibiliser. Merci à elles et eux pour leur temps, leur patience et leur confiance. Nous remercions ensuite l'ensemble des partenaires associatifs et les antennes de Cop1 qui ont participé à leur échelle à la diffusion du questionnaire, en particulier les bénévoles qui sont allé·es à la rencontre des étudiant·es pour leur proposer d'y répondre. Et plus globalement, nous remercions l'ensemble des partenaires – associatifs et institutionnels – de cette recherche-action, qui ont participé aux LaboCAP, comités locaux et comités de suivi, dont les retours et expériences concrètes de terrain ont nourri les analyses et l'élaboration des recommandations pour mieux lutter contre la précarité alimentaire des étudiant·es. Enfin, nous remercions les partenaires du projet, et notamment Anne-Cécile Caseau de l'INJEP et Huguette Boissonnat d'Emplettes et Cagettes pour leurs conseils, relectures, et accompagnement tout au long de la recherche-action.

Introduction



Contexte 1

a. Évolutions de l'enseignement supérieur des dix dernières années

Depuis le milieu des années 2010, les effectifs étudiants en France sont en forte augmentation avec notamment + 9,7 % d'étudiant·es inscrit·es à l'université entre 2015 et 2020 (Rossignol-Brunet et al., 2022). En 2024, 3 012 800 étudiant·es étaient inscrit·es dans l'enseignement supérieur public et privé en France. Cette « vague de massification du supérieur » est attribuée à plusieurs facteurs : la hausse des naissances dans les années 1990-2000, l'intégration de la norme des études longues, et la réforme du bac professionnel accompagnée de meilleurs taux de réussite. Le nombre d'inscrit·es augmente particulièrement dans les filières universitaires, notamment de sciences et de lettres. En revanche, cette massification s'accompagne du renforcement des inégalités sociales et scolaires.



D'une part, la nouvelle plateforme d'affectation en première année d'études supérieures créée en 2018, Parcoursup, modifie les critères de sélection des candidat·es en prenant notamment en compte le dossier scolaire[1]. Toutefois, le manque de transparence de ces critères de sélection est largement critiqué depuis la mise en place de la plateforme (Balogog, 2023). Il a également été constaté que Parcoursup reproduit la ségrégation scolaire et sociale pour les filières non sélectives – majoritairement les licences qui peuvent désormais classer les candidats selon leurs notes (Bechichi et al., 2021)[2].

Davantage de bachelier·es ayant obtenu une mention «bien» ou «très bien» se voient proposer en premier une proposition d'admission depuis le changement vers Parcoursup (*ibid.*). Ceci est particulièrement notable pour les formations dites « en tension », c'est-à-dire les formations les plus demandées qui refusent des candidat·es. Ces formations se concentrent par ailleurs en Île-de-France, qui représente un quart des effectifs étudiant·es au total (MEER, 2025), et depuis 2016, les universités parisiennes accueillent davantage d'élèves les plus doté·es scolairement – c'est-à-dire celles et ceux qui obtiennent les meilleurs résultats lors de leurs études secondaires, qui ont par ailleurs plus de chances d'être issus de milieux favorisés (Rossignol-Brunet *et al.*, 2022).

D'autre part, la majorité des formations sont concentrées dans les grandes agglomérations, et certaines filières comme les écoles d'ingénieur ou de commerce sont inégalement réparties sur le territoire (Pucher et al., 2025). Dans les départements d'Outre-Mer et dans certaines zones faiblement urbanisées, l'offre de formation est peu diversifiée, voire inexistante (Fabre & Pawlowski, 2019). Les étudiant·es se voient donc de plus en plus devoir déménager pour accéder à des formations, ou limité·es dans les choix de cursus accessibles à proximité. Cette mobilité parfois forcée dans les grandes métropoles s'accompagne de coûts importants pour les étudiant·es, comme le loyer ou les transports (UNEF, 2026).

Enfin, le contexte politique récent – avec la suppression des APL pour les étudiant·es étranger·es et l'augmentation de leurs frais d'inscriptions, la hausse progressive du coût de la contribution de vie étudiante et de campus (CVEC)[3], la baisse des investissements dans les politiques de vie étudiante, et les propositions d'augmenter drastiquement les frais d'inscription de tous·tes – renforce les difficultés rencontrées par les étudiants en France (UNEF, 2026). Il est par ailleurs estimé que le coût de la rentrée scolaire a augmenté de 35 % dans les dix dernières années (*ibid.*).

b. Une précarité étudiante exacerbée depuis 2020 et la crise sanitaire

La précarité étudiante n'est pas un phénomène nouveau, mais depuis 2020 les conditions de vie des étudiant·es tendent à se dégrader, alors même que les indicateurs de précarité de cette catégorie de la population semblaient stables entre 2010 et 2016 et en baisse entre 2016 et 2020 (Chevalier, 2023). Au cours de l'année scolaire 2022-2023, près d'un·e étudiant·e sur trois estimait ne pas avoir assez d'argent pour couvrir ses besoins mensuels et un·e sur quatre connaissait des fins de mois difficiles ou très difficiles (OVE, 2023).

La crise sanitaire de 2020 a exacerbé et mis en lumière, au sein de l'espace public et médiatique, les difficultés auxquelles sont confronté·es les étudiant·es : c'est l'apparition des longues files d'attente des étudiant·es devant les distributions d'aide alimentaire. Alors que près d'un·e étudiant·e sur deux travaille en parallèle de ses études, une majorité d'entre elles et eux ont été privé·es d'une source de revenus indispensable pour subvenir à leurs besoins du quotidien (OVE, 2023).

c. Une précarité multidimensionnelle

Les conditions économiques dans lesquelles évoluent les étudiant·es sont déterminantes pour comprendre les difficultés auxquelles ils et elles font face au quotidien. Cependant, la notion de précarité implique de ne pas se limiter à une analyse – d'ailleurs pas toujours aisée – des ressources financières à disposition des étudiant·es[4] . En effet, comprendre la précarité et la manière dont celle-ci est vécue par les étudiant·es invite à s'intéresser aux domaines du quotidien dans lesquels la précarité s'incarne. Alimentation, logement, emploi, loisirs, réseaux de sociabilité, accès aux soins et à la santé : **quels sont les effets de la précarité vécue par les étudiant·es sur ces différentes dimensions du quotidien et, plus largement, comment cette précarité façonne-t-elle leurs projections dans l'avenir ?**

La crise sanitaire de 2020 a exacerbé et mis en lumière, au sein de l'espace public et médiatique, les difficultés auxquelles sont confronté·es les étudiant·es : c'est l'apparition des longues files d'attente des étudiant·es devant les distributions d'aide alimentaire. Alors que près d'un·e étudiant·e sur deux travaille en parallèle de ses études, une majorité d'entre elles et eux ont été privé·es d'une source de revenus indispensable pour subvenir à leurs besoins du quotidien (OVE, 2023).

[1] Dans l'ancien système, APB (Admission Post-Bac), les bachelier·es classaient jusqu'à 24 vœux par ordre de préférence. Un algorithme centralisé départageait ensuite les candidats via tirage au sort, en prenant en compte certains critères comme l'académie d'origine et la situation familiale. Les candidats recevaient une seule proposition de choix, contre jusqu'à trois sur Parcoursup. Le changement vers Parcoursup est censé avoir introduit davantage de transparence et d'équité dans l'affectation des candidat·es.

[2] Cette étude constate également que la ségrégation scolaire apparaît dès les vœux des candidats, qui s'auto-censurent dans les choix des formations, reproduisant ainsi les inégalités sociales avant même la sélection opérée par Parcoursup.

[3] La CVEC est payée au Crous en début d'année par les étudiant·es inscrit.es en formation initiale dans un établissement d'études supérieures en France. C'est une contribution financière obligatoire, sauf pour les étudiant·es boursier.es. Elle finance les projets et activités liées à la vie étudiante.

Pourquoi parler de précarité plutôt que de pauvreté ?

En France la mesure de la pauvreté renvoie essentiellement aux revenus disponibles ou aux conditions de vie saisies à travers la capacité à consommer un certain nombre de biens (Chevalier, 2023). Si d'autres concepts s'intéressent à des dimensions subjectives, telles que le « sentiment de pauvreté », le choix est ici fait de retenir le terme de précarité, plus à même de décrire une réalité complexe et multidimensionnelle. Nous définissons la précarité comme les formes d'insécurité vécues par les étudiant·es du fait de conditions de vie dégradées (Caseau, 2025).
Cette approche permet de saisir à la fois les dimensions objectives de la précarité mais aussi les dimensions cachées, qui renvoient aux vécus et ressentis des étudiant·es, dans leur diversité.

(Voir aussi : Annexe 1, panorama des mesures de la précarité étudiante et de la précarité alimentaire des étudiant·es)





d. Appréhender la précarité étudiante en partant de l'alimentation

La précarité alimentaire est entendue dans le cadre de la présente recherche-action comme une « *situation dans laquelle une personne ne dispose pas d'un accès garanti à une alimentation suffisante et de qualité, durable, dans le respect de ses préférences alimentaires et de ses besoins nutritionnels, pouvant entraîner ou découler de l'exclusion et de la disqualification sociale ou d'un environnement appauvri* »[5]. Les enquêtes et sondages centrés sur les conditions de vie des étudiant·es ou sur les bénéficiaires de l'aide alimentaire permettent désormais de saisir l'ampleur de la précarité alimentaire des étudiant·es.

Ainsi, il est par exemple connu que le public étudiant est deux fois plus nombreux à avoir basculé dans l'aide alimentaire par rapport à l'ensemble de la population lors de la crise liée au Covid-19 (Accardo et al., 2022) et qu'un·e étudiant·e sur trois saute régulièrement un repas faute de moyens (Cop1, 2024). Plus récemment, des travaux ont montré que l'alimentation représente un pan important de dépenses pour les étudiant·es – souvent le deuxième, après le logement – mais aussi l'un des premiers domaines de renoncement et d'arbitrage chez les étudiant·es en situation de précarité (Caseau, 2025). Dans ce contexte, cette recherche-action souhaite prendre l'alimentation comme point de départ pour caractériser la précarité étudiante. Il ne s'agit pas d'isoler cette variable mais, bien au contraire, de montrer la place centrale et structurante de l'alimentation dans le quotidien des étudiant·es.

[4] En raison des transferts d'aide directs ou indirects, monétaires ou en nature, le plus souvent en provenance des familles, dont bénéficient certain·es étudiant·es et qu'il est difficile de saisir par la statistique publique ou à travers les enquêtes.

[5] Labo de l'économie sociale et solidaire (ESS), Agir contre la précarité alimentaire en favorisant l'accès de tou·te·s à une alimentation de qualité, octobre 2021.



Le public étudiant est deux fois plus nombreux à avoir basculé dans l'aide alimentaire lors de la crise du Covid par rapport à la population générale, et **un·e étudiant·e sur trois saute régulièrement un repas faute de moyens**.

Objectifs et méthodologie

2

a. Documenter les situations et formuler des propositions pour mieux répondre aux besoins des étudiant·es

Le premier objectif de cette recherche-action est de réaliser un **portrait de la précarité étudiante pour celles et ceux qui se rendent à l'aide alimentaire en France**, en prenant comme point d'entrée les difficultés que rencontrent les étudiant·es pour accéder à une alimentation de qualité et choisie. La recherche s'intéresse au poids des différentes contraintes – financières, de mobilité, ou encore organisationnelles – qui pèsent sur les choix alimentaires des étudiant·es et influencent leurs parcours d'accès à l'alimentation ; et souhaite documenter les effets directs et indirects de la précarité alimentaire sur les autres dimensions du quotidien, et plus globalement sur le rapport à l'avenir des étudiant·es.

Afin de prendre en compte la diversité des réalités territoriales, notamment en termes d'accès à l'alimentation, cette recherche a été conduite sur sept territoires, répartis sur six régions françaises. Ce portrait de la précarité des étudiant·es qui fréquentent une aide alimentaire donne donc à la fois une vision générale de la situation à l'échelle de la France, mais également territorialisée, à travers une monographie de chacun des sept territoires d'étude, permettant d'apprécier les différences et afin d'adapter les propositions d'actions portées sur chaque territoire.

Ensuite, cette recherche-action a permis aux étudiant·es concerné·es par la précarité et aux acteurs institutionnels et de terrain de **formuler des propositions pour améliorer la situation des étudiant·es.** Il s'agissait de construire collectivement des propositions, en s'appuyant sur les connaissances et le vécu des étudiant·es en situation de précarité, et l'expertise des acteurs institutionnels et de terrain pour envisager des solutions aux principales difficultés que les étudiant·es rencontrent au quotidien – sur l'alimentation mais aussi sur d'autres domaines tels que l'accès au logement, à des moyens financiers, à des dispositifs de prise en charge en santé etc. Ces propositions sont d'ordre stratégique ou politique, et d'autres sont plus opérationnelles, et s'adressent à des acteurs d'échelles différentes, pour alimenter le plaidoyer de Cop1 au niveau national et territorial.

Enfin, le dernier objectif de cette recherche-action est **d'outiller les acteurs** qui souhaitent s'impliquer auprès des étudiant·es en situation de précarité. Dans ce cadre, l'Ansa et Cop1 ont produit des fiches-repères, à partir des résultats de la recherche et des expériences observées sur les territoires, qui seront diffusées auprès des acteurs de terrain, pour inspirer et faire évoluer les dispositifs de lutte contre la précarité étudiante sur les territoires.

De manière transversale à ces différents enjeux, un principe éthique et méthodologique fort de cette démarche a été de **croiser les regards et les points de vue** entre étudiant·es concerné·es, professionnel·les, bénévoles d'associations, chercheur·ses et acteurs décisionnaires pour construire ensemble un état des lieux, l'analyser et être force de proposition. Cette approche participative constitue un gage d'acceptabilité et de pertinence des perspectives ouvertes par cette recherche.

b. La méthodologie de la recherche-action

Ce rapport est fondé sur les données collectées dans les sept villes mobilisées entre octobre 2025 et mai 2026. Il comprend à la fois les données issues des 897 questionnaires quantitatifs adressés aux étudiant·es fréquentant des distributions d'aide alimentaire, ainsi que les témoignages d'étudiant·es issus de 37 entretiens qualitatifs, et enfin des retours d'expérience d'associations et d'acteurs institutionnels œuvrant sur la question de la précarité étudiante issus de 55 entretiens qualitatifs.

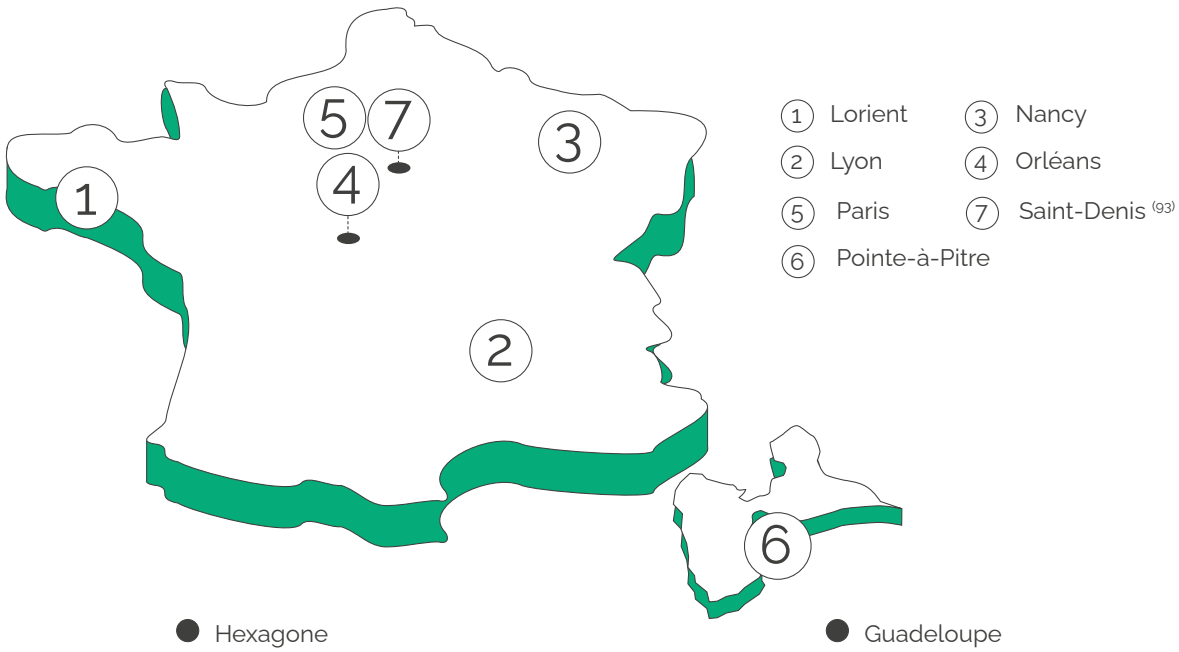
Entre octobre 2025 et mai 2026,

897 **étudiant·es** ont répondu au questionnaire

37 ont été interrogé.es, ainsi que

55 associations et acteurs institutionnels.

Villes retenues pour le déploiement de la recherche-action et les critères associés



1. Lorient
2. Lyon
3. Nancy
4. Orléans
5. Paris
6. Pointe-à-Pitre
7. Saint-Denis (93)

↘ Afin de rendre compte de la diversité des situations vécues par le public étudiant en France, l'Ansa et Cop1 ont déployé cette recherche-action sur sept villes, sélectionnées selon le nombre d'étudiant·es au global, le taux de pauvreté sur le territoire, des spécificités territoriales – l'insularité par exemple –, mais également la présence de réseaux associatifs et institutionnels actifs ainsi que d'une antenne de Cop1 sur place – pour faciliter le relais de la démarche auprès des étudiant·es.

(Voir aussi : Annexe 2, liste des villes retenues pour le déploiement de la recherche-action et les critères associés).

c. La coordination multi-acteurs autour de la recherche-action

Trois instances ont été constituées pour suivre l'avancée de la recherche-action.

Le **comité technique (COTECH)**, composé des équipes de des équipes de l'Ansa et Cop1 a permis de co-construire et de suivre de manière opérationnelle la conduite de la recherche

Un comité de suivi a été réuni par l'Ansa et Cop1, pour le suivi global de la recherche-action. Ce comité rassemble une dizaine d'acteurs clés de la lutte contre la précarité alimentaire et de la lutte contre la précarité étudiante sur le plan national. Les Ministères des solidarités et de l'agriculture, co-financeurs de la recherche-action, participent également à cette instance. L'Institut national de la jeunesse et de l'éducation populaire (INJEP) et l'association Emplettes et Cagettes y sont représentés en tant que partenaires de mise en œuvre du projet.

↘ Dans chaque ville d'étude, des **comités locaux** ont été créés et pilotés par Cop1. L'invitation à rejoindre les comités locaux a été diffusée à l'ensemble des acteurs associatifs et institutionnels en lien avec la lutte contre la précarité étudiante identifiés par l'Ansa et Cop1 sur les les territoires d'intervention de l'étude.

↘ **<u>À octobre 2026</u> deux comités locaux ont été organisés par territoire :** un premier au lancement de la démarche, afin de présenter le projet, ses objectifs et modalités de déploiement, et de discuter des modalités de diffusion du questionnaire sur les sites de distribution des associations partenaires ; un second à la fin de la démarche quantitative, afin de présenter aux acteurs les résultats intermédiaires par territoire ainsi que les premières recommandations issues des Labo CAP organisés localement.

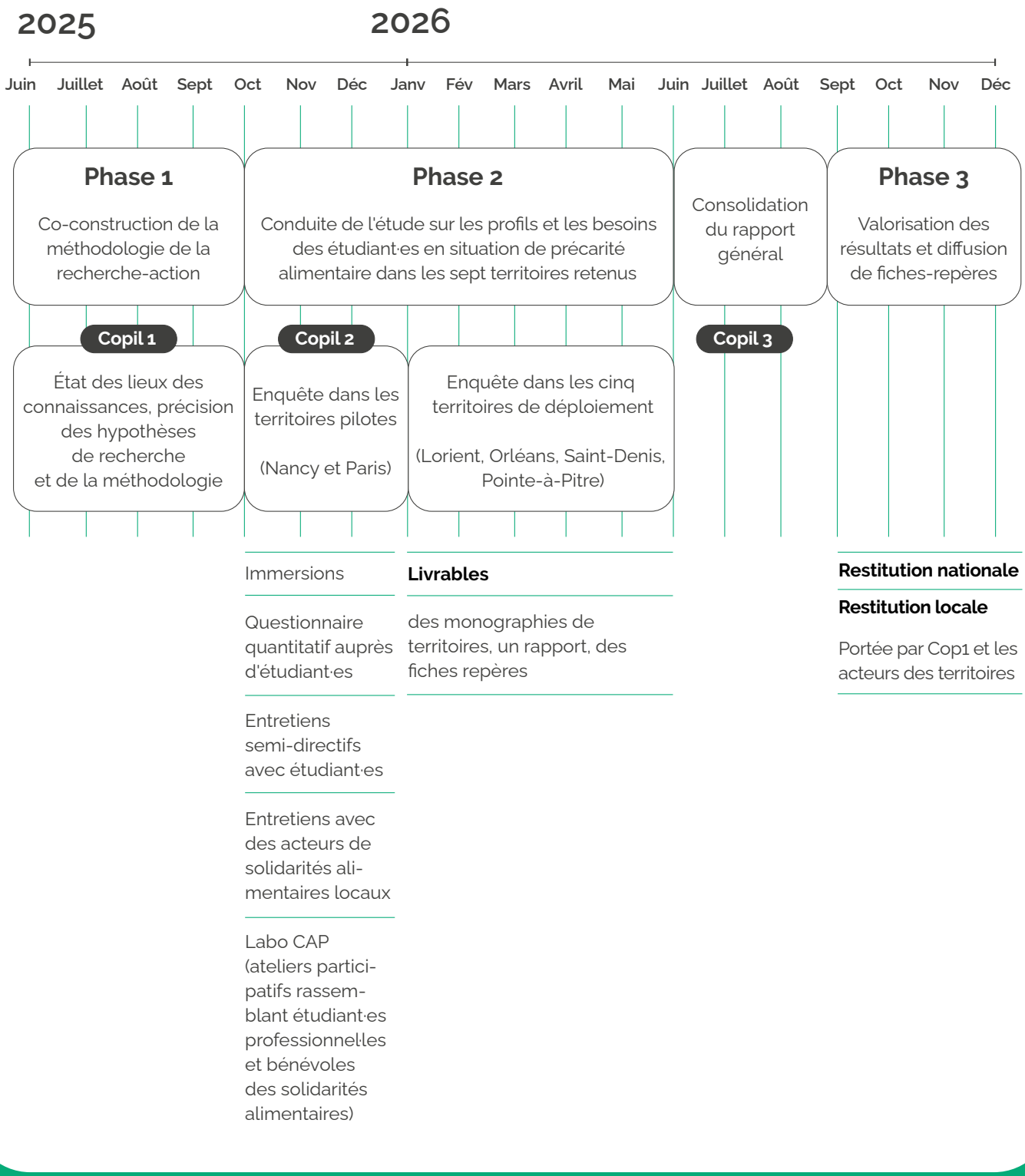
La composition des comités locaux a été variable selon les territoires. Au global, les types d'acteurs mobilisés sur l'ensemble des comités locaux sont les suivants :

- Étudiant·es bénévoles de l'association Cop1 ;
- Associations d'aide alimentaire et / ou d'aide au logement pour les étudiant·es ;
- Associations d'aide alimentaire et de solidarité alimentaire généralistes, accueillant tout public dont des étudiant·es ;
- Syndicats étudiant·es ;
- Missions locales ;
- CCAS ;
- Maisons de la vie étudiante ;
- Villes et collectivités locales ;
- Universités ;
- Crous ;
- Rectorats ;
- Commissaires à la lutte contre la pauvreté ;
- DDETS ;
- DREETS.

Les LaboCAP : croiser les points de vue, créer des propositions

Les LaboCAP (pour Constats, Analyse, Propositions) sont des ateliers particpatifs animés par l'association Emplettes et cagettes, avec l'appui de Cop1 et de l'Ansa. Leur ambition est de croiser les regards entre associations, institutions, et étudiant·es, pour travailler collectivement à l'élaboration de constats sur la précarité alimentaire des étudiant·es, développer une analyse sur les actions mises en place pour répondre à ces difficultés et formuler des propositions concrètes qui pourraient répondre à leurs besoins.

d. Calendrier de la recherche-action



e. Le déroulé de la recherche-action

La recherche a été menée en trois phases entre octobre 2025 et juin 2026 :

Octobre 2025 — **Juin 2026**

Phase 1

Une première phase pilote sur les territoires de Paris (75) et de Nancy (54), autour d'un déploiement de l'enquête quantitative entre novembre et décembre 2025, et des entretiens qualitatifs jusqu'à janvier 2026 ;

Phase 2

Une seconde phase sur les territoires de Saint-Denis (93) et de Lorient (56), autour d'un déploiement de l'enquête quantitative entre février et avril 2026, et des entretiens qualitatifs jusqu'à juin 2026 ;

Phase 3

Une troisième phase sur les territoires de Lyon (69), Orléans (43) et de Pointe-à-Pitre (971), autour d'un déploiement de l'enquête quantitative entre mars et mai 2026, et des entretiens qualitatifs jusqu'à juin 2026.

Le questionnaire quantitatif a été rédigé par les équipes de l'Ansa, puis testé auprès des comités locaux réunis dans les villes de Paris et Nancy, composés de professionnel·les d'associations et d'étudiant·es bénévoles et recourant à Cop1. Ces temps d'échange autour du questionnaire ont permis d'amender des formulations et d'ajouter des questions complémentaires. Le questionnaire retravaillé a ensuite été testé sur une distribution parisienne de Cop1, auprès d'une dizaine d'étudiant·es, afin de recueillir leurs retours sur la fluidité, la longueur, leur compréhension et leur ressenti par rapport à celui-ci. Cette phase de test a permis d'aboutir à une version finale partagée au lancement de la recherche.

La composition des comités locaux a été variable selon les territoires. Au global, les types d'acteurs mobilisés sur l'ensemble des comités locaux sont les suivants :

- ↘ Les **profils et les conditions de vie** des étudiant·es qui fréquentent une distribution d'aide alimentaire ;
- ↘ Leurs **parcours d'approvisionnement** en nourriture et le rôle qu'y jouent les associations d'aide alimentaire ;
- ↘ Leurs **pratiques et habitudes alimentaires**, avec notamment la quantité et la qualité de leur alimentation et les privations alimentaires auxquelles ils et elles sont contraint·es ;
- ↘ Leur **santé mentale, et les effets négatifs** induits par leur précarité sur celle-ci.

Les données collectées ont été relues et harmonisées toutes les semaines, afin de relever de potentielles erreurs dans la collecte d'informations. Les anomalies identifiées ont été corrigées, afin de vérifier la qualité des données.

Afin de garantir une certaine représentativité des réponses collectées, l'objectif initial était d'avoir un taux de réponse d'au moins minima 20 % des étudiant·es ayant fréquenté la distribution de Cop1 sur le temps du déploiement de l'enquête – entre deux et trois mois selon les sites. Il était également prévu d'associer entre quatre et six structures partenaires au sein desquelles diffuser le questionnaire, par territoire, sans pour autant fixer un seuil de répondant·es minimal – dans la mesure où les associations partenaires n'ont pas les mêmes modalités d'accueil ou de bénévoles disponibles pour présenter la démarche et accompagner la diffusion du questionnaire.

Sur certains territoires, notamment à Paris, Saint-Denis et Orléans pour des raisons de proximité géographique, les équipes de Cop1 et de l'Ansa se sont rendues sur les sites de distribution pour présenter la démarche et proposer aux étudiant·es de participer.

Villes de déploiement	Nombre de structures de diffusion du questionnaire	Nombre de réponses obtenues	Nombre de réponses obtenues sur la distribution de Cop1	
Paris	7 (Cop1, Secours Populaire, Restos du Cœur, 1 Cabas pour 1 Etudiant, Du beurre dans leurs épinards, Epicerie LaGrenade, Equipage Solidaire)	**354**	301	Seuil 20 % à atteindre : 300
Nancy	3 (Cop1, Secours Populaire, Tim et Bastien)	**85**	58	Seuil 20 % à atteindre : 48
Saint-Denis (93)	4 (Cop1, Secours Populaire, Linkee, Equipage Solidaire)	**122**	44	Seuil 20 % à atteindre : 60
Lorient	6 (Cop1, Secours Populaire, Restos du Cœur, Epicerie Skoazellan, Epicerie CCAS Lorient, Service social de l'UBS)	**114**	63	Seuil 20 % à atteindre : 34
Orléans	4 (Cop1, Secours Populaire, Restos du cœur, Esope)	**71**	38	Seuil 20 % à atteindre : 32
Lyon	5 (Cop1, Secours Populaire, Restos du cœur, VRAC, 1 Cabas pour 1 Etudiant)	**151**	120	Seuil 20 % à atteindre : 120
Pointe-à-Pitre[6]	1 Cop1	**25**	25	Seuil 20 % à atteindre : 37
Total	**30** lieux de déploiement de l'enquête	**897**	618	

↘ Le volet qualitatif de la recherche s'est développé quant à lui autour de deux piliers :

1 Des entretiens avec des responsables et bénévoles d'associations d'aide aux étudiant·es, et avec des représentant·es institutionnel·les sur les lieux d'étude, pour mieux comprendre les actions déployées en faveur des étudiant·es les plus vulnérables sur les territoires, les coordinations et mutualisations déjà existantes, et recueillir des premières recommandations pour améliorer l'aide apportée au public étudiant.

2 Des entretiens avec des étudiant·es fréquentant une distribution d'aide alimentaire, afin de revenir en détail sur leurs parcours de vie, pour comprendre leurs pratiques et habitudes alimentaires, les facteurs qui ont contribué à ce qu'ils et elles fréquentent des dispositifs d'aide ou de solidarité alimentaire, les freins et contraintes rencontrés pour recourir à certains soutiens, leurs besoins non couverts, etc. L'objectif étant de recueillir leur vision et leur regard sur la précarité alimentaire et la précarité étudiante plus largement. Au total, six entretiens par territoire étaient prévus pour garantir une représentativité des témoignages recueillis.

Finalement, ce sont 55 associations et acteurs institutionnels, ainsi que 37 étudiant·es qui ont été rencontré·es. (Voir aussi : Annexe 3, liste des acteurs rencontrés par territoire).

Les entretiens avec les étudiant·es ont été enregistrés et retranscrits afin de permettre un relevé de citations.

Enfin, des ateliers Labo CAP d'une demi-journée ont été organisés dans les sept villes de la recherche, réunissant des étudiant·es en situation de précarité alimentaire, des professionnel·les et des bénévoles des solidarités alimentaires. Sur Pointe-à-Pitre, le format a été adapté en distanciel : deux temps distincts ont été réalisés, un avec des étudiant·es et un autre avec des professionnel·les. Pour Saint-Denis, un atelier composé uniquement d'étudiant·es a été organisé par les équipes de l'Ansa, faute de mobilisation des professionnel·les du territoire.

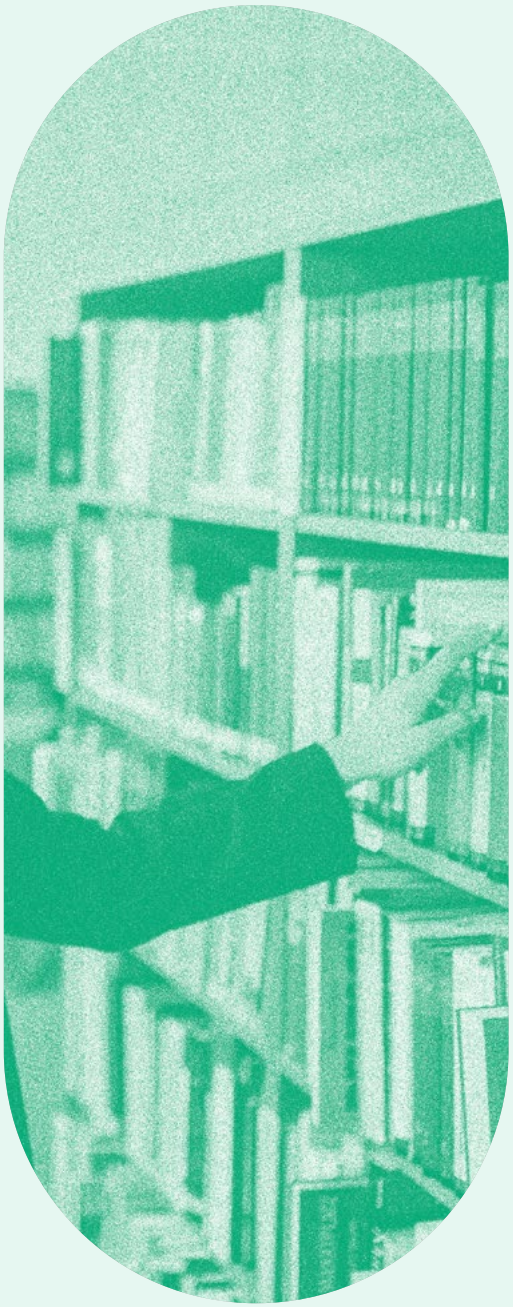
Les ateliers participatifs organisés par Emplettes et cagettes ont été enregistrés, afin d'être retranscrits et de permettre un relevé de citations.

[6] Échantillon sorti de l'échantillon global, voir 2.5 Les limites de la recherche-action.

f. Les limites de la recherche-action

Plusieurs biais ont été identifiés et adressés par l'équipe de l'enquête. Tout d'abord, l**e nombre de répondant·es variable selon les lieux enquêtés**. Les villes de Paris et Lyon, qui accueillent le plus d'étudiant·es et où les distributions de Cop1 sont les plus fréquentées, ont reçu le plus de réponses. A l'inverse, des villes de taille moyenne, comme Nancy ou Orléans, ont reçu un nombre de réponses plus faible, du fait d'une plus faible mobilisation des associations de territoire pour la diffusion du questionnaire, mais aussi de l'envergure plus limitée des distributions de Cop1 – une fois toutes les deux semaines, contre plusieurs distributions par semaine à Paris et Lyon par exemple. Les spécificités quantitatives des territoires, mises en lumière dans le rapport, doivent alors être lues en gardant en tête les échantillons de référence et les ordres de grandeur de ceux-ci. De la même manière, les échantillons qualitatifs sont différents selon les territoires. La mobilisation des étudiant·es pour organiser les entretiens était réalisée par les équipes bénévoles sur les distributions locales, et selon les sites et les périodes, le relais n'a pas été opéré de la même manière, expliquant le nombre plus faible d'entretiens réalisés à Lorient – toutefois compensé par la présence d'étudiant·es pendant le LaboCAP.

Ensuite, on remarque **une faible représentativité des étudiant·es de Guadeloupe dans l'échantillon final.** Du fait de la distance, il a été plus difficile pour les équipes de la recherche de mobiliser les bénévoles de Cop1 et les autres structures d'aide alimentaire sur l'île autour de cette démarche. Afin de garantir la représentativité des réponses quantitatives exploitées, les 25 questionnaires issus de Pointe-à-Pitre ont été sortis de l'échantillon quantitatif global. En parallèle, une dizaine d'entretiens qualitatifs avec des étudiant·es vivant en Guadeloupe ont été réalisés, pour renforcer l'approche qualitative de la recherche sur ce territoire et valoriser par ce biais les témoignages recueillis dans le rapport.



Selon les territoires de recherche, le **nombre de partenaires mobilisés et les points d'entrée des étudiant·es pour avoir accès au questionnaire quantitatif ont varié.** Cela s'explique par la disponibilité des associations partenaires pour participer à la démarche et à la diffusion du questionnaire sur leur dispositif. Par ailleurs, selon les territoires et la diversité de l'offre d'aide pour les étudiant·es en présence, t**outes les initiatives n'ont pas été associées à la démarche** – par méconnaissance du dispositif par Cop1 et l'Ansa au moment du lancement de l'enquête quantitative, ou par refus d'une association d'être associée à l'étude.

↘ Concernant l'échantillon cible de la recherche-action, le **public retenu a été celui des étudiant·es fréquentant un dispositif d'aide alimentaire de forme variée** : distribution de colis alimentaires, de repas chauds, aide financière, groupements d'achats, paniers de produits locaux à prix réduits etc. L'entrée via l'aide alimentaire **ne prend alors pas en compte les étudiant·es en situation de non-recours**, qui pourraient bénéficier d'une aide mais qui ne la sollicitent pas par méconnaissance des dispositifs, à cause du sentiment de honte associé au fait de se rendre dans une association etc. Ainsi, cette recherche-action ne se prétend ni représentative de l'ensemble des situations des étudiant·es, ni représentative de l'ensemble des situations des étudiant·es confronté·es à la précarité alimentaire en France. Plutôt, cette recherche-action souhaite apporter **un éclairage sur les situations des étudiant·es qui fréquentent une aide alimentaire**, à partir d'un échantillon rencontré sur les distributions de Cop1 et d'autres associations d'aide aux étudiant·es pendant une période donnée.

↘ La méthodologie de passation du questionnaire quantitatif représente également un biais, puisque **les étudiant·es ont participé sur la base du volontariat**. En ce sens, **des profils peuvent être sous-représentés dans les résultats exploités, notamment les étudiant·es les plus isolé·es et vulnérables,** qui n'ont pas souhaité répondre au questionnaire. L'échantillon final n'a pas été redressé statistiquement, mais les profils analysés dans les résultats sont similaires à ceux observés par Cop1 dans ses statistiques nationales. La représentativité de l'étude semble donc bonne vis-à-vis de ses objectifs initiaux.

↘ Enfin, les données collectées reposent sur des **éléments déclaratifs**, les équipes de la recherche n'ont pas réalisé de vérification des propos.

↘ Par ailleurs, certaines personnes ont pu modérer leurs propos, notamment sur leur appréciation du dispositif, où elles ont eu connaissance de la recherche, de peur de ne plus recevoir de l'aide si elles exprimaient un avis négatif. En introduction du questionnaire, l'Ansa et Cop1 avaient rédigé un texte rappelant aux personnes que leurs réponses étaient anonymes, confidentielles, et n'altèreraient en rien l'aide qu'elles pourraient recevoir. Les personnes pouvaient sélectionner les réponses « Ne sait pas » et « Ne veut pas répondre » à chaque question, et arrêter le questionnaire si elles le souhaitaient.

↘ Enfin, en début de chaque questionnaire, les étudiant·es devaient apporter leur consentement au partage des données collectées. Toutefois, malgré ces mesures de mitigation mises en place, des personnes rencontrées ont pu se sentir obligées à répondre au questionnaire, et / ou atténuer leurs réponses pour ne pas se dévoiler.

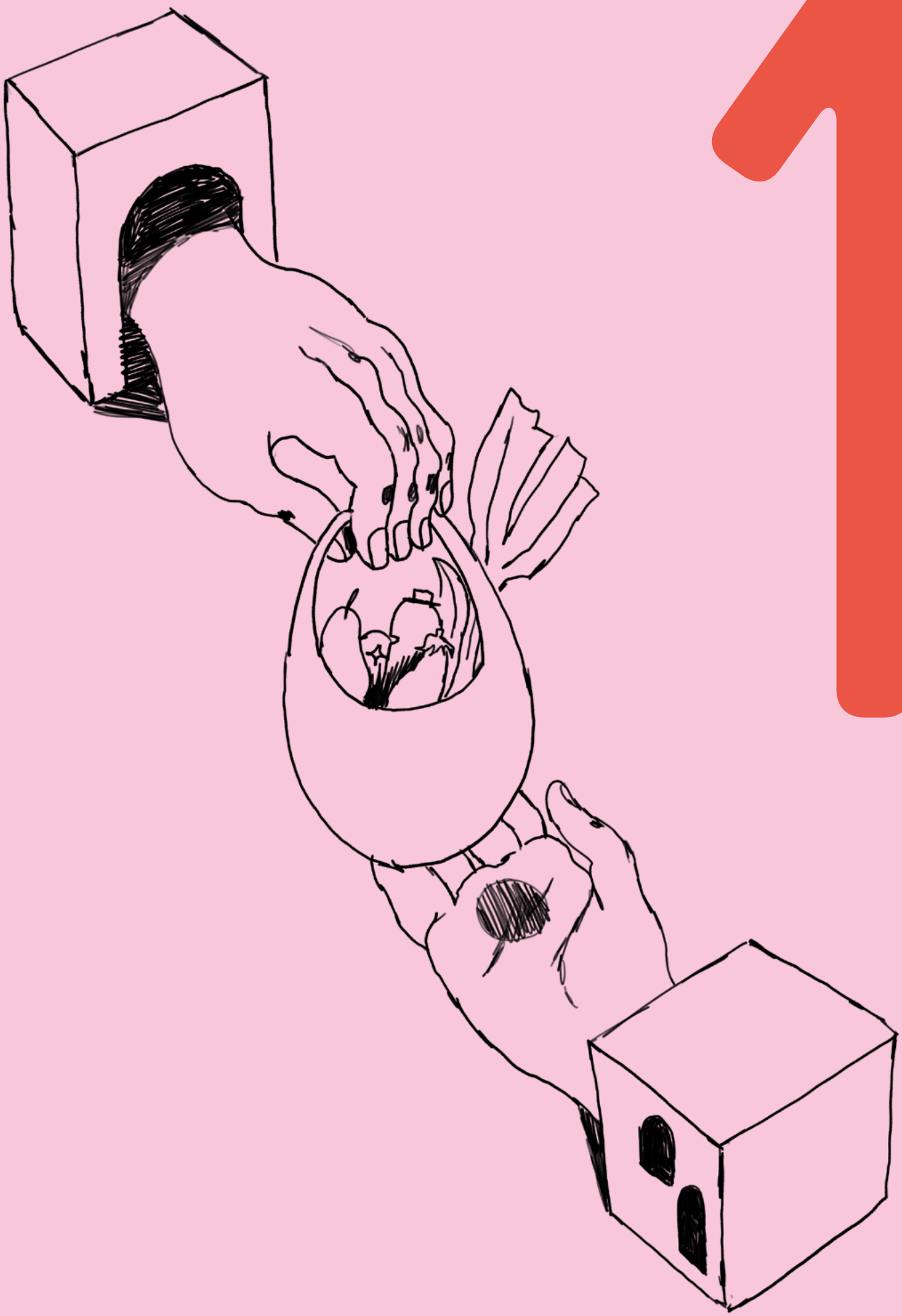
↘ Les résultats présentés dans le présent rapport sont des analyses et interprétations aux réponses collectées par questionnaire, qui sont renforcées par les entretiens et les observations réalisées par l'équipe de recherche.



Combinées, ces différentes approches permettent de proposer une définition **renouvelée de la précarité alimentaire étudiante**, et des effets de celle-ci sur les diverses dimensions de la vie des étudiant·es les plus vulnérables.

L'aide alimentaire pour les étudiant·es

1



1.1 La diversité des dispositifs de l'aide alimentaire à destination du public étudiant

Les dispositifs d'aide alimentaire qui accompagnent le public étudiant se caractérisent par une importante diversité de leurs modalités d'actions. Parmi les structures rencontrées, plusieurs se distinguent.

↘ Les **distributions de paniers alimentaires**, qui représentent la plus grande partie des dispositifs pris en compte dans cette enquête. Il s'agit de la modalité d'action principale des têtes de réseau et associations d'envergure nationale de l'aide alimentaire – Restos du Coeur, Secours Populaire, Cop1, Linkee etc. – mais aussi d'autres associations locales qui peuvent réaliser des distributions de manière plus ponctuelle. Ces distributions sont organisées sur le lieu d'études, dans des tiers-lieux associatifs, ou plus rarement directement à domicile au sein des résidences étudiantes – Équipage Solidaire, Du beurre dans leurs épinards par exemple ;

↘ Les **épiceries sociales**, présentes directement sur les lieux d'études ou dans des tiers lieux associatifs, représentent l'autre modalité principale d'aide alimentaire en permettant aux étudiant·es de se nourrir à une fraction du prix des denrées ;

↘ Les **dispositifs de restauration gratuite** (Crisalim à Saint-Denis, Habitat & Humanisme à Lyon) **ou à prix très réduit** (Tim & Bastien à Nancy), qui ont la particularité de fournir un repas cuisiné consommable sur place par les étudiant·es ;

↘ Un **dispositif de parrainage/marrainage** auprès des étudiant·es (1 Cabas Pour 1 Etudiant), où des personnes peuvent faire le choix d'accompagner un·e étudiant·e en proposant des activités et en fournissant de temps en temps un panier de courses ;

↘ Un **dispositif de dons de tickets alimentaires**, mis en place par le Secours Populaire de Paris, qui accueille des étudiant·es pour des rendez-vous d'orientation sociale au cours desquels celles et ceux-ci se voient délivrer des tickets service alimentaires utilisables en supermarché, restaurant, boulangerie etc.

↘ Un **groupement d'achats**, opéré par Vrac Lyon, qui permet aux étudiant·es adhérent·es d'acheter à prix raisonnable, une fois par mois, des produits de consommation courante en vrac – farine, féculents, huile d'olive etc.

Même au sein de ces catégories, les modalités peuvent grandement varier : propositions d'accompagnement diverses, activités culturelles, offre vestimentaire... Un des principaux points de divergence est la conditionnalité de l'accès à ces dispositifs en fonction du reste-à-vivre, c'est-à-dire à la somme restant dans le mois après avoir pris en compte les différentes charges fixes qui pèsent sur le budget. Alors que pour certaines associations, être étudiant·e ou être jeune – par exemple : avoir moins de 26 ans pour Cop1 – est suffisant pour être éligible à l'aide proposée, d'autres associations limitent l'accès à leurs dispositifs aux étudiant·es situé·es en dessous d'un certain seuil de reste à vivre, qui est variable, et dont la méthode de calcul n'est souvent pas diffusée en externe.

Une offre alimentaire développée à la suite de la crise sanitaire

1.2

Plusieurs points communs se dégagent de l'ensemble de ces structures. Tout d'abord, **leur développement a été fortement marqué par l'impact de la crise sanitaire liée au Covid-19 et** à ses conséquences sur la population étudiante et la visibilisation de sa précarité.

Si certains dispositifs d'aide alimentaire à destination des étudiant·es précèdent la crise sanitaire, rappelant que la précarité étudiante était déjà présente en France, la majorité des structures rencontrées ont développé leur action pendant ou à la suite de la pandémie.
On distingue les acteurs de l'aide alimentaire récents des têtes de réseau de l'aide alimentaire déjà existantes au niveau national et destinées à un public plus «généraliste». La première catégorie se compose d'associations – notamment étudiantes, à l'instar de Cop1 au moment de sa fondation – fondées en réaction à la crise sanitaire, et de structures préexistantes qui ont développé leur propre activité d'aide alimentaire à destination exclusive du public étudiant et de la jeunesse, à l'instar de Linkee. La deuxième catégorie regroupe des acteurs qui organisaient déjà des distributions de paniers alimentaires et qui ont adapté leurs actions pour mieux accueillir le public étudiant suite à la visibilisation de la précarité étudiante, comme les Restos du Coeur ou le Secours Populaire.

Le développement de ces dispositifs a été fortement marqué par a été fortement marqué par **l'impact de la crise sanitaire liée au Covid-19 et à ses conséquences** sur la population étudiante et la visibilisation de sa précarité.

Cette adaptation des dispositifs est essentielle pour permettre l'accueil du public étudiant. D'une part car ce public fait face à des contraintes horaires particulières et que le temps disponible représente une ressource rare. Cette rareté est un obstacle quand il s'agit de dédier du temps pour se rendre dans un lieu de distribution alors qu'il pourrait être alloué aux révisions, à un job étudiant, à la vie sociale, ou tout simplement alors que l'étudiant·e doit se rendre en cours sur les mêmes plages horaires auxquelles l'aide alimentaire est ouverte. D'autre part, la présence au sein des dispositifs d'aide alimentaire d'un public plus «généraliste» – des familles monoparentales, des personnes seules à la rue etc. –, dont la précarité est perçue comme plus importante, peut décourager les étudiant·es de les solliciter : leur propre précarité leur paraît moindre en comparaison, et leur accès à l'aide alimentaire moins légitime, ce qui peut rendre le fait d'y recourir plus difficile.

Une augmentation continue de la demande qui se heurte à plusieurs freins logistiques et financiers 1.3

La plupart des acteurs rencontrés font part d'une **augmentation de la demande** de la part des étudiant·es, en lien avec leur paupérisation continue qu'ils constatent.

Une demande à laquelle ils ne peuvent pas toujours répondre, alors qu'ils ont déjà renforcé leurs capacités d'accueil ces dernières années.

Les principaux obstacles rencontrés pour faire face à la demande sont **principalement financiers**, en lien avec la baisse récente des subventions allouées aux acteurs de l'aide alimentaire. La non-pérennisation des aides aux associations rend le financement de leur fonctionnement difficile, et les conduit à dédier beaucoup de temps à la recherche de financements pour assurer la poursuite de leurs activités.

À ces freins financiers viennent s'ajouter des **difficultés logistiques et de main-d'oeuvre** : l'aide alimentaire implique toute une chaîne logistique couvrant la collecte, le transport, le stockage et la distribution des aliments auprès du public. Le manque d'espace approprié pour stocker les denrées, ou le manque de ressources humaines – notamment bénévole – pour assurer ces différentes étapes sont autant de facteurs limitant les capacités des associations à répondre à la demande d'une population étudiante qu'elles estiment de plus en plus paupérisée.

Alors que les ressources humaines bénévoles sont essentielles pour assurer le bon fonctionnement de dispositifs qui n'ont pas les moyens d'augmenter leur masse salariale, son maintien se heurte à **l'épuisement des bénévoles** – souvent retraité·es – engagé·es sur des dispositifs qui peuvent être prenants en temps et en énergie, et à la difficulté de pérenniser l'engagement des bénévoles étudiant·es qui ont un temps limité à allouer et dont la vie est marquée par l'instabilité d'une année universitaire à une autre.

Plusieurs associations signalent également une **baisse dans les quantités de denrées reçues** via des partenaires privés et lors des collectes. Pour certaines associations, la dépendance aux collectes alimentaires peut conduire à **un manque de diversité et d'équilibre alimentaire** dans les produits proposés, qu'il peut être difficile de combler par des achats.

Enfin, les acteurs rencontrés sont nombreux à signaler l'obstacle que représente l**e manque d'informations dont disposent les étudiant·es vis-à-vis des aides publiques et associatives.** Prendre l'initiative et le temps de se renseigner sur les aides existantes, avec chacune leurs propres conditions d'accès et processus d'admission, est un frein significatif pour des étudiant·es à l'emploi du temps très chargé, en particulier pour celles et ceux nouvellement arrivé·es en France. Ce sont parfois les bénévoles et les salarié·es elles et eux-mêmes qui disent avoir du mal à se retrouver dans l'ensemble des dispositifs existants et pointent le manque de coordination entre les structures.

Une prise en considération de la précarité au-delà de l'alimentation 1.4

Les associations rencontrées évoquent toutes la **multiplicité des facettes de la précarité étudiante**, qui est loin de se limiter à sa dimension alimentaire et touche notamment au logement, à la vie sociale, à la situation administrative, à la santé physique et mentale, ou encore à d'autres formes de précarité matérielle – vestimentaire notamment. Ces différentes dimensions de la précarité étudiante interagissent et s'entre-alimentent.



La capacité des associations d'aide alimentaire à traiter les dimensions non-alimentaires de la précarité étudiante varie fortement selon les dispositifs.

Ces derniers sont néanmoins nombreux à proposer d'autres modalités d'aide en plus de l'aide alimentaire : des sorties culturelles, des moments conviviaux pour rompre l'isolement, de l'accompagnement social pour aider dans l'accès aux droits, des dons de vêtements… Certaines structures forment également des partenariats ponctuels pour permettre aux étudiant·es d'accéder à des soins directement sur le lieu de distribution, comme Cop1 qui a accueilli l'association Droit de Regard lors de distributions alimentaires afin de permettre aux étudiant·es d'accéder à des lunettes entièrement remboursées.

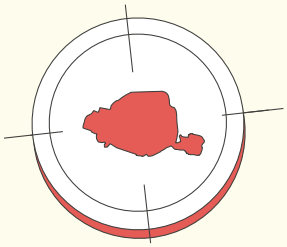
Les sept territoires étudiés

2



Conduire un travail de recherche dans les différentes villes sélectionnées a été l'opportunité d'aller à la rencontre de nombreuses structures associatives et d'acteurs institutionnels en lien avec la précarité étudiante.

Les entretiens réalisés auprès des bénévoles et salarié·es de ces organisations, ainsi que les propos recueillis lors des LaboCAP, dessinent des **problématiques communes**, détaillées plus haut, mais aussi des **enjeux spécifiques à certains territoires**. Le nombre de dispositifs participant à la diffusion du questionnaire auprès de leur public varie selon les territoires. Il est détaillé ci-dessous.



a. Paris

Le territoire parisien est, avec Lyon, la ville dans laquelle nous avons pu rencontrer le plus grand nombre d'associations, aux dispositifs particulièrement variés, ce qui peut notamment s'expliquer par l'importance de sa population étudiante. Nous nous sommes intéressé·es uniquement aux dispositifs présents dans Paris intramuros, afin de pouvoir différencier les dynamiques observées entre Paris et la ville de Saint-Denis (93). Les structures incluses dans la diffusion de l'enquête sont listées ci-dessous :

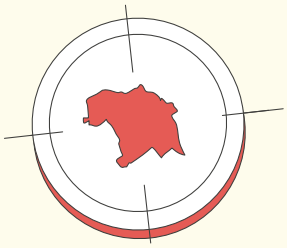
- **L'équipage solidaire :** propose des livraisons de paniers alimentaires à domicile.
- **Du Beurre dans Leurs Épinards :** propose des distributions de paniers alimentaires au sein de résidences étudiantes et d'un tiers-lieu associatif dans le centre de Paris.
- **Les Restos du Coeur :** organisent plusieurs distributions alimentaires dans Paris;
- **Secours Populaire :** propose des rendez-vous d'orientation sociale lors desquels les étudiant·es se voient délivrer des chèques tickets service alimentaires.
- **La Grenade :** une épicerie sociale présente sur un des campus de Sciences Po Paris.
- **1 cabas pour 1 étudiant :** propose un système de parrainage/marrainage mettant en relation des étudiant·es et des personnes prêtes à les accompagner en leur proposant des activités et paniers de courses.

Une des spécificités à Paris est la **problématique de l'éloignement géographique** des étudiant·es à leur lieu d'étude et du temps de transport associé.

En effet, les distances à parcourir pour se rendre sur son lieu d'étude, au restaurant universitaire, à l'aide associative, ou encore sur son lieu de travail, représentent un investissement en temps non négligeable pour des étudiant·es pour qui le temps est une ressource rare. Ainsi, si certaines personnes bénéficient de l'aide associative directement sur leur lieu d'étude, une grande partie des étudiant·es recourant à l'aide alimentaire doivent se rendre dans un lieu tiers, et ce alors que leur lieu d'études peut déjà être fortement éloigné de leur lieu de résidence. Car la crise du logement conduit nombre d'étudiant·es à habiter hors de Paris, en petite voire grande couronne, ce qui implique un temps de transport quotidien incompressible dans un emploi du temps déjà chargé, rendant indispensable l'usage des transports en commun et l'investissement financier qu'ils représentent.

Le travail de collaboration inter-acteurs est très variable d'une association à une autre, et dépend notamment des capacités humaines et matérielles des associations à y allouer du temps en plus du travail nécessaire à la poursuite de leurs propres activités. Si plusieurs associations rencontrées participent à la coordination des acteurs de l'aide alimentaire organisée par la ville de Paris, d'autres - notamment plus petites - déclarent que le manque de ressources humaines rend la coopération difficile.





b. Nancy

La conduite de l'étude auprès du public étudiant de Nancy s'est appuyée sur la participation de 4 organisations, en plus de Cop1 :

- **Fédélor :** La fédération des étudiant·es de Lorraine, créée par la FAGE, gère une épicerie sociale et solidaire à Nancy, proposant des produits à 10 % de leur prix dans le commerce, exclusivement pour les étudiant·es.
- **Secours Populaire :** propose chaque semaine une distribution spécifique au public étudiant.
- **Tim & Bastien :** ce food truck solidaire a pour but de lutter contre la précarité alimentaire étudiante, en proposant tous les midis en semaine un repas végétarien à 1 euro pour les boursier·ères.
- **1 cabas pour 1 étudiant :** l'association propose également son système de parrainages/marrainages à Nancy, mais y disposait d'une base restreinte lors de l'enquête (une dizaine d'étudiant·es).

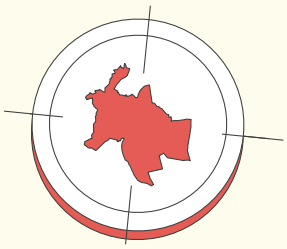




Les étudiant·es nancéen·nes fréquentent également pour une partie la délégation locale des Restos du Cœur, mais celle-ci n'a pas participé à la recherche.

Le territoire nancéen fait l'objet d'une bonne interconnaissance entre les différents acteurs identifiés. Certaines associations organisent des actions communes, comme des ateliers cuisines organisés conjointement par Tim & Bastien et le Secours Populaire.

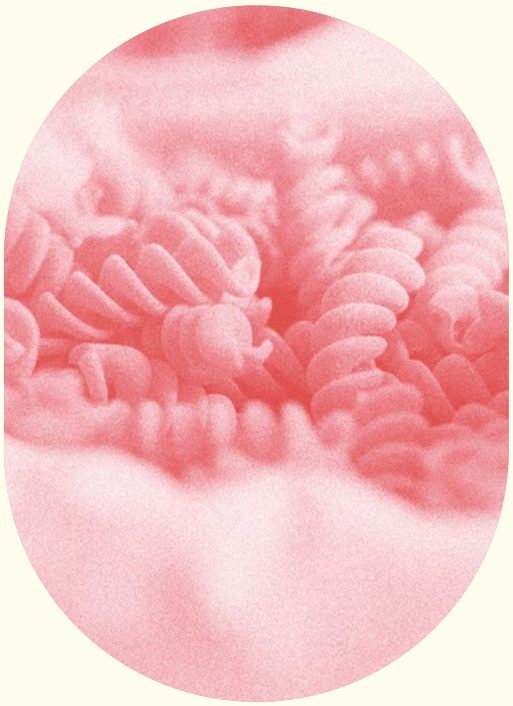
La Métropole du Grand Nancy s'est saisie depuis plusieurs années de la problématique de la précarité étudiante, via un appel à projet dédié, et souhaite aujourd'hui investir le sujet dans le cadre d'une coordination dédiée des acteurs du territoire.



c. Lyon

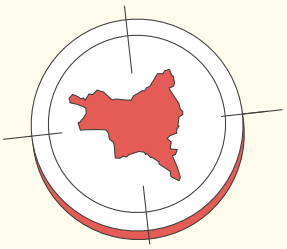
L'inclusion de Lyon dans notre recherche nous a permis de rencontrer de nombreuses associations intervenant sur la métropole :

- **Le Collectif de Solidarité Etudiante de Lyon :** effectue une vingtaine de distributions alimentaires pendant l'année universitaire.
- **Les restos du cœur :** proposent une distribution alimentaire étudiante chaque semaine, le samedi matin.
- **L3DD :** Une épicerie sociale située dans les locaux de l'université Lyon 3.
- **Secours Populaire :** propose chaque semaine une distribution spécifique au public étudiant.
- **VRAC :** un dispositif de vente de produits en vrac, qui propose un tarif solidaire à - 50 % aux étudiant·es boursier·ères.
- **1 cabas pour 1 étudiant :** propose également son action de parrainage/marrainage à Lyon.



La métropole de Lyon - via la maison des étudiants de la métropole - et la ville de Villeurbanne se présentent comme des sources de soutien logistique et informationnelle pour les dispositifs rencontrés. Elles mettent ainsi des locaux à disposition de plusieurs associations pour effectuer leurs distributions alimentaires. Le LaboCAP a été l'occasion de pointer le rôle de coordination que la métropole a pu jouer, notamment via la présence d'un référent de l'aide alimentaire, dont le poste a cependant été supprimé après le départ de celui-ci.

À l'instar de Paris, on retrouve la problématique des transports en commun, et de leur impact sur la vie quotidienne des étudiant·es.



d. Saint-Denis

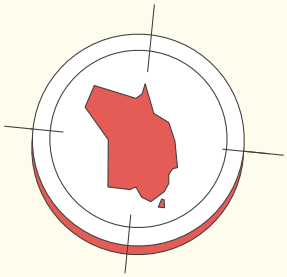
Les structures rencontrées sur la ville de Saint-Denis se caractérisent par la présence de la majorité lde leurs dispositifs directement sur les campus de Paris 8 et de Paris 13.

- **Crisalim :** propose des repas gratuits, servis à table, aux étudiant·es se rendant aux distributions de Linkee sur le campus de Paris 8;
- **Linkee :** organise des distributions de paniers alimentaires sur le campus de Paris 8;
- **Le Secours Populaire :** organise des distributions de paniers alimentaires sur le campus de Paris 8;
- **Équipage solidaire :** effectue des livraisons de paniers alimentaires sur le territoire de Saint Denis.



Un autre acteur important de l'aide alimentaire sur les campus de Saint-Denis est Alter'Nature 13, une épicerie sociale présente sur le campus de Paris 13, qui n'a pas participé à la recherche. Quelques étudiant·es ont également mentionné être aidé·es par l'association On remplit le frigo, que nous n'avons pas rencontrée.

La ville de Saint-Denis organise également des instances de coordination des acteurs de l'aide alimentaire, incluant les représentant·es de la vie étudiante des universités présentes sur son territoire. La Commune nouvelle de Saint Denis a ainsi publié en 2025 un guide du droit à l'alimentation recensant l'ensemble des dispositifs d'aide existants, y compris ceux à destination du public étudiant.



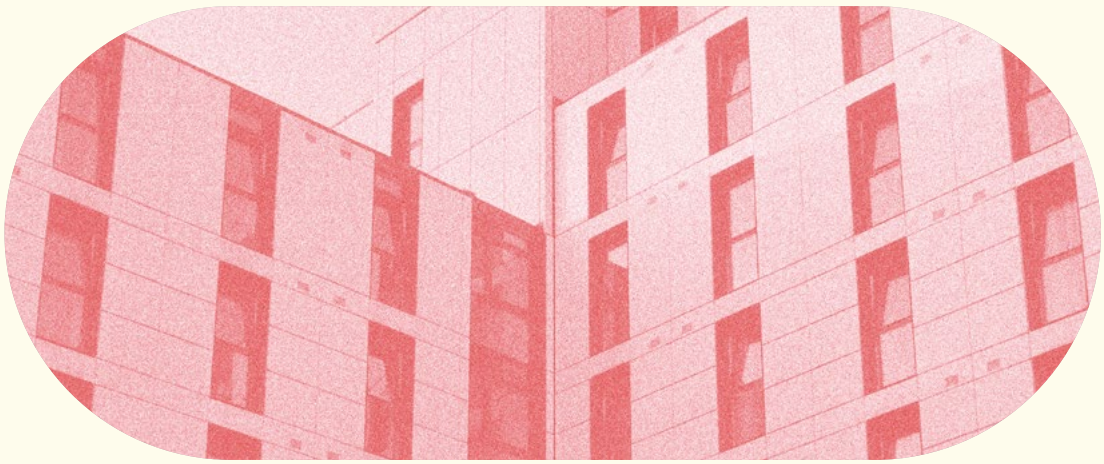
e. Lorient

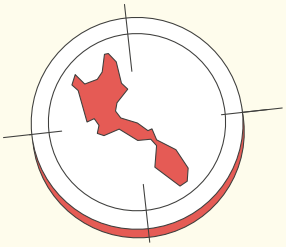
La conduite de la recherche-action sur le terrain de Lorient a pu s'appuyer sur la participation des dispositifs indiqués ci-dessous. Nous avons également reçu l'appui de l'Université dans la diffusion du projet.

- **Skoazellan :** une épicerie sociale étudiante, située sur le campus de l'université.
- **Le Secours Populaire :** distribue des produits alimentaires aux étudiant·es via un Solidaribus.
- **Les Restos du Coeur :** organisent plusieurs distributions hebdomadaires, ouvertes notamment au public étudiant.
- **Le CCAS de Lorient :** dispose d'une épicerie sociale accueillant quelques étudiant·es parmi sa file active, plutôt orientée vers un public « généraliste ».

Si **l'accès au logement** est une **problématique** commune à l'ensemble des villes étudiées, celle-ci ressort particulièrement à Lorient.

En effet, la ville étant située sur la côte, de nombreux logements sont des résidences secondaires, ou bien placées sur le marché locatif estival, et ne sont alors pas accessibles aux étudiant·es de façon pérenne. Par ailleurs, les places en logement Crous seraient particulièrement insuffisantes, ce qui se traduit directement par une forte sous-représentation des étudiant·es hébergé·es en Crous au sein de notre échantillon.



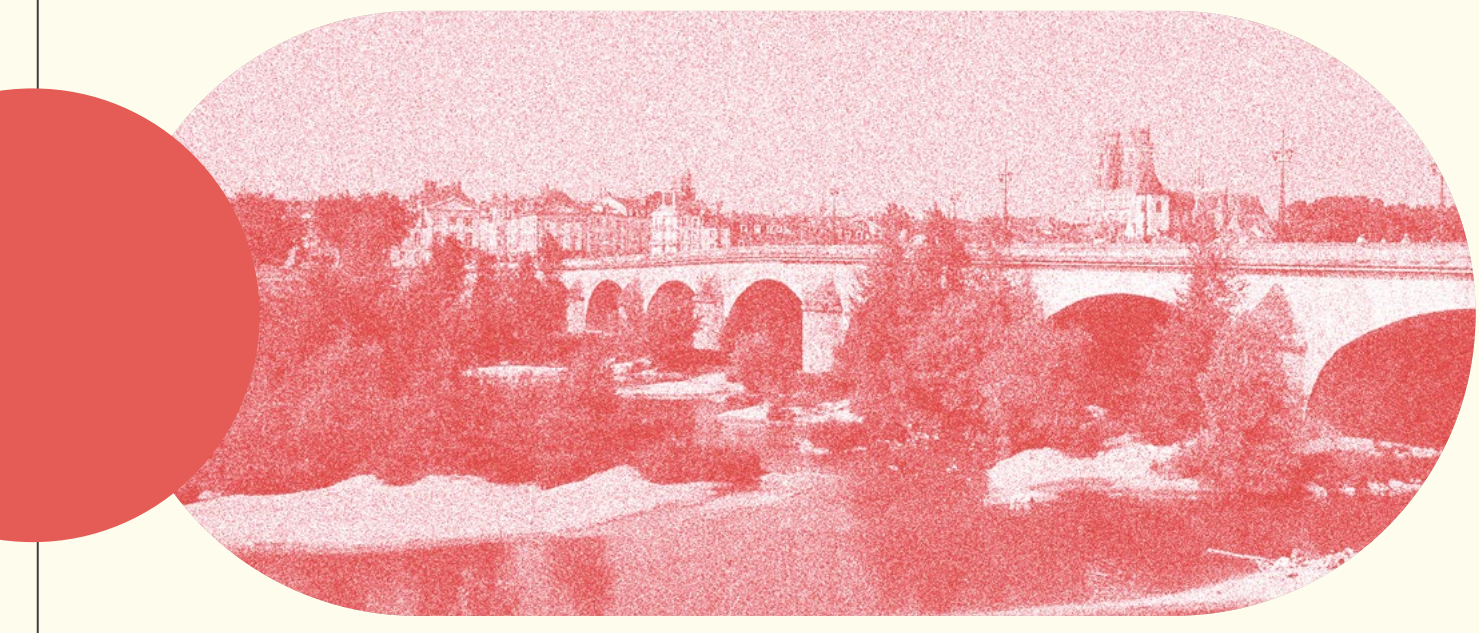


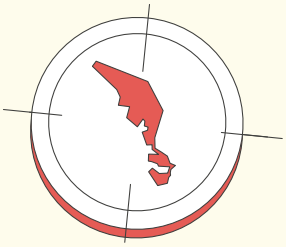
f. Orléans

Les acteurs associatifs à destination du public étudiant orléanais peuvent s'appuyer sur une instance de coordination spécifique, animée par le département. Cette instance, ainsi que l'appui de la délégation locale de l'association le Mouvement associatif, également très active sur le sujet de la précarité étudiante, a été d'une grande aide pour mobiliser d'autres structures autour du projet. Nous avons ainsi pu mener l'étude auprès des publics des dispositifs suivants :

- **Les Restos du Coeur :** organisent une distribution le samedi matin qui accueille principalement un public étudiant.
- **Le Secours Populaire :** organise une distribution hebdomadaire pour les étudiant·es.
- **Esope :** une épicerie sociale à destination du public étudiant.

→ Une spécificité du territoire orléanais est la répartition des dispositifs d'aide alimentaire entre le centre-ville et le quartier plus excentré de "la source", dans lequel se situe également le campus de l'université d'Orléans.





g. Pointe-à-Pitre

La conduite de l'étude sur le territoire de Pointe-à-Pitre s'est heurtée à la difficulté de mobiliser le public étudiant des différents dispositifs d'aide alimentaire présents sur le territoire. En plus de Cop1, nous avons rencontré trois associations animant ce type d'actions. Le faible nombre de dispositifs dédiés dans la ville de Pointe-à-Pitre nous a conduit à élargir le périmètre de la recherche à l'ensemble de la Guadeloupe :

- **Alternative 119 :** une épicerie sociale dédiée au public étudiant.
- **Entraide'students :** une association organisant plusieurs distributions annuelles directement à l'université.
- **Le bureau de la vie étudiante du campus du camp Jacob, à Saint-Claude.**



Selon les échanges avec les acteurs associatifs et institutionnels rencontrés, la ville de Pointe-à-Pitre – et de manière plus générale la Guadeloupe - présente beaucoup de spécificité vis-à-vis de la précarité étudiante, en raison notamment de son caractère insulaire et du coût de la vie locale.

Les prix, et notamment les prix des denrées alimentaires – sont **significativement plus élevés** que ceux de la France hexagonale. Ce coût de la vie se répercute d'autant plus sur les budgets des étudiant·es en situation de précarité.

La problématique des transports en commun est également présente, mais se pose différemment par rapport aux autres territoires d'étude. En effet, selon les témoignages recueillis, la région est particulièrement mal desservie, en particulier les weekends, ce qui restreint fortement les capacités de mobilité du public étudiant.

Profils socio-démographiques & conditions de vie

3



Les profils socio-démographiques des répondant·es sont globalement cohérents avec les entretiens qualitatifs menés auprès des associations d'aide alimentaire, les apports de la littérature, et la composition du public de Cop1.

Au sein du public étudiant qui fréquente l'aide alimentaire, on distingue ainsi plusieurs profils :

↘ les personnes de nationalité française, plus jeunes que la moyenne des répondant·es et composées principalement de femmes,

↘ les personnes de nationalité étrangère, plus âgées et cumulant de multiples difficultés.

La question du logement est une problématique centrale de la vie quotidienne des étudiant·es, et représente le premier poste de dépense dans leur budget.

Les étudiant·es décohabitant·es[6] sont largement surreprésenté·es au sein du public de l'aide alimentaire, ce qui reflète le caractère précarisant de la décohabitation. Pour ces étudiant·es quittant le foyer familial, accéder à son propre logement - via le parc locatif privé ou les résidences étudiantes - peut se révéler particulièrement difficile, en raison des tensions du marché locatif et du faible nombre de places disponibles en résidence universitaire.

Enfin, les sources de revenus déclarées par les répondant·es reflètent le «maillage fragile des ressources» des étudiant·es précaires (Caseau, 2025). Pour gérer leurs dépenses quotidiennes, les étudiant·es composent avec une multitude de ressources, desquelles ils et elles sont inégalement doté·es. La possibilité de pouvoir compter sur le soutien de sa famille joue un rôle majeur dans la sécurisation du parcours étudiant, alors que l'accès aux aides sociales et à un travail est plus difficile pour les étudiant·es de nationalité étrangère.

[6] On parle de «décohabitation» lorsqu'un·e étudiant·e a quitté le domicile familial, que son hébergement soit pris en charge par sa famille ou non.

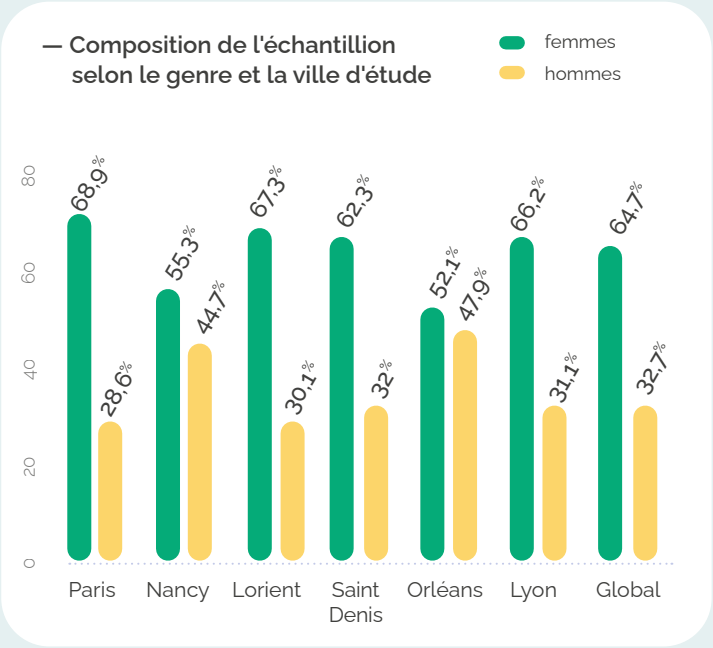
Caractéristiques générales 3.1

un public majoritairement féminin, de nationalité étrangère extra-communautaire, et relativement âgé

a. Un public majoritairement féminin

Les femmes sont majoritaires parmi les répondant·es à l'enquête (64,7 %), une surreprésentation cohérente avec la composition du public de Cop1.
En effet, les femmes constituent la majorité des personnes inscrites aux distributions de Cop1 au niveau national (59,6 %), ainsi que la majorité du public de l'aide alimentaire en France dans sa globalité – 71 % selon l'étude Profils des Banques alimentaires (2025).

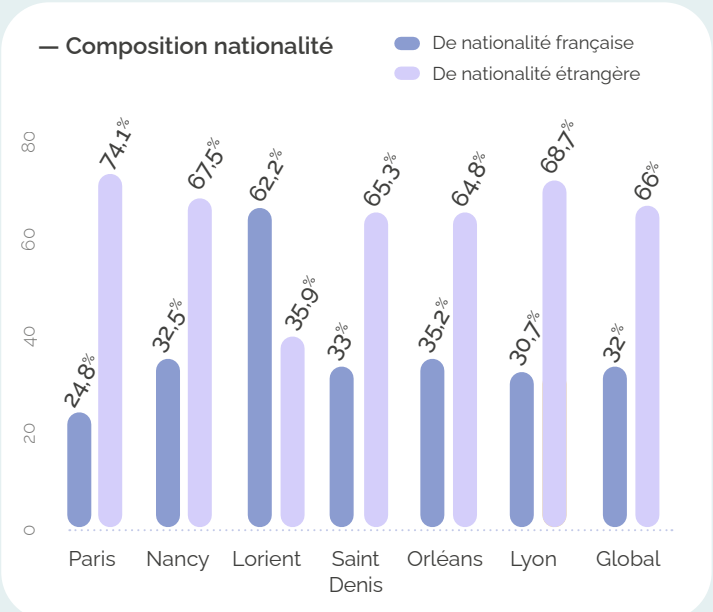
Les femmes sont particulièrement surreprésentées au sein des répondant·es de nationalité française : 71,8 % contre 21,8 % d'hommes, une proportion cohérente avec les données issues de l'étude Etucris réalisée par l'observatoire du Samusocial en 2022 (Guénée & Bedo, 2024). L'écart est également présent, quoique dans une moindre mesure, pour les personnes de nationalité étrangère : 61 % de femmes contre 38,3 % d'hommes.



b. Une majorité d'étudiant·es de nationalité extra-communautaire, révélatrice d'une vulnérabilité accrue

66% **des étudiant·es rencontré·es sont de nationalité étrangère**, composé presque entièrement de personnes de nationalité extracommunautaire (95,1 %) – de nationalité d'un pays hors de l'Union Européenne.

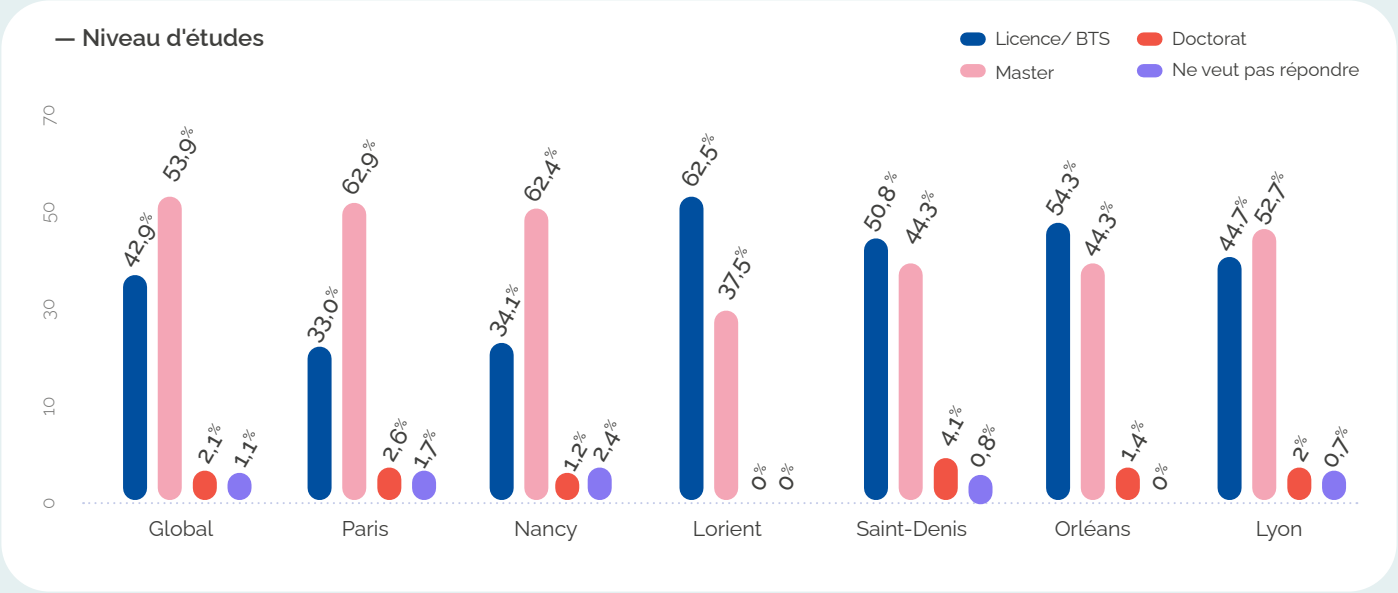
La proportion de personnes françaises est plus élevée à Lorient (62,2 %), et moins élevée à Paris (24,8 %). Ces résultats et ces divergences sont encore une fois cohérents avec la composition du public de Cop1 dans ces villes, même si les proportions exactes peuvent varier.



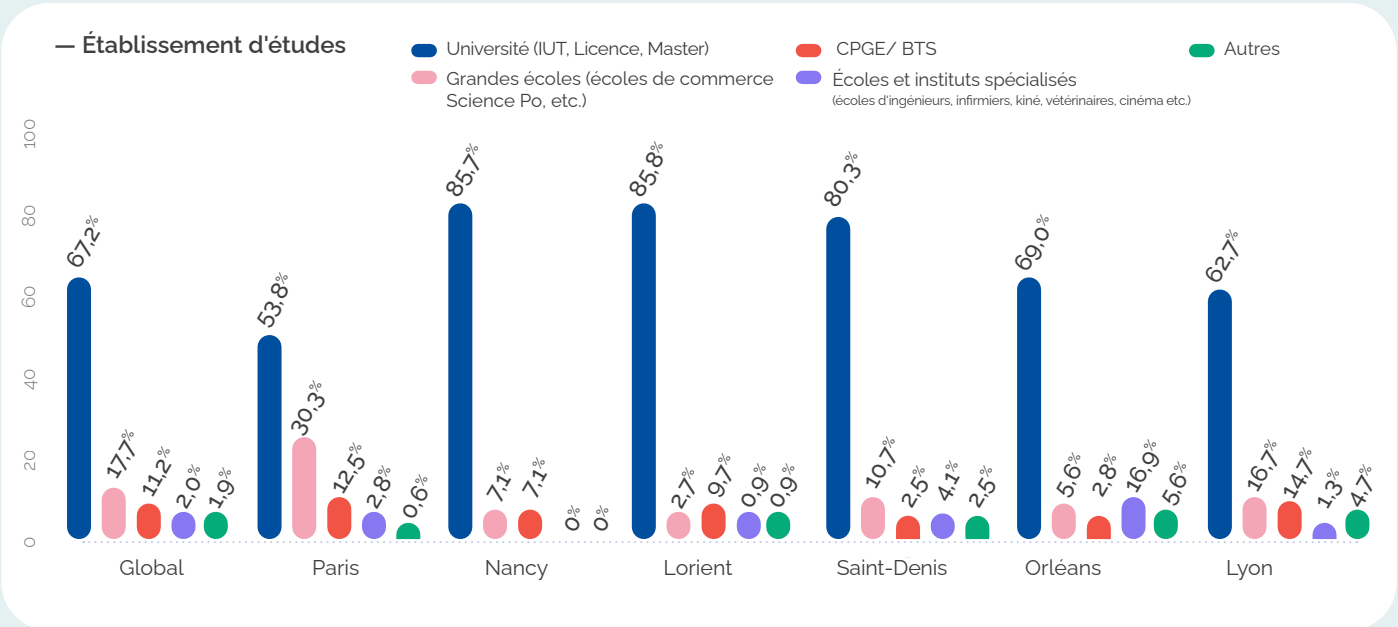
c. Une majorité des répondant·es étudient à l'université et en master

La moyenne d'âge des répondant·es est relativement élevée : 24,1 ans. Les étudiant·es de nationalité étrangère ont une moyenne d'âge supérieure de presque 3 ans à celle des étudiant·es de nationalité française – respectivement 25,1 et 22,2 années d'âge moyen).

Cette moyenne d'âge se reflète dans le fait que la majorité des répondant·es est en master (53,9 %), suivi·es des étudiant·es en licence ou en BTS (42,9 %) et des doctorant·es, plus à la marge (2,1 %). Si on observe des divergences entre les villes étudiées, celles-ci s'expliquent principalement par les écarts dans la nationalité des étudiant·es composant l'échantillon. En effet, les étudiant·es de nationalité étrangère se rendant à l'aide alimentaire, plus âgé·es, sont plus souvent en master que les étudiant·es de nationalité française (61 % contre 40,5 %). Les étudiant·es étranger·es ont déjà obtenu une licence ou un diplôme équivalent dans leur pays d'origine, et arrivent en France pour entamer une spécialisation en master.



L'université représente le lieu d'étude de plus de deux tiers des étudiant·es interrogé·es (67,2 %), viennent ensuite les grandes écoles (17,7 %), les écoles et instituts spécialisés (11,2 %) et les CPGE/BTS (2 %). Sans surprise, les grandes écoles sont surreprésentées à Paris, qui concentre plus d'établissements de ce type (30,3 %), et sous-représentées dans les villes plus petites – par exemple, 2,7 % des répondant·es à Lorient. Elles sont également sous-représentées parmi les répondant·es se rendant dans les dispositifs alimentaires de Saint-Denis, ce qui peut potentiellement s'expliquer par le fait que la majorité des dispositifs étudiés pour ce territoire sont présents au sein du campus universitaire de Paris 8.



Composition des foyers et conditions de logement 3.2

a. Une faible proportion d'étudiant·es cohabitant·es

Le fait de vivre seul·e représente la principale modalité de logement des étudiant·es répondant·es (52,1 %), suivi de la colocation qui concerne près d'un tiers de l'échantillon (31,3 %), et de la cohabitation avec des membres de la famille (7,3 %). **On constate ainsi une forte sous-représentation des étudiant·es cohabitant·es** au sein de notre échantillon, par rapport à leur proportion au sein de la population étudiante générale en France : 33 % (OVE, 2023, p. 22). Cette sous-représentation n'est pas une surprise : la décohabitation est «un des facteurs qui exposent à un plus grand risque de précarité» avec le fait de venir d'une origine sociale plus modeste et le fait d'être de nationalité étrangère (Caseau, 2025).

La décohabitation est ainsi associée à une fragilisation financière accrue pour les étudiant·es, qui voient le coût du loyer et des dépenses courantes qui y sont liées grever leur budget.

La **sous-représentation** des étudiant·es cohabitant·es reflète la **vulnérabilité** accrue représentée par la **décohabitation**

Composition du foyer	Global	Paris	Nancy	Lorient	Saint-Denis	Orléans	Lyon
Seul·e	52,1%	46,7%	74,7%	50,0%	45,5%	75%	48%
En colocation (personne hors du cercle familial)	31,3%	38,0%	9,6%	25,0%	27,3%	18,3%	41,6%
Chez l'habitant·e	3,4%	3,7%	0,0%	6,3%	4,1%	0,0%	3,4%
En cohabitation (avec membre de ma famille)	7,3%	7,1%	9,6%	10,7%	13,2%	1,4%	2,0%
Seul·e avec mes enfants	0,7%	0,3%	0,0%	0,9%	3%	0%	0,0%
En couple sans enfants	3,9%	2,5%	6,0%	5,4%	4,2%	4,2%	4,7%
En couple avec enfants	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	1,7%	0,0%	0,0%
Ne veut pas répondre	1,1%	1,7%	0,0%	1,8%	0,8%	1,4%	0,0%

Ces coûts supplémentaires peuvent même rendre impossible d'entreprendre des études impliquant de quitter le foyer familial, réduisant les orientations envisageables vis-à-vis de la poursuite d'études supérieures lorsque le foyer familial n'est pas situé dans une ville disposant des cursus souhaités. Les étudiant·es et les associations rencontré·es rendent compte de cette situation d'ancrage familial forcé.

Je voulais rester à Lorient parce que je savais que je ne pouvais pas déménager. Sinon il fallait que **je trouve un job.**

Nour, 22 ans, Lorient

On a des parents qui ont projeté moins de déplacements géographiques, pour que leurs enfants n'aillent pas étudier loin de la maison pour des raisons financières. On **ne choisit pas ses études** mais **on choisit ce qui est près de chez soi**.

Témoignage de professionnel·le, LaboCAP Nancy

↘ Si la cohabitation représente un avantage financier certain, **elle est également source d'un autre type de difficulté pour les étudiant·es : l'éloignement géographique entre le lieu de vie et le lieu d'études.** Comme l'indique l'enquête de l'OVE (Belghith, 2023) : «la décohabitation se traduit par un raccourcissement de la durée moyenne du trajet entre le lieu d'habitation et le lieu d'études : 63 minutes pour les cohabitants contre 34 minutes pour les décohabitants».

↘ Plusieurs témoignages recueillis auprès d'étudiant·es en entretien ou lors des LaboCAP illustrent bien **ce coût en temps associé à une cohabitation** qui s'impose pourtant comme le seul choix viable au regard de ses ressources financières.

Je vis chez ma mère, pour des raisons familiales et parce que **ça m'arrangeait plus financièrement**. J'ai **une heure de trajet en transport**. J'ai pensé à essayer de trouver un appart plus près de mes études, mais en **raison du budget** ce n'est pas envisageable pour l'instant.

Yasmine, 22 ans, Orléans

J'ai une fille de ma promo, pendant trois mois, elle faisait aller-retour Lorient-Rennes tous les jours pour venir en cours, parce **qu'elle n'avait pas de logement**.

témoignage d'étudiant·e, LaboCAP Lorient

Les codes postaux des répondant·es r**eflètent cette problématique de leur éloignement aux lieux qu'ils et elles fréquentent**. Une part non négligeable des étudiant·es rencontré·es déclarent résider loin des lieux d'aide alimentaire où ils et elles se rendent, un phénomène particulièrement prononcé pour les villes de Paris et Saint-Denis.

20,1% de l'échantillon parisien vit en grande couronne

28,4% des répondant·es de Saint-Denis déclarent ne vivre ni en Seine-Saint-Denis (93) ni dans Paris.

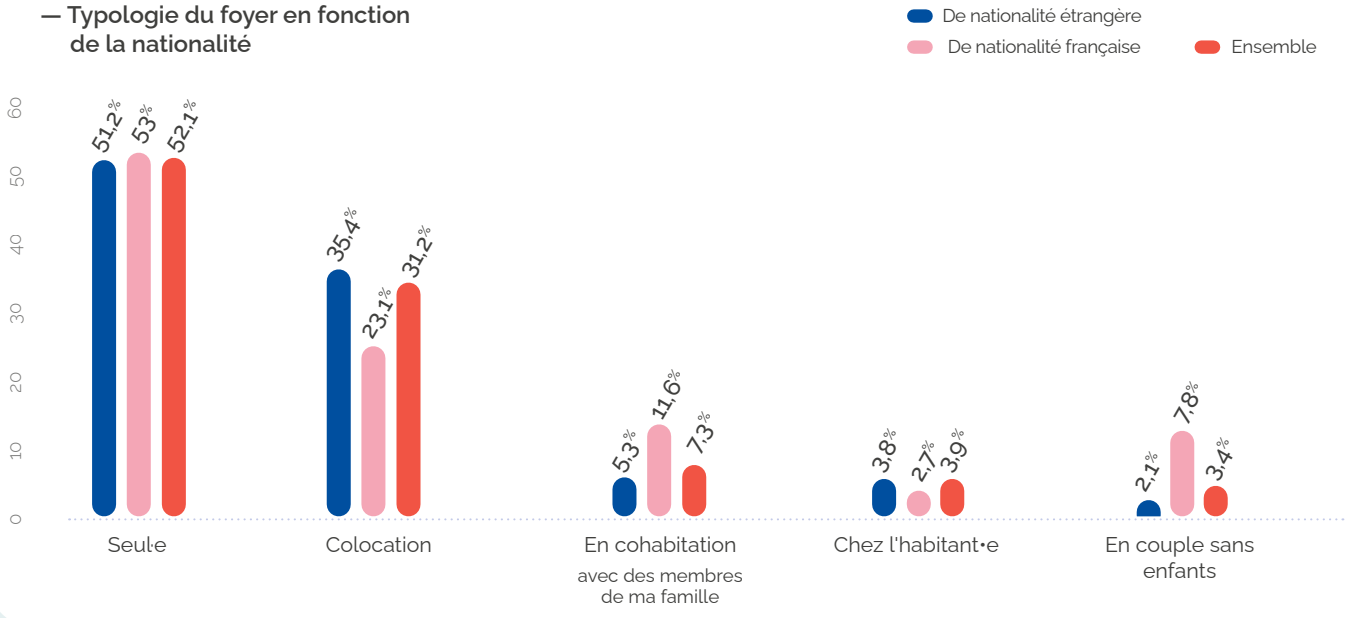
Or, cet éloignement entre lieu de résidence et lieu d'obtention de l'aide alimentaire – qui peut par ailleurs refléter celui entre le lieu de résidence et le lieu d'études – a des implications importantes sur le quotidien des étudiant·es concerné·es : temps de trajets rallongés empiétant sur les autres aspects de la vie quotidienne, coût des transports, etc.

Les enjeux liés à la proximité géographique familiale des étudiant·es ne sont pas exclusivement financiers. **D'autres sujets peuvent les amener à ne pas trop s'éloigner de leur famille, comme le fait d'être en situation de handicap.**

> J'ai cherché qu'à Nancy, parce que je suis en situation de handicap, donc c'était plus facile de rester sur place. [...] j'ai **ma maman qui vient m'aider** un peu tous les jours. [Le logement actuel] **c'est pas du tout adapté**.
>
> **Alma**, 25 ans, Nancy

Les étudiant·es de nationalité étrangère ont souvent dû quitter leur pays d'origine pour venir faire leurs études en France. Cela les expose d'autant plus à la décohabitation et au besoin de se loger de manière indépendante de leur famille, ce qui a un coût. Ainsi, l'on remarque une plus faible proportion de cohabitant·es parmi les étudiant·es de nationalité étrangère. Cette moindre cohabitation explique en partie le fait qu'elles et eux ont **moins souvent accès à un hébergement gratuit dans le cercle familial par rapport aux français·es** (5,6 % contre 11,6 %). Elles et eux sont également plus nombreux·ses à vivre en colocation, et moins nombreux·ses à vivre en couple.

— Typologie du foyer en fonction de la nationalité



b. Les typologies de logement et les difficultés faisant face aux étudiant·es décohabitant·es

La typologie des habitats occupés par les répondant·es révèle encore un peu plus la variété des situations vécues au sein de l'échantillon.

Une majorité des étudiant·es interrogé·es déclarent occuper un logement personnel du parc locatif privé (43,7 %), et près d'un tiers vivent en résidence universitaire Crous ou privée (30,6 %).



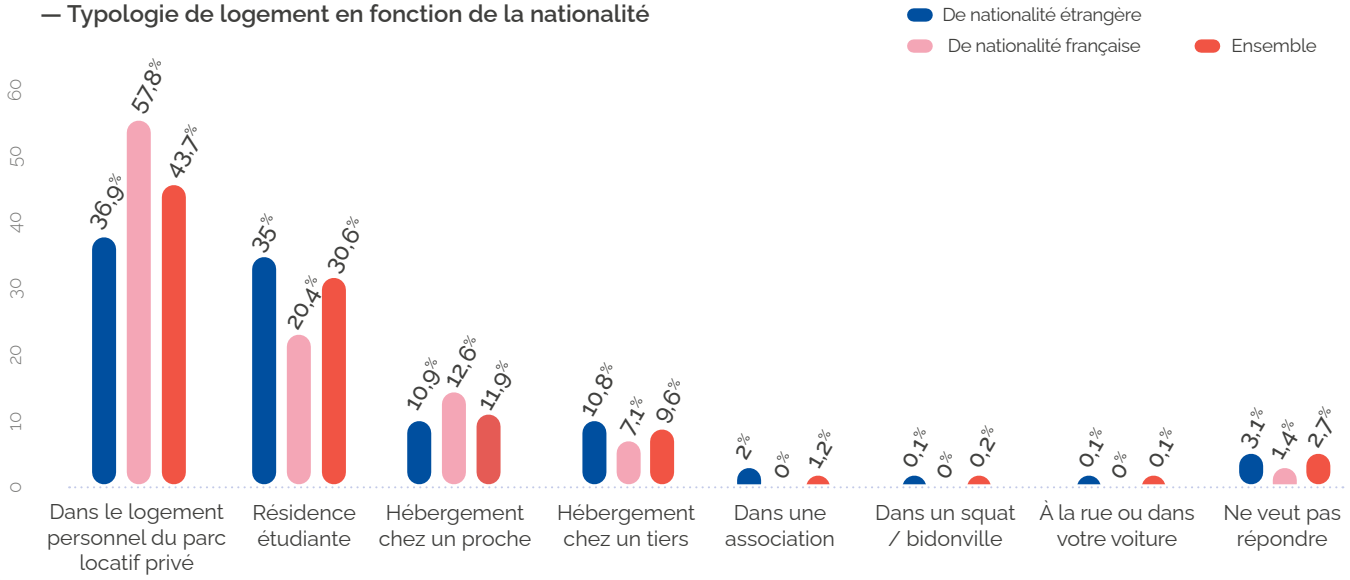
On retrouve ensuite les personnes hébergées par un proche, catégorie qui regroupe les personnes vivant avec leur famille et celles vivant chez un·e ami·e, et les personnes hébergées chez une personne tierce. Si la proportion d'étudiant·es déclarant être hébergé·es par une association, en squat, ou sans domicile fixe, est relativement faible (1,5 % en cumulé) – et sans doute sujette à une sous-déclaration – **elle rappelle les situations de très grande exclusion à laquelle une partie de ce public peut être confrontée.**

Type d'habitat	Global	Paris	Nancy	Lorient	Saint-Denis	Orléans	Lyon
Dans un logement personnel du parc locatif privé	43,7%	46,9%	25,0%	58,9%	36,9%	36,6%	44,6%
Dans une résidence CROUS / foyer d'étudiant·es	30,6%	22,9%	61,9%	17,0%	29,5%	52,1%	31,8%
Je suis hébergé·e chez un proche	11,8%	14,6%	10,7%	8,9%	19,7%	4,2%	5,4%
Je suis hébergé·e chez une personne que je ne connais pas	9,6%	11,1%	1,2%	11,6%	9,8%	1,4%	12,8%
Je suis hébergé·e par une association / une structure d'hébergement	1,2%	1,4%	1,2%	0,9%	0,8%	1,4%	1,4%
Dans un squat / bidonville	0,2%	0,0%	0,0%	0,0%	0,0%	1,4%	0,7%
À la rue ou dans votre voiture	0,1%	0,0%	0,0%	0,9%	0,0%	0,0%	0,0%
Ne veut pas répondre	2,7%	3,1%	0,0%	1,8%	3,3%	2,8%	3,4%

On constate encore une fois **des écarts importants en fonction de la nationalité des répondant·es.**

Les français·es interrogé·es sont ainsi plus souvent **locataires d'un logement du parc privé** que les étranger·es (écart de 20,9 points), et **moins souvent en résidence étudiante.**

— Typologie de logement en fonction de la nationalité



c. Les logements personnels du parc locatif privé : un accès difficile et coûteux pour des étudiant·es précaires

Lorsque la décohabitation est une possibilité, que ce soit via l'accès au parc locatif privé ou aux résidences étudiantes, elle se heurte à de nombreux obstacles, liés notamment à la crise du logement sur le marché locatif et au faible nombre de places disponibles en résidence Crous.

Il peut être particulièrement difficile pour les étudiant·es **d'origine sociale modeste d'accéder à un logement personnel** dans le parc locatif privé. En effet, cet accès est fortement conditionné aux ressources financières des garant·es. La garantie Visale[7] pourrait théoriquement représenter une alternative, mais dans les faits elle se heurte au refus de la majorité des agences immobilières.

> C'est un peu compliqué parce que mes parents ne sont pas très fortunés et donc ils ne peuvent pas être mes garants. Presque toutes les **agences refusent d'avoir un étudiant** avec le Visale et pas un garant physique en plus.
>
> **Théo**, 25 ans, Nancy

[7] La garantie VISALE (Visa pour le Logement et l'Emploi) est une caution locative accordée par Action Logement. Elle garantit le paiement du loyer et des charges locatives au propriétaire en cas de défaillance de paiement. Elle est gratuite et accessible sous conditions : avoir 30 ans ou moins ; avoir plus de 31 ans mais être salarié·e du secteur privé avec un revenu net mensuel inférieur ou égal à 1 710 € ; ou encore quel que soit l'âge faire l'objet d'une signature d'un bail mobilité (bail allant de 1 à 10 mois pour des logements meublés).

> Vu que je n'étais pas encore dans le pays, j'avais cherché en ligne sur les **plateformes de logement**. Et la plupart du temps, soit il y avait des **scams** [arnaques], soit **il n'y avait pas de réponse.**

Lamine, 27 ans, Lyon

Trouver un logement implique de nombreux coûts cachés pour les étudiant·es.

↘ **Trouver un logement dans le parc locatif privé implique également des coûts cachés, exacerbés par les tensions sur le marché**. Ces coûts débutent dès la phase de recherche : se rendre sur place pour réaliser des visites, ce qui implique à minima des frais de transports lorsque la ville d'étude n'est pas celle du foyer familial. Et lorsque les étudiant·es doivent effectuer leur recherche entièrement à distance, notamment pour les étranger·es qui ne peuvent pas se rendre en France en amont de leurs études, il faut alors se méfier des offres frauduleuses en ligne.

↘ **Lorsque le dossier est accepté par l'agence ou les propriétaires, vient un autre coût invisibilisé :** la nécessité de louer le logement avant le début de l'année universitaire,

pendant les vacances estivales alors que l'étudiant·e n'a pas encore besoin de se rendre dans sa ville d'étude. La difficulté à trouver un logement oblige souvent les étudiant·es à accepter de dépenser un ou plusieurs mois de loyer «pour rien», car un refus de leur part conduirait les propriétaires à choisir un autre dossier que le leur.



> Il fallait réserver bien avant la rentrée. Donc quand même **dépenser un mois de loyer** «gratuitement», puisqu'on n'est pas sur place avant de continuer à payer lorsqu'on est déjà arrivé.

Bernard, 21 ans, Lyon

d. Les résidences étudiantes : une alternative qui se heurte à la limite des places disponibles

Accéder à un logement Crous

Pour bénéficier d'un logement Crous, les étudiant·es doivent, au cours de l'année scolaire précédant leur demande, compléter un dossier social étudiant (DSE) dans lequel ils et elles renseignent leurs justificatifs de revenus, de scolarité, de situation familiale etc. Les logements Crous sont attribués en priorité aux étudiant·es boursier·es sur critères sociaux. Les étudiant·es non-boursier·es, notamment les étudiant·es de nationalité étrangère dont les conditions d'accès aux bourses sont particulièrement restrictives, peuvent postuler à un logement Crous lors d'une phase complémentaire, s'il reste des logements disponibles.

↘ Face aux difficultés d'accès au parc locatif privé, les résidences étudiantes du Crous peuvent représenter une alternative avantageuse. Obtenir une chambre peut cependant se révéler difficile, alors que le nombre de places disponibles est relativement faible par rapport à la population étudiante.

Obtenir une place en **résidence Crous** peut se révéler **difficile en raison du manque de places**.

Lors des entretiens, plusieurs étudiant·es ont évoqué avoir effectué des démarches auprès de résidences Crous, qui sont restées infructueuses, les obligeant à trouver des solutions alternatives : se rabattre sur le parc locatif privé, ou bien se tourner vers des tiers en attendant de trouver une autre solution. Les étudiant·es concerné·es par cette dernière situation la regrettent, en évoquant les hébergements Crous comme plus appropriés pour étudier dans de bonnes conditions.

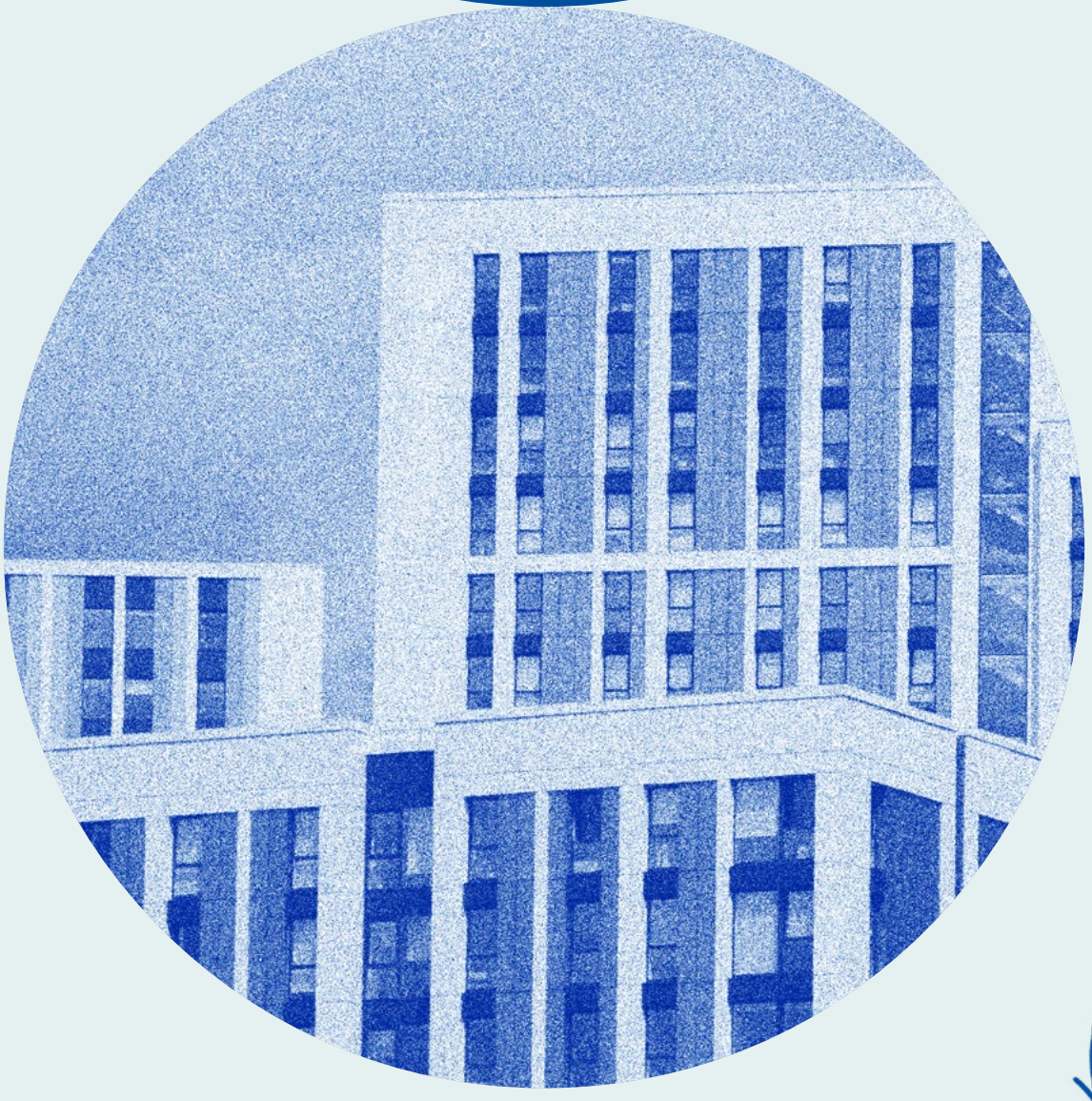
> À Saint-Denis, ça fait **deux mois que je cherche une place en Crous**, mais je n'ai pas trouvé. [...] Dans les chambres du Crous, tout est prévu. On a le bureau pour étudier, on a le lit pour coucher. Les maisons des particuliers, c'est pas pareil, **c'est à toi de t'adapter**.

Medhy, 25 ans, Saint-Denis

↘ À ce déséquilibre entre l'offre et la demande, **vient s'ajouter l'incertitude que certain·es étudiant·es peuvent avoir vis-à-vis des procédures d'admission en résidence Crous**, et des chances de réussite de leur dossier. Des étudiant·es estimant que leur dossier n'est pas prioritaire et ne sera pas retenu disqualifient même d'emblée cette option.

> C'est **le manque de transparence** sur qu'est-ce qui joue, quoi [dans l'attribution des logements Crous]. **On ne sait pas pourquoi plus un que l'autre.**

Témoignange d'un·e étudiant·e, LaboCAP Lyon



↘ Plusieurs étudiant·es et associations rencontré·es **signalent également les problèmes d'équipements et de salubrité dans certaines résidences étudiantes.** Les participant·es aux LaboCAP évoquent ainsi l'entretien des équipements et la vétusté des locaux, et la présence de nuisibles – rats, cafards, et punaises de lit –, le tout dans un **contexte d'augmentation du coût du loyer qui n'épargne pas les chambres Crous.** Certain·es enfin évoquent la difficulté à bénéficier d'une intervention lorsqu'il y a un problème dans le logement.

Ces problématiques et les critiques qui en découlent relèvent d'un enjeu réputationnel pour les résidences, et peuvent conduire des personnes à s'en détourner de peur d'y être confrontées.

> « **Je ne suis pas allée vers le Crous** parce que j'ai eu beaucoup de **mauvais retours** concernant l'entretien des locaux et le fait que des personnes interviennent dans le logement parfois sans prévenir. Donc je me suis tournée vers une résidence étudiante privée.
>
> **Cornélie**, 20 ans, Orléans

e. L'accès aux APL, un accès fortement inégal en fonction de la nationalité des étudiant·es

Une fois le logement obtenu et le bail signé, vient une autre problématique : l'accès aux APL. Alors que le logement représente un poste de dépense incompressible et occupe la part la plus importante des dépenses dans le budget étudiant, payer son loyer peut se révéler particulièrement difficile sans ce précieux complément de revenus. Or, les étudiant·es étranger·es peuvent faire face à des difficultés particulières pour obtenir cette aide.

Ainsi, si

63,1% **des locataires du parc privé déclarent toucher des APL,**

on observe un écart de

32,7 **points** entre les Français·es et les étranger·es

(81,8 % contre 49,1 %)

Des étudiant·es rencontré·es nous ont fait part de difficultés liées aux délais de traitement des dossiers, les forçant à composer sans APL pendant une période de plusieurs mois. Ces lenteurs dans le traitement des dossiers sont liées à la fois aux fortes demandes lors des rentrées universitaires, mais également aux problématiques administratives que peuvent rencontrer les étudiant·es qui dépendent d'un titre de séjour et qui sont en attente d'une régularisation de leur situation.

> J'ai eu les APL à partir de décembre, du coup de septembre à décembre j'ai dû payer toute seule tout ça. [...] En septembre **ma carte de séjour était en train d'expirer**, donc pendant 4 mois ils me disaient «non mais vous avez besoin d'une situation régulière»

Ouriah, 20 ans, Orléans

> Ma demande d'APL a mis du temps à être traitée, je l'ai fait en septembre et j'ai eu un retour en février. Donc en soi, c'est surtout **le temps de traitement des dossiers** qui a été un **vrai obstacle.**

Adama, 23 ans, Pointe-à-Pitre

Ces délais de traitement peuvent aussi décourager certaines personnes de poursuivre leur procédure, qui en viennent à préférer assumer elles-mêmes les coûts à couvrir plutôt que d'attendre la prise en charge de leur dossier. Enfin, **certaines personnes n'ont tout simplement pas droit aux APL en raison de leurs conditions d'hébergement,** notamment lorsqu'elles vivent en colocation et que leur nom n'est pas indiqué sur le bail.

Au moment de notre enquête, l**e retrait de l'accès aux APL pour les étudiant·es de nationalité étrangère** n'avait pas encore été voté mais était déjà en discussion. Cette éventualité est revenue de nombreuses fois lors des LaboCAP et des entretiens qualitatifs, avec une crainte partagée de voir les conditions de vie déjà précaires de cette population devenir encore plus difficiles.

> Quand je vois qu'il y a des APL qui vont complètement être retirées, que l'accès à la bourse pour les étudiants étrangers est quasi impossible, l'augmentation des frais d'inscription... je ne vois pas comment les personnes vont faire. On n'est pas du tout sur une base d'équité, ni d'égalité, ni rien du tout. **Et ces changements de politiques, ce sont des cartes qui sont redistribuées en pleine partie.**

Cornélie, 20 ans, Orléans

Situation économique 3.3

des sources de revenus variées, et des situations professionnelles inégales en fonction de la nationalité

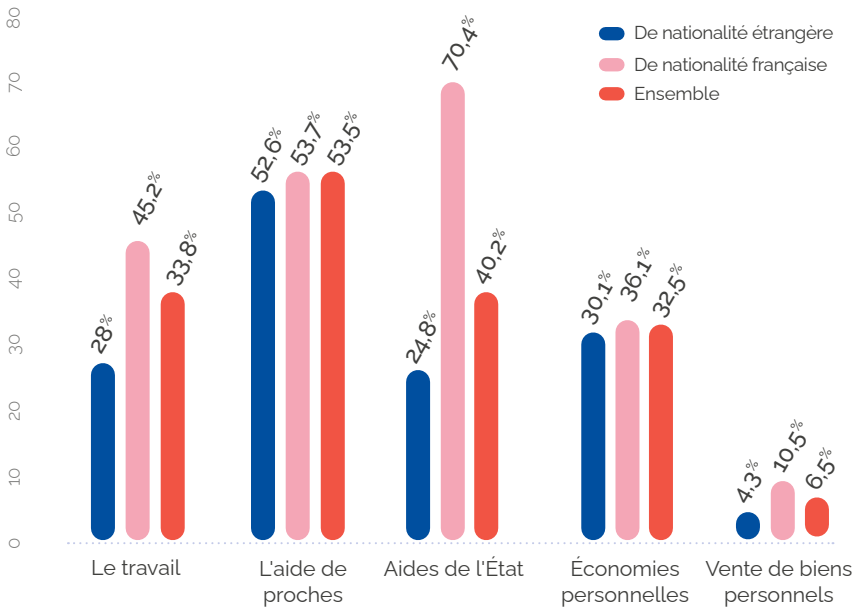
a. Une composition des revenus basée sur une multitude de ressources inégalement réparties

L'aide de proches est la première source financière sur laquelle les étudiant·es de l'échantillon s'appuient pour subvenir à leurs besoins (53,5 %),

rappelant le rôle central que joue le contexte familial vis-à-vis de la situation économique des étudiant·es en France. Viennent ensuite les aides financières publiques (40,2 %), les revenus du travail (33,8 %), et les économies personnelles (32,5 %). Une minorité non négligeable passe également par la vente de biens personnels pour avoir un complément de revenus (6,5 %).

Comme pour les APL, la nationalité impacte fortement le recours aux aides de l'Etat : les étudiant·es français·es sont presque trois fois plus nombreux·ses que les autres à déclarer pouvoir compter sur des aides publiques comme sources de revenus (70,4 % contre 24,8 %). Elles et eux sont également plus nombreux·ses à déclarer avoir des revenus liés au travail (45,2 % contre 28 % pour les étrangers).

— Sources de revenus des étudiant·es en fonction de leur nationalité



b. Le rôle central du contexte familial dans le budget étudiant

Les témoignages recueillis reflètent le fait que le soutien financier familial est loin de relever de l'évidence pour ces étudiant·es, et dépend fortement du contexte familial, des relations entretenues avec les membres de sa famille et de leurs capacités effectives à consacrer une partie du budget du foyer au soutien de leur enfant dans leur parcours d'étude. Alors que certain·es étudiant·es rencontré·es parlent de l'importance de ce soutien dans la réduction de leur précarité, en leur permettant par exemple de se concentrer sur leurs études supérieures sans être financièrement obligé·es d'exercer un travail en parallèle, d'autres nous partagent la difficulté – voire l'impossibilité – de demander un tel soutien auprès d'une famille au budget déjà limité.

> « Là j'ai fait **ma demande de bourse**, ils m'ont remis en échelon 5. Du coup j'avais appelé, j'ai dit « vous savez que moi **je n'ai pas de finances** à côté, à part ma bourse, mon père il peut pas m'aider parce qu'on est une famille nombreuse »
>
> Ouriah, 20 ans, Orléans



↘ **Certains témoignages mettent en lumière la peur que peuvent éprouver les étudiant·es à demander de l'argent à leurs parents lorsque leur situation économique est difficile :** pour ne pas les inquiéter, leur ajouter «un poids», mais ce qui renforce en contrepartie leur isolement vis-à-vis de leur situation.



> Au début non, je lui en parlais pas parce que **je voulais pas que ce soit un poids pour elle**. Parce que c'est déjà compliqué.
> Si en plus de ça, j'amène **une nouvelle problématique**, un gros sujet, j'avais peur que ça fasse beaucoup à gérer et du coup j'en parlais pas.

Yasmine, 20 ans, Orléans

↘ **Parfois, ce ne sont pas les parents qui prennent le rôle du soutien familial,** mais d'autres membres de la famille, plus élargie : un frère, une sœur, un cousin. Les témoignages recueillis montrent à quel point les configurations familiales varient, et représentent des sources de soutien diverses pour la famille des étudiant·es.



> Avant d'avoir un travail c'était **l'aide de la famille** qui me permettait de vivre. J'ai un frère qui est en métropole donc qui supporte pratiquement, disons, la moitié de mes frères ici.

Léo, 27 ans, Pointe-à-Pitre

c. Un accès aux aides sociales inégal

Le contexte économique familial n'impacte pas seulement l'argent qu'un·e étudiant·e peut recevoir de sa famille, mais également les aides sociales auxquelles il ou elle peut prétendre. C'est notamment le cas des bourses, dont les montants sont calculés en fonction des revenus du foyer fiscal familial. Plusieurs étudiant·es nous ont fait part de l'inadéquation entre leurs droits, calculés sur la base de la situation de leur foyer fiscal, et leur situation financière réelle.



> Moi, je suis pile dans le spot où les parents gagnent trop pour que je sois boursier, pour avoir certaines aides. Donc la **seule aide** dont je bénéficie, c'est la CAF, à seulement 85€ par mois.

Sacha, 20 ans, Lorient

Le mode de calcul des aides peut aussi induire des variations dans les montants reçus d'année en année, alors que la situation effective de l'étudiant·e reste la même.

> Il y avait mon frère qui était aussi en études, du coup j'étais en échelon 4. Et là il a fini ses études et du coup je suis échelon 1. J'ai à peu près 200€, et les APL, donc je suis **obligée de travailler.**

Eléonore, 21 ans, Lyon

↘ **Le parcours d'études peut aussi priver certain·es étudiant·es d'accéder aux bourses du Crous.** C'est le cas par exemple des personnes inscrites dans des écoles privées hors contrat avec l'Etat, qui en plus de leurs coûts de scolarité relativement élevés, ne permettent pas à leurs étudiant·es d'obtenir une bourse du Crous. Enfin, d'autres peuvent voir leurs bourses s'arrêter suite à un moment de rupture dans leur parcours universitaire, et la validation insuffisante de crédits ECTS.

Enfin, comme pour les APL, les procédures administratives pour accéder aux aides publiques peuvent décourager les étudiant·es et les plonger dans une situation de non-recours.

> Il y avait l'aide pour les alternants, Mobili-jeunes, mais la **procédure était longue** et quand je m'y suis mis il n'y avait déjà plus de place. J'ai pas pris la peine de refaire une demande, je n'ai pas eu la foi de refaire toute la démarche, même s'il y avait cette aide au bout, c'était **trop compliqué.**

Sacha, 20 ans, Lorient

d. Le travail : une source de revenus indispensable pour une grande partie des étudiant·es.

Le travail, et les revenus qui lui sont associés, représente une nécessité et un obstacle pour une partie non négligeable du public étudiant de l'aide alimentaire.

→ **32%** de l'échantillon déclare avoir un travail en parallèle de ses études

Hors stages et alternances. Parmi ces étudiant·es, on retrouve principalement des CDI et des CDD (29,9 % chacun), l'intérim (16,9 %) et le travail non déclaré (7 %).

→ **23%** des étudiant·es qui travaillent déclarent cumuler plusieurs emplois en parallèle de leurs études

↘ Pour plus de trois quarts des répondant·es, le travail exercé n'a pas de lien avec leur domaine d'études (78,5 %, contre 20,4 % déclarant un lien entre leurs études et leur travail), ce qui signifie qu'il est moins valorisable dans le cadre de leur parcours académique et professionnel.

↘ En moyenne, le travail représente une charge horaire hebdomadaire de 15,4 heures pour les étudiant·es concerné·es, **un investissement en temps non négligeable, qui a des répercussions sur leurs capacités à suivre leurs études dans de bonnes conditions.** Ainsi, si 45,4 % des étudiant·es ayant un travail déclarent que leur activité rémunérée est «totalement» compatible avec leurs études, ils sont 41,9 % à estimer qu'elle ne l'est que «moyennement» et qu'elle les conduit «quelquefois [...] à louper quelques cours et / ou limiter parfois [s]es révisions». Près d'un dixième (9,5 %) considèrent même leur travail comme «pas du tout» compatible avec leurs études, et que celui-ci les amène à «louper régulièrement des cours et / ou limiter régulièrement [leur] temps de révision».

> J'ai déjà loupé pas mal de cours. [...] Et là par exemple, j'ai passé la matinée à **répondre à des offres d'emploi, de stage**, alors que j'aurais aimé que ce soit du temps consacré justement à travailler mes études.

Jeanne, 24 ans, Paris

> Soit il faut **travailler le week-end**, soit il faut **sacrifier la nuit** pour travailler.

Medhy, 25 ans, Saint-Denis

Il est également révélateur de se pencher sur la partie des étudiant·es qui n'exercent pas de travail en parallèle de leur cursus académique (65,8 % de l'échantillon). **Interrogé·es sur la raison de ce non-travail, seulement 7,9 % d'entre elles et eux avancent l'absence de besoin financier, alors qu'une large majorité (76 %) mettent en avant la difficulté « à trouver un travail qui soit compatible avec** [ses] **études et / ou** [son] **lieu de vie.**

→ **76%** des étudiant·es sans travail mettent en avant la difficulté « à trouver un travail qui soit compatible avec [ses] études et / ou [son] lieu de vie ».

> J'avais **postulé partout**, dans les centres commerciaux, dans les restaurants, pour faire du ménage, mais **je n'ai rien trouvé**. Ils me disaient que mes horaires **en soirée après l'école** et le weekend ne correspondaient pas.

Lamine, 27 ans, Lyon

> **Je ne pourrais pas travailler à côté de mes études**. J'ai plein d'horaires qui sont très chargés. Exemple, là je suis en stage et **je fais 12 h par jour.** C'est impossible que je travaille à côté.

Ouriah, 20 ans, Orléans

e. Un accès inégal à l'emploi en fonction de la nationalité

Les statistiques obtenues tracent **une nette ligne de démarcation de situation économique en fonction de la nationalité des étudiant·es.**

→ Les étudiant·es de nationalité étrangère **sont moins nombreux à exercer un travail en parallèle de leurs études** (26,8% contre 42,2 % pour les français·es)

et celles et ceux qui travaillent ont une charge horaire hebdomadaire plus importante (respectivement 16,4 et 14,1 heures par semaine en moyenne).

→ **Leurs conditions de travail sont également plus précaires :** les étudiant·es étranger·es exerçant plus souvent un travail non déclaré (8,3% contre 5,2%) ou en intérim (20,5% contre 12,9%).

Le fait d'être de nationalité étrangère est également corrélé à une moindre propension à considérer que son travail est en lien avec son domaine d'étude (14,7 % contre 27 % des français·es), et à une plus forte probabilité à trouver son travail incompatible avec son domaine d'étude : 44,9 % des répondant·es de nationalité étrangère considèrent ainsi leur travail comme moyennement compatible avec leurs études, et 10,3 % comme «pas du tout» compatible, contre respectivement 37,3 % et 7,9 % des français·es.

Enfin, le fait de ne pas exercer un emploi en parallèle de ses études s'apparente davantage à une contrainte pour les étudiant·es de nationalité étrangère, qui sont très peu nombreux à affirmer que cette situation découle d'une absence de besoins financiers (1,5% contre 25 % des français·es ne travaillant pas). Ils et elles sont au contraire bien plus nombreux·ses à affirmer ne pas travailler en raison de l'incompatibilité d'un emploi avec leurs études ou leur lieu de vie (82,7 % contre 54,5 %). Parmi les autres raisons avancées, on note la situation administrative des étudiant·es extra-communautaires : 8,2 % d'entre elles et eux déclarent ainsi ne pas pouvoir travailler à cause de cela.



> La seule **difficulté** que j'ai c'est en fonction de mon **titre de séjour**. C'est ma plus grande préoccupation. Il expire en septembre donc il faut le **renouveler** d'abord avant de pouvoir **trouver un travail.**

Jason, 30 ans, Pointe-à-Pitre

Les parcours d'accès à l'alimentation des étudiant·es

4



Les différents profils d'approvisionnement 4.1

Tous·tes les étudiant·es rencontré·es dans le cadre de l'étude fréquentent l'aide alimentaire, puisque le questionnaire a été diffusé au sein des associations qui proposent une aide alimentaire sur les territoires.

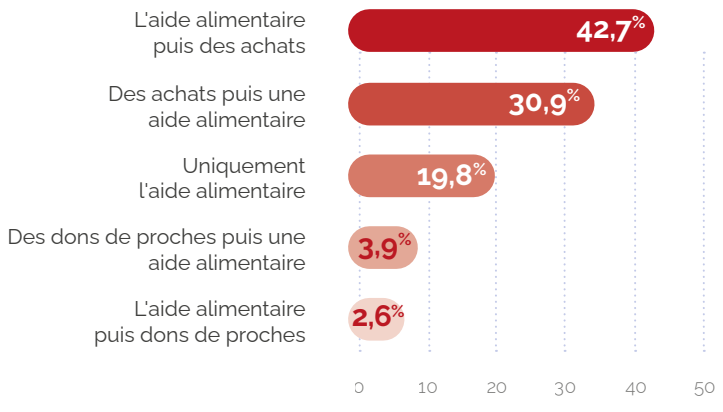
Toutefois, tous·tes ne la mobilisent pas de la même manière. Certain·es en sont totalement dépendant·es, tandis que d'autres jonglent entre une distribution et des achats réalisés avec les quelques ressources financières dont ils et elles disposent. Parmi les étudiant·es les plus dépendant·es à l'aide alimentaire, l'on retrouve les étudiant·es étranger·es. Ils et elles cumulent des vulnérabilités économiques et administratives, ce qui alimente leur précarité.

a. Mesurer la dépendance des étudiant·es à l'aide alimentaire

Les étudiant·es rencontré·es **ne mobilisent pas de la même manière l'aide alimentaire** dans leurs parcours d'approvisionnement en nourriture

↘ Afin de caractériser leur dépendance à l'aide, nous présentons une classification, inspirée de celle proposée dans le rapport Inégalités sociales et alimentation (Badia et *al.*, 2014).

— **Les parcours d'approvisionnement** (n=847)



↘ En premier lieu, les **étudiant·es fréquentent d'abord l'aide alimentaire, qu'ils et elles complètent ensuite avec des achats** – selon leurs moyens, et les produits qui leur ont été distribués. Pour ces étudiant·es, l'aide alimentaire représente la première source d'approvisionnement, structurante dans leur gestion budgétaire. Sans celle-ci, ils et elles devraient soit rogner certains postes de dépense pour les consacrer à leur alimentation, soit réduire les quantités et la qualité de leur alimentation, faute de moyens suffisants pour s'acheter de la nourriture.

↘ En second lieu, **les étudiant·es réalisent d'abord des achats, puis se rendent ensuite à l'aide alimentaire**. Dans cette configuration, les étudiant·es mobilisent l'aide alimentaire comme une variable d'ajustement dans leurs budgets, celle-ci leur apportant un coup de pouce nécessaire pour compléter leurs approvisionnements alimentaires.

> La **distribution** n'est pas la **source principale de mon alimentation**, c'est plus au milieu ou à la fin du mois, que c'est un **peu compliqué**, ça dépend du moment.

Yasmine, 20 ans, Orléans



Enfin, un **cinquième des étudiant·es se rendent uniquement à l'aide alimentaire**, c'est-à-dire qu'ils et elles ne réalisent pas d'achats en parallèle pour se nourrir. Pour ces étudiant·es, l'aide alimentaire est nécessaire, puisqu'elle leur permet de se nourrir malgré l'absence de moyens financiers pour réaliser des achats alimentaires.

62,5 % des étudiant·es sont dépendant·es à l'aide alimentaire, que ce soit en unique ou première source d'approvisionnement alimentaire

En ce sens, ces étudiant·es sont plus vulnérables, puisqu'ils et elles ne disposent a priori pas de ressources financières à dédier à l'achat de denrées alimentaires, et reposent sur l'aide alimentaire pour leur fournir la majorité voire la totalité de leur alimentation. Par ailleurs, cette dépendance aux associations questionne la qualité et la diversité de l'alimentation de ces étudiant·es : structurellement, l'aide alimentaire n'a pas vocation à couvrir l'ensemble des besoins alimentaires des personnes qui y recourent, et est pensée comme un complément, un coup de pouce sur un temps court.

Plus à la marge, **6,5 % des étudiant·es sont aidé·es par des proches pour se nourrir**. L'aide de proches prend deux formes principales :

- Pour les étudiant·es qui rentrent chez leurs parents le weekend, le don de plats préparés pour qu'ils et elles puissent manger quelques repas complets dans la semaine ;
- Pour les étudiant·es qui vivent en colocation, le fait de consommer des repas achetés et / ou préparés par leurs colocataires.

> Ma **maman** en ce moment est souvent là, quand je rentre tard de la fac **elle me prépare un repas**, et ça fait vraiment du bien pour manger équilibré. Après, moi, toute seule, je crois que je me serais écroulée complètement.

Alma, 20 ans, Nancy

Ces étudiant·es ne réalisent pas d'achats en parallèle des dons, et de l'aide alimentaire qu'ils et elles fréquentent. Selon les quantités et la récurrence des dons alimentaire, ces étudiant·es peuvent alors être également largement dépendant·es de l'aide apportée par les associations.

b. Quel·les étudiant·es sont les plus dépendant·es à l'aide alimentaire ?

À partir de la classification proposée, il est possible d'identifier des marqueurs socio-économiques représentés plus fréquemment parmi les étudiant·es dépendant·es à l'aide alimentaire – c'est-à-dire parmi les 19,8 % d'étudiant·es déclarant ne reposer que sur l'aide alimentaire pour s'approvisionner en nourriture.

↘ Parmi ces marqueurs, l'on retrouve :

↘ **Les conditions de logement :**
Les étudiant·es vivant en résidence Crous ou en résidence étudiante privée déclarent de façon plus importante dépendre uniquement de l'aide alimentaire pour se nourrir – 23,5 % contre 15,6 % pour les étudiant·es qui résident dans un logement personnel. Les résidences étudiantes, qu'elles dépendent du Crous ou de bailleurs privés, sélectionnent généralement les étudiant·es sur des critères sociaux, ce qui explique la vulnérabilité plus forte des étudiant·es qui y sont logé·es.

Pour les étudiant·es qui louent un logement dans le parc privé, ce sont celles et ceux qui ne touchent pas d'APL qui apparaissent comme étant les plus dépendant·es à l'aide alimentaire : 29,4 % contre 13,5 % pour celles et ceux qui touchent des APL. Le non-recours aux APL est un facteur de vulnérabilité pour les étudiant·es, qui influe ensuite sur leur dépendance à l'aide alimentaire.

↘ **Les ressources financières :**
Plusieurs caractéristiques permettent d'appréhender la situation financière des étudiant·es rencontré·es : les ressources dont ils et elles disposent pour vivre, et le fait qu'ils et elles exercent ou non un emploi en parallèle de leurs études.

	Ressources issues du travail (n=291)	Ressources issues de l'aide de proches (n=443)	Ressources issues de d'aides financières (n=346)	Ressources issues d'économies personnelles (n=227)
Uniquement dépendance à l'aide alimentaire	13,7%	17,6%	9%	19,5%
Aide alimentaire puis achats	44,7%	40,2%	46,5%	42,6%
Achats puis aide alimentaire	38,1%	33,2%	39,9%	32,6%

Lecture : Parmi les étudiant·es qui déclarent bénéficier de ressources issues du travail, 13,7 % sont dépendant·es à l'aide alimentaire. A l'inverse, parmi les étudiant·es qui déclarent reposer sur des économies personnelles pour leurs dépenses quotidiennes, 19,5 % sont dépendant·es à l'aide alimentaire.

Les étudiant·es les plus exposé·es à une dépendance à l'aide alimentaire sont alors celles et ceux qui déclarent reposer sur l'aide de proches et des économies personnelles pour gérer leurs dépenses quotidiennes. Parmi elles et eux, ce sont le plus souvent des étudiant·es étranger·es. A l'inverse, les étudiant·es qui bénéficient d'aides financières – bourses et APL principalement – sont comparativement moins exposé·es à la dépendance à l'aide alimentaire.

De la même manière, le fait d'exercer au moins un emploi en parallèle de ses études génère des revenus pour l'étudiant·e, ce qui peut lui permettre de réaliser des achats en parallèle d'une aide alimentaire, et s'affranchir de cette dépendance. En effet, parmi les étudiant·es qui ont au moins un travail, seulement 14 % déclarent être dépendant·es à l'aide alimentaire, contre 22,6 % pour les étudiant·es qui n'ont pas de travail.

La nationalité :
Le fait d'être de nationalité étrangère, et de surcroît de nationalité extra-européenne, influe sur la dépendance à l'aide alimentaire. Les étudiant·es étranger·es sont 27,8 % à reposer uniquement sur l'aide alimentaire, contre seulement 3,8 % pour les étudiant·es de nationalité française. A l'inverse, 49,6 % des étudiant·es de nationalité française réalisent des achats, contre seulement 21,8 % des étudiant·es étranger·es. Par ailleurs, les étudiant·es étranger·es sont plus souvent marqués par les facteurs de vulnérabilité cités précédemment : logement dans le parc privé sans bénéficier d'APL, difficultés à trouver un travail, non accès aux aides financières comme les bourses.

Finalement, les **dispositifs d'aides financières** qui soutiennent économiquement les étudiant·es les plus vulnérables, tels que les bourses et les APL, semblent avoir un **effet de bouclier contre la dépendance à l'aide alimentaire**. En ce sens, la mesure de suppression des APL pour les étudiant·es étranger·es, entrée en vigueur le 1er juillet 2026, risque d'avoir des effets aggravants pour les étudiant·es concerné·es, en renforçant leur précarité financière, et ainsi leur dépendance à l'aide alimentaire.

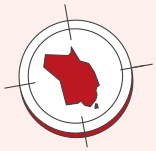
Les facteurs favorisant la dépendance à l'aide alimentaire

- Être de nationalité étrangère
- Ne pas toucher les APL lorsque l'on vit dans le parc locatif privé
- Être logé·e dans une résidence étudiante lorsque l'on y est éligible
- Ne pas avoir de travail en parallèle de ses études
- Ne pas toucher de bourses ou autres aides financières, et dépendre plutôt de ses économies personnelles et de l'aide de proches pour gérer ses dépenses quotidiennes.

c. Des parcours d'approvisionnement en nourriture diversifiés selon les territoires

Selon les villes étudiées, différentes dynamiques apparaissent, qui permettent de dresser des spécificités territoriales quant aux parcours d'approvisionnement des étudiant·es.

	Paris	Nancy	Lorient	Saint-Denis	Orléans	Lyon
Uniquement dépendance à l'aide alimentaire	22%	23%	10%	24%	23%	14%
Aide alimentaire puis achats	44%	32%	44%	40%	48%	43%
Achats puis aide alimentaire	26%	34%	42%	30%	23%	36%
Dons de proches	6%	11%	3%	6%	5%	7%

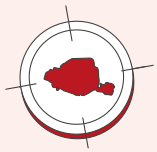


Lorient et Lyon : une plus faible dépendance à l'aide alimentaire

Lorient est la ville dans laquelle le plus d'étudiant·es français·es ont répondu au questionnaire – et parallèlement les taux d'étudiant·es français·es qui fréquentent la distribution de Cop1 sont plus importants sur cette ville que sur les autres villes de l'étude. Comme évoqué précédemment, les étudiant·es français·es sont moins exposé·es à une dépendance totale à l'aide alimentaire, dans le sens où ils et elles peuvent bénéficier, selon leur situation, de mécanismes de protection : aides financières, soutien de la famille ou de proches qui vivent à proximité, accès moins difficile à un emploi, etc. Lorient est par ailleurs la ville avec le taux le plus fort d'étudiant·es exerçant un travail – 43,4 %, contre un taux global de 32 %.



À Lyon, l'on retrouve le taux le plus fort d'étudiant·es vivant en colocation – 41,6 % contre 31,3 % au global. La colocation pourrait avoir un effet de protection d'une dépendance totale à l'aide alimentaire, grâce à la solidarité entre colocataires, avec des courses réalisées et des repas préparés pour tout le foyer par exemple.







Paris, Saint-Denis et Orléans : plus forte dépendance à l'aide alimentaire

Sur ces territoires, les étudiant·es fréquentent plus souvent en premier lieu l'aide alimentaire, complétée ensuite par des achats, ou bien dépendent uniquement de l'aide alimentaire. Ce sont par ailleurs sur ces trois villes que les étudiant·es semblent rencontrer le plus de difficultés pour trouver un emploi – ce qui confirme le lien induit précédemment entre le fait d'avoir un emploi, de bénéficier de revenus financiers réguliers, et d'avoir alors la capacité de réaliser des achats en s'émancipant d'une dépendance à l'aide alimentaire.

Par ailleurs, les résultats observés à **Saint-Denis** sur ce volet sont assez similaires à ceux de **Paris**. L'on peut supposer que la proximité géographique entre les deux villes atténue les spécificités territoriales observables sur cette thématique.



Nancy :
plus fort recours à des dons de proches

Enfin, c'est à **Nancy** que l'on retrouve le recours le plus fort aux dons de proches pour les étudiant·es, et la plus faible dépendance à l'aide alimentaire en première source d'approvisionnement. En ce sens, on peut supposer une certaine proximité du cercle familial, avec des étudiant·es qui vivaient soit déjà sur place avant de commencer leur parcours en enseignement supérieur, soit qui ont la capacité de rentrer dans leurs familles régulièrement pour bénéficier de dons alimentaires – la ville de **Nancy** étant plutôt bien reliée en termes de transports régionaux et nationaux, vers Paris notamment.

Fréquenter l'aide alimentaire lorsque l'on est étudiant·e 4.2

↘ L'aide alimentaire est structurante dans les parcours d'approvisionnement des étudiant·es qui la fréquentent. Qu'elle représente l'unique source de nourriture, ou qu'elle intervienne en compléments d'achats, elle répond toujours à un besoin, et apporte un répit aux étudiant·es qui la mobilisent.

↘ Lorsqu'ils et elles choisissent de fréquenter une association, les étudiant·es sont d'abord attentif·ves à leur organisation logistique, et recherchent le dispositif qui sera le plus rentable pour elles et eux – en temps de transport pour s'y rendre, et selon les denrées qui leur sont proposées. Toutefois, selon l'environnement dans lequel ils et elles évoluent, les étudiant·es préfèrent, quand elles existent, les distributions de colis alimentaires ou les épiceries sociales et solidaires organisées dans leur établissement scolaire ou à proximité directe de leur lieu de vie.

↘ Enfin, même si le recours à l'aide est toujours motivé par un besoin, qui peut parfois être vital, de nombreux·es étudiant·es s'auto-censurent dans leur fréquentation des dispositifs, ne s'estimant pas suffisamment légitimes à solliciter régulièrement une ou plusieurs associations. Des expériences culpabilisantes ou violentes vécues à leur entrée sur un dispositif peuvent également être désincitatives, et les décourager dans leur recours à l'aide, renforçant alors l'isolement des étudiant·es les plus vulnérables.

a. La sollicitation d'une aide alimentaire

Prendre connaissance de l'offre sur le territoire

Parmi les biais de connaissance des associations, les étudiant·es mentionnent d'abord **le bouche à oreilles entre pairs** (48,7 %). De nombreux·ses étudiant·es interrogé·es font effectivement état d'une véritable solidarité entre elles et eux lorsqu'une personne rencontre une difficulté et un besoin d'accompagnement vers une aide alimentaire. . **Le premier recours à l'aide est ainsi souvent réalisé à plusieurs, avec un·e étudiant·e qui assume un rôle d'ambassadeur·ice pour d'autres, en présentant l'association et en accompagnant sur le dispositif.**



> J'essaie quand même de faire le maximum pour que d'autres étudiants aient ces denrées-là aussi. Donc c'était naturel pour moi **d'aider, de guider les nouveaux vers les associations**.

Léo, 27 ans, Pointe-à-Pitre

Cette solidarité entre pairs questionne toutefois l'accès à l'information et aux dispositifs existants pour les étudiant·es les plus isolé·es, qui ne communiquent pas sur les difficultés auxquelles ils et elles sont confronté·es. Ces dernier·es peuvent alors ne pas oser franchir le pas de l'aide alimentaire seul·es, et rester en situation de non-recours, malgré de véritables besoins d'accompagnement.

Pour d'autres étudiant·es, ce sont **les réseaux sociaux (19,7 %) et internet (6,8 %)** qui leur ont fait découvrir le dispositif où ils et elles sollicitent une aide alimentaire. Ces chiffres peuvent sembler assez faibles, au regard du public ciblé. Pour les professionnel·les, cela s'explique par les moyens de communication utilisés, tels que les sites internet des universités ou institutions, qui ne sont pas suffisamment mis en valeur ni fréquentés par les étudiant·es.

> On doit revoir notre communication **pour toucher ce public**. Nous, les institutions, on est certainement dépassés par **un fossé générationnel** aujourd'hui. On ne sait plus comment communiquer vers le public jeune. Instagram, Tik Tok ça fonctionne bien, tu as des informations flash. On fait **l'effort d'actualiser** nos sites internet, mais je ne suis pas sûre que ce soit très consulté.
>
> Témoignage d'un·e professionnel.le, LaboCAP Lorient

Enfin, certain·es étudiant·es sont orienté·es vers une association d'aide alimentaire par leur **résidence ou leur université**. Dans cette configuration, les structures informent les étudiant·es sur les aides qu'ils et elles peuvent solliciter via des campagnes de mail, et les étudiant·es qui en ressentent le besoin peuvent s'y rendre en ayant en tête toutes les informations nécessaires pour solliciter l'aide – le lieu, les horaires, les conditions et modalités d'accès, etc. Cette modalité d'information est d'autant plus efficace lorsque l'association tient une permanence dans les locaux mêmes de l'université ou de la résidence – Le Secours Populaire et Linkee à Paris 8 (Saint-Denis), l'épicerie La Grenade sur un campus de Sciences Po Paris, Alternative 119 sur le campus de Fouillole à Pointe-à-Pitre, etc.

Les raisons qui motivent un recours à l'aide alimentaire

Les étudiant·es se tournent vers l'aide alimentaire lorsqu'ils et elles rencontrent des **difficultés pour assurer leur approvisionnement en nourriture.**

Ces difficultés sont graduelles, leur degré définissant la manière dont les étudiant·es conçoivent et mobilisent l'aide alimentaire. Elles ne sont par ailleurs pas figées, les situations dans lesquelles se trouvent les étudiant·es évoluent, et peuvent connaître des améliorations et des périodes de répit en termes financiers pendant des stages, alternances, ou jobs plus rémunérateurs.

Pour les étudiant·es les plus vulnérables,

l'aide alimentaire leur permet de répondre à un **besoin vital**, celui de se nourrir.

Parmi ces étudiant·es, l'on retrouve principalement celles et ceux qui dépendent uniquement de l'aide alimentaire dans leur approvisionnement. Le sujet alimentaire est omniprésent, et source de stress pour ces étudiant·es qui n'ont pas les moyens de réaliser des achats alimentaires, et qui sont tributaires des denrées distribuées par les associations pour s'alimenter.

> Avant de connaître les associations, **l'alimentation était une source de stress**. Mais aujourd'hui, ce n'est plus le cas. En sortant de l'association, on se dit que c'est bon, on est tranquille pour minimum 4-5 jours. Après, ça dépend de ce que donnent les associations.

Lina, 25 ans, Paris

Pour d'autres,

l'aide alimentaire est mobilisée comme un **levier afin d'équilibrer leurs budgets**,

et de faire des économies qui seront réinvesties dans d'autres postes de dépenses – des projets à moyen ou long terme, en lien avec l'avenir professionnel par exemple. L'aide alimentaire est perçue pour ces étudiant·es comme des « courses gratuites », et permet de faire des économies sur des budgets contraints.



> C'est surtout pour m'aider à **joindre les deux bouts** et surtout aussi **faire des économies**. J'ai postulé à un master en métropole. Et bien sûr, il faudrait que j'ai quand même un minimum de côté, déjà pour acheter le billet d'avion, et pour **pouvoir vivre sur place**, le temps que je trouve un travail là-bas.

Adama, 23 ans, Pointe-à-Pitre

Enfin, l'aide alimentaire peut être perçue plutôt comme

un moyen de diversifier et de mieux gérer son approvisionnement alimentaire.

Les étudiant·es mobilisent ainsi l'aide comme un « coup de pouce » sur leur panier de courses, les économies réalisées étant cette fois ci réinvesties dans des dépenses alimentaires.

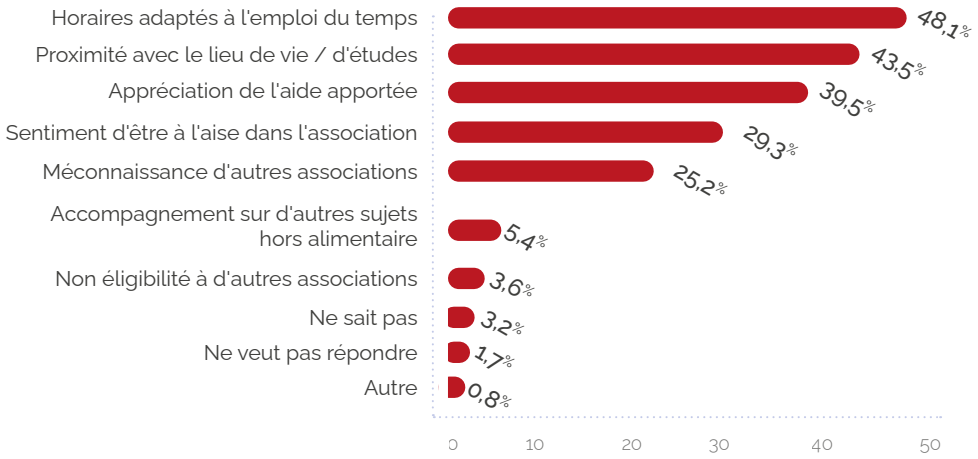
> On peut me donner du riz, de la farine, du sucre et tout, ce **qui me permet de ne pas avoir à acheter ces produits**, et à côté de ça, si je le veux je peux payer autre chose, comme du poulet.

Gabriel, 26 ans, Lyon

Choisir l'aide alimentaire que l'on fréquente

Une fois le dispositif introduit par un·e pair·e, les étudiant·es choisissent la ou les associations qu'ils et elles vont fréquenter selon plusieurs critères.

— Raisons du recours à l'association (n=881)



En premier lieu, les **étudiant·es déclarent être attentif·ves à des critères logistiques, qui définissent le lieu d'aide alimentaire fréquenté :**

le fait que l'association propose **des horaires adaptés aux contraintes professionnelles et scolaires**, et qu'elle soit en **proximité avec le lieu de vie ou le lieu d'études.**

Les étudiant·es sont à la recherche de rentabilité dans leur fréquentation de l'aide alimentaire : ils et elles souhaitent aller au plus proche et au plus simple, et que le passage par l'aide alimentaire ne représente qu'une contrainte supplémentaire minime dans leur organisation quotidienne, déjà très bornée par la navigation entre le lieu de vie, le lieu d'études, et potentiellement le lieu d'emploi.

↘ **L'appréciation de l'aide apportée et de l'association n'apparait que dans un second temps** dans les raisons évoquées par les étudiant·es pour expliquer leur recours à une structure plutôt qu'à une autre. Les étudiant·es rencontré·es semblent apprécier particulièrement les associations spécialisées, puisqu'elles leur permettent de rencontrer d'autres personnes qui leur ressemblent, et de rompre l'isolement.

> Dans les associations étudiantes, **c'est motivant,** on va y **rencontrer** des amis, on peut **échanger, discuter**, et après il y a des soirées ou des sorties qui sont organisées.

Témoignage d'un·e étudiant·e, LaboCAP Paris

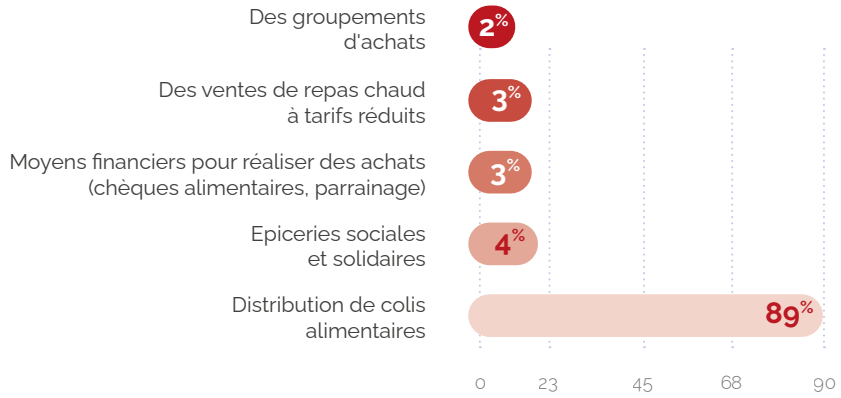
↘ Lorsque qu'ils et elles parlent « d'aide apportée », les étudiant·es font également référence aux **modalités proposées par les dispositifs**. A aspects logistiques d'accueil équivalents – horaires et lieux notamment –, les étudiant·es choisissent l'association qu'ils et elles fréquentent selon l'aide qu'elle apporte. Certain·es vont préférer des distributions, d'autres des épiceries sociales et solidaires où ils et elles se projettent sur des courses alimentaires, ou encore des modalités d'aides financières qui garantissent une plus grande liberté dans les achats alimentaires – associations de parrainage type 1 cabas pour 1 étudiant, ou associations qui distribuent des chèques alimentaires telle que l'antenne du Secours Populaire à Paris.

↘ Toutefois, dans les villes où le questionnaire a été diffusé, ce sont les distributions de colis alimentaires qui se distinguent en termes de chiffres. En effet, ces dernières sont plus souvent représentées parmi les dispositifs existants à l'échelle d'un territoire : par exemple, sur les 4 dispositifs recensés à Nancy, 3 sont des associations qui proposent des distributions alimentaires ; idem à Orléans. Ainsi, dans les villes ou moins d'offre est proposée – hors Paris et Lyon dans notre échantillon –, le choix des étudiant·es d'aller vers une association ou une autre selon la modalité d'aide proposée est souvent plus restreint.

↘ Enfin, à l'échelle de notre échantillon, **les CCAS semblent être peu identifiés comme lieux ressources pour les étudiant·es**. Pourtant, ces dispositifs pourraient apporter une aide au public, via la délivrance d'aides financières ou en donnant accès à une épicerie sociale et solidaire.

> Il y a un trou dans la raquette, on n'arrive pas à rencontrer les étudiants sur nos dispositifs, pourtant il y a **beaucoup de besoins sur le territoire !** Les jeunes qu'on reçoit, ce sont plutôt ceux qui sont accompagnés en parallèle par la mission locale, mais ils sont **rarement étudiant.**
>
> CCAS de Lorient

— Type de dispositif où l'étudiant·e a eu connaissance du questionnaire (n=897)



Les épiceries sociales et solidaires

Si elles sont moins représentées que les distributions classiques, les épiceries sociales et solidaires se distinguent par les modalités d'aide qu'elles proposent. Elles permettent aux étudiant·es de réaliser leurs courses alimentaires, en pratiquant des tarifs parfois 90 % inférieurs aux prix pratiqués en enseigne alimentaire classique. Certain·es étudiant·es se sentent dans un rapport plus équilibré vis-à-vis de l'aide qui leur est apportée, en comparaison avec une distribution d'aide alimentaire classique, dans la mesure où ils et elles payent une participation sur le prix des produits. Ainsi, ces épiceries sociales et solidaires sont fréquentées par des étudiant·es qui auraient pu rencontrer plus de difficultés à pousser la porte d'une aide alimentaire plus classique, sur un modèle de distribution de colis – comme Cop1, les Restos du cœur etc.

Les professionnel·les constatent que de plus en plus d'étudiant·es sollicitent les épiceries, même s'ils et elles ne sont pas boursier·es, quand elles sont situées à proximité des campus et qu'elles proposent des produits issus de l'agriculture biologique ou locaux à des tarifs abordables.

Ainsi, ces dispositifs favorisent l'accessibilité à des denrées de qualité pour des étudiant·es fragilisé·es sur le plan économique, tout en renforçant leur recours aux dispositifs d'aide – qui peuvent être une première porte d'entrée vers un accompagnement plus global.

b. Être aidé·e par une association d'aide alimentaire

Les modes de recours à l'aide

Les étudiant·es ont **une fréquentation assez récente de l'aide alimentaire**.

Pour **45,4%** le premier recours remonte à moins de 6 mois, et pour **25,2%**, ils et elles sollicitaient l'association pour la première fois le jour où ils et elles ont répondu au questionnaire.

↘ Les étudiant·es rencontré·es dans notre étude sont en effet pour la majorité arrivé·es récemment sur les villes enquêtées : les étudiant·es étranger·es viennent en France pour entamer un master après avoir obtenu une licence ou équivalent dans leur pays d'origine ; et les étudiant·es français·es, plus souvent en licence, ont été forcé·es à décohabiter en arrivant dans une nouvelle ville pour commencer leurs études.

↘ Toutefois, tous·tes les étudiant·es ne découvrent pas l'aide alimentaire en s'y rendant pour la première fois seul·e. Certain·es la fréquentaient déjà en accompagnant leurs parents lorsqu'ils et elles vivaient en famille, et ont alors déjà vécu le parcours d'entrée et d'accompagnement proposé dans une association d'aide alimentaire.

> Je lui ai dit [à ma mère] que **j'allais à l'aide alimentaire**, ça l'a quand même un peu touchée, et même inquiétée. Je pense que ça a aussi fait écho au fait qu'elle avait déjà fait appel à l'aide alimentaire avant. Mais elle l'a vécu aussi comme un soulagement parce que ça lui faisait moins de produits à acheter.

Zohra, 31 ans, Saint-Denis

Les étudiant·es ne fréquentent pas les associations de la même manière :

48,4 % déclarent s'y rendre à toutes les occasions, tandis que **34,7 %** préfèrent y aller occasionnellement, selon leurs besoins et leur disponibilité.

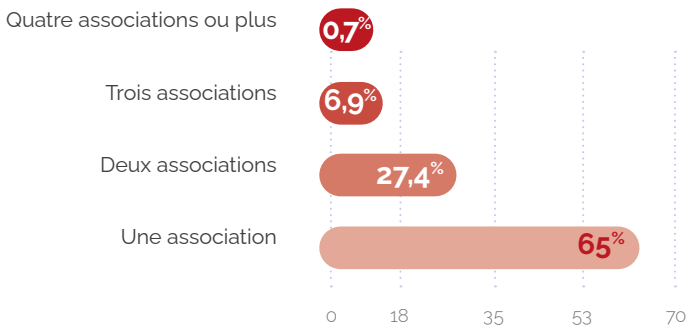
En effet, les étudiant·es peuvent avoir tendance à **s'auto-censurer dans leur fréquentation de l'aide alimentaire**, en estimant qu'ils et elles n'ont plus besoin d'être aidé·es, notamment pendant des périodes de stage ou d'alternance, lorsqu'ils et elles ont des revenus – même faibles. D'autres vont **organiser leur fréquentation de l'association selon leurs disponibilités**, et vont alors se retrouver contraint·es par leurs horaires de cours, de travail, ou les temps de transports induits.

> **Je vais chez Cop1 dès que j'ai le temps**. C'est vraiment selon le temps que j'ai de disponible que je décide si ça vaut le coup d'aller à la distribution ou pas : pour y aller il faut prendre les transports jusque dans le centre-ville, c'est assez loin.
>
> **Leila**, 24 ans, Orléans

Ces arbitrages se retrouvent également dans le nombre d'associations fréquentées par les étudiant·es afin de subvenir à leurs besoins alimentaires.

35 % déclarent se rendre dans au moins deux associations différentes.

— Nombre d'associations fréquentées (n=837)



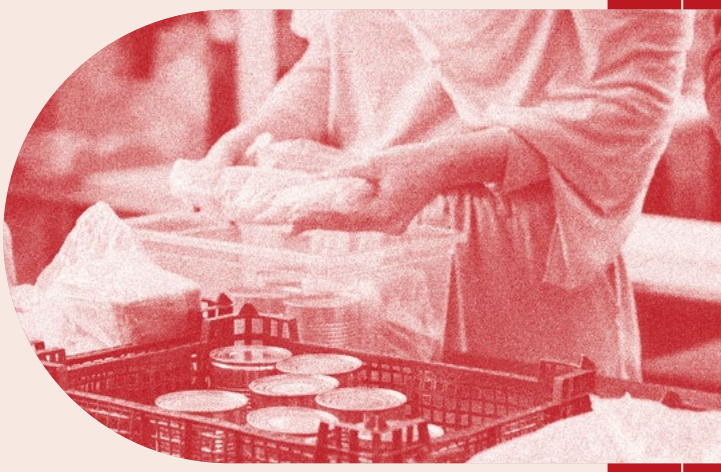
Ce **multi-recours à l'aide alimentaire traduit une certaine dépendance à celle-ci** : 24,3 % des étudiant·es qui fréquentent au moins deux associations déclarent s'approvisionner uniquement à l'aide alimentaire, contre 16,9 % de celles et ceux qui n'en fréquentent qu'une.

Ce multi-recours permet de **combler une absence de nourriture** – fréquenter à une seule association n'étant pas suffisant pour couvrir l'ensemble des besoins alimentaire d'une personne entre deux distributions.

> **Je vais toutes les deux semaines chez Cop1**. J'essaye de faire de mon mieux pour conserver ce qu'on me donne le plus longtemps possible. Quand je manque de quelque chose, je vais aller à l'épicerie solidaire pour en acheter.

Léo, 27 ans, Pointe-à-Pitre

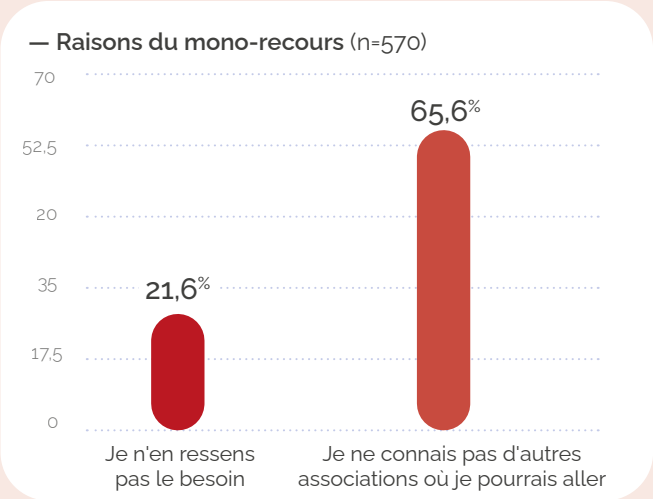
Par ailleurs, le multi-recours induit une organisation spécifique, notamment en termes de transports, et doit **s'intégrer dans des emplois du temps déjà contraints**. Ce phénomène est d'autant plus exacerbé sur l'île de la Guadeloupe, peu couverte en transports en commun, et où les étudiant·es ne souscrivent par tous·tes à un abonnement, par absence de moyens suffisants. Ainsi, lorsque le multi-recours induit l'acquisition d'un titre de transport et des temps de trajet importants, celui-ci **n'intervient que si le besoin alimentaire ne peut pas être couvert d'une autre manière.**



> C'est entre **1h30 et 2h pour aller sur la distribution**, et je prends le bus, ça me coûte 3 € à l'aller et 3 € au retour. [Enquêtrice : vous recevez suffisamment de nourriture pour que ça vaille le coup de faire l'aller-retour ?]. Oui, oui, oui.

Jason, 30 ans, Pointe-à-Pitre

À l'inverse, 65 % des étudiant·es rencontré·es affirment ne fréquenter qu'une seule association afin de couvrir leurs besoins alimentaires. Toutefois, ce **mono-recours n'est pas nécessairement significatif d'une absence de besoins.**



La principale raison invoquée pour expliquer le mono-recours dans le questionnaire quantitatif est le fait que **les étudiant·es ne connaissent pas d'autre association vers laquelle se tourner pour solliciter une aide**. Cette explication est d'autant plus prégnante pour les étudiant·es étranger·es, nouvellement arrivé·es sur le territoire, non francophones et qui n'ont pas de contacts vers qui se tourner pour demander un accompagnement. Par ailleurs, dans les villes les mieux dotées en termes d'aide alimentaire – Paris et Lyon dans notre échantillon –, **l'absence de lisibilité sur l'offre existante peut être un frein au recours.**

> Il y a **énormément d'initiatives**, mais en fait, on se perd tous dedans, même nous, en tant qu'acteurs. Les étudiants sont tellement sollicités dans tous les sens que c'est dur de s'y retrouver [...] Et puis chaque structure fait son truc, elle gère sa précarité. Donc **si t'es concerné par toutes les précarités,** ça veut dire qu'il faut que **tu sois en lien** avec **36 structures** pour répondre **à tous tes besoins dans la semaine ?**

Témoignage d'un·e professionnel.le, LaboCAP Lyon

Les entretiens réalisés apportent un éclairage qualitatif sur les autres causes du mono-recours :

↘ **le manque de temps y à dédier**, lorsque les denrées reçues ne sont pas rentables au regard du temps passé à se rendre sur le dispositif ;

> En tant qu'étudiant, on peut se dire qu'au lieu d'attendre d'avoir un panier, **il vaut mieux aller chercher un job étudiant**. On fait des calculs pour se dire que si on fait 2 distributions par semaine, ça peut monter à 4h, et avec ces 4h et bien on pourrait avoir un job qui paye 40 euros par semaine.
>
> **Jason**, 30 ans, Pointe-à-Pitre

↘ le fait que **les horaires des dispositifs ne sont pas adaptés**, aux emplois du temps des étudiant·es, entre les cours et l'activité professionnelle ;

> Les Restos et Linkee, la contrainte pour y aller c'est bien les horaires. Dès fois, **la file d'attente dure 1h30**... Quand je n'ai plus rien, je reste, donc je papote avec les autres étudiants. Mais quand je suis un peu serrée sur le timing, je préfère sauter le créneau de Linkee et rester chez moi.
>
> **Lina**, 25 ans, Paris

↘ **l'auto-censure des étudiant·es**, qui estiment avoir déjà de la chance d'être aidé·es par une association, et qui ne souhaitent pas prendre la place d'une autre personne qui pourrait, selon elles et eux, en avoir plus besoin.



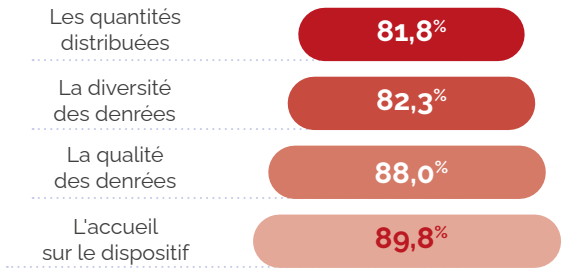
> Même si je connaissais d'autres structures, je n'aurais pas aimé être dans plusieurs distributions à la fois.
> À mon sens, **il ne faut pas être trop égoïste** : si tu vas dans plusieurs associations, tu **empêches quelqu'un d'autre d'en bénéficier**.
>
> **Christian**, 41 ans, Pointe-à-Pitre

↘ Enfin, certain·es étudiant·es ont vécu **des expériences négatives avec des associations, et ne souhaitent pas les resolliciter**, même s'ils et elles pourraient en avoir besoin. Ces expériences sont différentes, et touchent autant à l'organisation de l'accueil qu'à la qualité des denrées reçues. Par ailleurs, **des étudiant·es vivent difficilement le fait de devoir justifier de leur situation** pour bénéficier d'une aide. Les lenteurs de traitement des dossiers ainsi que les refus de prise en charge car légèrement au-dessus d'un seuil sont désincitatifs et démotivants pour certain·es, et peuvent dans des cas critiques se traduire par un glissement vers un non-recours et un renforcement de l'isolement.

L'appréciation de l'aide apportée

Les étudiant·es rencontré·es sont globalement satisfait·es des dispositifs auprès desquels ils et elles reçoivent une aide alimentaire.

— Étudiant·es satisfait·es ou très satisfait·es sur (n=847)



↘ **L'accueil sur les associations** est particulièrement apprécié par les étudiant·es, et recoupe plusieurs éléments :

↘ Pour les associations étudiant·es, le fait que les distributions soient organisées entre pair·es, les opportunités de rencontre entre étudiant·es, et la création de liens sociaux afin de rompre l'isolement.

> Ils essayent de **créer du lien** entre ceux qui aident et ceux qui reçoivent. Ils proposent aussi des repas de Noël, et des **moments de soutien** entre les étudiants.
>
> **Cornélie**, 20 ans, Orléans

- Les **activités proposées en parallèle de l'aide alimentaire apportée**, qui permettent aux étudiant·es de répondre à d'autres sujets que le besoin alimentaire lorsqu'ils et elles se rendent dans une association, et d'accompagner des étudiant·es plus isolé·es qui n'auraient pas connaissance des dispositifs auxquelles ils et elles ont droit.



> Chez Cop1, pendant les distributions il y a un espace accès aux droits, où ils expliquent aux personnes les choses auxquelles elles peuvent avoir accès, comment faire etc. **On se retrouve à traiter plein de sujets de précarité qui sont de base pas le sujet de notre structure**, parce que tout est lié et tout s'alimente : si tu veux t'attaquer à une précarité, on se retrouve avec toutes les autres qui explosent.

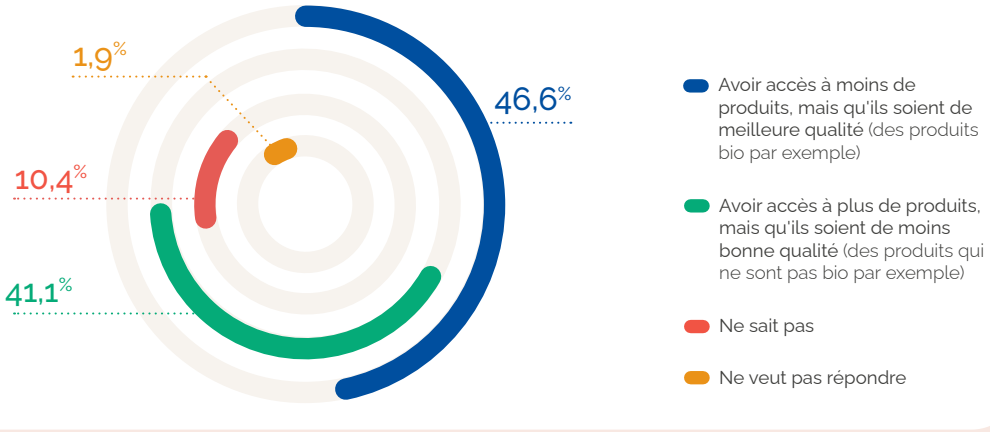
Témoignage d'un·e professionnel.le, LaboCAP Lyon

Concernant les produits collectés par les étudiant·es lorsqu'ils et elles se rendent sur une distribution d'aide alimentaire ou au sein d'une épicerie sociale et solidaire, ce sont principalement **des produits de première nécessité**.

Les étudiant·es mentionnent ainsi des fruits et légumes, des boîtes de conserve et des produits secs, qui sont **d'usage quotidien dans leur alimentation**. Selon les dispositifs, les étudiant·es peuvent collecter des produits d'hygiène, mais ces produits ne sont pas disponibles systématiquement au même titre que des féculents, bien qu'ils soient tout autant essentiels.

Afin de comprendre l'importance qu'accordent les étudiant·es à la qualité de leur alimentation, il leur a été demandé de choisir entre la qualité et la quantité sur les denrées qui leurs sont distribuées. Aucune réponse marquée ne se dégage sur ce volet.

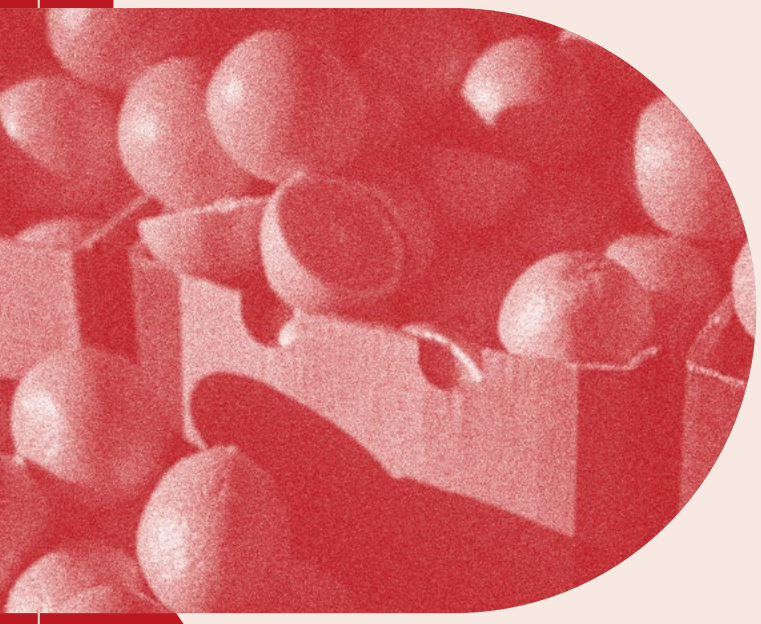
— **Préférences vis-à-vis des denrées distribuées** (n=874)



Enfin, quelques nuances sont à mentionner quant à l'appréciation de l'aide apportée par les associations aux étudiant·es.

→ Sur **les produits distribués d'une part**.

Certain·es étudiant·es font état de produits aux dates dépassées, parfois abimés et impropres à la consommation. Les **produits de première nécessité**, tels que les fruits et légumes, les protéines ou huiles, sont **distribués en trop faibles quantités**, et à l'inverse beaucoup de produits ultra-transformés et peu favorables à la santé sont proposés. Enfin, toutes les associations ne sont pas en mesure de s'adapter aux préférences alimentaires des étudiant·es, qu'elles soient liées à des croyances religieuses ou à des convictions politiques. Ces constats sont d'autant plus forts pour les étudiant·es qui dépendent uniquement de l'aide alimentaire pour se nourrir, ce qui peut alors générer pour elles et eux du multi-recours.



Sur **l'organisation des dispositifs** d'autre part.

Les étudiant·es déplorent des **conditions logistiques parfois non adaptées** : des dispositifs trop éloignés de leurs lieux de vie ou d'études, et des horaires qui ne coïncident pas avec leurs obligations scolaires et professionnelles. Le **temps d'attente** sur les dispositifs est aussi relevé comme un élément d'insatisfaction, qui peut être désincitatif pour les étudiant·es contraint·es dans leurs emplois du temps. De la même manière, certains dispositifs à l'instar de Cop1 organisent leurs inscriptions par voie numérique, ce qui génère des files d'attente en ligne pour avoir l'opportunité de venir sur une distribution, et qui peut être source de stress pour les étudiant·es qui n'arrivent pas à s'inscrire, faute de créneaux disponibles au vu de la demande. La gestion des denrées pendant les distributions peut quant à elle générer de la frustration chez les étudiant·es qui arrivent en fin de créneau, et qui constatent que les colis sont moins diversifiés, voire moins remplis.



> Quand on t'envoie le lien Whatsapp,
> si tu ne t'en rends pas compte rapidement,
> au moment où tu vas sur le site c'est déjà plein,
> et **il faut attendre la prochaine distribution**.

Christian, 41 ans, Pointe-à-Pitre

Enfin **l'accueil des étudiant·es sur les dispositifs**.

Certain·es témoignent avoir été victimes de discrimination et de racisme de la part de bénévoles associatifs. Ces situations violentes ont des effets négatifs sur la santé mentale des étudiant·es concerné·es, et peuvent induire un renoncement à l'aide pour les étudiant·es les plus vulnérables.



Le ressenti associé au fait d'aller à l'aide alimentaire

Si l'arrivée sur une association est toujours motivée par un besoin d'aide alimentaire, le recours peut tout de même générer chez les étudiant·es des questionnements sur leur légitimité à bénéficier de cette aide.

De nombreux.ses étudiant.es témoignent **avoir ressenti de la culpabilité lorsqu'ils et elles ont franchi les portes de l'aide alimentaire**, en se disant que d'autres pourraient en avoir plus besoin qu'elles et eux.

À ces questionnements sur leur légitimité s'ajoutent des sentiments de honte et de gêne associés au fait de demander une aide, où les étudiant·es estiment ne pas « mériter » l'aide qui pourrait leur être accordée.

> **Je ne sais pas si je me sens assez précaire aussi pour y aller.** Parce que moi, ma situation, ça va. Je dis qu'il y a des gens qui en ont beaucoup plus besoin. Du coup, j'essaye aussi de ne pas y aller tout le temps.
>
> Éléonore, 21 ans, Lyon

Pour ces étudiant·es, recourir à l'aide alimentaire doit nécessairement être motivé par une détresse plus globale, et pas simplement par un besoin de soutien dans son approvisionnement alimentaire. Ainsi, certain·es étudiant·es déclarent ressentir parfois un **décalage entre leur situation personnelle, et la situation qu'ils et elles projettent sur l'acte théorique de recours à l'aide alimentaire**. Ce décalage rend leur fréquentation des associations d'autant plus contrainte, rajoutant une difficulté au fait de franchir la porte d'une aide alimentaire et de solliciter une aide.



> **Au début, tu te dis qu'il y a pire... et en même temps, tu galères.** J'ai de la chance, j'ai un entourage qui a aussi été dans cette galère, donc je n'ai pas culpabilisé trop longtemps. Mais les premières fois où j'allais chez Linkee, quand on attendait dans le froid, si je racontais que ma journée s'était bien passée, je ne me sentais pas légitime, je me disais que ma vie devait être un enfer parce que je venais à l'aide alimentaire. Alors que c'est pas ça que propose l'asso, quoi !

Jeanne, 24 ans, Paris



Il est important de noter que les personnes interviewées sont bien celles qui ont accepté de parler de leur situation. La honte associée au fait de demander de l'aide entraîne souvent un non-recours, notamment à l'aide alimentaire (Bléhaut *et al.*, 2023), et génère également une auto-censure des personnes qui ne souhaitent pas témoigner de leur situation – et qui n'ont donc pas été atteintes par cette enquête. Pour ces personnes, le sentiment de honte et de culpabilité peut alors être exacerbé.

D'autres étudiant·es partagent plutôt un **sentiment de reconnaissance, et non de la honte, associé au fait de recourir à l'aide alimentaire**. Pour ces étudiant·es, il est important de communiquer sur le fait de fréquenter une association, afin de désacraliser ce recours. Par ailleurs, ils et elles s'engagent à leur niveau auprès des associations qui leur apportent une aide, ou ont pour projet de le faire une fois que leur situation se sera améliorée, dans une recherche de remerciement vis-à-vis des structures et des bénévoles.

> J'étais très contente, très reconnaissante, au point où j'ai dit à mes amis, « dès qu'on trouve un travail, on doit aider les autres. » (...) Parce que vraiment, quand on est en galère et qu'on trouve de l'aide, surtout la nourriture, on est très reconnaissant, on est très content. **On se dit « c'est bon, je vais manger aujourd'hui ».**

Lina, 25 ans, Paris

Enfin, les étudiant·es ont conscience du **caractère temporaire de l'aide alimentaire**, et placent beaucoup d'espoir dans le futur proche, où ils et elles auront la capacité de s'en affranchir et de devenir autonomes dans leurs approvisionnements et choix alimentaires.

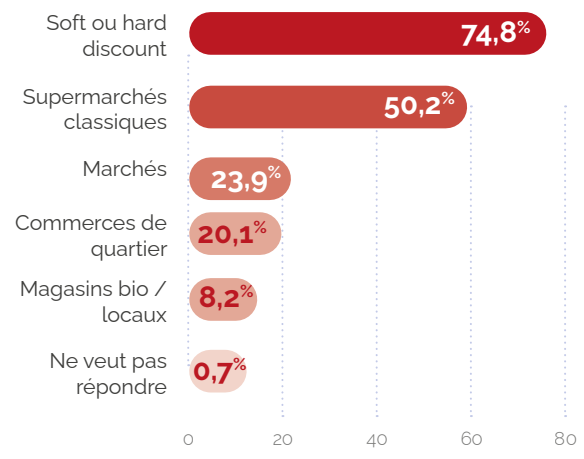
Réaliser des achats en tant qu'étudiant·e précaire

4.3

Parmi les étudiant·es rencontré·es, 73,6 % réalisent des achats, en premier lieu, ou afin de compléter une ou plusieurs aides alimentaires. Pour ces étudiant·es, l'aide alimentaire permet d'équilibrer leurs budgets ou bien d'apporter un coup de pouce sur leur panier de courses, mais elle reste bien structurante dans leurs arbitrages quotidiens. Ainsi, même s'ils et elles ont les capacités financières – variables selon les périodes et les personnes – de réaliser des achats alimentaires, ils et elles restent contraint·es par les prix pratiqués et leur environnement alimentaire, et ne peuvent s'affranchir totalement de l'aide que leur apportent les associations.

a. Les enseignes fréquentées

— **Enseignes fréquentées pour les achats** (n=607)



Les étudiant·es se tournent principalement vers des **enseignes de soft ou hard discount**, telles que Aldi, Lidl, Leader Price ou encore Netto[8], qui pratiquent des prix comparativement moins chers à ceux observés dans les enseignes alimentaires classiques.

D'autres se rendent dans des grandes surfaces, telles que Leclerc ou Carrefour, mais ils et elles sont toujours à la recherche des tarifs les moins chers – en septembre 2026, Leclerc conserve sa place d'enseigne de la grande distribution la moins chère en France (UFC Que Choisir, 2026).

Ainsi, très peu d'étudiant·es fréquentent des enseignes alimentaires spécialisées dans des produits bio et / ou locaux et / ou antigaspi, telles que Naturalia, la BioCoop, la Vie Claire etc. Le renoncement à ces enseignes, et a fortiori aux produits qui y sont vendus, s'explique par les tarifs pratiqués, plus chers qu'en grande surface classique. De par leur situation financière, les étudiant·es sont alors **contraint·es de fréquenter des enseignes qui leur sont accessible financièrement**, même s'ils et elles pourraient souhaiter s'orienter vers des produits issus de l'agriculture biologique ou locale – s'ils et elles en avaient les moyens.

[8] Les enseignes de hard discount sont caractérisées par des surfaces de vente réduites, avec moins de 1 000 produits référencés et un assortiment limité aux produits de base. Les enseignes de soft discount apparaissent comme une évolution « haute-gamme » du hard-discount, avec des surfaces de vente plus importantes et plus de 2 000 produits référencés, sur un objectif « mono marque » tel que le propose Lidl. Jonathan Le Borgne, « C'est quoi le soft discount ? [archive] », sur je bosse en grande distribution, 12 janvier 2021

Au critère du prix s'ajoute celui de la localisation géographique des enseignes. Les étudiant·es, contraint·es dans leur gestion du temps, cherchent à **se rendre au plus proche et au plus accessible**, afin de ne pas perdre du temps qui pourrait être utilisé à autre chose de plus rentable pour eux – étudier ou trouver un travail notamment.

> Oui, je fais quand même attention sur les prix et oui, je fais des courses quotidiennement, mais généralement, c'est pour m'acheter des salades, des sandwichs à faire à la maison. **Je vais au plus proche et au tarif pas démesuré.**

Théo, 25 ans, Nancy

Toutefois, ce recours au plus proche et au moins cher est plus difficile pour les étudiant·es qui vivent en banlieue des villes où ils et elles étudient, où l'offre de **supermarchés peut être limitée**, ou alors pas adaptée à leurs horaires de travail ou de cours.

> **Là où je vis c'est très mal desservi en termes de grande surface et de marché**. Le magasin le plus proche c'est un Naturalia où n'importe quelle carotte coûte 4€. Sinon j'ai un Aldi mais c'est vraiment mauvais en termes de qualité de produit. Bon, il y a le marché à Saint-Denis mais le weekend je suis en stage donc je ne peux pas y aller. Donc je vais beaucoup à Linkee, et ensuite quand je fais des courses je vais au Leclerc à Saint-Ouen.

Fernand, 21 ans, Saint-Denis



La répartition de l'offre alimentaire autour des lieux de vie et des lieux d'études des étudiant·es participe ainsi à définir leurs choix alimentaires, parmi des **bourbiers alimentaires** (Rose et al., 2009) ou encore des **mirages alimentaires** (Short et al., 2007).

Les bourbiers alimentaires font référence à des quartiers où l'offre alimentaire définie comme saine existe, parmi une offre de fast food et des commerces d'appoint sans fruits et légumes, à forte densité calorique ; les mirages alimentaires quant à eux définissent des quartiers où une offre alimentaire saine existe mais n'est pas accessible à tous·tes – barrières économiques, culturelles, physiques, symboliques etc. (Vonthron, 2024). En effet, les étudiant·es se tournent souvent vers les fast food, boulangeries ou plats préparés ultra-transformés, dont l'offre foisonne aux alentours des campus et lieux universitaires en centre-ville, lorsqu'ils et elles sont à la recherche d'un repas rapide à consommer et à tarif raisonnable. Toutefois, ces offres ne garantissent pas un accès à une alimentation favorable à la santé lorsqu'elles sont consommées régulièrement.

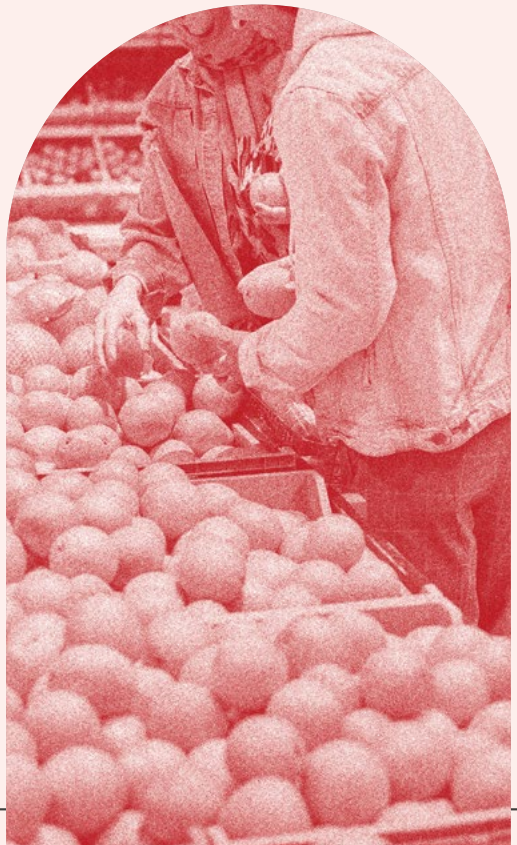
> **« La malbouffe c'est l'offre principale** autour des campus, ça peut être un sandwich de boulangerie, mais les étudiants n'ont pas d'autre choix parce qu'il n'y a quasiment que ça, et **ce n'est pas diversifié**. En plus ça revient à cher de s'acheter à manger le midi, et ce n'est pas équilibré.
>
> Témoignage d'un·e professionnel·le, LaboCAP, Nancy

b. Les produits achetés

Les étudiant·es rencontré·es s'accordent sur leurs pratiques d'achats : ils et elles **achètent principalement des produits qui ne sont pas distribués à l'aide alimentaire**, c'est-à-dire des fruits et légumes frais et des protéines, dans la limite des prix pratiqués.

Les achats sont alors souvent réalisés après le passage à l'aide alimentaire, pour compléter les provisions.

> « Les fruits, des légumes, il n'y en a pas à l'épicerie ou aux distributions, ou alors ce sont des légumes qu'il faut manger tout de suite, le jour même donc j'achète les fruits et les légumes en magasins. Ensuite j'achète ce qu'il manque, **selon les sous que j'ai**.
>
> Témoignage d'un·e professionnel·le, LaboCAP, Nancy



Même s'ils réalisent des achats, les étudiant·es restent très limité·es dans leurs choix et autonomie alimentaire, à cause de leur vulnérabilité sur le volet financier.

Chèques alimentaires

Parmi les modalités d'aide apportées aux étudiant·es, le Secours Populaire de Paris a développé un dispositif de chèques monétaires, avec lesquels les étudiant·es peuvent réaliser des achats alimentaires. Les étudiant·es bénéficient de tickets d'une valeur de 10 euros, pour une moyenne de 30 euros par mois. Le lien avec les étudiant·es est géré par le Secours Populaire via leur antenne dans le 13ème arrondissement de Paris, et au sein de trois campus de Sorbonne Université et de Paris 8 – Vincennes Saint-Denis. Avec cette aide financière, les étudiant·es réalisent des achats fléchés vers des produits alimentaires et d'hygiène.

De manière générale, bénéficier d'une aide financière pour réaliser des achats alimentaires permet de limiter le recours à l'aide alimentaire, et assure un gain de temps pour les personnes. Cop1 a mené en 2025 un projet expérimental de chèque étudiant, destiné pendant 4 mois à 100 étudiant·es parisien·nes, qui ont bénéficié de 125 euros mensuels à dépenser dans des commerces sélectionnés selon des critères de durabilité. Entre le début et la fin du projet, la part des étudiant·es qui recouraient à l'aide alimentaire a diminué de 10 points, et les étudiant·es ont pu diversifier leurs achats, en allant plus fréquemment vers des produits frais, issus de l'agriculture biologique, qu'ils et elles estimaient de meilleure qualité et plus durable (Erceau et Robinault, 2026).



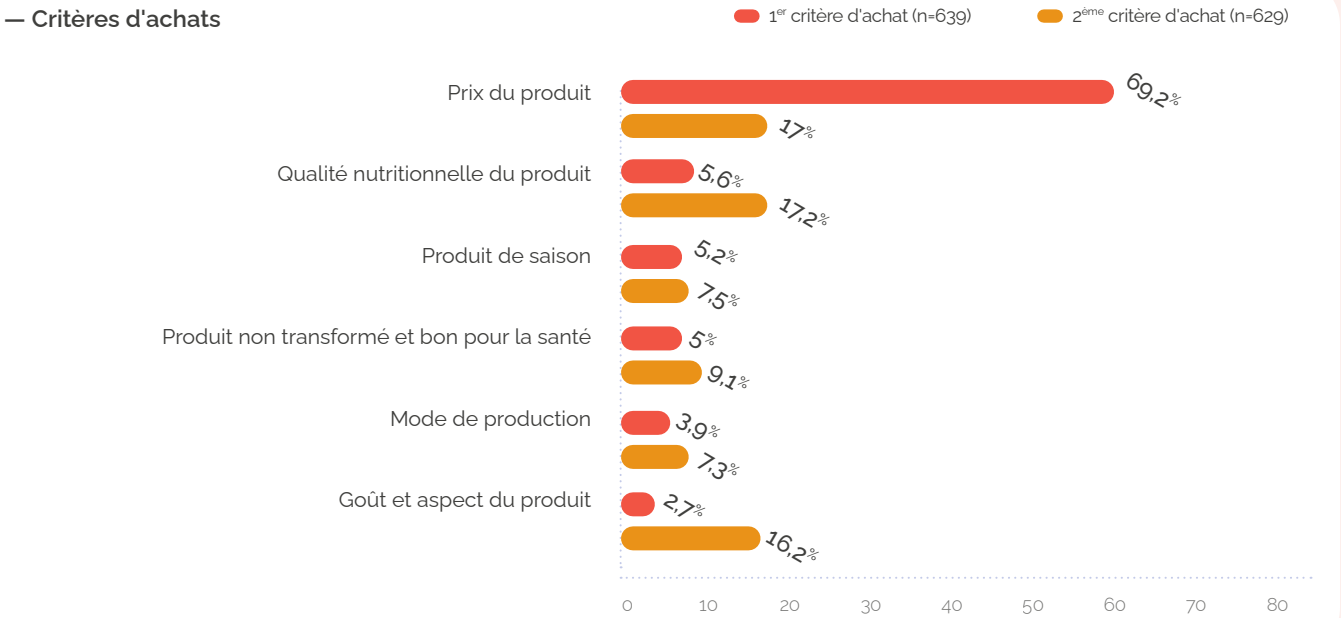
Les étudiant·es conçoivent enfin **l'intérêt économique derrière l'achat de denrées brutes**, notamment pour éviter d'acheter des plats préparés ou des repas d'appoint le midi sur leur lieu d'études. Toutefois, cela signifie de dédier du temps à la cuisine, en dehors des cours, des révisions, de l'emploi en parallèle, et de leurs efforts pour s'approvisionner auprès de l'aide alimentaire.

La cuisine demande un **investissement trop lourd en termes de charge mentale**, et certain·es préfèrent s'en passer, en se tournant vers l'efficacité des plats préparés.

> C'est **plus économique d'avoir les ingrédients**, mais le problème c'est qu'il faut dédier du temps à la préparation, et parfois **ce temps je ne l'ai pas**, ou je n'arrive pas à le prendre.

Témoignage d'un·e étudiant·e, LaboCAP Lyon

c. Les critères d'arbitrage



Le premier critère auquel les étudiant·es sont attentif·ves lorsqu'ils et elles réalisent des achats alimentaires est le **prix**.

Ce critère d'arbitrage traduit une nouvelle fois la fragilité financière qui caractérise les étudiant·es rencontré·es, qui fréquentent une aide alimentaire en parallèle de leurs achats.

Toutefois, à prix équivalents, les étudiant·es prennent en considération d'autres critères pour départager deux produits, et notamment la **qualité nutritionnelle, ainsi que le goût et l'aspect du produit.** En effet, après le frein financier, les étudiant·es souhaitent consommer des produits leur permettant d'être en bonne santé, et qui leur plaisent – dans la mesure où ils et elles dépendent souvent des produits distribués par l'aide alimentaire, qui peuvent être de qualité variable, et surtout qu'ils et elles n'ont pas choisi. Enfin, selon leurs convictions politiques, les étudiant·es peuvent également être attaché·es à des aspects variés, comme le fait que le produit soit issu de l'agriculture biologique, locale, qu'il garantisse une juste rémunération des producteur·ices et le bien-être animal par exemple.

> **« Le coût reste quand même le facteur numéro un**. Après, sur certains produits, comme de la viande ou des œufs, je vais essayer de ne pas prendre le plus bas de gamme, parce que c'est de la maltraitance animale. Je fais attention aux conditions d'élevage et au type d'abattage. Mais sur les légumes, je ne vais pas avoir le budget de prendre du bio, je prends de l'Ecoplus.
>
> Sacha, 20 ans, Lorient

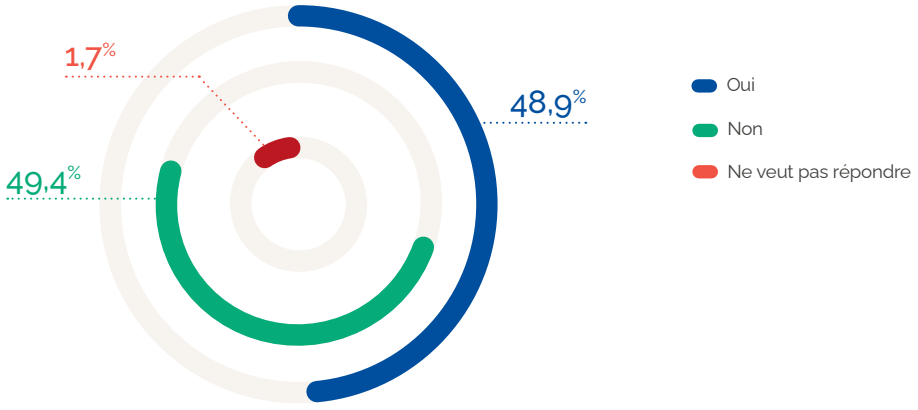
Finalement, les critères d'achats des étudiant·es ne traduisent pas un non-intérêt pour les aspects nutritionnels de leur alimentation, mais plutôt leur i**ncapacité financière à faire primer leurs convictions et leur santé dans leurs pratiques d'achats**.

La fréquentation des restaurants Crous 4.4

Les dispositifs de restauration du Crous apportent une solution alimentaire équilibrée et de qualité aux étudiant·es sur leur pause déjeuner le midi. Toutefois, de nombreux·es étudiant·es n'y ont pas accès, pour des raisons financières, géographiques, ou encore logistiques. Si déjeuner au Crous semble protéger les étudiant·es d'une dépendance totale à l'aide alimentaire, le fait de ne pas y accéder peut renforcer certaines vulnérabilités, et notamment chez les étudiant·es étranger·es et les étudiant·es les plus précaires financièrement.

a. Manger dans un restaurant Crous

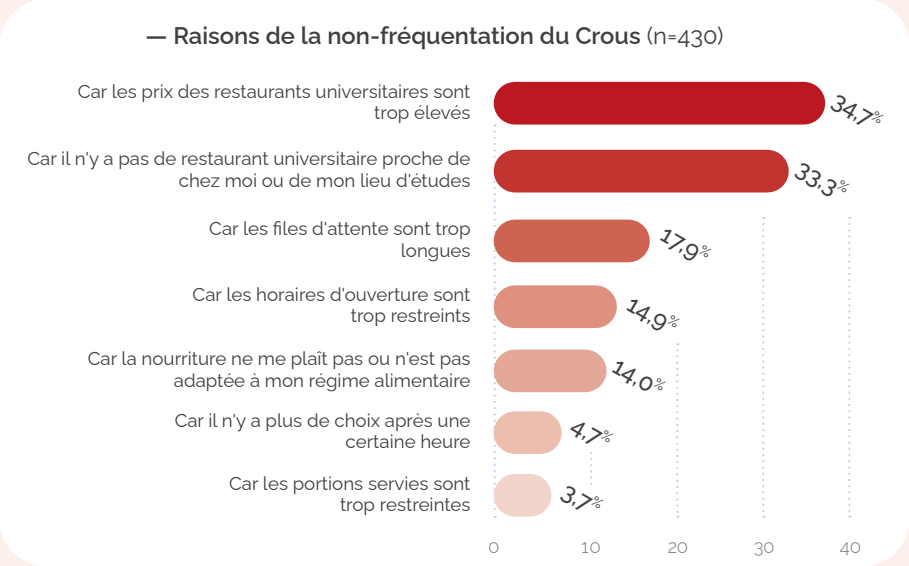
— **Fréquentation d'un restaurant Crous** (n=880)



La moitié se rendent souvent ou de temps en temps au Crous pour déjeuner.

Le Crous propose, selon les campus, différents lieux de restauration : restaurant, cafétaria, food truck ou encore cafétaria en libre-service. Depuis le 4 mai 2026, tous·tes les étudiant·es bénéficient du repas à 1 euro, qui permet de consommer un plat principal et 2 accompagnements – entrée, dessert. Notre enquête a été réalisée avant l'adoption de cette mesure, lorsque **le repas à 1 euro était réservé aux étudiant·es boursier·es ou bien à celles et ceux qui avaient obtenu une dérogation après évaluation de leur dossier par le service social du Crous**. Pour les autres étudiant·es, le repas complet coutait 3,3 euros.

b. La non-fréquentation des restaurants Crous



Plusieurs raisons sont évoquées par les étudiant·es pour expliquer leur non-fréquentation d'un restaurant Crous.
En premier lieu, c'est pour des raisons financières.

Le prix du repas, à 3,3 €, était trop élevé pour certain·es étudiant·es.

Parmi elles et eux, l'on retrouve principalement des étudiant·es étranger·es, qui ne peuvent pas bénéficier de bourses de par leur statut, où bien des étudiant·es français·es décohabitant·es et en situation de rupture familiale, qui ne sont pas reconnu·es comme boursier·es parce que les revenus de leurs parents sont au-dessus des seuils. Si des dispositifs de dérogation existaient pour bénéficier du repas à 1 € malgré l'absence d'un statut boursier, les étudiant·es soit n'avaient pas connaissance de cette possibilité, soit avaient abandonné l'idée d'y recourir, à cause des délais de traitement des dossiers trop importants.

Pour certain·es étudiant·es qui bénéficiaient déjà du repas à 1 €, la dépense hebdomadaire de 5 € pour se restaurer le midi peut déjà être une **charge financière trop importante**. C'est notamment le cas pour les étudiant·es les plus vulnérables, sans ressources financières stables. Pour elles et eux, il est plus rentable de cuisiner les denrées reçues à l'aide alimentaire et de les ramener sur le campus plutôt que de dépenser 1 € dans un repas le midi. Et lorsque les provisions se font plus rare, il arrive que ces étudiant·es sautent le repas du midi, faute de moyens suffisants pour se restaurer dans un établissement du Crous.

> “Cette année je n'y suis pas énormément allée [au Crous], parce que **je n'avais pas de budget régulier,** il y a des semaines où je n'avais juste pas d'argent. J'essayais de me débrouiller pour trouver quelque chose à emmener de chez moi, ou alors **je ne mangeais pas le midi.**
>
> Yasmine, 20 ans, Orléans

↘ En second lieu, les étudiant·es déclarent ne pas fréquenter de restaurant Crous puisqu'il n'y en a pas à proximité de leur lieu d'étude ou leur lieu de vie. Cette inégalité d'accès aux Crous peut d'ailleurs être vécue douloureusement par certain·es étudiant·es, qui y voient une **situation d'injustice**, selon le lieu dans lequel ils et elles étudient. Pour les étudiant·es qui auraient le temps de se déplacer dans un restaurant Crous plus éloigné pour déjeuner, cela implique de prendre les transports en commun, et donc pour celles et ceux qui ne possèdent pas un abonnement, l'achat d'un titre de transport. Ainsi, le trajet aller-retour peut revenir à plus cher que de s'acheter à manger sur le pouce proche de son établissement scolaire.

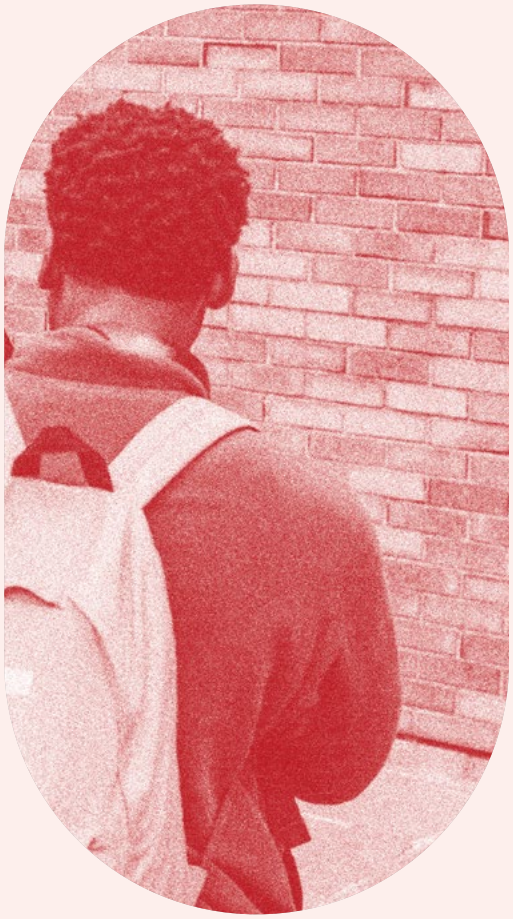
↘ Enfin, les étudiant·es évoquent des **raisons logistiques et personnelles pour expliquer leur non-recours au Crous**. D'abord, le manque de temps pour déjeuner le midi, renvoyant à des pauses méridiennes trop courtes voire absentes dans certaines universités. Avec une heure de pause pour déjeuner, les étudiant·es expliquent n'avoir pas le temps de faire la queue pour accéder au restaurant, puis retourner en cours. D'autres n'ont leur pause méridienne qu'en début d'après-midi, lorsque les restaurants sont déjà fermés : les horaires assez restreints des restaurants sont ainsi un frein à la fréquentation des étudiant·es. Enfin, l'appréciation de la nourriture proposée est variable selon les étudiant·es, et surtout selon les académies. Dans certaines villes, les étudiant·es déplorent des produits peu diversifiés, avec beaucoup de pâtes proposées, et de la nourriture pas à leur goût, tandis que dans d'autres, les étudiant·es sont assez satisfait·es de la qualité et des quantités vendues. Il n'est alors pas possible d'observer une tendance sur l'appréciation des Crous, pour les étudiant·es qui le fréquentent, à l'échelle de l'échantillon.

> **J'y vais le plus souvent possible**. C'est 1€ entrée, plat dessert, pain. Même des fois il y a beaucoup trop à manger. Quand je vois les réseaux sociaux que certains étudiants se plaignent, je me dis qu'ils ont pas de chance dans leur ville.

Nour, 22 ans, Lorient

> Il faut payer le transport pour aller au resto U, faire la queue pour manger équilibré. Ou alors tu rentres chez toi direct et tu grignotes en révisant. Forcément y a un choix à faire, et ce choix il se tourne plutôt vers les économies, et **pas l'accès à un repas équilibré.**

Témoignage d'un·e professionnel·le, LaboCAP Nancy



↘ Lorsque l'on compare les profils des étudiant·es qui déclarent ne pas fréquenter de restaurant Crous, l'on remarque que ce sont celles et ceux qui apparaissent comme étant les plus vulnérables dans notre étude : les **étudiant·es étranger·es et les étudiant·es les plus précaires en termes financiers.** Par ailleurs, le fait de ne pas fréquenter de restaurant Crous semble **favoriser la dépendance à l'aide alimentaire** : parmi les étudiant·es qui ne vont pas au Crous, 28,8 % reposent uniquement sur l'aide alimentaire pour leur approvisionnement, contre 11 % qui les fréquentent.

Les pratiques alimentaires des étudiant·es

5



Confrontation à la précarité alimentaire et à l'insuffisance alimentaire

5.1

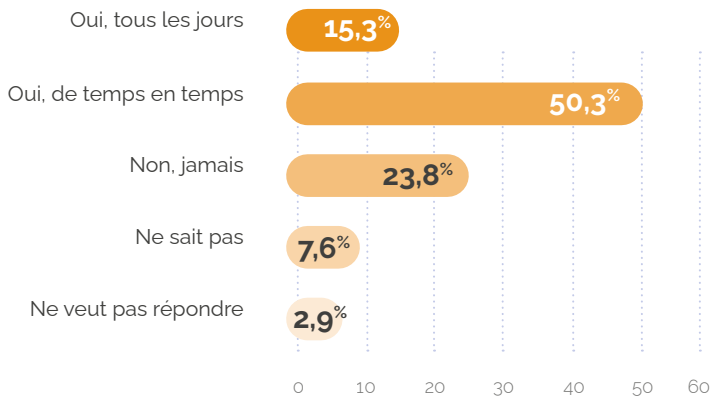
Alors que deux tiers des étudiant·es qui fréquentent l'aide alimentaire se sentent confronté·es à la précarité alimentaire, plus de trois quarts se trouvent dans une situation d'insécurité alimentaire lorsque l'on prend en compte le manque de choix dans l'alimentation comme marqueur de précarité. De plus, les représentations de la précarité alimentaire chez les étudiant·es fréquentant l'aide alimentaire varient, entre impossibilité de se nourrir, dépendance aux aides, et manque de choix ou de qualité dans l'alimentation. Il existe enfin des écarts entre la précarité déclarée par les répondant·es à notre enquête, et les situations de précarité qu'ils et elles vivent réellement.

a. La précarité alimentaire quantitative et qualitative

65,6% des étudiant.es interrogé·es sur leur sentiment d'être confronté à une situation de précarité alimentaire, déclarent l'être souvent ou de temps en temps.

C'est-à-dire que parmi les étudiant·es qui bénéficient de l'aide alimentaire et ayant répondu à notre étude, **près de deux tiers se sentent confronté·es à la précarité alimentaire.**

— **Sentiment d'être confronté·e à une situation de précarité alimentaire** (n=882)



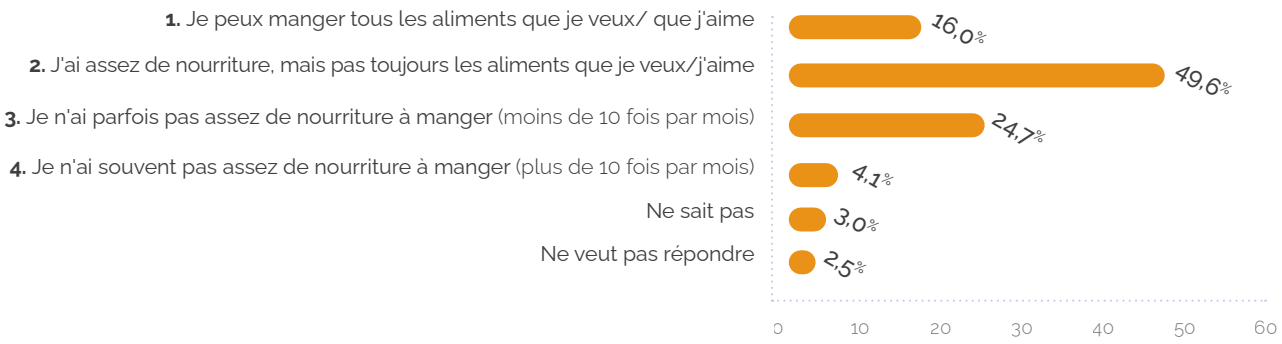
Les étudiant·es sur-représenté·es parmi celles et ceux déclarant être confronté·es à la précarité alimentaire tous les jours sont **les étudiant·es de nationalité étrangère, les étudiant·es ne touchant pas les APL, les personnes non boursières, et celles hébergées par des proches.**

La précarité alimentaire peut également être **mesurée de manière quantitative – ne pas avoir assez de nourriture – ou qualitative – ne pas avoir accès à tous les aliments souhaités.**

Seulement **16 %** des répondant·es **déclarent pouvoir manger tous les aliments qu'ils et elles veulent.**

Près de la moitié des étudiant·es (49,6 %) déclarent quant à elles et eux être dans une situation d'insuffisance alimentaire qualitative, ayant assez de nourriture mais pas tous les aliments souhaités. Plus d'un quart des étudiant·es se trouvent dans une situation d'insuffisance alimentaire quantitative, dont celles et ceux déclarant « parfois » ne pas avoir assez de nourriture à manger, soit 3 à 10 fois par mois (24,7 %), et les étudiant·es n'ayant « souvent » pas assez à manger, soit plus de 10 fois par mois (4 %).

— Suffisance alimentaire (n = 869)



À nouveau, parmi les **profils les plus touchés par l'insuffisance alimentaire**, nous retrouvons les étudiant·es de nationalité étrangère, les étudiant·es ne touchant pas les APL, les personnes non boursières, et celles hébergées par des proches. Les hommes sont également sur-représentés parmi les étudiant·es déclarant souvent ne pas avoir assez de nourriture à manger.

De plus, **les étudiant·es ne sont pas touché·es par la précarité alimentaire de la même manière selon leur parcours d'approvisionnement**. Les étudiant·es effectuant d'abord des achats divers qu'ils et elles complètent avec l'aide alimentaire sont 64,7 % à se trouver dans une situation d'insuffisance alimentaire qualitative, contre 32,1 % de celles et ceux qui dépendent uniquement de l'aide alimentaire. Cela peut s'expliquer par les pratiques d'achats des premier·es : ayant des revenus limités, ils et elles se tournent vers des denrées moins chères et sont restreints dans leurs choix. En revanche, ils et elles sont moins nombreux·ses à ne pas avoir assez à manger, contrairement aux étudiant·es qui se tournent d'abord, voir uniquement, vers l'aide alimentaire. Avoir des revenus – travail, bourses, APL, aides de la famille – protège donc de l'insuffisance alimentaire quantitative.



Pour celles et ceux qui dépendent de l'aide alimentaire, ils et elles sont davantage confronté·es à la précarité alimentaire quantitative, 35,2 % n'ayant « parfois » pas assez à manger, et 8,8 % n'ayant « souvent » pas assez à manger – contre 4 % dans notre échantillon global. Enfin, les personnes qui dépendent de l'aide alimentaire puis des dons de proches uniquement sont particulièrement touchées par la précarité alimentaire quantitative, avec plus de la moitié déclarant une situation d'insuffisance alimentaire quantitative – n'ayant « parfois » (45,5%) ou « souvent » (4,5 %) pas assez à manger.

— Insuffisance alimentaire selon le parcours d'approvisionnement (n = 825)

	Suffisance alimentaire (1)	Insuffisance alimentaire qualitative (2)	Insuffisance alimentaire quantitative, « parfois » (3)	Insuffisance alimentaire quantitative, « souvent » (4)
Uniquement l'aide alimentaire	17,0%	32,1%	35,2%	8,8%
Aide alimentaire puis achats divers	16,7%	51,4%	24,3%	4,0%
Aide alimentaire puis dons de proches uniquement	9,1%	36,4%	45,5%	4,5%
Aide alimentaire puis achats divers	14,7%	64,7%	17,1%	1,2%
Dons de proches puis aide alimentaire	22,6%	35,5%	22,6%	6,5%

L'insuffisance alimentaire est globalement marquée de la même manière selon les territoires, mais quelques spécificités existent.



À Nancy, 30,4 % des répondant·es déclarent pouvoir manger tous les aliments qu'ils et elles souhaitent, contre seulement 16 % au global. Cela peut s'expliquer par un moindre éloignement des lieux d'approvisionnement, davantage de recours aux dons de proches et moins de dépendance à l'aide alimentaire.



À Lorient, l'insuffisance alimentaire quantitative est moins marquée (-15 points), et les étudiant·es déclarent moins subir leur alimentation, manger davantage équilibré, et moins dépendre à l'aide alimentaire. Les répondant·es sont nettement moins nombreux et nombreuses à déclarer réduire la qualité ou la quantité de leurs portions – 55,8 % contre 71,6 % au global. Dans cette ville, l'insuffisance alimentaire qualitative, soit le manque de choix dans l'alimentation, est par ailleurs plus important, avec 61,6 % des répondant·es concerné·es – contre 49,6 % dans l'échantillon global. Ceci peut s'expliquer par la plus faible présence d'étudiant·es de nationalité étrangère dans cette ville, qui sont le profil le plus touché par l'insuffisance alimentaire quantitative.

b. Comment les étudiant·es définissent la précarité alimentaire ?

La précarité alimentaire est comprise et définie de multiples manières par les étudiant·es rencontré·es. Trois principales tendances se dessinent : la précarité alimentaire comme **l'impossibilité de se nourrir**, la précarité alimentaire comme une **dépendance envers un tiers** (association ou proche), et la précarité alimentaire comme le **manque d'accès à une alimentation de qualité et choisie**. Ces différentes dimensions de la précarité alimentaire rejoignent les définitions largement utilisées aujourd'hui[9], ainsi que celle que nous utilisons dans ce rapport.

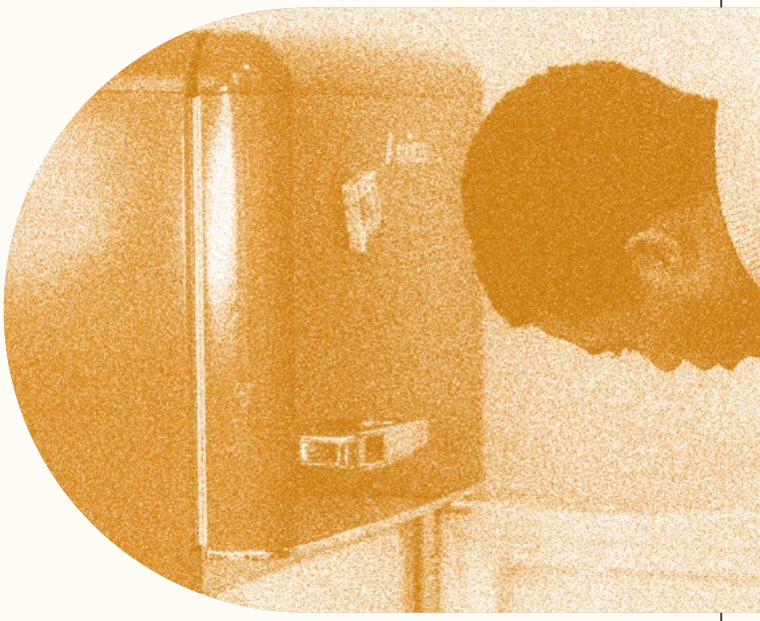
> Le quotidien de cette personne, **c'est de ne pas avoir de quoi manger.** Il se prive, il saute des repas
>
> Lina, 25 ans, Paris

Certain·es font toutefois **une distinction entre plusieurs « niveaux »** de précarité alimentaire.

> Soit une personne qui **n'arrive pas du tout à remplir son frigo quotidiennement et à se nourrir comme il faut**, du moins selon ses besoins ; soit une personne qui arrive partiellement mais à qui il manquerait certains éléments, ou alors une personne qui se retrouverait à devoir acheter un certain type de produits.
>
> Théo, 25 ans, Nancy

[9] Par exemple : http://cna-alimentation.fr/wp-content/uploads/2022/08/Fiche-1_precarite-alimentaire_de-quoi-parle-t-on.pdf

- Le **manque de nourriture**, c'est-à-dire le saut de repas et l'impossibilité d'acheter des denrées alimentaires, est marqueur de la précarité alimentaire pour une majorité des étudiant·es interviewé·es.



Ceci fait alors émerger des définitions plus nuancées de la précarité alimentaire.

- Le fait de **dépendre des associations ou de proches** est aussi cité comme un marqueur de la précarité alimentaire.

> Le terme précarité, ça veut dire que **t'as besoin de l'aide de quelqu'un d'autre**. Si t'es en précarité alimentaire, c'est que **tu ne peux même pas subvenir à tes propres besoins pour te nourrir.** Donc t'es obligé d'aller vers un tiers qui va te donner de l'argent ou à manger pour pouvoir te nourrir.
>
> Kaïs, 21 ans, Saint-Denis

- Le fait de **ne pas pouvoir subvenir à tous ses besoins** est parfois considéré comme définissant la précarité alimentaire.

> « C'est ne pas avoir une alimentation assez libre et équilibrée, et **devoir limiter la qualité au profit de la quantité**. Et peut-être ne pas avoir accès à tout ce qui est aliment frais et de qualité.
>
> Adama, 23 ans, Pointe-à-Pitre

Pour de nombreux étudiant·es interrogé·es, un frigo vide n'est pas le seul marqueur de la précarité alimentaire : manger des repas non variés, manger en grande majorité des féculents, ou encore se priver de protéines sont reconnus comme témoignant de la précarité alimentaire.

- D'autres dimensions comme **la santé, la stabilité et le plaisir** sont également citées.

> « **La précarité alimentaire** pour moi, c'est une personne qui est obligée de s'adapter à la situation, à ce qu'elle a dans sa cuisine et ne peut pas essayer de se faire plaisir côté alimentaire, ni d'avoir accès à ce dont elle a besoin pour être en bonne santé.
>
> Léo, 27 ans, Pointe-à-Pitre



Ces dimensions font écho aux définitions de la pauvreté ayant **une approche multidimensionnelle**, prenant en compte les privations matérielles et sociales ou encore la souffrance (par exemple, Bray et al., 2019). Les étudiant·es avec qui nous nous sommes entretenus font donc preuve d'une compréhension complexe et plurielle de la précarité alimentaire, qu'ils et elles ne restreignent pas à une insécurité uniquement quantitative.

c. Écarts entre précarité alimentaire ressentie et vécue

Il existe un écart entre les situations de précarité alimentaire déclarées, le ressenti de cette précarité et la réalité vécue par les étudiant·es sur le plan alimentaire. Ce constat s'inscrit dans le prolongement des travaux sur le ressenti de la pauvreté ou encore des récentes études sur la santé mentale des jeunes[10]. Parmi les étudiant·es interrogé·es, c'est-à-dire parmi près de 900 étudiant·es qui fréquentent des lieux de distribution alimentaire, 23,7 % partagent ne jamais être confronté·es à la précarité alimentaire. En revanche, seul·es 16 % déclarent pouvoir manger tous les aliments qu'ils et elles veulent et aiment et plus de la moitié cumulent au moins cinq stratégies de privation et de renoncement en termes d'alimentation (voir plus bas, section 2.A).

Ces écarts peuvent s'expliquer de différentes manières :

- **L'aide alimentaire est structurante** et permet à certain·es de sortir d'une situation d'insuffisance alimentaire, notamment une insuffisance alimentaire quantitative – c'est-à-dire le fait de ne pas avoir assez à manger – liée à leur situation financière.

> **« La rentrée, c'est toujours énormément de frais, de dépenses.** J'étais à découvert pendant 3 mois, j'arrivais plus à m'en sortir et donc du coup, forcément, ça aide toujours d'avoir un panier.
>
> **Alma**, 25 ans, Nancy

De nombreux étudiant·es identifient les périodes lors desquelles ils et elles rencontrent davantage de difficultés. Les **fins de mois** d'une part, car ils et elles ont dépensé leur budget disponible pour le mois, et n'ont pas encore reçu leurs prochaines aides financières ou salaires. **La rentrée** d'autre part, car elle implique des coûts supplémentaires : paiement des frais d'inscription et / ou de la CVEC, achat de matériel, frais d'agence locative... La Fédération des Associations Générales Etudiantes estime que depuis 2020, le coût de la rentrée a augmenté de 25 %, et les étudiant·es dépensent plus de 3 200 € en début d'année pour faire face aux frais de rentrée et de vie courante (FAGE, 2026).

- L'insuffisance alimentaire qualitative, soit **le manque de choix dans l'alimentation, n'est pas toujours considéré comme marqueur** de précarité alimentaire.

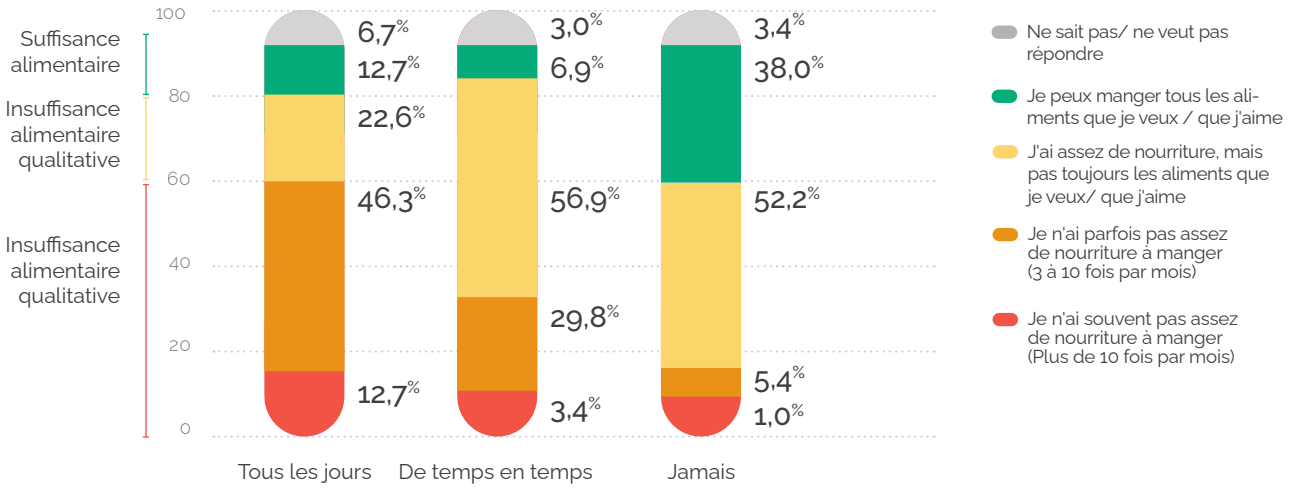
Parmi les étudiant·es déclarant ne jamais être confronté·es à une situation de précarité alimentaire, **52 % déclarent avoir assez de nourriture**, mais pas toujours les aliments souhaités – c'est-à-dire **qu'ils et elles se trouvent en situation d'insuffisance alimentaire qualitative**.

> « Je peux acheter des légumes et des fruits aussi, donc je varie mes repas. **Je ne mange pas trop de protéines mais je compense avec des légumineuses**. Des fois, je n'arrive pas à acheter des légumes et **je dois manger seulement des pâtes, ou alors je ne mange rien pour avoir plus à manger le lendemain**. Mais globalement, je ne trouve pas que je suis en situation de précarité alimentaire.
>
> **Joseph**, 18 ans, Nancy

[10] Dans une étude parue en septembre 2025, l'Institut Montaigne démontre que 25 % des jeunes âgé·es de 15 à 29 ans souffrent de dépression. Pourtant, lorsqu'ils et elles sont interrogé·es, « seul·es »14 % se déclarent en mauvaise santé mentale (Delage et al., 2025).

Cette forme de précarité n'est donc pas toujours reconnue comme telle par les étudiant·es, ce qui explique l'écart entre nos chiffres sur le sentiment de confrontation à la précarité alimentaire, et les données quantitatives et qualitatives témoignant de l'insécurité alimentaire des répondant·es.

— Indicateur de suffisance alimentaire, selon le sentiment de confrontation à la précarité alimentaire (n=869)



Lecture : Parmi les étudiant·es déclarant être confronté·es à la précarité alimentaire de temps en temps, 57% ont assez de nourriture mais pas toujours les aliments qu'iels souhaitent ou aiment.

↘ Des étudiant·s se trouvent sur un **continuum de recours à l'aide,** entre l'urgence sociale et le coup de pouce.

Plusieurs profils d'approvisionnement se dessinent parmi les étudiant·es recourant à l'aide alimentaire (comme vu section IV, 1., C.). Notamment, celles et ceux pour qui l'aide alimentaire constitue la seule source d'approvisionnement et qui sont dans des situations de précarité sévères, pour qui il ne reste pas ou peu de domaines d'arbitrage pour permettre la survie ; et celles et ceux qui ont recours à l'aide alimentaire en complément de courses – modestes – afin d'équilibrer leur budget, avoir une alimentation de meilleure qualité, rester indépendants des aides familiales etc. Ce continuum, entre urgence sociale et coup de pouce, a été observé dans d'autres champs, par exemple pour les profils des personnes hébergées dans des foyers de jeunes travailleur·ses (Couronné, 2022). Les étudiant·es qui ne dépendent pas de l'aide alimentaire se trouvent généralement moins en situation d'insuffisance alimentaire quantitative, et s'ils et elles manquent parfois de choix dans leur alimentation, ils et elles sont dès lors moins susceptibles de se considérer en situation de précarité.

↘ L'alimentation est considérée comme une **responsabilité individuelle** pour certain·es étudiant·es.

Certain·es considèrent qu'ils et elles sont responsables de leur insuffisance alimentaire, alors même que des facteurs structurels les exposent à la précarité. Cela peut s'expliquer par les récits autour des **études supérieures, présentées comme un moment d'autonomisation et de passage à l'indépendance** (Paivandi, 2019 ; Cicchelli et Erlich, 2000), et des représentations de l'alimentation de plus en plus individualisées (Hébel et Pilorin, 2012 ; Crozet et Gault, 2025)

> “Si je ne **mange pas bien ou pas comme il faut**, ça serait plus de ma faute.

Théo, 25 ans, Nancy

Dès lors, les étudiant·es peuvent rencontrer une **impression d'échec personnel** face aux difficultés, **et renoncer à recourir à certaines aides** (Vial, 2018), les enfermant davantage dans la précarité – comme Théo qui n'a que très rarement recours aux associations d'aide alimentaire, même lors de *« périodes plus compliquées où à la fin du mois, je n'étais pas sûr de pouvoir m'acheter des pâtes ».*

L'image de 'l'étudiant en galère' semble normalisée, vécue comme un passage presque obligé mais aussi temporaire où l'on traverse une situation de précarité.

> **Les jeunes, ils ont toujours été précaires.** La dernière fois, j'en parlais avec ma mère, c'est ce qu'elle m'a dit « les jeunes, ça a toujours été pauvre».

Témoignage étudiant, Labo CAP, Lorient

> Ça dépend de quel point de vue on se place, si on considère que c'est **une normalité qu'il y ait des étudiants qui fassent la queue pour récupérer de la nourriture**.

Zohra, 31 ans, Saint-Denis



elle

Enfin, il peut être difficile pour certain·es de se reconnaître en situation de précarité et le fait de se déclarer comme vivant la précarité alimentaire peut constituer une violence pour les étudiant·es répondant à notre enquête.

Les privations, conséquence de la précarité des étudiant·es 5.2

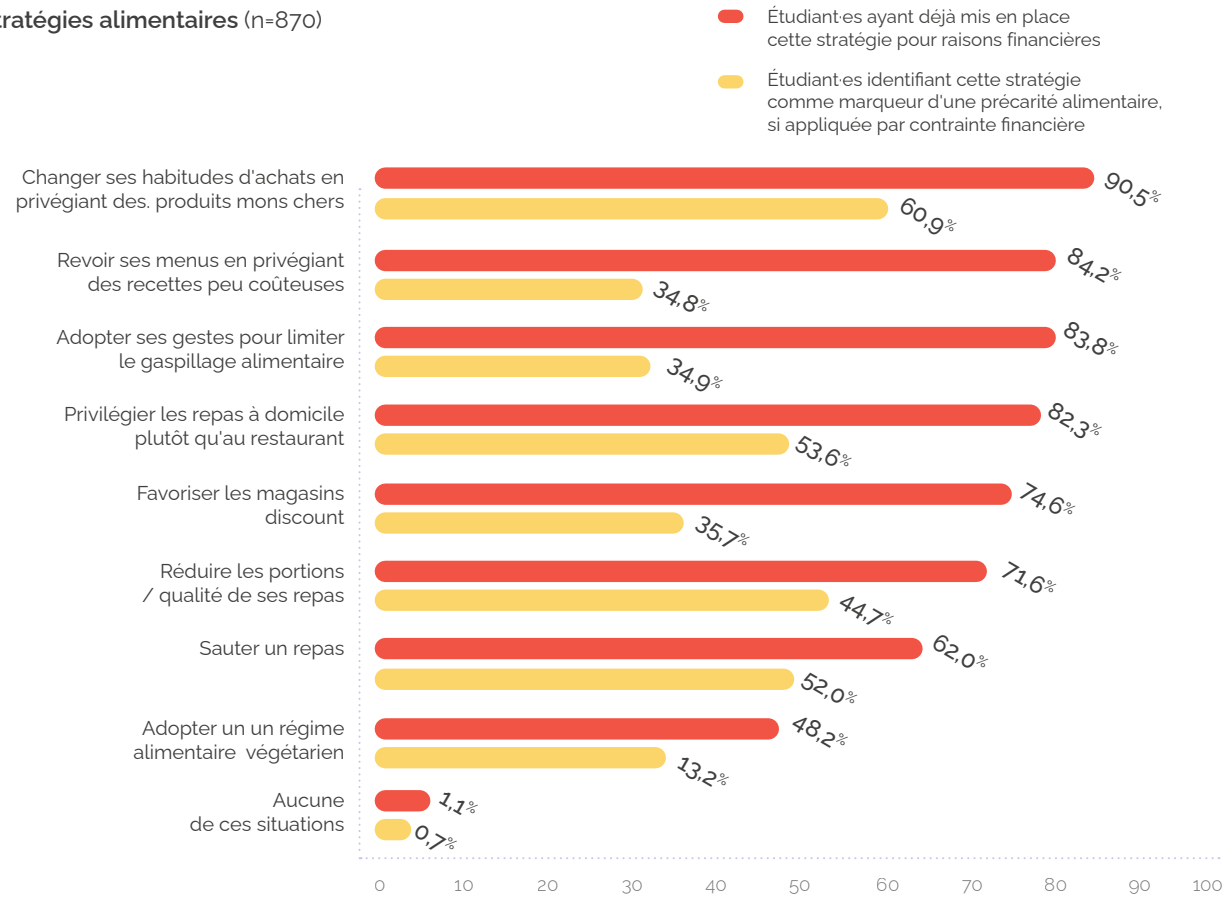
L'alimentation représente l'un des premiers domaines d'arbitrage pour les étudiant·es, qui adoptent des stratégies pour faire face à la précarité comme se priver de certains produits, sauter des repas, ou réduire la qualité de son alimentation. Près d'un quart de celles et ceux interrogé·es dans notre étude adoptent les 8 stratégies de privation sur lesquelles nous les avons questionné·es. D'autre part, les étudiant·es renoncent à des dépenses dans les loisirs et la vie sociale, la santé, ou encore le chauffage, notamment pour faire face aux dépenses incompressibles comme le loyer et parfois les transports.

a. Dans le domaine de l'alimentation

L'alimentation est l'un des premiers domaines de **renoncement et d'arbitrage chez les étudiant·es** en situation de précarité.

Les étudiant·es adoptent de nombreuses stratégies pour faire face à la précarité : privilégier les produits moins chers, les magasins discounts et les repas à domicile, réduire les portions ou la qualité de ses repas voire sauter des repas, renoncer à la viande ou au poisson…

— **Stratégies alimentaires** (n=870)



Par ailleurs, certaines stratégies de privation adoptées ne sont pas identifiées comme reflétant une situation de précarité alimentaire.

Pour **22,1%** des étudiant·es interrogé·es, réduire les portions ou la qualité de ses repas n'est pas marqueur d'une précarité alimentaire ; et il en est de même pour le saut de repas pour des raisons financières pour **32,7%** des répondant·es.

Certaines de ces stratégies peuvent être intériorisées et dès lors considérées comme normales. Il peut également être compliqué, alors qu'on répond à un questionnaire, de reconnaître que l'on adopte une stratégie, puis de devoir reconnaître que celle-ci est un marqueur de précarité. Cela questionne le rapport des étudiant·es à leur propre précarité, dans le prolongement de notre analyse des écarts entre précarité ressentie et vécue.

Certaines stratégies adoptées pourraient sembler anodines lorsqu'elles sont isolées, mais le cumul des privations fait particulièrement preuve des situations de précarité alimentaire des étudiant·es.

Plus de la moitié des étudiant·es (55,7%) cumulent les 5 stratégies les plus adoptées par toutes les personnes interrogées

.

Parmi ces stratégies, l'on retrouve : changer ses habitudes d'achat en privilégiant des produits moins chers, revoir ses menus en privilégiant des recettes moins coûteuses, adopter des gestes pour limiter le gaspillage alimentaire, privilégier les repas à domicile plutôt qu'au restaurant, et favoriser les magasins discount. Près d'un quart (23,7 %) adoptent **toutes les stratégies de privation ou de renoncement présentées.**

— Cumul des stratégies de privations (n=856)

	En % de l'échantillon global
Cumul des 3 stratégies de privation les plus communes	74,2%
Cumul des 4 stratégies de privation les plus communes	67,4%
Cumul des 5 stratégies de privation les plus communes	55,7%
Cumul des 6 stratégies de privation les plus communes	47,1%
Cumul des 7 stratégies de privation les plus communes	36,8%
Cumul des 8 stratégies de privation	23,7%

> C'est passer son temps à se poser des questions, faire des choix et **d'être jamais serein.** Et si je veux me faire plaisir, **qu'est-ce que je dois supprimer de l'autre côté de la balance** pour que ça **se rééquilibre** ?

Témoignage étudiant, Labo CAP, Lorient

> Tous les jours tu te demandes si tu vas pouvoir finir le mois, il y a une vraie **charge mentale**. Tout est millimétré, c'est une gymnastique mentale pour aller jusqu'à la fin du mois.

Témoignage étudiant, Labo CAP, Saint-Denis

L'alimentation peut alors devenir une source d'anxiété et avoir un **impact sur la santé mentale** des étudiant·es *(voir partie V).*



b. Privations dans d'autres domaines

Par ailleurs, l'alimentation n'est pas le seul domaine de privations : les entretiens menés avec les étudiant·es révèlent des **renoncements dans les loisirs et la vie sociale, la santé physique et mentale, les vêtements, le chauffage**... Les postes de dépenses priorisés par les étudiants restent le loyer, les frais de scolarité, l'abonnement téléphonique et internet, et l'abonnement pour les transports.

Les imprévus pèsent également lourd sur le budget des étudiant·es qui n'ont que peu de domaines d'arbitrage restants : un ordinateur qui casse, des fournitures supplémentaires à acheter pour les cours, des problèmes de santé...

> Aujourd'hui il fait 0° et dans mon appart 18°. Mais tant que c'est pas en dessous, j'allume pas le chauffage, l'électricité **ça coute super cher.**

Lucie, 22 ans, Nancy

> Y a quand même ce truc **d'instabilité**, de risque de « et si demain... » Je devais changer mon alarme incendie, on m'a fait un devis pour 80€, il fallait que je choisisse entre ça ou faire mes courses. Je ne pense pas que ça soit normal de se poser ces questions.

Ouriah, 20 ans, Orléans

C. Spécificité à Pointe-à-Pitre : la question des transports

À **Pointe-à-Pitre**, les transports représentent un domaine d'arbitrage important, notamment pour financer loyer, alimentation et études. Aucun·e des étudiant·es interrogé·es ne bénéficie d'un abonnement aux transports, trop cher pour leur budget. Nombreux sont celles et ceux qui déclarent parfois renoncer à prendre les transports pour leurs déplacements.

> Je prenais le bus, mais j'ai commencé à marcher parce que **je n'avais pas assez de moyens financiers pour pouvoir payer l'abonnement tous les mois**. Et j'ai pris l'habitude, je me lève plus tôt et je marche, pour économiser.

Alain, 29 ans, Pointe-à-Pitre



Il est important de noter qu'à Pointe-à-Pitre, les prix à la consommation sont plus élevés qu'en France métropolitaine, et notamment pour les produits alimentaires. En 2022, les prix étaient supérieurs de 16 % en Guadeloupe, et augmentent à 42 % pour les produits alimentaires (Dufour & Monziols, 2023). En conséquence, l'alimentation pèse d'autant plus dans les finances des étudiant·es à Pointe-à-Pitre, renforçant ainsi les situations de précarité et la nécessité d'un arbitrage budgétaire.

Habitudes alimentaires et culinaires 5.3

Lors d'une journée typique, la majorité des étudiant·es interrogé·es dans notre étude ne consomme pas de petit déjeuner. Le midi, leur repas est le plus souvent pris sur le pouce, par manque de moyens ou par manque de temps. Enfin, une majorité d'étudiant·es consomment un dîner le soir, même si ce dernier n'est pas toujours fait maison par manque de temps ou d'équipements. Dans les assiettes, on retrouve un plat principal lourd en féculents, pas toujours de protéines, et rarement un dessert, une entrée ou du fromage. Par ailleurs, une part importante des étudiant·es déclare subir son alimentation.

a. Consommation de repas

Le saut de repas représente une des nombreuses stratégies de privation des étudiant·es. Dans notre échantillon,



17 % des étudiant·es ne consomment qu'un seul repas par jour

Le petit-déjeuner est le repas le moins consommé. À l'inverse, le dîner est le repas le plus privilégié par les étudiant·es, avec 84,9 % déclarant consommer ce repas lors d'une journée normale.

Le saut de repas est principalement associé au manque de moyens et de nourriture, au manque de temps, ou au manque de volonté de se préparer à manger. Le manque de volonté ou d'énergie pour se préparer à manger n'est pas anodin. Entre les études, le déplacement vers les lieux de distributions alimentaires, et le travail pour certain·es, cuisiner un repas représente une charge lourde.

> Quand **je ne mange pas le matin** ou le midi, **c'est parce que j'ai cours et que je n'ai pas le temps**, ou parce que je n'ai plus rien à manger donc je préfère manger uniquement le soir, avec un repas complet pour compenser.

Emma, 27 ans, Lyon

De fait, le nombre de repas consommés en une journée représente un levier d'arbitrage budgétaire pour certain·es, qui usent de stratégies variées pour se priver de certains repas. Enfin, dans **l'assiette des étudiant·es interrogé·es**, on retrouve en général un plat principal (91,5 % d'entre elles et eux), mais seul·es 35,6 % consomment également un dessert. L'entrée et le fromage sont consommés par une minorité d'étudiant·es – respectivement 7,5 % et 6,3 %. Parmi les étudiant·es qui tendent à ne pas consommer une entrée, du fromage et un dessert, celles et ceux qui ne fréquentent pas le Crous sont sur-représenté·es. Cela fait sens, car les restaurants universitaires proposent généralement ces plats en accompagnement du plat principal.

> Moi **je déjeune très peu**. Par exemple, si on n'a pas cours, je me lève un peu plus tard, j'attends qu'il soit au moins 11h, je vais petit-déjeuner comme ça je ne fais qu'un repas au lieu de deux.

Lucie, 22 ans, Nancy

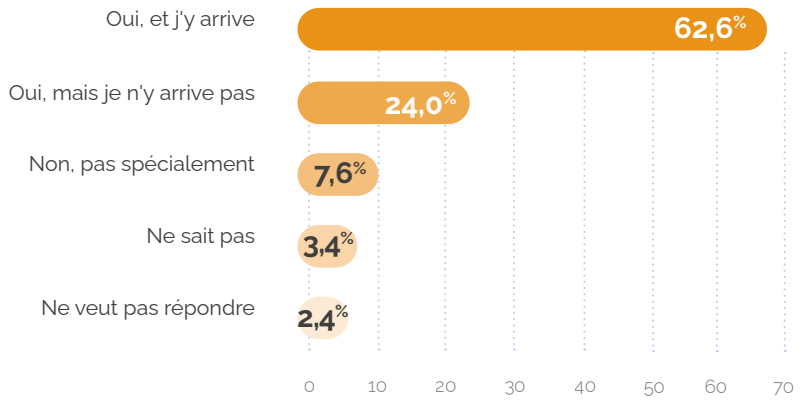
b. Équipements pour stocker et cuisiner les aliments

Seulement **53,8%** des étudiant·es ont suffisamment d'équipements dans leur logement pour cuisiner.

↘ Toutefois, pour certain·es, **cuisiner chez soi** peut représenter **un levier budgétaire** important, car les plats préparés ou commander des repas peut revenir à plus cher. Pour d'autres, notamment les personnes vivant en colocation, la cuisine peut représenter un **moment convivial et de partage**. Cuisiner du fait-maison permet aussi de préparer des repas à stocker pour les soirs de la semaine à venir, ou à emmener pour la pause midi du lendemain.



— Importance de consommer du fait-maison, et sentiment d'y arriver (n=872)



↘ De plus, dans les logements Crous particulièrement, les cuisines sont décrites comme inadaptées : manque d'équipement dans les kitchenettes, frigos trop petits, espaces partagés insuffisants et insalubres…

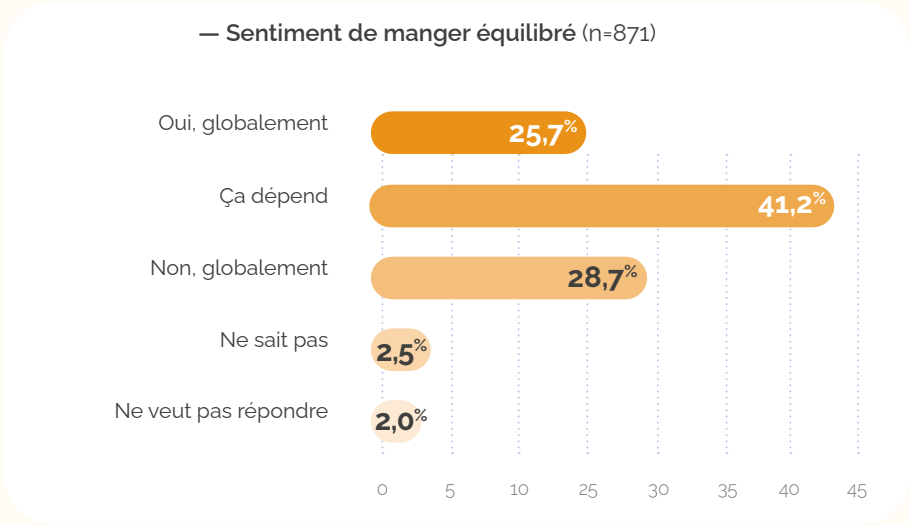
> Quand on est dans un Crous, sa chambre est de 9 m², on n'a pas forcément de cuisine dans sa chambre, donc on dépend d'une cuisine collective dans le bâtiment, qui est souvent insalubre. Quand il y a beaucoup d'étudiants, il faut attendre un bon moment pour avoir accès à une plaque de cuisson.

Témoignage étudiant, Labo CAP, Nancy

c. Alimentation variée et équilibrée

Beaucoup d'étudiant·es reportent ne pas avoir accès à une **alimentation variée et équilibrée** – non pas faute de connaissances, mais surtout à cause du **manque de temps et de moyens financiers**.

Seul·es **25,7%** des étudiant·es interrogé·es **déclarent avoir accès à une alimentation équilibrée**.



Les étudiant·es n'ont notamment pas toujours **accès à des fruits et légumes** – et encore moins des produits bios – car cela pèse dans le budget, et n'est pas toujours disponible en distribution.

Pour cause d'un budget limité (87,8% de ces étudiant·es), du manque de temps (25,7%), de leur dépendance à l'aide alimentaire (20,8%) ou à l'aide de leurs proches (10,2%), et de leur éloignement des lieux d'approvisionnement (10,2%).

Les étudiant·es de nationalité étrangère et les étudiant·es qui travaillent sont particulièrement touché·es.

> Alors c'est vrai qu'il y a une **différence** entre les produits distribués et les produits achetés par ma famille, ils vont aller vers des produits de meilleure qualité, bio. Mais bon, je m'attends pas à avoir du bio, pendant la durée de mes études, **je peux endurer** le non bio.

Zohra, 31 ans, Saint-Denis



De plus, les étudiant·es n'ont pas toujours le temps de cuisiner ou d'aller au Crous le midi, et se tournent donc vers des **repas pris sur le pouce**, souvent des sandwichs (également voir section III.4).

En plus du manque d'accès aux fruits et légumes, les étudiant·es **renoncent souvent à acheter de la viande**, trop coûteuse. Tout cela résulte en des repas peu variés, majoritairement constitués de féculents – moins coûteux, plus simples à stocker, disponibles en distribution, et qui calent mieux la faim.

> Je vois très bien ce que **c'est une alimentation variée et équilibrée**, mais je l'ai pas.
>
> Sacha, 20 ans, Lorient

Les étudiant·es ne manquent pas de connaissances sur les caractéristiques d'une alimentation de qualité, et sont conscient·es de l'impact des restrictions sur leur santé. Les facteurs qui piègent les étudiant·es dans une alimentation non-équilibrée, peu variée, et parfois nocive pour leur santé sont bien structurels – le manque de moyens, de temps, de produits de qualité à des prix accessibles.

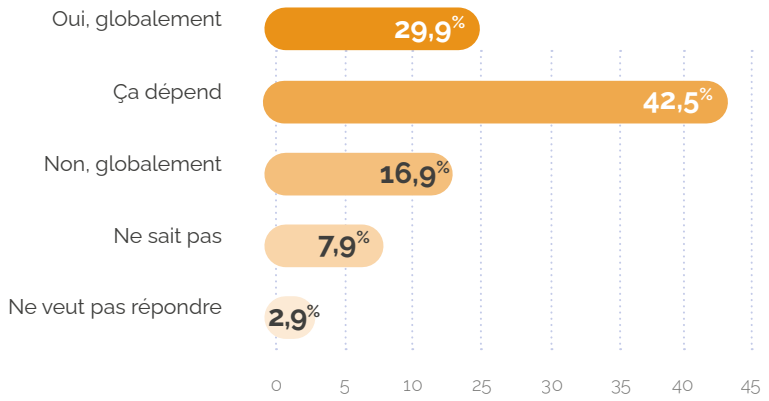
L'alimentation, entre plaisir et contrainte

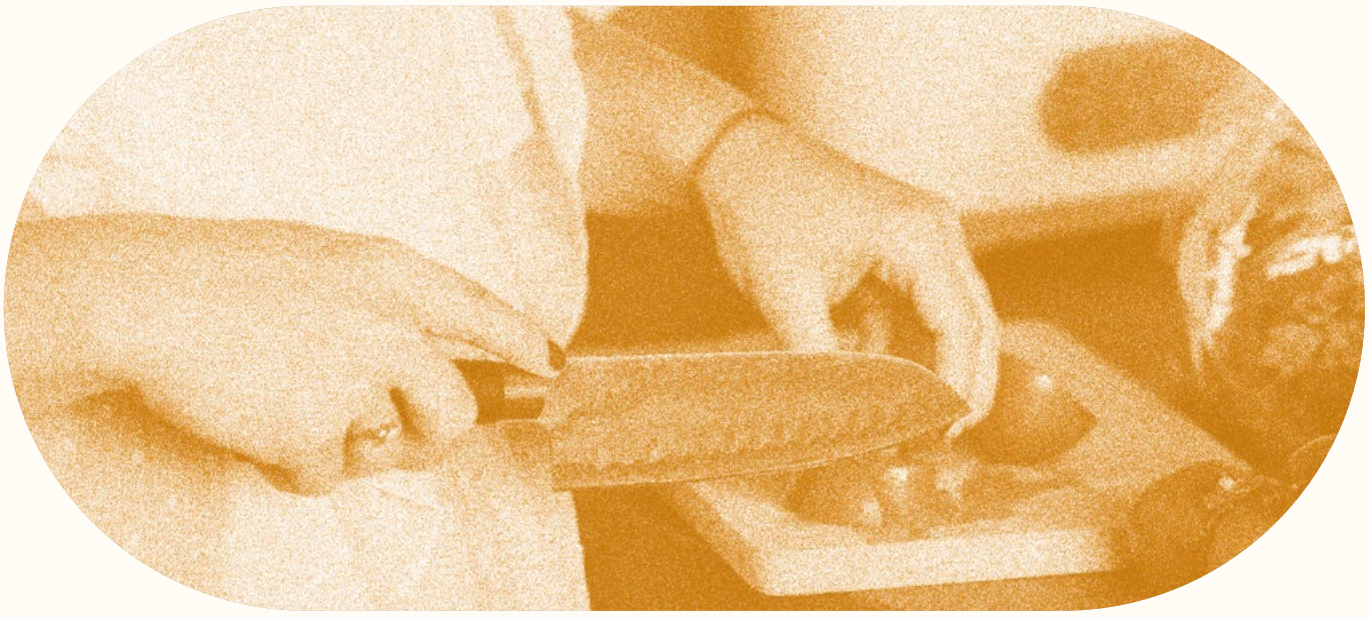
5.4

L'alimentation et la cuisine restent **une source de plaisir** pour une majorité d'étudiant·es interrogé·es : 66,7 % d'entre elles et eux déclarent apprécier cuisiner. En revanche, ce plaisir est à double tranchant, parfois accompagné d'un sentiment d'anxiété ou bien de restrictions, comme nous l'avons vu tout au long de cette étude.

Enfin, seulement 16,9 % déclarent avoir accès à une alimentation non subie. Pour cause, un budget limité (83,4 % des répondant·es), le manque de temps (28,2 %) et la dépendance à l'aide alimentaire (14,1 %). Cela fait écho au manque d'accès à une alimentation variée et équilibrée, développé ci-dessus.

— **Sentiment de subir son alimentation** (n=866)







La question du temps 5.4

Tout au long de notre analyse, la question des contraintes de temps pour les étudiant·es est flagrante.

Le temps est source et symptôme d'inégalités chez les étudiant·es.

En France, les rythmes universitaires sont adaptés à un profil type d'étudiant·e qui ne rencontre aucune contrainte pour suivre une formation à plein temps par ex. emploi, famille à charge, logement éloigné du lieu d'études, problèmes de santé etc. (Andler et al., 2017).

Face à ces contraintes de temps, les étudiant·es – surtout celles et ceux hors du profil type, et généralement des profils plus vulnérables – usent de nombreuses stratégies pour s'adapter, notamment : réduction du temps de travail personnel et des révisions, saut de repas ou alimentation la plus rapide possible, absence aux cours dont la présence n'est pas enregistrée, privations de loisirs ou de vie sociale... Des stratégies adoptées par les étudiant·es interrogé·es dans notre étude. Cela peut avoir de nombreux **impacts sur la santé physique et mentale, la réussite scolaire, ou encore l'isolement.**

Dans le champ de l'alimentation, **les étudiant·es les plus précaires sont donc doublement enfermé·es** : d'une part, une difficulté d'accès à une alimentation variée, de qualité et en quantités suffisantes ; d'autre part, un manque de temps dû à une situation de précarité et des contraintes structurelles – cumul d'un ou plusieurs emploi, logement loin du lieu d'études, nécessité de prendre du temps pour accéder à des dispositifs d'aide... – qui font passer l'alimentation au second plan – alimentation sur le pouce, saut de repas, achat de plats préparés ou sandwichs etc.

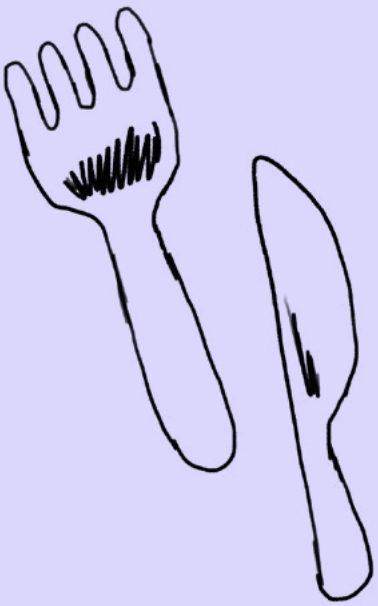


L'impact sur la santé des étudiant·es

6







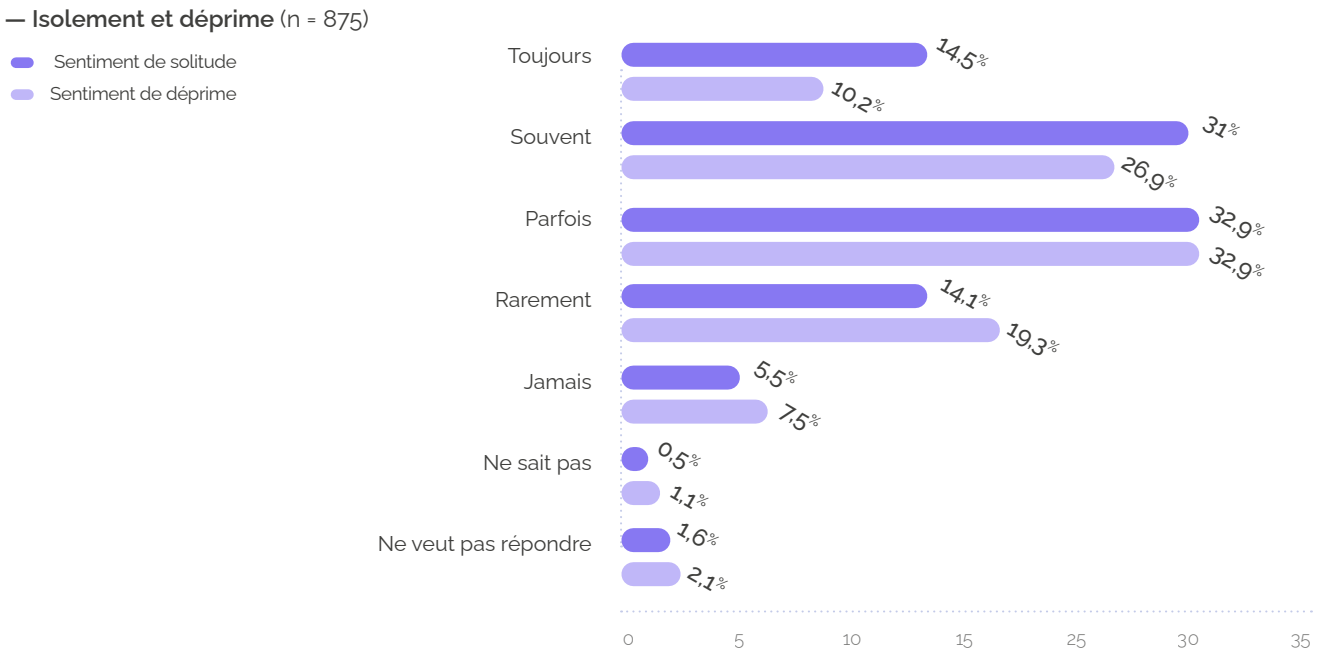
Santé mentale 6.1

Une majorité des étudiant·es interrogé·es dans notre étude disent se sentir seul·es ou déprimé·es. Les personnes de nationalité étrangère déclarent être particulièrement isolées. Un lien se dessine entre précarité – alimentaire – et santé mentale, notamment dû au manque d'accès à un soutien psychologique, des anxiétés par rapport à l'avenir, et une vie sociale et des loisirs limités.

a. Confrontation à l'isolement et la déprime

La santé mentale fait l'objet de beaucoup d'attention médiatique, et a été déclarée « Grande Cause Nationale » en 2025 et 2026. Depuis la crise sanitaire de 2020, la santé mentale des jeunes en particulier est largement commentée (Maignan, 2026). Une étude récente de l'Institut Montaigne estime qu'un quart des jeunes de 15 à 29 ans souffre de dépression (Delage et al., 2025).

La santé mentale est un terme large, qui peut se mesurer par de nombreux indicateurs. Dans notre étude, nous avons questionné les étudiant·es sur leur sentiment de solitude et de déprime. Une majorité des étudiant·es interrogé·es déclarent se sentir seul·es et / ou déprimé·es.



Près de la moitié des étudiant·es interrogé·es déclarent **se sentir toujours ou souvent seul·es** (45,5 %), et ils et elles sont plus **d'un tiers à se sentir déprimé·es** (37,1 %).

Les deux indicateurs se recoupent : les personnes se sentant seul·es sont davantage vulnérables au sentiment de déprime, et inversement.

Près **d'un quart des étudiant·es** cumulent **le sentiment de solitude et de déprime**

('toujours' ou 'souvent').

Les personnes non-binaires – qui représentent une part faible de notre échantillon, soit 1,8 % – sont sur-représentées parmi les répondant·es déclarant être toujours ou souvent confronté·es à un sentiment de déprime. Les femmes, les personnes vivant seules et les personnes qui travaillent sont légèrement sur-représentées parmi celles déclarant se sentir toujours ou souvent déprimées.

Les personnes non-françaises sont largement sur-représentées parmi celles déclarant se sentir toujours ou souvent seules. Pour cause, ils et elles bénéficient de moins de soutien – familial ou amical – et **cumulent des difficultés** : déménagement loin de chez soi, barrière de la langue, méconnaissance des aides ou non-accès, impossibilité de rendre visite à sa famille – à cause du prix ou des barrières administratives.

> Vous savez, quand on vient à Paris, on se sent parfois vraiment isolé. On s'éloigne de ses amis, de sa famille et de ses proches. Et puis, ne pas sortir, ça peut parfois être **isolant et solitaire**.

Neela, 25 ans, Paris



Par ailleurs, les étudiant·es se trouvant en insuffisance alimentaire quantitative sont largement sur-représenté·es parmi les personnes déclarant toujours ou souvent se sentir déprimées : 10,2 % des étudiant·es de l'échantillon global déclarent se sentir toujours déprimé·es, contre 37 % de celles et ceux qui déclarent souvent ne pas avoir assez de nourriture à manger.

Nous pouvons faire l'hypothèse que la précarité, et notamment la précarité alimentaire, pèse sur la santé mentale de certain·es étudiant·es à cause de la difficulté d'accès à des aides pour des raisons financières, un rapport à l'avenir devenant source d'anxiété, et des privations dans le domaine de la vie sociale. Et, à l'inverse, la santé mentale peut peser sur l'alimentation, provoquant par exemple des troubles du comportement alimentaire (Maignan, 2026).

> Parfois **tu n'as juste pas envie de manger** parce que tu sais que lorsque tu iras ouvrir ton tiroir, tu ne vois que y a que ça en fait, des pâtes, du riz, peut-être il y a des conserves de lentilles... C'est pas assez varié et parfois ça te donne pas envie de manger

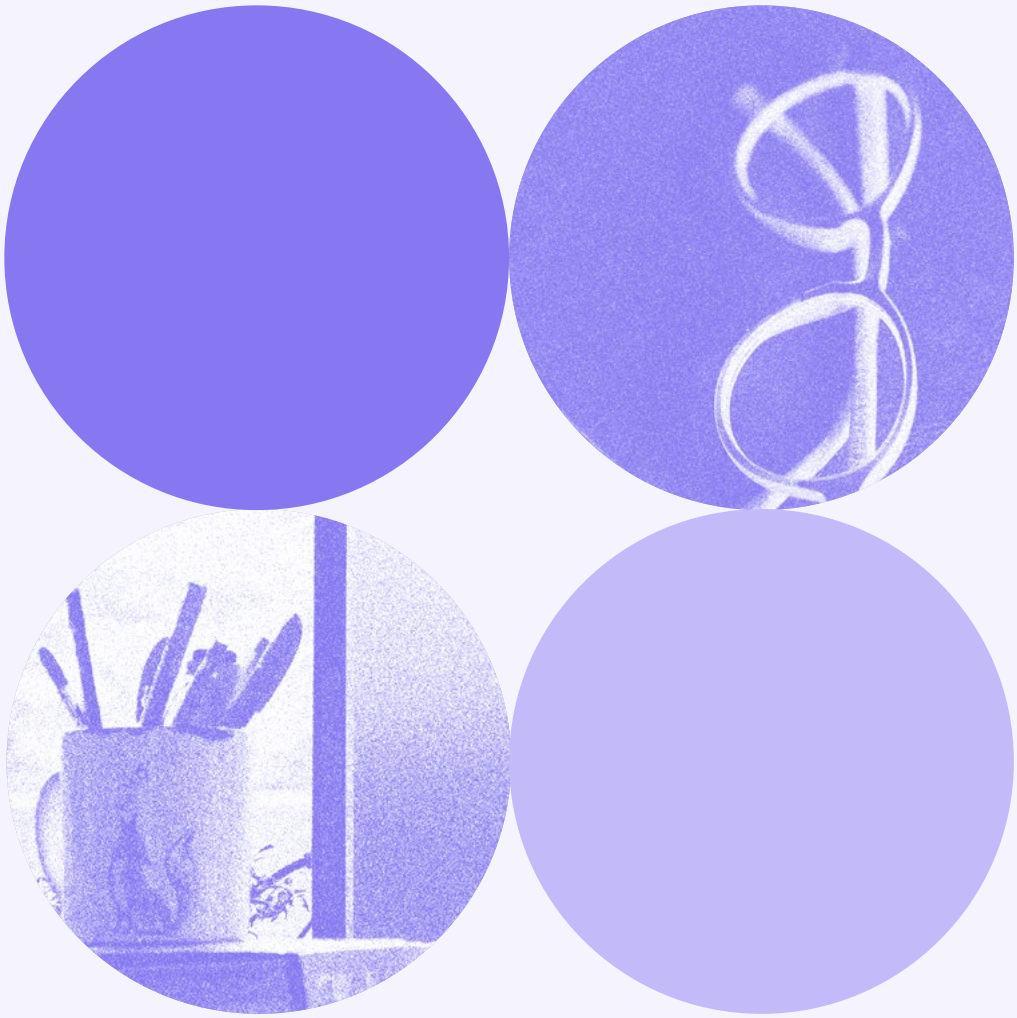
Léo, 27 ans, Pointe-à-Pitre

b. Accès aux aides psychologiques

Pour les étudiant·es en situation de précarité, **il peut être plus difficile d'accéder à des services de soutien psychologique pour des raisons financières**. Les psychologues parfois présent·es dans les universités ne sont pas toujours disponibles, ou à des horaires qui tombent pendant les cours.

> Je crois qu'il y a **qu'une psy pour 40,000 étudiants dans cette fac**. (...) En fait, il faut se tourner vers le libéral et payer 80 euros si tu veux une séance.

Fernand, 20 ans, Daint-Denis



Hors de la fac, pour disposer d'un suivi psychologique, il existe des dispositifs comme « Mon soutien psy »[11] qui offre 12 séances par an remboursées à 60 %. Pour en bénéficier, il faut réussir à trouver des professionnel·les de santé adhérant·es au dispositif et ayant des disponibilités, ce qui n'est pas toujours simple. De plus, ces **dispositifs sont parfois méconnus par les étudiant·es** – certain·es les découvrant lors des Labos CAP ou des entretiens conduits dans le cadre de cette étude.

> J'ai de la chance parce que j'ai enfin réussi à trouver une psychologue qui se fait rembourser, mais ça a été **un parcours du combattant**.

Fernand, 20 ans, Daint-Denis

[11] https://www.info.gouv.fr/actualite/mon-soutien-psy-12-seances-remboursees-par-an

c. Rapport à l'avenir

Les étudiant·es en situation de précarité alimentaire que nous avons interrogé·es partagent aussi u**n fort sentiment d'anxiété par rapport à l'avenir**, en lien avec l'alimentation et / ou les difficultés financières.

> Souvent j'ai plutôt peur. J'essaie de me demander, avec ce **rythme** dans une semaine je vais faire quoi ?
>
> Bernard, 21 ans, Lyon

> J'étais toujours en train de penser à ce que je devrais payer. Les prochaines échéances, etc. Me dire comment je vais faire là**, je suis à découvert**, il reste encore une semaine. Dès fois c'est stressant, et ça m'empêche de me concentrer en cours, parce que **je suis un peu submergée** par autre chose.
>
> Alma, 21 ans, Nancy



Ces témoignages rejoignent ceux autour de la gymnastique mentale à laquelle les étudiant·es doivent se plier, explorés plus tôt.

d. Vie sociale et loisirs

Pour les étudiant·es en situation de précarité, **les loisirs et la vie sociale représentent un domaine d'arbitrage budgétaire important**. Les personnes que nous avons interrogées attribuent les restrictions liées aux sorties sociales et culturelles à leur coût trop élevé, dans des contextes de budgets déjà serrés.

> Après avoir **payé toutes mes dépenses** obligatoires, **il ne me reste pas grand-chose**. Donc je me dis, quitte à ce que je n'ai pas vraiment de vie sociale, de loisirs... **Si je peux manger, pour moi, c'est déjà ça**.
>
> Alma, 21 ans, Nancy

Certaines villes, notamment en Île-de-France, proposent de nombreuses sorties culturelles gratuites ou à prix réduit pour les étudiant·es – mais encore faut-il que ces dispositifs soient connus afin d'être utilisés. D'autre part, le **manque de temps** est invoqué par les étudiant·es, et notamment celles et ceux qui travaillent les soirées et les week-ends. Ces restrictions peuvent alors amplifier la solitude des étudiant·es.

Enfin, certains loisirs comme le **sport** peuvent coûter cher, même si des universités et écoles ou des associations proposent des cours gratuits.

Lien entre précarité alimentaire et santé

6.2

Près d'un quart des étudiant·es interrogé·es associent alimentation et problèmes de santé comme la fatigue, les carences, ou encore les troubles du comportement alimentaire. Certain·es renoncent à des soins de santé pour des raisons financières, d'autres n'y recourent pas par méconnaissance des aides ou à cause de lenteurs administratives qui retardent l'obtention de la carte vitale. Les problèmes rapportés par les étudiant·es peuvent avoir des effets inquiétants sur la santé à court et long terme, mais aussi se répercuter sur la réussite scolaire.

Dans notre enquête,

26,3% des étudiant·es **attribuent leurs problèmes de santé mentale ou physique à l'alimentation.**

Ils et elles ont partagé des problèmes de santé qui découlent directement de leur situation d'insécurité alimentaire, le plus cité étant la fatigue – dont migraines, problèmes de concentration, malaises –, puis les carences et anémie, problèmes de digestion, troubles du comportement alimentaire, prise et / ou perte de poids, anxiété...



Ces situations sont inquiétantes, d'autant plus que **l'accès à des soins de santé n'est pas toujours garanti** pour ces étudiant·es.

Pour les étudiant·es étranger·es, il existe une difficulté d'accès aux soins de santé, due à **des lenteurs administratives ou une méconnaissance des dispositifs :**

> **Je dois passer chez un dentiste et chez un ophtalmo** parce que j'ai déjà une monture de lunettes. (...) J'ai fait la demande de carte vitale, la carte a été envoyée normalement, elle arrive, j'espère.

Amine, 23 ans, Nancy

De nombreux étudiant·es font également part du **racisme** qu'ils et elles subissent lorsqu'ils ont recours à l'aide des professionnel·les.



Ceci est particulièrement alarmant, d'autant plus car le non-recours aux aides est encouragé par ces pratiques qui remettent la faute sur l'individu, aggravant les situations de précarité pour celles et ceux qui n'oseront plus demander de l'aide car ils et elles ont fait face à des stigmatisations et discriminations.

De plus, certain·es étudiant·es **renoncent aux soins de santé pour des raisons budgétaires.**

> **L'assistante sociale m'a dit** que si le repas du Crous était trop cher pour moi, **je n'avais qu'à rentrer chez moi en Algérie.**

Témoignage étudiant, Labo CAP, Saint-Denis

> Cette année ça a été assez **compliqué** pour moi **d'aller chez le médecin**. C'était très réfléchi, je ne pouvais pas y aller quand j'en avais besoin, **ça dépendait de mes ressources.**

Yasmine, 20 ans, Orléans

En plus des impacts négatifs sur la santé physique des étudiant·es au court et long terme, ces situations peuvent se répercuter sur la réussite scolaire. Cela ajoute une pression supplémentaire qui peut, à nouveau, peser sur la santé mentale des jeunes.

> En soi, quand je vois **mes résultats, je n'en suis pas particulièrement fier**. Mais tu te dis, malheureusement, c'est tout ce que je peux faire.

Adama, 23 ans, Pointe-à-Pitre

Recommandations 6.3

↘ Une partie intégrante de cette recherche-action concerne l'étude et la mise en œuvre de **leviers concrets pour améliorer la situation des étudiant·es** qui vivent la précarité.

↘ Les recommandations ci-dessous sont inspirées des propositions des acteurs rencontrés tout au long de la démarche : préconisations formulées par les étudiant·es et les professionnel·les lors des LaboCAP[12], entretiens avec les professionnel·les, bénévoles et étudiant·es rencontré·es. Ces propositions ont été retravaillées par les équipes de Cop1 et de l'Ansa, et discutées au sein des comités locaux et du comité de suivi, afin qu'elles soient cohérentes avec les réalités du terrain, et les conclusions de la recherche.

Les recommandations sont classées par thématiques, au sein desquelles l'on retrouve différents logos qui indiquent d'où provient la proposition :

- Logo groupe de discussion : provient d'un LaboCAP ;
- Logo étudiant·e : provient d'un·e étudiant·e ;
- Logo structure : provient d'une association ou d'une structure / institution qui œuvre dans le champ de la lutte contre la précarité étudiant·e

↘ Les recommandations proposées concernent différents acteurs et niveaux de décision. Elles vont également au-delà de l'alimentation et de l'offre d'aide proposée par les associations. En effet, **lutter contre la précarité alimentaire étudiante implique de lever les obstacles structurels** qui enferment les jeunes dans la précarité, comme l'a montré notre analyse tout au long de ce rapport. Ainsi, certaines recommandations sont actionnables à court ou moyen terme par les acteurs concernés, tandis que d'autres nécessitent des réorganisations structurelles, atteignables par des orientations et volontés politiques.







[12] Les rapports de synthèse complets issus des Labo CAP sont disponibles sur demande.

Objectif 1

Lutter contre les violences alimentaires et renforcer l'accès à une alimentation digne, de qualité et favorable à la santé pour les étudiant·es

Axe 1 : Faire évoluer l'aide existante pour qu'elle soit plus adaptée aux besoins et contraintes des étudiant·es vulnérables

Aux associations et structures d'aide et de solidarité alimentaire

↘ Adapter l'organisation de l'aide alimentaire aux contraintes des étudiant·es afin de lutter contre le non-recours pour des raisons logistiques.

Par exemple

↘ Renforcer le recrutement de bénévoles, afin d'assurer des distributions sur des horaires en soirée ou le weekend, pour que les étudiant·es puissent s'y rendre après leurs cours ;

↘ Négocier avec les lieux d'études pour une mise à disposition de locaux au sein de, ou en proximité directe des écoles et universités, afin de faciliter le recours des étudiant·es ;

↘ Assurer une continuité minimale des distributions pendant les périodes de congés – estivales et à Noël notamment – afin d'aider les étudiant·es qui ne quittent pas leur ville d'études.

↘ Simplifier l'accès à l'aide alimentaire, en proposant un accès inconditionnel pour les étudiant·es qui la sollicitent.

↘ Il s'agit ici de réduire le non-recours aux dispositifs d'aide alimentaire par les étudiant·es qui en ont besoin. La variabilité des critères d'éligibilité en fonction des dispositifs nuit à la lisibilité de l'offre d'aide alimentaire pour les personnes concernées, ce qui peut réduire leur propension à y recourir.

↘ La non-conditionnalité de l'aide pour les étudiant·es est un principe mis en place dans les distributions alimentaires de Cop1, qui nécessitent seulement de prouver son statut étudiant ou son âge (26 ans ou moins). Loin d'entrainer un «mésusage» de l'aide apportée, les études réalisées auprès du public de Cop1 démontrent que celui-ci reste caractérisé par d'importants marqueurs de précarité. A titre indicatif, près de 78 % des recourant·es à Cop1 déclarent ainsi disposer de moins de 100 euros de reste-à-vivre dans le mois.

Aux décideurs politiques, État et Collectivités

↘ Repenser les modes d'approvisionnement des associations d'aide alimentaire, pour aller vers des produits adaptés aux régimes alimentaires des étudiant·es ; des produits frais issus de l'agriculture biologique et locaux ; et des aides matérielles, notamment des produits d'hygiène, des vêtements et des équipements pour cuisiner.

Il s'agit d'accorder aux associations des financements suffisants et pérennes pour assurer le fonctionnement de leurs activités d'urgence, via la création d'un fonds dédié ou le renforcement des crédits du BOP 304 « Inclusion sociale et protection des personnes ». Ces financements serviraient à financer l'achat et le stockage de denrées, issues pour l'alimentaire de circuits locaux et de l'agriculture biologique, afin de rompre avec la dépendance des associations aux denrées provenant de la ramasse, dont les quantités et la qualité sont variables, et décriées par le monde associatif.

↘ Mieux cibler les étudiant·es dans les publics à accueillir par les dispositifs généralistes.

Faire des étudiant·es l'un des publics cibles des dispositifs d'aide alimentaire généralistes tels que les épiceries sociales tenues par les CCAS – aujourd'hui mal repérées par les étudiant·es. Cela passe par l'information des étudiant·es sur l'existence de ce type de dispositif, ainsi qu'une adaptation des modalités d'accompagnement aux contraintes du public – comme évoqué plus haut, les horaires et les produits distribués par exemple.

Axe 2 : Développer de nouvelles modalités d'aide, afin d'aller vers des systèmes qui encouragent l'autonomie et le choix alimentaire

Aux décideurs politiques, État et Collectivités ; aux associations et structures d'aide et de solidarité alimentaire

↘ Développer une offre de restauration solidaire en proximité des lieux d'études, sourcée en produits locaux et issus de l'agriculture biologique.

Il s'agit de proposer une alternative aux étudiant·es qui ne peuvent accéder le midi et / ou le soir aux établissements du CROUS, pour avoir accès à des repas complets à tarifs réduits, voire gratuits selon la modalité choisie. Le modèle de Tim et Bastien à Nancy ou la Cop1ne à Paris peuvent servir de réflexion pour un essaimage.

↘ Accompagner les acteurs locaux dans le développement de dispositifs de solidarité qui favorisent le choix et l'accessibilité à une alimentation digne pour les étudiant·es.

Il s'agit de permettre aux structures de diversifier leurs modèles et de penser de nouveaux modes de solidarités alimentaires, via des subventions dédiées, pour aller vers des dispositifs alternatifs qui proposent des produits sains à prix réduits. Cela peut se traduire par différents dispositifs :

- Des épiceries sociales et solidaires, sourcées en produits locaux et issus de l'agriculture biologique – sur le modèle des épiceries déjà existantes au sein des universités : Fédélor à Nancy, Alternative 119 à Pointe-à-Pitre etc.
- Des dispositifs d'aide monétaire pour les étudiant·es, fléchée ou non fléchée vers des produits spécifiques, permettant de s'affranchir de l'aide alimentaire en nature et de réaliser des achats directement en enseigne alimentaire – sur le modèle du projet La Miam animé par Cop1 en 2025, ou Vital'im par Action Contre la Faim et le Conseil départemental de Seine-Saint-Denis.
- L'inclusion du public étudiant dans des caisses alimentaires ou la création de caisses alimentaires étudiantes, qui s'inspirent des principes de la Sécurité sociale de l'alimentation – comme expérimenté à Bordeaux[13]. Si ce modèle est choisi, il doit être réfléchi en prenant en compte les réalités des étudiant·es – notamment leur temps disponible pour participer aux démarches de gouvernance partagée.

La sécurité sociale de l'alimentation, qu'est-ce que c'est ?

La Sécurité Sociale de l'Alimentation (SSA) est une refonte radicale du système alimentaire, qui propose d'ajouter une branche 'alimentation' au régime de sécurité sociale. La SSA s'inscrit dans les démarches de droit à l'alimentation digne et durable, de transformation agricole et de transition écologique. Concrètement, une 'carte vitale' de l'alimentation donne accès à des produits alimentaires, en général à hauteur de 150€ par mois, via des caisses gérées démocratiquement. La SSA est basée sur trois principes : l'universalité (chaque citoyen·ne perçoit la même allocation mensuelle), un conventionnement des produits démocratiques (les cotisant·es décident des points de vente éligibles), et un financement par cotisation sociale. Aujourd'hui, il existe de nombreuses expérimentations locales de SSA à travers la France, notamment à Montpellier (la plus connue), à Lorient, en Gironde, à Grenoble, ou encore dans les 14ème et 20ème arrondissements de Paris.

Aux enseignes alimentaires

↘ Proposer en enseigne alimentaire des tarifs réduits pour les étudiant·es sur les produits alimentaires.

Certaines enseignes telles qu'Intermarché ou Auchan ont déjà expérimenté ces modèles, qui permettent aux étudiant·es de réaliser leurs achats alimentaires avec des réductions associées – généralement -10 % du prix sur présentation de la carte étudiante. Ces dispositifs sont susceptibles de renforcer le pouvoir d'achat des étudiant·es et leur autonomie dans leurs choix alimentaires, tout en limitant leur recours aux associations. Afin de mettre en place cette recommandation, les pouvoirs publics pourraient adopter des mesures incitant les enseignes alimentaires à proposer ces réductions étudiantes.

[13] https://www.crepaq.org/ssa%C3%Agtudiante

Axe 3 : Faire de la restauration Crous un levier de lutte contre la précarité alimentaire étudiante

Aux établissements d'enseignement supérieur

↘ Assurer à chaque étudiant·e une pause méridienne lui permettant de se rendre dans un établissement Crous de proximité.

Il s'agit de proposer aux étudiant·es des emplois du temps qui garantissent à minima une heure de pause entre 12h et 14h, pour qu'ils et elles aient suffisamment de temps pour se rendre au Crous et y déjeuner, avant de reprendre les cours l'après-midi.

Aux décideurs politiques, État et Collectivités, Crous

↘ Évaluer les effets de l'aide à la restauration étudiante sur l'accessibilité alimentaire des étudiant·es éloigné·es des établissements Crous.

Aujourd'hui, pour les étudiant·es qui n'ont pas accès à un établissement de restauration du Crous en proximité de leur lieu d'étude, une aide à la restauration étudiante peut être versée sous conditions d'éligibilité, à dépenser dans les commerces alimentaires et restaurants. La carte est réservée aux étudiant·es des établissements en zones blanches de restauration, d'après une liste établie par le Crous. En Hexagone, l'aide s'élève à 40 € par mois pour les étudiant·es boursier·es, et 20 € pour les non-boursier·es. En Outre-mer, elle est de 50 € par mois pour les étudiant·es boursier·es, et de 30 € pour les non-boursier·es. C'est à l'établissement de signaler l'éligibilité de ses étudiant·es à l'aide[15].

L'enjeu est de comprendre quels sont les effets de l'aide à la restauration étudiante. Par exemple :

- Tous les établissements éligibles se signalent-ils ?
- Comment sont choisis et appliqués les critères d'éligibilité pour inclure un établissement dans une zone blanche de restauration ?
- Les étudiant·es des établissements non-éligibles arrivent-ils et elles tout de même à accéder à une offre de restauration Crous ?
- L'aide financière proposée est-elle adaptée à l'offre alimentaire existante aux alentours des établissements scolaires – en termes de prix notamment ?

↘ Ce diagnostic de situation permettrait d'établir un retour d'expérience sur la mise en œuvre de ce dispositif, et d'envisager des pistes d'évolution afin d'assurer une meilleure couverture des besoins des étudiant·es :

- En termes géographiques – extension des zones blanches par exemple, ou financiers – augmentation de l'allocation, si celle-ci apparait comme étant insuffisante pour permettre aux étudiant·es de se nourrir avec l'offre alimentaire accessible.

↘ Renforcer les capacités d'accueil des établissements de restauration Crous.

Cela peut passer par l'ouverture de nouveaux sites, en proximité des lieux peu ou pas pourvus, l'ouverture des établissements sur des plages horaires plus larges, et le recrutement d'agent·es pour assurer les services. L'objectif est de garantir à l'ensemble des étudiant·es qui le souhaitent l'accès à un repas complet et équilibré à 1 euro, comme le veut la mesure entrée en vigueur en mai 2026. Par ailleurs, cette mesure doit permettre aux étudiant·es d'accéder au Crous sur leur pause méridienne, et de fluidifier les passages, sans être découragé·es par des files d'attente trop longues.

↘ Généraliser l'ouverture des établissements Crous le soir à 1 euro.

Il s'agit de laisser la possibilité aux étudiant·es qui le souhaitent de se rendre au Crous pour y consommer un repas équilibré à 1 euro, sur le même modèle que la restauration du midi. Les horaires d'ouverture pourraient être élargis jusqu'au début de soirée, afin de laisser la possibilité aux étudiant·es qui travaillent en fin de journée de dîner après leur service du soir.

[14] En savoir plus : https://securite-sociale-alimentation.org/
[15] https://www.etudiant.gouv.fr/fr/aide-la-restauration-etudiante-3301



Aux Crous

↘ Créer et diffuser un guide pratique pour les étudiant·es, récapitulant l'ensemble des droits et dispositifs auxquels ils et elles peuvent recourir.

L'idée est de laisser la possibilité aux étudiant·es qui le souhaitent de prendre leur repas à emporter, sous la forme d'un panier repas. Cela permettrait de fluidifier les flux d'étudiant·es dans les établissements Crous, et ainsi de réduire les files d'attente et de permettre à plus d'étudiant·es de bénéficier du repas à 1 euro. Si l'établissement est fermé le soir, ce panier repas pourrait être récupéré lors d'un passage le midi.

Objectif 2

Renforcer la lisibilité et la cohérence des aides existantes pour les étudiant·es afin de favoriser l'accès aux droits

Axe 1 : Mieux informer les étudiant·es sur les dispositifs existants

Aux Collectivités, aux établissements d'enseignement supérieur

↘ Créer et diffuser un guide pratique pour les étudiant·es, récapitulant l'ensemble des droits et dispositifs auxquels ils et elles peuvent recourir

↘ Il s'agit de recenser dans un seul document l'ensemble des informations pertinentes pour les étudiant·es sur différentes thématiques – accès aux droits, alimentation, santé etc. : où trouver une aide administrative, comment demander les APL ou une bourse, où se rendre lorsque l'on a besoin d'une aide alimentaire, où trouver un médecin généraliste ou un psychologue conventionné secteur 1 etc. Ce guide serait travaillé à l'échelle d'une collectivité, et rédigé en plusieurs langues et en français facile à lire et à comprendre, afin qu'il soit accessible et compréhensible pour tous·tes.

↘ Ce guide pourrait être distribué aux étudiant·es lors de leur pré-rentrée, et présenté par les enseignant·es et le personnel administratif des établissements à cette occasion, afin de s'assurer que l'ensemble des étudiant·es en aient eu connaissance. Plusieurs modalités peuvent être envisagées pour l'actualisation de ce guide – tous les 6 mois ou annuellement : un co-portage associatif, en lien par exemple avec Solinum ou toute autre structure positionnée sur une cartographie des acteurs sur le territoire ; via une coordination locale des acteurs ; ou encore grâce à un portage du projet par la collectivité ou l'université.

Aux associations et structures d'aide et de solidarité alimentaire ; aux établissements d'études supérieures

↘ Renforcer l'accompagnement des étudiant·es en termes d'accès aux droits, d'accès aux soins, aux loisirs, à la culture etc. en parallèle des activités d'aide alimentaire proposées.

Cet accès renforcé aux droits peut s'imaginer selon différentes modalités :

- Des permanences de structures organisées sur des distributions d'aide alimentaire. Ces permanences permettent aux étudiant·es d'avoir accès à un soutien parallèle à l'aide alimentaire lorsqu'ils et elles se rendent sur une distribution, par exemple : aide à la rédaction d'un CV, cours de français, séance de ciné-débat etc. Ces permanences peuvent également être vectrices de liens entre les étudiant·es qui fréquentent une association, leur permettant de se rencontrer et de créer de nouvelles relations sociales.

- À titre d'exemple, Cop1 invite régulièrement des associations partenaires pour qu'elles tiennent une permanence lors de ses distributions, permettant de faire de l'aller-vers auprès d'étudiant·es sur des problématiques variées, comme l'accès à des lunettes de vue. La sortie de la distribution est également saisie comme une opportunité pour informer les étudiant·es des autres actions proposées par l'association, notamment des activités de loisir ou de sorties culturelles.

↘ Des points d'information organisés au sein des universités, qui permettent aux étudiant·es d'avoir un point d'entrée unique, et d'être orienté·es vers le bon interlocuteur selon l'objet de leur demande, pour bénéficier d'un accompagnement. Les modèles développés à Toulouse autour du Welcome Desk[16], ou à Orléans avec le Guichet Unique[17], permettent de faciliter l'arrivée des étudiant·es, et de trouver plus facilement les informations et les services dont ils et elles ont besoin.

Axe 2 : Structurer des instances communales, métropolitaines ou encore départementales de la lutte contre la précarité étudiante

Aux services de l'État déconcentré et Collectivités

↘ **Renforcer la coordination interacteurs au sujet de la lutte contre la précarité étudiante, et notamment alimentaire.**

↘ Il s'agit de monter, à l'échelle des territoires, des instances réunissant acteurs associatifs et institutionnels, afin de favoriser l'interconnaissance, les échanges entre acteurs associatifs, des solidarités, de l'action sociale etc ; de suivre les principaux indicateurs en termes de précarité des étudiant·es ; d'échanger sur les différentes sources de financements et les évolutions politiques ; de suivre le développement des actions et des projets mis en œuvre.

↘ L'objectif est de prendre en considération la précarité étudiante comme une spécificité en elle-même, dont les acteurs doivent se saisir au même titre que la précarité alimentaire d'un public généraliste.

↘ Améliorer l'interconnaissance entre les acteurs permettra d'avoir une meilleure visibilité sur les projets menés à l'échelle d'un territoire, pour mieux informer les étudiant·es sur l'offre existante – cf. la recommandation sur la construction et la diffusion d'un guide unique de l'offre d'accompagnement pour les étudiant·es.

↘ Par ailleurs, ces espaces de coordination locale permettent de faire émerger des projets communs, réfléchis à partir des besoins identifiés sur un territoire et des capacités d'action des acteurs. L'idée est d'aller vers plus de mutualisation sur les aspects logistiques, mais également plus de convergence des actions – organisation de permanences sur des dispositifs partenaires, animation d'ateliers cuisine, etc. Cela peut aussi amener à mettre en place des dispositifs d'accompagnement mutualisés, pour une meilleure couverture des besoins des étudiant·es.

↘ Enfin, il est important de prendre en compte la participation des personnes concernées, à savoir les étudiant·es, dans l'animation de ces instances, afin de les inclure dans la réflexion et la construction d'initiatives et de projets à mettre en œuvre sur les territoires. Pour ce faire, les associations qui accompagnent ce public ainsi que les syndicats étudiant·es peuvent être des relais pour identifier des volontaires.

↘ À titre d'exemple, nous pouvons citer la cellule étudiante 45, une instance de coordination animée à l'échelle du département du Centre-Val-de-Loire, qui a pour but de réunir l'ensemble des acteurs concernés par la lutte contre la précarité étudiante. Dans ce même département, l'association le Mouvement associatif anime également un conseil local de l''alimentation étudiante (Claé), qui réunit étudiant·es et acteurs locaux pour décider de leur propre alimentation. Ce Claé a pour ambition d'alimenter les réflexions menées au sein de la cellule étudiante 45, pour que les orientations prises soient les plus adaptées possibles aux besoins et remontées des étudiant·es concerné·es.

Aux décideurs

↘ **Renforcer la remontée d'indicateurs sur la précarité étudiante au niveau local et national**

Il s'agit ici de permettre un recensement régulier des indicateurs de mesure de la précarité étudiante, en s'appuyant sur des remontées terrain des associations, et d'enquêtes ciblées. Les résultats permettraient d'accompagner la prise de décision politique, et de cibler des axes prioritaires d'intervention.

Ce recensement pourrait s'appuyer sur des dynamiques ou organismes existants, comme l'Observatoire national de la Vie Étudiante ou d'autres instances de coordination nationales ou locales.

[16] https://welcomedesk.univ-toulouse.fr/actualites/l-accueil-welcome-desk-foix-pour-faciliter-vie-etudiant-es

[17] https://www.univ-orleans.fr/fr/idf/preparer-son-voyage/quand-vous-etes-orleans/le-guichet-unique

Objectif 3 Améliorer les conditions de vie des étudiant·es

Axe 1 : Clarifier le statut étudiant

↘ **Reconnaître un statut étudiant décorrélé de l'âge de l'étudiant·e.**

↘ Il est compliqué de caractériser 'l'étudiant·e' de manière claire, tant cette période se distingue par l'hétérogénéité des parcours et des ressources. Cela a des implications notables sur l'attribution des aides aux étudiant·es.

↘ Par exemple, certaines réductions sont associées au statut étudiant, mais limitées aux moins de 26 ans, ce qui exclut de facto les étudiant·es plus âgé·es – en doctorat, en reprise d'études etc., qui ne sont pour autant pas plus protégé·es de la précarité étudiante. On pense par exemple aux titres de transports à tarifs réduits pour les étudiant·es, souvent conditionnés en parallèle à l'âge de la personne. Reconnaitre un statut étudiant, décorrélé de l'âge, permettrait aux étudiant·es plus âgé·es de bénéficier des mêmes droits, des mêmes réductions, et permettrait d'aller vers une égalité de traitement entre pairs.

Axe 2 : Garantir une autonomie financière pour les étudiant·es

↘ L'étude « De l'amphi à l'aide alimentaire » permet de mettre en lumière un constat de nombreuses associations, institutions et militant·es, celui d'un lien causal entre précarité financière et précarité alimentaire. Si la dépendance des étudiant·es à l'aide alimentaire s'explique en partie par une absence de moyens financiers suffisants pour répondre à leurs besoins, il convient de proposer des recommandations dont la mise en œuvre favoriserait l'augmentation des ressources financières des étudiant·es. Pour ce faire, plusieurs pistes ont été évoquées lors des entretiens et des LaboCAP, qui permettraient de converger vers cet objectif.

↘ Cette série de recommandations émane des citoyen·nes rencontré·es pendant l'étude, pour garantir l'autonomie financière des étudiant·es. Nous restituons cette rubrique tout en conservant notre posture de tiers associatif dans le cadre de cette recherche-action.

↘ Leur objectif final est de converger vers un système de solidarité publique plus équitable, qui garantit une redistribution plus efficace des richesses, et qui veille à ne pas reproduire ni renforcer les inégalités économiques et de patrimoine préexistantes entre les personnes en France. Elles peuvent être combinées, ou déployées de manière isolée.



Aux décideurs

↘ Définir les conditions de faisabilité d'un revenu jeune.

↘ Le sujet du revenu jeune a été abordé dans l'ensemble des LaboCAP, par les professionnel·les et les étudiant·es présent·es, ainsi que dans la majorité des entretiens réalisés auprès des professionnel·les de l'aide aux étudiant·es. Cela traduit une véritable volonté citoyenne, qui cherche à garantir aux étudiant·es les conditions financières pour se concentrer sereinement sur leur avenir, sans devoir compenser en parallèle avec un emploi « alimentaire » qui les empêche de se consacrer pleinement à leur parcours supérieur, ou de se priver sur leurs besoins essentiels pour survivre.

↘ L'idée est d'inclure l'ensemble des jeunes confronté·es à la précarité, pour ne pas créer de nouvelles inégalités entre étudiant·es français·es et étudiant·es étranger·es par exemple, mais plus globalement entre étudiant·es et jeunes travailleur·ses – en définissant un critère d'accessibilité lié soit à l'âge soit à une inscription dans un établissement d'études supérieures par exemple, pour inclure à la fois les jeunes NEET – ni en emploi, ni en études, ni en formation – et les personnes plus âgées en reprise d'études.

↘ Les conditions de faisabilité pourraient être réfléchies en concertation avec les pouvoirs publics, des chercheur·ses et économistes investi·es sur ce champ, et des citoyen·nes.

— Le revenu universel.

Une revue de littérature a permis d'identifier plusieurs modèles proposés par des chercheur·ses et associations pour la mise en place d'un revenu universel :

Un revenu universel de base, inconditionnel (sans conditions de revenus, démarches, travail) et universel (versé à toutes et tous). Il est individuel et défamiliarisé, accompagné du maintien du système de protection sociale (santé et retraites) et d'une réforme fiscale.[18]

Un revenu universel d'activité, comme fusion de tous les minimas sociaux qui seraient revalorisés, quasi-automatiques, et conditionnés pour les revenus les plus bas.[19]

Un revenu minimum, et notamment un revenu minimum étudiant (RME) qui s'apparente à un RSA amélioré et individualisé. Il est attribué en complément d'autres aides, sous conditions de ressources (personnes boursières, ou selon le quotient familial), en fonction de l'âge (moins de 25 ou 26 ans), et parfois en contrepartie d'une action citoyenne ou de bénévolat. En France, certaines communes ont mis en place des aides s'apparentant au revenu minimum étudiant, par exemple à la Grande Synthe (59), Petit-Quevilly (76), Cerizay (79), Plougastel-Daoulas (29)[20].

Les promoteurs du revenu universel encouragent son application en complément d'autres politiques, par exemple le plafonnement des loyers.

[18] Mylondo, B., & Mouzon, C. (2017). Le revenu universel doit être couplé à un revenu maximum. Les dossiers d'alternatives économiques, 10(3), 46–46. https://doi.org/10.3917/dae.010.0046

[19] Basquiat (de), M., & Koenig, G. (2014). LIBER, un revenu de liberté pour tous. Une proposition d'impôt négatif en France. Génération Libre. https://www.generationlibre.eu/wp-content/uploads/2014/12/2014-Liber-Volume-I-_-GenerationLibre.pdf

[20] Ce site répertorie les différentes aides accordées aux étudiant·es s'apparentant au RME : https://www.aide-sociale.fr/rme-etudiant/

↘ Entamer une réflexion systémique sur le système des bourses pour aller vers de nouveaux critères d'attribution et une revalorisation des montants.

↘ Les associations et pouvoirs publics dénoncent depuis plusieurs années des conditions d'attribution des bourses génératrices d'inégalités entre les étudiant·es, et des montants insuffisants pour couvrir les besoins essentiels de celles et ceux qui en bénéficient.

↘ D'abord, l'aide accordée aux étudiant·es sous la forme de bourses est familiarisée, c'est-à-dire que l'éligibilité de l'étudiant·e et les montants accordés dépendent de critères sociaux établis selon l'âge, les études, la nationalité de l'étudiant·e, et les ressources économiques de ses parents.

↘ Toutefois, de nombreux·ses étudiant·es, aujourd'hui en situation de rupture familiale, ne bénéficient pas d'une bourse, alors qu'ils et elles ne reçoivent pas de soutien financier de la part de leurs parents. Si des aides dédiées aux étudiant·es en rupture familiale peuvent être demandées auprès des Crous, ces dernier·es doivent prouver leurs difficultés et indépendance au Crous, par la transmission de documents tels qu'un jugement de divorce, une ordonnance de protection en cas de violences intra-familiales, des courriels attestant d'une rupture du lien familial – documents qui peuvent être difficiles à fournir pour l'étudiant·e selon la situation dans laquelle il ou elle se trouve. Ainsi, le système de familiarisation des bourses impacte une partie des étudiant·es en rupture familiale, déjà rendu·es vulnérables par leur situation familiale. Ensuite, le système des bourses comporte des effets de seuil qui impactent négativement les étudiant·es bénéficiaires.

↘ De plus, le montant actuel des bourses pour les échelons les plus élevés – 633,5 € par mois pour les étudiant·es échelon 7 pour la rentrée scolaire 2026-2027 – reste largement inférieur au seuil de pauvreté en France, estimé par l'INSEE en 2024 à 1 337 € par mois pour une personne seule. Ce rapport remet nécessairement en question la capacité du système de bourses actuel à accompagner les étudiant·es les plus vulnérables, en situation de décohabitation et qui ne reçoivent pas d'aide de leur famille. Si l'Assemblée nationale a voté en juin 2026 une loi visant à annualiser le versement des bourses – afin de ne plus avoir de rupture de prise en charge des étudiant·es entre juillet et août –, et à indexer le montant des bourses sur l'inflation, celle-ci doit encore être validée par le Sénat. Compte tenu de l'écart entre le montant et le seuil de pauvreté, cette mesure risque de ne pas être suffisante pour inverser la tendance actuelle de précarisation du public étudiant.

↘ Enfin, le système actuel n'inclue pas les étudiant·es étranger·es, ce qui renforce les inégalités économiques entre les français·es et les étudiant·es d'une autre nationalité, ce qui peut favoriser, selon les situations, la vulnérabilité de ces dernier·es et leur dépendance à l'aide alimentaire.

↘ À partir de ces constats, une des pistes qui ressort des entretiens et des LaboCAP est celle de la défamiliarisation des bourses pour les étudiant·es qui le souhaitent. Les étudiant·es choisiraient alors entre deux systèmes : rester lié·es aux revenus de leurs parents dans le calcul de leurs droits, ou bien opter pour une défamiliarisation de leur situation. Cela permettrait aux étudiant·es en situation de rupture familiale, ou encore aux étudiant·es qui ne sont pas aidé·es par leurs parents – bien qu'ayant pour autant des revenus supérieurs au seuil pris en compte dans le calcul des bourses –, de se déclarer en autonomie, et de bénéficier de bourses.

↘ Ces pistes de travail peuvent être approfondies avec des chercheur·ses, notamment économistes, pour assurer leur viabilité.

↘ Augmenter les APL en lien avec la réalité des prix des logements.

↘ Les APL sont aujourd'hui calculées selon les ressources et la composition familiale du foyer, ainsi que sur un foyer de référence plafonné et la zone géographique du logement. Cependant, le loyer de référence plafonné est bien souvent inférieur au loyer que la personne locataire paie. En 2024, le Haut Comité pour le droit au logement estimait que 60 % des loyers de logements sociaux dépassaient le plafond retenu pour le calcul des APL. De la même manière, l'organisme alertait sur une augmentation des coûts des loyers de 25 % depuis 2010, contre seulement 19 % pour les plafonds des APL[21]. Si les APL ont été revalorisées en fonction de l'inflation, et qu'une nouvelle revalorisation est prévue en octobre 2026, pour indexer le coût sur l'indice de référence des loyers, ces efforts budgétaires restent trop faibles pour avoir un véritable impact dans le budget des étudiant·es, et a fortiori des personnes les plus vulnérables en France – toute population confondue. L'idée serait d'indexer le calcul des APL sur le coût réel du loyer payé par le locataire, afin que cette aide au logement permette véritablement aux personnes qui en bénéficient de payer leur loyer sans devoir se priver sur d'autres besoins essentiels. Une telle mesure est à compléter d'un encadrement des loyers pour les étudiant·es.

↘ Rendre l'université gratuite pour tous et toutes.

↘ Cette recommandation a été mentionnée à plusieurs reprises au cours des LaboCAP, notamment en réaction à l'introduction de la Contribution à la vie étudiante et de Campus (CVEC) en 2018 et à l'augmentation des frais d'inscription pour les étudiant·es étranger·es depuis 2019 (droits différenciés). Il s'agit de rendre, au même titre que l'école publique, l'université publique accessible gratuitement pour tous et toutes. Les économies réalisées pour les étudiant·es pourraient être réinvesties sur d'autres postes de dépenses essentiels et contribuer à réduire la dépendance des étudiant·es à l'aide alimentaire.

Aux Collectivités

↘ Rendre les transports en commun gratuits pour les étudiant·es, sans limite d'âge ou de nationalité.

↘ Les dépenses liées aux transports en communs sont incompressibles pour les étudiant·es, et peuvent représenter des budgets mensuels importants, qui entrainent des privations sur d'autres domaines. Rendre les transports gratuits, comme à Montpellier ou à Dunkerque, ou comme cela existe déjà pour les personnes mineures et séniores dans la Métropole du Grand Nancy, permettrait aux étudiant·es d'économiser sur un poste de dépense, qui pourrait être réinvesti dans un besoin essentiel, et notamment contribuer à réduire la dépendance à l'aide alimentaire.

Axe 3 : Garantir un accès à un logement décent pour les étudiant·es

Aux décideurs politiques, État et Collectivités, aux Crous

↘ Augmenter l'offre de logements Crous dans les villes étudiantes, répondant à des critères environnementaux et de qualité.

↘ Il s'agit de rendre accessible aux étudiant·es plus de solutions de logements sains et décents au sein du parc Crous, par la construction de bâti et la rénovation de l'existant. L'objectif serait que les résidences soient labellisées selon une charte de qualité, prenant en compte l'hygiène, la salubrité, la durabilité ou encore la sécurité du bâti.

↘ Sur ce modèle, l'AVUF a lancé en janvier 2025 un label « habitat étudiant », qui garantit la qualité des logements sur 59 critères – géographiques, environnementaux, financiers, et prenant en compte le bien-être étudiant[22]. La validation de ce label pourrait être généralisée à l'ensemble du bâti Crous, pour valider la possibilité de location des logements, et garantir la proposition d'appartements sains et dignes.

Aux décideurs, État et Collectivités

↘ Généraliser l'application de l'encadrement des loyers à l'échelle nationale, la rendre effective, et réviser les plafonds à la baisse pour permettre aux étudiant·es d'accéder à un logement dans le parc privé.

L'encadrement des loyers concerne le logement qui sert de résidence principale au locataire, ou qui est loué avec un bail mobilité. Il est appliqué dans les communes situées en zone tendue, c'est-à-dire que le propriétaire ne peut pas librement augmenter le loyer lors du changement de locataire ou du renouvellement du bail, voire ne peut pas fixer librement le montant du loyer car il est plafonné[23].

↘ Cette mesure cherche à mieux réguler le marché locatif, mais malgré cela, celui-ci reste tendu pour les revenus les plus modestes. L'idée est alors de généraliser cette mesure pour qu'elle s'applique à l'ensemble du territoire, et pas simplement aux zones dites « tendues », mais également d'abaisser les plafonds de référence afin de participer à une baisse générale des loyers locatifs, qui représentent aujourd'hui la part la plus importante et incompressible dans les budgets des personnes.

↘ La mise en place de cette recommandation doit passer par le renforcement des contrôles et la recherche d'effectivité de la mesure. La Fondation pour le logement alerte en septembre 2026 que le nombre de bailleurs ne respectant pas la mesure à Paris est passé de 31 % en 2025 à 46 % cette année[24]. Elle exige aussi d'inciter à préserver la qualité des biens mis en location, et se combine à des mesures favorisant le développement de l'offre de logement disponible.

↘ Davantage règlementer la location privée afin de faciliter l'accès à un logement pour les étudiant·es

↘ L'objectif est de faciliter l'accès des étudiant·es à un logement dans le parc privé à défaut d'un logement Crous, et de limiter la concurrence entre les modes de location. Pour ce faire, plusieurs propositions peuvent être envisagées :

- Généraliser le dispositif de garantie Visale pour qu'il remplace à terme la garantie des proches – qui pénalise les étudiant·es issu·es de familles modestes, ou en rupture familiale ;
- Encadrer la location saisonnière dans les grandes villes ;
- Mettre en place des mécanismes incitant à la location des résidences secondaires vacantes dans les grandes villes, à un prix qui respecte l'encadrement des loyers revus à la baisse, pour positionner ces biens sur le marché de la location privée.

[21] https://www.journaldeleconomie.fr/logement-social-les-apl-deconnectees-des-loyers-reels/

[23] https://www.service-public.gouv.fr/particuliers/vosdroits/F1314

[24] https://www.fondationpourlelogement.fr/6e-barometre-de-lencadrement-des-loyers-le-grand-ecart-se-creuse/



Axe 4 : Lutter contre le non-recours aux soins

↘ Permettre une meilleure prise en charge des étudiant·es en médecine spécialisée.

↘ L'idée est de renforcer l'offre existante, accessible et gratuite pour les étudiant·es. Si des dispositifs tels que « Mon soutien psy » qui propose 12 séances remboursées pour les étudiant·es, ou des séances de psychologie gratuites accessibles via les universités, existent, ceux-ci restent trop peu connus ou accessibles en termes de disponibilités.

↘ En effet, il s'agirait de renforcer l'offre de professionnel·les sur ces dispositifs, et de communiquer largement sur leur existence – dans le cadre de guides diffusés lors des pré-rentrées par exemple – pour que l'ensemble des étudiant·es qui en ont besoin puissent y avoir accès s'ils et elles le souhaitent. Ce modèle sur les soins psychologiques pourrait être répliqué sur d'autres spécialités, afin de favoriser le recours aux soins des étudiant·es – gynécologie, dentaire, ophtalmologie, etc.

Axe 5 : Encourager la vie sociale et les loisirs des étudiant·es

↘ Favoriser l'accès à des activités sportives et socio-culturelles via des réductions ou des chèques culture.

↘ L'idée serait de renforcer l'offre de pass Culture, et de l'accorder aux étudiant·es, sans condition d'âge, pour qu'ils et elles puissent s'octroyer des loisirs sans avoir à se priver sur d'autres aspects. En parallèle, il s'agit également de soutenir des initiatives de tiers lieux pensés et / ou portés par des jeunes pour créer de la convivialité et organiser des activités socio-culturelles, telles que la Cop1ne à Paris.

Objectif 4

Garantir des conditions de vie dignes pour les étudiant·es étranger·es

Axe 1 : Universaliser les aides et les dispositifs d'accompagnement pour les étudiant·es étranger·es

↘ Rétablir les APL pour les étudiant·es de nationalité étrangère[25].

↘ L'objectif est de garantir aux étudiant·es étranger·es la même protection que pour les étudiant·es français·es via les APL, qui permettent, comme vu dans l'étude, de réduire la dépendance à l'aide alimentaire.

Le contexte actuel pour les étudiant·es de nationalité étrangère en France

La suppression des APL pour les étudiant·es de nationalité étrangère, s'ils et elles sont non ressortissant·es de l'UE et non boursier·es, est entrée en vigueur le 1er juillet 2026. Il est estimé que cette mesure touche plus de 300 000 étudiant·es[26]. De plus, les étudiant·es de nationalité étrangère sont touché·es par la forte augmentation des frais d'inscription à l'université, pouvant s'élever jusqu'à 4 000 euros pour un Master, et 3 000 pour une Licence. Cette mesure des frais différenciés, en vigueur depuis 2019, a été renforcée en 2026. Couplée à la suppression des APL, cette mesure représente un poids dans le budget des étudiant·es de nationalité étrangère, déjà les plus fragiles.

↘ Faciliter l'accès à l'emploi pour les étudiant·es étranger·es en supprimant les restrictions horaires liées aux visas.

↘ L'étude met en évidence le fait que le travail en parallèle des études représente un poids non négligeable pour les étudiant·es, ce qui peut les limiter dans le temps qu'ils et elles dédient à leurs révisions, voire les contraindre à louper des cours. Les emplois ne sont généralement pas en lien avec les études, et peuvent être considérés comme des « jobs alimentaires », qui permettent avant tout aux étudiant·es de dégager des ressources financières pour survivre. Si l'ensemble des recommandations précédentes souhaitent aller vers une autonomie financière des étudiant·es par une revalorisation voire une généralisation d'aides, le travail étudiant reste aujourd'hui une des premières sources de revenus de ce public. En ce sens, la recommandation proposée cherche à garantir une égalité de traitement entre les étudiant·es français·es et les étudiant·es étranger·es, pour permettre à ces dernier·es de travailler sans plafonds horaires, notamment pendant les périodes de vacances. Cela permettrait aux étudiant·es concerné·es d'augmenter leurs ressources financières, et en ce sens de rompre leur dépendance à l'aide alimentaire.

↘ Délivrer un titre de séjour aux étudiant·es étranger·es dont la durée correspond, à minima, au temps d'études.

↘ L'objectif est de permettre aux étudiant·es étranger·es de bénéficier d'un titre de séjour ininterrompu sur la durée de leurs études en France, selon le cursus dans lequel ils et elles s'inscrivent – 2 ans pour un master, 3 ans pour une licence. Cela permettrait aux étudiant·es d'être en capacité de se rendre dans leur pays d'origine sans risquer de compromettre la suite de leurs études en France, pour des courtes périodes – vacances scolaires, fêtes, évènement familial etc. – et ainsi réduire la solitude et l'isolement qu'ils et elles peuvent ressentir.

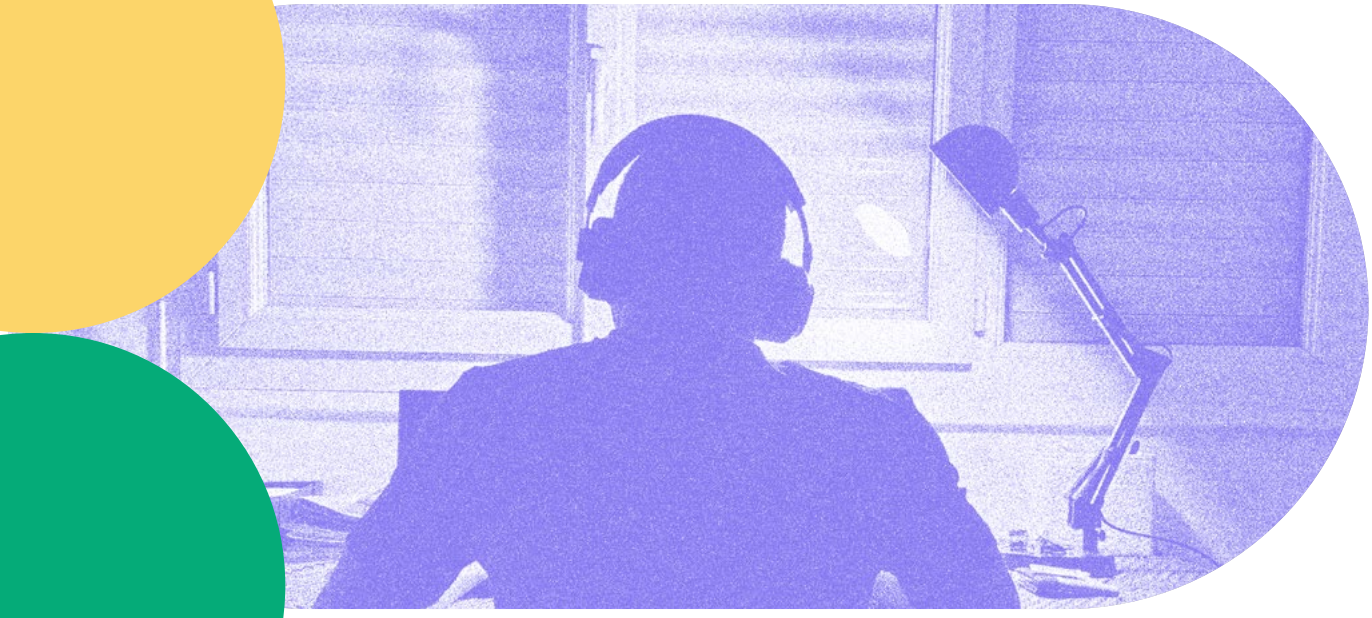
[25] Notre étude a été réalisée avant l'entrée en vigueur de la suppression des APL pour les étudiant·es de nationalité étrangère, mesure qui a été une source d'inquiétude constante dans les entretiens et les ateliers que nous avons réalisés.

[26] https://union-etudiante.fr/communique-de-presse/plf-2026-suppression-apl/

Conclusion







Si la précarité alimentaire des étudiant·es n'est pas un phénomène nouveau en France, celle-ci a été particulièrement visibilisée par la crise sanitaire du Covid-19, période durant laquelle de nombreux dispositifs d'aide alimentaire dédiés aux étudiant·es ont vu le jour. Le recours à l'aide alimentaire est motivé par les différentes formes de précarité auxquelles sont confronté·es les étudiant·es, et qui s'incarnent dans leur quotidien : alimentation, logement, emploi, loisirs, réseaux de sociabilité, accès aux soins et à la santé etc.

Les profils des étudiant·es qui fréquentent l'aide alimentaire rencontré·es pendant notre étude sont cohérents avec la composition du public de Cop1. Plusieurs profils se distinguent : les étudiant·es de nationalité française, qui sont principalement des femmes en licence ; et des personnes de nationalité d'un pays hors de l'Union Européenne, arrivées en France pour se spécialiser en master, qui cumulent de nombreuses vulnérabilités. Ces difficultés sont renforcées sur différents volets : pour accéder à un emploi en parallèle des études, à un logement, problématiques administratives, coût de la vie élevé, isolement et décohabitation forcée etc. Afin de gérer leurs dépenses quotidiennes, les étudiant·es composent avec des ressources diverses – issues du travail, d'aides de proches, de bourses d'études et aides sociales pour les étudiant·es éligibles et français·es etc. – dont ils et elles sont inégalement dôté·es. Cette précarité financière fragilise largement les étudiant·es et motive, pour les plus vulnérables, leur recours à l'aide alimentaire.

Si tous·tes les étudiant·es rencontré·es lors de cette recherche fréquentent une aide alimentaire, ils et elles ne la mobilisent pas de la même manière. Pour certain·es, elle représente l'unique source d'approvisionnement en nourriture, tandis que pour d'autres, elle permet de compléter quelques achats en enseignes alimentaires – souvent discount, et orientés sur des produits qui ne sont pas disponibles à l'aide alimentaire et à tarifs réduits. Si pour tous·tes, l'aide alimentaire est toujours essentielle et répond à un besoin – parfois vital –, les étudiant·es pensent leur recours à celle-ci selon des contraintes d'abord logistiques, en recherchant le dispositif dont la fréquentation sera la plus rentable – en termes de temps passé et de denrées proposées. D'autres limitent leur recours à une seule structure, ne s'estimant pas suffisamment légitimes à solliciter régulièrement une aide, ce qui interroge sur le regard qu'ils et elles portent sur leur situation et la précarité qu'ils et elles subissent. Enfin, si la moitié des étudiant·es rencontré·es fréquentent des établissements de restauration du Crous, ceux-ci restent inaccessible pour l'autre moitié de l'échantillon : à cause des files d'attentes, de pauses méridiennes trop courtes, de l'absence d'un dispositif en proximité de leur lieu d'études, ou encore car les prix pratiqués sont trop élevés – avant la généralisation de la mesure du repas à 1 €. Reste à évaluer les effets de cette nouvelle mesure sur la fréquentation des Crous à la rentrée 2026-2027.



Les étudiant·es qui fréquentent une aide alimentaire sont confronté·es à la précarité sous diverses formes, allant de la précarité alimentaire qualitative (manque de choix dans son alimentation) à l'insuffisance alimentaire quantitative (manque de nourriture). De plus, la précarité alimentaire n'est pas comprise ou vécue de la même manière par toutes les personnes, ce qui crée des écarts entre les situations de précarité déclarées et les situations vécues, analysées via les témoignages et données recueillies. Afin de lutter contre les restrictions auxquelles ils et elles font face – manque de ressources, de temps, d'équipements etc. –, les étudiant·es mettent en place de nombreuses stratégies de privations et d'arbitrage, allant de la réduction de la qualité de leur alimentation au saut de repas. Ceci pèse lourd sur leur santé physique et mentale, et représente un investissement en temps et en énergie considérable.

Ainsi, l'aide alimentaire ne permet pas toujours aux étudiant·es de sortir d'une situation d'insuffisance alimentaire qualitative, notamment en raison de la nature de l'aide alimentaire classique qui ne garantit pas l'accès une alimentation choisie. Par ailleurs, une grande diversité d'acteurs associatifs, institutionnels, et les étudiant·es identifient des solutions concrètes afin de lutter contre la précarité étudiante. Leurs recommandations offrent des pistes d'action tangibles pour les différents acteurs des politiques et services destinés aux étudiant·es, afin de renforcer l'accès aux droits économiques, culturels et sociaux de cette population particulièrement fragile aujourd'hui. Dans le contexte actuel, alors que les politiques publiques nationales tendent à davantage fragiliser le public étudiant, il est plus que jamais nécessaire d'activer tous les leviers possibles afin de renforcer la lutte contre la précarité étudiante en France.

Bibliographie

↘ **A**ccardo, A., Brun, A., & Lellouch, T. (2022). *La crise sanitaire a accentué la précarité des bénéficiaires de l'aide alimentaire* (Insee Première 1907). Insee.

↘ **A**ndler, M., Daudet, L., Halbout, G., Korolitski, J.-P., Lichtenberger, Y., & Paradeise, C. (2017). *Études supérieures : Rythmes subis, rythmes choisis*. Terra Nova.

↘ **B**adia, B., Brunet, F., Carrera, A., Kertudo, P., & Tith, F. (2014). *Inégalités sociales et alimentation : Quels sont les besoins et les attentes en terme d'alimentation des personnes en situation d'insécurité alimentaire et comment les dispositifs d'aide alimentaire peuvent y répondre au mieux ?* FORS recherche sociale, Ministère de l'agriculture, de l'agroalimentaire et de forêt (MAAF), FranceAgriMer.

↘ **B**alogog, A. (2023). *Inégalités, "fabrique à élite, 'transparence': Parcoursup suscite toujours un certain nombre de critiques*. franceinfo. https://www.franceinfo.fr/societe/education/parcoursup/parcoursup/inegalites-fabrique-a-elite-transparence-parcoursup-suscite-toujours-un-certain-nombre-de-critiques_5861411.html

↘ **B**anques Alimentaires. (2025) *Études Profils. Qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire ?* Fédération Française des Banques Alimentaires. https://www.banquealimentaire.org/le-profil-des-beneficiaires-de-laide-alimentaire-aux-banques-alimentaires

↘ **B**asquiat (de), M., & Koenig, G. (2014). *LIBER, un revenu de liberté pour tous. Une proposition d'impôt négatif en France*. Génération Libre. https://www.generationlibre.eu/wp-content/uploads/2014/12/2014-Liber-Volume-I-_-GenerationLibre.pdf

↘ **B**audin, N. (2026). *Palmarès des supermarchés - Les enseignes les moins chères en juin 2026.* Que Choisir. https://www.quechoisir.org/breve-palmares-des-supermarches-les-enseignes-les-moins-cheres-n132194/

↘ **B**echichi, N., Grenet, J., & Thebault, G. (2021). *D'Admission post-bac à Parcoursup: Quels effets sur la répartition des néo-bacheliers dans les formations d'enseignement supérieur ?* (France, Portrait Social). Insee Références.

↘ **B**elghith F. (2023) *État de l'Enseignement supérieur, de la Recherche et de l'Innovation en France n°17. 18. Conditions de logement des étudiants.* Ministère de l'Enseignement Supérieur, de la Recherche, et de l'Innovation. https://publication.enseignementsup-recherche.gouv.fr/eesr/FR/EESR17_ES_18/conditions_de_logement_des_etudiants/

↘ **B**enissa, H., & Tissier-Raffin, M. (2025). *Projet de loi de finances 2026 : La suppression des APL pour les étudiants étrangers, une mesure idéologique ?* The Conversation. https://doi.org/10.64628/AAK.gsavhqxx7

↘ **B**léhaut, M., Gressier, M., & Bernard de Raymond, A. (2023). *La débrouille des personnes qui ne mangent pas toujours à leur faim* [Note de synthèse]. CREDOC.

↘ **B**ray, R., De Laat, M., Godinot, X., Ugarte, A., & Walker, R. (2019). *Les dimensions cachées de la pauvreté*. Éditions Quart Monde.

↘ **C**aseau, A.-C. (2025). *Précarité étudiante : Des arbitrages au quotidien entre priorités et renoncements* (INJEP Analyses & Synthèses 86). INJEP.

↘ **C**aseau, A.-C., Mofakhami, M., & Rossignol-Brunet, M. (2025). Avant-propos. *Revue française des affaires sociales*, 252(2), 9–32. https://doi.org/10.3917/rfas.252.0009

↘ **C**hevalier, T. (2023). Chapitre 9. La précarité ressentie des étudiants. Dans *Être étudiant avant et pendant la crise sanitaire* (pp. 153–165). La Documentation française. https://doi.org/10.3917/ldf.belgh.2023.01.0153

↘ **C**hevalier, T. (2023). (2022). Revenu minimum ou politique d'insertion ? La trajectoire de réformes du soutien au revenu des jeunes en France. *Revue Française Des Affaires Sociales,* (3), 47–63. https://doi.org/10.3917rfas.223.0047

↘ **C**hevalier, T. (2023). (2022). Revenu minimum ou politique d'insertion ? La trajectoire de réformes du soutien au revenu des jeunes en France. *Revue Française Des Affaires Sociales,* (3), 47–63. https://doi.org/10.3917rfas.223.0047

↘ **C**icchelli, V., & Erlich, V. (2000). *Se construire comme jeune adulte : Autonomie et autonomisation des étudiants par rapport à leurs familles.* Recherches et Prévisions, 60(1), 61–77. https://doi.org/10.3406/caf.2000.894

↘ **C**op1, & IFOP (2024) *Baromètre annuel sur la précarité étudiante.*

↘ **C**ouronné, J. (2022). *Habiter en foyer de jeunes travailleurs. Entre « urgence sociale » et « coup de pouce »* (ÉTUDES ET RECHERCHES N° 56 Mars 2022). INJEP.

↘ **C**rozet, A., & Gault, G. (2025). *La France à table, 2e édition. Tensions et mutations autour de notre rapport à l'alimentation.* Fondation Jean Jaurès.

↘ **D**elage, V., Tellier-Poulain, M., & Vincent, L. (2025). *Santé mentale des jeunes de l'Hexagone aux Outre-mer.* Institut Montaigne et Institut Terram. https://www.institutmontaigne.org/publications/sante-mentale-des-jeunes-de-lhexagone-aux-outre-mer

↘ **D**ufour, K., & Monziols, M. (2023). *En 2022, les prix restent plus élevés dans les DOM qu'en France métropolitaine, en particulier pour les produits alimentaires* (No. 1958; Insee Première). Insee.

↘ **E**rceau J., & Robinault C. (2026). *Évaluation d'expérimentations pour l'accès à l'alimentation de tous et toutes à Paris.* Rapport final, Agence nouvelle des solidarités actives, 160 pages.

↘ **F**abre, J., & Pawlowski, E. (2019). *Aller étudier ailleurs après le baccalauréat : Entre effets de la géographie et de l'offre de formation* (No. 1727; Insee Première). Insee.

↘ **F**AGE. (2026). *Coût de la rentrée 2026: Le constat est sans appel.* https://www.fage.org/news/actualites-fage-federations/2026-09-02,9173.htm

↘ **G**uénée L. et Bedo Y. (2024). Faim d'études. *Trajectoires de recours à l'aide alimentaire et budgets étudiants, du « néo-arrivant » au boursier héritant de la précarité familiale (ÉtuCris, Paris, 2021-2022). Populations vulnérables.* http://journals.openedition.org/popvuln/4567 ; DOI : https://doi.org/10.4000/128lx

↘ **H**ébel, P., & Pilorin, T. (2012). *Comment les discours nutritionnels influencent-ils les représentations de l'alimentation ?* Cahiers de Nutrition et de Diététique, 47(1), 42–49. https://doi.org/10.1016/j.cnd.2011.11.003

↘ **L**abo de l'économie sociale et solidaire (ESS) (2021). *Agir contre la précaritéalimentaire en favorisant l'accès de tou·te·s à une alimentation de qualité.*

↘ **L**e Borgne, J. (2021). *C'est quoi le soft discount ? Je Bosse en Grande Distributio*n. https://www.jebosseengrande-distribution.fr/2021/01/12/cest-quoi-le-soft-discount/

↘ **M**aignan, A. (2026). *Comprendre la santé mentale des jeunes* (Notes & rapports/Revue de littérature). INJEP.

↘ **M**ylondo, B., & Mouzon, C. (2017). *Le revenu universel doit être couplé à un revenu maximum*. Les dossiers d'alternatives économiques, 10(3), 46–46.https://doi.org/10.3917/dae.010.0046

↘ **O**bservatoire national de la vie étudiante [OVE] (2023). *Conditions de vie des étudiants*, Repères 2023, 36 p.

↘ **P**aivandi, S. (2019). *Le défi de la transition entre secondaire et supérieur, Construisons des ponts.* Cnesco.

↘ **P**ucher, O., Avila, E., & Willy, T. K. (2025). *En 2022, 58 % des nouveaux bacheliers quittent leur zone d'emploi en entrant dans l'enseignement supérieur* (No. 2031; Insee Première). Insee.

↘ **R**ose, D., J. N. Bodor, C. M. Swalm, J. C. Rice, T. A. Farley, et P. L. Hutchinson.(2009). *Deserts in New Orleans? Illustrations of Urban Food Access and Implications for Policy.* University of Michigan National Poverty Center/ USDA Economic Research Service Research.

↘ **S**hort, A., Guthman, J., & Raskin, S. (2007). *Food Deserts, Oases, or Mirages?: Small Markets and Community Food Security in the San Francisco Bay Area: Small Markets and Community Food Security in the San Francisco Bay Area*. Journal of Planning Education and Research, 26(3), 352-364. https://doi.org/10.1177/0739456X06297795

↘ **U**FC Que choisir. (2026). *Palmarès des supermarchés – les enseignes les moins chères en septembre 2026.* Palmarès des supermarchés - Les enseignes les moins chères en septembre 2026 - Brève - Que Choisir Ensemble

↘ **U**NEF. (2026). *Enquête sur l'évolution du coût de la vie étudiante.* https://unef.fr/wp-content/uploads/2026/08/Enquete-UNEF-2026-VF.pdf

↘ **V**ial, B. (2018). *Le non-recours des jeunes adultes à l'aide publique.* (INJEP Notes & rapports/Revue de littérature). INJEP.

↘ **V**onthron, S. (2024). *Déserts, marécages et bourbiers alimentaires : de quoi parle-t-on ?* Réseau CIVAM, hal-04583013

Annexe 1

Panorama des mesures de la précarité étudiante et de la précarité alimentaire des étudiant·es

Source	Type de mesure	Détails	Résultats
		Précarité étudiante	
OVE, Repères Conditions de Vie, 2023	Difficultés financières	**Catégories :** Difficultés financières qui rendent impossible de faire face aux besoins (alimentation, loyer, gaz ou électricité, etc) ; En situation de découvert bancaire au moins une fois depuis la rentrée ; Fins de mois difficiles ou très difficiles ; Impayés ou retard de paiement depuis la rentrée.	20% en situation de difficulté financière (n=49523 étudiant·es en France)
ComUE d'Aquitaine, 2018	Score de la vulnérabilité étudiante (modèle Resosup)	**9 critères :** devoir travailler pour vivre, se sentir psychologiquement en mauvaise santé, rencontrer des difficultés financières, se sentir physiquement en mauvaise santé, avoir des difficultés de logement, devoir renoncer aux soins, ne pas manger à sa faim, ne pas pouvoir compter sur des proches en cas de difficultés.	28% en situation de vulnérabilité (n=16264 étudiant·es en Nouvelle-Aquitaine)
Drees, basé sur l'ENRJ de l'Insee, 2023	Pauvreté en conditions de vie	**« Parmi les biens ou les activités suivants, avez-vous le sentiment de devoir souvent vous priver ? » :** les vêtements, la voiture ou la moto, les voyages ou les vacances, l'équipement du logement, les ordinateurs ou consoles de jeux, l'achat de livres ou de musique, les sorties culturelles, les sorties en boîte de nuit, au restaurant ou dans les bars, l'achat de matériel de sport, le téléphone ou l'abonnement téléphonique, les transports en commun, la nourriture, ainsi qu'un item qui vise à savoir si le jeune peut mettre de l'argent de côté à la fin du mois.	24% des étudiant·es en situation de pauvreté en conditions de vie (n= 5800 jeunes en France entre 18-24 ans en 2014)
Drees, 2023, basé sur l'ENRJ de l'Insee de 2014	Pauvreté subjective	« Si l'on prend en compte l'ensemble des ressources vous appartenant en propre (revenus de votre travail, allocations et prestations sociales, bourses, aides financières versées par vos parents ou autres personnes, argent de poche), diriez-vous que financièrement… » réponses : « plutôt » ou « vraiment à l'aise » ; « ça va » ; être « juste ou devoir faire attention » ; « y arriver difficile ment » ou « ne pas y arriver sans dettes ».	17,6% des étudiant·es en situation de pauvreté subjective (n= 5800 jeunes en France entre 18-24 ans en 2014)

Source	Type de mesure	Détails	Résultats
		Précarité alimentaire étudiante	
OVE, Repères Conditions de Vie, 2023	Caractérisation de l'alimentation	**Catégories :** Vous avez eu suffisamment de tous les aliments que vous souhaitiez manger ; Vous avez eu suffisamment, mais pas toujours de tous les aliments que vous souhaitiez manger ; Il vous arrive parfois de ne pas avoir suffisamment à manger ; Il vous arrive souvent de ne pas avoir suffisamment à manger.	20% n'ont pas assez à manger (n=49523 étudiant·es en France)
OVE, Repères Conditions deVie, 2023	Raison d'un saut de repas	**Catégories :** Pour économiser du temps ; Par manque d'organisation ; Pour des raisons financières ; Pour surveiller son poids ; Pour des raisons de santé ; Pour d'autres raisons.	8% sautent des repas pour raisons financières (n=49523 étudiant·es en France)
OVE, Repères Conditions deVie, 2023	Recours à l'aide alimentaire	**Catégories :** Ayant bénéficié de l'aide alimentaire, ayant fait la demande mais refusés, n'ayant pas fait la demande mais en aurait eu besoin, pas eu besoin.	28% éclarent avoir besoin de l'aide alimentaire (n=49523 étudiant·es en France)
INJEP, 2025	Renoncement	**Catégories :** Renoncer à certains aliments, sauter des repas, choix d'enseignes moins chères.	L'alimentation est le 1 er domaine de renoncement (n=43 étudiant·es en situation de précarité en IDF)

Annexe 2

Liste des villes retenues pour le déploiement de la recherche-action et les critères associés

Ville	Region	Nombre d'habitant·es*	Nombre d'étudiant·es**	Nombre d'étudiant·es usager·ères uniques*** de Cop1 en 2023-2024	Date de création de l'antenne Cop1
Lorient	Bretagne	58 200	7 000	800	Octobre 2023
Lyon	Auvergne-Rhône-Alpes	522 200	174 000	2 000	Mai 2023
Nancy	Grand-Est	104 260	53 000	300	Novembre 2024
Orléans	Centre Val de Loire	117 000	20 000	500	Mars 2024
Paris	Île-de-France	2 100 000	550 000	21 000	Août 2020
Pointe-à-Pitre	Guadeloupe	14 480	8 500	450	Mars 2024
Saint-denis (93)	Île-de-France	150 000	26 000		Avril 2025

Annexe 3

Liste des acteurs rencontrés par territoire

Ville	Nombre d'étudiant·es interrogé·es	Acteurs associatifs et institutionnels rencontrés*
Lorient	2**	Agora, Banque Alimentaire, Info Jeunes, Epicerie Skozallean, réseau Cohérence, Optimism, Cop1, CCAS Lorient, CLP Bretagne, rectorat, Ville de Lorient
Lyon	6	CSE, Maison de la Vie Etudiante, L3DD, 1 Cabas pour 1 étudiant, Habitat et Humanisme, Co-comptoir, Cop1, Direction Jeunesse de la mairie de Villeurbanne
Nancy	5	Tim et Bastien, Fédélor, 1 cabas pour 1 étudiant, AD2S, Cop1, Métropole Grand Nancy
Orléans	6	Secours Populaire, Restos du Cœur, Cop1, Rectorat, Commissaire à la lutte contre la pauvreté, Orléans métropole
Paris	6	Secours Populaire, 1 cabas pour 1 étudiant, Linkee, Du beurre dans leurs épinards, L'équipage solidaire, La Grenade, Restos du cœur, Cop1
Pointe-à-Pitre	7	Croix Rouge, BDE Camp Jacob, Alternative 119, Entr'aide students, Cop1, CCAS pointe-à-Pitre, CROUS Pointe-à-Pitre, rectorat, Vice-Présidence étudiante de l'université des Antilles
Saint-Denis (93)	5	Crisalim, Secours Populaire, Cop1,Université Paris 8

* La Croix Rouge Française et l'antenne nationale des Restos du Cœur ont également été rencontrés.

** voir les limites p. 12.

Ce rapport a été produit sans recours à l'intelligence artificielle.

Contact :

Agence nouvelle des solidarités actives

Julie Erceau
↘ julie.erceau@solidarites-actives.com

Cécile Robinault
↘ cecile.robinault@solidarites-actives.com

Cop1

Thomas Demazières
↘ thomas.demazieres@cop1.fr

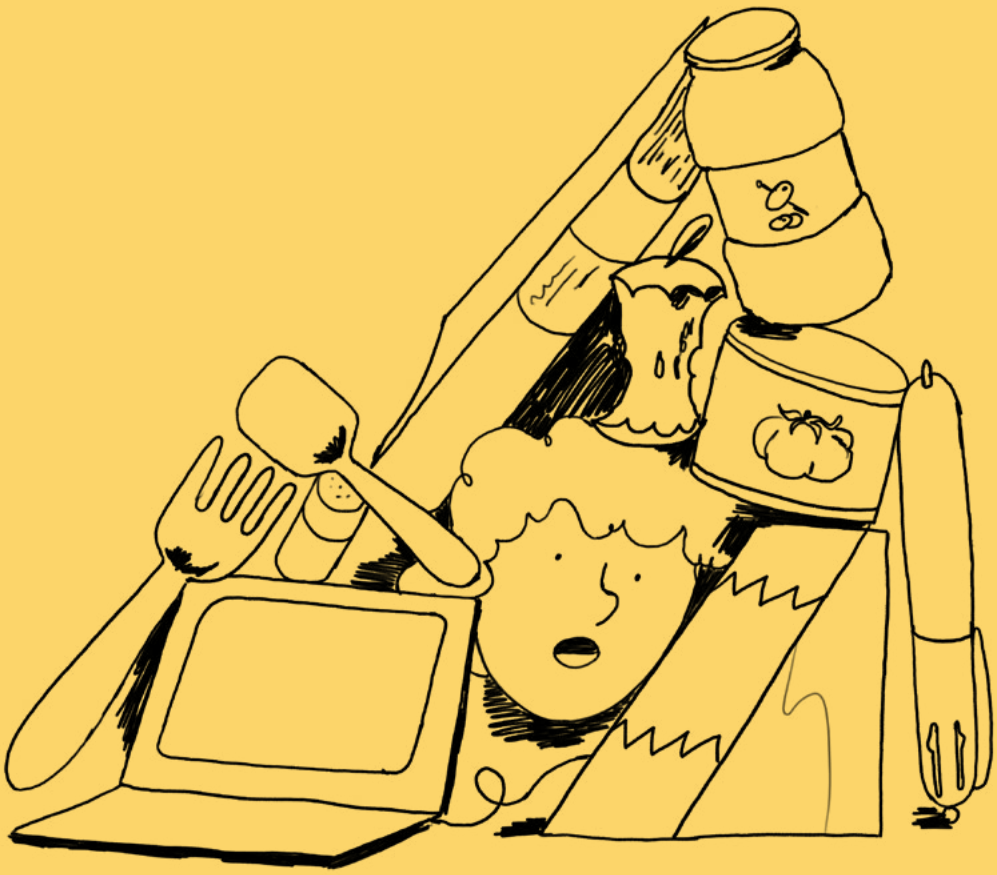
Jeanne Pellen
↘ jeanne.pellen@cop1.fr.

Graphisme

Rafaelle Fillastre
↘ rafaelle.fillastre@gmail.com

Ce rapport de recherche « *De l'amphi à l'aide alimentaire, une recherche-action participative pour mieux lutter contre la précarité étudiante* », a été porté par l'Agence nouvelle des solidarités actives et Cop1 solidarités étudiantes. Elle a été financée dans le cadre du Programme National pour l'Alimentation 2025, ainsi que par la DREETS Grand Est, dans le cadre du programme "Mieux Manger Pour Tous", et par la ville de Paris.

Nous remercions tous·tes les étudiant·es, l'ensemble des partenaires associatifs et institutionnels, et les bénévoles de Cop1 qui ont contribué à cette recherche. Nous remercions également les partenaires du projet, et notamment Anne Cécile Caseau de l'INJEP et Huguette Boissonnat d'Emplettes et Cagettes pour leurs conseils, relectures, et accompagnement tout au long de la recherche-action.



SOLIDARITÉS COP1 ÉTUDIANTES

Agence nouvelle des solidarités actives

Ce projet de recherche a été financé par

MINISTÈRE DU TRAVAIL, DE LA SANTÉ, DES SOLIDARITÉS ET DES FAMILLES
Liberté Égalité Fraternité

MINISTÈRE DE L'AGRICULTURE, DE L'AGRO-ALIMENTAIRE ET DE LA SOUVERAINETÉ ALIMENTAIRE
Liberté Égalité Fraternité

PROGRAMME NATIONAL POUR L'ALIMENTATION TERRITOIRES EN ACTION

PRÉFET DE LA RÉGION GRAND EST
Liberté Égalité Fraternité

MIEUX MANGER POUR TOUS

VILLE DE PARIS