

Les habitudes alimentaires au cœur de la réussite scolaire et éducatives

François Régimbal, Éric Richard et Aude Fournier avec la collaboration de Élodie Rouillard-Gagnon et Gabriel Roy (2025)

RÉSUMÉ

Le milieu collégial est concerné par des enjeux de réussite. Près du tiers des cégépien.nes abandonne ses études en cours de route à la suite d'une première inscription et n'obtient pas de DEC. Les réussites scolaires et éducatives, ainsi que la persévérance, dépendent sans contredit d'un ensemble de facteurs hétérogènes qui se potentialisent entre eux, certains largement documentés, d'autres moins, notamment la diète et les pratiques alimentaires. À ce propos, à l'automne 2022, la question de l'insécurité alimentaire des cégépien.nes a fait les manchettes des grands médias, mettant en exergue les besoins criants des populations étudiantes et l'immense stress financier qu'elles vivent. Bien que l'étude de l'impact de l'alimentation sur la réussite scolaire soit un domaine de recherche en plein essor, peu de travaux s'intéressent aux liens entre les habitudes alimentaires et les performances scolaires chez les étudiant.es au postsecondaire. Afin de mieux comprendre le rapport des cégépien.nes à leur alimentation, il s'agit de mobiliser la notion de bien être, dépassant le cadre de l'insécurité alimentaire, capable de fournir une vision globale du rapport à l'alimentation.

À l'aide d'une méthodologie mixte, combinant des outils qualitatifs et quantitatifs, cette recherche explore le rapport des populations cégépiennes à leur alimentation à l'aide de cinq dimensions du bien-être alimentaire : matérielle, corporelle, relationnelle, décisionnelle et temporelle. Dans un premier temps, on a demandé à 28 étudiant.es de trois cégeps (Cégep du Vieux Montréal, Cégep de Victoriaville et Cégep de Matane) de consigner quotidiennement, pendant sept jours consécutifs, leurs prises alimentaires dans un journal de bord. Ensuite, nous avons fait des entretiens approfondis sur le rapport qu'entretiennent les participant.es à leur alimentation, à partir des journaux de bord. Enfin, à la lumière des données qualitatives, un questionnaire a été rempli par plus de 2127 répondant.es de six cégeps (Abitibi-Témiscamingue, Garneau et Limoilou, en plus des trois cités plus haut). Parallèlement à ces collectes de données, un terrain virtuel a été réalisé en visitant les sites Web de tous les cégeps et collèges privés subventionnés, afin de comprendre la place que prend l'alimentation dans leur vitrine virtuelle.

En plus de données préoccupantes révélant que plus de 43% des répondant.es de notre échantillon vivent une forme d'insécurité alimentaire, l'approche du bien-être et du mal-être alimentaire montre que la population cégépienne a un rapport spécifique à l'alimentation, notamment marquée par la désorganisation temporelle (bouleversements déclenchés par la transition secondaire/études supérieures), par de nombreux repas sautés et par d'autres consommés en solo, ce rapport se situant aux intersections de l'offre alimentaire, des normes sociales et des compétences des individus mangeurs.

Ce document fait partie du dossier web du CREMIS portant sur le bien-être alimentaire :

www.cremis.ca/bienetrealimentaire.

Enfin, cette étude montre que le rapport des populations cégépiennes à leur alimentation a des incidences sur leurs études, notamment en ce qui a trait à la perception de leur concentration, leur satisfaction aux études, leur sentiment d'autoefficacité et, finalement, leur confiance à terminer leurs études.