DE LA PRECARITE AU BIEN-ETRE ALIMENTAIRE : LE RECOURS AUX EPICERIES SOLIDAIRES PAR LES ETUDIANTS

ANIS JOUNAID ET LAMIA SADOUN
UNIVERSITE DE REIMS CHAMPAGNE-ARDENNE
LABORATOIRE CRIEG-REGARDS
AUTEUR CORRESPONDANT : ANIS.JOUNAID@UNIV-REIMS.FR

DE LA PRECARITE AU BIEN-ETRE ALIMENTAIRE : LE RECOURS AUX EPICERIES SOLIDAIRES PAR LES ETUDIANTS

Résumé :

Cette recherche a pour objectif de comprendre la manière dont les étudiants en situation de précarité alimentaire contournent leurs difficultés financières en mobilisant des structures d'aide, afin d'atténuer l'impact de leurs vulnérabilités sociales et économiques et de préserver, voire de renforcer, leur bien-être alimentaire. Pour ce faire, une étude qualitative exploratoire a été réalisée auprès de 11 étudiants fréquentant l'épicerie solidaire Agoraé. Les résultats soulignent l'ambivalence de la fréquentation de ces structures d'aide qui jouent à la fois un rôle émancipateur et contraignant pour les étudiants concernés.

Mots clés : Bien-être alimentaire ; Précarité alimentaire ; Etudiants ; Aide alimentaire.

FROM FOOD INSECURITY TO FOOD WELL-BEING: STUDENTS' USE OF SOCIAL GROCERY STORES

Abstract:

The aim of this research is to understand how students experiencing food insecurity overcome their financial difficulties by mobilizing support structures in order to mitigate the impact of their social and economic vulnerabilities and preserve, or even improve, their food well-being. To this end, a qualitative ethnographic exploratory study was conducted with 11 students who shop at the community food pantry. The results highlight the ambivalence of using these assistance programs, which play both an empowering and constraining role for the students concerned.

Keywords: Food well-being; Food insecurity; Students; Food aid.

Résumé managérial

Cette recherche a pour objectif de comprendre la manière dont les étudiants en situation de précarité alimentaire contournent leurs difficultés financières en mobilisant des structures d'aide, afin d'atténuer l'impact de leurs vulnérabilités sociales et économiques et de préserver, voire de renforcer, leur bien-être alimentaire. Pour ce faire, une étude qualitative exploratoire a été réalisée auprès de 11 étudiants fréquentant l'épicerie solidaire Agoraé.

Les résultats soulignent l'ambivalence de la fréquentation de ces structures d'aide qui jouent à la fois un rôle émancipateur et contraignant pour les étudiants concernés. A ce propos, nous avons fait émerger deux thèmes principaux qui renvoient dans un premier temps aux manifestations de la précarité alimentaire et ses effets sur le bien-être des étudiants et, dans un second temps, à la posture d'émancipation adoptés par ces deniers pour la négocier.

Ces résultats exploratoires nous amènent également à souligner, dans un premier temps, la nécessité de la mise en place de dispositifs adaptés aux besoins exprimés par les étudiants en matière d'horaires et de jours de distributions, notamment via un système multicréneaux afin de promouvoir le plus possible l'accès à l'alimentation en autonomie.

Cette recherche offre une grille de lecture pour orienter les actions des pouvoirs publics en faveur d'une alimentation saine et équilibrée à destination d'un public vulnérable, tel que les étudiants. Les structures d'aide pourraient travailler sur l'expérience de service pour lutter contre la honte et la stigmatisation. Au regard notamment de l'allégement des procédures administratives d'affiliation, de la communication sur les initiatives existantes et, finalement, l'emplacement des structures au sein des campus universitaires.

Introduction

Depuis la crise sanitaire, et le pic inflationniste qui l'a suivie, de plus en plus de jeunes se retrouvent en situation de précarité alimentaire. En 2025, 48 % des jeunes de 18 à 34 ans[1] déclarent avoir rencontré des difficultés à se procurer une alimentation saine et équilibrée. Face à ce contexte socio-économique difficile, une partie d'entre eux, notamment les étudiants, recourent de plus en plus à des alternatives pour s'alimenter tout en contournant leurs difficultés financières, en s'appuyant notamment sur des actions qui se sont développées dans ce sens (distributions de colis alimentaires au sein des campus, repas à 1€ au CROUS, réductions étudiantes dans certains supermarchés, structures d'aide alimentaire classiques en dehors de l'université, etc.). Ces difficultés se manifestent à travers une incapacité à s'alimenter suffisamment et correctement, et débouchent souvent sur une diminution, parfois drastique, du nombre de repas consommés. Parmi les étudiants recourant à l'épicerie solidaire Agoraé, 66% sautent des repas toutes les semaines (Fage, 2025). Les causes de cette situation sont multiples, et se trouvent au croisement de facteurs contextuels (hausse continue du coût de la vie et des prix de l'alimentation (Insee, 2024), hausse des loyers, etc.) qui génèrent, perpétuent et exacerbent des situations personnelles d'emblée fragiles (reproduction des inégalités sociales).

La précarité alimentaire vient alors accentuer les vulnérabilités des étudiants à une période charnière de leurs parcours de vie (Gourmelen et al., 2020). Elle compte deux dimensions principales, la suffisance des denrées disponibles à la consommation (en quantité et en apport nutritif et énergétique) et la qualité de l'alimentation, qui renvoie aux pratiques de socialisation alimentaire des individus. Dans la présente recherche, nous articulons les concepts de précarité (Paturel, 2017) avec celui du bien-être sous l'angle de l'alimentation (Block et al., 2011) que nous envisageons comme inextricables pour une frange de la population comme celle des étudiants. D'autant plus que ces derniers ne disposent pas de capitaux économiques (ressources financières), culturels, voire même sociaux, leur permettant de naviguer au sein du marché en tant que consommateurs à part entière (Arnould et Thompson, 2005). Partant de là, nous formulons notre question de recherche de la façon suivante : Quelles sont les manifestations de de la précarité alimentaire chez les étudiants fréquentant des épiceries solidaires ? Et quelles stratégies développent-ils pour maintenir leur bien-être alimentaire dans cette situation ?

Dans ce qui suit, nous commencerons par présenter l'articulation conceptuelle de notre recherche. Par la suite nous détaillerons notre approche méthodologique avant de présenter nos résultats et souligner leurs implications théoriques et managériales.

Cadre conceptuel :

Le bien-être alimentaire (BEA) a émergé, grâce aux travaux fondateurs de Lauren Block et ses collègues en 2011. Ces chercheurs soulignent l'importance de glisser d'une approche « santé » (« food as health ») de l'alimentation, fondée sur une vision normative de l'alimentation, vers une vision plus intégrative et positive qu'ils dénomment le « bien-être alimentaire » (« food as well-being »), défini comme *« une relation positive à l'alimentation, dans ses dimensions psychologique, physique, émotionnelle et sociale, à un niveau à la fois individuel et sociétal »* (Block et al., 2011, p.6). Cette approche de l'alimentation axée sur le bien-être s'inscrit d'ailleurs dans le courant de la transformative consumer research (TCR) et invite les chercheurs à envisager comment l'individu peut développer des comportements alimentaires générateurs de bien-être au sens large, en plus de la dimension physiologique (Bublitz et al., 2013). En effet, au-delà de sa fonction nutritionnelle, l'alimentation contribue au bien-être psychologique, physique, émotionnel et social (Hémar-Nicolas et Ezan, 2018 ; Mugel et al., 2019). Plusieurs

[1] https://www.google.com/url?q=https://www.secourspopulaire.fr/app/uploads/2025/09/barometres-et-focus-freur-ipsos-secours-populaire.pdf&sa=D&source=docs&ust=1765201104965642&usg=AOvVaw30xZWUdHfkRGN8PuX_ONfE

recherches ont étudié la perception du bien-être alimentaire par les enfants (Hémar-Nicolas et Ezan, 2018) et par les adultes (Zeng et Montesinos Sansalon, 2025). En revanche, peu de travaux sont dédiés aux jeunes adultes et en particulier aux étudiants (Gourmelen et al., 2020). Pourtant, la population étudiante entretient une relation particulièrement complexe avec l'alimentation, en particulier au moment de la décohabitation parentale, période charnière de transition vers l'autonomie (Gourmelen et al., 2020). Ce départ du domicile familial implique en effet une prise en charge individuelle et autonome de son alimentation : réalisation des courses, gestion du stockage et de la conservation des denrées, préparation des repas, mais aussi maîtrise des apports énergétiques et nutritionnels. Pour certains étudiants, notamment étrangers, cette transition s'accompagne également d'injonctions, parfois très normatives, à s'acculturer aux pratiques alimentaires dominantes dans le pays d'accueil, les conduisant à adapter, voire à transformer, leurs habitudes alimentaires d'origine (Girau, 2010).

Par ailleurs, les contraintes et difficultés financières rencontrées limitent l'accès à des produits de qualité, en quantité suffisante. Le bien-être alimentaire devient alors tributaire de l'accès et de la disponibilité des aliments, en plus d'autres facteurs relatifs à la socialisation, la littéracie alimentaire, au marketing et à la politique (Bublitz et al., 2019). L'ensemble de ces éléments contribue à fragiliser les étudiants et peut les placer dans une situation de précarité alimentaire. Cette notion renvoie à des difficultés qui vont au-delà de la suffisance des denrées disponibles et intègre les vulnérabilités économiques et sociales dans son spectre (Paturel, 2017). En conséquence, la précarité alimentaire peut être définie 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* » (Labo de l'économie sociale et solidaire, 2021).

La précarité alimentaire est donc étroitement liée à la question du lien social (Scherer et Brica, 2021) en ceci qu'elle est ancrée dans d'autres vulnérabilités économiques, ethniques, physiques du consommateur (Baker et al., 2005) qui conditionnent l'accès effectif à l'alimentation et accentuent potentiellement le risque de décrochage avec la société (Castel, 1991 ; Paugam, 1991). Les étudiants étant particulièrement touchés par la précarité alimentaire, deux étudiants sur trois déclarent "avoir sauté un repas par manque d'argent", une partie d'entre eux (18 %) recourt aux dispositifs d'aide alimentaire en place afin de contourner cette difficulté d'accès à une alimentation suffisante, saine et équilibrée (Cop1, 2025). En ce sens, les initiatives permettant aux étudiants d'accéder à l'alimentation sont doublement importantes, car elles leur permettent, au-delà d'un accès aux denrées alimentaires, de promouvoir leur BEA et, plus généralement, de retrouver du lien social. En vue d'étudier cette intrication entre le phénomène de la précarité alimentaire et le concept du BEA, nous nous sommes penchés sur une population d'étudiants qui fréquentent une épicerie solidaire se trouvant au sein du campus universitaire d'une ville moyenne de France.

Méthodologie

Afin d'explorer la diversité des situations de précarité alimentaire dans laquelle se retrouvent les étudiants, nous avons mobilisé une méthodologie qualitative. Une étude exploratoire visant une compréhension approfondie (Paillé et Mucchielli, 2021) des vécus d'étudiants recourant à des structures d'aide alimentaire a été entamée, et est toujours en cours. À cet effet, des entretiens semi-directifs ont été menés auprès de 11 étudiants décohabitants, âgés de 20 à 29 ans (*Cf.* profils des répondants en annexe 1). Les étudiants ont été recrutés le jour de la distribution auprès des structures en question : ils ont été approchés sur place, informés des objectifs de la recherche, puis invités à participer à un entretien individuel dans un second temps, via une sollicitation par email. Ce mode de sollicitation s'est avéré le plus adéquat pour

respecter les dispositions éthiques et limiter les contraintes méthodologiques liées à la situation de vulnérabilité dans laquelle se trouvent les étudiants et la nature sensible du sujet étudié (Hill, 1995).

Les entretiens ont été conduits sur la base d'un guide portant sur les habitudes alimentaires, le rapport à la précarité alimentaire, le ressenti et les stratégies mises en place et ont duré en moyenne 60 minutes. Les entretiens ont eu lieu, selon leurs préférences, soit en face à face, soit à distance via Zoom. Chaque entretien a été entièrement retranscrit et a fait l'objet d'un codage thématique inspiré de la méthode d'analyse de contenu (Allard-Poesi, 2003). Ils ont été catégorisés en thèmes et sous thèmes. Ces analyses ont fait l'objet d'un croisement inter-chercheurs afin de renforcer la robustesse des résultats obtenus.

Principaux résultats

Suite à notre analyse, nous avons fait émerger deux thèmes principaux qui renvoient dans un premier temps aux manifestations de la précarité alimentaire et ses effets sur le bien-être des étudiants et, dans un second temps, à la posture d'émancipation adoptés par ces deniers pour la négocier.

Les manifestations de la précarité alimentaire et leur effet sur le bien-être des étudiants. La précarité alimentaire se manifeste *via* des difficultés rapportées par les étudiants au regard de leur alimentation. L'une des facettes de ces difficultés revient, pour certains, à sauter des repas de façon régulière et prolongée dans le temps jusqu'à influencer leur santé à long terme : *« Heu … oui, mais oui, ça m'arrive [de sauter des repas], enfin ça m'arrivait avant (...) on va dire par exemple je faisais deux repas par jour au lieu d'avoir trois par exemple (...) c'était quelques jours par semaine on va dire un jour par semaine ou deux jours » (*E3). Ceci est d'autant plus accentué à des périodes charnières comme les fins de mois qui sont des moments critiques pour des étudiants en manque de moyens financiers. Ces derniers ressentent alors les conséquences de leurs situations économiques de façon directe sur leur alimentation, dont les possibilités se trouvent limitées au point de nécessiter la suppression de sources de macronutriments aussi important que les protéines :

« I : ok, est-ce que ça vous est arrivé à la fin du mois de vous retrouver sans ressources pour pouvoir acheter à manger pour les jours restants ?"
E3 : Oui, avant que … par exemple la dernière semaine du mois est un peu plus compliquée que les trois autres semaines (...) je devais attendre le début du mois prochain pour garder le même rythme, quoi (...) J'essayais de finir ce que j'ai chez moi. Par exemple ça m'arrivait, avant, de cuisiner que des pâtes avec du beurre par exemple si j'en ai chez moi ».

Ces contraintes liées à la précarité alimentaire dénotent une expérience aux effets délétères pour les étudiants qui la vivent, et dont les conséquences dépassent l'aspect biologique (sensation de faim, perte d'énergie) pour recouvrir le volet psychologique. Ceci souligne l'importance du bien-être alimentaire au regard de l'état de santé globale des étudiants, comme le montre le passage suivant : « *j'ai perdu un peu de poids et en fait j'avais un peu l'impression (...) oui, comme j'ai dit j'avais pas trop le moral pendant cette période-là, je pense que ça faisait aussi partie des facteurs qui ont fait que voilà, je me sentais pas très bien pendant cette période (...) on se sent pas forcément heureux (...) Il y avait pas vraiment de joie, je pense que ça a même impacté mes études parce que j'ai redoublé une année et (...) on va dire que je travaillais à 20 % de ma capacité, ouais, je pense » (E3).*

L'extrait ci-haut souligne le risque que représente la précarité à accentuer, voire générer, des situations contraintes pour les étudiants, les empêchant ainsi de mener à bien leurs études et mettant en péril leur avenir professionnel et personnel. L'accès aux produits alimentaires *via*

les épiceries solidaires est un moyen pour eux de ressentir du bien-être hédonique en retrouvant une alimentation saine, et par là même une santé mentale moins entamée. Toutefois, la fréquentation desdites épiceries constitue pour ces jeunes un ancrage dans une situation qu'ils préfèrent garder secrète : « *avant si dans une conversation on commençait à parler de sortie, d'une dépense qu'il va y avoir, alors que moi je suis en train de réfléchir pour dire que non, je peux pas vous accompagner, est-ce que j'invente une excuse pour ne pas le faire (...) à chaque fois j'essaye un truc pour ne pas aller les accompagner (...) Ah je sais pas, j'ai juste pas envie d'en parler, j'ai peur qu'elles me voient différemment ou (...) je préfère garder notre relation comme elle est maintenant, j'ai pas envie de partager des choses vraiment très intimes avec elles (...) ben en fait je sais pas, en fait je trouve que je me mettrais un peu à nue devant elle, voilà ».* Ce risque d'exposition est également présent au sein des structures d'aide alimentaire, notamment au regard du manque de discrétion causé par le vis-à-vis et générateur de sentiments négatifs : *« des fois j'étais un petit peu pas trop à l'aise. Ah oui au début le malaise, au début j'étais comme ça j'osais rien prendre donc en fait on va voir toutes mes courses, on va les poser un par un et tout donc tout le monde voit ce que je prends » (E7).*

D'un autre côté, ce recours nécessaire aux aides implique parfois des arbitrages au niveau des choix de produits en raison des contraintes organisationnelles de la distribution. Les capacités physiques limitées des étudiants leur imposent parfois d'abandonner des produits faute de pouvoir les transporter et/ou revenir après pour les récupérer « *Quand j'étais à pied ou en tram, j'étais limitée en poids que je pouvais porter pour ramener chez moi (...) Des fois ça m'est arrivé de me dire (...) il y a des fois j'ai envie de prendre genre peut être 2 kilos de carottes et je suis en mode bah non mais je vais en prendre qu'un parce qu'en fait je vais pas pouvoir le ramener parce que si je prends ça. (E7) ».*

La posture d'émancipation, source de BEA. D'autre part, nos entretiens ont fait émerger une deuxième tendance qui contraste avec l'aspect contraignant de la fréquentation des structures d'aide alimentaire, et qui souligne le caractère ambivalent de cette réponse à la situation de précarité. Sur la base de leur capitaux disponibles et activables, certains étudiants parviennent à s'approprier l'aide alimentaire et à en faire un levier pour promouvoir leur bien-être global. E4 et E7 illustrent bien ce recours à des ressources dans la négociation de l'expérience de consommation vécue auprès des structures d'aide. E4, étudiant en Master 1 production du vin et titulaire d'une L3 en sciences de la vie, nous raconte comment il mobilise ses connaissances, traduites en compétences, pour concevoir un régime dont il s'attribue la paternité au point de le qualifier de "particulier". Un régime adapté à son mode de vie, qui souligne l'appropriation et la prise en main de son alimentation en dépit de sa situation de précarité, source de bien-être hédonique

«E4 : J'essaie de suivre un régime particulier, je mange quatre fois par jour (...) Je fais du sport, musculation, yoga et du vélo, donc j'ai besoin de beaucoup de protéines (...) et en fait ça vient de la conscience de mon corps en sciences de la vie, quand j'ai compris comment tout ça fonctionne, c'est quoi les protéines, c'est quoi les glucides (...) je pense que je mange assez bien juste ce qu'il me manque c'est de l'argent et du temps.
I: justement quand tu dis régime particulier, pourquoi est-ce qu'il est particulier à ton avis ?
E4 : Parce que je l'ai imaginé moi-même, je l'ai jamais vu, je l'ai pas pris quelque part c'est juste mes règles adaptées à moi, qui me convient absolument parce que il sont adaptés à mon régime du sommeil, à mes études et à ce que je peux prendre comme les aliments ici, comme les repas, à tout ce que j'ai dans mon frigo, voilà ».

De son côté, E7 a recours à un autre type de capital pour atteindre son objectif de perte de poids. Elle mobilise pour ce faire ses ressources sociales, en la personne de sa sœur qui a entamé une carrière de nutritionniste : « *Et puis récemment il y a 3 mois, ma sœur s'est lancée, elle a fait*

des formations de nutritionniste et tout ça. Du coup elle a commencé à me faire un programme de suivi nutritionnel de bah il faut que tu manges ça c'est mieux si tu prends bien, il faut que tu mélanges quand même du riz ou des pâtes ou machin dans chaque repas et tout ça. Donc j'essaye de faire et ça fluctue (...) Et j'ai perdu du coup beaucoup de poids. Du coup, j'ai perdu presque 10 kilos depuis que j'ai mon appartement, donc en un an ».

Dans le même ordre d'idées, E7 a souligné l'autonomie dont elle bénéficiait désormais en mettant en avant le sentiment de contrôle qu'elle éprouve depuis qu'elle vit seule. Cette autonomie est ainsi source de bien-être eudémonique : *« J'ai vraiment le contrôle quoi sur ce que je mange ou tout ça et c'est vraiment super quoi* (…) *Donc là il y a vraiment une indépendance qui fait que bah ouais, je peux manger ce que je veux et quand je veux ».* La décohabitation est vécue par E7 comme une période d'affranchissement des règles imposées par sa mère, qui limitait la possibilité de cuisiner de façon assez conséquente. Cette prise de distance s'accompagne d'une reconfiguration de son bien-être alimentaire, dans la mesure où E7 peut désormais choisir ses menus, expérimenter des recettes et gérer son propre rythme alimentaire. L'alimentation devient ainsi un espace privilégié de réappropriation de soi, où se joue à la fois l'affirmation de son individualité et la construction d'un rapport plus plaisant, maîtrisé et valorisant à l'acte de manger comme l'illustrent l'extrait suivant : *« Quand je vivais chez mes parents, je contrôlais pas ce que je mangeais (...) C'était vraiment maman qui cuisinait parce que bah c'était ça cuisiner, c'était sa maison (...) Mais bah ma mère elle est maniaque du coup elle voulait pas que en fait tu sors trop de poêles machin tout ça alors qu'on avait un lave-vaisselle (...) si je voulais faire à manger fallait que je me cache et qu'elle soit pas là (...). Une fois je me suis réveillée à 04h, j'ai fait des crêpes et comme ça à 09h j'avais des crêpes et j'avais fait la vaisselle ».*

Discussion, limites et voies de recherche

La présente recherche s'inscrit dans la littérature sur le bien-être alimentaire et contribue à l'enrichissement de ce champ en marketing (Block et al., 2011). Elle permet de disposer d'une meilleure compréhension de la manière dont les étudiants en situation de précarité alimentaire contournent les difficultés financières en mobilisant des structures d'aide qui leur permettent d'atténuer l'impact de leurs vulnérabilités (Baker et al., 2005) et ressentir du bien-être hédonique et eudémonique (Seligman et Csikszentmihalyi, 2000). Les résultats soulignent que le recours aux structures d'aide alimentaire à destination des étudiants est ambivalent dans le sens où il renvoie à des vécus contrastés. D'une part, l'aspect contraignant au regard des dimensions sociales de mise à nue (Goffman, 1974), d'acculturation aux habitudes et pratiques culinaires françaises et organisationnelles relatives au système de créneau unique qui devient incapacitant. D'autre part, la mobilisation par certains étudiants de capitaux économiques et sociaux (Holt, 2002) leur permet de s'approprier pleinement l'expérience de consommation auprès des structures d'aide alimentaire et les ressources alimentaires qui y sont mises à disposition pour s'émanciper des contraintes relatives à la situation de précarité alimentaire.

Cette recherche offre une grille de lecture pour orienter les actions des pouvoirs publics et les acteurs associatifs en faveur d'une alimentation saine et équilibrée à destination d'un public vulnérable, tel que les étudiants. Les structures d'aide pourraient travailler sur l'expérience de service pour lutter contre la honte et la stigmatisation, au regard notamment de l'allégement des procédures administratives d'affiliation, de la communication sur les initiatives existantes et, finalement, l'emplacement des structures au sein des campus universitaires. Ces résultats exploratoires nous amènent également à souligner, dans un premier temps, la nécessité de la mise en place de dispositifs adaptés aux besoins exprimés par les étudiants en matière d'horaires et de jours de distributions, via un système multicréneaux afin de promouvoir le plus possible l'accès à l'alimentation en autonomie. Par ailleurs, et en vue de pallier les limites relatives à la

taille de l'échantillon, nous envisageons de conduire des entretiens supplémentaires en mobilisant potentiellement la méthode des récits de vie, couplés à des épisodes d'observations multisites (au sein des structures d'aide et des espaces marchands) auprès des étudiants en question en vue de trianguler les données.

Références bibliographiques :

Allard-Poesi F (2003) Coder les données. In: Giordano Y (ed.) *Conduire un projet de recherche, une perspective qualitative*. Colombelles: EMS, pp. 245–287.

Arnould EJ et Thompson C (2005) Consumer culture theory (CCT) : Twenty Years of Research. *Journal of Consumer Research* 31(4): 868–882.

Baker SM Gentry JW et Rittenburg TL (2005) Building Understanding of the Domain of Consumer Vulnerability. *Journal of Macromarketing* 25(2): 128–139.

Block LG Grier SA Childers TL et al. (2011) From nutrients to nurturance: A conceptual introduction to food well-being. *Journal of Public Policy and Marketing* 30(1). American Marketing Association: 5–13.

Bonescu M Ginon E Tavilla V et al. (2023) Représentations de la convivialité : de l'imaginaire social du repas au bien-être alimentaire. *Décisions Marketing* (109): 103–130.

Bublitz MG Peracchio LA Andreasen AR et al. (2013) Promoting positive change: Advancing the food well-being paradigm. *Journal of Business Research* 66(8): 1211–1218.

Bublitz MG Hansen J Peracchio LA et Tussler S (2019) Hunger and food well-being: advancing research and practice. *Journal of Public Policy & Marketing*, *38*(2), 136-153.

Bugeja-Bloch F et Frouillou (2024) Penser, mesurer et décrire les précarités étudiantes : Les apports d'une enquête locale. *Agora débats/jeunesses, 96*(1), 67–84.

Castel R (1991) De l'indigence à l'exclusion, la désaffiliation. Précarité du travail et vulnérabilité relationnelle. In: Donzelot J (ed.) *Face à l'exclusion. Le Modèle Français*. Paris: Edition Esprit, pp. 137–168.

Cop1 (2024) *La précarité étudiante en France : quelle réalité ? Baromètre IFOP pour Cop1*. [en ligne] file:///C:/Users/joun0007/Downloads/121521-Presentation-COP1-Volet-precarite.pdf (consulté le 01 décembre 2025).

Fage (2024) *Baromètre de la précarité étudiante. Edition 2025*. [en ligne] https://www.fage.org/ressources/documents/source/1/8945-DP-2e-me-BPE-2025.pdf (consulté le 29 novembre 2025)

Debucquet G et Lombart C (2017) Quand manger des fruits et légumes difformes contribue au bien-être alimentaire : Analyse d'un oxymore par les valeurs. *Décisions Marketing, 87*(3), 15–37.

Giraud F (2010) L'activité culinaire des étudiants étrangers à Lyon : Apprendre à "manger ailleurs". *Hommes & migrations, 1283*, 42–50.

Goffman E (1974). *Les rites d'interaction*. Les Éditions de Minuit.

Gourmelen A Rodhain A Masson J et Garcia K (2020) Promouvoir des pratiques alimentaires saines : Des étudiants pour parler aux étudiants ? *15e Journée du marketing agro-alimentaire*, Montpellier, France.

Hémar-Nicolas V et Ezan P (2018) Bien-être et alimentation : Une identification des axes de communication à destination des enfants consommateurs. *Décisions Marketing, 92*, 77–95.

Hill R P (1995) Researching sensitive topics in marketing: The special case of vulnerable populations. *Journal of Public Policy & Marketing*, *14*(1), 143-148.

Holt D B (2002) Why do brands cause trouble? A dialectical theory of consumer culture and branding. *Journal of Consumer Research, 29*(1), 70–90.

Insee (2024) *Indices des prix à la consommation et coût de la vie étudiante*.

Labo de l'économie sociale et solidaire (2021, octobre) *Agir contre la précarité alimentaire en favorisant l'accès de tou·te·s à une alimentation de qualité* [en ligne] https://www.lelabo-ess.org/system/files/2021-01/precarite_alimentaire_4_pages_02.07.2020.pdf (consulté le 01 décembre 2025).

Mugel O Gurviez P et Decrop A (2019) Eudaimonia around the kitchen: A hermeneutic approach to understanding food well-being in consumers' lived experiences. *Journal of Public Policy & Marketing, 38*(2), 280–295.

Paillé P et Mucchielli A (2021) *L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales* (5e éd.). Armand Colin.

Paugam S (1991) *La Disqualification Sociale*. Paris: Presses Universitaires de France.

Paturel D (2017) *Insécurité alimentaire et précarité alimentaire*. Document des États généraux de l'alimentation, Atelier 12, Ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation.

Scherer P et Bricas N (2021). Lutter contre la précarité par de l'aide alimentaire ? In D. Conaré & M. Walser (Eds.), *Une écologie de l'alimentation* (pp. 205–214). Éditions Quae.

Seligman MEP and Csikszentmihalyi M (2000) Positive psychology: An introduction. *American Psychologist* 55(1). Springer Netherlands: 5–14.

Zeng T et Montesinos Sansaloni EX (2025). Food well-being: A review of its conceptualization and measurement. *British Food Journal, 127*(3), 857–877.

Annexes

Annexe 1. Profil des personnes interviewées

Participants	Genre	Âge (en années)	Origine	Niveau	Formation	Durée de l'entretien (en min)
E1	F	29	Marocaine	M2	Management	53
E2	F	20	Sénégalaise	L2	Gestion	35
E3	F	24	Marocaine	M2	Biologie	87
E4	M	22	Ukrainienne	M1	Vin et Champagne	100
E5	M	24	Algérienne	M1	Biologie santé	72
E6	M	26	Algérienne	M1	Réseaux et télécoms	62
E7	F	22	Française	L3	Sociologie	76
E8	F	21	Française	L3	Gestion	57
E9	F	23	Française	L3	Immobilier	50
E10	M	23	Française	L2	Droit	77
E11	M	22	Française	M1	Droit	62