

## Les étudiants en perte d'équilibre alimentaire

LE MONDE | 15.03.10 | 16h58 • Mis à jour le 15.03.10 | 16h59

Milieu de matinée, dans le hall de Censier (université Sorbonne nouvelle Paris-III), quatre étudiantes en première année de licence d'anglais attendent, le ventre vide, leur prochain cours. Aucune d'elles n'a pris de petit déjeuner. *"Quand on se lève à 6 heures du matin, on n'a pas faim, et puis on manque de temps"*, commente Julie Hontarrede, 19 ans, qui habite dans le Val-de-Marne. *"Il m'arrive d'emporter un paquet de gâteaux pour les grignoter plus tard"*, complète l'étudiante. Jamais de fruit. *"Ça ne me vient pas à l'esprit."*

Et les fameuses recommandations en termes d'équilibre alimentaire ? *"Cinq fruits et légumes par jour, je suis au courant, avoue Julie. Mais on n'a pas le temps. C'est trop compliqué."* Ses trois copines, aussi, sont adeptes du grignotage. Pour le repas du midi, elles ont des budgets serrés. Julie achète souvent un sandwich, mais pas à la boulangerie ni à la cafétéria de Censier. *"Trop cher, chez Franprix, ils sont à pas plus de 2 euros, et meilleurs."* Elle apporte sa bouteille d'eau. Parfois, elle s'offre un panini, mais ses extras ne dépassent jamais 5 euros.

Pourquoi les quatre amies ne profitent-elles pas du restaurant universitaire à quelques pas, dont le repas revient à 2,90 euros ? *"Il y a trop de queue et on n'a pas toujours le temps entre deux cours. J'ai dû y aller cinq fois au premier semestre"*, explique son amie Uldha, 19 ans. Elle ne fréquente pas la cafétéria de Censier, jugée trop chère. Le soir, elle retourne chez elle, dans le Val-d'Oise, et mange en famille. La veille au soir, c'était poulet rôti, pâtes et fromage. *"Je ne prends jamais d'entrée, rarement des fruits"*, précise Uldha, dont le comportement alimentaire correspond aux déséquilibres pointés par l'Union nationale des mutuelles étudiantes régionales (USEM) dans une enquête publiée lundi 15 mars.

Réalisée auprès de 12 000 étudiants, l'étude montre qu'un sur cinq déclare ne prendre que deux repas par jour, évitant le plus souvent le petit déjeuner mais aussi parfois le repas du midi. Si pour la plupart, c'est parce qu'ils n'ont pas faim ou pas le temps, 12 % d'entre eux se privent en raison de problèmes financiers.

Pour Samir, 21 ans, en deuxième année de licence de lettres, le budget est serré : 3 euros pour le déjeuner : *"Je mange soit des pâtes dans des packs en carton soit un sandwich à la cafétéria. Je n'achète pas de boisson."* Il bénéficie d'une bourse de 450 euros par mois. Hébergé chez son frère, il contribue au loyer pour 100 euros mensuels, ainsi qu'aux charges. Le soir, tous deux essaient de manger *"plus équilibré que le midi : des pâtes mélangées avec des légumes, des pommes de terre avec des haricots, de temps en temps des steaks hachés surgelés, très rarement des fruits"*.

24 % des étudiants interrogés déclarent ne pas manger de fruits tous les jours. Le chiffre monte à 35 % pour les légumes et 14 % ne mangent ni les uns ni les autres quotidiennement, soit 315 000 étudiants sur 2,25 millions. Et l'immense majorité d'entre eux (94 %) assurent qu'il leur arrive de grignoter entre les repas dont 21 % très souvent.

Aude, 24 ans, et Jérémy, 21 ans, tous deux en troisième année de licence d'anglais, sont attablés à la cafétéria devant une boîte de pâtes achetée à l'extérieur (920 grammes pour 4,90 euros). *"Tous les mercredis midi, je mange des pâtes car j'ai un entraînement de catch à 18 heures, explique Jérémy. Sinon je vais au resto U une ou deux fois par semaine. Je prends une entrée, un plat chaud avec des féculents, un dessert, rarement des légumes car je trouve qu'ils n'ont pas de goût. On a l'impression de manger de la flotte."* Jérémy dispose d'un budget alimentaire de 25 euros par semaine. Rien pour ses sorties en dehors d'une carte UGC illimitée, offerte pour son succès au bac. *"J'économise, explique-t-il. Le midi quand je n'ai pas cours, je prends une boîte de maïs et de thon dans les placards, chez mes parents."* Le soir, Jérémy mange le plus souvent des plats cuisinés surgelés.

Ana, Thibaut, et Anne, tous trois en troisième année de licence de mathématiques à Jussieu (université Pierre-et-Marie-Curie Paris VI) préfèrent le resto U de Censier à celui de Jussieu jugé *"moins rapide, beaucoup moins bon et avec beaucoup de monde"*. *"Ça coûte moins cher qu'un sandwich et ça permet d'avoir un vrai repas chaud"*, déclare Anne, 21 ans. Sur son plateau :

croissant au fromage, semoule, haricots verts, banane, yaourt à la fraise. Dans celui de sa voisine : blanquette de dinde à l'estragon, mousse au citron. Dans celui de Thibaut : kebab, frites, ketchup, marbré au chocolat. *"J'aime pas trop les légumes. En général, je mange des frites ou des pizzas"*, avoue Thibaut. Le soir, le jeune homme mange des hamburgers, des raviolis en boîte, des plats cuisinés surgelés, des yaourts et des glaces. *"J'achète des sous-marques dans des magasins discount"*, précise-t-il. Son amie Anne a un budget un peu plus consistant qui lui permet, le soir, de cuisiner des produits frais.

L'alimentation est le troisième thème le plus cité par les étudiants (40,5 %) sur lequel ils souhaiteraient être informés, après le sommeil (43 %) et le stress (51 %). Près de la moitié des jeunes interrogés se disent préoccupés par leur poids (en majorité les femmes). Le docteur Marlène Galantier, nutritionniste, reçoit parfois dans son cabinet, à Ivry (Val-de-Marne), de jeunes étudiants qui se plaignent d'avoir pris beaucoup de poids durant leur première année universitaire. *"C'est souvent le même schéma, ils ne prennent pas de petit déjeuner faute de temps ou parce qu'ils n'ont pas faim. Du coup, ils grignotent dans la matinée, explique la nutritionniste. Le midi, ils ne vont pas au restaurant universitaire et mangent un sandwich très gras. Ils ont faim vers 17 heures, 18 heures, et regrignotent, et, le soir, ils font un repas plus consistant. Or, si vous prenez le maximum de calories après 17 heures vous allez moins les dépenser et par conséquent les stocker."*

Marlène Galantier conseille donc aux jeunes d'emporter le matin un sandwich maison (baguette jambon ou fromage), un fruit et de l'eau, et de les consommer avant 9 heures. Pour le midi, s'ils n'ont pas le temps d'aller au restaurant universitaire, faire un repas consistant et équilibré, d'amener dans un Tupperware leur repas (légumes, viande, un fruit, un yaourt) ou de manger un sandwich avec au moins 100 grammes de protéines (deux tranches de jambon), un fruit, un yaourt et de l'eau.

Pour inciter les étudiants à modifier leurs comportements, l'USEM organise, du 22 au 26 mars, avec le CNOUS et l'Observatoire du pain, la semaine de l'équilibre alimentaire. Les étudiants, qui déjeuneront dans les 73 restaurants universitaires participant à l'opération, recevront une information sur la composition des aliments, les apports nutritifs et les combinaisons souhaitables pour des repas équilibrés.

**Martine Laronche**

Article paru dans l'édition du 16.03.10

**Martine Laronche**

Article paru dans l'édition du 16.03.10