



**HAL**  
open science

## **Comportement alimentaire des étudiants : effet de la décohabitation expliqué par la théorie du parcours de vie**

Andréa Gourmelen, Angélique Rodhain, Josselin Masson

### ► **To cite this version:**

Andréa Gourmelen, Angélique Rodhain, Josselin Masson. Comportement alimentaire des étudiants : effet de la décohabitation expliqué par la théorie du parcours de vie. 35ème Congrès de l'Association Française du Marketing - AFM 2019, May 2019, Le Havre, France. <hal-02395098>

**HAL Id: hal-02395098**

**<https://hal.umontpellier.fr/hal-02395098v1>**

Submitted on 1 Dec 2025

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.



HAL Authorization

**COMMUNICATION AU CONGRES DE L'AFM 2019**

**LE HAVRE, 15 AU 17 MAI**

**GOURMELEN ANDREA, RODHAIN ANGELIQUE ET MASSON JOSSELIN**

**COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DES ETUDIANTS : EFFET DE LA DECOHABITATION EXPLIQUE  
PAR LA THEORIE DU PARCOURS DE VIE**

Résumé : A partir du cadre théorique du parcours de vie (Moschis, 2007), cette recherche étudie la consommation alimentaire des étudiants en fonction de leur stade de décohabitation. Une enquête menée auprès de 815 étudiants au profil diversifié révèle que la qualité nutritionnelle de leur alimentation ainsi que leur niveau de cuisine sont significativement plus élevés chez les cohabitants que chez les décohabitants, particulièrement pour ceux venant de quitter le foyer. Cependant, ces scores s'améliorent une fois la décohabitation plus ancrée. Ensuite, un modèle d'équations structurelles (n=676) permet d'identifier les variables explicatives du niveau d'équilibre alimentaire et de cuisine des étudiants décohabitants. L'anxiété (sociale et économique) ainsi que l'expertise perçue (en cuisine ainsi qu'en nutrition) expliquent ces différences. Ces résultats présentent des implications sociétales : des mesures visant à réduire le stress des étudiants tout en améliorant leurs connaissances culinaires devraient participer à l'amélioration de leur comportement alimentaire.

Mots clef : étudiants ; alimentation ; parcours de vie ; décohabitation ; cuisine

**UNDERSTANDING STUDENTS' EATING BEHAVIOR THROUGH THE LIFE COURSE PARADIGM**

Abstract: This research, based on the life course paradigm (Moschis, 2007), focuses on students' food behaviors according to their "leaving home" phase. A survey on 815 students with diverse profiles shows that food quality and cooking level are significantly better among students who still live with their parents (compared with those who are independent, especially those who have just left family home). Nevertheless, the scores increase once the independence is well anchored. Then, we use structural equation modeling (n=676) to identify the variables that explain balanced diet and cooking level scores among independent students. The social and economic anxiety as well as the subjective knowledge (about cooking and nutrition) explain the scores differences. These results have societal implications: solutions aiming to reduce students stress and improve cooking skills would contribute to improve their food behaviors.

Keywords: students, food behavior, life course paradigm, cooking

# COMPORTEMENT ALIMENTAIRE DES ETUDIANTS : EFFET DE LA DECOHABITATION EXPLIQUE PAR LA THEORIE DU PARCOURS DE VIE

## Introduction

La vie étudiante est souvent dépeinte comme une période de joyeuse insouciance, à l'image des protagonistes de *l'Auberge espagnole*. Pourtant, l'entrée à l'université est vécue comme une période de transition particulièrement stressante pour l'individu, et ce notamment dès lors qu'il s'agit de quitter le foyer familial (Mazé et Verlhac, 2013). Les étudiants doivent en effet adopter de nouveaux rôles et comportements pour lesquels ils n'étaient pas forcément préparés. Parmi ces comportements nouveaux se trouve le comportement alimentaire : les étudiants décohabitants sont en effet amenés à s'autonomiser au sens de Ladwein et al (2009), c'est-à-dire prendre plus ou moins<sup>1</sup> leur indépendance : faire des courses, cuisiner, s'alimenter de façon autonome. Or, en étudiant 'l'insécurité alimentaire des étudiants', Di Donato (2013) montre combien ces derniers sont un public à risque en ce qui concerne l'alimentation.

Si de récentes études qualitatives en marketing tentent de mieux cerner la spécificité du comportement alimentaire des étudiants (Gourmelen et Rodhain, 2016 ; Sadoun et al., 2016 ; Verfay et Wilhelm, 2018) témoignant de l'intérêt naissant de la discipline pour cette population, il demeure nécessaire de proposer des facteurs explicatifs d'une alimentation étudiante équilibrée. En particulier, Gourmelen et Rodhain (2016) ont appliqué le modèle intégrateur de Moschis (2007) à la situation de l'alimentation du jeune adulte ayant récemment quitté le foyer familial (la décohabitation). Si leur étude tend à proposer que la décohabitation provoquerait des changements de comportement alimentaires en suivant le modèle du parcours de vie, ces processus demeurent à être démontrés. L'objectif de cette recherche consiste ainsi à répondre aux questions suivantes : le comportement alimentaire évolue-t-il en fonction du degré de décohabitation des étudiants ? Si oui, quelles stratégies les décohabitants mettent-ils en place pour s'adapter à leur nouvelle vie ?

## Théorie du parcours de vie, décohabitation et alimentation étudiante

*Le parcours de vie, un cadre théorique intégrateur.* La perspective du parcours de vie consiste à étudier les changements de comportements individuels en fonction de divers événements vécus au cours de la vie (de Montigny et de Montigny, 2014). En comportement du consommateur, Moschis (2007) a proposé un modèle intégrateur comportant trois processus. Un événement marquant (1) sert de passage dans des rôles nouveaux et, par un processus de socialisation, ces derniers conduisent à de nouvelles compétences et attitudes de consommation ; (2) les différents événements de la vie créent stress et déséquilibres. Par le processus de *coping*, les individus s'adaptent à ces évolutions ; (3) Enfin, selon la perspective du capital humain, les individus puisent dans les compétences et connaissances de consommation acquises par le passé grâce aux liens entretenus avec les groupes proches (famille, pairs) et dans leur culture dans un sens plus large. Ces trois perspectives sont prises en compte conjointement afin de comprendre les répercussions d'un événement de vie en t1 sur des comportements de consommation en t2.

*Facteurs explicatifs de l'alimentation étudiante.* Au-delà du cadre théorique général du parcours de vie qui apparaît comme un ancrage théorique pertinent en raison de l'existence d'un événement de vie important : la décohabitation, de récentes recherches permettent d'identifier des variables afin d'obtenir un modèle conceptuel opérationnalisable. Dans notre cas, le « capital humain » sont les connaissances alimentaires (cuisine et nutrition) acquises lors de la

---

<sup>1</sup> Indépendance plus ou moins forte selon la fréquence de retour chez leurs parents

socialisation primaire dans lesquelles les étudiants vont puiser pour s'adapter à leur nouveau rôle (Gourmelen et Rodhain, 2016 ; Sadoun et al., 2016), l'autonomisation et la reproduction de pratiques issues des parents par jeu d'imitation étant liées (Ladwein et al., 2009). C'est ainsi que les croyances en termes de connaissances nutritionnelles ont un impact sur la qualité des repas consommés (OVE, 2003). L'étudiant.e en cours de socialisation, apprend également 'sur le tas' son nouveau rôle. Le facteur de socialisation essentiel d'une alimentation équilibrée demeure à ce stade les parents (Sadoun et al., 2016), les pairs jouant un rôle opposé (Gourmelen et Rodhain, 2016), alors que les médias, par le biais des campagnes de marketing social sont perçues sans impact car non adaptées à la cible (Gourmelen et Rodhain, 2016 ; Sadoun et al., 2016). Ce processus de socialisation implique également du stress et des stratégies de coping pour s'adapter à une nouvelle période de vie. Bien que le vécu des étudiants puisse être différent selon leurs origines (Cahuc et al., 2017), une grande partie des étudiants cumulerait un stress financier dû à leur manque de ressources, un stress social dû à l'immersion dans un nouvel environnement ainsi qu'un stress temporel. Or, ces différents stress conduiraient à avoir recours à une cuisine moins élaborée et à des aliments de moindre qualité chez les étudiants (Di Donato, 2013 ; Gourmelen et Rodhain, 2016 ; Sadoun et al., 2016 ; enquête OVE, 2003).

Ainsi, cette étude consiste à étudier l'impact de la décohabitation sur la qualité nutritionnelle des aliments consommés ainsi que sur le degré d'élaboration de la cuisine des étudiants par le biais de la théorie du parcours de vie, en se focalisant sur le processus de coping et du capital humain. La littérature amène à suggérer que :

- (1) la qualité nutritionnelle des aliments consommés ainsi que le degré d'élaboration de la cuisine seront les plus faibles lors de la première phase de décohabitation (soit durant la première année). En effet, les étudiants n'ayant pas encore puisé dans leur capital humain, ils chercheraient avant tout la praticité des aliments (Maquis, 2005). En outre, une rupture d'avec le modèle familial serait, dans un premier temps, recherchée pour exprimer cette autonomie et liberté nouvelles (Garabaoui-Moussaoui, 2002).
- (2) Chez les décohabitants, l'alimentation moins équilibrée sera expliquée par une anxiété financière, sociale et temporelle, mais contrebalancée par un capital humain (connaissances et savoir-faire culinaire) les poussant respectivement à tenter d'équilibrer leurs repas et à cuisiner.

## **Méthodologie de la recherche**

*Collecte des données.* Etant donné l'existence d'une littérature récente sur le sujet mobilisant des études qualitatives (Gourmelen et Rodhain, 2016 ; Sadoun et al., 2016 ; Verfay et Wilhelm, 2018), nous avons opté pour une étude quantitative par questionnaire auto-administré en ligne. Une première collecte de données (n=126) a permis d'épurer les structures factorielles. Une seconde collecte a permis de confirmer les structures factorielles par AFC (n=150), puis d'effectuer les analyses finales présentées ci-après (n=815). Afin de diversifier l'échantillon (annexe 1) en termes de niveau d'études et de filières, le questionnaire a été envoyé via différentes listes de diffusions d'universités et écoles, ainsi que partagé sur des groupes Facebook d'étudiants.

*Instruments de mesure.* Le questionnaire final a principalement mobilisé des échelles issues de la littérature existante (annexe 2). Pour mesurer le « capital humain culinaire », soit les connaissances et compétences acquises par le passé en matière d'alimentation, nous avons utilisé l'échelle d'expertise perçue (Flynn et Goldsmith, 1999) appliquée à l'alimentation équilibrée et à la cuisine. Aussi, la littérature relative à l'alimentation étudiante met en exergue

trois stress différents (temporel, financier et social). Nous avons ainsi utilisé trois échelles mesurant ces stress ressentis, respectivement l'échelle de pression temporelle chronique (Gourmelen et Lallement, 2016), d'anxiété économique (version de Bertrandias, 2013) et d'anxiété sociale (Brief Fear of Negative Evaluation Scale – BFNE ; Leary, 1983, traduction par Lacroix et Zhou, 2015). Ce stress pouvant entraîner des stratégies de *coping* ou des réactions différentes, nous avons également mobilisé les échelles reflétant la peur de grossir (phobie du poids : Goldfarb et al., 1985 ; traduction par Nevid et al., 2009), la tendance à économiser sur les achats alimentaires (adaptation de Bertrandias, 2013) ainsi qu'une question relative au temps de préparation des repas. Enfin, les niveaux d'équilibre alimentaire et de cuisine ont été calculés sous forme de scores. Pour le degré d'équilibre alimentaire, notre calcul s'appuie sur les items du fréquentiel alimentaire (Le Port et al., 2012 ; Plessz et al., 2016). Il comporte 15 items portant sur les fréquences de consommation de différentes catégories d'aliments (annexe 3). En nous inspirant des travaux existants (Estaquio et al., 2009 ; Plessz et al., 2016), nous avons attribué une note à chaque fréquence en fonction des recommandations de consommation faites dans le cadre du PNNS. Nous avons ajouté un item concernant la fréquence de non prise alimentaire. Il est ainsi possible de calculer un indice d'équilibre alimentaire pour chaque répondant en additionnant les notes obtenues (le maximum, égal à 95, soit 100%, désigne alors une alimentation équilibrée). Le niveau de cuisine est basé sur les 5 items de Lavelle et al. (2016), après rétrotraduction. Chaque item reflète un palier allant du niveau le plus faible (réchauffer un plat au micro-ondes) au plus élaboré (cuisiner uniquement avec des produits frais). Les répondants devaient indiquer leur fréquence pour chaque comportement. Suite à des ACP, trois dimensions sont apparues, reflétant des niveaux faible, moyen, et élevé de cuisine. Le score final a été établi en prenant en compte les scores sur les trois dimensions.

*Analyse des données.* Dans un premier temps, sur l'échantillon total (n=815), nous avons vérifié l'existence de différences de comportement alimentaire entre les étudiants vivant encore chez leurs parents (non-décohabitants) et ceux ayant quitté le domicile familial (décohabitants depuis moins d'un an ou plus d'un an). En effet, il est intéressant de comparer les étudiants non-décohabitants avec les étudiants décohabitants suite à la survenue de cet événement de vie, afin d'observer ses impacts sur leurs comportements alimentaires. Parmi les décohabitants, il semble évident de distinguer ceux pour qui c'est la première année hors du foyer familial de ceux qui ont commencé à acquérir de l'expérience et développer leur autonomie. L'échantillon fut donc découpé en 3 groupes d'étudiants pour effectuer des analyses de variance (ou le test non-paramétrique de Kruskal-Wallis quand les variances n'étaient pas homogènes – annexe 4). Dans un second temps, nous avons fait un focus sur les décohabitants (n=676) en testant un modèle d'équations structurelles faisant référence à la théorie du parcours de vie.

## Résultats et discussion

*Durée de décohabitation et contenu des repas, des différences notables.* Tout d'abord, nous pouvons constater (tableaux en annexe 4) qu'il existe des différences significatives de fréquences de consommation pour de nombreuses catégories d'aliments (10 sur 15) entre les types d'étudiants, à l'exception des féculents, des sodas, des chips, des fruits et de l'eau. En particulier, nous pouvons constater que les fréquences de consommation de poisson, de viande, de légumes, de pain et de produits laitiers diminuent significativement chez les étudiants décohabitants de moins d'un an, particulièrement pour les catégories poisson et légumes. Ensuite, il est également possible d'observer que le respect d'alimentation équilibrée est significativement différent entre les type d'étudiants ( $F = 4,70$  ;  $ddl = 2$  ;  $p = 0,009$ ). En effet, le niveau d'équilibre alimentaire se dégrade significativement lors de la première année de vie hors du domicile familial, ce qui est la conséquence de certaines catégories d'aliments moins

consommées qu'auparavant. Il est ensuite plus élevé chez les étudiants décohabitants depuis plus d'un an, mais sans atteindre le niveau des étudiants vivant avec leurs parents. En ce qui concerne le niveau de cuisine ( $H = 12,60$  ;  $ddl = 2$  ;  $p = 0,002$ ), il est le plus bas lors de la première année de décohabitation, suivi de celui des étudiants cohabitants (cuisinant peu mais mangeant moins de plats préparés, la cuisine étant généralement assurée par les parents), puis vient celui des étudiants décohabitants depuis plus d'un an, une fois qu'ils ont appris à être autonomes. Enfin, la part du revenu consacrée à l'alimentation est aussi significativement différente entre les types d'étudiants ( $H = 15,67$  ;  $ddl = 2$  ;  $p = 0,000$ ), celle-ci étant la plus importante chez les cohabitants. Deux explications peuvent être avancées : soit ils n'ont pas ou peu de dépenses à assumer et peuvent alors se le permettre ; soit il existe un certain budget alimentaire incompressible pour les repas pris à l'extérieur, qui représente une part plus importante pour ceux ayant de moindres revenus, à savoir les étudiants cohabitants.

#### *Stratégies d'adaptation des décohabitants et influence sur leur comportement alimentaire*

Le modèle d'équations structurelles présenté en annexe 5 montre bien, comme suggéré dans les études qualitatives antérieures, une opposition entre le stress vécu par les étudiants et le capital humain en matière d'influence sur les comportements alimentaires. En effet, pour s'adapter à sa nouvelle vie de décohabitant, l'étudiant va puiser dans ses acquis en matière d'équilibre alimentaire et de savoir-faire culinaire. L'expertise perçue en matière d'équilibre alimentaire influence ainsi directement le niveau d'équilibre alimentaire ( $0,52$  ;  $z=14,67$ ) mais aussi de cuisine ( $0,15$  ;  $z=3,45$ ). Ainsi, ceux qui s'y connaissent le plus en matière d'équilibre alimentaire cuisinent plus souvent, ou du moins ont moins recours à des plats industriels micro-ondables que les autres. En outre, l'expertise perçue en matière de cuisine agit de manière double sur le niveau de cuisine, directement ( $0,29$  ;  $z=6,49$ ) mais aussi indirectement via le temps de préparation des repas ( $0,37$  ;  $z=10,18$ ). Ainsi, plus l'étudiant déclare s'y connaître en cuisine, plus il passe du temps à cuisiner.

A l'opposé, le stress lié à la décohabitation ou plus largement à la vie étudiante, va exercer une influence négative sur les comportements alimentaires, par l'intermédiaire d'une stratégie de *coping* mise en place, la tendance à économiser sur les achats alimentaires. En effet, plus un étudiant aura tendance à économiser sur ses achats alimentaires, moins il mangera équilibré ( $-0,09$  ;  $z = -2,56$ ) et moins il cuisinera avec des produits frais ( $-0,10$  ;  $z = -2,75$ ). Il achètera davantage des plats tout faits, ou des aliments « prêts à manger » qu'il assemblera. Il semble donc nécessaire auprès de cette cible de déconstruire l'idée reçue que les produits frais ou bruts coûtent cher. En outre, notre modèle montre l'origine de cette tendance à réduire son budget alimentaire, c'est-à-dire les racines du problème. Ainsi, ce phénomène apparaît comme une stratégie de *coping* face à l'anxiété économique ( $0,18$  ;  $z=4,10$ ) induite par la nouvelle vie des étudiants, peu préparés à l'autonomisation, mais également à l'anxiété sociale ( $0,18$  ;  $z=4,19$ ). Ce stress lié au regard des autres va inciter l'étudiant à économiser sur les achats alimentaires afin de conserver un budget conséquent pour être intégré à un groupe de pairs, pour éviter la solitude. Notons que l'anxiété sociale influence également la peur de grossir, ce qui est cohérent avec la littérature indiquant que les jeunes font attention à leur apparence en raison du regard des autres (Diasio, 2014), pas très tendre, notamment envers les personnes en surpoids, ceci leur provoquant une forme de phobie de l'obésité (Cailliez et al., 2014). Néanmoins la peur de grossir n'a pas d'influence sur les déséquilibres alimentaires observés.

Enfin, si le temps de préparation des repas influence le niveau de cuisine des décohabitants ( $0,28$  ;  $z=8,07$ ), il n'est pas lié au stress relatif à la gestion du temps. Ainsi, ce manque de temps perçu au quotidien (la pression temporelle chronique), évoqué dans la littérature à travers des verbatim d'étudiants, ne semble être qu'un prétexte pour ne pas se mettre à la cuisine chez ceux ayant peu de savoir-faire en la matière. En effet, l'absence de lien entre

pression temporelle chronique et temps de préparation des repas révèle que les étudiants prenant le temps de cuisiner sont aussi pressés que les autres dans leur quotidien. Il s'agit juste d'arbitrages temporels différents. Des campagnes de sensibilisation à la gestion du temps pourraient ainsi avoir lieu au sein des établissements d'enseignement supérieur ou des résidences universitaires, à destination des étudiants décohabitants, qui viennent de quitter le foyer familial et dont l'alimentation est la plus déséquilibrée.

### **Conclusion, apports, limites et voies de recherche**

L'apport principal de cette recherche porte sur la confirmation de stades de décohabitation provoquant un changement progressif du comportement alimentaire des étudiants. Si ces derniers cuisinent de façon peu élaborée et s'alimentent de façon moins équilibrée lors des premiers mois de décohabitation, les performances s'améliorent avec le temps, sans toutefois revenir au niveau atteint alors qu'ils résidaient encore chez leurs parents. Ces évolutions sont en partie expliquées par la théorie du parcours de vie : le stress lié au manque de ressources et au besoin d'être accepté socialement conduirait les étudiants dans un premier temps à économiser sur les achats alimentaires, ceci ayant des répercussions sur la qualité des aliments consommés, et de l'équilibre nutritionnel. Dans un second temps, les étudiants vont puiser dans leurs expériences vécues, issues de la socialisation primaire notamment, pour petit à petit améliorer leur comportement, tant en termes de qualité nutritionnelle de leur alimentation que d'élaboration des repas cuisinés. Ce faisant, cette recherche confirme l'adaptation du modèle intégrateur du parcours de vie de Moschis (2007) sur le comportement alimentaire des étudiants en prenant pour événement de vie pertinent la décohabitation. Cette recherche présente un certain nombre de limites. Tout d'abord, afin de simplifier le modèle par ailleurs déjà relativement lourd, un processus parmi les trois du modèle intégrateur de la théorie du parcours de vie n'a pas été testé ici : la socialisation au sens strict du terme, c'est-à-dire en tant que processus. La littérature montrant à la fois un processus de socialisation où les pairs et la famille entrent en opposition (Gourmelen et Rodhain, 2016) et une anxiété sociale liée à la forte importance du regard des autres chez les jeunes, nous avons mesuré uniquement l'anxiété liée à cette socialisation. En effet, bien que l'échantillon soit composé d'étudiants à divers stades de décohabitation, pour étudier le processus de socialisation en tant que tel, il aurait été nécessaire de le faire à part, en réalisant une étude longitudinale, afin de pouvoir identifier les changements spécifiques au cours de la décohabitation qui se trouve progressive. Pour pallier cette limite, une perspective consisterait à suivre des cohortes d'étudiants à partir de leur entrée en première année d'étude jusqu'à leur premier emploi, à l'image de travaux sur l'addiction à la cigarette (Chen et Jacques-Tiura, 2014). Des observations pourraient également pallier le caractère déclaratif des informations obtenues dans cette recherche.

Ce travail démontre combien les étudiants sont peu préparés à cette étape de vie, source de stress et, conséquemment, provoquant un mode d'alimentation peu équilibré, mettant plusieurs années à se rééquilibrer. Au-delà des campagnes de communication perçues comme inadaptées à cette période de vie, des ateliers de prévention pourraient être mis en place par des organismes comme le CROUS (sensibilisation à l'autonomie, gestion du budget, part à consacrer à l'alimentation), la médecine préventive des universités (rappels sur l'équilibre alimentaire, conseils sur la nutrition) ou encore un système de parrainage au sein des BDE (partage de bonnes pratiques, de difficultés surmontées). Cela favoriserait la transmission entre pairs, d'étudiants de 3<sup>ème</sup> à 5<sup>ème</sup> année, ayant suffisamment de recul, vers les nouveaux étudiants. La sélection à l'entrée de formations de plus en plus nombreuses dans l'enseignement supérieur risque d'amener les étudiants non seulement à quitter le domicile familial de plus en plus tôt, et ce, dès l'obtention du baccalauréat, mais également à augmenter leur niveau de stress. Aussi, alors que les lycées s'emparent de la question de l'orientation pour limiter le stress des futurs

étudiants, il semble nécessaire d'étendre cet accompagnement à la préparation de leur autonomie globale, et notamment financière.

## Références

- Bertrandias L (2013) Inhibition de la dépense mais prise de risque financier, les effets paradoxaux du sentiment de privation financière. In: *Actes du 29ème congrès de l'Association Française du Marketing (AFM)*, La Rochelle, 14 mai 2013.
- Cahuc P, Carcillo S, Galland O et Zylberger A (2017) *La machine à trier. Ou comment on divise la France* (3<sup>ème</sup> édition). Eyrolles, Paris.
- Cailliez E, Beauvineau G, Baratin C, Le Daheron B, Poiron A, Coutant R, Penchaud A-L et Huez J-F (2014) Représentation d'adolescents des Pays de la Loire sur l'alimentation. *Santé Publique*, 26(1): 9-16
- Chen X et Jacques-Tiura AJ (2014) Smoking initiation associated with specific periods in the life course from birth to young adulthood: data from the National Longitudinal Survey of Youth 1997. *American Journal of Public Health* 104(2): e119-126.
- De Montigny G et De Montigny F (2014) *Théorie du parcours de vie*. Cahier de Recherche n°6 du Centre d'études et de recherche en intervention familiale (CERIF) de l'Université du Québec en Outaouais.
- Diasio N (2014) Alimentation, corps et transmission familiale à l'adolescence. *Recherches familiales*, 11(1): 31-41.
- Di Donato (2013) L'insécurité alimentaire des étudiants. Cas de l'Université Toulouse 2 Le Mirail, Mémoire de Master 2 Alimentation, Université de Toulouse 2.
- Estaquio C, Kesse-Guyot E, Deschamps V, et al. (2009) Adherence to the French Programme National Nutrition Santé Guideline Score Is Associated with Better Nutrient Intake and Nutritional Status. *Journal of the American Dietetic Association* 109(6): 1031-1041.
- Flynn LR et Goldsmith RE (1999) A Short, Reliable Measure of Subjective Knowledge. *Journal of Business Research* 46(1): 57-66.
- Garabaoui-Moussaoui I (2002) *Cuisines et indépendances, jeunesse et alimentation*, L'Harmattan, collection Logiques Sociales.
- Goldfarb LA, Dykens EM et Gerrard M (1985) The Goldfarb Fear of Fat Scale. *Journal of Personality Assessment* 49(3): 329-332.
- Gourmelen A et Lallement J (2016) Proposition d'une typologie d'acheteurs alimentaires selon leur rapport au temps et à la technologie. *Management & Avenir* N° 89(7): 129-151.
- Gourmelen A et Rodhain A (2016) Comportement alimentaire du jeune adulte : une compréhension par la théorie du parcours de vie. In: *Actes du 32ème congrès de l'Association Française du Marketing (AFM)*, Lyon, 18 mai 2016.
- Lacroix F et Zhou B (2015) *Échelles traduites en français : anxiété sociale et Taijin Kyofusho*. [Rapport de recherche] Concordia University; Université de Montréal.

- Ladwein R, Carton A et Sevin E (2009) Le capital transgénérationnel : la transmission des pratiques de consommation de la mère vers sa fille. *Recherche et Applications en Marketing*, 24(2) : 1-27.
- Lavelle F, Spence M, Hollywood L, et al. (2016) Learning cooking skills at different ages: a cross-sectional study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 13(1).
- Le Port A, Gueguen A, Kesse-Guyot E, et al. (2012) Association between Dietary Patterns and Depressive Symptoms Over Time: A 10-Year Follow-Up Study of the GAZEL Cohort. *PLOS ONE* 7(12): e51593.
- Leary MR (1983) A brief version of the Fear of Negative Evaluation Scale. *Personality and Social Psychology Bulletin* 9(3): 371-375.
- Marquis M (2005) Exploring convenience orientation as a food motivation for college students living in residence halls. *International Journal of Consumer Studies* 29(1): 55-63.
- Mazé C et Verlhac J-F (2013) Stress et stratégies de coping d'étudiants en première année universitaire : rôles distinctifs de facteurs transactionnels et dispositionnels. *Psychologie française* 58: 89-105.
- Moschis GP (2007) Life course perspectives on consumer behavior. *Journal of the Academy of Marketing Science* 35(3): 295-307.
- Nevid JS, Rathus S et Greene B (2009) Troubles des conduites alimentaires et troubles du sommeil. In: *Psychopathologie*. Pearson Education France. Pearson Education France, p. 209-230.
- OVE (Lettre de l'Observation de la Vie Etudiante), 6 mai 2003 : [http://www.ove-national.education.fr/medias/files/ove-infos/oi6\\_o16.pdf](http://www.ove-national.education.fr/medias/files/ove-infos/oi6_o16.pdf)
- Plessz M, Kesse-Guyot E, Zins M, et al. (2016) Les habitudes alimentaires dans la cohorte Constances : équilibre perçu et adéquation aux recommandations nutritionnelles françaises. *Bulletin Epidémiologique Hebdomadaire* 35-36: 660-666.
- Sadoun L, Ezan P et Hemar-Nicolas V (2016) Devenir étudiant ou comment l'acquisition de l'autonomie revisite le bien-être dans le domaine alimentaire. In: *Actes des 15èmes Journées Normandes de Recherches sur la Consommation: Société et Consommation*, Caen, 24 novembre 2016.
- Verfay S et Wilhelm M-C (2018) Les jeunes et l'alimentation : mieux comprendre leurs motivations pour proposer des communications préventives plus efficaces. In: *5e Journée Internationale du Marketing de la Santé*, Lille, 21 juin 2018.

## Annexe 1 : Caractéristiques de l'échantillon

Libellé	Fréquence	Pourcentage
<b>IMC moyen : 21,96</b>		
<b>Age</b>		
Age moyen	21,11 ans	
Age médian	21 ans	
<b>Sexe</b>		
1 - Homme	288	35,3%
2 - Femme	527	64,7%
<b>Année d'études</b>		
Bac+1	265	32,5%
Bac+2	174	21,3%
Bac+3	171	21,0%
Bac+4	145	17,8%
Bac+5	53	6,5%
> Bac+5	7	0,9%
<b>Lieu / type d'études</b>		
1 - Université (& IAE ; ESPE)	403	49,4%
2 - IUT	210	25,8%
3 - BTS	8	1,0%
4 - Classe prépa	13	1,6%
5 - Ecole (ingénieurs, commerce, infirmières)	177	21,7%
6 - Autre	4	0,5%
<b>Filière</b>		
1 - Arts, lettres, langues, sciences humaines	74	9,1%
2 - Economie, gestion	186	22,8%
3 - Sciences, technologies	251	30,8%
4 - Droit	9	1,1%
5 - Santé, social	59	7,2%
6 - Sport	217	26,6%
7 - Autres (ex : enseignement)	19	2,3%
<b>Lieu de résidence</b>		
1 - Chez parents	134	16,4%
2 - Cité Universitaire	147	18,0%
3 - Colocation	117	14,4%
4 - Location seul (hors cité U)	306	37,5%
5 - Location couple (hors cité U)	102	12,5%
7 - Propriétaire de son logement	3	0,4%
8 - Chez famille (ex : oncle, grands-parents)	2	0,2%
9 - Autre	4	0,5%
Total	815	100,0%

## Annexe 2 : les principales échelles de mesure

Construit	Libellé	AFC loadings standardisés	test z	Rhô Joreskog (ρ)	Validité convergente (qvc)
Pression temporelle chronique - dimension cognitive	J'ai parfois le sentiment qu'il n'y a pas assez d'heures dans la journée	0,65	>14	0,877	0,59
	J'ai l'impression de ne jamais avoir de temps pour moi	0,75			
	Je suis trop sollicité(e) par rapport au temps dont je dispose	0,79			
	Il me faudrait plus d'heures dans la journée pour faire tout ce qu'on attend de moi	0,88			
	J'ai l'impression de ne jamais parvenir à tout faire	0,76			
Anxiété économique	Ma situation économique me rend nerveux	0,89	>37	0,969	0,86
	Ma situation économique me stresse	0,95			
	Ma situation économique me rend anxieux	0,95			
	Ma situation économique m'inquiète	0,91			
	Je me sens tendu à cause de ma situation économique	0,94			
Anxiété sociale	J'ai souvent peur que les autres remarquent mes points faibles	0,71	>21	0,943	0,70
	Je me préoccupe de ce que les autres vont penser de moi, même si je sais que cela ne fera aucune différence	0,82			
	Lorsque je parle avec quelqu'un, je m'inquiète de ce qu'il ou elle peut penser de moi	0,85			
	J'ai peur que les gens me désapprouvent	0,81			
	J'ai peur que les gens me trouvent des défauts	0,87			
	Je m'inquiète habituellement de l'impression que je donne aux autres	0,90			
	Je pense que je me préoccupe trop de ce que les autres pensent de moi	0,89			
Tendance à économiser sur les achats alimentaires	Je suis du genre à économiser sur les achats alimentaires pour pouvoir m'offrir de belles choses qui me plaisent (vêtements de marque, matériel informatique, hifi, jeux vidéo...)	0,86	>19	0,859	0,67
	C'est mieux de moins dépenser sur les achats alimentaires pour garder du pouvoir d'achat pour des choses qui en valent vraiment la peine	0,76			
	Je suis du genre à économiser sur les achats alimentaires pour m'offrir de belles expériences (sorties, voyage, repas au restaurant)	0,83			
Peur de grossir	Prendre du poids, même un peu, me fait peur	0,70	>17	0,868	0,56
	Devenir gros(se) est la pire chose qui pourrait m'arriver	0,76			
	Ma plus grande crainte est de devenir gros (grosse)	0,87			
	Je n'arrive pas à me raisonner et à me rassurer quand je pense que je pourrais être gros(se) un jour	0,76			
	J'ai l'impression que tout en moi est centré sur la maîtrise de mon poids	0,66			
Expertise perçue alimentation équilibrée	Je suis quelqu'un qui s'y connaît en matière d'alimentation équilibrée	0,88	>21	0,891	0,67
	L'équilibre alimentaire, c'est un sujet auquel je ne comprends pas grand-chose	0,70			
	Parmi mes amis, je suis perçu comme un « expert » de l'alimentation équilibrée	0,79			
	L'équilibre alimentaire, c'est un sujet sur lequel je me sens compétent	0,89			
Expertise perçue cuisine	Je suis quelqu'un qui s'y connaît en cuisine	0,89	>23	0,914	0,72
	Parmi mes amis, je suis perçu comme un expert en cuisine	0,81			
	La cuisine, c'est un sujet sur lequel je me sens compétent	0,91			
	La cuisine, c'est un sujet auquel je ne comprends pas grand-chose	0,79			

Validité discriminante	PTC	ANXECO	ANXSOC	TDCECO	PEURGRO	EXPEQUI	EXPCOOK
PTC	0,77						
ANXECO	0,31	0,93					
ANXSOC	0,21	0,08	0,84				
TDCECO	0,05	0,20	0,19	0,82			
PEURGRO	0,14	0,13	0,37	0,17	0,75		
EXPEQUI	0,05	-0,06	0,04	-0,26	0,08	0,82	
EXPCOOK	-0,01	-0,06	0,02	-0,24	0,05	0,59	0,85

Les racines carrées des ρ vc figurent sur la diagonale. Les autres valeurs correspondent aux corrélations entre les construits

### Annexe 3 : Indices d'équilibre alimentaire et de cuisine – items ayant servi au calcul des scores

	Recommandations du PNNS	Jamais ou presque	Moins d'1 fois/semaine	1 à 2 fois/semaine	3 à 5 fois/semaine	Environ 1 fois/jour	2 à 3 fois/jour	Plus de 3 fois/jour
		notes par fréquence de consommation						
Légumes	Au moins 5/jour	0	1	2	3	4	5	6
Légumes secs (lentilles, haricots secs)	À chaque repas selon l'appétit	0	1	2	3	4	6	4
Féculents (riz, pâtes, pommes de terre, semoule)	À chaque repas selon l'appétit	0	1	2	3	4	6	4
Pain, biscottes, céréales	À chaque repas selon l'appétit	0	1	2	3	4	6	4
Chips, biscuits apéritif, cacahuètes salées	Limiter la consommation	6	5	4	3	2	1	0
Burgers, kebabs, pizzas, friands	Limiter la consommation	6	5	4	3	2	1	0
Viande, volaille, oeufs	1 à 2/jour	0	1	3	5	6	4	2
Poisson, produits de la mer	Au moins 2/semaine	0	1	3	6	5	4	2
Fruits	Au moins 5/jour	0	1	2	3	4	5	6
Produits laitiers (lait, yaourts, fromage)	3/jour	0	1	2	3	5	6	4
Gâteaux, viennoiseries, crèmes desserts, glaces	Limiter la consommation	6	5	4	3	2	1	0
Eau	A volonté	0	1	2	3	4	5	6
Jus de fruit (100% pur jus)	Limiter la consommation	6	5	4	3	2	1	0
Sodas, sirops ou boissons sucrées	Limiter la consommation	6	5	4	3	2	1	0
Boissons alcoolisées	Femmes ≤2 verres de vin/j Hommes ≤3 verres/j	6	5	4	3	2	1	0
Sauter un repas		5	4	3	2	1	0	
Items ayant servi pour le niveau de cuisine (somme des scores – factoriels à partir de fréquence)	COOK0	J'achète des repas tout prêts que je n'ai plus qu'à réchauffer (ex : je mets un plat acheté tout fait au micro-ondes)						
	COOK1	J'utilise des ingrédients déjà préparés et j'assemble le tout (ex : j'ouvre une barquette de carottes râpées, j'ajoute une tranche de jambon et de la mayonnaise en pot)						
	COOK2	J'utilise en majorité des ingrédients préparés que je complète avec des ingrédients frais, bruts (ex : j'ouvre une boîte de thon, une barquette de carottes râpées et je cuis des pommes de terre à la vapeur)						
	COOK3	J'utilise en majorité des ingrédients frais, bruts, que je complète avec des ingrédients déjà préparés (ex : je cuis des pommes de terre, des courgettes et des tomates fraîches pour accompagner un cordon bleu)						
	COOK4	J'utilise uniquement des ingrédients frais ou bruts (ex : je cuis une cuisse de poulet avec des oignons, des poivrons et du riz que je laisse mijoter)						

#### Annexe 4 : Comparaison des comportements alimentaires entre les 3 types d'étudiants (durée de décohabitation variable)

Dans les tableaux suivants, pour les items traitant de la consommation d'aliments, la moyenne est calculée suivant les points attribués selon les modalités indiquées en annexe 3. Ainsi, 6 étant la note attribuée à la fréquence de consommation la plus proche des recommandations du PNNS. Plus la moyenne est élevée, plus elle correspond aux recommandations du PNNS.

Anova					
Fréquences de consommation	Type d'étudiants	Moyenne	Ecart-Type	F	Sig.
Féculents	<i>Non-décohabitants</i>	3,48	1,15	0,84	0,431
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	3,49	1,36		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	3,61	1,37		
Poisson	Non-décohabitants	2,88 <sub>a</sub>	1,90	16,75	0,000
	Décohabitants < 1 an	1,79 <sub>b</sub>	1,84		
	Décohabitants > 1 an	2,03 <sub>b</sub>	1,78		
Produits laitiers	Non-décohabitants	3,48 <sub>a</sub>	1,43	3,33	0,036
	Décohabitants < 1 an	3,16 <sub>ab</sub>	1,72		
	Décohabitants > 1 an	2,99 <sub>b</sub>	1,64		
Gâteaux	Non-décohabitants	3,89 <sub>a</sub>	1,42	5,40	0,005
	Décohabitants < 1 an	4,14 <sub>ab</sub>	1,54		
	Décohabitants > 1 an	4,34 <sub>b</sub>	1,37		
Sodas	<i>Non-décohabitants</i>	4,44	1,45	2,42	0,089
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	4,52	1,41		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	4,71	1,40		
Alcool	Non-décohabitants	4,99 <sub>ab</sub>	0,95	3,10	0,046
	Décohabitants < 1 an	5,06 <sub>a</sub>	0,92		
	Décohabitants > 1 an	4,87 <sub>b</sub>	1,02		
Sauter un repas	<i>Non-décohabitants</i>	3,47	1,63	1,22	0,296
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	3,61	1,56		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	3,42	1,56		
Indice d'équilibre alimentaire	Non-décohabitants	66,50 <sub>a</sub>	8,70	4,70	0,009
	Décohabitants < 1 an	63,41 <sub>b</sub>	9,31		
	Décohabitants > 1 an	64,42 <sub>ab</sub>	10,03		

Test non paramétrique						
Fréquences de consommation	Type d'étudiants	Moyenne	Ecart-Type	Rang moyen	H de Kruskal-Wallis	Sig.
Légumes	Non-décohabitants	3,63	1,18	444,29 <sub>a</sub>	13,46	0,001
	Décohabitants < 1 an	3,12	1,45	367,29 <sub>b</sub>		
	Décohabitants > 1 an	3,45	1,47	422,30 <sub>a</sub>		
Légumineuses	<i>Non-décohabitants</i>	1,59	0,99	434,31	7,25	0,027
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	1,39	1,19	378,47		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	1,58	1,24	418,11		
Pain	Non-décohabitants	3,48	1,43	455,58 <sub>a</sub>	9,75	0,008
	Décohabitants < 1 an	3,16	1,72	414,99 <sub>ab</sub>		
	Décohabitants > 1 an	2,99	1,64	386,47 <sub>b</sub>		
Burgers	Non-décohabitants	4,67	0,87	366,46 <sub>a</sub>	6,06	0,048
	Décohabitants < 1 an	4,81	0,99	408,22 <sub>ab</sub>		
	Décohabitants > 1 an	4,89	0,88	420,66 <sub>b</sub>		
Chips	<i>Non-décohabitants</i>	4,69	1,25	370,71	4,82	0,090
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	4,95	1,15	421,75		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	4,96	0,990	410,15		
Viande	Non-décohabitants	4,85	1,30	505,25 <sub>a</sub>	29,72	0,000
	Décohabitants < 1 an	3,99	1,73	386,37 <sub>b</sub>		

	Décohabitants > 1 an	3,91	1,93	389,20 <sub>b</sub>		
<i>Fruits</i>	<i>Non-décohabitants</i>	3,59	1,41	446,01	5,06	0,079
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	3,16	1,63	391,59		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	3,26	1,63	405,40		
<i>Jus de fruits</i>	<i>Non-décohabitants</i>	3,64	1,57	384,58	6,19	0,045
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	3,65	1,73	389,00		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	3,94	1,67	427,56		
<i>Eau</i>	<i>Non-décohabitants</i>	5,79	0,52	427,91	2,78	0,249
	<i>Décohabitants &lt; 1 an</i>	5,67	0,80	407,64		
	<i>Décohabitants &gt; 1 an</i>	5,63	0,89	400,62		
Part de revenu consacrée à l'alimentation	Non-décohabitants	84,23	92,21	457,06 <sub>a</sub>	15,67	0,000
	Décohabitants < 1 an	53,13	51,43	404,48 <sub>ab</sub>		
	Décohabitants > 1 an	49,06	65,47	367,33 <sub>b</sub>		
Niveau de cuisine	Non-décohabitants	0,08	2,63	405,04 <sub>ab</sub>	12,60	0,002
	Décohabitants < 1 an	-0,56	3,23	368,95 <sub>a</sub>		
	Décohabitants > 1 an	0,34	2,90	434,24 <sub>b</sub>		

Remarque : Les moyennes ou rangs moyens avec des lettres différentes sont significativement différents au seuil de 5%.

## Annexe 5 : modèle d'équations structurelles

