

Pourquoi les étudiants universitaires de Suisse romande consomment-ils des aliments ultra-transformés ?

Burki Delphine, Delavy Chloé, Nichols Annabelle, Pinto Rodrigues Do Vale Mafalda, Pojer Nalu

Introduction

Un des enjeux actuels de santé publique concerne notamment nos habitudes alimentaires contemporaines. Parmi celles-ci figure la consommation d'aliments ultra-transformés (AUT) (1). Cette préoccupation résulte d'une association établie par la littérature entre la consommation d'AUT et diverses pathologies chroniques, notamment l'obésité (1), les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, certains cancers (2-3), ainsi que des troubles du sommeil (4) et des fonctions cognitives (5). Les AUT représentent le quatrième groupe de la classification NOVA, un système développé par Monteiro et son équipe (3) afin de classer les aliments selon leur degré de transformation industrielle. Ces derniers représentent des formulations fractionnées, modifiées chimiquement et recombinaisonnées avec de multiples additifs visant à améliorer le goût ou la texture (3), ils comprennent les boissons sucrées, les snacks industriels, les plats préparés, les pâtisseries, les fast-foods et autres. Selon Monteiro, les groupes 1,2 et 3 font partie de l'alimentation traditionnelle et ne constituent pas un problème de santé publique associé à la transformation des aliments. Le problème concerne surtout les AUT du groupe 4 (3). C'est dans cette perspective que nous nous intéressons aux étudiants universitaires de Suisse romande en raison du contexte de vie spécifique. En effet, les étudiants évoluent dans un environnement marqué par des contraintes temporelles, financières, sociales et académiques. Cette période de transition constitue une étape importante dans la construction des comportements de santé à long terme (6). La littérature met en évidence divers facteurs qui poussent les étudiants à consommer des AUT, tels que le manque de temps et la pression académique, l'environnement alimentaire universitaire, le faible coût, l'accessibilité et une transition marquée vers l'autonomie (6). En plus de ces facteurs, les mécanismes de décision et l'hétérogénéité de consommation des AUT entre étudiants sont des éléments que nous aimerions explorer davantage. Ainsi, cette étude cherche à répondre au « pourquoi » et au « comment » d'une consommation d'AUT, à comprendre les perceptions internes et motivations des individus, plutôt qu'à mesurer sa fréquence et ses effets sur l'organisme. C'est pour cette raison que notre travail vise à répondre à la question suivante : pour quelles raisons les étudiants de Suisse romande consomment-ils des aliments ultra-transformés ?

Méthode

Cette étude repose sur une démarche qualitative de type exploratoire fondée sur la réalisation d'entretiens semi-structurés individuels auprès de douze étudiants, 4 hommes et 8 femmes, issus de différentes universités de Suisse romande entre 20 et 25 ans, notamment l'EHL, la Faculté de médecine de Lausanne, la Faculté de psychologie de Genève, l'HEC et l'EPFL. Cet échantillonnage a été construit par effet boule de neige : par connaissances, utilisation de réseaux-sociaux et de réseaux étudiants. Le critère d'inclusion consiste à être étudiant universitaire en suisse romande. Les entretiens sont enregistrés, retranscrits et parfois anonymisés avec l'accord signé du participant. Les entretiens ont été menés sur la base d'un guide d'entretien élaboré à partir de la littérature scientifique, explorant les habitudes alimentaires, leurs déterminants, les perceptions de l'alimentation et de ses effets sur la santé, ainsi que leur évolution au cours des études. L'utilisation du terme « AUT » est écartée, pour éviter un possible biais des réponses. L'enjeu éthique de notre étude concerne l'émergence éventuelle de situations de vulnérabilité. Si l'entretien fait émerger une situation de vulnérabilité, l'investigation sera interrompue et l'entretien réadapté, le participant sera orienté par des ressources d'aides adaptées. Ces démarches sont nécessaires pour éviter une possible position du participant comme « patient ». Les principales limites de cette étude sont la taille restreinte de l'échantillon, une possible surreprésentation féminine (8 femmes contre 4 hommes), des biais de sélection par échantillonnage de convenance et de désirabilité sociale, ainsi que des données auto-déclarées sans vérification objective des habitudes alimentaires réelles.

Résultats

Cette étude a permis de mettre en évidence une prédominance des contraintes structurelles et sociales dans les habitudes alimentaires des étudiants. **Le manque de temps** est le facteur principal associé à une consommation élevée d'AUT, suivi des **contraintes budgétaires**, des **sorties sociales** et de **l'influence de l'entourage**. *Max* raconte qu'il essaie de ne pas perdre de temps sur la préparation des repas, surtout durant les révisions par manque de temps, le poussant à acheter des repas préparés. *Ben* explique qu'il tend à manger des sandwiches ou des plats prêts à consommer Migros quand il n'a pas d'argent pour la cafétéria, un avis partagé par *Damien* : « Les plats de la cantine sont trop chers, alors je mange un sandwich. » *Véra*, en fin de mois ou durant les révisions, achète des plats déjà faits en raison de leurs faibles coûts et de leur praticité. *Max*, *Axel*, *Ben*, *Xiao*, *Véra*, *Daniel*, *Sophia* et *Cloé* expliquent qu'ils ont davantage recours aux fast-foods dans un contexte social, notamment lorsqu'ils sont accompagnés de leur amis. **L'accessibilité limitée de l'offre saine** et le **stress académique** sont des éléments contribuant à cette consommation. *Véra* mentionne peu de choix alimentaires aux alentours de l'université. *Max* explique : « Pour moi, il est facile d'avoir

accès à des repas équilibrés à l'université, mais le prix m'oblige parfois à me limiter. » *Carla*, elle, nous raconte « si je suis stressée, je vais prendre ma barre de chocolat comme réconfort ». *Véra* achète davantage de biscuits et muffins en révisions ou lors de stress, non par envie, mais parce que le sucre l'aide à se sentir mieux. *Serena*, pourtant protégée par une culture familiale italienne peu portée aux AUT, reconnaît que le stress la pousse à grignoter et à acheter des produits « plus réconfortants ». *Sophia*, dont le profil nutritionnel est le plus élaboré de l'échantillon par son passé d'athlète, confie qu'en période difficile ou en révisions, elle se donne le droit d'aliments moins sains, sachant pertinemment que ce n'est pas optimal pour sa santé. Ces témoignages montrent que les AUT sont perçus comme des aliments pratiques et accessibles, mais aussi comme une source de réconfort permettant de faire face au stress ou aux périodes de forte pression académique.

Cependant, quatre facteurs protecteurs principaux émergent des entretiens, notamment les **préparations maison** comme levier important suivies de **la préoccupation pour sa santé, du soutien familial, amical** et de la pratique d'une **activité physique**. *Pauline*, explique que ses amis mangent sainement, ce qui la pousse à manger sainement. Elle ajoute que le fait de manger accompagné et d'avoir des repas principalement préparés par ses parents à la maison impactent ses choix alimentaires, et que si elle était seule, ses choix seraient beaucoup moins élaborés et qu'elle mangerait des plats plus rapides et faciles. Pour *Max*, le sport est un facteur central de ses comportements alimentaires. Il tend à surveiller ses apports nutritionnels et compte ses calories, ce qui le pousse à lire les étiquettes des produits préparés de la COOP et la Migros. *Cloé* partage qu'elle privilégie les tupperwares, car ils sont économiques et permettent de manger équilibré. **Les connaissances globales de la nutrition** participent également à une alimentation plus saine et moins transformée. En effet, *Ève* nous explique que, même si elle manque de temps ou n'a pas préparé un plat à l'avance et qu'elle se tourne vers des produits prêts à la consommation, elle reste néanmoins orientée vers des options qu'elle juge équilibrées en raison d'une attention particulière sur sa santé. Pour *Pauline*, l'alimentation influence directement son bien-être physique et mental, ce qui favorise des choix alimentaires peu transformés. On observe ainsi une importante hétérogénéité des comportements alimentaires. Les contraintes mises en évidence sont contrebalancées par des facteurs protecteurs, ceci explique pourquoi, face à un environnement avec des contraintes similaires, les étudiants ne possèdent pas les mêmes habitudes alimentaires.

Discussion et conclusion

Cette étude montre que la consommation d'AUT chez les étudiants de Suisse romande résulte d'une interaction entre contraintes structurelles (temps, budget, révisions), influences sociales (entourage) et motivations individuelles (praticité, réconfort), modulée par des facteurs protecteurs, tels que la préoccupation pour la santé, la cuisine maison, le soutien de l'entourage ou l'activité physique. Cette interaction explique l'hétérogénéité des comportements alimentaires observée entre les étudiants confrontés à des contraintes similaires. Ces résultats soulignent l'importance de développer des interventions de santé publique ciblées auprès de la population étudiante. Ces interventions devraient notamment viser à réduire les contraintes de temps et de budget par la mise en place d'une alimentation saine plus accessible, par des aides financières ciblées, des offres de restauration systématisées ou des dispositifs facilitant la préparation de repas « faits maison ». Des actions de prévention, d'information et d'éducation nutritionnelle pourraient contribuer à renforcer un esprit critique des étudiants face à leurs choix alimentaires, en limitant ainsi la consommation des AUT par leur facilité d'accès et leur praticité.

Références

1. Potvin L. Ultra-processed foods, a useful concept for public health. *Can J public Health*. 2019;110(1):1-3. Doi:10.17269/s41997-018-0172-0
2. Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*. 2024;384:e077310. Doi:10.1136/bmj-2023-077310
3. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. *Public Health Nutr*. 2019;22(5):936-941. Doi:10.1017/S1368980018003762.
4. Pourmotabbed A, Awlqadr FH, Mehrabani S, et al. Ultra-Processed Food Intake and Risk of Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Nutrients*. 2024;16(21):3767. Doi:10.3390/nu16213767.
5. Pourmotabbed A, Talebi S, Mehrabani S, et al. The association of ultra-processed food intake with neurodegenerative disorders: a systemic review and dose-response meta-analysis of large-scale cohorts. *Nutr Neurosci*. 2025;28(1):73-86. Doi:10.1080/1028415X.2024.2351320.
6. Almoraie NM, Alothmani NM, Alomari WD, Al-Amoudi AH. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. *Nutr Res Rev*. 2025;38(1):53-68. Doi:10.1017/S0954422424000088

Mots clés

Aliments ultra-transformés ; Étudiants universitaires ; Comportements alimentaires ; Santé publique ; Étude qualitative
25.06.2026

Pourquoi les étudiants universitaires de Suisse romande consomment-ils des aliments ultra-transformés ?

Burki Delphine, Delavy Chloé, Nichols Annabelle, Pinto Rodrigues Do Vale Mafalda, Pojer Nalu



Introduction

Un des principaux enjeux de santé publique concerne les habitudes alimentaires. Les aliments ultra-transformés (AUT) sont le produit de nombreuses modifications et recombinaisons. La littérature met en évidence une association de la consommation d'AUT et diverses pathologies chroniques.

Les étudiants universitaires ont été choisis comme population d'étude, car ils se trouvent dans une période de transition, ce qui les rend vulnérables et contraints à opter pour des comportements de santé à risque qui peuvent persister à long terme.

Objectifs

Cette étude cherche à répondre au "pourquoi" et au "comment" d'une consommation d'AUT. Elle consiste à comprendre les perceptions internes et motivations des individus, plutôt qu'à mesurer sa fréquence et ses effets sur l'organisme.



Méthodologie

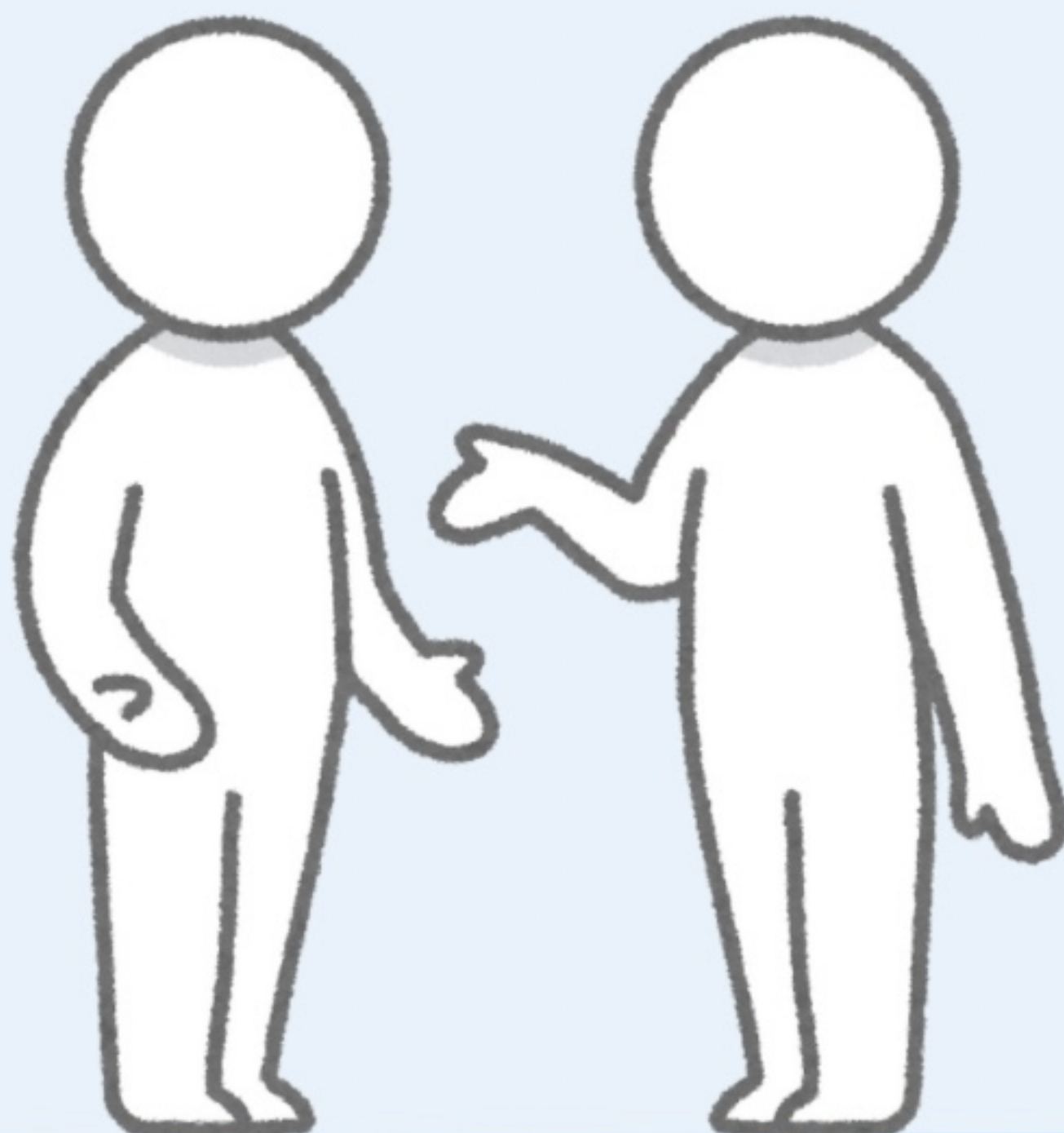
- Étude qualitative exploratoire
- 12 étudiants (8 femmes, 4 hommes) issus de différentes universités de Suisse romande
- Entretiens semi-structurés individuels réalisés à l'aide de questions ouvertes
- Entretiens enregistrés, retranscrits et anonymisés avec le consentement écrit des participants.
- Le terme "AUT" n'était pas utilisé afin de limiter l'influence sur les réponses
- Analyse des discours pour identifier les facteurs favorisant ou limitant la consommation d'AUT



Max : « Pour moi, il est facile d'avoir accès à des repas équilibrés à l'université, mais le prix m'oblige parfois à me limiter ».

Damien : « les plats de la cantine sont trop chers, alors je mange un sandwich ».

Carla : « si je suis stressée, je vais prendre ma barre de chocolat comme réconfort ».



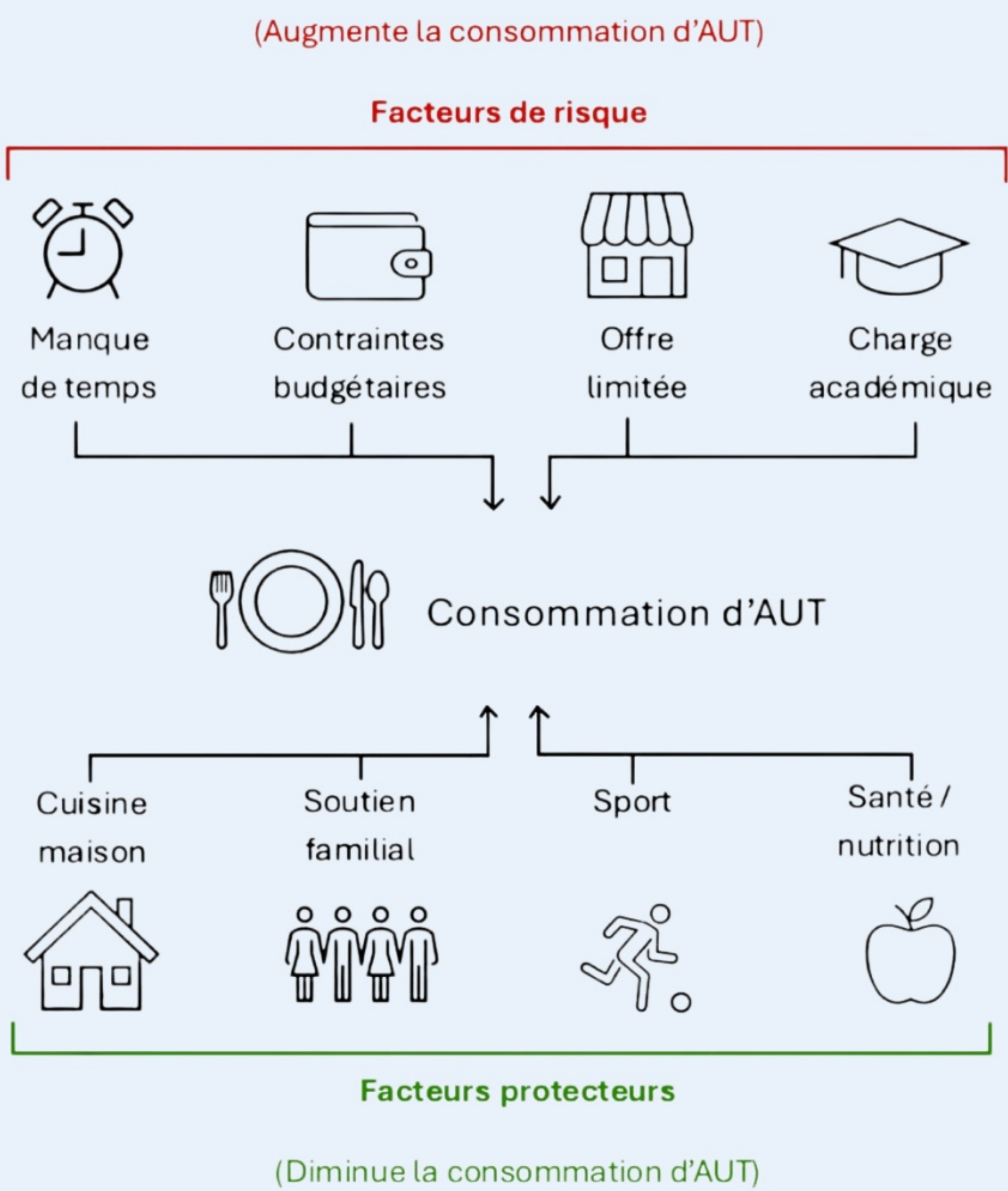
Résultats

Cette étude met en évidence une combinaison de facteurs qui influencent les habitudes alimentaires des étudiants, avec notamment une prédominance des contraintes structurelles et sociales.

Les principales contraintes relevées sont les suivantes :

- Contrainte temporelle : le manque de temps pour cuisiner oriente vers les plats prêts à consommer, il est le facteur principal associé à une consommation élevée d'AUT
- Contrainte budgétaire : les options équilibrées sont plus coûteuses que les AUT et ne sont pas adaptées à un budget étudiant
- Offre disponible : l'environnement exerce une pression passive qui oriente les choix
- Influence de l'entourage : le réseau peut agir comme facteur protecteur ou de risque
- Stress et régulation émotionnelle : il existe une notion importante de plaisir assumé, sans culpabilité

Parmi les facteurs protecteurs, on retient la préparation de repas faits maison, la préoccupation pour la santé, le soutien familial et la pratique d'une activité physique, qui oriente vers une alimentation plus saine.



Conclusion



Ces résultats soulignent l'importance de développer des interventions de santé publique ciblées auprès des étudiants universitaires. Ces interventions devraient viser à réduire les contraintes structurelles en rendant une alimentation saine plus accessible, tant sur le plan financier que par un élargissement de l'offre disponible et davantage encore durant des périodes de forte charge académiques. La prévention et l'éducation nutritionnelle pourrait également contribuer à renforcer l'esprit critique des étudiants et influencer leur choix alimentaires.

Références

1. Potvin L. Ultra-processed foods, a useful concept for public health. Can J public Health. 2019;110(1):1-3. Doi:10.17269/s41997-018-0172-0
2. Lane MM, Gamage E, Du S, et al. Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. BMJ. 2024;384:e077310. Doi:10.1136/bmj-2023-077310
3. Monteiro CA, Cannon G, Levy RB, et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutr. 2019;22(5):936-941. Doi:10.1017/S1368980018003762
4. Pourmotabbed A, Awlqadr FH, Mehrabani S, et al. Ultra-Processed Food Intake and Risk of Insomnia: A Systematic Review and Meta-Analysis. Nutrients. 2024;16(21):3767. Doi:10.3390/nut16213767
5. Pourmotabbed A, Talebi S, Mehrabani S, et al. The association of ultra-processed food intake with neurodegenerative disorders: a systemic review and dose-response meta-analysis of large-scale cohorts. Nutr Neurosci. 2025;28(1):73-86. Doi:10.1080/1028415X.2024.2351320
6. Almorae NM, Alomari NM, Alomari WD, Al-Amoudi AH. Addressing nutritional issues and eating behaviours among university students: a narrative review. Nutr Res Rev. 2025;38(1):53-68. Doi:10.1017/S0954422424000088