



**HAL**  
open science

## Les étudiants et leur alimentation

Agathe Marie

► **To cite this version:**

Agathe Marie. Les étudiants et leur alimentation. Sciences de l'Homme et Société. 2018. dumas-02114357

**HAL Id: dumas-02114357**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-02114357v1>**

Submitted on 29 Apr 2019

**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.



Distributed under a Creative Commons Attribution - NonCommercial - NoDerivatives 4.0 International License

UNIVERSITE DE BRETAGNE OCCIDENTALE

UFR LETTRES ET SCIENCES HUMAINES

Mémoire de Master 1

Mention Psychologie

Spécialité Représentations sociales, pratiques et interventions

---

Les étudiants et leur alimentation

---

Agathe MARIE

---

Sous la direction d'Estelle MASSON

Soutenu le 05 septembre 2018

Devant un jury présidé par Estelle MASSON

## Remerciements

---

Chères lectrices, chers lecteurs,

Pour vous, c'est ici que commence mon mémoire. Pour moi, c'est ici qu'il s'achève. Après plusieurs mois de recherches, lectures, écritures, analyses, de reformulations en reformulations, le point final a été posé. Cela dit, le fruit de ce travail est aussi dû à des interventions extérieures, auxquelles cette partie est dédiée.

D'un point de vue personnel, je tenais à remercier ma famille. D'abord, pour son soutien, qu'il soit moral par ses encouragements et sa bienveillance, ou encore financier, car sans cela, rien de tout ce cursus universitaire ne serait possible. Puis, pour le temps qui m'a été consacré au cours des *nombreuses* relectures que j'ai sollicitées, et pour la patience dont elle a fait preuve lors de ces soirées, week-ends, vacances, passés à travailler.

D'un point de vue professionnel, je tenais à remercier Estelle Masson pour son accompagnement durant toute cette année universitaire, tant par sa disponibilité que par ses conseils avisés. Si j'ai cherché à mener à bien cette étude de manière plutôt autonome, il est certain que la qualité de ses recommandations (qu'il s'agisse de la structure du guide d'entretien, du questionnaire, de lectures théoriques ou encore de questions m'encourageant à pousser plus loin ma réflexion) a nettement amélioré le rendu final de ce mémoire.

De même, je tenais à remercier toutes les personnes qui ont pris le temps de contribuer à ce travail, tant les interviewés pour la phase exploratoire, que les pré-tests et bien sur, les répondants du questionnaire. La richesse des différentes réponses qui m'ont été apportées a grandement participé au plaisir que j'ai pris à mener cette étude.

Enfin, je finirai par remercier ceux qui ont contribué de manière indirecte à ce mémoire, notamment les nombreux auteurs référencés en bibliographie, mais aussi les enseignants qui ont enrichi mes connaissances tout au long de mon parcours par le partage de leurs savoirs et recherches.

Vous souhaitant une bonne lecture.

*Agathe Marie*

## Index des acronymes

---

AJR : Apports Journaliers Recommandés

ANSES : Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail

CREDOC : Centre de Recherche pour l'Étude et l'Observation des Conditions de vie

FAGE : Fédération des Associations Générales Étudiantes

IMC : Indice de Masse Corporel

INCA : [Étude] Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires

INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

INRA : Institut National de la Recherche Agronomique

INSEE : Institut National de la Statistique et des Études Économiques

PNNS : Programme National Nutrition Santé

RSPH : Royal Society for Public Health

USEM : Union nationale des Sociétés Étudiantes Mutualistes régionales

YHM : Young Health Movement

# Table des matières

---

<b>Introduction .....</b>	<b>2</b>
<b>Partie Théorique.....</b>	<b>3</b>
<b>Partie Méthodologique.....</b>	<b>13</b>
<b>Partie Analyse &amp; Interprétation des résultats.....</b>	<b>21</b>
<b>Conclusion.....</b>	<b>40</b>
<b>Bibliographie.....</b>	<b>41</b>
<b>Annexes.....</b>	<b>46</b>
<b>Résumés et mots-clés.....</b>	<b>191</b>

# Introduction

---

« Jamais manger et cuisiner n'avaient connu une telle vogue médiatique, un tel engouement social. L'époque redécouvre que ces deux activités, routinières et quotidiennes, possèdent en fait une dimension culturelle, hédoniste et politique primordiale. Heureux retour en grâce, tant une part importante de notre destin individuel et collectif se lit et se joue au fond de nos assiettes » (Lardellier, 2011, p. 21).

Si elle en est aujourd'hui à son apogée, comme l'entend Lardellier (2011), l'alimentation a, au fil de l'histoire, toujours fait partie de l'éventail des préoccupations scientifiques : érudits, philosophes, anthropologues et sociologues s'y sont intéressés. En ce qui concerne la psychologie, notamment sociale, c'est un champ de recherche finalement assez récent, et qui tend à se développer davantage.

De l'entrée en matière de Lewin (1943), à l'étude INCA 3 de l'ANSES (2017), en passant par les prototypes de Lahlou (1998), plusieurs catégories d'individus ont été formées vis-à-vis de leur alimentation. Par exemple, il s'agissait de les classer, respectivement, en fonction de leur place dans le foyer (*ménagère*), leur âge (*18-79 ans*) ou encore leur mode de vie (*célibataire*). Néanmoins, peu de publications se sont finalement focalisées sur les étudiants en particulier.

Afin de mieux saisir alors quels sont les liens entre les étudiants et leur alimentation, il sera ici proposé de dresser un *portrait-robot* du mangeur étudiant. Partant du postulat du fameux aphorisme de Brillat-Savarin (1848), « dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu es » (p.IX), l'étude se fera au travers de l'analyse de questionnaires administrés auprès du public concerné.

Fondée tant sur la théorie des représentations sociales (Moscovici, 1961), que sur de précédentes enquêtes (Harris Interactive, 2017) et travaux de recherche (Boussoco, 2015) ou encore sur des éléments mis en lumière par les sujets eux-mêmes, cette étude a également pour objectif de rendre compte des différences entre étudiants vis-à-vis de l'alimentation, par le traitement des réponses recueillies via le questionnaire.

Pour ce faire, les références théoriques utilisées, la méthodologie définie, ainsi que l'analyse et l'interprétation des résultats seront tour à tour présentées.

Finalement, une conclusion générale sur l'étude sera établie, récapitulant les principaux résultats obtenus.

## Partie Théorique

---

Il s'agira dans cette partie d'inscrire l'étude des liens entre étudiants et alimentation, dans le corps des connaissances scientifiques développées autour de ces thèmes.

### *Manger, un patrimoine biologique et culturel*

Plus encore qu'un acte vital se réduisant à couvrir des besoins physiologiques, le fait de manger est un acte social qui englobe diverses pratiques reflétant la multiplicité des cultures (Garrigues-Creswell & Martin, 1998). En effet, il apparaît dans les études transculturelles, que les comportements alimentaires varient selon la société étudiée : l'omnivorisme biologique de l'humain offrant une grande variété d'aliments (Rozin, Fischler, Shields & Masson, 2006).

Cependant, dans ce contexte de pléthore alimentaire, l'homme ne se nourrit pas de tout ce qui est comestible, comme le disait Lévi-Strauss (1962, p.132) « les espèces naturelles ne sont pas choisies parce que 'bonnes à manger' mais parce que 'bonnes à penser' ». Ce phénomène peut s'assimiler au *paradoxe de l'omnivore* (Rozin, 1976), développé par Fischler (1990) avec les notions de *néophilie* et *néophobie* alimentaire. L'omnivore se caractérisant par la diversité de ses consommations alimentaires, en opposition à d'autres régimes plus spécifiques (carnivore, herbivore...), il se trouve à la frontière entre la découverte (*néophilie*) ou curiosité alimentaire qui lui garantit la variété nécessaire à ses besoins physiologiques et la réticence (*néophobie*) ou méfiance alimentaire qui lui permet d'écarter les éventuels toxiques d'un élément inconnu.

Ainsi, afin de pallier ces divergences, l'individu va catégoriser ce qui est de l'*ordre du mangeable* (Barou, 2006) et incorporer à sa manière, *par bricolage*, les normes culturelles alimentaires (Corbeau & Poulain, 2002). En fait, « les comportements alimentaires des sociétés traditionnelles relèvent de ces phénomènes que Marcel Mauss qualifie de 'fait social total', qui ne peuvent s'appréhender que par une approche holiste prenant en considération la société dans sa globalité » (Rasse & Debos, 2006, p.180).

## *Les étudiants, une population particulière*

Si le fait de manger est bien un héritage culturel, il est également familial (Raoult-Wack, 2001). Au sortir de ce cocon domestique (FAGE, 2009), la plupart des étudiants se trouvent dans une phase de transition, sorte d'entre-deux où ils ne sont ni vraiment adolescents, pleinement dépendants de leurs parents, ni vraiment adultes, totalement capables de subvenir à leurs besoins (Gourmelen, 2017). Typiquement, en s'intéressant au PNNS (INPES, 2012), alors même que l'objectif principal du programme est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population (Brimo, 2017), des conseils nutritionnels sont prodigués à différentes catégories d'individus : adolescents, parents, personnes âgées, mais pas spécifiquement aux étudiants.

Du côté de la recherche, s'il est parfois reproché à certains d'extrapoler des résultats obtenus sur un public d'étudiants à une population plus globale (Beauvois & Joule, 2014), ceux-ci ne font pas souvent l'objet d'études à proprement parlé. En effet, peu de publications scientifiques se consacrent aux étudiants, et notamment à leur alimentation. Pourtant, parents de demain, c'est finalement une partie de l'éducation nutritionnelle des futures générations qui se joue dans les connaissances et pratiques alimentaires des étudiants (Gourmelen, 2017).

Bien qu'ils tiennent eux-mêmes leurs habitudes de leur patrimoine, et des conventions sociales qui les régissent, une certaine zone de liberté existe dans la façon de manger de tout individu, et donc des étudiants. C'est ce que Poulain (2002) nomme *l'espace social alimentaire*, expliquant alors que toute personne ne se soumet pas forcément aux normes culturellement établies. C'est ainsi que les individus ont réduit peu à peu le temps accordé à la préparation ou même à la prise des repas, en augmentant par ailleurs la consommation de produits transformés et de repas plus simples (INRA, 2010).

Dans ce *brouhaha diététique, cacophonie alimentaire*, ou encore *gastro-anomie* (Fischler, 1979), il est difficile de situer ce que serait le fait, au-delà de manger, de *bien manger*, et ce notamment, dans des périodes charnières, comme celle de la vie étudiante (Adamiec, 2016). Les comportements alimentaires qui en découlent sont alors assez ambivalents, de l'insouciance à l'orthorexie (Raoult-Wack, 2001), dépendant entre autres de la filière d'étude suivie (USEM, 2015).



## *Etudier l'alimentation, l'usage des représentations sociales*

Afin de mieux comprendre les comportements alimentaires des consommateurs, Lahlou (1998) s'est intéressé à cette notion de « bien manger ». Cherchant à extraire les représentations mentales, en quelques sortes les outils de pensée, qu'utilise l'individu dans sa vie courante par rapport à son alimentation, il a principalement fondé ses idées sur la théorie des représentations sociales telles qu'elles sont conçues par l'école de Moscovici (1961).

La représentation sociale serait « une sorte d'encyclopédie culturelle que le sujet apprend par éducation et qui lui donne à la fois la description des choses et leur mode d'emploi » (Lahlou, 2006, p.2). Elle posséderait quatre fonctions (Abric, 1994) :

- ✚ Fonction *identitaire* : permet aux individus de se situer dans un groupe d'appartenance en rapport avec la représentation sociale qu'il a construite, elle peut alors être un indicateur de différenciation des groupes. Par exemple, le fait de consommer ou non des produits d'origine animale distingue plusieurs régimes alimentaires (omnivore, végétarien, végétalien), là où certains verront en l'animal une source de nourriture potentielle, d'autres n'y voient qu'un être vivant. Le même phénomène se retrouve à différents niveaux, notamment parmi les omnivores avec des objets forts en signification selon les cultures : porc, bœuf, animaux domestiques, insectes.
- ✚ Fonction de *savoir* : permet de se familiariser avec la nouveauté ou avec ce qui paraît étrange, aide les individus à comprendre le monde qui les entoure en l'expliquant et en lui donnant du sens. Ce processus passe par l'association de l'objet nouveau à un objet déjà préexistant. Par exemple, la représentation sociale des aliments, permet à l'individu qui rencontre pour la première fois un *yuzu* (agrume originaire de l'est de l'Asie), de le catégoriser comme étant comestible, proche du citron.
- ✚ Fonction d'*orientation* : guide les comportements des individus vis-à-vis de l'objet de la représentation. Par exemple, le fait de suivre des normes culturelles alimentaires, comme pour les repas de fête : la bûche de Noël, la dinde de Thanksgiving, ou encore les crêpes de la Chandeleur.

- ✚ Fonction justificatrice : permet d'expliquer les comportements à l'égard de l'objet de la représentation et renforce les positions sociales. Par exemple, une personne attachée à l'écologie peut limiter ou stopper sa consommation de produits à base d'huile de palme, car celle-ci est reconnue comme participant massivement à la déforestation.

Ainsi, connaître les représentations sociales des individus sur un objet, permet d'obtenir des informations sur les façons dont les individus pensent cet objet (Lahlou, 2006).

Markovà (2007), ajoute que pour saisir pleinement le concept de représentation sociale, il faut également s'intéresser au *sens commun*. Ce dernier correspond à la *pensée sociale* (Guimelli, 1999) qui résume dans les grandes lignes les éléments informatifs sur un objet, et qui participe au processus d'*objectivation* par lequel le groupe va « 'naturaliser' un concept abstrait » (Guimelli, 1999, p.65). À cela, se juxtapose le processus d'*ancrage*, qui permet « l'enracinement de la représentation sociale dans le système de pensée préexistant » (Guimelli, 1999, p.67).

La représentation sociale s'articule autour de ces deux processus d'objectivation et d'ancrage, qui permettent l'intégration d'un savoir scientifique dans le sens commun. Ces savoirs, qui comprennent « à la fois des opinions fortement consensuelles et des opinions spécifiques d'une partie seulement de la population » (Moliner, Rateau & Cohen-Scali, 2002, p.22), ont amené certains auteurs à développer la théorie du noyau central (Abric, 1989).

Selon cette théorie, la représentation est un ensemble structuré autour d'un noyau central constitué d'éléments qui lui donnent sa signification. D'après Abric (1989), le noyau est stabilisateur de la représentation, ses constituants sont partagés collectivement et résistent aux changements car ils sont peu sensibles au contexte. Au contraire, les éléments périphériques qui entourent ce noyau, permettraient l'adaptation, ses constituants supportant les différences interindividuelles et évoluant selon le contexte.

C'est précisément en s'intéressant aux éléments du noyau central, que Lahlou (1998) a mis en place une méthodologie pour étudier les représentations sociales de l'alimentation : en analysant les mots et expressions qui revenaient le plus fréquemment dans les réponses des interviewés à la question : « Si je vous dis 'bien manger', à quoi pensez-vous ? », et en constituant, à partir de ces composants, des matériaux exploitables pour travailler sur ces représentations.

En posant cette question, l'objectif n'était pas d'obtenir l'opinion, ni l'attitude des individus à l'égard de leur alimentation, mais bien de recueillir des comportements à adopter, des *modes d'emploi du monde*. En particulier, Lahlou (1998) a distingué 8 *classes* qui correspondraient à la représentation sociale du *bien-manger* : de la *commensalité* au *discours nutritionnel* ; l'élaboration de ces catégories lui permettant finalement de montrer ce qu'étaient les bases du sens commun dans le domaine de l'alimentation.

En les rapprochant de la théorie développée par Abric (1989), ces classes pourraient être considérées comme formant des éléments nucléaires, centraux et périphériques, des représentations sociales de ce domaine. En effet, par les réponses apportées à sa question, Lahlou (1998) a cherché à étudier ce que les français envisagent comme principes d'alimentation d'un point de vue pragmatique, en se focalisant sur l'aspect linguistique des représentations.

Suite à cette étude, Lahlou (1998) a entrepris de créer des *prototypes*, sortes de portrait-robot du mangeur, en utilisant à la fois le contenu des représentations sociales, et le comportement des individus. Pour cela, la démarche consistait à s'intéresser à leurs stratégies alimentaires et leur mode de vie, l'élaboration des prototypes ayant pour but de prédire des comportements à partir d'un individu qui serait positionné dans un profil décrit. Ainsi, ont été définis 7 groupes, 7 prototypes : du *célibataire campeur* au *traditionnel âgé*.

Bien évidemment, cette prédiction se veut être nuancée par la nature même des comportements, autant sur leur stabilité que sur leur changement par des stratégies d'adaptation, ces dernières étant induites par les évolutions de la société et de ses individus. En l'occurrence, ces évolutions peuvent être de plusieurs ordres, notamment technologiques, idéologiques ou encore culturelles (INRA, 2010).

Concernant la culture justement, il s'agit d'un élément fondamental à prendre en compte dans les études sur l'alimentation. Fischler et Masson (2008), dans leur enquête transculturelle, ont analysé les comportements et représentations liés à l'alimentation au sein de six pays, parmi lesquels figurent notamment la France et les États-Unis. Aussi, la méthodologie employée tant qualitative que quantitative avec des *focus group*, des questionnaires ouverts et fermés, a permis de dresser cinq portraits de mangeurs (*rationnel, convivial, culpabilisé, gourmet, naturophile*) ainsi que de mettre en évidence deux pôles autour de la conception de *manger* : le commensalisme et l'individualisme.

En termes d'alimentation, cette enquête (Fischler & Masson, 2008) révèle que pour le mangeur français, c'est la commensalité qui prime. Bien que la santé soit liée à l'alimentation, le fait de *bien-manger* correspond principalement à la *convivialité* et au *plaisir*. S'il a évolué avec les différents courants industriels : apparition des réseaux de grande distribution, modernisation des produits de consommation ou encore multiplication des *fast-food*, il reste attaché à certains *codes*, certaines *règles* concernant les prises alimentaires. En fait, cela concerne tant l'aspect *culinaire* avec le temps de préparation, la qualité des produits, l'accord de différents mets entre eux, que l'aspect *contextuel*, avec les moments de la journée, le temps passé à *table*, le fait de se consacrer exclusivement au repas.

Plus précisément, ces multiples facettes correspondent à ce que Masson (2002) décrit comme les *différentes formes de manger*, à savoir : le manger *communion*, *sociable*, *activité* et *trophique*\*. Les deux premiers termes s'appliquent au fait de *manger ensemble*, typiquement, il s'agit du repas en famille le dimanche (*cercle privé*) et de la pause méridienne entre collègues (*cercle public*). En revanche, les deux autres termes font référence cette fois-ci, respectivement, au fait de consommer son repas en parallèle d'autres activités ou encore de se focaliser, à *l'américaine*, sur les constituants (vitamines...) ; les Américains ayant tendance à décrire leur alimentation en termes *diététiques*, alors que les Français font plutôt usage d'un vocabulaire *culinaire* (Fischler & Masson, 2008).

Toujours selon Masson (2002), qui s'est intéressé à leur ancrage (au sens d'un des processus de la représentation sociale), chacune de ces formes s'inscrit dans différents aspects de la culture : s'agissant plus particulièrement ici de *religion*, *sociabilité*, *optimisation* et *corporéité*. Il existe donc plusieurs manières d'expliquer les pratiques alimentaires, notamment par le contexte. Aussi, si les Français sont, historiquement, plutôt axés vers le *commensalisme*, *l'américanisation* du système alimentaire les orienterait à *l'individualisme* (Masson & Fischler, 2008), les représentations des nouvelles générations ne s'inscrivant pas dans les mêmes *valeurs* et *normes* que celles de leurs prédécesseurs.

Sans oublier que, comme le soulignaient Lahlou (1998) mais aussi Fischler & Masson (2008), les attitudes vis-à-vis de l'alimentation sont liées à plusieurs enjeux : santé, médiatisation, économie, le statut de *mangeur* s'assimilant peu à peu à celui de *consommateur*.

---

\* En réalité, il existe une cinquième *forme* consacrée aux contenus, *les nourritures*, qui n'est pas développée ici, l'approche de cette étude se centrant plus sur le *mangeur* que sur le *mangé*.

## ***L'alimentation, un sujet médiatique***

Étant donné que les représentations sociales ont pour fonction, entre autres, de guider les comportements, elles représentent un enjeu économique important, et ce notamment dans le domaine du marketing. Il n'est, par exemple, pas rare de voir des publicités utiliser le *principe d'incorporation* (Le Fourn, 2013), issu de la *pensée magique* (Nemeroff & Rozin, 1989), répondant aux lois de similitude et de contagion. La première se réfère aux caractéristiques se transférant du *mangé* au *mangeur* et la seconde, au *contact* lors de la consommation de l'aliment (Fischler, 1996). En effet, ce principe d'incorporation, qui peut grossièrement se traduire par le fait que *nous sommes ce que nous mangeons*, fait partie des représentations sociales de l'alimentation, et ce, dans diverses cultures (Nemeroff & Rozin, 1989).

Dans un contexte d'abondance alimentaire, la publicité spécialisée prend une place importante au sein de la société (Guérin & Veyrié, 2009) étant même qualifiée par certains, d'*envahissante* (Fumey, 2007). En effet, « sur 2 heures de télévision par jour (moyenne du temps passé par les Français devant la TV), 18 minutes sont consacrées à la publicité, dont 13 minutes à l'agroalimentaire. » (Leguen, 2006, cité par Fumey, 2007, p.75).

Bien qu'il ait été montré que dès l'âge de 8 ans, l'humain comprend l'intention persuasive de la publicité (Roedder-John, 1999), cette omniprésence de l'alimentation dans le domaine du marketing, pose la question de ses effets sur le consommateur, le mangeur. Plusieurs auteurs (Channouf, 2004 ; Beauvois & Joule, 2014) se sont alors justement intéressés aux *influences inconscientes*. L'idée générale est d'explorer les effets que peuvent avoir des présentations auxquelles le consommateur ne prête pas attention consciemment. Pour cela, ils développent alors 4 grands types d'influences, retrouvés en particulier dans le marketing.

- ✚ *Le placement de marque ou de produit* (Beauvois, 2011) : correspond à la mise en évidence d'un objet dans un contexte *non publicitaire*, cela englobe tout type de communication audiovisuelle. Ce procédé entraîne une évaluation positive de l'objet rencontré et encourage les comportements d'achats. Par exemple, les célèbres *Twizzlers* ou encore *Pop-Tarts* fréquemment retrouvés dans les séries américaines.

- ✚ L'effet de simple exposition (Zajonc, 1968) : montre que plus l'exposition à un objet est fréquente, plus l'opinion envers cet objet est favorable. Ce principe s'applique en particulier à des objets nouveaux. Par exemple, le simple fait de passer régulièrement devant un panneau publicitaire du métro, comme celui d'*Haribo*, rend le produit promu plus familier.
- ✚ L'inconscient cognitif (Courbet, Vanhuele & Lavigne, 2008) : explique que même si une publicité n'est pas *consciemment* perçue, le système cérébral enregistre des informations, qu'elles soient auditives (bruit de fond) ou visuelles (vision périphérique). Les expériences ont révélé des effets similaires aux placements de produits quant aux attitudes des individus envers l'objet plébiscité. Par exemple, lorsque la radio fonctionne durant une activité quelconque, comme les courses où l'attention n'est pas focalisée sur les émissions sonores, les publicités qui y sont passées influencent pourtant les intentions d'achats.
- ✚ Le conditionnement évaluatif (Gorn, 1982) : précise que le *contexte* de rencontre de l'objet impacte l'intérêt accordé à celui-ci. Un contexte agréable apportera un attrait plus grand, et inversement, une situation défavorable le diminuera. Là encore, la nouveauté de l'objet rencontré maximise cet effet de contexte. Par exemple, les publicités pour le nouveau *Magnum* diffusées au cinéma, dans une ambiance propre aux loisirs, auront tendance à rendre ce produit plus *attrayant*.

Ainsi, ces techniques d'influence peuvent amener l'individu, petit à petit, à modifier son comportement. En fait, ce type de changement qui s'opère dans le temps, pourrait avoir un impact sur le système périphérique de la représentation sociale de l'alimentation, système sensible au contexte et à l'environnement. Ce phénomène correspond à l'aspect dynamique des représentations, qui « sont générées par les individus, mais aussi acquises (de la société) ; reproductrices du social (comme chez Durkheim), elles produisent en même temps de la nouveauté » (Roussiau & Bonardi, 2001, p.18).

Aussi, cette richesse d'informations disponibles à propos de l'alimentation, ainsi que la publicité qui l'accompagne, ne sont pas à négliger qu'il s'agisse : des médias traditionnels (télévision, radio) ou d'Internet, sur lequel les 25-49 ans passent plus de 2 heures par jour (Médiamétrie, 2018), soit l'équivalent de la durée moyenne du temps passé devant la télévision en 2006.

## ***Les compléments alimentaires, un marché en augmentation***

Justement, l'étude INCA 3 (ANSES, 2017), s'est intéressée à la place d'Internet dans l'alimentation des français. Elle révèle que c'est une source d'information de plus en plus privilégiée par rapport aux autres médias : actuellement, près d'une personne sur trois (soit environ 33%) s'y réfère. En comparaison, sept ans auparavant, cela concernait un peu plus d'une personne sur huit (soit environ 13%).

D'ailleurs, la même étude, INCA 3 (ANSES, 2017), a relevé les comportements d'achats des français sur Internet. En ce qui concerne par exemple les compléments alimentaires : les ventes en ligne ont grandement évolué entre les années 2006-2007 (INCA 2) et 2014-2015 (INCA 3), passant de 1% à 11%. Dans le même temps, le taux de consommateurs de compléments alimentaires a lui aussi augmenté, représentant, en 2014-2015, 29% des adultes (18-79 ans).

Outre cela, l'étude Synadiet du CREDOC (2010), a établi un profil type du consommateur de compléments alimentaires : il s'agirait donc d'une *femme* (22% d'entre elles en consomment ; en parallèle, le taux est de 8% pour les hommes), *de plus de 35 ans* (les mères de famille étant plus concernées par ce type d'achat), *pratiquant une activité physique régulière* (bien que celle-ci reste inférieure à celle des hommes), *prenant soin de sa santé et de son alimentation* (elles ont, par exemple, de bonnes connaissances nutritionnelles issues du PNNS). Enfin, en ce qui concerne les raisons pour lesquelles les individus achètent des compléments alimentaires, 15% d'entre eux évoquent *la découverte spontanée du produit*, et ce, notamment via Internet.

D'ailleurs, d'autres chercheurs (Burton-Jeangros & Hammer, 2013), ont mis en évidence les motifs pour lesquels les individus sont amenés à utiliser Internet pour obtenir des informations sur l'*alimentation-santé*. Précisément, cela « devient un moyen pour l'individu d'accroître son savoir [...] illustrant un mangeur qui cherche à amplifier son autonomie » (Burton-Jeangros & Hammer, 2013, p.161). En fait, cette curiosité de l'humain vis-à-vis de la nutrition peut, en quelques sortes, s'assimiler au principe de *néophilie* (Fischler, 1990) développé en amont des recherches qui s'intéressent aux liens entre les individus et leur alimentation.

## ***Problématique et hypothèses***

Malgré la richesse des informations apportées par les études sur l'alimentation, il ne faut pas oublier que « le mangeur n'est jamais un simple exécutant d'une prescription ou d'un conseil diététique. Il trie l'information, la classe et la hiérarchise selon des priorités et des cohérences qui lui sont propres. » (Adamiec, 2016, p. 160). Aussi, comme cela a précédemment été mentionné, l'objet de la présente étude est d'approfondir les connaissances concernant le rapport qu'entretiennent spécifiquement les étudiants, à leur alimentation.

Pour ce faire, il s'agira de répondre à la problématique : comment les étudiants pensent leur alimentation ? Plusieurs pistes seront ainsi explorées, à savoir : est-ce que les étudiants sont des mangeurs comme les autres ? Sont-ils confrontés à des contenus liés à l'alimentation lorsqu'ils consultent Internet ou encore les réseaux sociaux ? Sont-ils en accord avec les recommandations du PNNS ? Sont-ils eux aussi, consommateurs de compléments alimentaires ?

L'objectif principal consiste à dresser, à la manière des études précédemment exposées, un profil type, un portrait-robot du mangeur étudiant. Pour cela, la méthodologie mise en place s'inspire à la fois des résultats des publications de plus grande envergure (Lahlou, 1998 ; Fischler & Masson, 2008 ; FAGE, 2009 ; CREDOC, 2010 ; USEM, 2015 ; ANSES, 2017 ; Harris Interactive, 2017) et des éléments apportés par des étudiants eux-mêmes, lors de la phase exploratoire de l'étude (Annexe 3). Lorsque l'opportunité se présentera vis-à-vis des données recueillies, une mise en parallèle entre un public plus large et celui des étudiants sera effectuée (comparaison intergroupe).

L'objectif secondaire consiste quant à lui, à définir si des différences significatives existent au sein même de la population étudiante (comparaison intragroupe). Ainsi, il est possible, en se basant sur les résultats précédemment évoqués, de formuler les hypothèses selon lesquelles :

- ✚ Il existe des différences dans les *profils* selon le sexe,
- ✚ Il existe des différences dans les *profils* selon les filières d'étude.



## Partie Méthodologique

---

Il s'agira dans cette partie de détailler la méthodologie mise en place lors de l'étude des liens entre étudiants et alimentation.

### *Phase exploratoire*

Afin de passer en revue les multiples points d'intérêts extraits lors de la recherche documentaire, et d'affiner la problématique directement auprès du public concerné, plusieurs entretiens semi-directifs ont été réalisés. S'ils sont en général plutôt libres (Sauvayre, 2013), les entretiens de pré-enquête effectués dans cette étude ont délibérément été menés sous une forme semi-directive, en raison des nombreuses facettes liées à l'alimentation, ainsi que de l'important bagage théorique déjà présent dans la littérature à ce sujet. Cette méthodologie permettant alors de se focaliser sur les éléments principaux retenus ici.

Le guide d'entretien (Annexe 1) utilisé au cours de ces derniers, a été divisé en 4 grandes parties, dont la structure sera reprise au long de cette étude, à savoir :

- ✚ Alimentation (*Perception & Consommation*) : questions 1 à 7
- ✚ Internet (*Utilisation & Influence*) : questions 8 à 11
- ✚ Discours nutritionnel (*Connaissance & Application*) : questions 12 à 17
- ✚ Compléments alimentaires (*Connaissance & Consommation*) : questions 18 à 21

Concernant la rédaction, le guide reprend point par point, soit des éléments théoriques retrouvés dans la littérature (Question 1 : « *Si je vous dis 'bien manger', quels sont les premiers mots ou expressions auxquels vous pensez ?* », reprise de Lahlou (1998)), soit des pistes de réflexion encore peu ou non étudiées (Question 21 : « *Que pensez-vous des tendances 'healthy' qui se retrouvent sur les réseaux sociaux, vis-à-vis des compléments alimentaires ?* »).

Lors de cette première approche de l'étude, quatre entretiens exploratoires ont été menés dans des salles isolées, à la bibliothèque universitaire de Brest, il s'agissait de deux femmes et deux hommes, tous étudiants et de parcours différents.

Après avoir rempli les formulaires de consentement éclairé (Annexe 2), ces échanges ont été enregistrés et retranscrits (Annexe 3) afin de pouvoir être analysés le plus fidèlement.

Ensuite, un tableau récapitulatif des réponses des interviewés (Annexe 4) a été créé, dans le but de rendre plus lisibles les éléments saillants de chaque question, en résumant les propos tenus. Ce tableau servant par la suite de référence pour certaines modalités du questionnaire établi, notamment concernant les pratiques alimentaires et les réseaux sociaux.

### ***Phase d'enquête***

Suite aux entretiens, l'emploi d'une méthode quantitative a primé sur une méthode qualitative, car cette première permet la récolte d'un plus grand nombre de données, mais aussi l'accès à une population plus éloignée (Plivard, 2012). En effet, si les étudiants constituent une population facilement accessible, il reste qu'elle est rapidement circonscrite à un même réseau (discipline, niveau d'étude, lieu d'étude).

Concernant la passation, il s'agit ici d'un questionnaire en ligne, auto-administré. En raison d'une importante contrainte de temps, une passation en face-à-face était difficilement envisageable, c'est pourquoi la diffusion du questionnaire via Internet a été favorisée. Néanmoins, prenant en compte les divers biais que cette méthode induit, plusieurs précautions ont été prises afin de les limiter, à savoir :

- ✚ **Le logiciel** : l'utilisation de *Google Forms* a été privilégiée pour ses possibilités de mises en forme (questions filtres, réponses obligatoires...) et paramètres (fermeture du questionnaire, récupération des données...).
  
- ✚ **La plateforme de diffusion** : avec 33 millions d'utilisateurs actifs en France (Tiz, 2018), Facebook est le réseau social rassemblant le plus d'utilisateurs. Par ailleurs, il permet de contrôler en partie le partage des publications faites par les internautes, et ce notamment grâce aux paramètres d'utilisateurs et de groupes. Dans le cadre de cette étude, la diffusion du questionnaire ne s'est pas faite via le réseau de l'enquêteur, mais par des groupes dit « privés », dont seuls les membres ont accès aux publications, et qui sont réservés aux étudiants de manière générale ou à des filières spécifiques (Annexe 5).

Concernant la construction du questionnaire (Annexe 6), celle-ci s'est déroulée en plusieurs étapes. Tout d'abord, la structure générale est similaire à celle du guide d'entretien, donc une division en 4 grandes parties, suivies de plusieurs questions sociodémographiques regroupées sous le titre de « Caractéristiques ». Ainsi, la présentation, la formulation des questions et le choix des indicateurs seront ici explicités sur le modèle du questionnaire.

### **Présentation**

Après une brève présentation de l'étude à laquelle ils allaient contribuer, les participants devaient cocher une case attestant qu'ils acceptaient d'être inclus dans l'étude et que leurs réponses soient traitées.

### **Pratiques alimentaires**

Cette première partie a été élaborée afin de faire état des pratiques et comportements alimentaires des étudiants, c'est-à-dire, *comment* ils se représentent leur alimentation.

Question 1 : reprise de Lahlou (1998) et de l'actualisation des classes de représentations du *bien-manger* par les cahiers de consommation du CREDOC (2014), cette question a pour objectif de recueillir les éléments qui font le plus consensus auprès des étudiants vis-à-vis de cette notion, mais également de confirmer/infirmer l'accord avec celles du grand public.

Question 2 : construite à partir des priorités alimentaires fréquemment citées, qu'il s'agisse des entretiens réalisés en phase exploratoire (Annexe 3) avec *le goût* et *le prix* ou encore des cahiers de consommation du CREDOC (2017) avec *la qualité* et *la provenance* des produits. Le principe sera ici d'ordonner les priorités qu'ont les étudiants en termes d'alimentation.

Question 3 : reprise en partie de l'étude d'Harris Interactive (2017), cette question sert à la fois à décrire le comportement alimentaire habituel des participants, et à constituer des réponses « témoins » vis-à-vis des mises en situation des deux questions suivantes.

Questions 4 et 5 : construites en miroir, ces questions ont plusieurs objectifs. En fait, il s'agira de comparer un comportement général déclaré spontanément (changer *a priori* ses habitudes alimentaires) à un comportement spécifique susceptible d'être adopté dans une situation donnée (modifier ses pratiques, par exemple la fréquence du grignotage, de saut de repas...). Pour cela, un parallèle sera fait avec les items de la question 3.

Questions 6 et 7 : composées d'items relevant des croyances ou propriétés attribuées à l'alimentation et ses à-côtés, ces questions ont pour but de recueillir des éléments sur la façon dont les participants pensent leurs liens à l'alimentation. Plus précisément, la question 7 à propos du fait de *rester en bonne santé*, est reprise de l'enquête Ocha 1 (Fischler & Masson, 2008), adaptée aux différentes parties de cette étude.

### **Internet & réseaux sociaux**

Fréquemment utilisés par les étudiants, ces médias transmettent différentes informations à propos de l'alimentation, qu'elles soient recherchées directement par les individus ou présentes sous forme d'encarts publicitaires. Le principe sera ici de rendre compte de la fréquence à laquelle les participants sont exposés à ce type de contenu, et les influences que cela peut impliquer.

Les critères de choix pour les réseaux sociaux, se basent sur ceux cités par les interviewés (Annexe 4), qui correspondent en fait aux plus utilisés dans le monde (Pew, 2018), à savoir *YouTube*, *Facebook* et *Instagram*.

Question 8 : élaborés à partir des éléments recueillis dans les entretiens, les items de cette question ont pour objectif de déterminer les comportements qu'adoptent les étudiants vis-à-vis de l'alimentation sur Internet.

Question 9 : dédiés aux réseaux sociaux, les trois premiers items de cette question indiquent la fréquence d'utilisation qu'ont les étudiants de chacun de ces réseaux. Les quatre items suivants étant construits en miroir avec la question 8 afin de comparer les usages entre Internet et les réseaux sociaux.

Question 10 : formulés dans l'optique de recueillir les impressions des étudiants quant à la fréquence à laquelle ils sont exposés à des contenus alimentaires, les items de cette question seront utilisés pour déterminer sur quelle plateforme ces contenus sont *a priori* les plus présents.

Question 11 : utilisant les propos des interviewés lors de la première approche de l'étude, les items de cette question ont pour but d'éclairer l'avis qu'ont les étudiants vis-à-vis des contenus auxquels ils sont confrontés sur les réseaux sociaux en terme d'alimentation.

*Question 12* : construite autour des *tags* cités durant les entretiens exploratoires, cette question a pour objectif de relever la connotation qu'attribuent les étudiants à différents types de contenus fréquemment retrouvés sur les réseaux sociaux, comme par exemple le *#healthyfood* (faisant référence à la nourriture saine), recensé plus de 49 millions de fois sur *Instagram* au 31 août 2018.

*Question 13* : en lien avec les comportements, cette question propose aux participants plusieurs pratiques qu'ils peuvent être encouragés à adopter en fonction des contenus auxquels ils sont confrontés sur les réseaux sociaux. L'idée étant ici de déterminer quelles sont celles que les étudiants pensent avoir été incités à avoir parmi celles qu'ils présentent.

### **Nutrition**

Le scénario d'Antoine (pour les hommes ; Sophie pour les femmes) dans cette troisième partie a pour objectif de relever les conseils nutritionnels du PNNS ([www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)), que les étudiants considèrent comme étant à suivre.

*Question 14* : afin de ne pas à nouveau, demander aux participants de déclarer les comportements qu'ils adoptent, l'intérêt consiste ici à relever les recommandations que les étudiants évaluent comme importantes à suivre.

*Question 15* : faisant directement suite au scénario instauré à la question précédente, l'objectif est ici de vérifier une partie des connaissances nutritionnelles des étudiants, à savoir la nécessité d'adapter ses apports énergétiques à ses activités sportives (ANSES, 2016). La seconde partie de la question a en revanche pour but de déterminer si les participants estiment que la pratique sportive a un impact direct non pas forcément sur les quantités ingérées, mais sur la manière de s'alimenter.

### **Compléments alimentaires**

Comme cela a précédemment été mentionné, 29% des adultes consomment des compléments alimentaires (ANSES, 2017). L'objectif de cette dernière partie est de déterminer la proportion d'étudiants qui le font également, tout en s'intéressant à la perception qu'ils en ont.

Question 16 : basée sur 5 couples d'antonymes, cette question a pour objectif de recueillir les perceptions que les participants ont des compléments alimentaires, en leur demandant de se positionner sur une échelle en 5 points. Il s'agira ensuite de déterminer quel est le pôle de chaque couple d'antonymes qui ressort le plus pour décrire la façon dont ils sont perçus.

Questions 17 et 18 : construites sur un schéma similaire, ces questions servent à la fois à déterminer quels compléments alimentaires les étudiants consomment, mais aussi à préciser l'attitude qu'ils ont envers les différentes catégories de compléments (*vitamines, protéines...*). Les réponses obtenues permettront ensuite de comparer les consommations étudiantes à celles du grand public.

### **Caractéristiques**

Cette dernière partie correspond au talon sociologique dont le principal objectif est de récolter les données sociodémographiques de l'échantillon étudié.

Sexe, âge, taille et poids : ces données sont recueillies dans l'optique de calculer l'IMC de chacun des participants, cela permettant alors de faire état de la corpulence globale des étudiants, des différences entre les groupes. De plus, la variable sexe sert également de contrôle pour assurer l'homogénéité des groupes formés.

Hébergement, régime alimentaire, tabac, niveau et filière d'étude : ces données sont à visée descriptive de l'échantillon, par exemple, selon que les étudiants vivent ou non dans un contexte familial, ils n'entretiennent pas forcément le même rapport à l'alimentation (Gourmelen, 2017). De plus, la filière d'étude sert, tout comme le sexe, de variable contrôle pour l'équilibre du nombre de participants dans les groupes expérimentaux.

Le lieu d'étude : cette question sert de filtre pour s'assurer de ne pas inclure un biais transculturel.

Activité sportive et sédentarité : ces données servent à rendre compte de la fréquence d'activité physique des étudiants, ainsi que de leur niveau de pratique (*compétition* ou *loisirs*) ou au contraire, les *raisons* pour lesquelles ils ne pratiquent pas ou peu d'activité sportive.

Le questionnaire comporte ainsi 30 questions, cumulant au total 109 items. Pour des raisons de pertinence, de faisabilité et de contrainte de temps, ne seront ici exposées que les comparaisons permettant de répondre aux hypothèses précédemment formulées, un tel jeu de données offrant un très grand nombre de possibilités.

## ***Échantillonnage***

Une attention particulière a été portée sur la constitution des échantillons. L'objectif était d'atteindre 240 participants avec une répartition égale entre les hommes et les femmes (120 participants par groupe  $\sim n = \frac{240}{2} = 120$ ), mais aussi entre 3 grands domaines d'étude (80 étudiants par groupe  $\sim n = \frac{240}{3} = 80$ ), amenant donc à constituer 6 groupes expérimentaux (40 individus par groupe  $\sim n = \frac{240}{2*3} = 40$ ). En effet, lors des comparaisons entre sexes ou filières, le fait que les proportions ne soient pas homogènes pourrait entraîner des biais.

Par exemple, selon l'INSEE (2017a), la proportion de femmes en études de *Langues, lettres et sciences humaines* est près de deux fois plus importante que celle des hommes. Aussi, en voulant comparer les résultats de cette filière à une autre, sans s'assurer de la parité dans l'échantillon, cela introduirait un biais : les différences constatées entre individus pouvant alors être dues à l'effet de la filière, du sexe, voire des deux.

Ainsi, en contrôlant ces variables, il est possible de limiter ce biais. Il faut néanmoins considérer que d'autres facteurs peuvent entrer en jeu, parmi lesquels figurent l'âge, le type d'hébergement, le niveau d'activité physique. C'est pourquoi, bien qu'il n'y ait pas eu de redressement sur ces facteurs, car cela aurait considérablement réduit le nombre de participants de l'étude, et donc la fiabilité des résultats, les questions les concernant ont tout de même été posées aux participants, afin de rendre compte de leur proportion dans l'échantillon retenu.

Mis en ligne le 14 avril 2018, et retiré le 29 avril 2018, le questionnaire a récolté près de 500 réponses, avec 142 hommes et 354 femmes.

La méthode d'échantillonnage mise en place ensuite a permis de s'assurer de l'équilibre entre les différents groupes, c'est-à-dire, de contrôler les deux variables indépendantes : sexes (2 modalités : hommes ♂ et femmes ♀) et filières d'étude (3 modalités : ALL, ECO, INGE), offrant ainsi la possibilité d'analyser la variable dépendante (réponses des participants au questionnaire) avec divers outils statistiques, dont l'interprétation nécessite ces conditions d'application.

Les modalités ALL, ECO et INGE, correspondent respectivement aux filières d'*Arts, Lettres, Langues, Sciences Humaines et Sociales (ALL)* ; *Commerce, Droit, Economie et Gestion (ECO)* ; *Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences et Techniques (INGE)*. Le choix de ces modalités a été déterminé à la fois pour correspondre aux catégories présentes dans les universités (repère simple pour les étudiants) et pour faciliter la constitution de groupes homogènes avec un effectif permettant l'utilisation de tests statistiques.

Afin de répartir équitablement les participants dans les groupes définis, il s'agissait dans un premier temps de retirer les réponses invalides. Cela a notamment été le cas lorsque l'enquêté avait répondu « Autres » à la question concernant la région, pour ne pas introduire de biais transculturel (les choix proposés se limitant aux régions administratives de la France), ou à la filière d'études (l'enquête se limitant aux grands domaines précédemment détaillés), afin d'assurer l'homogénéité des effectifs des 3 modalités, réduisant alors le nombre de participants éligibles à 124 pour les hommes et 313 pour les femmes.

Ensuite, les participants ont été triés par genre et par filière, puis classés dans des tableaux dits de *protocoles* (une ligne rassemblant tous les résultats d'un même sujet) de telle sorte que 6 groupes expérimentaux ont été formés (♂-ALL ; ♂-ECO ; ♂-INGE ; ♀-ALL ; ♀-ECO ; ♀-INGE), comprenant respectivement à ce stade : 41, 42, 41, 150, 66 et 97 individus.

La composition définitive de l'échantillon a alors été déterminée par un générateur de nombres aléatoires (<http://www.dicelog.com>) afin de sélectionner les numéros\* de questionnaire retenus pour la suite de l'analyse, de telle sorte que chaque groupe comprenne 40 étudiants, les réponses des autres numéros non tirés au sort n'étant alors pas incluses dans la suite des analyses.

En définitive, l'échantillon retenu comprend donc un total de 240 participants, suivant un cursus en France métropolitaine, répartis de telle manière qu'en étudiant la variable sexe, il n'y a pas d'influence de la variable filière, et inversement.

---

\* L'utilisation de *Google Forms* attribue automatiquement un numéro à chaque questionnaire selon l'ordre chronologique de passation



## Partie Analyse et Interprétation des résultats

---

Il s'agira dans cette partie, d'analyser les résultats obtenus au regard des objectifs précédemment définis, permettant ensuite de conclure sur les hypothèses formulées et la problématique posée. Pour cela, les caractéristiques générales de l'échantillon de répondants seront présentées puis il sera fait un focus sur les principaux résultats en corps de dossier.

### *Caractéristiques générales de l'échantillon*

Les étudiants auprès desquels le questionnaire a été administré ont en moyenne, un âge de 21,17 ans (médiane de 21 ans), une taille de 1,73 m, un poids de 67,10 kg et un IMC de 22,46, ces participants (n = 240) étant répartis de manière égale selon le sexe (n = 120\*2) et la filière d'étude (n = 80\*3).

Concernant les autres variables sociodémographiques de l'échantillon, à savoir le *régime alimentaire*, l'*hébergement*, le *niveau d'étude*, la *corpulence* (selon l'IMC), le *taux d'activité physique* et l'*usage du tabac*, la majorité des étudiants interrogés déclarent qu'ils sont omnivores (86%), vivent seuls (78% ~ dont 82% depuis plus d'un an), suivent une formation de niveau Bac +1 à Bac +3 (76%) majoritairement dans le nord de la France\* (64%), sont de corpulence dite *normale* (71%), ont une activité sportive régulière (considérée ici comme telle à partir d'1 fois par semaine ~ 60% ~ dont 26% en compétition) et ne sont pas fumeurs (77%).

### *Choix des analyses statistiques*

Les tests statistiques qui seront utilisés dans les prochaines parties, auront pour objectif de comparer les réponses recueillies, que ce soit au sein du même échantillon (intragroupe ~ données appariées) ou entre deux échantillons distincts (intergroupe ~ données indépendantes).

---

\* Les 10 régions dans lesquelles les participants suivent leurs études ont été réparties entre le nord (Bretagne, Pays de la Loire, Normandie, Hauts-de-France, Île-de-France et Grand-est) et le sud de la France métropolitaine (Nouvelle-Aquitaine, Occitanie, Auvergne-Rhône-Alpes et Provence-Alpes-Côte d'Azur).

La majeure partie des items du questionnaire étant constituée de variables ordinales, comme les échelles de Likert (Gauvrit, 2015), les tests appliqués seront non-paramétriques. Il s'agira notamment, pour les échantillons appariés (*portrait-robot du mangeur étudiantin*), des tests de Friedman et de Wilcoxon, effectués de manière bilatérale (différence non-polarisée) ou unilatérale (différence polarisée). Pour les échantillons indépendants (*sexes, filières d'étude*), il s'agira des tests de Kruskal-Wallis et de Wilcoxon bivarié, là aussi, bilatéraux ou unilatéraux. Les tests de Friedman et Kruskal-Wallis étant des équivalents de l'ANOVA, destinés donc à des comparaisons de plus de 2 échantillons, et les tests de Wilcoxon (*apparié et bivarié*), quant à eux, correspondant aux tests t de Student, utilisés dans le cas de comparaison de 2 échantillons.

Autrement, lorsqu'il sera question de comparer des proportions, le test appliqué sera celui du Chi-deux, les effectifs étant alors définis selon les proportions retrouvées dans les différentes sources.

Le risque considéré pour chacun des tests effectués, s'étend de 1 ‰ (p-value = 0,001) à 5% (p-value = 0,05).

Enfin, pour rendre la lecture aussi fluide et agréable que possible vis-à-vis des nombreux résultats exposés en corps de dossier, les détails des calculs obtenus aux différents tests avec l'utilisation du logiciel R, sont consignés dans les tableaux présents en Annexe 7. Aussi, lorsqu'il sera fait référence à une différence, par exemple entre les sexes, ou entre les filières, celle-ci (sauf mention contraire), est significative et est accompagnée des statistiques correspondantes en annexes.

### ***Portrait-robot du mangeur étudiantin***

Afin de dresser un *profil type* de l'étudiant vis-à-vis de son alimentation, il sera ici proposé d'explorer les réponses obtenues aux différentes parties du questionnaire. Pour cela, les statistiques seront utilisées à la fois par la description (effectif, médiane, pourcentage) et par l'application de tests (Friedman, Wilcoxon, Chi-deux). Dans cette première analyse, les données seront étudiées pour l'intégralité de l'échantillon retenu (n = 240). Une infographie complète reprenant toutes les questions est disponible en Annexe 8.

## Les étudiants sont-ils des mangeurs comme les autres ?

Cette première question introduit l'analyse de la partie *Pratiques alimentaires* du questionnaire (questions 1 à 7).

Concernant les notions du *bien-manger*, les catégories avec lesquelles les étudiants sont le plus en accord, sont celles de l'équilibre alimentaire (*manger équilibré* ~ 95%), de la variété (*manger varié* ~ 90%) et de la satiété (*manger à sa faim* ~ 89%). À l'inverse, la catégorie avec laquelle les étudiants sont le moins en accord, est celle de la structure (*manger un repas type Entrée-Plat-Fromage-Dessert* ~ 49% se déclarant en désaccord).

En termes de priorités alimentaires, les étudiants affirment privilégier avant tout le *goût* (94%). En revanche, ce qu'ils annoncent favoriser le moins parmi les catégories proposées correspond au *conditionnement des produits* (36% désapprouvent la proposition).

Plus précisément, les résultats obtenus aux tests de Wilcoxon appariés pour chaque item de la question 2 sont présentés dans le tableau 4, disponible en Annexe 7.

Il ressort de ces analyses, que seules deux comparaisons ne sont pas significatives, à savoir l'importance accordée au prix des produits et à l'équilibre alimentaire ainsi que celle accordée à la qualité nutritionnelle et au temps de préparation du repas. Ces résultats permettant de dresser un classement de ce que les étudiants déclarent être leurs priorités alimentaires, ici du plus important au moins important : (1) Goût ; (2) Prix des produits et Equilibre alimentaire ; (3) Temps de préparation du repas et Qualité nutritionnelle ; (4) Provenance des produits ; (5) Conditionnement des produits.

À propos de leur comportement, de manière générale, les étudiants interrogés déclarent qu'il leur arrive de *grignoter pendant la journée* (93%). D'ailleurs, concernant les repas, ils indiquent à 88% qu'ils *peuvent être très peu équilibrés (très sucrés/salés/gras) en fonction de ce qu'il reste chez eux*. Néanmoins, 97% des étudiants stipulent *prendre le temps de se préparer un repas* et 34% ne jamais *sauter de repas*. Enfin, ils déclarent à 95% *avoir une alimentation équilibrée* et à 94% *être satisfaits de leur alimentation*.

Lorsqu'ils sont stressés (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective), 79% des enquêtés affirment *changer leurs habitudes* ; lorsqu'ils sont malades, cette proportion s'élève à 87%.

Aussi, afin d'affirmer ou infirmer les propos que les étudiants ont donné *a priori* sur leurs changements de comportements alimentaires, le test de Friedman a été appliqué aux réponses recueillies. Les résultats, regroupés dans le tableau 5 en Annexe 7, montrent que les déclarations des étudiants, vis-à-vis de leur comportement, sont effectivement différentes ( $p < 0,001$ ) en fonction du scénario qui leur est présenté (situation quotidienne, de stress ou de maladie ~ *c'est-à-dire, une modification de l'état émotionnel et/ou physique*).

Concernant les changements spécifiques (liés au stress ou à la maladie) qu'ils peuvent adopter, un focus a été fait sur une consommation plus élevée de produits sucrés, salés, gras. Ainsi, pour les produits sucrés, ils sont 85% à déclarer en consommer plus en période de stress qu'en temps normal, contre 62% s'ils sont malades. Lorsqu'ils sont stressés, 80% consommeraient plus de produits salés, pour 65% lors de maladie. Enfin, pour les produits gras, 82% affirment qu'ils en consomment plus face au stress alors qu'il s'agit de 62% en période de maladie.

Afin de comparer les comportements adoptés lors des périodes de stress et de maladie, un test de Wilcoxon apparié bilatéral a été appliqué aux données récoltées, dont les résultats sont regroupés dans le tableau 6, en Annexe 7.

Chacune des analyses effectuées révèle une différence significative ( $p < 0.05$ ) entre les comportements en période de stress et lors de maladie. Cela signifie donc qu'au-delà de reconnaître que leur comportement alimentaire est différent de celui qu'ils adoptent en temps normal, les étudiants indiquent qu'ils modifient leurs habitudes de façon là aussi différente selon qu'ils soient stressés ou malades. En effet, lorsqu'il s'agit par exemple de *rechercher des informations* ou de *privilégier des produits bons pour leur état*, ils sont respectivement 17% et 36% à affirmer le faire en période de stress contre 54% et 73% lorsqu'ils sont malades.

Par ailleurs, il est possible de comparer ces résultats avec ceux recueillis par l'étude de l'institut Harris Interactive (2017), commandité par *Allo Resto* (service de livraison de repas à domicile). La méthode d'enquête utilisée était une passation de questionnaire en ligne du 1<sup>er</sup> au 8 juin 2017, avec un échantillon de 600 personnes, représentatif des étudiants post-bac en France, en parallèle, une étude miroir était menée auprès d'un échantillon de 1016 personnes, représentatif des Français âgés de 18 ans et plus, effectuée par une passation en ligne du 6 au 8 juin 2017. Ces échantillons ont été formés par la méthode des quotas puis par redressement (sexe, âge, cursus universitaire, catégorie socio-professionnelle, région).

Aussi, ont-ils obtenus qu'en période de stress, les étudiants sont 89% à déclarer qu'ils grignotent en dehors des repas (68% pour le grand public), 85% à prendre des repas très peu équilibrés (72% pour le grand public) et 64% à sauter un repas (49% pour le grand public). Le tableau 7, en Annexe 7, reprend les résultats d'un test de Chi-deux appliqué à ces différentes proportions. Ainsi, les résultats recueillis lors de cette enquête et ceux relevés par l'étude d'Harris Interactive (2017), ne présentent pas de différences significatives ( $p > 0,05$ ) lorsque les comportements des étudiants sont comparés. En revanche, la comparaison entre les étudiants et le grand public est significative pour chacune des déclarations testées ( $p < 0,05$ ), ce qui renforce l'hypothèse que les étudiants forment un public à part entière lorsqu'il s'agit d'alimentation, tout du moins ici, en période de stress.

En ce qui concerne leurs croyances alimentaires, les étudiants approuvent majoritairement les bienfaits possibles d'un *régime alimentaire adapté*. En effet, 57% d'entre eux manifestent leur accord avec *l'augmentation des performances intellectuelles*, 91% lorsqu'il s'agit des *performances physiques* et 96% pour le *bien-être*. Du point de vue de la santé, 87% d'entre eux s'accordent sur le fait que cela peut *aider à lutter contre certaines maladies* et 52% à *les soigner*.

Enfin, *pour rester en bonne santé*, les étudiants sont 85% à accorder une forte importance (notes de « 4 » et « 5 ») aux *aliments*, ainsi que 72% au *sport et à l'exercice*. À l'inverse, ils sont respectivement 73% et 75% à accorder une faible importance (notes de « 1 » et « 2 ») aux *compléments alimentaires* et aux *médicaments*.

Finalement, la comparaison faite avec les résultats de l'institut Harris Interactive (2017), permet d'affirmer que les étudiants ne sont pas des mangeurs comme les autres. S'ils confirment globalement leur accord avec les différentes composantes de la notion du *bien-manger*, leur déclaration vis-à-vis de leurs habitudes alimentaires sont assez contradictoires révélant un mode de vie à la fois peu conseillé (grignotage, repas très gras/salés/sucrés...) mais satisfaisant (temps de préparation, saut de repas...), la quasi-totalité d'entre eux affirmant tout de même avoir une alimentation équilibrée. Ils indiquent également que le fait d'être stressé ou encore malade influence leurs habitudes qui ont alors tendance à se dégrader, d'ailleurs, « près de huit étudiants sur dix souhaiteraient mieux s'alimenter lors des périodes de stress » (Harris Interactive, 2017, p.20). Vis-à-vis de leurs croyances en termes d'alimentation, les étudiants rapportent y attribuer une certaine importance, qu'il s'agisse des bénéfices qu'il est possible d'en tirer ou de rester en bonne santé.

## **Les étudiants sont-ils confrontés à des contenus liés à l'alimentation lorsqu'ils consultent Internet ou encore les réseaux sociaux ?**

Cette deuxième question introduit l'analyse de la partie *Internet & Réseaux sociaux* du questionnaire.

Concernant leur *utilisation d'Internet vis-à-vis de l'alimentation*, 93% des étudiants déclarent l'employer pour chercher *une recette*, 84% pour chercher *des informations sur un produit en particulier* et 79% pour *des informations sur l'alimentation de manière générale*, une différence (test de Wilcoxon bilatéral, où  $W = 1875,5$  ;  $p\text{-value} < 0.01$ ) qui permet de distinguer l'usage d'Internet que les étudiants énoncent avoir pour la recherche d'information spécifique ou globale. Enfin, 76% des enquêtés affirment qu'ils recourent à Internet pour chercher *d'autres façons de manger*.

Vis-à-vis des réseaux sociaux, les étudiants déclarent que *de manière générale ils consultent YouTube* pour 97% d'entre eux, *Facebook* à 97% également et *Instagram* à 64%, la différence constatée entre ces trois réseaux sociaux étant significative (test de Friedman où  $\chi^2 = 75,592$  ;  $df = 2$  ;  $p\text{-value} < 0.001$ ).

À propos de leur *utilisation des réseaux sociaux*, 63% des étudiants reconnaissent le/les employer pour chercher *une recette*, 45% lorsqu'il s'agit de chercher *des informations sur un produit en particulier* et 48% pour *des informations sur l'alimentation de manière générale*. Tout comme pour Internet, cette différence d'utilisation est significative (test de Wilcoxon bilatéral, où  $W = 991$  et  $p\text{-value} < 0,01$ ) permettant de distinguer, selon les dires des enquêtés, les recherches spécifiques à un produit en particulier de celles qui concernent la globalité de l'alimentation. Enfin, 50% des étudiants utiliseraient un/des réseaux sociaux pour chercher *d'autres façons de s'alimenter*.

Afin de comparer statistiquement les résultats obtenus quant à l'utilisation d'Internet et des réseaux sociaux que les étudiants affirment avoir, un test de Wilcoxon apparié a été appliqué aux différents items communs des questions 8 et 9 du questionnaire, le tableau 8, en Annexe 7 récapitule les résultats de ces analyses. Il apparaît que l'accord avec chacun des usages proposés est significativement différent selon le moyen que les participants ont dit utiliser pour la recherche ( $p < 0,001$ ).

Considérant les *contenus liés à l'alimentation*, 97% des étudiants estiment y être confrontés sur *Internet*, puis parmi leurs utilisateurs respectifs\*, ils sont également 83% sur YouTube, 91% sur Facebook et 87% sur Instagram à partager cet avis.

À propos de ces contenus, seuls 9% des étudiants s'accordent sur le fait qu'ils sont *bons pour la santé* ou encore *équilibrés*, en fait ils sont respectivement 49% et 50% à ne pas se prononcer, montrant une certaine bipolarité, précédemment évoquée en entretien, dans les contenus présents sur Internet et les réseaux sociaux. Néanmoins, ils restent 42% et 41% à signifier leur désaccord avec ces propositions, amenant à considérer ces contenus comme plutôt mauvais pour la santé et peu équilibrés. En revanche, les étudiants sont moins nuancés en ce qui concerne le fait que les contenus soient *originaux* ou encore *intéressants*, puisqu'ils sont respectivement 72% et 59% à manifester leur accord avec ces deux propositions.

Concernant les *tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, le tableau 9, en Annexe 7, reprend les résultats obtenus en pourcentage pour chacun des termes, et permet de mettre en évidence les différences de connotation qu'y attribuent les étudiants interrogés.

L'analyse de ces résultats montre que les étudiants ont des avis plus ou moins tranchés selon les tags. En effet, 40% des étudiants considèrent le *#pornfood* (terme global désignant le plaisir lié à la nourriture, utilisé notamment pour la mise en scène photographique des repas) comme connoté positivement contre 49% négativement. Une quasi-dichotomie dans les réponses qui pourrait en partie s'expliquer par la méconnaissance du terme, ici de 11%, ou encore par la complexité de l'alimentation se situant à la fois entre plaisir et santé, parfois synonymes, parfois antonymes.

Justement, à propos de l'aspect « santé », pour le *#healthyfood* (littéralement « nourriture saine »), seuls 6% des étudiants y attribuent une connotation négative contre 92% qui le conçoivent de manière positive.

Pour ce qui est du *#veganfood* (terme désignant la *nourriture végétalienne*, excluant donc tout produit issu des animaux qu'il s'agisse de la chair elle-même (steak, charcuterie...) ou de la production animale (lait, miel...)), ce sont 62% des étudiants qui estiment que le tag est perçu comme positif.

---

\* Le choix de ne prendre en considération que les utilisateurs spécifiques de chaque réseau social cité, a ici été fait dans l'objectif de relever les résultats les plus proches du ressenti des usagers. L'exemple d'*Instagram* est frappant quant à l'utilité de cette mesure, puisque 60% des enquêtés estimaient y être confrontés à des contenus liés à l'alimentation, alors que seuls 64% d'entre eux affirment réellement consulter ce réseau. Finalement, lorsqu'il s'agit de ne prendre en compte que l'avis des utilisateurs, la proportion s'élève à 87%.

Puis, vis-à-vis du *#junkfood* (littéralement « nourriture déchet », ou encore *mal bouffe*) 70% des enquêtés l'évaluent comme négatif, néanmoins ils sont 17% à admettre qu'ils ne connaissent pas ce terme.

Finalement, lorsqu'ils sont interrogés sur l'influence qu'aurait l'utilisation des réseaux sociaux, les étudiants affirment avoir déjà été amenés à *modifier leur type d'alimentation* (51%), *tester un produit qu'ils n'ont pas l'habitude de consommer* (76%), *tester une recette traditionnelle* (67%), *tester une recette plus saine* (64%), *tester une recette vegan* (37%) et *utiliser un service de livraison de repas* (44%). Il s'agit donc en moyenne d'environ 1 étudiant sur 2 (57%) qui déclare avoir déjà modifié son comportement alimentaire suite à l'utilisation des réseaux sociaux.

Au terme de cette analyse, il apparaît que les étudiants affirment être *régulièrement* confrontés à des contenus liés à l'alimentation, qu'il s'agisse d'Internet ou des réseaux sociaux. Ils sont d'ailleurs nombreux à déclarer les utiliser pour des tâches courantes concernant leur alimentation (recherches de recettes, produits...). Ces contenus, bien que décrits comme intéressants et originaux pour le public concerné, semblent plutôt être reconnus comme mauvais pour la santé ou encore peu équilibrés. Néanmoins, les étudiants admettent aussi en majorité avoir déjà été influencés par les réseaux sociaux sur leur mode de consommation alimentaire, et ce notamment pour tester des produits plus sains.

### **Les étudiants sont-ils en accord avec les recommandations du PNNS ?**

Cette troisième question introduit l'analyse de la partie *Nutrition* du questionnaire, laquelle présentait un scénario spécifique selon le genre de l'étudiant : les hommes se voyant attribuer le cas d'Antoine, les femmes celui de Sophie.

Concernant les recommandations du PNNS, les étudiants manifestent en majorité leur accord : 73% déclarent qu'il faudrait se soucier de *manger 5 fruits et légumes par jour* (bien que cette modalité pourrait être à nuancer, compte tenu du nombre d'étudiants qui ne prennent pas position, soit 22%), 88% de *ne manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé*, 85% de *boire au moins 1,5 litres d'eau par jour* et 93% de *pratiquer une activité physique régulière*. Les différences constatées en termes d'accord/désaccord entre ces recommandations sont statistiquement significatives (test de Friedman, où  $\chi^2 = 73,925$  ;  $df = 3$  ;  $p\text{-value} < 0,001$ ), indiquant qu'elles ne sont pas considérées comme équivalentes.



À propos de l'*apport énergétique journalier*, l'analyse est faite en deux temps : une pour les hommes et une pour les femmes, étant donné que les besoins diffèrent selon le sexe. Ainsi, selon l'ANSES (2016), les hommes sédentaires de 18 à 29 ans auraient en moyenne un AJR d'environ 2300 kcal, alors que les femmes sédentaires de 18 à 29 ans auraient en moyenne un AJR d'environ 1900 kcal. Ces chiffres pris en compte, seuls 23% des hommes et 37% des femmes interrogés estiment correctement l'apport énergétique journalier dont aurait besoin un homme (une femme, le cas échéant) de 25 ans, sédentaire, de poids moyen et de taille moyenne. De plus, 76% des hommes indiquent un apport nécessaire inférieur à la *norme* établie, ce qui est également le cas pour 63% des femmes. En revanche, 2% des hommes ont évalué l'apport nécessaire comme supérieur à cette *norme*, ce qui n'est le cas d'aucune femme interrogée.

Vis-à-vis des connaissances liées à la pratique d'une activité physique régulière, 80% des étudiants déclarent qu'Antoine/Sophie ne devrait pas *réduire son apport calorique journalier*, ce qui correspond bien aux recommandations faites en termes d'adaptation des apports en fonction des dépenses énergétiques.

Enfin, pour ce qui est de l'alimentation, 50% des étudiants affirment qu'il faudrait y prêter *autant d'attention* en étant sédentaire qu'en pratiquant une activité physique régulière. Toutefois, dans ce dernier cas, ils sont également 48% à déclarer que l'attention portée à l'alimentation devrait être *supérieure*, ne marquant finalement pas de préférence significative (test de chi-deux appliqué à ces deux proportions, où  $x\text{-squared} = 0,0408$  ;  $df = 1$  ;  $p\text{-value} = 0,8399$ ) pour l'une ou l'autre de ces solutions, en revanche, très peu préconisent qu'elle soit *inférieure* (2%).

Au final, les étudiants sont en moyenne 85% à déclarer être en accord avec les recommandations du PNNS qui leur ont été soumises. En revanche, ils estiment mal le nombre de kilocalories qu'ils devraient consommer par jour afin de rester en bonne santé puisqu'ils sont en moyenne (sexes confondus) 30% à les évaluer correctement. Ces résultats peuvent s'expliquer par diverses hypothèses, notamment par le fait que la communication sur les AJR n'est pas obligatoire dans les publicités à l'inverse des slogans du PNNS comme « manger bouger », préconisés dans les communications faites par le Ministère de la Santé au sujet de l'alimentation.

## Les étudiants sont-ils consommateurs de compléments alimentaires ?

Cette quatrième question introduit l'analyse de la partie *Compléments alimentaires* du questionnaire.

Afin de recueillir les perceptions que peuvent avoir les étudiants à propos des compléments alimentaires, plusieurs couples d'antonymes étaient proposés dans le questionnaire. C'est ainsi que les étudiants affirment considérer globalement les compléments alimentaires comme des produits plutôt *artificiels* (57%), plus proches du *médicament* (61%) que de l'*aliment* (13%), assez *superflus* (68%), qui auraient une *efficacité* relative (39% contre 40% qui ne se positionnent pas pour un pôle ou un autre), n'étant toutefois ni vraiment *bons* ou *mauvais* pour la santé (respectivement 31% et 22% des réponses contre 48% de non positionnement).

Concernant leur consommation de *compléments alimentaires*, toutes catégories confondues, elle serait, selon leurs déclarations, en moyenne de 35% chez les étudiants, contre 29% parmi les 18-79 ans selon l'étude INCA 3 de l'ANSES (2017). Les types de compléments que les étudiants déclarent le plus consommer sont les vitamines et les minéraux avec respectivement 65% (la proportion du grand public pour les vitamines étant de 63% selon l'étude Synadiet réalisée par le CREDOC en 2016) et 59% de consommateurs. Au contraire, ceux qu'ils affirment consommer le moins sont les *brûleurs de graisses*, avec néanmoins 13% des enquêtés se reconnaissant comme consommateurs, soit environ 1 étudiant sur 8.

Au regard des compléments alimentaires de manière plus globale, les étudiants se situent comme étant particulièrement défavorables à l'utilisation de *repas de substitution* (93%), tout en restant plus nuancés à propos des *cures detox* (58%), des *booster* (45%) et d'*aide à la perte de poids ou encore à la prise de masse musculaire* (60%). En fait, à l'exception des cas de *carences* (où ils admettent être favorables pour 70% d'entre eux), les étudiants seraient, en moyenne, 63% à se positionner comme n'étant pas favorables à la consommation de compléments alimentaires, et ce toutes catégories confondues parmi celles proposées dans le questionnaire.

Finalement, si les étudiants ont choisi, par leurs réponses, l'un ou l'autre des pôles proposés pour définir un complément alimentaire, ils étaient environ 34% soit 1 étudiant sur 3 à ne pas se positionner sur ces questions. Concernant la consommation de compléments alimentaires, 2 étudiants sur 3 se déclareraient contre, 1 sur 3 affirmant eux-mêmes être consommateurs. Il est intéressant de noter que certaines proportions rendent compte d'un discours paradoxal, notamment sur les substituts de repas où 93% des étudiants déclarent qu'ils sont défavorables à leur consommation, pourtant 23% affirment en prendre.

Pour conclure sur le *profil type* de l'étudiant, il s'agirait selon leurs déclarations, d'un omnivore de 21 ans, de corpulence normale, vivant seul et ayant une alimentation assez équilibrée dont il serait satisfait, privilégiant le goût dans ses choix alimentaires. Il aurait une bonne connaissance des recommandations du PNNS, bien qu'il lui arriverait de grignoter ou encore de prendre des repas très gras/salés/sucrés. Il prendrait le temps de se préparer ses repas, notamment avec des recettes qu'il aurait l'habitude de rechercher sur Internet ou encore sur les réseaux sociaux. Ces derniers influeraient d'ailleurs certains comportements comme le fait de tester de nouveaux produits, qui seraient d'ailleurs originaux et intéressants. S'il était amené à consommer des compléments alimentaires, il envisagerait en priorité de lutter contre des carences, pour lesquelles il serait susceptible de prendre des vitamines.

### ***Différences de profils***

Il s'agira pour cette seconde analyse de relever les différences significatives selon les deux variables contrôles précédemment exposées, à savoir : le sexe et la filière d'études.

#### **Différences selon le sexe**

Pour cette analyse, les réponses des groupes « hommes » et « femmes » seront mises en parallèle, chacun d'entre eux comprenant 120 sujets, la répartition des participants étant équivalente selon les filières d'étude, ce facteur n'influence pas les résultats obtenus ici. Une infographie complète en fonction du sexe et reprenant toutes les questions est disponible en Annexe 9. Chaque sous-partie présentée en corps de dossier est affiliée à un tableau récapitulatif en Annexe 7, s'agissant ici respectivement des tableaux 10, 11, 12 et 13.

### Pratiques alimentaires

Concernant les notions du « bien-manger », les étudiants et étudiantes partagent globalement le même avis, hormis pour ce qui est *fait-maison*, où les femmes approuvent moins la proposition que les hommes.

À propos de ce qu'elles privilégient en terme d'alimentation, les femmes manifestent plus d'importance au *prix des produits* et au *temps de préparation du repas* que les hommes interrogés.

Au niveau des habitudes alimentaires, il est intéressant de noter que si les hommes et les femmes ne montrent pas de différences significatives dans les comportements qu'ils déclarent, ces dernières signalent toutefois être moins *satisfaites* de leur alimentation.

Lorsqu'ils sont stressés, les hommes répondent moins *changer leur alimentation* que les femmes, et effectivement, celles-ci reconnaissent *plus grignoter*. En particulier, durant des périodes de stress, les étudiantes annoncent manger *plus gras et plus sucré* que les hommes.

Lorsqu'elles sont malades, les femmes déclarent également changer plus leur alimentation que les hommes. Cela dit, contrairement aux périodes de stress, elles ne présentent pas de différences significatives dans leurs réponses en termes de grignotage ou de consommation plus sucrée, salée, grasse. Quant aux hommes, ils sont moins nombreux à signaler qu'ils sautent des repas que les femmes et sont plus nombreux quand il s'agit de prendre du temps pour s'en préparer.

Concernant le fait de rester en bonne santé, les réponses des hommes montrent qu'ils déclarent accorder plus d'importance *au sport et à l'activité physique*, que les femmes interrogées.

### Internet et réseaux sociaux

Vis-à-vis de leur utilisation d'Internet, les étudiantes annoncent *rechercher plus de recettes* que les hommes, une tendance qui ne se retrouve cependant pas avec les réseaux sociaux, où la différence constatée pour cette proposition n'est pas significative. En revanche, les hommes sont plus nombreux à déclarer consulter *YouTube* que les femmes et inversement, ces dernières le font plus pour *Instagram*.

Alors qu'ils déclarent être autant confrontés les uns que les autres aux contenus liés à l'alimentation sur Internet et *YouTube* (différences non significatives), les hommes se considèrent y être moins exposés sur *Facebook* et *Instagram*.

D'ailleurs, les femmes sont moins nombreuses que les hommes à répondre que ces contenus sont *originaux*.

À propos des *tags* retrouvés sur les réseaux sociaux, les étudiants partagent globalement la même opinion quel que soit leur sexe, à l'exception du *#veganfood*, pour lequel, les femmes attribuent une connotation plus positive que les hommes.

Au niveau de l'influence que peuvent avoir les réseaux sociaux, les hommes déclarent moins modifier leur alimentation que les femmes, qu'il s'agisse par exemple de tester des recettes plus saines ou encore *vegan*.

### Nutrition

En ce qui concerne les recommandations du PNNS, l'avis des femmes et des hommes interrogés diverge concernant le fait de *pratiquer une activité physique régulière*, en effet, ces derniers approuvent plus cette proposition. D'ailleurs, lors du second scénario, où Antoine/Sophie n'est plus sédentaire, les hommes sont plus nombreux à déclarer qu'Antoine doit faire plus attention à son alimentation que les femmes ne le font pour Sophie. Vis-à-vis des AJR, comme cela a été évoqué lors de la dernière analyse, 23% des hommes et 37% des femmes les évaluent correctement pour une personne de leur sexe respectif, une différence significative permettant d'affirmer qu'elles ont une meilleure connaissance des AJR que les hommes (test de chi-deux, où  $x\text{-squared} = 8,0278$  ;  $df = 1$  ;  $p\text{-value} < 0,01$ ).

### Compléments alimentaires

Pour ce qui est des compléments alimentaires, les étudiants ne montrent pas de différences significatives en fonction de leur sexe à propos des couples d'antonymes proposés.

En revanche, les femmes déclarent consommer plus de vitamines et de minéraux que les hommes, alors que ceux-ci répondent consommer plus d'énergisants et de protéines.

Enfin, concernant les consommations de compléments alimentaires de manière générale, les femmes se prononcent plus favorables que les hommes aux *cures détox* mais elles se disent également moins favorables qu'eux à l'usage des compléments alimentaires *comme aide à la prise de masse musculaire*.

Pour ce qui est des différences entre les sexes, il s'avère qu'hormis lors des périodes de stress où elles affirment plus grignoter que les hommes, les femmes déclareraient avoir globalement la même alimentation qu'eux, mais en seraient moins satisfaites. Selon leurs réponses, les hommes trouveraient les contenus alimentaires des réseaux sociaux plus originaux, contenus auxquels ils seraient moins exposés que les femmes. Enfin, d'après leurs affirmations, les hommes porteraient globalement plus d'intérêt au sport, qu'il s'agisse de rester en bonne santé, de suivre les recommandations du PNNS, ou encore de se supplémenter afin d'augmenter sa prise de masse musculaire.

### **Différences selon la filière d'étude**

Pour cette analyse, les réponses des groupes « ALL » (*Art, Lettres, Langues, Sciences Humaines & Sociales*), « ECO » (*Commerce, Droit, Economie & Gestion*) et « INGE » (*Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences & Techniques*) seront mises en parallèle, chacun d'entre eux comprenant 80 sujets, la parité étant respectée dans chaque filières d'étude, le facteur *sexe* n'influence pas les résultats obtenus ici. Une infographie complète en fonction de la filière d'étude et reprenant toutes les questions est disponible en Annexe 10. Chaque sous-partie présentée en corps de dossier est affiliée à un tableau récapitulatif en Annexe 7, il s'agit ici respectivement des tableaux 14, 15, 16 et 17.

### **Pratiques alimentaires**

Concernant les notions du *bien-manger*, les seules différences notables se situent au niveau de la *satiété* et de la *structure*. Pour la première, les étudiants issus du groupe « ALL » présentent un plus fort taux d'accord que ceux du groupe « INGE ». Pour la seconde, ce sont les étudiants du groupe « ECO » qui sont plus nombreux à approuver la proposition que ceux du groupe « ALL ».

En termes de priorités alimentaires, les étudiants des filières « INGE » déclarent accorder plus d'importance à l'*équilibre*, que ceux des filières « ALL ».

Lorsqu'il s'agit de leur comportement alimentaire en général, les étudiants du groupe « ALL » reconnaissent avoir une alimentation moins fréquemment équilibrée, vis-à-vis du groupe « INGE ». Des résultats qui coïncident non seulement avec ce qu'ils disent privilégier au niveau de leur alimentation, mais aussi car ce sont ces mêmes étudiants qui affirment le plus consommer des repas très peu équilibrés qu'ils soient comparés au groupe « ECO » ou « INGE ». Ces derniers sont par ailleurs ceux qui déclarent le plus fréquemment être satisfaits de leur alimentation que ce soit vis-à-vis des filières « ALL » ou « ECO ».

Lorsqu'ils sont stressés, les étudiants du groupe « ALL » affirment plus souvent grignoter que ceux du groupe « ECO » et admettent également consommer plus souvent des repas très peu équilibrés que ceux du groupe « INGE ».

Lorsqu'ils sont malades, les étudiants de la filière « ALL » sont plus nombreux à répondre changer leur alimentation que ceux de la filière « INGE ». Effectivement, ces derniers déclarent le moins fréquemment consommer des repas très peu équilibrés, qu'il s'agisse de les comparer aux filières « ALL » ou « ECO ». Cependant, ce sont les étudiants du groupe « ECO » qui reconnaissent consommer le plus souvent des aliments gras, en comparaison aux autres groupes. Enfin, les étudiants du groupe « ALL » admettent prendre le temps de préparer leur repas le moins souvent.

### Internet et réseaux sociaux

Vis-à-vis des réseaux sociaux, les étudiants du groupe « ECO » sont ceux qui déclarent le plus consulter Instagram, en comparaison avec les deux autres groupes, ils sont également ceux qui considèrent le plus y être confrontés à des contenus liés à l'alimentation.

À propos de ces contenus justement, ce sont les étudiants des filières « INGE » qui les estiment les moins intéressants par rapport aux autres filières « ALL » et « ECO ».

Concernant les *tags* retrouvés sur les réseaux sociaux, ce sont les étudiants du groupe « ALL » qui considèrent le *#veganfood* le plus positivement. En revanche, ce sont les étudiants du groupe « INGE » qui évaluent le *#pornfood* le moins positivement.

Au niveau de l'influence des réseaux sociaux, les étudiants des filières « ECO » sont ceux qui déclarent le plus faire appel aux services de livraison de repas.

## Nutrition

En ce qui concerne les recommandations du PNNS, la seule différence entre les filières réside en *la pratique d'une activité physique régulière*, les étudiants de filière « INGE » étant ceux qui affirment y accorder le plus d'importance.

## Compléments alimentaires

Enfin, à propos des compléments alimentaires, les étudiants du groupe « ALL » déclarent les considérer plus proches des médicaments que ceux du groupe « INGE ».

Pour ce qui est des différences entre filières, il ressort que les étudiants du groupe « ALL » (*Art, Lettres, Langues, Sciences Humaines et Sociales*), sont ceux qui déclarent s'alimenter le moins bien, qu'il s'agisse de leurs pratiques habituelles ou encore des périodes de stress et maladie. En revanche pour le groupe « ECO » (*Commerce, Droit, Economie & Gestion*), ils sont ceux qui affirment fréquenter le plus les réseaux sociaux et par conséquent qui estiment le plus y être exposés aux contenus alimentaires. Enfin, pour le groupe « INGE » (*Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences & Techniques*), ils sont ceux qui déclarent présenter l'alimentation la plus équilibrée, et accorder le plus d'importance à la pratique sportive.

## ***Discussion***

Dans cette partie, il s'agira de discuter des résultats obtenus au regard des connaissances théoriques précédemment développées et d'exposer les limites de l'étude menée.

## **Synthèse des éléments pratiques et théoriques**

*Manger* est un phénomène social, dépendant de plusieurs facteurs, qu'il est nécessaire de considérer dans une approche globale (Rasse & Debos, 2006), c'est pourquoi différents éléments concernant l'alimentation seront ici mis en parallèle.



## À propos du *portrait-robot* des étudiants

Les étudiants ne sont pas des *mangeurs* comme les autres, et pour cause, leurs déclarations quant à leur comportement alimentaire tendent à les éloigner du modèle traditionnel français établi dans la littérature. Plus précisément, ces résultats concordent avec ce que pressentaient Fischler et Masson (2008) quant à l'*individualisme* vers lequel pourraient se tourner les nouvelles générations. À l'opposé du *commensalisme* caractéristique du mangeur français, l'*individualisme* fait référence à un modèle plus *américain* : centré sur la diététique et l'autonomie. Cet éloignement des traditions culinaires se retrouve notamment dans l'évolution des notions du *bien-manger*, où l'aspect *social* (*convivialité* ~ correspondant jusqu'alors à une des deux notions les plus importantes pour les français), est bien moins plébiscité (59%) dans les réponses des étudiants, que l'aspect *diététique* avec l'équilibre (95%), la variété (90%) ou encore la satiété (89%). Or, si les classes élaborées par Lahlou (1998), mises à jour par le CREDOC (2014), schématisent la représentation sociale du bien-manger par la théorie du noyau central (Abric, 1989), alors, les différents degrés d'accord avec ces classes permettent, au fil des générations, de définir les éléments présents dans le système central et périphérique de la représentation : les premiers étant stables dans le temps (*équilibre, hédonisme*), les seconds évoluant en fonction du contexte, ici la temporalité (*convivialité, variété*).

Par ailleurs, ces modifications générationnelles se remarquent aussi dans les comportements déclarés : c'est le cas des changements opérés en période de stress et de maladie, pour lesquels l'intensité de la fréquence, attribuée par les enquêtés, est différente selon la tranche d'âge considérée (*étudiants, grand public*). Lorsqu'ils sont malades, les étudiants affirment non seulement consommer des produits plus sucrés, salés, gras qu'à leur habitude, (un des étudiants interrogés lors de la phase exploratoire disait à ce propos, quand il est malade : « je prends c'que je sens qui peut passer » (*Homme, 25 ans*)), mais aussi rechercher et privilégier des produits bons pour leur état, approuvant majoritairement le fait qu'un régime alimentaire adapté permet de *lutter contre, voire soigner, des maladies*.

De même, en période de stress, les étudiants reconnaissent (80%) consommer plus de produits sucrés, salés et gras - un phénomène qui serait ici plutôt dû à la compensation par la nourriture, vue alors comme un exutoire (Savioz & Giusti, 2005) ; les croyances alimentaires influençant les comportements de consommation qui y sont liés (Apfeldorfer, 1997) – en effet nombreux répondent que l'alimentation peut *augmenter le bien-être*.

En fait, certaines de ces croyances alimentaires ont, elles aussi, évolué avec les générations : l'importance que les participants déclarent accorder au sport et à l'activité physique pour *rester en bonne santé* a considérablement augmenté, se situant proche des aliments, loin devant les médicaments et compléments alimentaires. Concernant les compléments alimentaires, justement, les étudiants ont des réponses paradoxales quant à l'attitude qu'ils adoptent envers ces derniers. Bien qu'ils admettent en être consommateurs, ils désapprouvent globalement leur utilisation, les estimant comme proches des médicaments, eux-mêmes « associés au chimique, [...] donc au toxique, comme l'illustre le fait que l'on attribue souvent, dans le sens commun, le malaise au médicament plutôt qu'à la maladie » (Masson & Fischler, 2008, p.57). Ce *caractère toxique* n'est alors pas sans rappeler la *néophobie* de Fischler (1990), qui se voit sans doute amplifiée par la position *ambigüe* des communications dans le domaine de la nutrition (Raoult-Wack, 2001). Cet *abstrait* au sein de la représentation pourrait signifier que leur *ancrage* n'est pas totalement finalisé (Guimelli, 1999), un processus pourtant important dans l'appréhension des *formes d'alimentation* (Masson, 2002). À l'inverse les étudiants feraient aussi preuve de *néophilie* (Fischler, 1990), d'une part ils déclarent user de nouveauté dans leurs choix alimentaires : test de recettes, de produits (CREDOC, 2010) ; d'autre part ils sont nombreux à affirmer se servir d'Internet pour rechercher des informations sur l'alimentation, ce que Burton-Jeangros et Hammer (2013) associent à l'autonomie, au *sur-mesure* en termes de *gestion de la santé*.

Ainsi, les étudiants, témoins des nouvelles générations, seraient à mi-chemin entre les portraits *français* et *américains* (Fischler & Masson, 2008) : mi-gourmets (priviliégiant le goût), mi-rationnels (garants de leur équilibre) ; entre *commensalistes* et *individualistes*.

### À propos des différences de profils

S'ils sont distincts des autres *mangeurs*, tous les étudiants n'ont pas une attitude uniforme et homogène sur chacun des pans de leur alimentation. Par exemple, en ce qui concerne les contenus alimentaires sur les réseaux sociaux, les hommes, qui s'y disent moins confrontés que les femmes, les trouvent plus originaux et attribuent une connotation plus négative au *#veganfood* que ces dernières. Si la consommation de viande est reconnue comme un attribut de virilité (Adams, 2016), ces résultats pourraient aussi en partie s'expliquer par l'*effet de simple exposition* (Zajonc, 1968), les femmes se disant plus confrontées à ces contenus et donc aux *tags* (de manière consciente ou non), évaluent ces derniers plus positivement tout en les considérant comme moins originaux.

Concernant leur alimentation, les femmes et les étudiants de filière « ECO » s'en déclarent moins satisfaits que les hommes et le groupe « INGE ». Pourtant, qu'il s'agisse des étudiantes ou du groupe « ECO », les différences avec leurs pairs respectifs, dans les comportements alimentaires qu'ils déclarent, sont de manière générale peu (voire pas) présentes. Aussi, le principal point commun entre ces deux groupes réside dans leur affirmation concernant l'utilisation *fréquente* d'*Instagram*, réseau social reconnu comme le plus néfaste pour la santé mentale, le bien-être générale et l'estime de soi (RSPH & YHM, 2017). Ces résultats, bien que ne montrant pas expressément de corrélations statistiques seraient intéressants à approfondir du point de vue des *influences*, notamment *inconscientes* (Beauvois & Joule, 2014) entrant en jeu lors de l'usage des réseaux sociaux, qu'il s'agisse alors du *rapport à soi* ou *aux autres* (individus comme objets).

### **Limites de l'étude**

L'espace temporel et physique : étant donné la multitude d'items et de facteurs sociodémographiques pouvant influencer les réponses, notamment l'hébergement ou encore le niveau d'activité physique, certaines variables n'ont finalement pas pu être exploitées au-delà de la description, tandis que d'autres auraient pu être approfondies avec des corrélations et divers tests statistiques. Néanmoins, la littérature permet dans certains cas de pallier ce manque d'informations, par exemple, une étude a montré que « en période de stress, les étudiants qui ne vivent pas dans leur famille déclarent davantage avoir tendance à prendre des repas peu équilibrés et à renoncer aux courses » (Harris Interactive, 2017, p.19).

La méthode de recueil des données : à savoir une passation sur des groupes *Facebook*. En effet, certaines questions étant orientées en lien avec les réseaux sociaux, et notamment celui-ci, certaines proportions ont pu être influencées par le fait qu'elles s'adressaient déjà à leurs utilisateurs. Cela dit, *Facebook* est le réseau social le plus utilisé en France et reste néanmoins un bon moyen de contrôler la diffusion d'un questionnaire en ligne permettant d'atteindre rapidement un grand nombre de personnes.

Les analyses : la comparaison de certaines questions est limitée par des conditions de passation différentes. Par exemple, pour les notions du bien-manger, la question reposant à l'origine sur la spontanéité, est ici formulée en termes d'accord/désaccord. Dans un autre registre, pour les couples d'antonymes, le fait que les étudiants soient nombreux à ne pas se positionner, permet certes une analyse, mais qui se doit d'être bien plus nuancée.

## Conclusion

---

Au vu des différentes pistes étudiées dans ce travail sur les liens entre les étudiants et leur alimentation, il apparaît qu'ils ont leur propre *profil* de consommateurs, de mangeurs.

Le premier objectif de cette étude correspondait à dresser leur *portrait-robot alimentaire*. Aussi, s'ils sont par certains points différents de ce qui est appelé le *grand public*, ils restent au fait des recommandations sur les comportements à adopter pour rester en bonne santé, et partagent certaines valeurs autour de l'alimentation, comme la commensalité, perdant toutefois petit à petit des structures de repas moins adaptées à la vie contemporaine du type « *Entrée-Plat-Fromage-Dessert* ». Internet et les réseaux sociaux, sur lesquels ils retrouvent notamment des contenus liés à l'alimentation, prennent une part non négligeable de leur temps. Cette fréquentation des *médias connectés* peut poser question quant aux types de contenu qui y sont postés, considérant les impacts possibles *des influences inconscientes* sur les opinions et comportements. D'autant plus que depuis 1980 le nombre d'étudiants inscrits ne cesse d'augmenter, représentant alors un important public qu'il s'agisse de campagnes de sensibilisation ou de marketing, ils étaient en effet 2 609 700 en 2016 selon l'INSEE (2017b). Concernant les connaissances nutritionnelles, certaines informations semblent ne pas être assez assimilées, notamment par rapport aux AJR ou encore aux compléments alimentaires qui restent assez méconnus des étudiants, à l'inverse par exemple des slogans du PNNS, qui sont largement diffusés dans les publicités.

Le second objectif de cette étude était de déterminer s'il existait des différences de profil entre les sexes et les filières d'études. Il s'est avéré que les hypothèses formulées à ce sujet étaient exactes, puisque plusieurs distinctions peuvent être faites entre hommes et femmes ou entre domaines d'étude. En particulier, les hommes apporteraient plus d'importance au sport, et les étudiants des filières *Arts, Lettres, Langues, Sciences Humaines et Sociales*, auraient plus tendance à modifier leurs habitudes alimentaires en période de stress que leurs pairs en *Commerce, Droit, Économie et Gestion* et en *Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences et Techniques*.

Enfin, il serait intéressant de poursuivre cette étude en approfondissant certains thèmes comme le rôle des médias, notamment au-delà du contenu, par la publicité. Une autre possibilité consisterait à étudier plus en détails les diverses corrélations entre les caractéristiques sociodémographiques et les comportements alimentaires déclarés.

## Bibliographie

---

- Abric, J.-C. (1989). L'étude expérimentale des représentations sociales. In D. Jodelet (Dir.), *Les représentations sociales* (p. 205-223). Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Abric, J.-C. (1994). *Pratiques sociales et représentations*. Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Adamiec, C. (2016). *Devenir sain. Des morales alimentaires aux écologies de soi*. Rennes, France : Presses Universitaires de Rennes.
- Adams, C. J. (2016). *La politique sexuelle de la viande : une théorie féministe critique végétarienne*. Lausanne, Suisse : L'Âge d'Homme.
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2016). *Actualisation des repères du PNNS : élaboration des références nutritionnelles*. Paris, France : ANSES. Repéré en ligne à <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2012SA0103Ra-2.pdf>
- Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail. (2017). *Etude individuelle nationale des consommations alimentaires*. Paris, France : ANSES. Repéré en ligne à <https://www.anses.fr/fr/system/files/NUT2014SA0234Ra.pdf>
- Apfeldorfer, G. (1997). *Maigrir, c'est dans la tête*. Paris, France : Odile Jacob.
- Barou, J. (2006). Alimentation et société. *Santé conjugée*, 36, 73-76.
- Beauvois, J.-L. (2011). *Les influences sournoises : Précis des manipulations ordinaires*. Paris, France : François Bourin.
- Beauvois, J.-L. & Joule, R.-V. (2014). *Petit traité de manipulation à l'usage des honnêtes gens*. Grenoble, France : Presses Universitaires de Grenoble.
- Boussoco, J. (2015). *Représentations sociales culinaires et distances à l'objet* (Thèse de doctorat). Repéré en ligne à [http://recherche.institutpaulbocuse.com/medias/fichier/ok-boussoco-representations-sociales-culinaires\\_1466427298018-pdf?INLINE=FALSE](http://recherche.institutpaulbocuse.com/medias/fichier/ok-boussoco-representations-sociales-culinaires_1466427298018-pdf?INLINE=FALSE)
- Brillat-Savarin, J.-A. (1848). *Physiologie du goût*. Paris, France : Gabriel de Gonet.
- Brimo, S. (2017). Que peut-on manger ? Et comment le manger ? La place du droit dans nos pratiques alimentaires. In F. Dubet *Que manger ? Normes et pratiques alimentaires* (p. 25 - 38). Paris, France : La Découverte.
- Burton-Jeangros, C. & Hammer, R. (2013). Recherche d'informations sur internet : quels sont les usages des femmes enceintes ? *Revue médicale suisse*, 9, 895-897.

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. (2010). *Consommation de compléments alimentaires en France : profil des consommateurs et contribution à l'équilibre nutritionnel*. Paris, France : CREDOC. Repéré en ligne à [http://www.synadiet.org/sites/default/files/mediatheque/files/2010\\_consommation\\_de\\_compléments\\_alimentaires\\_en\\_france\\_credoc\\_afssas.pdf](http://www.synadiet.org/sites/default/files/mediatheque/files/2010_consommation_de_compléments_alimentaires_en_france_credoc_afssas.pdf)

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. (2014). *Evolutions des représentations sociales du bien manger*. Paris, France : CREDOC. Repéré en ligne à <http://www.credoc.fr/pdf/Rech/C316.pdf>

Centre de recherche pour l'étude et l'observation des conditions de vie. (2017). *Cahiers de la consommation : communiqué de presse du 23 mars 2017. Perspectives alimentaires 2017-2018*. Paris, France : CREDOC. Repéré en ligne à <http://www.credoc.fr/pdf/Sou/CdPCahiersConso2017-03-23.pdf>

Channouf, A. (2004). *Les influences inconscientes*. Paris, France : Armand Colin.

Corbeau, J.-P., & Poulain, J.-P. (2002). *Penser l'alimentation. Entre imaginaire et rationalité*. Toulouse, France : Privat.

Courbet, D., Vanhuele, M. & Lavigne, F. (2008). Les effets persuasifs de l'e-publicité perçue « sans conscience » en vision périphérique. Implications pour les recherches sur la réception des médias. *Questions de communication*, 14, 197-219.

Fédération des associations générales étudiantes. (2009). *Bien dans ton assiette ! La campagne sur l'équilibre alimentaire des étudiants*. Montrouge, France : FAGE. Repéré en ligne à [https://www.fage.org/ressources/documents/2/533,Kit-de-mobilisation\\_Bien-dans-ton-as.pdf](https://www.fage.org/ressources/documents/2/533,Kit-de-mobilisation_Bien-dans-ton-as.pdf)

Fischler, C. (1979). Gastro-nomie et gastro-anomie. Sagesse du corps et crise bioculturelle de l'alimentation moderne, *Communications*, 31, 189-210.

Fischler, C. (1990). *L'omnivore : le goût, la cuisine et le corps*. Paris, France : Odile Jacob.

Fischler, C. (1996). La « macdonaldisation » des mœurs. In J.-L. Flandrin & M. Montanari (dir.), *Histoire de l'alimentation* (p. 859-879). Paris, France : Fayard.

Fischler, C. & Masson, E. (2008). *Manger. Français, Européens et Américains face à l'alimentation*. Paris, France : Odile Jacob.

Fumey, G. (2007). La mondialisation de l'alimentation. *L'Information géographique*, 71(2), 71-82.

Garrigues-Cresswell, M. & Martin, M. A. (1998). Dynamique des pratiques alimentaires. *Techniques et cultures*, 31/32, 219-240.

Gauvrit, N. (2015). *Stats pour psycho*. Louvain-La-Neuve, Belgique : De Boeck.

Gorn, G.J. (1982). The effect of music in advertising on choice behavior. A classical conditioning approach. *Journal of Marketing*, 46, 94-101.

Gourmelen, A. (2017). Améliorer les comportements alimentaires des étudiants : quels enjeux pour les pouvoirs publics ? In F. Dubet *Que manger ? Normes et pratiques alimentaires* (p. 119 - 135). Paris, France : La Découverte.

Guérin, A. & Veyrié, N. (2009). Alimentation, santé et environnement : Quels devenir sociaux ? *Le sociographe*, 29(2), 47-58.

Guimelli, C. (1999). *La pensée sociale*. Paris, France : Presses universitaires de France.

Harris Interactive. (2017). *Les étudiants et l'alimentation*. Vincennes, France : Harris Interactive. Repéré en ligne à <http://harris-interactive.fr/wp-content/uploads/sites/6/2017/06/Rapport-Harris-Les-etudiants-et-l'alimentation-Allo-Resto.pdf>

Institut national de la recherche agronomique. (2010). *Les comportements alimentaires. Quels en sont les déterminants ? Quelles actions, pour quels effets ?* Paris, France : INRA. Repéré en ligne à [https://www.researchgate.net/publication/236332181\\_Pratiques\\_alimentaires\\_Etat\\_des\\_lieux\\_et\\_evolution\\_liens\\_avec\\_la\\_sante](https://www.researchgate.net/publication/236332181_Pratiques_alimentaires_Etat_des_lieux_et_evolution_liens_avec_la_sante)

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé. (2012). *La santé vient en mangeant*. Paris, France : INPES. Repéré en ligne à <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf>

Institut national de la statistique et des études économiques. (2017a). *Des inégalités dès le début de carrière entre les femmes et les hommes : l'impact des filières d'étude*. Paris, France : INSEE. Repéré en ligne à <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3123428>

Institut national de la statistique et des études économiques. (2017b). *Effectifs d'élèves et d'étudiants en 2016. Données annuelles de 1980 à 2016*. Paris, France : INSEE. Repéré en ligne à <https://www.insee.fr/fr/statistiques/2387291#tableau-Donnes>

Lahlou, S. (1998). *Penser manger. Alimentation et représentations sociales*. Paris, France : Presses Universitaires de France.

- Lahlou, S. (2006). Représentations sociales et choix alimentaires. In 46<sup>ème</sup> Journée Annuelle de la Nutrition et de la Diététique (JAND, 2006). Paris, France : Institut Benjamin Delessert. Repéré en ligne à <http://www.institut-benjamin-delessert.net/export/sites/default/.content/media/documents/JABD/Resumes-orateurs-JABD/resumes-2006/LAHLOU.pdf>
- Lardellier, P. (2011). *Opéra bouffe: une anthropologie gourmande de nos modes alimentaires*. Cormelles-le-Royal, France : EMS, Management & société.
- Le Fourn, M. (2013). La rencontre de l'aliment, aliment de rencontre et représentations : comment questionner la construction du moi au travers de l'alimentation. *Cliniques*, 6(2), 205-214.
- Lévi-Strauss, C. (1962). *Le totémisme aujourd'hui*. Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Lewin, K. (1943). Forces Behind Food Habits and Methods of Change. *Bulletin of the National Research Council*, 108, 35-65.
- Marková, I. (2007). *Dialogicité et représentations sociales*. Paris, France : Presses universitaires de France.
- Masson, E. (2002). Les significations de « manger » : un ancrage différentiel. *Les cahiers Internationaux de Psychologie Sociale*, 53, 57-63.
- Médiamétrie. (2018). *L'Année Internet 2017*. (Communiqué de presse). Levallois, France : Médiamétrie. Repéré en ligne à <http://www.mediametrie.fr/internet/communiques/telecharger.php?f=069654d5ce089c13f642d19f09a3d1c0>
- Moliner, P., Rateau, P., & Cohen-Scali, V. (2002). *Les représentations sociales : pratique des études de terrain*. Rennes, France : Presses Universitaires de Rennes.
- Moscovici, S. (1961). *La psychanalyse, son image, son public*. Paris, France : Presses Universitaires de France.
- Nemeroff, C. & Rozin, P. (1989). You are what you eat : Applying the demand-free « impressions » technique to an unacknowledge belief. *Ethos, The Journal of Psychological Anthropology*, 17, 50-69.
- Pew. (2018). *Social media use in 2018*. Repéré en ligne à <http://www.pewinternet.org/2018/03/01/social-media-use-2018-appendix-a-detailed-table/>



- Plivard, I. (2012). *Mini manuel de psychologie sociale*. Paris, France : Dunod.
- Poulain, J.-P. (2002). *Manger aujourd'hui. Attitudes, normes et pratiques*. Toulouse, France : Privat.
- Raoult-Wack, A.-L. (2001). « Dis-moi ce que tu manges... ». Paris, France : Gallimard.
- Rasse, P. & Debos, F. (2006). L'alimentation, fait total de la société de communication planétaire. *Communication*, 25(1), 179-194.
- Roedder-John, D. (1999). Consumer Socialization of Children : A Restrospective Look at Twenty-Five Years of Research. *Journal of Consumer Research*, 26, 183-213.
- Roussiau, N., & Bonardi, C. (2001). *Les représentations sociales : état des lieux et perspectives*. Sprimont, Belgique : Mardaga.
- Royal Society for Public Health & Young Health Movement. (2017). *#StatusOfMind. Social media and young people's mental health and well-being*. Londres, Royaume-Uni : RSPH. Repéré en ligne à <https://www.rsph.org.uk/uploads/assets/uploaded/62be270a-a55f-4719-ad668c2ec7a74c2a.pdf>
- Rozin, P. (1976). The selection of food by rats, humans and other animals. In J. Rosenblatt, R. A. Hinde, C. Beer, & E. Shaw (Eds.), *Advances in the Study of Behavior* (p. 21-76). New York, Etats-Unis : Academic Press.
- Rozin, P., Fischler, C., Shields, C., & Masson, E. (2006). Attitudes towards large numbers of choices in the food domain: a cross-cultural study of five countries in Europe and the USA. *Appetite*, 46(3), 304-308.
- Sauvayre, R. (2013). *Les méthodes de l'entretien en sciences sociales*. Paris, France : Dunod.
- Savioz, V. & Giusti, V. (2005). Obésité et troubles alimentaires. *Psychoscope*, 26, 22-25.
- Tiz (2018). *Combien d'utilisateurs des réseaux sociaux en France et dans le monde ?* Repéré en ligne à <https://www.tiz.fr/utilisateurs-reseaux-sociaux-france-monde/>
- Union nationales des sociétés étudiantes mutualistes régionales. (2015). *Equilibre alimentaire et activité physique en 2015*. Paris, France : USEM. Repéré en ligne à [https://smerra.fr/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/DP-Enquete-sante-2015\\_equilibre-alim\\_SMEREB.pdf](https://smerra.fr/wp-content/uploads/sites/5/2014/10/DP-Enquete-sante-2015_equilibre-alim_SMEREB.pdf)
- Zajonc, R. (1968). Attitudinal Effects of Mere Exposure. *Journal of Personality and Social Psychology Monographs*, 9, 1-27.

## Annexes

---

### **Table des annexes**

Annexe 1 – Guide d’entretien.....	47
Annexe 2 – Formulaire de consentement éclairé.....	49
Annexe 3 – Entretiens retranscrits.....	50
Annexe 4 – Tableau récapitulatif des entretiens.....	104
Annexe 5 – Liste des groupes <i>Facebook</i> où le questionnaire a été diffusé.....	107
Annexe 6 – Questionnaire.....	109
Annexe 7 – Récapitulatif des principaux résultats présentés en corps de dossier.....	118
Annexe 8 – Infographie de l’échantillon total.....	125
Annexe 9 – Infographies par sexe.....	136
Annexe 10 – Infographies par filière.....	158

### **ALIMENTATION (*Perception & Consommation*)**

1. Si je vous dis « bien manger », quels sont les premiers mots ou expressions auxquels vous pensez ?

2. Il arrive aussi que d’autres personnes citent [...], qu’en pensez-vous ?

<i>E-P-F-D</i>	<i>Satiété</i>	<i>Plaisir</i>	<i>Discours Nutritionnel</i>	<i>Équilibré</i>
<i>Petits plats</i>	<i>Convivial</i>	<i>Restaurant</i>	<i>Exemples</i>	<i>Fait maison</i>

3. Comment qualifieriez-vous votre alimentation ?

4. Quelles sont vos priorités en termes d’alimentation ?

5. Êtes-vous satisfait de votre alimentation ? Pourquoi ?

6. Changez-vous vos habitudes de consommation lors de certaines périodes ?

*(Explorer les différentes périodes possibles, les changements opérés et ce qui les  motive, ex : période de stress, changement de saison...)*

7. Adaptez-vous votre alimentation à certaines situations ?

*(Explorer les différentes périodes possibles, les changements opérés et ce qui les  motive, ex : maladie, concours, journée chargée, activité sportive...)*

### **INTERNET (*Utilisation & Influence*)**

*(Ici on englobera à la fois l’utilisation d’internet en général et les réseaux sociaux le cas échéant comme Instagram, Snapchat ou autre)*

8. Vous est-il arrivé de rechercher sur internet des informations concernant l’alimentation ?

*(Explorer les types d’informations recherchés, ex : **alternatives, conseils en termes d’alimentation, recette de cuisine** ... ; les **motivations**, ex : gain d’énergie, alimentation plus équilibrée, ... les **informations trouvées** et leurs **sources** : ex : site ministère santé, PNSS, blog d’internautes...)*

9. Selon vous, quel type d’alimentation prônent les réseaux sociaux ?

10. Que pensez-vous des recettes qui revisitent des préparations traditionnelles en modifiant leurs constituants ?

*(Exemple : cookies à base de flocons d’avoine, recettes vegan...)*

11. Avez-vous déjà testé ou non des aliments auxquels vous avez été confrontés via les réseaux sociaux ?

*(Exemple : thés, super-aliments : graines de chia...)*

### **DISCOURS NUTRITIONNEL (*Connaissance & Application*)**

12. Selon vous que faudrait-il faire pour avoir une alimentation que l’on puisse qualifier de saine ?

13. En quoi est-ce important pour vous d’avoir une alimentation saine ?

14. Connaissez-vous le PNNS : Programme National Nutrition Santé ? Oui → Demande de détails ; Non → Explication

## Annexe 1 – Guide d’entretien

*PNNS : Mis en place en 2001. Objectif : améliorer l’état de santé de la population par la nutrition (alimentation & activité physique). Repose sur l’expertise scientifique. Promouvoir la santé. Diminuer les facteurs de risque...*

*Manger bouger ; Manger varié & équilibré ; Manger 5 fruits et légumes par jour ; Manger 3 produits laitiers par jour ; Ne pas manger trop gras, trop sucré trop salé ; Eviter de grignoter entre les repas ; Pratiquer au moins 30 minutes d’activités physiques par jour ; Boire au moins 1,5L d’eau par jour ... (Consommer l’alcool avec modération)*

15. Quels sont les premiers slogans et/ou conseils qui s’y rapportent auxquels vous pensez ?

16. Savez-vous quelles informations contiennent les étiquettes nutritionnelles qui figurent sur les emballages de produits alimentaires ? Connaissez-vous les apports nutritionnels recommandés ?

17. Savez-vous à quoi correspondent les calories ? Lipides ? Glucides ? Protéines ?

### **COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES (Connaissance & Consommation)**

*(CA : Les compléments alimentaires sont des produits ayant pour but de compléter l'alimentation et constituant une source concentrée de micronutriments ou d'autres substances comme des vitamines, des minéraux, des acides aminés, des protéines, des acides gras essentiels, des phyto-œstrogènes... Certains médicaments, prescrits ou non par un médecin, remboursés ou non, peuvent aussi contenir ces substances nutritionnelles. Dans notre étude, ils seront considérés au même titre que les compléments alimentaires. Ces produits sont destinés à être pris par voie orale et sont conditionnés sous forme de pilules, comprimés à avaler, comprimés effervescents, gélules, capsules, sachets de poudre, sirops, ampoules, gommes...)*

18. Selon vous, qu’est-ce qu’un complément alimentaire ?

19. En avez-vous déjà consommé ? Pour quelles raisons ?

20. Si oui, quels types de compléments alimentaires consommez-vous ou avez-vous consommé ? Si non, qu’est-ce qui pourrait vous amener à en consommer ?

*(Explorer les types de compléments alimentaires connus /consommés et les raisons qui motivent / freinent leur consommation)*

21. Que pensez-vous des tendances « healthy » qui se retrouvent sur les réseaux sociaux, vis-à-vis des compléments alimentaires ?

*(Exemple : cures « détox », supplémentation en protéines...)*

### **TALON SOCIOLOGIQUE**

Sexe ; Age ; Année d’étude ; Pratique sportive (niveau) ; Budget alimentaire par semaine ; Régime alimentaire (Omnivore, Végétarien, Végétalien, Autres) ; Tabac

**MARIE Agathe**  
Master 1 Psychologie



### ***FORMULAIRE DE CONSENTEMENT ÉCLAIRÉ***

Dans le cadre de mon cursus en sciences humaines réalisé au sein de l'université de Bretagne Occidentale, j'effectue un travail de recherche portant sur l'alimentation. Afin de mener à bien ce travail, je sollicite votre participation à un entretien à visée exploratoire.

Plus précisément, la démarche proposée comprend un enregistrement à l'aide d'un matériel audio (dictaphone, smartphone...) et une retranscription intégrale des propos recueillis. Également, il est important de vous préciser que toutes les données seront anonymisées et confidentielles, ainsi elles ne pourront donc être exploitées qu'au travers de cette condition nécessaire à la protection de votre vie privée. Ces investigations donneront ensuite lieu à la rédaction d'un questionnaire et d'un compte rendu fait à l'enseignante coordonnant cette recherche : madame Estelle Masson. Dans ce contexte, je tiens également à souligner que vous êtes libre d'interrompre à tout moment votre participation et ce sans aucune justification nécessaire de votre part. De même, vous êtes libre de demander si vous le souhaitez la suppression de toutes vos données.

Par ce formulaire, vous attestez avoir été informé des objectifs et du cadre de cette recherche, et vous confirmez votre participation avec acceptation des précédentes conditions de passation.

Fait à

Le

Signature de l'étudiant

Signature du participant

**Entretien Exploratoire n°1 – Vendredi 09/03/18 – 00 : 30 : 54**

- 1 IER : Bon alors c'est parti, ça enregistre, donc si je te dis « bien manger », quels sont les  
2 premiers mots ou expressions auxquels tu penses ?
- 3 IE : Euh... Manger de façon saine, et euh... Quelque chose de bon en goût et assez de  
4 quantité...
- 5 IER : D'accord, quand tu dis assez de quantité tu veux dire quoi exactement ?
- 6 IE : Et ben de pas sortir en ayant faim, pas sortir de table en ayant encore faim...
- 7 IER : Ok, et alors dans la notion de bien manger il y a des personnes qui pensent à la satiété et  
8 au plaisir oui, mais aussi à des repas faits maisons, ou le fait d'aller au restaurant, qu'est-ce que  
9 tu en penses ?
- 10 IE : ... Ben pour moi bien manger c'est pas forcément quelque chose de fait maison parce que  
11 au final des fois les usines font bien mieux en terme de, de, en terme de santé font bien mieux  
12 que la cuisine à la maison euh au beurre ou je ne sais quoi... Pour les restos ben non pour moi  
13 c'est pas forcément juste parce qu'ils pensent à faire un maximum de profit donc non...
- 14 IER : D'accord, en fait tu vois plutôt le bien manger sous l'aspect de la santé, c'est ça ?
- 15 IE : Ben oui, c'est une des parties que je vois, santé, goût et euh, et euh satiété ouais...
- 16 IER : Ok, très bien, et après que penses-tu du bien manger avec une structure je dirai  
17 traditionnelle du repas avec Entrée-Plat-Fromage-Dessert ?
- 18 IE : Ben... En soi c'est pas obligatoire mais j pense que c'est une base qui est très bien pour  
19 moi au moins sur la longue durée, voilà, dans le sens où ben forcément ça amène une nourriture  
20 plus variée et donc euh pour moi plus varié ça évite de tomber dans la malnutrition, ce qui est  
21 une bonne chose... Après voilà, euh, c'est un peu comme euh le petit-déjeuner, déjeuner, dîner,  
22 bien manger c'est aussi ça quoi, euh, prendre ses repas normalement et puis ouais varier pour  
23 pas souffrir de malnutrition...
- 24 IER : D'accord, et qu'est-ce que tu appelles la malnutrition du coup ?
- 25 IE : Ben... C'est le fait de manger trop souvent la même chose, voilà...

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

26 IER : Ok très bien, et sinon par rapport à ton alimentation, comment est-ce que tu la  
27 qualifierais ?

28 IE : Oh moi... Ben de normale et classique... Je mange un peu de tout, et pas en excès, donc  
29 voilà... et à ma faim...

30 IER : D'accord, et du coup quelles sont tes priorités en terme d'alimentation ?

31 IE : Euh ben le goût, parce que pour moi manger ça reste vraiment un plaisir et ouais voilà, je  
32 dirai vraiment le goût... Et, et après de toute façon je n'aime pas trop tout ce qui est sucrerie  
33 donc euh ben souvent je n'suis pas dans un excès à cause du goût quoi... Par exemple euh je  
34 mange pas beaucoup de, enfin, je n'tombe pas dans une euh, dans un excès dans un aliment euh  
35 ben parce que ben souvent c'est plus là que les gens font ça avec les sucreries ou autres... Enfin  
36 tout ce qui est grignotage et compagnie, surtout autour de moi j'en vois en cours dès qu'on a  
37 une pause ou autre mais moi c'est pas l'cas...

38 IER : Très bien, est-ce que tu es satisfait de ton alimentation ?

39 IE : Ben oui j'suis satisfait, j'mange c'que j'veux donc voilà... Après ben si j'avais l'choix et  
40 euh les finances, ben j'mangerai euh des produits encore meilleurs en goût, et plus souvent...

41 IER : Comme quoi par exemple ?

42 IE : Ben comme euh... De la bonne viande... Comme euh des bons champignons... Euh des  
43 produits de la mer plus luxueux...

44 IER : Et qu'est-ce que tu appelles des « bons » produits du coup ? Je pense voir ce que tu veux  
45 dire mais n'hésite pas à expliciter ce que tu penses pour qu'on se comprenne bien...

46 IE : Et ben en termes de goût c'est tout ce qui est le veau, euh, l'agneau, euh les viandes euh, le  
47 canard, enfin les viandes qui vont coûter un peu plus cher que du porc ou de la dinde quoi...  
48 Les champignons ben pareil, c'est tout ce qui est cèpes, euh, voilà...

49 IER : D'accord, et là-dedans tu comprends aussi la notion de qualité du produit ou vraiment  
50 plus le type de produit ?

51 IE : Non pour moi, c'est vraiment en terme de goût, le rendu gustatif quoi, c'est tout... D'une  
52 c'est des goûts souvent qui sont meilleurs et en plus on les mange moins donc forcément on les  
53 associe à quelque chose de meilleur, donc voilà... Mais je ne pense pas que l'agneau soit  
54 meilleur pour la santé que le bœuf par exemple...

55 IER : Ok, et alors par rapport à tes habitudes de consommation, est-ce que à priori tu as  
56 l'impression qu'à certaines périodes tu modifies ton alimentation ?

57 IE : ... Euh non... Non je suis assez régulier...

58 IER : D'accord, du coup je vais te proposer certaines périodes particulières pendant lesquelles  
59 tu serais susceptible de changer ton comportement alimentaire et auxquelles tu aurais pu ne pas  
60 penser spontanément. Sur les périodes de stress, est-ce que ça peut t'arriver par exemple avec  
61 les examens ?

62 IE : Euh... Non, non non, je réagis pas du tout par la nourriture au stress donc euh non... Après  
63 ben oui là aussi j'connais des gens qui, mais moi non je suis pas du tout comme ça quoi...

64 IER : D'accord, pas de problèmes, après c'est vraiment ce qui te concerne qui m'intéresse, donc  
65 il n'y a vraiment pas de soucis si tu ne te retrouves pas dans certaines questions. Et par exemple  
66 du coup au changement de saison, est-ce que tu modifies ton alimentation ?

67 IE : Euh... Ben... Non plus, j'dirai euh peut être j'ai tendance à manger plus de soupe en hiver  
68 avec des restes de légumes par exemple mais voilà, c'est vraiment pas flagrant... Je, j'sais pas  
69 enfin non, si j'ai envie de manger une raclette en plein été ben j'me fais une raclette quoi...  
70 Non et puis on trouve un peu de tout à n'importe quel moment maintenant donc voilà, j'me  
71 limite pas...

72 IER : D'accord, donc là je parlais de périodes, mais maintenant j'aimerais qu'on aborde des  
73 situations, donc des événements plus ponctuels dans lesquels tu pourrais changer ton  
74 alimentation ?

75 IE : ... Non... Non non j'vois pas...

76 IER : Ok, du coup c'est pareil, je vais te donner des exemples de situation et tu me dis si oui  
77 ou non tu changes tes comportements alimentaires à ce moment-là ou pas et éventuellement  
78 comment. Euh alors par exemple si tu as un concours, une compétition sportive ?

79 IE : Franchement non... Après euh ben je n'fais plus d'compétitions mais euh... Oui ça peut  
80 arriver en compétition, si on sait qu'on n'a pas l'temps de manger à midi par exemple, parce  
81 que c'est des tournois, ben qu'on prenne euh un plat de féculents le matin, ce qui n'est pas le  
82 cas le reste du temps... Et bon ce serait vraiment juste le jour de la compétition et vraiment  
83 d'un point de vue euh... Si la compétition c'est que l'matin je ferais pas ça et c'est plus vraiment



84 les compétitions qui durent toute la journée où faut des féculents pour euh, pour tenir toute la  
85 journée...

86 IER : Ok, et du coup ben tu parles de tenir toute la journée, est-ce que ça t'arrive de modifier  
87 tes habitudes si tu sais que tu vas avoir une grosse journée par exemple ?

88 IE : Euh non non, ben parce que souvent j'prends l'temps d'manger donc euh voilà... Ben  
89 éventuellement j'irai au fast-food si vraiment j'suis pressé quoi mais bon sans plus...

90 IER : D'accord et quand tu es malade par exemple ?

91 IE : Ben non plus franchement... A part si vraiment c'est une maladie où euh, enfin qui est due  
92 à l'estomac, une gastro ou je sais pas quoi...

93 IER : Et tu fais quoi dans ces cas-là du coup ?

94 IE : Ben si... ben je... ben je... j'sais pas, ben j'sens, enfin je prends c'que je sens qui peut  
95 passer...

96 IER : Et tu aurais un exemple en particulier, de ce qui pourrait passer par exemple ou au  
97 contraire qui ne passerait pas ?

98 IE : Alors là non, pas du tout... En même temps j'suis pas très souvent malade donc voilà...

99 IER : Bon d'accord, alors maintenant j'aimerais qu'on s'intéresse à la place d'internet dans ton  
100 alimentation, alors j'entends par là des sites internet que tu trouves via les moteurs de recherche  
101 ou les réseaux sociaux... Du coup est-ce que ça t'arrive d'utiliser internet pour recherches des  
102 infos concernant l'alimentation ?

103 IE : Euh ben oui, des recettes, parce que j'aime bien cuisiner, et en gros voilà ça s'arrête là...  
104 Ouais pour chercher des recettes, des nouvelles idées, euh voilà... Je cherche quasiment que du  
105 salé donc on va dire ben des plats, éventuellement des trucs apéro pour changer, et euh ben ce  
106 sera vraiment ce qui va m'plaire au goût hein tout simplement et pas... C'est tout, c'est mon  
107 seul critère quand je fais la cuisine...

108 IER : Et tu as des endroits en particuliers où tu vas chercher tes recettes ?

109 IE : Marmiton principalement, euh 750 grammes aussi, enfin vraiment les trucs classiques  
110 franchement où t'as des avis sur les recettes, des conseils pour adapter ou voilà, sinon t'es  
111 facilement déçu avec des sauces trop liquides, plats pas assez relevés ou voilà...

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

112 IER : D'accord, et il t'arrive aussi de rechercher d'autres informations, comme des conseils ou  
113 autres ?

114 IE : Euh non, très rarement, j'ai déjà cherché il y a quelques années des infos sur la méthode  
115 euh comment ça s'appelle déjà... Oui euh la méthode Lafay, qui est un livre sur la musculation,  
116 donc ben sur le corps et euh qui euh conseille bien sur la nourriture etc, c'était intéressant mais  
117 voilà j'ai pas creusé euh ni respecté ce qu'ils disaient euh voilà... Disons qu'ils mettaient en  
118 avant des produits pour respecter le muscle...

119 IER : D'accord, et pourquoi ?

120 IE : Pourquoi, quoi ?

121 IER : Pourquoi t'as pas suivi ce qu'ils disaient ?

122 IE : Parce que je... Je suis pas à fond dans l'sport non plus et euh... j'vois pas l'intérêt pour  
123 moi de, de l'suivre...

124 IER : D'accord, et alors tu avais trouvé quels types de conseils du coup sur internet en lien avec  
125 tes recherches ?

126 IE : Ah ben des aliments à éviter, d'autres à privilégier euh des exemples de repas, voilà...

127 IER : Ok, et tu te souviens ce qui était à privilégier ou éviter au contraire ?

128 IE : Ben oui euh à privilégier, ben y a tout ce qui est euh dinde, avocat, huitres euh les œufs,  
129 des choses comme ça. Et à éviter ben tout c'qui est sucrerie euh, tout ce qui est voilà... Ce genre  
130 de trucs...

131 IER : D'accord, et selon toi quel type d'alimentation est prôné sur les réseaux sociaux ?

132 IE : Ben les choses euh faciles à faire, voilà en gros c'est vraiment ce qui le plus privilégié, les  
133 choses faciles, accessibles à quelqu'un qui n'y connaît rien en cuisine, et qui paraît bon...

134 IER : Et du coup est-ce que tu aurais un exemple à me donner qui correspond à c'que tu viens  
135 de dire ?

136 IE : Euh ben pas précisément, donc sur internet souvent, ben ils mettent en avant des recettes  
137 avec peu d'ingrédients, facile à faire et qui ont l'air appétissante, ben euh comme euh « recette  
138 roulette » sur la chaîne YouTube de Marmiton... Ouais sur les réseaux sociaux surtout, les sites  
139 spécialisés vont plus loin avec des recettes plus compliquées mais c'est vraiment du, enfin un  
140 peu du marketing...

141 IER : D'accord, et tu as des références en particulier où tu vas chercher les recettes que tu  
142 utilises, comme tu m'as dit que tu cuisinait ?

143 IE : Ah ben souvent j'ai des aliments, et euh à partir de ces aliments je cherche les recettes qui  
144 pourraient se faire avec, et en fonction de mes goûts ben j'regarde c'qu'il y a et j'avise quoi...  
145 J'vais sur Google, et souvent après sur Marmiton, vraiment les classiques hein, 750 grammes  
146 euh je cherche pas plus loin...

147 IER : Et alors qu'est-ce que tu penses, des recettes qui modifient les constituants d'une  
148 préparation je vais dire euh traditionnelle, par exemple faire des cookies avec des flocons  
149 d'avoine ?

150 IE : Ben moi je trouve ça un peu ridicule dans l'sens où pour moi euh avoir un corps sain c'est  
151 avant tout par le sport et pas par la nourriture et donc euh on va dire euh retirer du coup c'qu'on  
152 mange, parce que pour moi c'est ça de remplacer euh... Sinon on l'ferait depuis longtemps,  
153 retirer du goût euh à c'qu'on mange pour avoir un corps plus sain, j'pense que la plupart des  
154 gens qui le font vraiment et pas juste pour se donner une image sur les réseaux sociaux, ben euh  
155 ne font pas du sport à côté... Et donc au final pour si... Enfin ils vont dans un mauvais chemin  
156 pour avoir un corps sain quoi, type pour moi un corps sain ben c'est d'abord du sport et une  
157 alimentation plaisir et pas dans l'excès, et pas du tout une alimentation j'vais dire dans l'excès  
158 inverse c'est-à-dire avec des choses moins fortes en goût euh, moins d'quantités... Au final se  
159 restreindre et attendre c'est pas une bonne solution, c'est ma manière de penser qu'il faut  
160 profiter tout en restant raisonnable, à mon avis voilà...

161 IER : D'accord, et par rapport aux recettes, qui se « végétalisent », par là je veux dire remplacer  
162 des aliments provenant des animaux par d'autres qui sont végétaux, par exemple remplacer le  
163 lait par du lait d'amande, ou ce genre de chose, qu'est-ce que tu en penses ?

164 IE : Ben souvent j'aime pas, parce que souvent c'est moins bon, j'ai déjà pu en goûter plusieurs  
165 avec des amis vegan ou autres et euh j'ai rien contre les recettes végétariennes, même y a des  
166 plats végétariens que j'aime bien mais souvent ouais j'trouve que y a un goût bizarre ou un  
167 manque de goût, de saveurs, donc bon j'vois pas l'intérêt de le faire parce que j'ai rien contre  
168 manger des animaux...

169 IER : Ok très bien, et j'aimerais savoir si ça t'est déjà arrivé de tester des aliments que tu as  
170 rencontrés sur internet et qui a priori ne t'auraient pas attiré ?

171 IE : Euh... Non, non non, franchement la plupart des aliments je les connais ou alors si c'est  
172 des trucs vraiment improbables, type ben les flocons d'avoine, ou les cranberries, ça me donne  
173 pas du tout envie donc euh j'le teste pas et sinon euh non non, plus des idées de préparation,  
174 mode de cuisson différent qui peut être sympa, mais rien d'incroyable on va dire... C'est pas  
175 mon truc quoi, je privilégie vraiment le goût... Alors je sais que... que y a des gens qui me  
176 diront que c'est très bon mais euh... En soi moi je... Non, j'aime pas trop... Après ça veut pas  
177 dire que j'accepterai pas de goûter mais... Moi je sais les goûts que j'aime et je privilégie ça  
178 quoi... Ouais souvent c'est des goûts un peu bizarres, non habituels, peu savoureux et euh certes  
179 au final avec l'habitude, ben comme n'importe quoi avec l'habitude ça passe beaucoup mieux  
180 et oui c'est, oui c'est bon, mais en soit ça me dit rien, j'suis satisfait de ma nourriture, je cherche  
181 pas forcément d'autres saveurs de ce type, après je préfère largement me renseigner sur c'que  
182 je connais pas, d'la cuisine étrangère et ben découvrir de nouvelles saveurs que j'trouve très  
183 bonnes et euh de toute façon directement on l'sent hein... J'veux dire dans la cuisine, que c'est  
184 bon ou pas, plutôt que de tester des euh, des trucs qui soit disant me rendraient plus sain, alors  
185 que moi j'suis déjà satisfait de mon corps sain et voilà quoi...

186 IER : D'accord, maintenant on va passer à une partie plus sur la nutrition, et pour commencer  
187 j'aimerais savoir selon toi ce qu'il faudrait faire pour avoir une alimentation qu'on qualifierait  
188 de saine ?

189 IE : ... Et ben euh pas dans l'excès, une nourriture variée, mange un peu de tout, et euh pas en  
190 trop grosse quantité et euh voilà... Euh ben euh après y a ce qu'on disait tout à l'heure euh pas  
191 sauter de repas etc...

192 IER : D'accord, et selon toi en quoi est-ce que c'est important d'avoir une alimentation saine ?

193 IE : ... Ben c'est important parce que euh, certes pour moi le sport joue en premier mais  
194 l'alimentation après en deuxième et le sommeil en troisième, mais euh ben c'est important parce  
195 que ben quand on a un corps qu'on aime ben forcément on est bien dans sa peau et donc euh et  
196 ben on est plus heureux en général...Et puis ouais être en bonne santé tout simplement quoi...  
197 Enfin euh j'dis ça parce j'vois souvent des gens qui se plaignent de problèmes et euh... Ben à  
198 la fac par exemple, t'as ceux qui sont toujours super fatigués mais qui prennent pas de petit-  
199 déjeuner, mangent trois fois rien à midi et s'font livrer McDo le soir quoi... Après euh j'ai rien  
200 contre ce qui est fast-food et tout mais avec modération en fait... Et puis c'est important de  
201 sortir aussi et ouais, de faire un peu d'activité physique aussi...

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

202 IER : Très bien, et alors je voudrais savoir si tu connais le PNNS, le Programme National  
203 Nutrition Santé ?

204 IE : Non... Je n'le connais pas...

205 IER : D'accord, et ça t'évoque quelque chose comme ça ou non ?

206 IE : Non...

207 IER : Ok, je vais t'expliquer rapidement du coup, c'est un programme qui a été mis en place  
208 par l'état dans le but d'améliorer la santé ben de la population, en prodiguant des conseils sur  
209 la nutrition pour réduire les facteurs de risque de maladie etc. Et donc j'aimerais savoir si tu  
210 pouvais me dire les premiers slogans ou conseils justement auxquels tu penses quand je te parle  
211 ben du PNNS ?

212 IE : Ben ouais euh des slogans que je, j'ai vu à la télé...

213 IER : Et tu pourrais m'en citer quelques-uns ?

214 IE : Ben euh manger 5 fruits et légumes par jour... manger bouger... Des trucs euh comme  
215 ça...

216 IER : D'accord, et qu'est-ce que tu penses de ce type de conseils ?

217 IE : Ben y en a qui sont biens, d'autres pas du tout, pour moi c'est ridicule d'associer un chiffre  
218 à... à un nombre de légumes par jour, parce que ben c'est tellement vaste le mot légume et fruit  
219 pareil que euh c'est sur je comprends vite fait l'idée qu'il y a derrière mais à appliquer c'est  
220 n'importe quoi, c'est pas parce que je mange 5 fruits que euh j'vais être bien et euh ainsi de  
221 suite, donc ça j'trouve ça ridicule... Après tout ce qui est conseil de euh de sortir, de bouger,  
222 de faire du sport, ben ça je valide...

223 IER : D'accord, et alors maintenant par rapport aux étiquettes nutritionnelles qu'on retrouve  
224 sur les produits alimentaires, est-ce que tu sais quel type d'informations on y trouve ?

225 IE : Et ben y a marqué vraiment c'que c'est...

226 IER : C'est-à-dire ? Tu peux me détailler un peu plus ?

227 IE : Ben en termes d'aliments, soit carrément de, de glucides, de protéines, euh, calories,  
228 machin...

229 IER : Ok, et est-ce que tu connais les apports nutritionnels recommandés ?

230 IE : Euh... Non...

231 IER : Et par exemple en terme de proportion, ce que tu dois prendre comme calories, glucides  
232 etc ?

233 IE : Non...

234 IER : D'accord, et alors est-ce que tu sais à quoi correspondent les calories ?

235 IE : Euh pas vraiment mais je sais que c'est de l'énergie euh créée et euh voilà, après j'en sais  
236 pas plus...

237 IER : Et en ce qui concerne les lipides, glucides, protéines, tu sais ce que c'est ?

238 IE : Ben en gros je sais que lipides c'est la graisse, les glucides le sucre et les protéines ben les  
239 protéines quoi mais après voilà, j'en sais pas plus...

240 IER : D'accord, et alors pour notre dernière partie, j'aimerais qu'on aborde les compléments  
241 alimentaires et je voudrais que tu me dises ce que c'est pour toi un complément alimentaire.

242 IE : Ben pour moi c'est quelque chose qu'on mange euh... Ben déjà en dehors des repas ou qui  
243 vraiment n'a rien à voir avec le repas, et euh sous une forme non naturelle, c'est-à-dire c'est  
244 pas euh prendre euh... Enfin quelque chose de non naturel, d'un peu chimique quoi, voilà...

245 IER : Alors du coup ici je vais te donner la définition que j'utilise pour les compléments  
246 alimentaires, comme ça pour les quelques questions qu'il nous reste, on partira sur la même  
247 base d'informations. Donc pour moi ici un complément alimentaire c'est un produit ben qui  
248 comme son nom l'indique vient compléter l'alimentation et qui constitue une source concentrée  
249 euh d'un élément dont on aurait besoin ou qu'on aimerait augmenter dans ses apports donc ça  
250 pourrait être des nutriments, vitamines, protéines, ou autres, et qui sont ou non prescrits par un  
251 médecin, et qui vont se prendre par voie orale, donc tout ce qui est cachet, poudre, sirop etc. Du  
252 coup j'aimerais savoir, dans tout ce que ça englobe si tu en as déjà consommé ?

253 IE : Euh ben oui quand j'étais petit, ma mère me donnait des vitamines l'hiver et euh et voilà,  
254 en gros...

255 IER : D'accord, et tu te souviens des raisons pour lesquelles elle te donnait ça ?

256 IE : Parce que ben elle avait entendu dire que ça évitait de tomber malade l'hiver et euh et voilà,  
257 donc c'était sous forme de comprimés le matin, voilà... Et d'la gelée royale aussi des fois mais  
258 je sais plus pourquoi... Sinon j'ai rien pris d'autres...

259 IER : Ok, et quand tu faisais du sport, ça t'est déjà arrivé de prendre des protéines ou ce genre  
260 de choses ?

261 IE : Non, non non...

262 IER : D'accord, et alors selon toi qu'est-ce qui te pousse ou te freine on va dire à prendre des  
263 compléments alimentaires ?

264 IE : Ben je sais pas... Pour le sport ça correspond pas à mes objectifs, voilà... Si j'avais eu...  
265 Ben euh besoin pour la compétition d'en prendre euh oui j'l'aurais fait mais j'estime que euh,  
266 on va dire euh, tant que ça reste de la compétition amateur et pas un niveau international t'as  
267 pas besoin de faire un travail sur le corps comme ça, parce que ben ça peut être euh, très  
268 dangereux si c'est pas encadré par un médecin je pense, et euh donc euh ben très clairement  
269 ben oui si t'es pas suivi par un professionnel, tu peux détruire ton corps et euh j'en vois pas  
270 l'intérêt à faible niveau...

271 IER : D'accord et alors qu'est-ce que tu penses des tendances qu'on appelle « healthy », qu'on  
272 retrouve sur internet donc ce qui serait sain, bon pour la santé etc, vis-à-vis des compléments  
273 alimentaires ?

274 IE : Alors moi je suis pas du tout les personnes sur les réseaux sociaux qui font ça donc bon  
275 voilà, même si j'en ai déjà vu... Mais je suis contre ben toute forme de complément alimentaire  
276 si c'est juste pour avoir un corps plus joli... Parce que pour moi avoir un corps plus joli ne veut  
277 pas forcément dire avoir un corps en meilleure santé déjà, et euh ben j'trouve que c'est  
278 vachement dangereux de prendre des protéines pour avoir un plus gros muscle parce que au  
279 final ça s'arrête jamais et ben ces gens-là tombent très vite dans l'excès, et euh tombent dans le  
280 piège de penser plus à leurs protéines, qu'à faire du sport, et euh y en a plein qui ont des  
281 problèmes... Dès qu'ils arrêtent qui ont un ventre énorme euh, ou alors qui ont des problèmes  
282 au niveau euh des hormones, au niveau hormonal... Donc ben oui, beaucoup d'anciens sportifs  
283 qui prenaient ça vraiment euh, ben euh de façon forte, et ben euh, par exemple ont euh ben les  
284 hommes ont des seins qui poussent ou euh, si c'est vraiment à très haut niveau et que c'est très  
285 mal géré, comme eux Etats-Unis par exemple, ben meurent avant euh... Enfin je sais que par  
286 exemple euh pour les footballeurs américains, euh professionnels, des Etats-Unis, enfin la  
287 moyenne d'âge, enfin la moyenne de vie, je sais plus comment on dit... L'espérance de vie  
288 ouais, ben est en-dessous de 50 ans, et euh pas due aux chocs mais euh aux produits qu'ils  
289 prennent, et donc forcément quand on voit tout ça, on se dit que ben... Bon évidemment eux ils  
290 sont dans un extrême que rarement, personne en France sont, mais euh forcément pour moi

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

291 c'est vraiment pas bon et si on s'trompe d'objectif euh qui doivent être pour moi des objectifs  
292 très précis dans le cadre d'une compétition et vraiment dans un objectif précis autre que avoir  
293 un plus gros muscle, et ben je trouve ça très mauvais, voilà... Et pour tout ce qui est fitness,  
294 mincir et tout, ben franchement j'm'y connais pas assez ben parce que ça a jamais été mon but  
295 et euh... Mais j'pense que c'est les mêmes problématiques, que euh pour être mince pour moi  
296 ben faut aller faire du sport et pas se gaver de produits chimiques, voilà...

297 IER : D'accord, et ben écoute je te remercie pour les réponses que tu m'as données, du coup il  
298 nous reste juste des petites questions on va dire démographiques à voir ensemble, donc bon ça  
299 devrait être assez facile, donc bon ton sexe, homme, jusque-là on est d'accord ?

300 IE : Oui, jusque-là ça va.

301 IER : Ton âge ?

302 IE : 25 ans.

303 IER : Ton année d'étude ?

304 IE : J'suis en M2, dans les maths on va dire, pour faire simple.

305 IER : Comment est-ce que tu évalues ta pratique sportive ?

306 IE : Euh régulière, en ce moment je fais de la course à pied, du renforcement musculaire, 3 fois  
307 par semaine, mais de mon côté quoi... Amateur.

308 IER : Est-ce que tu peux me donner ton budget alimentaire par semaine ?

309 IE : 50 euros par semaine.

310 IER : D'accord, et euh ton régime alimentaire, si tu es omnivore, végétarien ou autre ?

311 IE : Omnivore, omnivore.

312 IER : Ok, et dernière question, est-ce que tu es fumeur ?

313 IE : Non non, je n'fume pas.

314 IER : D'accord, bon pour moi c'est tout bon, est-ce que tu as des questions par rapport à notre  
315 entretien ?

316 IE : Non, c'est bon.

317 IER : Très bien, je vais couper notre enregistrement alors.



**Entretien Exploratoire n°2 – Samedi 10/03/18 – 01 : 02 : 07**

1 IER : Ok donc c'est parti pour l'entretien, alors si je te dis « bien manger », quels sont les  
2 premiers mots ou expressions auxquels tu penses ?

3 IE : Il te faut combien de mots ?

4 IER : Comme tu veux, tu me dis ce qui te vient en premier.

5 IE : Alors... Bien manger... Euh je dirai équilibre... Euh apport nutritionnel... Et euh  
6 alimentation variée...

7 IER : D'accord, et alors est-ce que tu pourrais m'expliquer pourquoi tu as dit ça ?

8 IE : Euh ben pour équilibre parce que si on mange pas équilibré par rapport aux protéines, aux  
9 glucides, aux lipides ben on va rentrer dans l'obésité... Pour apport nutritionnel donc ben en  
10 fonction du sexe, de l'âge y a un certain nombre de calories à ingurgiter enfin à manger dans la  
11 journée pour être en forme et le dernier j'ai dit alimentation variée je crois ben c'est garder un  
12 équilibre alimentaire quoi ben du coup c'est tout ce qui est par rapport à la nourriture, faut  
13 diversifier, équilibrer les proportions, ce qu'on mange enfin pas manger tous les jours des pâtes  
14 par exemple quoi, faut toujours varier les choses, varier les plaisirs je dirai...

15 IER : D'accord, maintenant je vais te proposer euh d'autres réponses qui sont données à la  
16 question du « bien manger » et j'aimerais que tu me dises ce que tu en penses, par une structure  
17 un peu, je dirai classique de repas, Entrée-Plat-Fromage-Dessert...

18 IE : Ben... En fait j'ai pas l'impression que bien manger ça doit forcément se traduire par ben  
19 entrée-plat-fromage-dessert mais euh plus par un équilibre... Bon forcément si tu fais ça ben  
20 c'est un peu équilibré parce que tu manges un peu de tout, t'as du lait avec le fromage, le dessert  
21 tu vas avoir des fruits ou du chocolat, tu peux avoir des légumes dans le plat et tout mais tu  
22 peux très bien prendre un fromage hyper gras, un gâteau au chocolat avec un cœur coulant  
23 chocolat, le gâteau bien bien calorique, manger des frites, enfin, c'est pas forcément la notion  
24 de bien manger ça, c'est plutôt l'organisation du repas...

25 IER : Et sur la notion de plaisir ou de satiété par exemple ?

26 IE : Ben c'est sur que c'est plus agréable de manger quelque chose qu'on aime bien, c'est là  
27 aussi qu'entre la difficulté de bien manger avec un certain équilibre alimentaire forcément,

28 parce que ben tu peux toujours avoir des goûts différents de ce qui te plaît bien quoi, parfois je  
29 regarde des recettes ben qui sont nommées « healthy » et euh je les regarde et ça me donne  
30 vachement envie mais quand je regarde ce qu'il y a dedans ben y a la moitié des choses que  
31 j'aime pas ou enfin c'est pas que j'aime pas du tout mais c'est pas le genre de trucs que j'ai  
32 envie d'acheter parce que ben je me dis que je prends pas de plaisir à le manger et c'est vrai  
33 que pour moi ben c'est important, comme de plus avoir faim à la fin du repas quoi... Enfin je  
34 vois pour moi le plaisir de manger ben c'est souvent des choses assez grasses, c'est pas bien  
35 hein, mais c'est vrai qu'il y a aussi le besoin de manger des choses équilibrées et puis ben sur  
36 le coup on se fait un peu moins plaisir mais en sachant que le jour d'après ben ce sera possible,  
37 mais toujours avec la notion d'équilibre dont je te parlais au début en fait...

38 IER : Ok, et alors il y a aussi parfois des exemples de plats, de repas faits maisons, voire  
39 l'expression de « petits plats », avec la convivialité etc, ce sont des avis que tu partages toi aussi  
40 sur le bien manger ou pas ?

41 IE : Ben pour fait maison, je suis assez d'accord, parce que ben moi par exemple euh toutes les  
42 pizzas que je mange c'est des pizzas faites maisons par exemple alors bon en soi c'est pas super  
43 bon pour la santé mais au moins quand tu la fais maison ben tu sais ce que tu mets et tu sais un  
44 peu ce que tu manges au final, c'est pas un truc industriel préparé euh où il y a des tonnes de  
45 choses avec des noms très bizarres et comme tu sais jamais ce que c'est vraiment, si c'est  
46 vraiment nécessaire d'avoir ça dans son alimentation, ben honnêtement je n'suis pas sure donc  
47 du coup c'est vrai que oui faire soi-même c'est mieux, t'achètes les produits, la matière première  
48 et tu peux t'assurer de la qualité de la matière première... Après euh... Les p'tits plats bon oui,  
49 pourquoi pas mais franchement c'est pas la première chose à laquelle je penserai et le côté  
50 convivialité, c'est sur c'est sympa de partager un repas mais c'est pas nécessaire au fait de bien  
51 manger, contrairement ben je vais m'répéter, mais à l'équilibre dont je parlais tout à l'heure.

52 IER : D'accord, et par rapport à ton alimentation, comment est-ce que tu la qualifierais ?

53 IE : Euh... Assez désordonnée, c'est euh assez dramatique je pourrais même qualifier ça... Bon  
54 enfin ça dépend vraiment des périodes, j'ai eu une période où j'étais à fond dans l'alimentation  
55 équilibrée, je me faisais des petits légumes, courgettes, carottes, pleins de trucs comme ça puis  
56 y a eu un déclin... Très très certain, où euh ben aussi par manque de temps parce que ben mine  
57 de rien pour bien manger ça nécessite un minimum de temps de de préparation, de cuisine,  
58 temps que j'n'ai pas trop actuellement donc euh ben c'est vrai que t'es plus enclin à manger  
59 des choses euh un peu moins saines on va dire mais tout en sachant que euh ben bien sur c'est

60 la période qui veut ça et que euh c'est pas toute ma vie que je mangerai aussi mal parce que très  
61 clairement on n'est pas sur une alimentation exemplaire en ce moment quoi... On est plutôt sur  
62 du gras...

63 IER : D'accord, et du coup quelles sont tes priorités au niveau de ton alimentation ?

64 IE : Oh la la... Euh ben... Ca dépend ce que tu entends par priorité, euh je dirai que c'est une  
65 articulation de plusieurs choses, déjà ben le prix parce que je suis étudiante, sans salaire,  
66 actuellement à découvert sur mon compte bancaire... Et ben c'est vrai que le coût des aliments  
67 quand t'es étudiant tu y fais quand même assez attention parce que ben t'as pas de salaire, t'as  
68 pas de revenu, t'as une partie de loyer à payer enfin voilà tu peux pas te permettre d'acheter le  
69 truc bio, super cher etc. Même si euh j'ai quand même pas mal de choses bio chez moi, parce  
70 que ben, comme beaucoup d'étudiants euh j'pense, mes parents font pas mal des grosses courses  
71 de temps en temps quoi avec des aliments qu'on peut conserver assez longtemps, mais euh  
72 voilà, quand c'est moi qui fait mes courses ben c'est vrai que je, j'vais pas prendre la marque,  
73 j'vais prendre la sous-marque souvent, à part sur des produits où ben là j'estime que, faut quand  
74 même quelque chose que je qualifierai d'un minimum de qualité, euh ben c'est vrai que prendre  
75 le jambon de la sous-sous-sous-marque bon ben j'préfère pas, mais après voilà c'est une  
76 question de principe aussi et j'comprends très bien que des gens le fassent parce que ben c'est  
77 vrai que c'est quand même beaucoup moins cher et je suis un peu entre les deux actuellement  
78 avec ma situation financière mais j'pense que c'est vrai qu'il faut quand même faire attention à  
79 la qualité du produit parce que c'est pas parce que ça coute qu'1 euro qu'il faut le prendre  
80 automatiquement et parfois il faut peut être mieux mettre 2 ou 3 euros de plus dans un produit  
81 pour avoir un truc de qualité... Donc bon c'est un peu un mélange de tout ça et actuellement  
82 ben aussi le temps de préparation ben comme j'te l'ai dis avec les études et tout ce qu'il y a à  
83 faire ben je peux pas me permettre de passer une 1 heure à faire à manger tous les soirs quoi...

84 IER : Oui, j'imagine bien... Et du coup j'aimerais savoir si tu es satisfaite de ton alimentation ?

85 IE : Euh ben très clairement non parce que elle est très grandement amélio... améliorable voilà  
86 mais c'est vrai que c'est compliqué de tout allier en même temps surtout ben en période de fin  
87 d'année où les partiels approchent tout ça, donc c'est vrai que j'ai pas forcément le temps de  
88 m'y mettre et de faire des choses mais c'est vrai que j'ai conscience que mon alimentation est  
89 assez problématique actuellement et que ça va changer cet été quoi...

90 IER : Et du coup tu changeras quoi alors cet été ?

91 IE : Euh ben déjà j'arrêterai de cuisiner des trucs qui prennent que 2 minutes et demi et euh je  
92 prendrai un peu plus de temps donc euh ben ça veut dire préparer des légumes euh prendre plus  
93 de temps euh pour faire des choses et du coup faire un peu plus attention aussi, et j'aurais des  
94 sous puisque je suis censée travailler donc euh je pourrai euh manger des choses un peu mieux  
95 et ben de meilleure qualité et donc euh moins grasses et meilleures pour ma santé quoi...

96 IER : Ouais, d'accord, et du coup j'aimerais savoir si t'as l'habitude de changer tes  
97 consommations à certaines périodes ?

98 IE : Ben, c'est vrai que là c'est assez flagrant sur cette année par exemple où au début d'année  
99 c'était assez tranquille, je mangeais assez équilibré, mais là avec la fin des cours, les examens  
100 qui arrive ben t'es plus enclin à manger des choses rapides parce que ben t'as pas de temps à  
101 perdre à... avec l'alimentation, enfin moi il m'arrive même de pas manger parfois parce que  
102 ben j'suis là à galérer, dans l'rush de faire mon dossier, de réviser un exam, j'ai pas l'temps  
103 d'manger, donc, j'ai pas l'temps d'faire à manger donc j'prends quoi, ben 1 paquet de bonbons  
104 ou j'prends 1 paquet de gâteaux apéro et ça fera mon repas et et voilà, donc euh bon j'ai  
105 conscience que c'est pas bien mais voilà en période d'examen y a d'autres priorités que de faire  
106 une alimentation saine avec 5 fruits et légumes par jour quoi... Je mange beaucoup plus de  
107 gâteaux apéro en période d'examens ouais, c'est scandaleux et euh ben en fait je mange plein  
108 de choses, je fais pas vraiment de vrai repas en fait, je suis plus dans le grignotage permanent  
109 et constant, je vais prendre le paquet de gâteaux apéro dans le lit, et après si j'ai envie de sucré  
110 ben je prendrai des gâteaux au chocolat euh enfin... et j'alterne comme ça... Sinon je fais des  
111 pates mais bon...

112 IER : Très bien, et par exemple au changement de saison tu modifies aussi tes consommations ?

113 IE : Euh... Si en hiver c'est plus gras quand même, c'est quand même vachement plus gras  
114 parce que bon, faut savoir que je suis une fan inconditionnelle des tartiflettes, des raclettes,  
115 toutes les choses qui finissent en « ette » \*rire\*, et c'est vraiment enfin pas les choses les plus  
116 saines hein on va dire, on n'est pas sur un level d'équilibre alimentaire très élevé, alors que l'été  
117 c'est vrai que ben t'es au soleil sur ta petite terrasse et c'est quand même plus facile d'avoir  
118 envie de t'faire une p'tite salade avec euh ben des tomates, des concombres enfin des choses  
119 un peu plus euh légères et saines du coup, mais c'est vrai ouais euh que le changement de saison  
120 ça a un p'tit impact quand même euh sur la courbe du poids et de l'alimentation...

121 IER : Ok très bien, du coup là on a parlé de période et si maintenant je te parlais plus de  
122 situations, donc euh d'événements plus ponctuels je vais dire, est-ce qu'il y a des occasions de  
123 ce type où tu adaptes ton alimentation ?

124 IE : Euh ben non pas particulièrement en tout cas là ça m'vient pas...

125 IER : D'accord, c'est pas grave, je vais te proposer une ou deux situations et tu peux me dire  
126 justement si tu t'adaptes à ce moment-là ou non, donc par exemple quand tu es malade ?

127 IE : Ben déjà je suis pas souvent malade donc je vais pas avoir des trucs de ouf à te dire là-  
128 dessus... Quand je suis malade en général je suis vraiment clouée au lit donc j'ai pas envie de  
129 passer 3 heures dans la cuisine à faire quelque chose, du coup je vais manger des choses  
130 vachement rapide, donc c'est pas très sain quoi, mais par rapport à mon alimentation actuelle  
131 ça change pas beaucoup du coup \*rire\*

132 IER : D'accord, et par exemple si tu sais que tu vas avoir une journée particulièrement chargée,  
133 par exemple plusieurs heures de cours à la suite ?

134 IE : Ben pas vraiment, en fait ça dépend, si, mais peut être que tu voulais dire genre petit  
135 déjeuner et là non du coup, j'en connais qui le font, mais pas moi parce que ben déjà de base je  
136 suis pas très pour les petits déjeuners, enfin pas très pour, j'ai rien contre, j'vais pas manifester  
137 contre les petits déjeuners \*rire\*... Enfin plus sérieusement j'en mange très rarement des petits  
138 déjeuners, en fait euh j'ai pas faim le matin, je suis très barbouillée le matin donc manger c'est  
139 très difficile, en fait il faudrait que je me lève 2 heures en avance pour pouvoir en prendre un  
140 sans être mal le reste de la journée, donc bon je t'avoue que j'ai pas trop la motivation de faire  
141 ça surtout quand j'commence à 8 heures hein... Mais euh après j'anticipe par contre, je prépare  
142 à l'avance des plats quand c'est possible pour être plus tranquille quoi, ben disons si j'ai un  
143 lundi qui est chargé ben je vais m'arranger le week-end pour cuisiner un p'tit truc que j'aurai  
144 juste à réchauffer le midi...

145 IER : Ok, et par rapport à des activités sportives de prévues ?

146 IE : Alors euh ben j'fais pas d'activités sportives donc c'est assez simple de répondre \*rire\*,  
147 donc non pas vraiment... Surtout qu'en fait en général si je suis amenée à faire du sport ça va  
148 pas être euh régulier, j'vais voir ça comme un truc exceptionnel en mode « bon t'as fait du sport  
149 du coup t'as droit à une récompense » et hop je vais m'jeter sur un autre paquet de bonbons,  
150 alors bon c'est clair que je suis pas là à vouloir manger que des carottes, prendre ma p'tite pilule  
151 miracle ou mes protéines pour les séances de sport hein, parce que je me dis c'est quoi le but

152 de tout ça, du sport, de l'obsession avec ça... Avoir un corps artificiel et être boosté euh aux  
153 vitamines et aux protéines euh non c'est pas trop mon délire...

154 IER : D'accord, très bien, maintenant j'aimerais qu'on passe à une partie à propos d'internet,  
155 donc ça peut être des sites qu'on retrouve à partir des moteurs de recherches ou tout simplement  
156 les réseaux sociaux. Et du coup, est-ce que ça t'est déjà arrivé d'utiliser internet pour chercher  
157 des informations en lien avec l'alimentation ?

158 IE : Oui... Ca m'est déjà arrivé, plusieurs fois même... Ben déjà pour trouver des recettes  
159 healthy, ben parce que nous sommes euh dans une politique de changement physique là  
160 clairement et du coup euh j'essaye de trouver des choses un peu healthy, de chercher des  
161 aliments à faible euh faibles calories, des choses qu'on peut grignoter parce que par exemple  
162 ben je grignote pas mal de bonbons et j'essaye de diminuer ça donc j'ai essayé de régler ce  
163 problème en prenant des p'tites choses qu'on peut grignoter comme ça parce que j'aime  
164 beaucoup grignoter et du coup j'ai remplacé les bonbons par les amandes et les noisettes, donc  
165 bon c'est pas forcément le truc le meilleur au monde niveau calorie et tout mais j'estime que  
166 c'est quand même un peu mieux que des bonbons et j'ai voulu essayer de comparer un peu ça  
167 avec par exemple les cranberries euh voir ce qui était le meilleur aliment... voir aussi ben  
168 parfois euh j'me pose des questions par rapport à des produits que je consomme et de regarder  
169 leur composition, si c'est calorique ou pas quoi par exemple le lait de coco euh j'ai appris que  
170 c'était très calorique et j'étais un peu déçue parce que bon c'était un peu ma vie, limite tous les  
171 plats avec une sauce pas calorique et en fait c'est limite plus calorique que ce que je mangeais  
172 avant avec certaines crèmes, donc bon c'est vrai que euh ben du coup parfois on s'attend pas à  
173 ce que certaines choses soient caloriques et inversement parfois on peut avoir de bonnes  
174 surprises là-dessus...

175 IER : Ok, et alors du coup pour ce type de recherche tu as des références en particuliers que tu  
176 utilises ?

177 IE : Euh ben très clairement je vais sur Google, je tape le nom de l'aliment qu'je veux et j'prends  
178 le premier lien qui m'semble intéressant donc euh j'ai pas un site particulier où j'vais quoi...

179 IER : D'accord, et après au niveau des réseaux sociaux, est-ce que ça t'arrive d'aller rechercher  
180 ce type d'informations ou pas ?

181 IE : Ben en fait j'suis sur un groupe sur Facebook, où en fait euh c'est pour les abonnés de  
182 Lucille Woodward, qui est euh une euh comment on dit ça, une fille qui est diplômée d'état par

183 rapport au fitness et qui crée des programmes de sport et qui fait aussi euh des programmes  
184 d'alimentations. Alors bon j'ai pas acheté ces programmes-là parce que ben ils sont chers mais  
185 du coup je suis sur le groupe Facebook où du coup ben tout le monde euh, enfin j'pense 90%  
186 des gens qui sont sur ce groupe, ont acheté les fascicules de la personne donc ben parfois elles  
187 font des recettes qui sont dedans ou même perso euh donnent des conseils sportifs aussi mais  
188 là pour l'alimentation c'est souvent des p'tites recettes euh des conseils parce que ben c'est vrai  
189 que y a des aliments dont on sait que le rapport calorique est assez important et qu'on aimerait  
190 bien remplacé quoi... Ben tiens je sais par exemple que j'ai vu une recette de gâteau au chocolat  
191 où ils remplaçaient la farine de blé par des courgettes, donc bon c'est quand même assez  
192 étonnant, et bon ben j'ai jamais eu l'occasion de tester encore mais pas mal de filles sur le  
193 groupe, parce que bon c'est majoritairement des filles quand même, ont testé après, et ont dit  
194 que c'était bon du coup j'ai noté la recette quelque part pour pouvoir la faire plus tard quoi, et  
195 puis ben ça peut toujours être sympa de tester comme ça pour remplacer certains aliments...  
196 Après ben y en a pas mal qui donnent des recettes aussi ben sans gluten, des choses comme ça,  
197 et ouais c'est vrai que j'vais souvent sur ce groupe Facebook là et je suis aussi sur Instagram  
198 ben la même personne, Lucille Woodward, qui donne ben des conseils là-dessus et euh ben y a  
199 aussi pas mal de célébrités de télé-réalité que je suis sur Instagram, qui euh ben nous parle de  
200 leurs petites recettes healthy \*rire\*, non mais on rigole mais parfois je vais voir ça pour les  
201 choses euh ben alimentaires et ça peut donner des idées...

202 IER : Ok, et j'aimerais savoir selon toi quel type d'alimentation prônent les réseaux sociaux ?

203 IE : Euh... Pas celle que je suis en train de pratiquer à l'heure actuelle là c'est sur, tu peux noter  
204 « actuellement en train de manger un bonbon » \*rire\*, mais en fait plus ça va et plus les réseaux  
205 sociaux sont assez euh comment dire, ben complets euh par rapport au, à l'alimentation j'trouve,  
206 enfin j'ai vraiment beaucoup de publications là-dessus en fait, ça envahit mes réseaux sociaux  
207 maintenant c'est une catastrophe mais c'est quand même souvent une alimentation plutôt saine  
208 justement qu'ils essayent de mettre en avant, dans tout cas dans ce que moi je suis  
209 majoritairement mais c'est sur que j'tombe aussi sur des publications genre de gâteaux, de  
210 cookies etc quoi... Mais après voilà j'vais pas suivre des gens qui me disent que leur but c'est  
211 de prendre 23 kilos quoi, c'est très clairement pas mon but à moi et forcément on suit aussi euh  
212 ben ce qu'on est ou ce qu'on souhaite devenir donc c'est vrai que je vais plus essayer de regarder  
213 des choses saines niveau alimentation donc c'est peut être pour ça que j'ai ça majoritairement  
214 mais en contre partie ben comme je disais tout à l'heure, je suis beaucoup les stars de télé-réalité  
215 que je regarde et euh c'est vrai que euh à chaque fois, ben ils sont payés pour ça mais ils font

216 de la pub pour euh une marque de, euh complément alimentaire genre tu manges de la poudre  
217 et c'est trop cool, Natural Mojo j'crois que c'est ça, et puis ben ils proposent souvent des  
218 pourcentages de fou euh sur les sites donc c'est sur c'est intéressant mais à un moment donné  
219 est-ce que vraiment niveau alimentaire c'est bien de prendre un petit shaker de « Coco shake »  
220 ben j'suis pas sure et euh c'est vrai que ben euh y a quand même un gouffre entre ce qui peut  
221 être proposé par des gens de Télé réalité qui font leurs promos comme ça, bon après voilà c'est  
222 leur business ils font de l'argent comme ça et tant mieux pour eux mais euh est-ce qu'on peut  
223 parler de la notion d'éthique là-dedans ? J'suis pas sure que ce soit très très éthique euh ben  
224 j'sais pas, peut être que pour eux ça marche mais si on réfléchit à ce qu'il y a derrière, est-ce  
225 qu'il n'y a pas autre chose, est-ce qu'il n'y a pas des inconvénients aussi, c'est quoi la  
226 composition des produits, enfin voilà ça fait pas longtemps que la marque est sortie donc euh  
227 on n'est pas vraiment sur des apports à long terme quoi, parce que bon si ça marche pendant 2  
228 mois et que tu perds du poids ok c'est super pour toi mais bon si c'est pour reprendre le double  
229 une semaine après, ça sert à rien en fait quoi, donc bon j'suis un peu dubitative sur ce genre de  
230 publication mais après voilà c'est aussi euh ben ça dépend de qui tu suis sur les réseaux et voilà,  
231 mais c'est vrai que y en a quand même beaucoup et j'parle de télé réalité mais pas que loin de  
232 là, qui font des pubs qui sont un peu dérangeantes à mon sens... Et puis bon y a aussi un peu la  
233 question de la dérive du style euh ben ouais peut être si tu remplaces un repas tous les 3 jours  
234 parce que t'as pas le temps et que ça peut te dépanner en apportant des nutriments et tout à ton  
235 corps ok mais ça peut vite dérapier de remplacer chaque jour voire plusieurs repas par jour et là  
236 c'est pas la même chose surtout chez les personnes qui se renseignent pas, les jeunes et tout...  
237 J'ai vu l'autre jour justement une fille sur Insta qui faisait un gâteau chocolat qu'elle qualifiait  
238 de healthy et bon du coup j'ai regardé la recette puisque j'adore ça, donc bon si j'peux trouver  
239 une recette un peu moins calorique tant mieux, et au final elle remplaçait sa farine de blé par  
240 une de la marque Natural Mojo du coup et j'suis allé voir sur le site, c'était 30 euros le pot bon  
241 euh merci mais non, déjà c'est cher et on ne sait pas après ce que ça peut être, ce qu'il y a  
242 dedans, ça coute une blinde, euh c'est bon, même avec -30% j'la veux pas hein, ça se trouve  
243 c'est d'la farine de blé coupée avec du talc, non mais j'exagère bien sur j'pense pas quand même  
244 mais c'est vrai que c'est compliqué cette ambivalence des réseaux sociaux où on trouve  
245 vraiment de tout...

246 IER : Oui c'est vrai, et alors du coup on en parlait justement mais j'aimerais savoir plus  
247 précisément ce que tu penses des recettes euh ben qui revisitent des préparations classiques en  
248 modifiant leurs constituants ?



249 IE : Comme euh les gâteaux avec la courgette à la place de la farine c'est ça que tu veux dire ?

250 IER : Oui par exemple, c'est une possibilité mais j'ai d'autres exemples si tu préfères, dis moi  
251 déjà avec ce que tu as pu voir...

252 IE : Ben, en fait c'est toujours... Enfin ça r'vient à la notion de plaisir dont on a parlé au début  
253 d'entretien où au final ben en fait j'me dis qu'on peut faire un gâteau au chocolat super calorique  
254 mais si t'en manges pas tous les jours et si c'est un p'tit plaisir genre euh bon ben c'est ton  
255 anniversaire tu t'fais un gâteau au chocolat bon ben voilà c'est pas non plus dramatique de  
256 manger un gâteau au chocolat le jour de ton anniversaire, le truc qui est, qui est pour moi  
257 important là-dedans, c'est que ben tu... c'est la notion d'équilibre encore une fois, si tu manges  
258 3 gâteaux au chocolat par jour, bon ben oui là ce serait bien de changer la composition du gâteau  
259 hein c'est sur sinon ça va pas aller, mais c'est ça pour changer tout, mais j'me dis ça dépend  
260 vraiment... Bon j'vois moi ma mère a pas l'droit de manger du gluten, donc tout c'qui est farine  
261 de blé t'oublies donc c'est vrai que là par exemple j'ai fait des crêpes ce matin et j'adore les  
262 crêpes avec la farine de blé mais quand ma mère les fait ben elle met pas du lait de vache déjà,  
263 elle met du lait de soja donc déjà c'est... t'as envie de mourir, et après en plus elle te met pas  
264 de la farine de blé mais de petit épeautre, donc là t'as encore plus envie de mourir parce qu'en  
265 fait, ben enfin mourir j'exagère vachement hein \*rire\*, non mais pour moi les crêpes c'est sacré,  
266 c'est au-dessus de tout, et ben en fait c'est un p'tit plaisir que tu t'fais et euh j'trouve ça  
267 dommage parfois de tout changer pour que ce soit un peu plus healthy et euh alors que voilà  
268 normalement tu vas pas manger des crêpes tous les 4 matins quoi enfin voilà, t'as pas besoin de  
269 changer toute la recette quoi, surtout que tu vas pas manger ta crêpe nature, tu vas mettre du  
270 Nutella, du sucre, du beurre, je sais pas mais tu mets quelque chose et c'est sur ben tu sais très  
271 bien que c'est pas sain mais y a un moment donné encore heureux que des fois tu manges des  
272 choses un peu plus caloriques parce que sinon ce serait un peu triste quand même, si on  
273 mangeait tous les jours des courgettes euh on s'ennuierait vite, mais ouais j'suis un peu mitigée  
274 sur cette question là j't'avoue...

275 IER : Mais y a pas de soucis, je te rassure t'es pas obligée d'avoir un avis très tranché, ce qui  
276 m'intéresse c'est de savoir ce que tu penses justement donc c'est très bien. Et du coup  
277 effectivement oui sur cette question c'était typiquement sur l'exemple des gâteaux dont on  
278 remplace les ingrédients qu'on voit beaucoup, j'avais noté les cookies aux flocons d'avoine par  
279 exemple et un autre aspect qui m'intéressait c'était ce que tu as abordé avec le coup des crêpes,  
280 de remplacer par des éléments euh on va dire euh vegan...

281 IE : Han alors là j'ai une pote qui est vegan et qu'est-ce que c'est relou hein, franchement c'est  
282 pénible chaque fois on doit penser à elle, faut pas mettre d'œuf, de lait etc, la galère, mais bon  
283 pour le coup oui heureusement y a internet sinon je sais pas comment je ferais... Au final je  
284 trouve ça dommage de mettre de côté la tradition de la recette qui t'a séduite au premier abord,  
285 c'est comme ça que tu l'as mangé la première fois et au final c'est ce goût-là que tu veux  
286 retrouver et pas un goût différent, donc au final moi j'vois pas l'intérêt de faire ça, sauf  
287 effectivement ben pour trouver un compromis pour s'adapter à d'autres personnes, mais c'est  
288 souvent au sacrifice du goût que ça se fait, si tu fais un gâteau au chocolat mais qu'il a pas le  
289 goût de gâteau au chocolat je vois pas l'intérêt... Après voilà, j'ai rien contre les vegan non  
290 plus, c'est pas incohérent comme façon de faire mais de mon côté j'le fais pas et ça m'intéresse  
291 pas sauf peut être niveau calorie ou apport des fois ça peut être intéressant...

292 IER : D'accord, et du coup j'aimerais savoir maintenant si t'as déjà testé des aliments auxquels  
293 tu as été confronté via les réseaux sociaux ?

294 IE : ... Les avocats, oui je sais c'est trop bizarre, c'est vraiment pas exceptionnel comme  
295 réponse mais oui des avocats, ben parce qu'en fait à force d'en voir dans plein de recettes  
296 healthy en mode « oui l'avocat c'est super bon, c'est des bonnes graisses et tout » ben j'ai eu  
297 envie d'essayer et maintenant c'est carrément rentré dans ma routine en fait donc ouais voilà,  
298 les avocats... Sinon j'ai pas d'autres exemples qui me viennent en tête je t'avoue parce que je  
299 vais rarement être dans la découverte comme honnêtement j'suis assez difficile dans  
300 l'alimentation...

301 IER : Ok très bien, dans ce cas pour ce qui est de la partie je vais dire internet, c'est bon, et du  
302 coup j'aimerais maintenant qu'on se concentre plus sur la nutrition, j'aimerais savoir selon toi  
303 ce qu'il faudrait faire pour avoir une alimentation qu'on qualifierait euh de saine ?

304 IE : Alors euh, je pense que je vais pouvoir te citer presque tous les slogans du ministère de la  
305 santé parce que très clairement c'est un peu là-dessus qu'on se base, du coup ben éviter de  
306 grignoter entre les repas, ce que je ne respecte absolument pas j'avoue... Manger 5 fruits &  
307 légumes par jour, c'est important mais euh très très compliqué à mettre en place quand même  
308 hein, euh ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé, bon ben comme je l'ai dit avant ça c'est  
309 le grand drame de ma vie, je mange très gras, très sucré, très salé, enfin salé non, salé non, mais  
310 très gras très sucré ça c'est sur... Et euh... Manger bouger ? Parce que bon c'est relatif au sport  
311 mais j'vois pas bien ce que ça fait avec l'alimentation saine, c'est plutôt sur le mode de vie ça  
312 quoi, avec pratiquer au moins 30 minutes d'activité physique par jour j'crois y a un truc comme

313 ça, mais ça après en vrai on s'en rend pas compte mais en faisant le ménage tous les jours,  
314 machin machine, marcher pour aller en cours et tout ben ça doit bien faire 30 minutes d'activité  
315 physique j'pense... Monter des blancs en neige quand t'as pas d'batteur, quand j'habitais encore  
316 chez mes parents et que fallait passer l'aspirateur dans 120 mètres carrés ben vas-y hein c'est  
317 de l'activité physique ça \*rire\*... Après j'pense qu'il y a boire au moins 1 litre et demi d'eau  
318 par jour, bon ça clairement je dois être à 3 litres, donc bon on est plutôt au -dessus de la moyenne  
319 nationale j'pense... Voilà j'pense que c'est à peu près tout...

320 IER : D'accord, donc du coup si j'comprends bien tu te bases en fait surtout sur les  
321 recommandations du Ministère de la Santé ?

322 IE : Oui voilà c'est ça, après j'ai pas tout en tête là, et c'est pas pour ça que je les suis mais en  
323 tout cas je sais ce qu'il faut faire selon eux quoi... Sinon je sais que y a aussi la viande, faut pas  
324 en manger trop, je crois que c'est 3 fois par semaine il me semble, le poisson, ben c'est moins  
325 ancré dans les mœurs le poisson en France je trouve et je crois que c'est 1 à 2 fois par semaine,  
326 après faut toujours garder l'équilibre euh féculents euh légumes et puis au final, on est toujours  
327 en train de bannir les graisses mais à un moment donné faut quand même se nourrir et ça passe  
328 aussi par les graisses j'trouve, même les sucres, j'vois bien la différence entre sucres lents et  
329 sucres rapides voilà, ben sucres rapides ça va te donner un p'tit boost pour commencer la  
330 journée, ben c'est pour ça que le p'tit dej' c'est bien même si j'le pratique pas, mais voilà c'est  
331 vrai que ben le p'tit dej' tu mélanges sucres rapides et sucres lents et là t'es bon pour la journée  
332 quoi t'as le boost du matin avec les rapides et t'es tranquille avec les lents quoi, t'es au taquet  
333 tout le temps avec ça... Ouais franchement on fait un peu une diabolisation du sucre mais euh  
334 en fait c'est juste que les gens sont toujours dans l'excès et du coup on est obligé de diaboliser  
335 les choses alors que ben c'est pas forcément mauvais à mon sens quoi, c'est juste que c'est pas  
336 bien dosé en fait...

337 IER : Très bien, et alors pour toi, en quoi est-ce que ce serait important d'avoir une alimentation  
338 saine ?

339 IE : Ben pour moi c'est très clairement pour une raison de santé parce que ben j'ai pas de  
340 chiffres en tête mais si on voit aux Etats-Unis le taux d'obésité et que au final euh tu vas au Mc  
341 Do aux Etats-Unis en prenant un menu maxi best-of, t'as 1 litre et demi de coca qui t'es servi  
342 avec bon ben effectivement tu peux te poser des questions, c'est quand même un peu abusé,  
343 quand ça commence à faire la contenance d'une bouteille, c'est beaucoup, et pour moi ben oui  
344 tout ce qui est avoir une bonne alimentation c'est vraiment euh c'est vraiment une notion

345 d'équilibre parce que je me dis tu peux te faire plaisir en mangeant toute une soirée une raclette,  
346 qui certes est pas le truc meilleur surtout que y a de la charcuterie qui est déjà très grasse, du  
347 fromage qui est assez gras quand même, des patates c'est pas la folie non plus et euh du coup  
348 euh voilà...

349 IER : D'accord, et alors, du coup tu m'as parlé tout à l'heure du PNNS, programme national  
350 nutrition santé, est-ce que tu pourrais m'en dire plus là-dessus ?

351 IE : Ben oui du coup je connais très bien ce programme, je me souviens plus des détails mais  
352 je l'avais un peu étudié, alors du coup j'crois niveau date de parution c'est vers 2004, et euh ils  
353 sont vachement connus pour leur slogan manger bouger, en liant l'alimentation à l'activité  
354 sportive, mais je trouve que c'est pas assez marqué dans la société enfin tu sais y a toutes les  
355 pubs là « manger bouger » machin machin mais on dit jamais que c'est le PNNS enfin je sais  
356 pas si euh... si euh... ben si c'est intéressant de le mettre, mais c'est vrai que j'trouve ça un peu  
357 con, enfin c'est méchant comme mot mais voilà tu vois c'que j'veux dire de pas mettre la source  
358 à côté en fait, mais très clairement ça reste super vu les slogans quoi. C'est un programme  
359 justement ben nutrition santé ça me semble quand même assez équivoque quand même comme  
360 nom et pour allier ben du coup l'alimentation avec ben la santé et montrer que ben  
361 l'alimentation saine variée et équilibrée ça peut t'aider à être en bonne santé et justement pour  
362 pallier à tous les problèmes d'obésité euh de diabète, des choses comme ça, c'est un peu une  
363 notion de santé publique et y a un truc par rapport au plan obésité qui y est lié j'crois quelque  
364 chose comme ça, j'crois que c'est parti de là un peu, et là je suis pas sûre du tout c'est vraiment  
365 mon interprétation par rapport à c'que j'viens de dire mais oui j'pense que c'est par rapport à  
366 tout c'qu'on a vu enfin les les personnes obèses, en surpoids, en surcharge pondérale, avec tous  
367 les problèmes qu'il y a avec après, les problèmes cardiaques, d'articulations, les muscles avec  
368 la charge conséquente qu'ils supportent, enfin voilà ça crée quand même pas mal de problème  
369 et euh ben c'est vrai que c'est quand même pas mal d'en faire un problème de santé publique  
370 quoi...

371 IER : Ok, et par rapport aux slogans que tu m'as cité, bon je ne vais pas te demander de les re-  
372 citer, mais,

373 IE : Oh ben je peux...

374 IER : Ben écoute on va faire comme ça du coup, dis moi les premiers slogans qui te viennent  
375 en tête quand tu penses au PNNS...

376 IE : Alors euh le premier qui me vient en tête c'est « manger bouger », c'est celui qui est  
377 vraiment le plus marquant pour moi, qui attribue vraiment la notion de nutrition à la santé  
378 comme le nom du PNNS indique quoi, il est super simple, 4 syllabes, des rimes, hop on y va,  
379 tout y est pour que ça se retienne bien... Sinon y a aussi ne pas manger trop gras trop sucré trop  
380 salé, parce que ben très clairement je m'identifie vachement à celui-là, je me dis que c'est ma  
381 vie et qu'il faut que je change, limite cette pub est faite pour moi, ce slogan est fait pour ma  
382 personne \*rire\*... Après ben oui le fait de faire du sport régulièrement, bon là aussi c'est pas  
383 mon cas mais c'est aussi la problématique du temps, si je peux pas me cuisiner 3 patates c'est  
384 pas pour aller 1 heure à la salle, enfin là on parle pas du tout de l'alimentation alors que c'est  
385 quand même plan, euh programme national nutrition santé, donc c'est quand même un peu  
386 bizarre que ça ne parle pas que d'alimentation mais c'est vrai que ben c'est pour montrer aussi  
387 que ben c'est pas parce que tu mangeras 3 concombres dans ta journée que hop c'est bon c'est  
388 fini quoi... Mais du coup ouais je trouve ça bien l'idée des slogans qui tiennent en une phrase  
389 et tout, parce que ça fait un peu moins moralisateur, même si ça l'est hein, mais implanté avec  
390 des publicités ben ça passe mieux, souvent elles sont assez marrantes comme avec les tomates  
391 qui sautent sur des petits tremplins ou je sais pas quoi, enfin bref elle me fait rire celle-là, ben  
392 avec des petites animations ça permet d'enlever le côté super moralisateur, parce que bon c'est  
393 quand même dire un peu aux gens ce qu'ils doivent faire et d'accord c'est une bonne chose  
394 parce que ça permet d'éviter les problèmes de santé, mais voilà moi je suis assez dans la  
395 contradiction genre tu m'as dit un truc et j'vais faire l'inverse fois trois quoi donc c'est vrai que  
396 si c'était genre ma mère qui me disait ça tout le temps je pense que je mangerai toujours mes  
397 gâteaux quoi...

398 IER : Alors pour répondre un peu à ton interrogation sur la place du sport dans le PNNS, c'est  
399 parce que la nutrition c'est un terme qui englobe à la fois l'alimentation et ses à-côtés et  
400 notamment l'activité physique avec le sport donc, voilà, c'est pour ça que le PNNS ne promeut  
401 pas, j'vais dire entre guillemets, seulement l'alimentation,

402 IE : D'accord, très bien, ouais, j'avoue que dans ma tête nutrition c'est égal à alimentation quoi  
403 donc je comprends mieux maintenant du coup...

404 IER : Ben écoute je suis contente d'avoir pu t'apprendre quelque chose dans l'entretien, et du  
405 coup maintenant j'aimerais que tu me dises si tu sais quel type d'informations on retrouve sur  
406 les étiquettes nutritionnelles qui figurent sur les emballages ben de produits alimentaires ?

407 IE : Alors ben... euh normalement déjà ils disent que c'est pour un poids donné, genre souvent  
408 c'est pour la taille de la portion que tu prends, euh les kilocalories, et ça implique du coup ben  
409 comme je te disais on a un apport nutritionnel en calorie en fonction de son poids son âge son  
410 sexe euh t'as tout ce qui est matière grasse, euh glucides, sel, sucres, y a euh les acides gras  
411 saturés j'crois, enfin les trucs comme ça et parfois les vitamines mais ça dépend des produits...

412 IER : D'accord, et du coup tu les as cités, donc les apports nutritionnels recommandés, est-ce  
413 que tu sais te situer toi sur ce dont tu as besoin, ce que ça signifie en fait ?

414 IE : Euh alors euh je crois, ben je vais parler pour moi, donc bon ben je suis en surpoids très  
415 clairement et euh enfin très clairement c'est un peu abusé, je suis à la limite du surpoids mais  
416 voilà je suis normale, et euh du coup je crois que c'est 1400 kilocalories par jour, si j'me trompe  
417 pas, et je crois que pour les hommes de notre âge, donc 20 ans quoi c'est un truc comme 1600  
418 1700, c'est un peu plus pour les hommes, et pour les ados c'est genre 1800 parce que on est en  
419 phase de construction et je crois que ça correspond du coup au nombre de calories que tu dois  
420 manger dans la journée par les différents aliments que tu consommes et si t'en manges moins  
421 ou plus ben c'est pas bien, même si après à part dire que c'est pas bien j'ai pas tellement  
422 d'indications extrêmes à te donner là-dessus mais c'est ce qui est conseillé en moyenne pour  
423 être en bonne santé quoi, enfin selon moi parce que bon j'ai pas la définition scientifique en tête  
424 donc voilà...

425 IER : D'accord très bien, et alors est-ce que tu sais à quoi correspondent justement ces calories,  
426 tu as parlé de ce qu'on doit ingérer, mais est-ce que tu sais ce que c'est qu'une calorie en elle-  
427 même ?

428 IE : Euh... Non, là je sais pas... Les calories en elles-mêmes... Je sais pas du tout en vrai,  
429 j'arriverai pas à définir...

430 IER : Ok, pas de problèmes, c'est vraiment plus poussé comme question, et le fait de ne pas  
431 savoir c'est intéressant aussi, et par rapport aux lipides, glucides, protéines, tu saurais m'en dire  
432 plus ?

433 IE : Alors euh glucides c'est le sucre, lipides c'est la graisse, protéines c'est les protéines \*rire\*,  
434 non mais pour les protéines je sais pas trop, sinon glucides et lipides je pense que ça va avec  
435 tout ce qui est matière grasse enfin tout ça... Y a aussi les bonnes graisses et les mauvaises  
436 graisses, c'est ça aussi qu'il faut savoir, et glucides avec le sucre c'est pareil lent et rapide  
437 comme on disait tout à l'heure...

438 IER : D'accord très bien. Maintenant j'aimerais qu'on parle des compléments alimentaires et  
439 que tu commences par me dire pour toi ce qu'est un complément alimentaire ?

440 IE : ... Euh un complément alimentaire... Ben en fait c'est quelque chose qui est pas un aliment,  
441 mais pas non plus un médicament quoi, j'vois un peu les poudres genre protéines, les gélules  
442 minceur-là type Anaca 3, c'est un peu médicamenteux mais sans l'être vraiment, c'est entre les  
443 2 quoi...

444 IER : Ok, du coup je vais te donner maintenant la définition que je prends en compte pour la  
445 suite des questions, comme ça on part sur la même base, donc ce sont des produits qui ont pour  
446 but de euh compléter l'alimentation euh et de constituer une source concentrée on va dire de  
447 nutriments, de vitamines, de protéines etc, et qui est sous forme orale type gélule, poudre, sirop  
448 etc, que ce soit ou non prescrit par un médecin. Et donc j'aimerais savoir si tu as déjà consommé  
449 des compléments alimentaires ?

450 IE : Non je ne crois pas

451 IER : D'accord, est-ce que tu peux m'expliquer pour quelles raisons ?

452 IE : Mais en fait c'est ça, c'est parce que je sais pas où situer ça, c'est pas un aliment donc euh  
453 je sais pas j'vois pas l'intérêt. Je sais que des fois y en a qui en prennent pour des carences et  
454 tout mais je pense que y a d'abord moyen de compenser avec l'alimentation plutôt que de  
455 prendre des compléments, sauf quand bon ben c'est pas possible autrement, j'ai quelqu'un dans  
456 ma famille par exemple qui prend, je sais plus, je crois que c'est de la lysine, et c'est parce que  
457 ben ça se fabrique dans le corps je crois et donc quand t'en a pas assez ben t'es obligé de  
458 l'apporter comme ça, mais là c'est du niveau médical en fait donc là oui mais sinon non...

459 IER : Très bien, du coup ma dernière question ce serait de savoir ce que tu penses des tendances  
460 healthy dont on a parlé tout à l'heure et qu'on retrouve sur les réseaux sociaux mais cette fois-  
461 ci vis-à-vis des compléments alimentaires ?

462 IE : Ben en fait j'suis assez mitigée, parce que je trouve ça super bien la nouvelle vague sur les  
463 réseaux en mode « oh on va manger healthy, on va faire du sport, on va être trop beaux gosses  
464 et tout » je suis fan de cette vague-là mais euh le fait est que c'est souvent associé à des  
465 complément alimentaires ouais et donc à une alimentation pas variée et euh du coup complétée  
466 par des choses qu'on ne connaît pas bien ben j'suis un peu entre 2 eaux sur cette question parce  
467 que c'est pas forcément super bon pour la santé les compléments alimentaires, ça fait pas non  
468 plus des années et des années que les produits à la mode sont sortis et du coup ben on sait pas

469 du tout si c'est bien et du coup je suis pas pour maintenant, et je trouve ça dommage que le  
470 caractère healthy et bonne alimentation qu'on essaye d'avoir sur les réseaux sociaux maintenant  
471 soit associé à quelque chose dont on n'est pas sur que ce soit bon quoi... Si c'est pour que dans  
472 20 ans ceux qui consomment des FitTea tous les matins euh soient obèses bon ben merci, à quoi  
473 ça a servi quoi...

474 IER : Et ben écoute c'est fini pour les questions de l'entretien, maintenant c'est plus des  
475 questions un peu démographiques qu'il me reste à voir avec toi. Bon le sexe je pense qu'on sera  
476 d'accord, femme, ton âge ?

477 IE : 20 ans.

478 IER : Année d'étude ?

479 IE : L2, et euh ben en psychologie du coup.

480 IER : Et alors comment est-ce que tu évalues ta pratique sportive ?

481 IE : Euh ben inexistante, à part le trajet fac chez moi on va dire.

482 IER : Ton budget alimentaire par semaine ?

483 IE : Euh 15 euros en moyenne en général, après ça va dépendre mais mes parents font aussi des  
484 grosses courses pour moi sur tout ce qui se conserve donc j'achète que ce qui est frais.

485 IER : Ton régime alimentaire donc omnivore, végétarien, autre ?

486 IE : Euh ben omnivore du coup.

487 IER : Et est-ce que tu fumes ?

488 IE : Non plus depuis 2 ans.

489 IER : Très bien, et ben l'entretien est terminé, donc merci pour le temps que tu m'as accordé et  
490 est-ce que tu aurais des questions éventuellement à me poser ?

491 IE : Non j'ai pas de question, franchement c'était sympa, mais j'ai rien de particulier à rajouter.

492 IER : Ok, je vais couper notre enregistrement alors.



**Entretien exploratoire n° 3 – Lundi 12/03/18 – 00 : 58 : 16**

1 IER : Alors, c'est bon c'est parti ça enregistre, donc du coup si je te dis « bien manger », quels  
2 sont les premiers mots ou expressions auxquels tu penses ?

3 IE : Euh de la viande, rouge, euh, les, manger équilibré, genre bien équilibrer son alimentation  
4 et euh les p'tits plats de maman... \*rire\*

5 IER : \*rire\* D'accord, et alors pourquoi est-ce que tu penses que ça t'est venu spontanément  
6 comme ça ?

7 IE : Ben bien manger, déjà genre euh la viande rouge c'est pour mes goûts, parce que j'adore  
8 ça, donc euh et puis c'est un truc qui est assez cher donc du coup euh ben c'est voilà, c'est un  
9 truc qui est bon, qui est assez cher, qui est de qualité et tout donc, enfin bon ça dépend où tu les  
10 prends mais euh dans l'ensemble c'est assez cher et c'est bon et donc euh voilà, c'est un peu  
11 ouais un synonyme euh quand j'me fais une bonne bouffe ben voilà je prends une bonne pièce  
12 de bœuf ou des trucs comme ça... Euh j'avais dit quoi après, ah oui euh manger équilibré, ben  
13 euh, bien manger du coup ça a un peu deux connotations quoi le côté bien bon, en fait ce que  
14 toi t'aime bien et bien manger voilà euh de manière équilibrée en fait pour pas avoir de carences  
15 pour euh voilà pas être en excès ou des trucs comme ça et euh et les p'tits plats de maman parce  
16 que c'est toujours bon quand on les mange, parce que déjà c'est pas toi qui cuisine, c'est qui est  
17 quand même un très gros avantage et puis euh ouais parce que ça reprend un peu l'idée de la  
18 viande rouge, que voilà c'est bon, c'est convivial, et puis au-delà que ce soit bon en bouche, ça  
19 fait du bien, t'es avec la famille et tout, donc c'est bon un moment aussi...

20 IER : Ok très bien, et alors du coup, il y a d'autres notions de bien manger qui sont citées  
21 parfois, en fait comme tu l'as dit, ça recoupe plusieurs choses donc il y a notamment le fait que  
22 ce soit des plats faits-maison, qu'est-ce que t'en penses ?

23 IE : Ah ben oui, le fait-maison ce sera forcément mieux dans tous les cas, ce sera mieux euh au  
24 goût, ce sera mieux même parce que c'est toi qui cuisine, parce que c'est toi qui l'a fait, t'y as  
25 mis du temps, et puis c'est mieux aussi au niveau euh, alimentaire, vraiment pur et dur, parce  
26 que ben on sait bien que dans les plats cuisinés, t'as plus de graisse, t'as plus de sucre, t'as plus  
27 de tout en fait et euh t'as des colorants, des machins, alors que euh ben j'sais pas tu fais toi-  
28 même ta tartiflette, t'achètes ton p'tit reblochon, tes p'tites patates et ben tu sais que ça va être  
29 mieux, parce que tu sais ce que tu mets dedans...

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

30 IER : Alors avec la tartiflette, ça fait la parfaite transition, il y a aussi l'idée de satiété qui  
31 revient, donc combler sa faim, est-ce que selon toi ça correspond ou pas à la notion du bien  
32 manger ?

33 IE : Ben... Pour moi bien manger c'est pas non plus faire un repas euh gargantuesque, enfin  
34 euh je je peux... Genre moi y a des repas de famille des fois euh 'tain tu sors de table il est  
35 15h30 et t'as commencé il était midi, tu sors tu peux même pas te déplacer tellement t'es lourd,  
36 j'veux dire t'es amorphe pendant tout le reste de la journée, enfin du peu qui te reste du coup,  
37 donc euh j'suis pas forcément... Enfin oui quand t'as bien manger, quand t'as plus faim, quand  
38 t'es bien, mais y a juste une limite en fait, y a bien manger genre t'as plus faim et y a bien  
39 manger genre t'as trop manger en fait et du coup tu t'sens lourd et tout, genre ça va te d'mander  
40 un effort sur-humain de digérer donc euh voilà...

41 IER : Ok, et qu'est-ce que tu penses de la structure euh un peu classique je vais dire de « Entrée-  
42 Plat-Fromage-Dessert » par rapport au bien manger ?

43 IE : Ah ben oui, parce que ça reprend le bien manger dans l'idée du repas convivial, tout ça,  
44 enfin euh quand t'es chez toi en tant qu'étudiant tu te fais pas entrée, plat, fromage, dessert, bon  
45 déjà t'as pas les moyens, ça faut bien se l'avouer et puis euh en général voilà tu t'as ton plat,  
46 tu prends un p'tit dessert et basta, 'fin tu te fais pas tout le délire, c'est presque un cérémonial en  
47 fait de, de faire le gros repas avec entrée, plat, dessert, avec ou sans fromage, enfin voilà, c'est...  
48 ça rentre aussi ouais dans tout le cérémonial du repas en fait...

49 IER : Très bien, et alors maintenant, j'aimerais que tu me dises comment tu qualifierais ton  
50 alimentation ?

51 IE : \*rire\* Alors, alors alors, comment dire... Non j'pense que j'mange bien, enfin j'veux dire  
52 je pense que j'mange équilibré enfin j'essaye, je me prive d'absolument rien parce que euh  
53 t'façon j'ai pas la motivation, on va pas s'mentir j'ai essayé, ça n'a pas marché hein et puis euh  
54 ayant eu des troubles alimentaires du coup, euh d'anorexie, ben forcément maintenant la  
55 privation ça a toute une autre connotation aussi euh que juste le fait de vouloir perdre du poids  
56 ou manger moins gras et tout mais euh je sais que je mange pas en très grosses quantités, par  
57 contre je vais manger souvent... Donc euh voilà, par exemple si j'prends mon p'tit déj tôt,  
58 tranquille je prends un encas à 10 heures ça c'est sur, j'veux dire c'est comme le goûter, pour  
59 moi c'est LE repas à ne pas sauter, j'veux dire c'est impossible de rater le goûter... Ouais après  
60 je pense que je mange bien, dans le sens où ben j'me fais plaisir, où c'est bon, après le côté  
61 équilibré j'pense qu'il y a quand même des p'tites choses à redire, quand je fais de la chantilly

62 au Nutella j'suis pas convaincue que ce soit hyper light \*rire\*, enfin voilà ou des nachos avec  
63 du fromage tout ça tout ça, bon c'est pas l'truc le plus léger mais c'est bon, du coup j' privilégie  
64 plutôt le goût, le fait que ce soit bon, au côté faut manger 5 fruits et légumes par jour tout ça  
65 machin...

66 IER : Et tu vois d'autres priorités par rapport à ton alimentation ?

67 IE : Ben le goût, que ce soit bon c'est clair, au final que ce soit bon pour mon organisme aussi  
68 j' fais gaffe, l'exemple typique c'est le Nutella, c'est pas bon pour la santé hein, c'est pas bon  
69 pour l'environnement parce qu'il y a de l'huile de palme, et j'me sens coupable à chaque fois  
70 qu'je mange du Nutella, enfin pas tant que ça quand même mais j'y pense et voilà pourtant c'est  
71 un truc que j'adore manger, que j'mange depuis des années, et je ne m'arrêterai pas d'en manger  
72 malheureusement pour les singes, mais c'est tellement bon que j'veux pas m'priver parce que  
73 c'est pas bon pour la santé ou quoi enfin j'pense qu'à partir du moment où tu le fais avec mesure,  
74 où tu fais pas trop d'excès, tu peux t'faire plaisir et manger absolument c'que tu veux et le  
75 Nutella ben voilà, c'est l'bon exemple...

76 IER : D'accord, et du coup globalement, est-ce que t'es satisfaite de ton alimentation ?

77 IE : Ben... J'aimerais bien manger un peu plus de légumes et de fruits, genre c'est un truc que  
78 euh... Enfin fruit ça va, parce que j'mange beaucoup de compotes faites maison, des trucs  
79 comme ça j'en mange, et puis la confiture mais enfin ça, ça contient aussi beaucoup de sucre,  
80 mais ça compte comme un fruit chez moi \*rire\*, et je bois pas mal de jus de fruits aussi mais  
81 euh ouais des légumes j'en mange pas tant que ça, et surtout cette année, d'habitude j'en mange  
82 un peu plus mais ouais j'mange pas des masses de légumes et c'est peut être un truc que faudrait  
83 que j'fasse un peu plus... Quand j'en achète j'vais les manger mais euh c'est pas un truc qui va  
84 m'venir à l'esprit tout de suite enfin je pense plus à me faire des pates carbo euh plutôt qu'à  
85 faire des pates avec des haricots verts et des petits lardons par exemple...

86 IER : Ok, et est-ce que euh ben là du coup tu compares cette année par rapport à avant, mais  
87 est-ce que ça t'arrive de changer tes habitudes de consommation à certaines périodes ou non ?  
88 Enfin si comme ça a priori tu vois des périodes où ça peut t'arriver ?

89 IE : Euh oui oui ben oui forcément, enfin entre l'hiver et l'été je mange pas du tout la même  
90 chose, enfin je mange beaucoup plus léger l'été, c'est frais, genre j'mange beaucoup, dès qu'il  
91 r'commence à faire beau en fait euh j'mange plus de salade, de crudités, de trucs comme ça, ça  
92 c'est un truc enfin moi l'été j'me fais que ça quasiment en fait, je deviens un lapin \*rire\* et

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

93 ouais en hiver c'est, c'est gras, c'est gras hein oh putain, c'est hyper gras comme je mange, les  
94 tartiflettes, les machins là c'est plié pour moi, depuis que j'ai un four c'est plié mais euh ouais  
95 sinon euh... Si, ça dépend aussi euh en fonction des magasins que j'ai près de chez moi, genre  
96 par exemple en première année j'avais un Carrefour juste à côté de chez moi, et donc y a pas  
97 mal de truc que j'achetais de la marque Carrefour par exemple et j'aimais bien genre des p'tits  
98 gâteaux et tout, et du coup en deuxième et troisième année j'avais plus ce Carrefour là parce  
99 que j'ai déménagé et j'avais un Monoprix juste à côté de chez moi, et du coup y a des choses  
100 que j'achetais plus du tout, ben du coup les p'tits gâteaux en fait je les achetais plus du tout  
101 puisque je ne les trouvais pas tout simplement... Et puis après ouais c'est un peu par période, y  
102 a des périodes où j'vais bouffer des Chocapic tous les matins et puis euh y a une période où ce  
103 sera du pain de mie avec du beurre et de la confiture, enfin ouais t'as des choses qui bougent  
104 pas mais euh quand je r'découvre un goût que ça faisait longtemps que j'avais pas pris ben  
105 comme le beurre et la confiture par exemple, et puis ben là depuis quelques mois je sais pas j'ai  
106 redécouvert ça et euh ben c'est c'que j'prends le matin au p'tit déj, jusqu'à ce que ça me passe  
107 pour autre chose.

108 IER : D'accord, et sur les périodes de stress, par exemple avec les examens, est-ce que tu as  
109 l'impression de changer certains comportements ou pas ?

110 IE : (rire) Ah mais je bouffe tellement plus, c'est un scandale, je mange en continu c'est clair,  
111 on est sur une ingurgitation euh totale, non c'est ouais, c'est assez hallucinant, moi je suis très,  
112 euh, la bouffe c'est c'est un peu une de mes passions, ouais non quand c'est, quand j'suis  
113 stressée j'vais, déjà je vais plus manger salé, genre des gâteaux apéros, des nachos, du  
114 saucisson, des trucs pas bon du tout pour la santé, mais euh voilà, tous les trucs salés et euh  
115 ouais, je mange tout le temps en fait, parce que, en plus, quand t'es en période d'examen, t'es  
116 souvent chez toi, surtout enfin avant je bossais tout le temps à la BU, et là c't'année j'le fais  
117 plus, j'bosse chez moi et euh c'est vrai que quand j'suis chez moi, il s'peut qu'j'ai genre 5  
118 minutes d'ennui et j'vais me mettre à manger, c'est un truc de dingue, et du coup bah les, les  
119 révisions, ça m'fait mes pauses, sauf que j'fais des pauses genre euh toutes les heures et demi,  
120 donc toutes les heures et demi j'suis en train d'bouffer un truc quoi... Donc euh voilà quoi, je  
121 mange beaucoup plus en période d'examen... Ou des fois, par contre, ça c'est dans les semaines  
122 avant les examens, mais c'est vrai que quand on arrive aux examens, genre la veille ou la veille  
123 d'un exam un truc comme ça, j'vais pas graille, genre je vais pas manger du tout enfin genre je  
124 je sais pas, j'ai pas faim, voilà, donc euh c'est les deux extrêmes un peu...

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

125 IER : D'accord, et donc là on parlait de période, et j'aimerais maintenant savoir s'il y a des  
126 situations, donc là où j'différencie de la période c'est que c'est plus ponctuel on va dire, est-ce  
127 que tu en verrais où tu changerais ton alimentation ou c'est plutôt régulier là-dessus ?

128 IE : Euh... \*silence\* Ouais si, quand j'découvre un truc, ça c'est dingue, euh... Genre euh, les  
129 nachos, ils m'obsèdent un p'tit peu en ce moment, j'ai découvert qu'on pouvait faire ça au  
130 micro-onde, pour une fois j'avais du cheddar chez moi en râpé, et là ça fait 3 jours que au moins  
131 2 fois par jour je bouffe ça quoi, non mais c'est dingue, dès que j'découvre un truc que j'kiffe,  
132 j'vais être vraiment genre à l'extrême et euh, et après euh ça va s'calmer et euh j'vais en manger  
133 que d'temps en temps, mais quand j'découvre, je bouffe que ça... Et aussi ben quand j'viens  
134 d'faire les courses j'mange plus, c'est juste euh voilà dès qu'je rentre je vais manger ça c'est  
135 clair, et puis dans les 2-3 jours j'vais finir toutes mes boîtes de gâteaux, les trucs comme ça et  
136 après j'vais faire \*expire\* bon ben tant pis j'ai pas d'argent donc du coup j'vais pas en racheter,  
137 c'est pas grave, je vais me nourrir de pâtes et de haricots verts \*rire\*

138 IER : \*rire\* Ok, et quand tu es malade par exemple, ça t'arrive de changer tes habitudes  
139 alimentaires ou c'est plutôt constant de ce côté-là ?

140 IE : Ah ben c'est clair, y a des trucs quand j'suis malade, j'peux même pas m'en approcher,  
141 genre euh, qu'est-ce qui me dégoute quand j'suis malade... Euh, la viande, quand j'suis malade,  
142 la viande ça m'dégoute, vraiment malade genre j'suis au bout d'ma vie quoi et euh là du coup  
143 quand j'suis malade, contrairement à quand j'suis stressée, c'est plus du sucré, genre ça va  
144 plutôt être des repas à base de p'tit déjeuner, genre euh pour tous mes repas, parce que du couple  
145 salé m'attire pas en fait et m'donne pas envie et euh ben du coup, j'vais prendre des diners où  
146 genre c'est des p'tits déj... Et euh ouais c'est plus ça, ouais, après euh est-ce que la gueule de  
147 bois ça compte comme une maladie ? \*rire\*

148 IER : Ben disons que ça compte comme une situation... \*rire\*

149 IE : Et ben alors quand j'ai une gueule de bois, enfin pas une grosse, juste quand j'suis un peu  
150 barbouillée quoi, et ben j'dois prendre un lait au chocolat et genre j'prends mon p'tit bol ou  
151 mon p'tit mug et après j'peux manger, par contre si j'mange avant genre j'vomis ou genre j'me  
152 sens pas bien quoi, genre j'suis pas... J'suis encore barbouillée et tout, que quand j'prends ça,  
153 mon p'tit chocolat, ben j'me pause un peu et puis après j'peu déjeuner tranquillement, voilà...  
154 Ouais mon p'tit lait au chocolat, c'est mon sauveur de soirée...

155 IER : D'accord, et quand tu as une journée chargée, tu t'organises différemment de d'habitude ?

156 IE : Euh ça dépend mais ouais quand on a cours des fois jusqu'à 20h ou 21h, genre ouais  
157 j'prévois un truc à bouffer parce que je sais que j'vais avoir faim et euh... Et genre moi la  
158 sensation d'faim je veux plus l'avoir et euh et surtout ça a des gros effets sur moi, en plus quand  
159 j'ai vraiment faim au point d'avoir mal au ventre et tout, je sais que j'aurais beau manger après,  
160 j'aurais toujours mal en fait, du coup faut pas que j'en arrive à c'moment-là parce que sinon  
161 c'est mort toute ma soirée elle est niquée quoi donc euh non, ouais, j'prendrai toujours, enfin  
162 ça dépend d'la durée, genre là bon à 17h je vais être chez moi, j'vais pas prendre un truc, enfin  
163 voilà j'ai déjeuner c'midi, j'vais prendre un goûter en rentrant, j'vais pas prendre un truc entre  
164 les deux, par contre quand c'est jusqu'à 20 heures, j'vais prendre mon goûter à 16/17h et là  
165 c'est sur que j'prendrai un truc avec moi parce que sinon mon p'tit corps il est pas content parce  
166 qu'il est habitué à son p'tit goûter...

167 IER : Et si tu pratiques une activité sportive par exemple ?

168 IE : Euh ben du coup c'est un peu particulier, parce que en général non, genre si j'vais faire un  
169 peu de sport comme ça pas forcément, mais euh j'ai fait de l'escalade à un bon niveau et euh  
170 en fait j'ai fait partie pendant 12 ans, je faisais partie de l'équipe départementale et là en fait on  
171 avait un régime qui nous été imposé... Et euh ben de ce côté-là c'était un peu la torture parce  
172 que le Nutella normalement j'y avais pas droit, mais bon j'en ai toujours mangé, nan en fait en  
173 fonction des phases de préparation physique qu'on avait, des entrainements, euh on avait un  
174 certain régime alimentaire à avoir, y a des moments où fallait plus de sucres lents, de protéines,  
175 etc... Donc du coup les coachs nous donnaient en fait nos, nos repas en fait, les repas à faire, et  
176 du coup ben nos parents étaient un peu obligés de s'y plier mais euh après c'était pas non plus  
177 trop drastique mais c'était plus ouais normalement le Nutella j'avais plus le droit d'en manger,  
178 tout ce qui était bonbon, ça c'était mort aussi, enfin c'était vraiment, ou alors très très  
179 exceptionnel et euh ça les Twix, les Mars, les Snickers c'était fini, enfin toutes les bombes  
180 caloriques comme ça, on avait plus le droit, enfin voilà fallait suivre quoi... Après ils étaient  
181 pas au point de nous dire de peser et tout, c'était pas ça mais voilà il fallait qu'on fasse un repas  
182 au moins par jour avec euh\_au moins euh la moitié de protéine, enfin voilà c'était précis mais  
183 pas trop non plus, donc euh par exemple euh quand ils disaient légumes verts, ben euh on  
184 pouvait mettre des p'tits pois, des haricots verts, voilà, c'était quand même un peu libre de ce  
185 côté-là, donc ouais du coup à cette période-là il fallait que je fasse très attention et quand j'ai  
186 arrêté l'équipe, après j'ai gardé un peu ce régime-là, enfin pas vraiment mais je gardais un peu  
187 des rituels euh qu'on avait et puis ben petit à petit mon alimentation elle est redevenue normale,  
188 après j'ai, enfin y a encore des trucs que que que j'garde en fait parce que aussi c'est pas des

189 trucs euh dont dont, enfin par exemple moi les bonbons c'est pas un truc dont je suis totalement  
190 fan, et voilà, j' pense que c'est un peu dû au régime qu'ils nous avaient mis mais euh voilà j' suis  
191 pas une grande fan, donc euh oui j' peux en manger un ou deux mais j' mangerai pas une boîte  
192 entière de bonbons ça c'est impossible pour moi, j'ai des boîtes de bonbons chez moi que  
193 j' finirai certainement jamais donc du coup j' en donne à des potes des trucs comme ça quand ils  
194 viennent parce que sinon j' finis jamais...

195 IER : D'accord, alors sur la partie qui concerne ton alimentation, j'ai pris toutes les infos dont  
196 j' avais besoin maintenant j' aimerai qu' on aborde maintenant le sujet d' internet et l' alimentation  
197 en générale donc j' entends par là tout ce qui est site internet que tu trouves par les moteurs de  
198 recherche mais aussi les réseaux sociaux. Donc voilà j' aimerais savoir si ça t' es déjà arrivé de  
199 rechercher via internet des informations sur l' alimentation ?

200 IE : 1000 fois, 1000 fois, genre euh, ça peut être euh, j' ai pu chercher des recettes parce que  
201 c' est quand même hyper pratique, Marmiton c' est quand même la base, c' est génial, et après  
202 bon du coup c' est un autre type de site mais au final c' est en rapport enfin plus ou moins en  
203 rapport avec l' alimentation, c' est quand du coup j' ai eu mes troubles alimentaires, j' étais plutôt  
204 sur des sites pro-ana donc euh sur ces sites-là ils donnaient des techniques pour ne pas manger  
205 et ne pas te faire griller, ou alors euh des trucs qu' il fallait manger, des trucs qu' il fallait pas  
206 manger, voilà, du coup euh, c' était euh, c' était très bizarre ces sites mais bon... Et euh, ils sont  
207 facilement trouvables donc c' est ça qui est dommage mais ouais j' étais beaucoup sur ces sites-  
208 là et puis... Ou sinon si, pour regarder un peu euh genre quand t' as des gros scandales, ou pas  
209 forcément des gros d' ailleurs, mais en tout cas des trucs sur l' alimentation, des colorants des  
210 trucs comme ça, ben j' essaye de me renseigner un peu, voir où est-ce qu' il y en a, comment le  
211 remplacer, ou des trucs comme ça, enfin euh... Ou aussi quand là euh, enfin une pote de ma  
212 mère n' aime pas du tout les trucs sucrés enfin très sucrés du coup quand on fait des gâteaux des  
213 choses comme ça, on regarde par quoi on peut remplacer le sucre ou des choses comme ça quoi,  
214 voilà...

215 IER : Ok, et alors selon toi, quel type d' alimentation est plutôt prônée sur Internet et sur les  
216 réseaux sociaux ?

217 IE : Ben sur Internet, je saurais pas trop te dire après au vue des sites que je consulte, c' est  
218 plutôt les trucs faits-maison parce que quand je regarde les recettes les trucs comme ça, et puis  
219 voilà, les bons p' tits plats de maman c' est un peu ça quoi... Après sur les réseaux sociaux, des  
220 trucs jolis, souvent là on s' en fout du goût, c' est juste joli quoi, et euh ils essayent de faire des

221 trucs healthy un peu, avec de l'avocat, des machins et tout et euh ouais c'est plus euh, sur les  
222 réseaux sociaux, et surtout sur Instagram où c'est encore plus flagrant, où euh c'est vraiment  
223 de montrer euh comme quoi tu manges tout le temps ultra équilibrée, alors que bon en vrai tu  
224 t'enfiles des putain de pots de Nutella toutes les 5 minutes quoi mais c'est vraiment pour se  
225 montrer quoi, faire un smoothie avec des épinards dedans, le truc ça doit être dégueulasse en  
226 plus, il y a des trucs en vrai ça a vraiment pas l'air bon, beurk, donc voilà... Et... Sur YouTube  
227 c'est un peu le mélange des deux j'ai l'impression, genre des plats que tu fais toi-même mais  
228 qui sont bons pour la santé, y a un peu cette tendance Instagram mais ouais j'ai l'impression  
229 que y a quand même le goût dedans quoi... Y a aussi des vidéos de tests et là ça n'a rien à voir,  
230 des fois tu tombes sur des vidéos d'étrangers qui goûtent les trucs typiquement français, et ça  
231 c'est à pleurer de rire, il y en a un qui teste des gâteaux et des bonbons français, genre le Kinder  
232 Bueno, etc. Donc là c'est jamais des trucs bons pour la santé de ce côté-là hein, c'est toujours  
233 ce qui est un peu gras, un peu sucré, enfin un peu trop gras, un peu trop sucré, et genre le truc  
234 que nous on mange vraiment pour se faire plaisir quoi, pas les trucs qui sont bons pour la santé  
235 quoi...

236 IER : Très bien, et alors qu'est-ce que tu penses, enfin tu en as un peu parlé avec l'amie de ta  
237 mère, des recettes qui revisitent des préparations traditionnelles en modifiant des constituants,  
238 donc là il y a deux versants on va dire, le côté de rendre une recette plus saine, mettre moins de  
239 sucre dans un gâteau, ou alors là j'ai noté l'exemple de cookies à base de flocons d'avoine donc  
240 pour remplacer la farine etc. Et de l'autre côté il y aurait les recettes qu'on va végétaliser si je  
241 peux dire ça comme ça, donc utiliser des ingrédients vegan etc...

242 IE : Et ben euh... Le côté revisiter une recette pour la rendre un peu plus saine, genre je trouve  
243 que c'est pas forcément incohérent, je trouve ça bien, parce que ouais, les gâteaux, j'vois quand  
244 tu regardes les recettes sur Marmiton par exemple, putain la dose de sucres qu'ils mettent, donc  
245 bon déjà moi à chaque fois peu importe la recette, je mets moitié moins de sucre, genre de toute  
246 façon, peu importe ce que c'est comme gâteau, je mets moitié moins de sucre, bon sauf quand  
247 il faut faire du caramel mais là c'est dur à éviter \*rire\*... Voilà mais je mets toujours moitié  
248 moins de sucre parce que je trouve qu'ils mettent beaucoup trop de sucre déjà en général, donc  
249 le goût est trop sucré et puis euh, avec l'amie de ma mère par exemple, son mari il a pas l'droit  
250 de manger trop d'sucre surtout donc du coup-là c'est cool parce que lui il est hyper gourmand,  
251 il adore manger des gâteaux au chocolat, des truc comme ça, donc il peut se faire plaisir, manger  
252 des bons gâteaux au chocolat et tout euh sans avoir l'inconvénient du sucre, et c'est comme ça  
253 que voilà, à chaque fois qu'on y va, genre c'est ouais gâteau au chocolat avec la crème anglaise,



254 des cookies, des brownies, enfin, voilà, ça lui fait plaisir, c'est bon et c'est bon pour lui... Et  
255 euh le coup de végétaliser alors ça c'est euh... C'est la grande mode de toute façon d'être vegan,  
256 pas végétarien, vegan vraiment quoi, et j'pense que c'est abject, parce qu' y a des trucs, ben  
257 voilà t'essayes pas de véganiser une tartiflette quoi, j'veux dire la base de la tartiflette c'est  
258 genre du fromage, des lardons, des patates, dans ce cas tu manges des patates à la vapeur et  
259 c'est sûr que là elle va être grave vegan ta tartiflette quoi... En fait quand tu remplaces pour  
260 que ce soit plus sain ce qui est super c'est que tu gardes toujours le goût vraiment, l'authentique,  
261 alors que là en veganisant ces bons p'tits plats et tout ben tu perds forcément le goût, donc tu  
262 perds l'intérêt du plat, enfin voilà genre si tu remplaces dans la tartiflette, tu vas mettre quoi à  
263 la place du fromage dans une version vegan ? Enfin j'veux dire c'est quand même l'élément  
264 constituant de la tartiflette, c'est le truc qui lie le tout donc euh j'sais pas, j'suis pas forcément  
265 convaincue de veganiser comme ça les bons p'tits plats ou les plats traditionnels quoi...

266 IER : D'accord, et alors j'aimerais savoir si tu as déjà testé des aliments en particuliers, hormis  
267 les recettes dont tu me parlais, vraiment un aliment à part entière, que tu penses qu'a priori tu  
268 n'aurais pas testé sauf justement parce que tu es tombée dessus comme ça sur Internet ?

269 IE : Ouais... J'ai testé euh ce qu'on appelle les super-aliments, et euh du coup j'ai testé ça parce  
270 que j'avais découvert ça par une Youtubeuse sportive qui justement euh expliquait que ben  
271 voilà, y a des fois comme elle faisait beaucoup d'effort physique, elle avait besoin de beaucoup  
272 de nutriment et que ben des fois elle arrivait pas à en avoir assez même si elle mangeait  
273 beaucoup ou autre, et donc elle parlait des super-aliments qu'elle avait découvert du genre les  
274 baies de goji, c'est ultra connu maintenant à l'époque ça l'était pas tellement, enfin il y a plein  
275 de trucs comme ça, souvent c'est beaucoup de baies, tout ce qui est cranberry etc, c'est bon,  
276 c'est fruité, et euh ouais, j'pense que ça, si je l'avais pas découvert par Internet, je sais pas si  
277 euh si j'aurai eu envie de goûter, parce que euh, aucun de mes coachs n'étaient au courant, on  
278 n'avait pas forcément de nutritionniste près de nous et puis c'était pas quelque chose d'hyper  
279 répandu, maintenant beaucoup plus oui, donc ouais, globalement les super-aliments...

280 IER : D'accord et dans les super-aliments, là tu m'as parlé des baies de goji et des cranberry, il  
281 y en a d'autres en particuliers que tu as testés ?

282 IE : Je sais qu'il y en avait d'autres mais je ne me rappelle plus forcément des noms, enfin du  
283 coup c'était surtout genre les baies de goji quoi, tu peux emporter ça partout, c'est grave bon  
284 quoi... Après je sais que j'achetais des mix aussi en magasin bio, donc euh, enfin je suis pas  
285 forcément adepte de ce genre de magasin, mais euh, y a que là que je trouvais les super-aliments,

286 enfin du coup y avait des mix avec plusieurs graines, plusieurs baies, plusieurs machins, et du  
287 coup tout combiné, tu mettais ça ben dans ton yaourts des trucs comme ça, ou juste par exemple  
288 le truc des graines, y avait des amandes et tout dedans, tu mettais ça genre dans ta salade, et du  
289 coup c'était grave cool en fait, c'est vraiment bien et pratique quoi...

290 IER : D'accord très bien, alors maintenant on va passer à une partie sur ce que j'ai appelé les  
291 discours nutritionnels, donc selon toi, que faudrait-il faire pour avoir une alimentation dite  
292 saine ?

293 IE : Euh donc tu parles pour les adultes ou pour les enfants ?

294 IER : Alors, à la base ce serait plutôt pour les adultes mais si tu veux préciser des aspects plus  
295 spécifiques à l'un ou à l'autre, pas de soucis, je prends toutes les infos...

296 IE : Non non parce que c'est plutôt pour les adultes que je sais en fait \*rire\*, y a un truc qu'on  
297 devrait plus trop faire et que moi je fais toujours, c'est boire du lait, c'est un truc qui n'est pas  
298 euh, ils disent oui il faut boire du lait etc, mais en fait non, nous on n'a plus du tout besoin, on  
299 a bien assez de produits laitiers normalement dans notre vie quotidienne, on a assez d'apport et  
300 en fait le lait on n'a plus du tout à en boire normalement, au-delà que pour le goût en fait... Et  
301 puis euh pour avoir une alimentation équilibrée... Il faut ben, manger 5 fruits et légumes par  
302 jour, comme le recommande euh le l'état hein, non en vrai je pense que le plus important c'est  
303 d'avoir euh de, tous les apports, enfin entre guillemets à tous les repas, c'est-à-dire que genre  
304 ben le matin t'as besoin d'énergie donc tu prends genre des sucres lents, c'est ultra important,  
305 euh, des fruits, mais plutôt pour les vitamines du coup, pas des jus d'fruits normalement, enfin  
306 surtout pas des jus d'fruits que t'achètes en supermarché quoi, une bonne alternative, c'est les  
307 fruits surgelés, fruits et légumes surgelés qui sont une très bonne alternative parce qu'ils sont  
308 surgelés juste après avoir été cueillis ou cuits donc du coup ils perdent euh pas leurs vitamines  
309 et tous leurs apports... En fait une fois j'ai vu une comparaison entre un brocoli euh d'un  
310 supermarché et un brocolis surgelé et il y avait pas photo quoi le surgelé était beaucoup mieux,  
311 et puis chez Picard par exemple tu trouves vraiment de tout quoi... Mais euh voilà, donc après  
312 genre ne pas manger trop de viande rouge, parce que ça c'est connu aussi, bon voilà, c'est pas  
313 bon en fait tout en excès c'est mauvais, genre tu bouffes trop de légumes et de fruits ben c'est  
314 mauvais, c'est comme tout en fait, et euh j'pense juste pour être équilibré, faut manger de tout  
315 et juste pas avoir d'excès mais pas non plus s'priver quoi, si t'as envie de bouffer un éclair au  
316 chocolat, ben bouffe le écoute hein, tant que t'en as a pas mangé 4 avant ça va quoi... Enfin

317 voilà, tant qu'tu en manges un seul, j'pense que voilà, c'est des portions qui sont faites pour  
318 donc euh ça va...

319 IER : D'accord, et alors pour toi en quoi est-ce que ce serait important d'avoir une alimentation  
320 saine ?

321 IE : Ben... C'est surtout en fait quand on voit maintenant toutes les conséquences euh de  
322 l'obésité, d'une mauvaise alimentation, des fast-food etc, que ce soit niveau cholestérol, tout  
323 ça, non c'est important de de manger sainement, euh... Ben parce que je pense que  
324 l'alimentation c'est un des premiers biais qui te permettent de te sentir bien, euh que ce soit  
325 dans ton corps, dans la vie de tous les jours, enfin j'pense que quand t'as des problèmes  
326 d'alimentation, ben ça se répercute partout en fait, partout, et ouais j'pense que c'est important  
327 d'avoir une alimentation équilibrée pour après ne pas avoir tous les problèmes médicaux que  
328 ça entraîne, ne pas avoir les carences, pour être bien dans ta peau, en forme en fait, pour peu  
329 que tu sois un peu fatiguée, ben ça t'unique tout en fait, tu peux plus rien faire, tes journées elles  
330 sont mortes, enfin voilà, tu peux rien faire quoi, alors que si t'avais pris ta petite orange le matin  
331 et ben hop hop t'es au taquet toute la journée... Et puis aussi genre euh moi j'ai vécu ça aussi,  
332 quand tu manges bien, tu prends soin de ton corps en fait, et du coup genre tu te sens mieux  
333 dans ton corps, t'es bien dedans, t'en prends soin machin, et surtout avec les temps actuels,  
334 surtout pour les femmes, qui nous oblige à avoir un corps ou un autre, voilà, manger équilibré  
335 veut pas dire être mince, mais c'est faire attention à ton corps et pas en faire n'importe quoi...  
336 J'pense que quelqu'un qui bouffe euh 5 fast-food par semaine, et j'en connais, c'est quelqu'un  
337 qui s'en bat les couilles de son corps en fait, enfin moi je me permettrai pas de faire ça à mon  
338 corps en fait, donc euh du coup voilà...

339 IER : Très bien, et du coup, est-ce que tu connais le PNNS, donc le Programme National  
340 Nutrition Santé ?

341 IE : Euh oui, enfin vite fait hein, j'le connais pas du tout par cœur ni rien, j'en ai entendu parlé,  
342 euh, je, ouais j'en ai entendu parlé, c'est pour faire que les français mangent mieux, qu'il y ait  
343 moins d'obésité j'suppose, ben c'est bien, c'est bien qu'ils en parlent, qu'ils fassent des trucs  
344 quoi, mais bon euh sachant que t'as pas mal de lobbies qui tournent autour et qui du coup  
345 influent ce genre de plans gouvernementaux, je pense que c'est pas forcément les mieux placés.  
346 Par exemple quand on voit Michelle Obama, aux Etats-Unis, qui avait fait tout son plan contre  
347 l'obésité, et ben elle a fait des erreurs, mais il y avait quand même des choses qui étaient bien...

348 IER : Comme quoi ? Tu pourrais me détailler ce que tu trouvais bien ou pas bien dans son  
349 programme ?

350 IE : Euh... J'me, j'me souviens plus, enfin j'me souviens qu'il y avait un truc, j'l'ai plus en tête  
351 hein mais il y avait un truc qu'elle avait fait, qui normalement c'était ben pour faire perdre du  
352 poids, pour faire bouger les gens etc, parce que c'était surtout pour l'obésité chez les jeunes,  
353 j'me souviens ouais, qu'il y avait un truc qui au final avait été plus néfaste que bénéfique, et  
354 euh voilà, ça partait d'une bonne intention, c'était pour aider quoi, au départ ça paraissait  
355 cohérent en plus, mais au final c'était pas bon du tout, je me demande si ce n'était pas en rapport  
356 avec le sport ou un truc comme ça... Ou alors peut être dans les repas, enfin j'me souviens plus,  
357 mais le plus important c'est que ben quel que soit le programme en gros, je pense que ça part  
358 d'une bonne intention mais y a toujours des choses à améliorer et puis ben dans celui en France  
359 c'est pareil quoi...

360 IER : D'accord, et donc tout à l'heure tu me parlais par exemple de manger 5 fruits et légumes  
361 par jour, est-ce que tu as des conseils ou des slogans justement par rapport au PNNS qui te  
362 viennent en tête ?

363 IE : Ben oui donc déjà manger 5 fruits et légumes par jour, faire au moins 30 minutes d'activités  
364 physiques par jour euh, ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé, voilà ça c'est les 3 qui  
365 me viennent en premier et euh j'pense que c'est les seuls...

366 IER : Ok, et qu'est-ce que tu en penses du coup de ces slogans-là ?

367 IE : Ben... En fait j'pense que ça met un peu la pression pour rien, enfin de mon point de vue  
368 hein, euh enfin bouffer 5 fruits et légumes par jour, euh non pas forcément, euh j'pense que, en  
369 hiver, t'as pas forcément envie de te faire une salade de fruits hein clairement, et j'pense que,  
370 c'est... Ouais ben j'pense que si tu bouffes 5 fruits et légumes par jour mais qu'à côté tes repas  
371 c'est que des fast-food, tes 5 fruits et légumes ils servent à rien en fait... Et puis euh ne pas  
372 manger trop gras trop sucré trop salé, ben s'ils commençaient à contrôler un peu plus ce qu'il y  
373 a dans les plats cuisinés ou dans tout ça, ce serait peut-être plus facile, donc en fait pour moi  
374 c'est un peu du foutage de gueule, bon après les 30 minutes d'exercice par jour euh, c'est pareil,  
375 c'est-à-dire que j'crois qu'ils se mettent pas du tout au courant de la vie actuelle, genre euh moi  
376 j'vois mon frère qui est sur Paris, qui bosse dans la finance, en vrai il a pas besoin de faire ses  
377 30 minutes d'exercice en plus par jour hein, parce que quand je vois déjà comment il court, le  
378 nombre de marches qu'il fait etc pour passer d'un transport à un autre, pour aller à son boulot,  
379 pour revenir, euh j'pense qu'ils se tiennent pas assez au courant, alors ok on s'est peut-être

380 sédentarisé, mais dans les grandes villes, ou pour les actifs, euh j'pense qu'il y en a déjà  
381 beaucoup qui font leurs 30 minutes par jour aisément donc euh voilà, faudrait peut-être préciser  
382 ou je sais pas...

383 IER : Ok, alors je voudrais qu'on s'intéresse aux étiquettes nutritionnelles sur les produits  
384 alimentaires, est-ce que tu sais quels types d'informations on y retrouve ?

385 IE : Ben on retrouve genre euh la composition, tous les trucs avec les colorants, les  
386 conservateurs et tout ça, ouais les éléments en fait, genre dans une salade de fruits, quels fruits  
387 il y a, euh quel type de sirop c'est, quels colorants ils ont ajouté, quels arômes... Euh y a aussi  
388 euh tous les logos, ce qui est biodégradables, euh, pour les produits laitiers, il y a la provenance,  
389 pour la viande aussi, il y a le petit cachet pour savoir d'où ça vient et tout, euh t'as aussi euh la  
390 composition mais en glucides, lipides, euh tous les p'tits trucs qu'il faut normalement regarder,  
391 en gros tant de graisse pour 100 grammes, tant de sucre, de machin pour une portion, euh qu'est-  
392 ce qu'il y a d'autres... Ah oui des fois ils mettent des petits conseils pour cuisiner des trucs  
393 comme ça... Ben y a toujours le p'tit blablatage, le truc de la marque, genre en mode euh « ces  
394 haricots verts ont été cueillis avec amour par Jean-Pierre », enfin tout le discours comme quoi  
395 c'est naturel et tout alors que c'est bourré de conservateurs... euh, t'as tout le packaging après  
396 de la marque, et puis euh ouais j'crois que c'est tout...

397 IER : D'accord, et est-ce que tu connais les apports nutritionnels recommandés ?

398 IE : Ouais j'crois que c'est 2000, enfin aux alentours de 2000 calories par jour, après ça dépend  
399 si t'es une femme, si t'es un homme, si t'es un enfant, si t'es un adulte, mais euh j'crois que  
400 nous les femmes c'est un peu moins que les hommes, mais ouais j'crois que c'est 2000 plus ou  
401 moins 200 on va dire quoi...

402 IER : Ok, et est-ce que tu sais à quoi correspondent les calories justement dont tu parles ?

403 IE : Ben c'est la... c'est l'énergie que t'as de disponible, enfin en gros c'est ce qui va te  
404 permettre de nourrir ton corps, du coup euh pour moi t'as tout dedans quoi, genre t'as pas que  
405 les graisses dans les calories... Enfin moi en tout cas j'mets tout ce qui va te donner de l'énergie,  
406 du coup ça peut être les nutriments et tout, après voilà 2000 calories par jour ça veut pas dire  
407 que tu vas stocker 2000 calories par jour, normalement c'est que ton corps a besoin de 2000  
408 calories par jour pour fonctionner, et genre si tu dépasses tu prends du poids, si tu prends moins,  
409 tu perds du poids...

410 IER : Ok, et du coup même question pour les lipides, glucides, protéines...

411 IE : Alors... euh... les lipides c'est les graisses, les glucides c'est le sucre, je crois que ça vient  
412 du glucose, et puis euh, ben les protéines, c'est les protéines... Enfin c'est ce qu'il y a dans la  
413 viande, enfin je sais que y en a pas que dans la viande mais pour moi les protéines, c'est de  
414 l'énergie pure, genre c'est comme ton essence pour ta bagnole tu vois, en gros c'est ça, ouais  
415 c'est ça, l'essence c'est les protéines, même si faut pas en prendre trop non plus... Enfin c'est  
416 pour tes muscles, direct, plutôt pour tes muscles ouais, genre euh, ouais, alors que les protéines  
417 ça te sert pas trop pour le reste, c'est juste pour tes muscles... Ouais c'est ça, les sportifs ils  
418 prennent des prot' pour être méga musclé... Et puis ben voilà...

419 IER : Très bien, alors on va passer à la dernière partie de l'entretien, qui est donc sur les  
420 compléments alimentaires, j'aimerais que tu me dises en fait ce que c'est pour toi qu'un  
421 complément alimentaire.

422 IE : Alors, tu as deux types de compléments alimentaires, t'as euh quand euh t'as une carence  
423 ou un truc comme ça, donc là c'est utile euh c'est juste euh les nutriments dont t'as besoin et  
424 euh voilà, et ça va pas au-delà, et euh bon ben après t'as les compléments alimentaires type  
425 protéines, donc euh par exemple ce qu'on appelle la whey, et euh là par contre moi j'suis  
426 totalement contre en fait, parce que, parce qu'en plus t'as pas que des nutriments dedans, t'as  
427 un peu de tout malheureusement, enfin après ça dépend des marques mais euh t'as pas  
428 forcément que des bonnes choses et puis ouais à c'est plus mauvais qu'autre chose, on le sait  
429 que c'est mauvais, donc euh voilà, après euh moi j'ai des potes qui prenaient des shaker, mais  
430 du coup-là c'est vraiment des compléments alimentaires, genre t'avais pas que des protéines,  
431 t'avais tout ce qui fallait en fait c'était juste pour remplacer un repas, quand c'est l'heure d'en  
432 prendre un, c'est les So Shape ou les trucs comme ça quoi, y a euh Feed aussi qui fait ça, ils ont  
433 un truc en format bouteille, j'aimerais bien tester ça tu vois j'avais vu sur euh ben sur Instagram  
434 j'crois, ou sur Facebook je sais plus... Et euh ben ça, ce qui va remplacer le repas, ben ça  
435 m'dérange pas parce que surtout avec la vie active qu'on peut avoir à l'heure actuelle, où ben  
436 voilà, t'as trois quart d'heure pour manger, t'as pas forcément le temps, et puis au final ben ça  
437 revint pas forcément à si cher que ça, quand tu regardes t'as des trucs ça équivaut à 2€80 le  
438 repas, ben va trouver par exemple sur Paris pour 2€80, j'suis pas sûre que tu trouves quoi, c'est-  
439 à-dire que même le sandwich Sodebo il est pas à c'prix-là quoi, et encore le jambon beurre,  
440 donc euh non j'pense que c'est une bonne alternative ces trucs-là quand euh vraiment t'as pas  
441 l'temps de te préparer à manger quoi... Mais vraiment non tout ce qui est protéine, là les gros  
442 pots etc je suis totalement contre, mais alors totalement, et mon sport éthiquement ne me permet  
443 pas d'être pour du coup voilà...

444 IER : D'accord, alors effectivement comme tu l'as dit, il y a plusieurs types de compléments  
445 alimentaires, donc en fait pour la suite de l'entretien, je vais te donner des éléments pour bien  
446 définir ce qu'on considèrera comme un complément alimentaire. Donc pour moi dans ce cadre,  
447 les compléments alimentaires sont des produits qui ont pour but donc de compléter  
448 l'alimentation en étant riche en quelque chose, donc ce quelque chose, ça peut être des  
449 vitamines, des protéines comme tu l'as mentionné, des acides aminés, et qui peuvent être pris  
450 par voie orale, que ce soit prescrit ou non par un médecin et euh remboursé ou non. Après pour  
451 ce qui est du format, la poudre, les sirops, les gommés, les gélules, etc, tout ce qui est par voie  
452 orale peut fonctionner. Voilà, d'après ces informations du coup, est-ce que tu as déjà consommé  
453 des compléments alimentaires ?

454 IE : Euh ben oui, des vitamines ça euh un milliard de fois des vitamines oui, et puis euh du coup  
455 c'est tout en fait... Euh ben des cachets de vitamine C, ampoule de vitamine D, euh voilà...  
456 Après quand j'étais ado, je prenais du magnésium, j'étais très sujette à des crampes parce que  
457 j'étais en manque de magnésium, donc j'ai eu plusieurs cures comme ça, mais c'est tout, j'ai  
458 jamais testé la whey, ou au final même les, ce qu'on parlait juste avant les poudres qui  
459 remplacent les repas non plus, j'aimerais bien testé ça mais j'ai jamais trop eu l'occasion...

460 IER : D'accord, et alors pour le magnésium tu m'as dit, tu avais des carences, et pour les  
461 vitamines tu les prends aussi parce que tu en manques ou tu as une autre raison ?

462 IE : Alors euh j'ai eu à une période des carences, parce que ben quand je faisais du sport, au  
463 final les apports que j'avais ne suffisaient pas par rapport à ce que je consommais, donc  
464 effectivement là j'avais des carences, donc je les prenais pour ça... Et là récemment ben non,  
465 je ressentais une fatigue physique en fait donc voilà mon alimentation ne suffisait plus j pense  
466 donc j'en ai pris pour me booster un peu quoi...

467 IER : Très bien, alors dernière question de cette partie, qu'est-ce que tu penses des tendances  
468 healthy qu'on retrouve sur les réseaux sociaux, vis-à-vis des compléments alimentaires, donc  
469 là j'ai aussi divisé en plusieurs parties, donc d'un côté le bien-être qui est mis en avant, style  
470 les cures Fit Tea, les So Shape et de l'autre côté tout ce qui va être de la pratique sportive...

471 IE : Euh... Ben du coup, pour le sport, ben les prot' j pense que ça va être rapide comme on  
472 en a déjà parlé, j suis totalement contre, j pense que euh, y a assez de régimes hyperprotéinés,  
473 et il n'y a pas besoin de prendre ça pour avoir de bonnes performances, il suffit de se renseigner  
474 ben sur Internet etc pour savoir quoi manger et pas faire n'importe quoi en fait, ou tu vas voir  
475 une nutritionniste ou voilà, ça se fait quoi... Et de toute façon ben ça revient un peu à ce que je

476 disais tout à l'heure, tout en excès, c'est pas bon donc euh un excès de protéines, même si tu  
477 fais beaucoup de sport ben c'est pas bon... Et après euh, le côté euh healthy avec euh les les Fit  
478 Tea et tout machin, je pense que tas déjà un gros gros coup de marketing avec tout ce qui est  
479 détox euh enfin la plupart des thés detox sont pas du tout detox justement puis c'est un mot qui  
480 veut tout et rien dire enfin voilà, et euh donc déjà ça j'suis pas forcément très très opérationnelle  
481 pour ça... Après euh ça dépend toujours comment c'est présenté tu vois, tu vois euh genre si  
482 les trucs So Shape, si c'est dit dans l'idée ben voilà que t'as pas envie de manger n'importe  
483 comment le midi, ben au moins là t'as des choses meilleurs pour la santé que d'aller au McDo  
484 quoi, ça oui, mais euh le problème c'est que ça touche qu'un certain type de population, parce  
485 que ben c'est cher... Et les thés machin là, c'est hallucinant, je pense que t'as clairement pas  
486 besoin d'acheter des thés qui coutent une blinde pour euh pour réussir, j'pense que tu peux toi-  
487 même faire ton p'tit mélange, j'pense que voilà si tu te renseignes un petit peu, tu sais quoi...  
488 Après ça m'est déjà arrivé d'en acheter un thé comme ça, enfin c'est pas les Fit Tea, c'était les  
489 Wander Tea de Caroline Receveur, ben je les avais vu sur Instagram, comme je la suivais elle  
490 en faisait la promo, et franchement c'est bon hein pas d'soucis, elle a monté sa marque de thé,  
491 et elle fait des trucs oui pour la detox, pour booster un peu, pour l'été etc, et en fait comme  
492 parfois j'ai des problèmes de digestion ben j'en ai pris un qui apparemment était pour ça, et  
493 puis ben il est bon donc euh j'vais pas m'priver... Après j'bois pas que ça et loin de là mais euh  
494 du coup je sais pas trop pour ça quoi... Mais bon globalement je pense qu'on peut largement  
495 se renseigner sur ce qu'on prend, que ce soit les thés ou autres, c'est quand même pas les  
496 informations qui manquent, et t'as pas besoin de payer 45€ ton truc de thé pour ça...

497 IER : Très bien, alors il ne nous reste plus du coup que quelques questions te concernant, donc  
498 pour commencer, ton genre...

499 IE : Et bien je suis une femme, mais je pense pas que ce soit une grande surprise \*rire\*

500 IER : \*rire\* non non effectivement, ton âge ?

501 IE : J'ai 22 ans

502 IER : Ton année d'étude ?

503 IE : Je suis en Licence 3, donc Bac + 3

504 IER : Ta pratique sportive, en fait comment tu l'évalues ?

505 IE : En ce moment ? Oh assez nulle hein \*rire\*, non je suis juste sur une vie active mais je fais  
506 pas de sport en particulier, de jogging ou autre quoi



Annexe 3 – Entretiens retranscrits

507 IER : D'accord, ton budget alimentaire par semaine ?

508 IE : Ben je dirai entre 35 et 50 euros, ça dépend ce que j'achète mais en gros c'est ça

509 IER : Ok, ton régime alimentaire ? Donc du coup si tu es omnivore, ou autre ?

510 IE : Omnivore

511 IER : Et dernière question est-ce que tu fumes ? Si oui beaucoup, pas beaucoup ?

512 IE : Je fume, mais moins qu'avant, je peux même pas compter par jour, parce qu'il y a des jours  
513 où je fume pas et d'autres où j'en fumerai plus, c'est très aléatoire donc je pense pas beaucoup  
514 quoi...

515 IER : Ok très bien, je te remercie, donc pour moi l'entretien est terminé, on a passé en revue  
516 tout ce qu'il y avait à voir, est-ce que tu as des questions éventuellement ?

517 IE : Non non c'était très clair, tout est bon pour moi aussi.

518 IER : Parfait, dans ce cas je coupe notre enregistrement.

**Entretien Exploratoire n°4 – Lundi 12/03/18 – 00 : 28 : 14**

1 IER : Alors du coup je démarre notre enregistrement, donc si je te dis « bien manger », quels  
2 sont les premiers mots ou expressions auxquels tu penses ?

3 IE : Euh... Pommes, fruits, légumes, euh, bio, euh, sans pesticides ni conservateurs, euh, OGM,  
4 voilà c'est ce qui me vient à l'esprit

5 IER : D'accord, et alors pourquoi est-ce que tu penses que ça t'est venu comme ça  
6 spontanément ?

7 IE : Euh ben parce que quand on te dit de bien manger tout ça, ce qu'on a directement ben c'est  
8 le bio euh avec toutes les publicités qu'on a à la télé euh tout ce qui passe à la radio, sur internet  
9 euh euh puis même aussi c'est, enfin socialement c'est plus acceptable tu vois de de se diriger  
10 vers le bio enfin c'est une idée assez répandue quoi... Et puis on dit souvent aussi que les fast-  
11 food c'est pas bon pour la santé, le gras, le sucre tout ça, alors bon les OGM aussi hein j'vois  
12 pas du tout ça comme bien manger mais c'était un peu la suite logique des pesticides,  
13 conservateurs et tout ça quoi, c'est plutôt sans OGM du coup.

14 IER : D'accord très bien, alors maintenant je vais te proposer d'autres expressions qui  
15 reviennent par rapport à cette notion de bien manger et j'aimerais que tu m'dises ce que tu en  
16 penses. Donc par exemple par rapport à une structure disons classique de repas type Entrée-  
17 Plat-Fromage-Dessert ?

18 IE : Euh d'accord, ouais, enfin après ça dépend du moment d'la journée du coup, enfin le midi  
19 c'est sur, là on me dit toujours qu'il faut une entrée, un plat, un dessert, pourquoi pas un bout  
20 d'fromage en plus mais oui on dit souvent que le matin faut manger beaucoup, le midi un peu  
21 moins et le soir on pourrait limite sauter le repas que ce serait pas grave mais après euh ouais,  
22 euh ça dépend des gens j'pense, mais pour moi le plus important c'est c'que tu manges et pas  
23 tant la structure de ton repas, enfin voilà...

24 IER : D'accord, et en ce qui concerne la satiété, donc le fait de ne plus sentir la faim ?

25 IE : Euh ouais, ouais j'pense que c'est important même si, bon ben c'est bien de manger plein  
26 de choses mais faut pas en manger trop, donc bon satiété oui mais pas au-delà.

27 IER : Ok très bien, et par rapport au plaisir dans le bien manger toujours ?

28 IE : Ah oui, je pense que c'est important de se faire plaisir parce qu'après on risque de regretter  
29 de trop se priver, et se rediriger après sur des trucs de malbouffe tout ça et j'pense que c'est  
30 dommage.

31 IER : Oui, et après, il y aussi des personnes qui parlent de petits plats ou encore de plats faits  
32 maison...

33 IE : Alors ça euh j'pense pas forcément que ce soit mieux parce que souvent les petits plats de  
34 mamie oui c'est bon sauf que quand elle te met la moitié de la plaquette de beurre c'est pas  
35 forcément le mieux, du coup si c'est maison oui y a l'avantage de savoir c'qu'il y a dedans,  
36 mais après j'pense que ça a rien à voir avec le fait de bien manger ou pas, mais faut faire  
37 attention à c'qu'on y met sinon ce sera pas forcément mieux.

38 IER : Très bien, alors comment est-ce que tu qualifierais ton alimentation ?

39 IE : Euh pas forcément équilibré, fais c'que j'dis mais pas c'que j'fais \*rire\*, plus sérieusement  
40 ça dépend vraiment des moments, des fois c'est équilibré et d'autres fois pas du tout, donc un  
41 peu comme on disait oui Entrée-Plat-Dessert, mais pas toujours, y a des fois comme en  
42 c'moment où j'mange pas l'matin et peu le soir, ça dépend aussi si j'fais du sport ou pas, et des  
43 fois ben j'ai plus envie de manger des gâteaux et des bonbons que des légumes tout ça, mais  
44 bon ce que je mange le plus souvent c'est quand même ça oui des légumes, du riz, je mange  
45 bien oui

46 IER : Et du coup tu pourrais me dire quelles sont tes priorités en terme d'alimentation ?

47 IE : Ok, euh alors direct si j'dois m'acheter à manger ou m'faire à manger tout ça, c'que j'vais  
48 penser en premier, forcément, vu qu'c'est mon addiction, ça va être le sucre, euh souvent  
49 j'arrive à réfléchir et à m'dire que j'en ai pas vraiment besoin et l'envie m'passe et là du coup  
50 j'vais plutôt acheter des euh des légumes, et j'aime bien les conserves, euh beaucoup de fruits,  
51 j'adore ça, c'est trop bon les fruits, puis sinon j'consomme pas trop d'viande parce que j'aime  
52 pas trop ça, ni les produits laitiers et voilà... Après dans ces produits-là, je vais plutôt privilégier  
53 je vais dire le format, le côté pratique quoi, ben j'te disais les conserves tout ça, ensuite ben le  
54 goût et après le prix, parce que même si j'ai un budget à respecter, au final les produits que  
55 j'prends sont pas très chers et les prix sont toujours un peu les mêmes que ce soit de la marque  
56 ou pas j'trouve ça change pas trop...

57 IER : D'accord, et alors est-ce que tu es satisfait de ton alimentation ?

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

58 IE : Euh pas trop, je pense que j'pourrais m'améliorer on va dire, on peut toujours faire mieux  
59 t'façon et euh non pas à 100%, j'dirai peut être euh 60% parce que j'mange trop de mauvaises  
60 choses, trop de sucre et tout euh j'suis pas assez régulier dans mon alimentation, en fait j'suis  
61 pas assez... Enfin comme je disais tout à l'heure, j'ai des jours où j'vais bien manger et des  
62 jours où j'vais mal manger, faudrait que je sois équilibré sur la constante quoi, le long terme,  
63 ce qui est pas toujours le cas...

64 IER : Très bien, et alors si ça dépend des jours sur ton alimentation, est-ce que pour toi il y a  
65 des périodes en particuliers où tu changes tes comportements euh alimentaires ?

66 IE : Euh... Ben du coup j'dirai euh, quand j'suis motivé pour faire du sport, ouais dans ces  
67 périodes-là, là j'vais vraiment m'améliorer, au niveau de l'alimentation j'vais vraiment faire  
68 des efforts, ben pour pas craquer sur le sucre etc, dans les p'tites périodes, une ou deux semaines  
69 où j'ai un peu plus la flemme, là j'vais m'laisser aller sur les gâteaux, et sur le McDo, tout ça,  
70 oui j'pense qu'il y a ça, ah et aussi le fait de sauter des repas, en particulier le p'tit déjeuner,  
71 chose que je ne fais pas quand j'fais du sport du coup.

72 IER : D'accord, du coup j'aimerais savoir si sur des périodes de stress ça t'arrive aussi de  
73 changer ton alimentation ou non ?

74 IE : Ah oui, ah oui oui carrément, carrément, en période de stress ben euh c'est sucre à fond  
75 encore, mais ouais ça dure que 1 ou 2 jours, 3 peut être mais c'est tout...

76 IER : Ok très bien, et donc ça se traduit comment, je veux dire tu augmentes ta consommation  
77 de sucre de quelle manière dans ces périodes-là ?

78 IE : Alors j'dirai que, à l'approche de cette période... Euh y a du grignotage qui s'intensifie  
79 mais dès qu'on arrive genre 1 jour avant les examens, là ça va être l'essentiel de mon repas  
80 quoi, j'suis tellement angoissé que pour supporter le stress ben j'connais que ça.

81 IER : D'accord, et par rapport au changement de saison, là c'est pareil est-ce que tu as tendance  
82 à avoir un comportement différent face à ça ou pas ?

83 IE : Euh non pas du tout, pour le coup je mange déjà beaucoup de fruits et légumes en hiver  
84 donc pas forcément plus ou moins en été par exemple j'trouve.

85 IER : D'accord, maintenant j'aimerais plutôt aborder des situations, je vais dire des événements  
86 plus ponctuels pour lesquels tu adapterais ton alimentation, a priori comme ça tu en vois ?

87 IE : Ah ben si j'apprends que j'ai une maladie genre diabète tout ça, là c'est clair ben je devrais  
88 changer... J'crois que ce serait la dépression totale mais je changerais \*rire\*. Sinon euh si j'vois  
89 que j'ai pris 2 kilos en une semaine, bon ben j'ai horreur de dire ça mais là c'est régime drastique  
90 j'te l'dis tout d'suite parce que clairement 2 kilos en une semaine c'est pas du muscle que tu  
91 prends... Et sinon les jours où je change mon alimentation, ah ben si j'apprends que y a un  
92 risque sanitaire genre tu sais comme les histoires avec le steak de cheval et tout enfin si y avait  
93 quelque chose du genre pour les conserves tout ça ben forcément ça va changer mon  
94 alimentation, sinon euh rien d'autres comme ça à première vue.

95 IER : Ok, alors tu m'as parlé de changement si tu devenais malade on va dire de manière  
96 chronique, est-ce que ça t'arrive quand tu l'es de temps en temps, je sais pas par exemple quand  
97 tu as mal au ventre, à la gorge ou ce genre de choses ?

98 IE : Ah non pas du tout, là ça change vraiment rien pour moi, je continue pareil que d'habitude.

99 IER : D'accord, et si tu as une journée chargée par exemple ?

100 IE : Euh alors si c'est une journée épuisante, je vais pas forcément être très prévoyant mais  
101 j'vais facilement me jeter sur un p'tit paquet d'chips, ou des gâteaux, parce que si j'ai pas  
102 l'temps de m'faire quelque chose de bien, un vrai repas ou voilà, ben autant manger quelque  
103 chose qui me fasse plaisir.

104 IER : D'accord, donc maintenant j'aimerais qu'on aborde une partie plus tournée sur internet,  
105 donc toujours par rapport à l'alimentation. Du coup pour internet j'entends autant les sites  
106 auxquels tu as accès via les moteurs de recherches que euh les réseaux. Alors j'aimerais savoir  
107 si ça t'es déjà arrivé de faire des recherches sur internet pour obtenir des informations sur  
108 l'alimentation ?

109 IE : Euh... Alors ça m'est déjà arrivé au début quand j'commençais à faire du sport pour savoir  
110 euh c'qu'il fallait que je mange au niveau des protéines, glucides tout ça et dans quels aliments  
111 j'pouvais trouver ce qu'il me fallait euh j'avais aussi fait des recherches pour ma mamie pour  
112 des recettes de gâteaux, des trucs pour Noël notamment, sinon ah si ça m'est déjà arrivé  
113 plusieurs fois sur Facebook de regarder des trucs genre Top Chef et tout, parce qu'ils font des  
114 espèces de plats mais de ouf, des gâteaux incroyables, des trucs trop beaux, qui ont l'air hyper  
115 bons, ou y a aussi les pages ben sur Facebook types euh Démotivateur Food ou euh comment  
116 ça s'appelle, euh Tasty, qui proposent plein plein de recettes originales avec souvent des  
117 ingrédients ou des épices qu'on trouve facilement et qui ont l'air super bonnes aussi, bon j'dis

118 ça mais j'ai jamais eu l' courage de m' lancer dedans alors bon voilà... Sinon j' pense que c' est  
119 tout c' que j' fais par rapport à la bouffe sur internet.

120 IER : Très bien, et est-ce que tu as des sources en particuliers que tu as utilisées pour tes  
121 recherches ?

122 IE : Euh ben, pas vraiment de base je tape sur Google en recherche puis je regarde les liens qui  
123 m' semblent intéressant mais souvent ça arrive sur euh marmiton ou sur un site qui s' appelle  
124 750 grammes ou j' sais pas quoi là et euh ouais non sinon j' vois pas spécialement, après je  
125 recherche plus tant que ça, c' était surtout avant, maintenant j' suis plus dans une routine, même  
126 si j' ai une espèce de fascination inexplicée ben sur les petites vidéos Facebook justement avec  
127 les recettes que tu suis jamais, mais j' crois que ça met la pression parce que eux ils font un  
128 super beau truc mais c' est dingue avec des ingrédients simples et tu t' dis que toi ça ressemblera  
129 jamais à ça \*rire\*

130 IER : \*rire\* C' est vrai ouais. Et alors pour toi quel type d' alimentation est prôné sur les réseaux  
131 sociaux ?

132 IE : Ben j' pense vraiment qu' il y a 2 camps en fait, genre celui healthy, vegan euh faut bien,  
133 enfin euh nourriture très verte, et le camp ben pareil gâteaux, bonbons et burger euh ou truc  
134 style un peu américain, la nourriture qu' on aime bien voir et manger, hashtag pornfood \*rire\*,  
135 enfin ça tu l' vois très bien sur Instagram, ben oui avec tout ce qui est hashtag junkfood etc...

136 IER : Et ben justement qu' est-ce que tu penses des recettes qui revisitent des recettes classiques  
137 ben oui type « pornfood » avec d' autres ingrédients plus « healthy » comme tu disais, là j' ai  
138 noté par exemple les cookies aux flocons d' avoine ?

139 IE : Euh, ben j' trouve que c' est une bonne idée d' faire ça parce que ça permet de maintenir un  
140 peu le plaisir à manger des trucs qui nous font plaisir mais avec des ingrédients qui peuvent être  
141 euh meilleurs pour la santé et moins délétères sur le poids et euh du coup euh j' pense faut  
142 vraiment être sûr que ce soit aussi bon quoi, parce que si c' est pas aussi bon, on adoptera pas  
143 ce genre de choses, donc oui j' pense que ça dépend vraiment d' la recette en fait.

144 IER : D' accord, et du coup par rapport au fait j' vais dire de « végétaliser » des recettes en  
145 remplaçant par exemple du lait de vache par du lait d' amande ou ce genre de choses, qu' est-ce  
146 que tu en penses ?

147 IE : Ouais, alors du coup ça j' pense que ça.. Enfin ça me plaît bien aussi mais alors le problème  
148 c' est pour la refaire quoi, parce que souvent les produits vegan en grande surface faut les

149 trouver, et si t'as pas un magasin bio à côté de chez toi c'est compliqué, va trouver une farine  
150 improbable chez leclerc, ça va être compliqué une fois sorti du blé, et allez, du maïs... Enfin ça  
151 demande vraiment un effort de réflexion, et faut aussi être sur que ce soit bon, c'est toujours  
152 pareil en fait, changer oui mais pas pour moins bien, si c'est pour avoir un goût de chaussette  
153 ou d'eau de vaisselle, c'est pas la peine.

154 IER : Très bien, et par rapport aux ingrédients justement que tu as pu voir dans les recettes sur  
155 les réseaux sociaux ou que tu as tout simplement rencontré sur internet, est-ce qu'il y a des  
156 produits que tu as achetés et vers lesquels tu ne te serais pas tourné spontanément ?

157 IE : Les choux de Bruxelles, alors ça vraiment pas du tout, ça m'a toujours dégouté enfin c'est  
158 le cas de tous les choux en général mais bon là j'ai vu des recettes qui avaient l'air bonnes, j'ai  
159 testé et bon j'aime pas plus maintenant mais clairement j'en aurai jamais acheté si j'avais pas  
160 vu ça... Sinon j'vois pas d'autres choses en particulier.

161 IER : D'accord, donc maintenant on va passer à une partie plus sur le discours nutritionnel,  
162 j'aimerais savoir selon toi ce qu'il faudrait faire pour avoir une alimentation qu'on qualifierait  
163 de saine ?

164 IE : Euh alors ben de suivre les recommandations des nutritionnistes qu'on entend souvent ben  
165 dans les pubs, à la télé, sur internet, à la radio tout ça enfin dans les média, les livres, les  
166 magazines, où ils donnent des conseils de, enfin ils donnent plein de conseils pour savoir ce  
167 qu'il faudrait manger avec tant de produits laitiers, 5 fruits et légumes par jour, tout ça, euh  
168 ouais j pense que c'est vraiment la notion d'équilibre et de s'assurer qu'on a tous les apports  
169 vitaminiques, sels minéraux, tout ça quoi, j pense que c'est ça le point clé d'une bonne  
170 alimentation du coup.

171 IER : Ok très bien, et donc pour toi en quoi est-ce que ce serait important d'avoir une  
172 alimentation saine ?

173 IE : Parce que du coup ça préserve la santé, ça protège des maladies cardio-vasculaires, des  
174 maladies neuro-dégénératives, enfin ça j'en sais rien mais je pense, mais surtout ben ça participe  
175 au fait d'avoir une bonne santé générale tu vois, psychologiquement, physiquement, tu vis  
176 mieux je pense d'avoir une bonne alimentation que si tu vas tous les mardis et mercredis au  
177 McDo quoi tu vois des choses comme ça et euh, voilà, c'est important pour ça.

178 IER : D'accord, et est-ce que tu connais le PNNS : Programme National Nutrition Santé ?

179 IE : ... Alors j'ai peut-être dû entendre ce terme une fois dans ma vie franchement mais ça  
180 m'dis rien du tout sinon.

181 IER : Pas de problèmes, je vais rapidement t'expliquer ce que c'est, en fait c'est un programme  
182 mis en place pour améliorer l'état de santé général de la population, et donc réduire les facteurs  
183 de risques liés à la nutrition, et ça promeut les bonnes choses à faire. Maintenant que j'te dis ça,  
184 est-ce qu'il y a des slogans ou des conseils qui te viennent en tête du coup par rapport au PNNS ?

185 IE : Ben toujours manger 5 fruits et légumes par jour, ne pas manger ni trop gras, trop sucré,  
186 trop salé, euh boire 1,5 litres d'eau par jour, euh... Euh le lait c'est mon ami ou j'sais pas quoi  
187 là, ah et à un moment ils avaient fait une pub à la télé sur un produit en particulier je sais plus  
188 ce que c'était je m'demande si c'est pas le kiwi ou quelque chose comme ça, enfin je sais plus,  
189 sinon comme autre slogan euh, ben c'est pas vraiment de l'alimentation, mais c'est aussi  
190 beaucoup de pratiquer une activité sportive régulière, ils disent ça aussi.

191 IER : Oui, est qu'est-ce que tu penses du coup de ce type de recommandations-là qui sont  
192 données ?

193 IE : Ben j'pense que si ça a été évalué scientifiquement c'est bien d'le dire mais d'un autre côté,  
194 enfin je sais pas si à l'échelle de la société c'est vraiment motivant ou si les gens ont vraiment,  
195 enfin prennent vraiment l'habitude de suivre ces recommandations, ça je sais pas, parce que  
196 bon souvent on voit les pubs à la télé et on en a vraiment rien à foutre, donc j'pense que c'est  
197 pareil pour ce genre de choses, faudrait changer de méthode en fait mais comment je sais pas.

198 IER : Et alors par rapport aux étiquettes nutritionnels qu'on retrouve sur les produits  
199 alimentaires, est-ce que tu sais quel type d'information on y voit ?

200 IE : Ouais, j'les connais bien maintenant, alors du coup il y a glucides, lipides, protéines, euh  
201 souvent on peut voir aussi sel ou sodium, dans les glucides y a souvent marqué dont sucres,  
202 donc le sucre pur, dans le gras y a acides gras saturés, acides gras insaturés, t'as aussi des  
203 vitamines quand y en a dans l'produit, des sels minéraux, zinc, fer tout ça. Et puis y a aussi le  
204 nombre de calories du coup en kilocalorie ou en kilojoule, ah oui et puis y a aussi les  
205 pourcentages que t'apportent chaque truc par rapport à une journée type, donc c'est sur les 2000  
206 calories j'crois un truc comme ça, et des fois y a un code couleur aussi donc plus c'est vert  
207 mieux c'est et plus c'est rouge et plus faut que ça dégage, voilà.

208 IER : Oui, et est-ce que tu connais les apports nutritionnels recommandés ?



209 IE : Euh alors par rapport à ce que j'ai pu lire et voir, il me semble que c'est 50% de glucides,  
210 25% de lipides et 25% de protéines, je sais pas si c'est ça vraiment mais après en terme de  
211 calories je sais que c'est différent pour les hommes et les femmes, je pense que pour les hommes  
212 c'est 2000 calories ou non non, pour les hommes 2200 et pour les femmes 2000 mais j'crois  
213 qu'avant c'était 2000 pour les hommes et 1800 pour les femmes ou un truc comme ça j'crois.

214 IER : D'accord, et alors du coup est-ce que tu sais à quoi ça correspond les calories ?

215 IE : Oui alors euh les calories ça correspond à l'énergie qui est euh, enfin que le corps extrait  
216 de l'aliment ou plutôt que l'aliment te fournit dans ton corps, donc euh c'est voilà, de l'énergie  
217 en fait.

218 IER : Ok, et donc je vais te poser la même question pour les lipides, les glucides et les protéines.

219 IE : Alors les glucides ben c'est les sucres, y a notamment les sucres rapides du coup qui vont  
220 être utilisés tout de suite, pour vraiment nourrir les cellules tout ça, les lipides donc le gras, ben  
221 j'crois que ça sert surtout pour les membranes de la cellule, sinon c'est stocké, d'ailleurs le  
222 sucre aussi est stocké et euh les protéines c'est pour la construction des fibres nerveuses et euh  
223 ça sert aussi pour un truc dans le cerveau il me semble, ça doit être ça à peu près je pense.

224 IER : Très bien, on va donc passer à la dernière partie de notre entretien, qui sera donc sur les  
225 compléments alimentaires et pour commencer, j'aimerais que tu me dises ce qu'est pour toi un  
226 complément alimentaire.

227 IE : Alors une fois j'avais vu... Enfin déjà un complément alimentaire c'est ce qui permet de  
228 rajouter des vitamines ou je sais pas du zinc, quand on en a besoin, et un truc que j'sais, que  
229 j'avais vu c'est que ça sert à rien d'en prendre quand on n'a pas de carences, faut vraiment avoir  
230 des carences pour les prendre, sauf si c'est vraiment des trucs booster genre ginseng ou la  
231 taurine ou tu vois des conneries comme ça, mais sinon ça peut être pas mal pour les gens qui  
232 sont anémiques, qui mangent pas assez ou ont une phase à vide où ils peuvent manquer de  
233 certains trucs.

234 IER : D'accord, du coup pour qu'on parte sur les mêmes bases pour les prochaines questions,  
235 je vais te donner une définition de ce que j'utilise quand je parle de compléments alimentaires,  
236 donc déjà c'est un produit qui a pour but de compléter l'alimentation, en constituant une source  
237 riche en éléments particuliers comme les vitamines, les protéines, ce genre de choses, et qui se  
238 prend par voie orale, que ce soit prescrit par un médecin ou non, donc c'est tout aussi bien sous

### Annexe 3 – Entretiens retranscrits

239 forme de poudre, que de cachet, de tisane ou peu importe. Voilà, alors je voudrais savoir si tu  
240 as déjà consommé des compléments alimentaires ?

241 IE : Ouais, alors du coup celui que je consomme actuellement c'est du kudzu, en fait c'est une  
242 plante qui est censée en complément de l'alimentation, aider à apaiser l'angoisse relative à une  
243 addiction. Alors comme j'te disais moi mon addiction c'est le sucre et du coup ça m'aide à me  
244 calmer un peu sur les gâteaux et tout.

245 IER : D'accord, et tu en as déjà pris d'autres ?

246 IE : Euh ouais, j'ai déjà pris le truc là, Juvamine, mais bon franchement ça marchait pas  
247 spécialement et ça avait pas un goût terrible. J'ai aussi pris des booster enfin comme je te disais  
248 style ginseng mais j pense que c'est pas bon pour la santé à long terme donc j'en prends plus

249 IER : Ok très bien, et du coup dernière question, j'aimerais savoir ce que tu penses des  
250 tendances healthy qu'on retrouve sur les réseaux sociaux et qui incitent à consommer des  
251 compléments alimentaires ?

252 IE : Alors ben je sais pas trop, le côté healthy oui j pense que c'est une bonne chose mais ce  
253 qui est complément, faut pas que ce soit pour se faire bien voir ou se sentir valoriser ou des  
254 choses comme ça, ça peut vite mener à la décadence donc j pense pas que ce soit bénéfique à  
255 long terme quoi. Puis y a complément et complément c'est c' que j' disais, tout ce qui est pilule  
256 pour maigrir ou protéines etc faut vraiment s'assurer que ce soit efficace, au moins s'assurer  
257 que y a un effet mais c'est ça le problème on sait pas trop les effets que ça a en fait, et sinon  
258 j pense que ça dépend des gens en fait, faut demander conseil à un coach sportif ou un  
259 nutritionniste pour être sûr de bien utiliser ça et pas juste prendre un truc que t'as vu sur  
260 Instagram parce que tel influenceur en a parlé et que ça correspond pas à tes besoins, tes  
261 objectifs ou des choses comme ça.

262 IER : D'accord, alors pour les questions vraiment sur l'entretien c'est terminé, maintenant ce  
263 sont plus des questions on va dire démographiques comme ton sexe etc.

264 IE : Homme, ça c'était facile

265 IER : Ton âge ?

266 IE : 23 ans

267 IER : Ton année d'étude ?

268 IE : Master 1

269 IER : Ta pratique sportive ?

270 IE : Alors euh depuis 2 mois c'est euh au moins 3 fois par semaine de muscu et le plus souvent  
271 possible course à pied mais je tourne aussi souvent autour de 3 fois par semaine parce que j'ai  
272 pas toujours le temps de faire plus, voilà je fais ça avec une appli chez moi.

273 IER : Ton budget alimentaire par semaine ?

274 IE : Euh ça dépend de ce que je dois acheter si c'est plus petites ou grosses courses mais en  
275 gros c'est 25 euros j'crois un truc comme ça des fois ça monte plus mais ouais en moyenne 25,  
276 30 euros.

277 IER : Et ton régime alimentaire donc euh omnivore, végétarien, végétalien, autres...

278 IE : Ben omnivore, je mange très peu de viande parce que j'aime pas trop ça, mais j'en mange  
279 des fois donc oui omnivore.

280 IER : Et est-ce que tu es fumeur ?

281 IE : Non, pas du tout.

282 IER : Ok, et bien tout est bon pour moi, merci beaucoup pour tes réponses, est-ce que tu aurais  
283 éventuellement des questions par rapport à notre entretien ?

284 IE : Non pas spécialement, j'espère que c'était bien pour toi, mais sinon pas de questions.

285 IER : Oui très bien, merci, du coup je vais couper notre enregistrement.

Annexe 4 – Tableau récapitulatif des entretiens

	PRATIQUES ALIMENTAIRES																			
	Question 1 Mots et/ou expressions du bien manger	Question 2										Question 3	Question 4	Question 5		Question 6		Question 7		
	E-P-F-D	Satiété	Plaisir	Discours Nutritionnel	Équilibré	Petits plats	Convivial	Restaurant	Exemples	Fait maison	Qualification Alimentation	Priorités Alimentation	Satisfaction	Explications	Changements Périodiques	Exemples	Adaptations Situationnelles	Exemples		
<b>Entretien n°1</b>	Manger de façon saine ; Bon en goût ; Assez de quantité	O	S	S	S	X	X	X	N	X	N	Normale ; Classique ; Variée ; Pas en excès ; Satiété	Goût	Oui	Mange selon sa volonté	Non	Hiver (plus de soupe que l'été)	Non	Compétition sportive (anticiper sur un repas) ; Maladie	
<b>Entretien n°2</b>	Équilibre ; Apport nutritionnel ; Alimentation variée	N	O	O	S	S	O	N	X	X	O	Désordonnée ; Pas exemplaire ; Gras	Prix ; Qualité ; Temps de préparation	Non	Améliorable ; Manque de temps	Oui	Intensité travail (plus ou moins équilibrée) ; Hiver (plus gras) vs Été (salade ; crudités)	Non	Malade (alimentation rapide) ; Emploi du temps (anticipation)	
<b>Entretien n°3</b>	Viande rouge ; Manger équilibré ; P'tits plats de maman	O	N	S	S	S	S	S	X	S	S	Bien ; Équilibré ; Varié	Goût	Non	Manger plus de fruits et légumes	Oui	Hiver (gras) vs Été (léger) ; Proximité points de vente ; Redécouverte de goûts ; Examens (plus grande quantité)	Oui	Découverte d'un goût ; Malade (plus sucrée) ; Emploi du temps (anticipation) ; Activité sportive (régime adapté)	
<b>Entretien n°4</b>	Pommes ; Fruits ; Légumes ; Bio ; Sans pesticides ni conservateurs ; OGM	O	O	O	O	O	N	X	X	S	N	Pas équilibrée ; Fluctuante ; Selon les envies ; Bien	Sucre ; Légumes ; Fruits ; Format ; Praticité ; Goût ; Prix	Non	Améliorable ; Pas assez régulier ; Trop de sucre	Oui	Pratique sportive (plus équilibré, prendre un petit déjeuner) ; Stress (plus sucré, grignotage)	Oui	Malade (adaptation) ; Prise de poids (régime) ; Risque sanitaire (adaptation) ; Emploi du temps (grignotage)	

Tableau 1 : Tableau récapitulatif des entretiens – Partie 1 : Pratiques alimentaires

E-P-F-D : Entrée-Plat-Fromage-Dessert

O : Oui (Accord de l'interviewé avec la proposition)

N : Non (Désaccord de l'interviewé avec la proposition)

S : Spontanée (Réponse spontanée donnée par l'interviewé)

X : Absence de l'information

Annexe 4 – Tableau récapitulatif des entretiens

	INTERNET & RESEAUX SOCIAUX						NUTRITION										
	Question 8		Question 9	Question 10		Question 11	Question 12	Question 13	Question 14	Question 15		Question 16		Question 17			
	Recherches Internet	Exemples	Alimentation Prônée	Alternative Saine	Alternative Vegan	Test Produit	Bonnes Pratiques	Importance Alimentation Saine	PNNNS	Slogans & Conseils	Avis	Informations Etiquettes Nutritionnelles	ANR	Calories	Lipides	Glucides	Protéines
<b>Entretien n°1</b>	Recettes ; Alimentation sportive	Marmiton ; 750g ; Méthode Lafay ; YouTube	Facilité ; Aspect goûteux	Moins de goût ; ridicule	Moins bon ; goût bizarre	Non	Pas d'excès ; variée	Bien-être ; bonheur	Non	5 fruits et légumes par jour ; Manger bouger	Ridicule pour alimentation ; bien pour le sport	Aliments ; Glucides ; Protéines ; Calories	Non	Energie	Graisse	Sucre	Protéines
<b>Entretien n°2</b>	Recettes ; Aliments spécifiques ; Compositions	Groupes Facebook ; Instagram	Bonne pour la santé ; Peu fiable (poudres) ; Ambivalente	Intéressant ; Moins bon	Moins de goût	Oui (avocats)	Eviter de grignoter entre les repas ; Manger 5 fruits & légumes par jour ; Ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé ; Manger bouger ; Pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques par jour ; Boire au moins 1,5 Litres d'eau par jour	Raison de santé	Oui	Manger bouger ; Ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé ; Pratiquer une activité physique régulière	Bonne idée ; Moralisateur	Quantité ; Portions ; Kilocalories ; Pourcentage d'apport ; Matière grasse ; Glucides ; Sel ; Sucre ; Acides gras saturés ; Vitamines	Oui (1400kcal/jour)	Ce qu'on doit ingérer	Graisse	Sucre	Protéines
<b>Entretien n°3</b>	Recettes ; Conseils alimentaires ; Scandales alimentaires	Marmiton ; Instagram ; YouTube	Internet = fait-maison ; Réseaux sociaux = joli, healthy	Bien ; Plus sain	Mode ; Perte du goût	Oui (super-aliments)	Ne pas boire de lait ; Alimentation équilibrée ; Manger 5 fruits & légumes par jour ; Avoir tous les apports	Raison de santé ; Bien-être	Oui	Manger 5 fruits & légumes par jour ; Faire au moins 30 minutes d'activité physique par jour ; Ne pas manger trop gras, trop sucré, trop salé	Met la pression ; Bonne intention ; Pas toujours réalisable	Composition (aliments) ; Logos ; Provenance ; Composition (glucides, lipides, graisse, sucre, par portion) ; Phrases marketing ; Packaging	Oui (+/- 2000 calories)	Energie	Graisse	Sucre	Protéines (énergie pure)
<b>Entretien n°4</b>	Conseils alimentaires pour le sport ; Recettes ; Divertissement culinaire	Sites internet ; Facebook ; Marmiton ; 750g ; Instagram	2 camps : sain vs plaisir	Bonne idée ; Garder le plaisir et meilleur pour la santé	Difficile à réaliser	Choux de Bruxelles	Suivre les recommandations des nutritionnistes ; Produits laitiers ; 5 fruits & légumes par jour ; Notion d'équilibre ; Apports	Préserver la santé ; Protéger des maladies	Non	Manger 5 fruits & légumes par jour ; Ne pas manger ni trop gras, trop sucré, trop salé ; Boire 1,5 Litres d'eau par jour ; Produits laitiers ; Pratiquer une activité sportive régulière	Bien si scientifiquement prouvé ; Peu efficace	Glucides dont sucres ; Lipides dont acides gras saturés/insaturés ; Protéines ; Sel ou Sodium ; Vitamines ; Sels minéraux ; Zinc ; Fer ; Kilocalories ou kilojoules ; Pourcentage d'apport journalier ; Code couleur	50% glucides ; 25% lipides ; 25% protéines ; 2200 kcal pour les hommes et 2000 kcal pour les femmes	Energie ; Apportée par l'aliment	Gras ; Membranes cellulaires	Sucre ; Nourrir les cellules	Construction des fibres nerveuses

Tableau 2 : Tableau récapitulatif des entretiens – Partie 2 et 3 : Internet & réseaux sociaux et Nutrition

PNNNS : Programme National Nutrition Santé

ANR : Apports Nutritionnels Recommandés

Annexe 4 – Tableau récapitulatif des entretiens

	COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES					CARACTÉRISTIQUES						
	Question 18	Question 19		Question 20	Question 21	Sexe	Age	Année d'étude	Pratique Sportive	Budget Alimentaire	Régime Alimentaire	Fumeur
	Définition	Consommation	Raisons	Exemples	Avis healthy							
<b>Entretien n°1</b>	Se mange ; Hors repas ; Forme non naturelle ; Chimique	Oui	Pour = Eviter de tomber malade ; Contre = Pas besoin et/ou dangereux	Vitamines ; Gelée royale	Contre	Homme	25	M2	Régulière (3 fois par semaine)	50 euros	Omnivore	Non
<b>Entretien n°2</b>	Ni aliment, ni médicament	Non	Contre = Sans intérêt ; Pour = Nécessité	X	Mitigée	Femme	20	L2	Inexistante	15 euros	Omnivore	Non
<b>Entretien n°3</b>	2 types ; Contre les carences ; Nutriments ; Protéines ; Shaker (repas)	Oui	Pour = Carences, fatigue ; Contre = Protéines pour le sport	Vitamines ; Magnésium	Contre (protéines) ; Mitigée (cure détox) ; Pour (repas de substitution)	Femme	22	L3	Vie active	35 à 50 euros	Omnivore	Oui
<b>Entretien n°4</b>	Rajouter des vitamines si besoin ; Inutile s'il n'y a pas de carences	Oui	Lutter contre les addictions ; Booster l'organisme	Kudzu ; Juvamine ; Ginseng	Bonne chose ; Pas forcément bénéfique à long terme ; Être attentif aux effets	Homme	23	M1	Musculation (3 fois par semaine) ; Course à pied (3 fois par semaine)	25 à 30 euros	Omnivore	Non

Tableau 3 : Tableau récapitulatif des entretiens – Partie 4 et Talon sociologique : Compléments alimentaires et Caractéristiques

X : l'interviewé n'a jamais consommé de compléments alimentaires

**Groupes généraux**

Etudiants à l'université Paris 3 – Sorbonne Nouvelle

Etudiants à l'université Paris 8 – Vincennes Saint-Denis

Etudiants de Nantes

Etudiants de Rouen

Etudiants de Strasbourg

Etudiants de Toulouse

**Groupes spécialisés**

*Filière « Arts, Lettres, Langues, Sciences Humaines et Sociales »*

Etudiants de l'université Bordeaux Montaigne

Etudiants université Lumière Lyon 2

Faculté de Psychologie Strasbourg L3

L1 Histoire – Lyon 3 2017/2018

L2-L3 psycho entraide étudiant SED Toulouse

L3 Histoire 2017-2018 (Unistra)

L3 Histoire – Lyon 3 2017/2018

*Filière « Commerce, Droit, Economie & Gestion »*

AES Master 1 Marketing et vente / Entrepreneuriat

Etudiants en Droit Toulouse

L1 Droit FL 2017-2018 Rennes 1

L1 L2 L3 Droit Division Aix en Provence

L2 Eco Gestion Promo 2017-2018

Annexe 5 – Liste des groupes *Facebook* où le questionnaire a été diffusé

*Filière « Commerce, Droit, Economie & Gestion » (suite)*

L2 Gestion SHS Toulouse II – 2017/2018

UFR Droit Montpellier Masters 2017/2018

*Filière « Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences & Techniques »*

BTS Diététique – Physiologie / Microbiologie / Biochimie

BTS Diététique – Biologie et nutrition



## Annexe 6 - Questionnaire

**Note** : il existe deux versions du présent questionnaire, la première étant destinée aux hommes, la seconde aux femmes. Les versions diffèrent en deux points. Tout d'abord le sexe de l'individu mentionné dans le scénario *Nutrition*, respectivement nommé Antoine ou Sophie afin que les participants évaluent les conseils du PNNS (Programme National Nutrition Santé) en fonction de leur propre sexe. Puis, les formulations des questions et items, ont été accordés grammaticalement lorsque cela été nécessaire. La version présentée ici est celle destinée aux hommes.

### Les étudiants et l'alimentation

Ce questionnaire s'intègre dans le cadre d'une recherche de master sur les étudiants et l'alimentation.

Les données recueillies seront traitées de manière statistique et anonyme.

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses aux questions posées, l'objectif de cette recherche étant de recueillir votre opinion, vos pratiques réelles.

Vous êtes libre d'arrêter votre participation à tout moment, et ce sans justification nécessaire de votre part, dans ce cas les réponses données ne seront pas retenues.

\*Obligatoire

#### Consentement \*

Je déclare avoir pris connaissance des objectifs ainsi que des conditions de passation du présent questionnaire et j'accepte de participer à l'étude.

#### Vous êtes... \*

(1 réponse)

- ... une femme  
 ... un homme

### Pratiques alimentaires

#### 1) Pour vous bien manger, c'est... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec les différentes propositions. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... manger au restaurant	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger équilibré	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger à sa faim	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger en famille ou avec des amis	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger un repas "fait-maison"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger à son goût	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger un repas type "Entrée-Plat-Fromage-Dessert"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... manger varié	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### 2) De manière générale, dans votre alimentation, vous privilégiez... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec les différentes propositions. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... le goût	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... le prix des produits	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... la qualité nutritionnelle	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... le temps de préparation du repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... le conditionnement des produits	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... l'équilibre alimentaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... la provenance des produits	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 3) De façon générale... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous adoptez les comportements décrits. (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... vous grignotez pendant la journée, en dehors des repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous prenez des repas très peu équilibrés (très sucrés,/salés/gras) en fonction de ce qu'il reste chez vous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous prenez le temps de vous préparer un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous sautez un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous avez une alimentation équilibrée	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous êtes satisfait de votre alimentation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 4) Lorsque vous êtes stressé (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective)... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous adoptez les comportements décrits. (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... vous changez vos habitudes alimentaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous grignotez pendant la journée, en dehors des repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous prenez des repas très peu équilibrés (très sucrés,/salés/gras) en fonction de ce qu'il reste chez vous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous prenez le temps de vous préparer un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous sautez un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous consommez plus de produits sucrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous consommez plus de produits salés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous consommez plus de produits gras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous cherchez des informations sur des aliments bons pour votre état	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous privilégiez les aliments bons pour votre état	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### 5) Lorsque vous êtes malade... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous adoptez les comportements décrits. (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... vous changez vos habitudes alimentaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous grignotez pendant la journée, en dehors des repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous prenez des repas très peu équilibrés (très sucrés/salés/gras) en fonction de ce qu'il reste chez vous	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous prenez le temps de vous préparer un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous sautez un repas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous consommez plus de produits sucrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous consommez plus de produits salés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous consommez plus de produits gras	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous cherchez des informations sur des aliments bons pour votre état	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous privilégiez les aliments bons pour votre état	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 6) Selon vous, un régime alimentaire adapté permet... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec les différentes propositions. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... d'augmenter les performances intellectuelles	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'augmenter les performances physiques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'augmenter le bien-être	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... d'aider à lutter contre certaines maladies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... de soigner des maladies	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 7) Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous... \*

Parmi ces éléments susceptibles de jouer un rôle dans la santé, donnez une note de 1 à 5 en fonction de son importance pour rester en bonne santé. 1 signifiant que l'élément n'est pas du tout important et 5 signifiant qu'il est très important, les notes intermédiaires vous permettant de nuancer votre jugement.

	1	2	3	4	5
... aux aliments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... aux compléments alimentaires	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... au sport et à l'exercice	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... aux médicaments	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### Internet & Réseaux Sociaux

Dans cette partie, il sera fait référence à "Internet" et aux "Réseaux Sociaux".  
 "Internet" se rapportera à l'ensemble des sites accessibles via un moteur de recherche.  
 Les "Réseaux Sociaux" se limiteront à YouTube, Facebook et Instagram.

#### 8) Concernant Internet... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous adoptez les comportements décrits.  
 (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... vous l'utilisez pour chercher une recette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous l'utilisez pour chercher des informations sur un produit en particulier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous l'utilisez pour chercher des informations sur l'alimentation de manière générale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous l'utilisez pour chercher d'autres façons de manger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 9) Concernant les réseaux sociaux... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous adoptez les comportements décrits.  
 (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... de manière générale vous consultez YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... de manière générale vous consultez Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... de manière générale vous consultez Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous le/les utilisez pour chercher une recette	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous le/les utilisez pour chercher des informations sur un produit en particulier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous le/les utilisez pour chercher des informations sur l'alimentation de manière générale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous le/les utilisez pour chercher d'autres façons de manger	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 10) Selon vous, à quelle fréquence êtes vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous observez ces contenus. (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... Internet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... YouTube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... Facebook	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... Instagram	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### 11) De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec la proposition. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... sont bons pour la santé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sont intéressants	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sont équilibrés	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... sont originaux	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 12) Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ? \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante le degré de négativité ou de positivité que vous inspire chaque tag. (1 réponse par proposition)

	Très négative	Négative	Vous ne connaissez pas ce terme	Positive	Très positive
#pornfood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
#healthyfood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
#veganfood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
#junkfood	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### 13) Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, à quelle fréquence vous adoptez les comportements décrits. (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... modifier votre type d'alimentation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tester un produit que vous n'avez pas l'habitude de consommer	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tester une recette "traditionnelle"	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tester une recette "alternative" (dite plus saine)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... tester une recette "alternative" (dite vegan)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... utiliser un service de livraison de repas (Deliveroo, Uber Eats, Just Eat (Allo Resto)...) )	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### Nutrition

Dans cette partie, il s'agira de donner votre avis par rapport à la situation présentée.

**Antoine a 25 ans, est sédentaire, de taille moyenne et de poids moyen.**

#### 14) Selon vous Antoine, devrait se soucier... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec les différentes propositions. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... de manger 5 fruits et légumes par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... de ne manger ni trop gras, ni trop sucré, ni trop salé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... de pratiquer une activité physique régulière	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indiquez l'intervalle qui selon vous correspond le mieux à la situation exposée. (1 réponse)

	Inférieur à 1500 kcal	Compris entre 1500 et 1800 kcal	Compris entre 1800 et 2100 kcal	Compris entre 2100 et 2400 kcal	Supérieur à 2400 kcal
... d'avoir un apport énergétique journalier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

### Antoine pratique désormais une activité sportive régulière.

#### 15) Selon vous, Antoine devrait... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec la proposition. (1 réponse)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... réduire son apport calorique journalier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Indiquez ce qui selon vous, correspond le mieux à la situation. (1 réponse)

	Beaucoup moins d'attention	Moins d'attention	Autant d'attention	Plus d'attention	Beaucoup plus d'attention
... dorénavant prêter à son alimentation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### Compléments alimentaires

Les compléments alimentaires sont des produits concentrés en nutriments et/ou autres substances (vitamines, protéines, acides aminés, plantes, etc.), prescrits ou non par un médecin et administrés par voie orale (ampoules, comprimés, poudres à diluer, confiseries spécialisées, sirop, etc.).

#### 16) Selon vous un complément alimentaire est un produit... \*

Pour chaque couple de mots, cochez le chiffre (de 1 à 5) qui correspond le mieux selon vous à un complément alimentaire. Si vous cochez le chiffre 1, cela signifie que pour vous le mot à gauche lui correspond tout à fait; si vous cochez le chiffre 5, cela signifie que c'est le mot à droite qui lui correspond tout à fait. Vous pouvez choisir une position intermédiaire en cochant un chiffre de 2 à 4. (1 réponse par couple de mots).

	1	2	3	4	5	
Naturel	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Artificiel
	1	2	3	4	5	
Aliment	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Médicament
	1	2	3	4	5	
Bon pour la santé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Mauvais pour la santé
	1	2	3	4	5	
Superflu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Indispensable
	1	2	3	4	5	
Efficace	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Inefficace

#### 17) De manière générale, vous consommez... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, la fréquence à laquelle vous adoptez les comportements décrits. (1 réponse par proposition)

	Jamais	Rarement	Souvent	Très souvent
... des brûleurs de graisses (garcinia cambogia...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des énergisants (taurine, ginseng...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des vitamines (C, D...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des boissons drainantes ("thé détox", jus de mangoustan...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des substituts de repas ("shaker", "barres", "crèmes"...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des protéines ("whey"...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... des minéraux (magnésium, fer...)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### 18) De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante, ce qui correspond le plus à votre opinion. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout favorable	Pas favorable	Ni favorable, ni pas favorable	Favorable	Tout à fait favorable
... comme "booster".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... comme cure "détox".	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... comme aide à la perte de poids	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... comme solution contre les carences.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... comme repas de substitution.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... comme aide à la prise de masse musculaire	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Annexe 6 - Questionnaire

### Caractéristiques

Quel est votre âge ? \*

(1 réponse)

Votre réponse

Quelle est votre taille ? \*

(1 réponse - en centimètres)

Votre réponse

Quel est votre poids ? \*

(1 réponse - en kilogrammes)

Votre réponse

En quelle année d'étude êtes-vous ? \*

(1 réponse)

Sélectionner ▼

Quelle est votre filière d'étude ? \*

(1 réponse)

Arts, Langues, Lettres, Sciences Humaines & Sociales

Commerce, Droit, Economie & Gestion

Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences & Techniques

Autre : \_\_\_\_\_

Dans quelle région êtes-vous inscrit pour vos études ? \*

(1 réponse)

Sélectionner ▼

Vivez-vous chez vos parents ? \*

(1 réponse)

Oui

Non

Si non, depuis combien de temps vivez-vous en dehors de chez vos parents ? (1 réponse possible)

Moins de 1 ans

De 1 à 3 ans

Plus de 3 ans

Quel est votre régime alimentaire ? \*

(1 réponse)

Omnivore

Végétarien

Végétalien

Autre : \_\_\_\_\_

Fumez-vous ? \*

(1 réponse)

Oui

Non

À quelle fréquence pratiquez-vous une activité sportive ? \*

(1 réponse)

Jamais

Moins de 1 fois par semaine

1 à 2 fois par semaine

3 à 4 fois par semaine

Plus de 4 fois par semaine



## Annexe 6 - Questionnaire

**Note :** La dernière question posée aux participants est dépendante de la réponse à la question précédente concernant la fréquence à laquelle ils pratiquent une activité sportive.

**Cas n°1 :** le participant déclare qu'il ne pratique « Jamais » d'activité sportive **OU** « Moins de 1 fois par semaine ». La dernière question qui lui sera posée, concernera alors les raisons pour lesquelles il est sédentaire.

### Pratique sportive

Selon vous, vous ne pratiquez pas ou peu d'activité sportive car... \*

Indiquez à partir de l'échelle suivante votre degré d'accord ou de désaccord avec les différentes propositions. (1 réponse par proposition)

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ni d'accord, ni pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord
... vous n'en avez pas le temps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous n'en avez pas envie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous n'en avez pas les moyens financiers	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous n'en avez pas la motivation	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
... vous ne vous en sentez pas capable	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Cas n°2 :** le participant déclare qu'il pratique une activité sportive à une fréquence de « 1 à 2 fois par semaine » **OU** « 3 à 4 fois par semaine » **OU** « Plus de 4 fois par semaine ». La dernière question qui lui sera posée, concernera alors sa pratique, à savoir, s'il participe à des compétitions.

### Pratique sportive

Pratiquez-vous une activité sportive en compétition ? \*

(1 réponse)

- Oui  
 Non

**Tableaux de la partie « portrait-robot du mangeur étudiantin »**

<i>Comparaisons</i>	<i>Type de test</i>	<i>W</i>	<i>P-value</i>
Goût – Prix	Unilatéral droit	9087,5	< 0,001
Goût - Qualité	Unilatéral droit	14050	< 0,001
Goût – Temps	Unilatéral droit	11009	< 0,001
Goût – Conditionnement	Unilatéral droit	1967,5	< 0,001
Goût – Equilibre	Unilatéral droit	2569,5	< 0,001
Goût – Provenance	Unilatéral droit	15145	< 0,001
Prix – Qualité	Unilatéral droit	10002	< 0,001
Prix – Temps	Unilatéral droit	8116,5	< 0,001
Prix – Conditionnement	Unilatéral droit	3412	< 0,001
Prix – Equilibre	Bilatéral	6007,5	0,6272
Prix – Provenance	Unilatéral droit	12128	< 0,001
Qualité – Temps	Bilatéral	7802	0,53
Qualité – Conditionnement	Unilatéral droit	3993	< 0,001
Qualité – Equilibre	Unilatéral gauche	8225	< 0,001
Qualité – Provenance	Unilatéral droit	5256	< 0,05
Temps – Conditionnement	Unilatéral droit	4275,5	< 0,001
Temps – Equilibre	Unilatéral gauche	9083,5	< 0,01
Temps – Provenance	Unilatéral droit	7665,5	< 0,05
Conditionnement – Equilibre	Unilatéral gauche	1956,5	< 0,001
Conditionnement – Provenance	Unilatéral gauche	3288	< 0,001
Equilibre - Provenance	Unilatéral droit	8225	< 0,001

**Tableau 4 : Analyse comparative des réponses aux items de la question 2**

---

<i>Items</i>	<i>Chi-squared</i>	<i>Degree of Freedom</i>	<i>P-value</i>
Grignotage en dehors des repas	134,01	2	< 0.001
Repas très peu équilibrés	101,09	2	< 0.001
Saut de repas	40,132	2	< 0.001
Temps pour préparer un repas	163,73	2	< 0.001

**Tableau 5 : Analyse comparative des réponses aux items similaires des questions 3, 4 et 5**

Annexe 7 – Récapitulatif des principaux résultats de l'étude présentés en corps de dossier

<i>Items</i>	<i>W</i>	<i>P-value</i>
Changement des habitudes alimentaires	4990	< 0.05
Produits sucrés	10776	< 0.001
Produits salés	6851	< 0.001
Produits gras	8441.5	< 0.001
Recherche sur des produits spécifiques	723	< 0.001
Consommation de produits spécifiques	915.5	< 0.001

Tableau 6 : Analyse comparative des items similaires aux questions 4 et 5

<i>Comparaison</i>	<i>Items</i>	<i>X-squared</i>	<i>Degree of Freedom</i>	<i>P-value</i>
Observé – Théorique (étudiants)	Grignotage	0,0377	1	0,8460
	Repas très peu équilibré	0,1539	1	0,6949
	Saut de repas	0,6087	1	0,4353
Observé – Théorique (grand public)	Grignotage	5,9223	1	0,0150
	Repas très peu équilibré	3,9506	1	0,0469
	Saut de repas	8,7413	1	0,0031

Tableau 7 : Analyse comparative des items similaires de la question 4 et de l'étude d'Harris Interactive (2017)

<i>Rechercher...</i>	<i>W</i>	<i>P-value</i>
Une recette	11878	< 0,001
Informations sur un produit	10738	< 0,001
Informations sur l'alimentation	7092,5	< 0,001
Autres façons de manger	6475,5	< 0,001

Tableau 8 : Analyse comparative des items similaires aux questions 8 et 9

Annexe 7 – Récapitulatif des principaux résultats de l'étude présentés en corps de dossier

<i>Connotation</i>	<i>#pornfood</i>	<i>#healthyfood</i>	<i>#veganfood</i>	<i>#junkfood</i>
Très négative	19 %	3 %	12 %	28 %
Négative	30 %	3 %	21 %	42 %
Non-connaissance	11 %	2 %	5 %	17 %
Positive	31 %	56 %	49 %	12 %
Très positive	9 %	36 %	13 %	1 %

Tableau 9 : Proportion en pourcentage des résultats obtenus à la question 12

**Tableaux de la partie « différences selon le sexe »**

<i>Questions</i>	<i>Items</i>	<i>Type de test (♀ - ♂)</i>	<i>W</i>	<i>P-value</i>
1	Fait-maison	Unilatéral gauche	6203,5	< 0,05
2	Prix des produits	Unilatéral droit	8339,5	< 0,05
	Temps de préparation du repas	Unilatéral droit	8413	< 0,01
3	Satisfaction	Unilatéral gauche	6132,5	< 0,05
4	Changement	Unilatéral droit	8498,5	< 0,01
	Grignotage	Unilatéral droit	8344,5	< 0,05
	Produits gras	Unilatéral droit	8217,5	< 0,05
	Produits sucrés	Unilatéral droit	8472	< 0,01
5	Changement	Unilatéral droit	8294	< 0,05
	Saut de repas	Unilatéral droit	8412,5	< 0,01
	Temps de préparation du repas	Unilatéral gauche	6110	< 0,05
7	Sport et activité physique	Unilatéral gauche	6310	< 0,001

**Tableau 10 : Récapitulatif des différences significatives entre hommes et femmes au niveau des pratiques alimentaires**

<i>Questions</i>	<i>Items</i>	<i>Type de test (♀ - ♂)</i>	<i>W</i>	<i>P-value</i>
8	Recettes	Unilatéral droit	8876	< 0,001
9	YouTube	Unilatéral gauche	5800,5	< 0,01
	Instagram	Unilatéral droit	8530,5	< 0,01
10	Facebook	Unilatéral droit	9515	< 0,001
	Instagram	Unilatéral droit	9610,5	< 0,001
11	Originaux	Unilatéral gauche	5942	< 0,01
12	#veganfood	Unilatéral droit	8787	< 0,001
13	Modification	Unilatéral droit	8209	< 0,05
	Recettes saines	Unilatéral droit	8481	< 0,01
	Recettes <i>vegan</i>	Unilatéral droit	8637	< 0,001

**Tableau 11 : Récapitulatif des différences significatives entre hommes et femmes au niveau d'Internet et des réseaux sociaux**

Annexe 7 – Récapitulatif des principaux résultats de l'étude présentés en corps de dossier

Questions	Items	Type de test (♀ - ♂)	W	P-value
14	Activité physique	Unilatéral gauche	5970	< 0,01
15	Plus attention	Unilatéral gauche	6146,5	< 0,05

Tableau 12 : Récapitulatif des différences significatives entre hommes et femmes au niveau de la nutrition

Questions	Items	Type de test (♀ - ♂)	W	P-value
17	Vitamines	Unilatéral droit	8278,5	< 0,05
	Minéraux	Unilatéral droit	8978	< 0,001
	Energisants	Unilatéral gauche	6198	< 0,01
	Protéines	Unilatéral gauche	6042	< 0,01
18	Cures détox	Unilatéral gauche	8654,5	< 0,01
	Masse musculaire	Unilatéral droit	6112	< 0,05

Tableau 13 : Récapitulatif des différences significatives entre hommes et femmes au niveau des compléments alimentaires

**Tableaux de la partie « différences selon la filière d'étude »**

Où « ALL » correspond à Art, Lettres, Langues, Sciences Humaines & Sociales ; « ECO » à Commerce, Droit, Economie & Gestion ; « INGE » à Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences & Techniques.

<i>Questions</i>	<i>Items</i>	<i>Comparaisons</i>	<i>Type de test</i>	<i>W</i>	<i>P-value</i>
1	Satiété	ALL - INGE	Unilatéral droit	3865	< 0,01
	Structure	ALL - ECO	Unilatéral gauche	2492,5	< 0,01
		ECO - INGE	Unilatéral droit	3751	< 0,05
2	Equilibre	ALL - INGE	Unilatéral gauche	2551	< 0,01
3	Alimentation équilibrée	ALL - INGE	Unilatéral gauche	2555	< 0,01
	Repas très peu équilibrés	ALL - ECO	Unilatéral droit	3750	< 0,05
		ALL - INGE	Unilatéral droit	4059,5	< 0,01
	Satisfaction	ALL - INGE	Unilatéral gauche	2584	< 0,01
		ECO - INGE	Unilatéral gauche	2529	< 0,01
4	Grignotage	ALL - ECO	Unilatéral droit	3929	< 0,01
	Repas très peu équilibrés	ALL - INGE	Unilatéral droit	3947	< 0,01
5	Changement	ALL - INGE	Unilatéral droit	3906	< 0,01
	Produits gras	ALL - ECO	Unilatéral gauche	2659,5	< 0,05
		ECO - INGE	Unilatéral droit	3833,5	< 0,01
	Repas très peu équilibrés	ALL - INGE	Unilatéral droit	3838	< 0,01
		ECO - INGE	Unilatéral droit	3688,5	< 0,05
	Temps de préparation	ALL - ECO	Unilatéral gauche	2646	< 0,05
		ALL - INGE	Unilatéral gauche	2490,5	< 0,01

**Tableau 14 : Récapitulatif des différences significatives (test de Wilcoxon) entre les 3 filières au niveau des pratiques alimentaires**

Annexe 7 – Récapitulatif des principaux résultats de l'étude présentés en corps de dossier

Questions	Items	Comparaisons	Type de test	W	P-value
9	Instagram	ALL - ECO	Unilatéral gauche	2610	< 0,05
		ECO - INGE	Unilatéral droit	4056	< 0,01
10	Instagram	ALL - ECO	Unilatéral gauche	2419,5	< 0,01
		ECO - INGE	Unilatéral droit	4098,5	< 0,001
11	Intéressants	ALL - INGE	Unilatéral droit	3750,5	< 0,05
		ECO - INGE	Unilatéral droit	3968	< 0,01
12	#pornfood	ALL - INGE	Unilatéral droit	3887	< 0,01
		ECO - INGE	Unilatéral droit	3868,5	< 0,01
	#veganfood	ALL - ECO	Unilatéral droit	3772	< 0,05
		ALL - INGE	Unilatéral droit	3843	< 0,01
13	Livraison de repas	ALL - ECO	Unilatéral gauche	2590,5	< 0,05
		ECO - INGE	Unilatéral droit	3693,5	< 0,05

Tableau 15 : Récapitulatif des différences significatives (test de Wilcoxon) entre les 3 filières au niveau d'Internet et des réseaux sociaux

Question	Item	Comparaisons	Types de test	W	P-value
14	Activité physique régulière	ALL - INGE	Unilatéral gauche	2568	< 0,01
		ECO - INGE	Unilatéral gauche	2693	< 0,05

Tableau 16 : Résultat du test significatif de Wilcoxon entre les 3 filières au niveau de la nutrition

Question	Item	Comparaison	Type de test	W	P-value
16	Aliment - Médicament	ALL - INGE	Unilatéral droit	3945	< 0,001

Tableau 17 : Résultat du test significatif de Wilcoxon entre les 3 filières au niveau des compléments alimentaires



## Infographie – Echantillon total (n = 240)

### Pratiques alimentaires

#### Question 1 : Pour vous « bien manger », c'est...

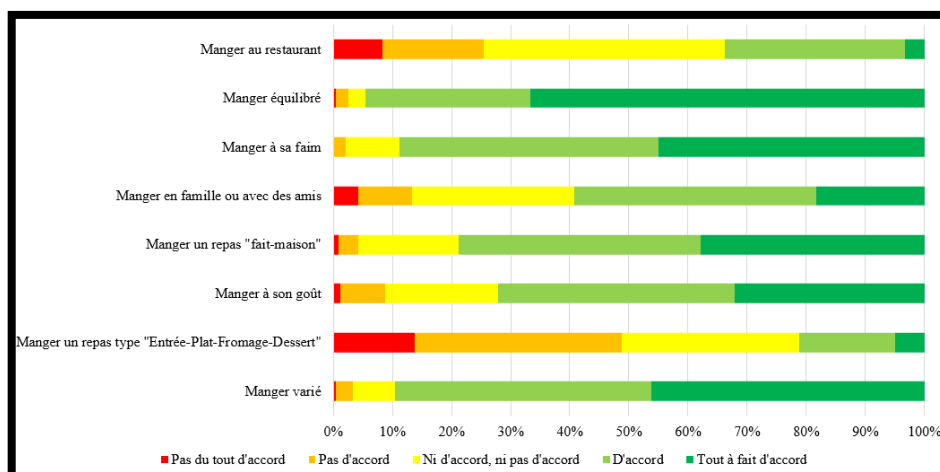


Figure 1 : Répartition des réponses obtenues concernant la notion de *bien manger*, en pourcentages

#### Question 2 : De manière générale, que privilégiez-vous dans votre alimentation ?

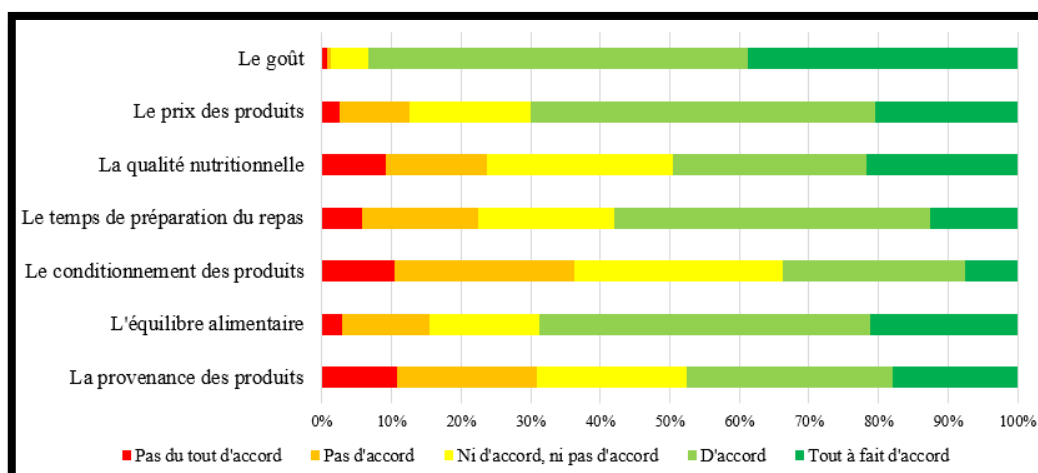


Figure 2 : Répartition des réponses obtenues concernant les *priorités alimentaires*, en pourcentages

**Question 3 : De façon générale...**

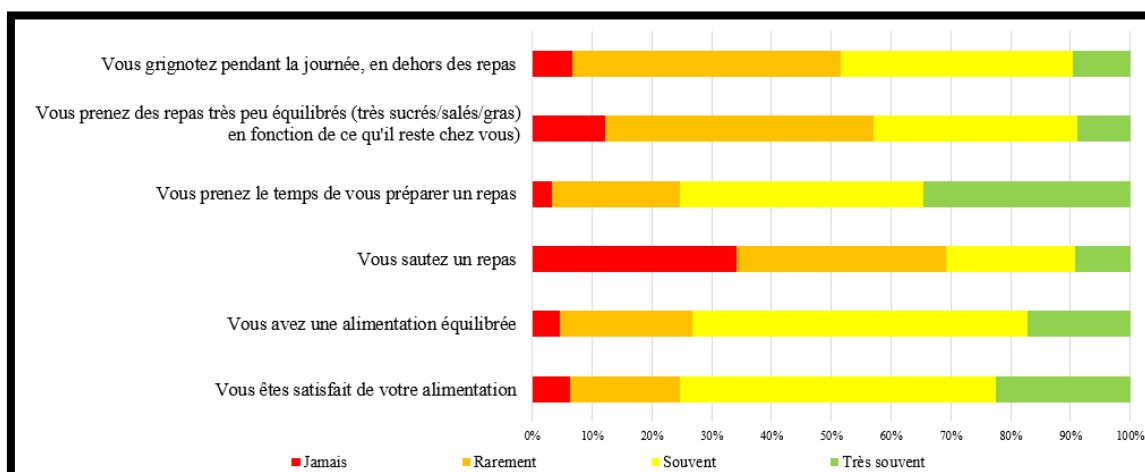


Figure 3 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires*, en pourcentages

**Question 4 : Lorsque vous êtes stressé(e) (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective) ...**

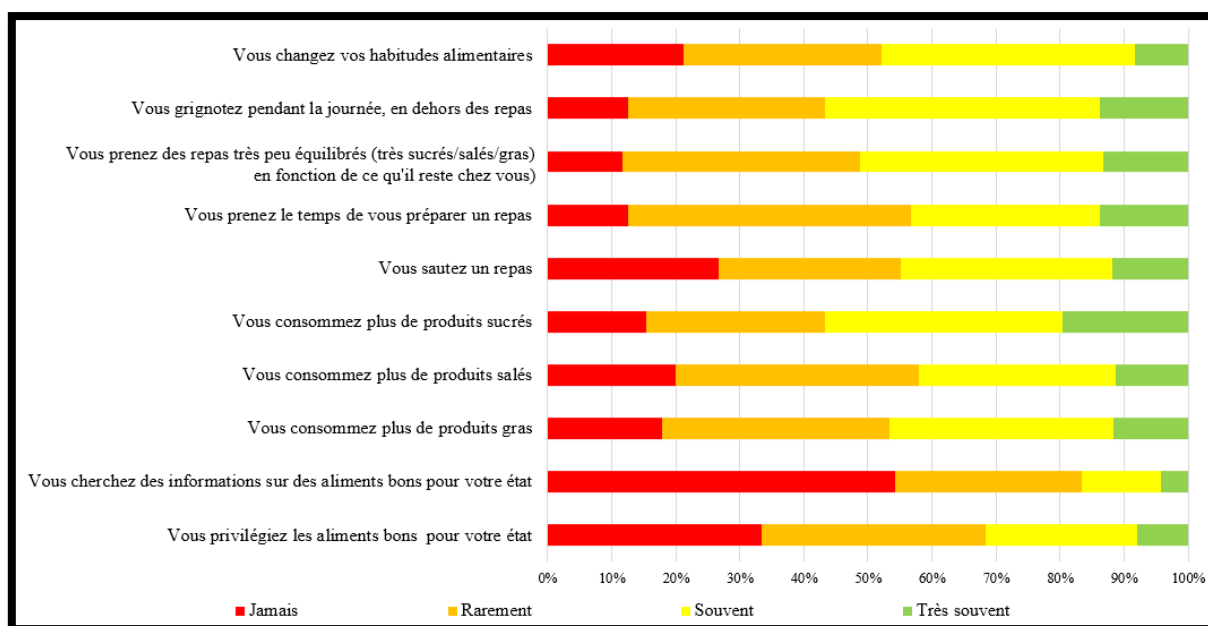


Figure 4 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires en période de stress*, en pourcentages

**Question 5 : Lorsque vous êtes malade...**

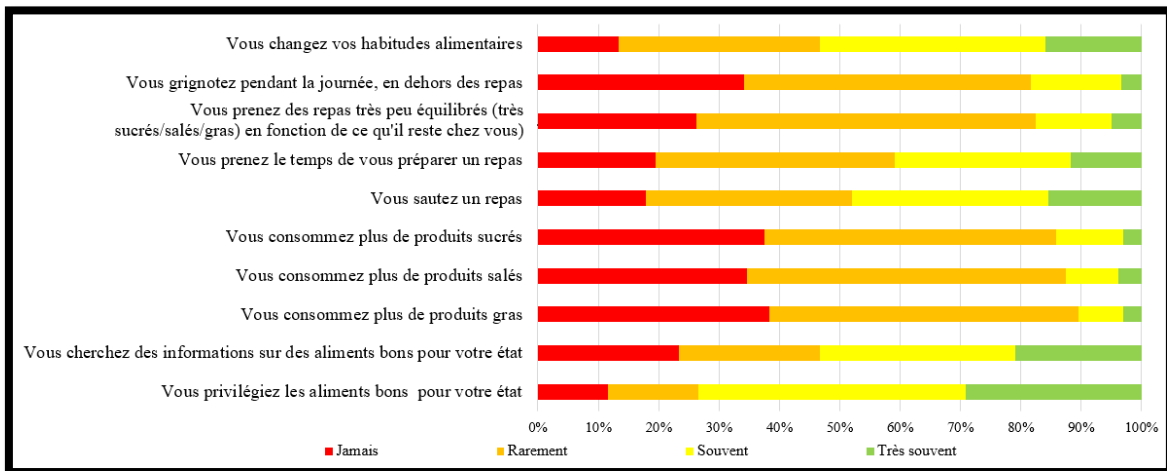


Figure 5 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires lors de maladie*, en pourcentages

**Question 6 : Selon vous, un régime alimentaire adapté permet...**

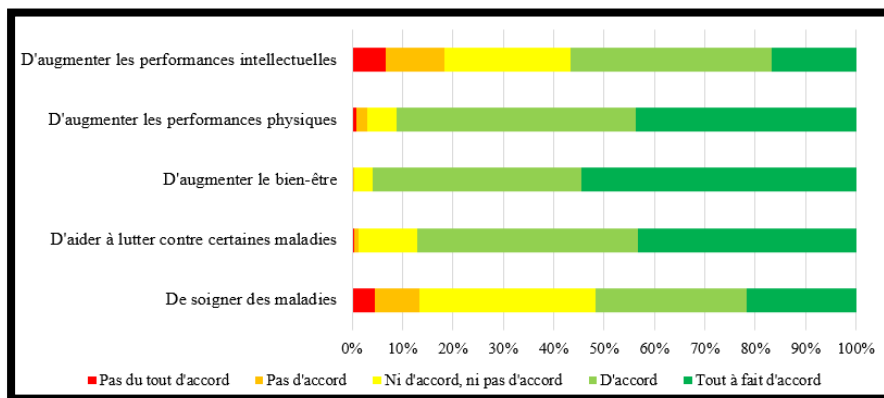


Figure 6 : Répartition des réponses obtenues concernant les *croyances alimentaires*, en pourcentages

**Question 7 : Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous...**

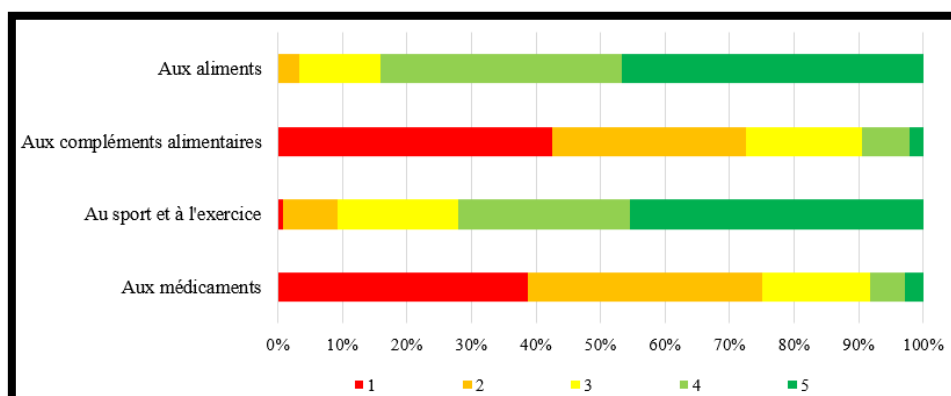


Figure 7 : Répartition des réponses obtenues concernant le fait de *rester en bonne santé*, en pourcentages

## Internet & Réseaux sociaux

### Question 8 : Concernant internet...

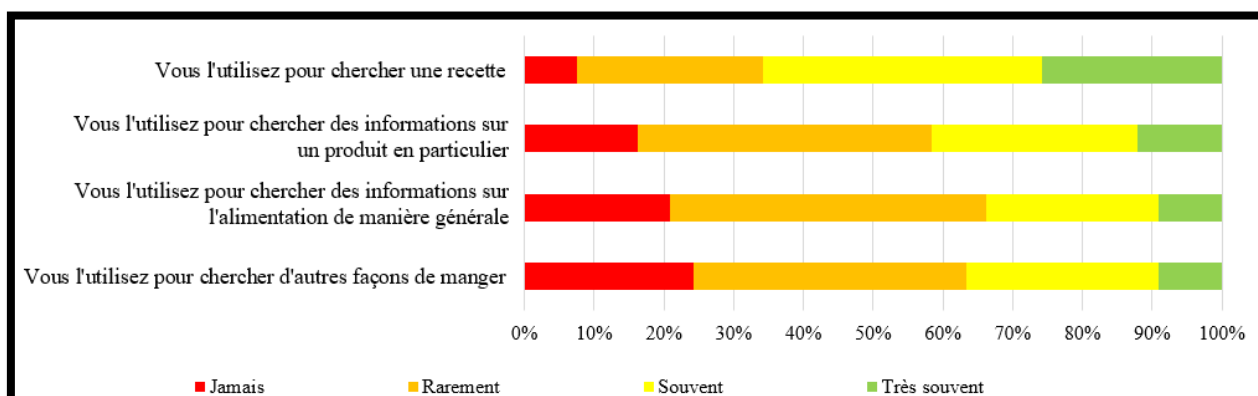


Figure 8 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'usage d'Internet*, en pourcentages

### Question 9 : Concernant les réseaux sociaux...

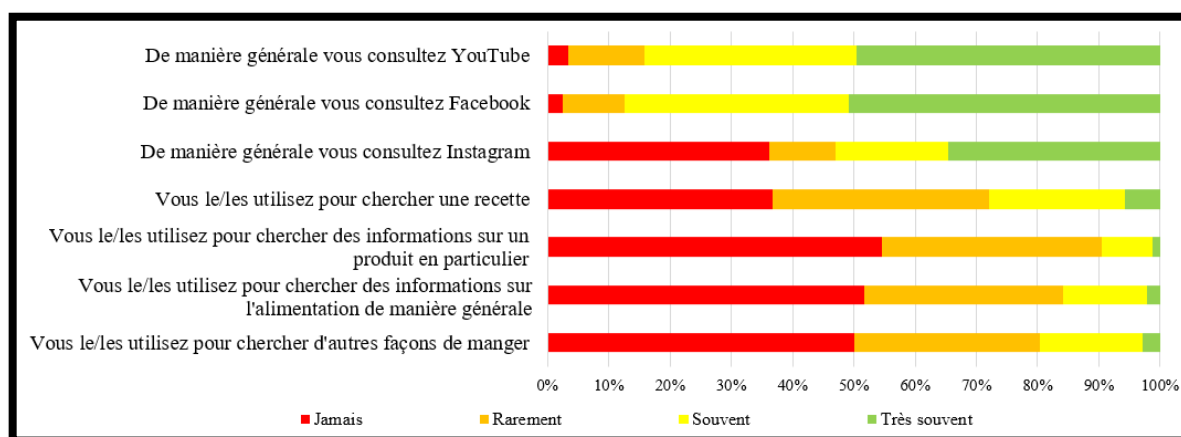


Figure 9 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'usage des réseaux sociaux*, en pourcentages

### Question 10 : Selon vous, à quelle fréquence êtes-vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ...

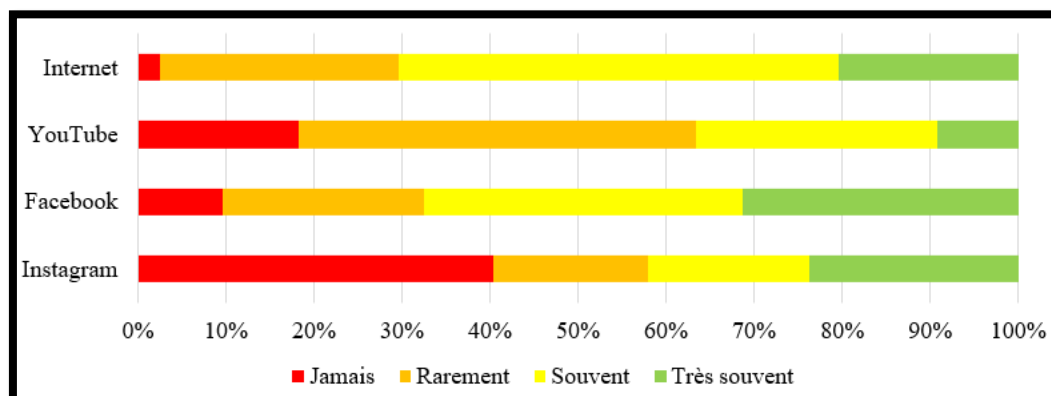


Figure 10 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus spécifiques à un ou des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 11 : De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux...**

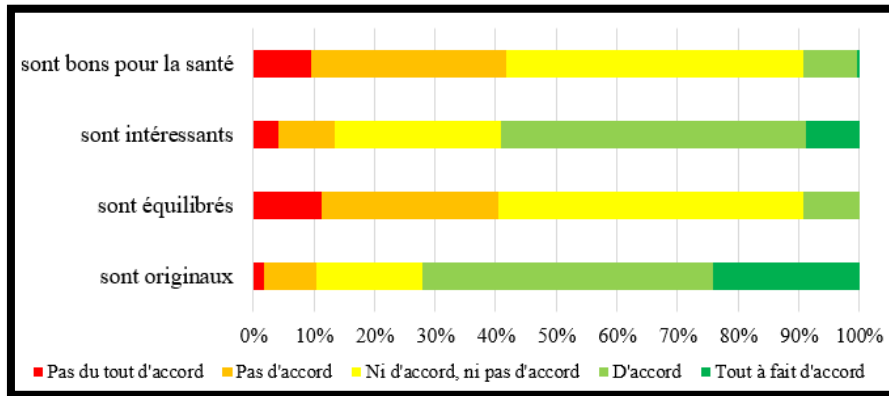


Figure 11 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 12 : Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ?**

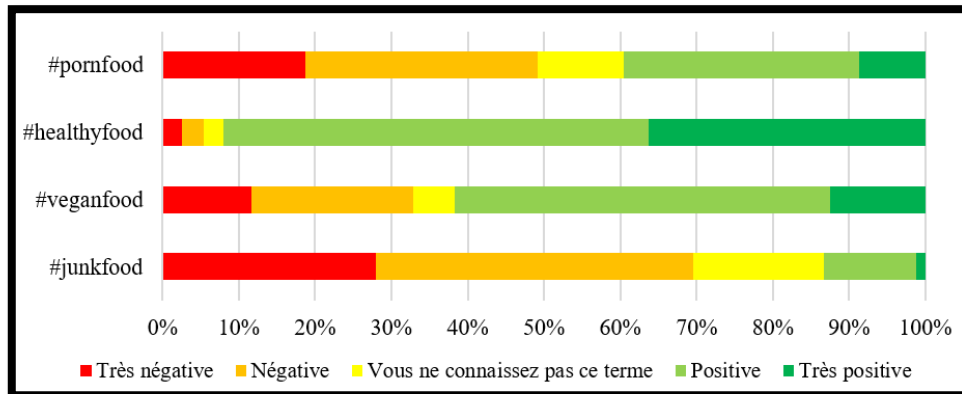


Figure 12 : Répartition des réponses obtenues concernant *les tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 13 : Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à...**

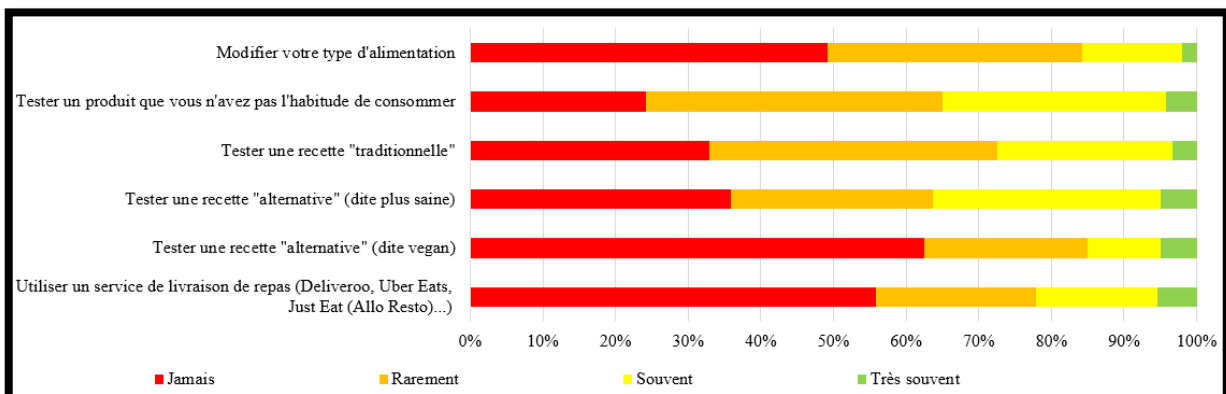


Figure 13 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'influence des réseaux sociaux*, en pourcentages

## Nutrition

### Question 14 (A) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

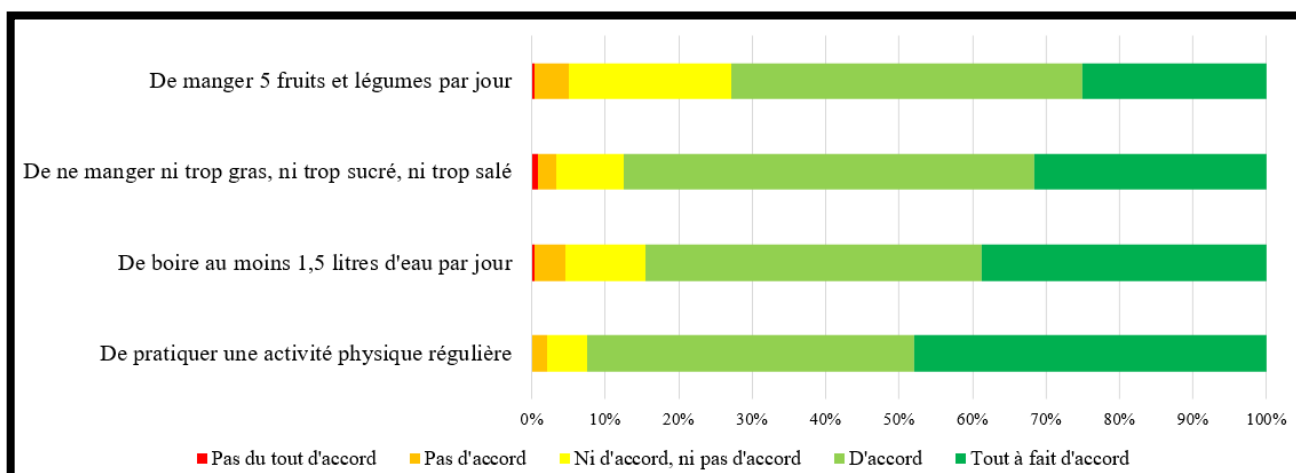


Figure 14 : Répartition des réponses obtenues concernant *les recommandations du PNNS*, en pourcentages

### Question 14 (B) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

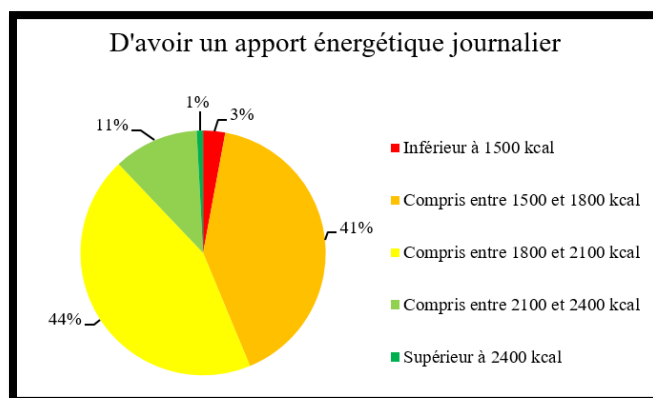


Figure 15 : Répartition des réponses obtenues concernant *les apports énergétiques journaliers*, en pourcentages

**Question 15 (A) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

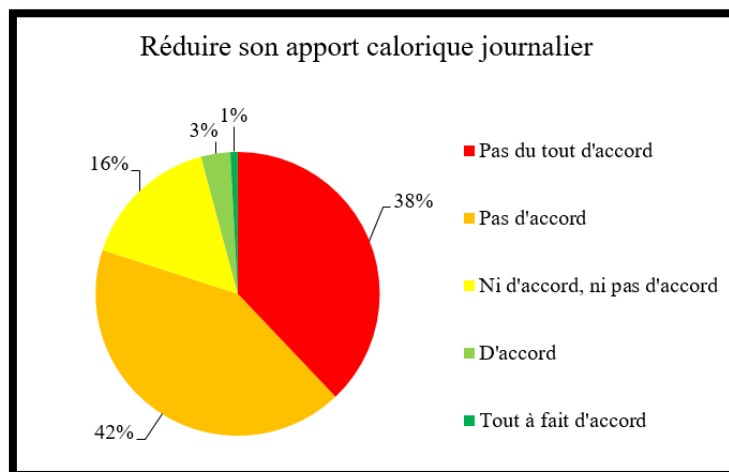


Figure 16 : Répartition des réponses obtenues concernant l'apport calorique journalier, en pourcentages

**Question 15 (B) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

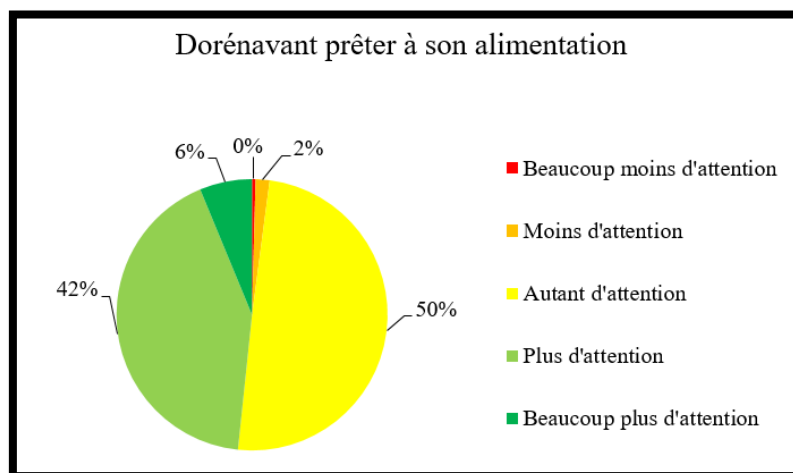


Figure 17 : Répartition des réponses obtenues concernant l'attention portée à l'alimentation, en pourcentages

## Compléments alimentaires

### Question 16 : Selon vous un complément alimentaire est un produit...

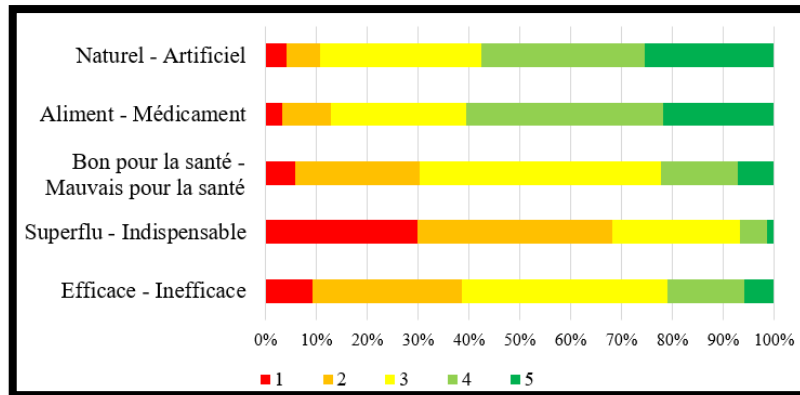


Figure 18 : Répartition des réponses obtenues concernant *la perception des compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 17 : De manière générale, vous consommez...

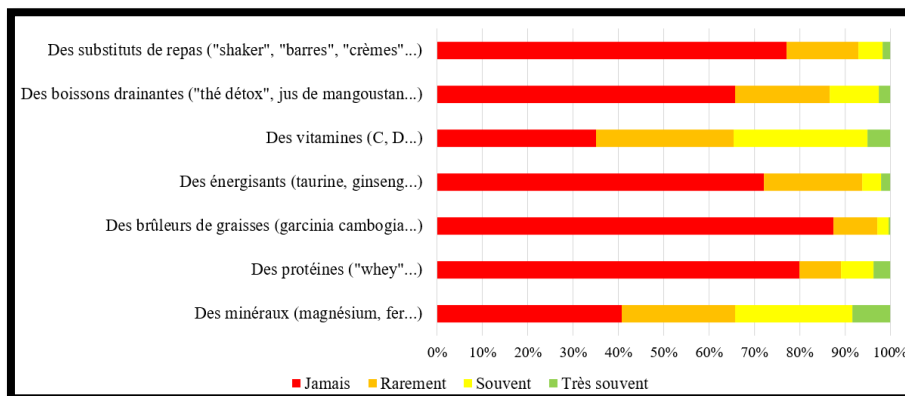


Figure 19 : Répartition des réponses obtenues concernant *la consommation de compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 18 : De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires...

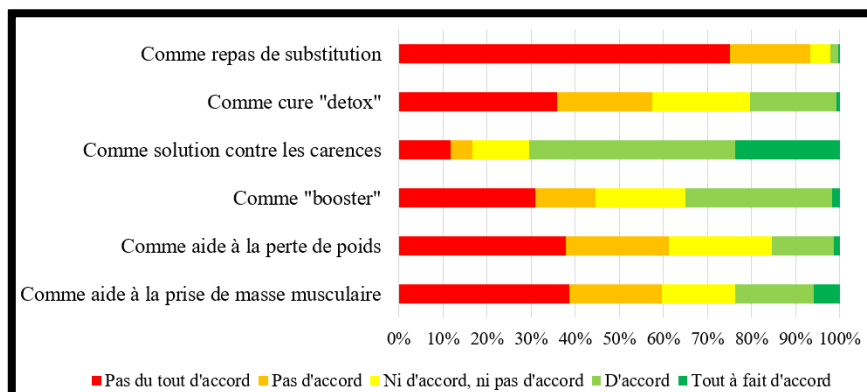


Figure 20 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'opinion portée sur les compléments alimentaires*, en pourcentages



## Caractéristiques

### Âge, taille, poids et IMC moyens :

Âge moyen	Taille moyenne	Poids moyen	IMC moyen
21,17	172,63	67,10	22,46

Tableau 18 : Récapitulatif des âges, tailles, poids et IMC moyens

### Répartition de l'IMC\* :

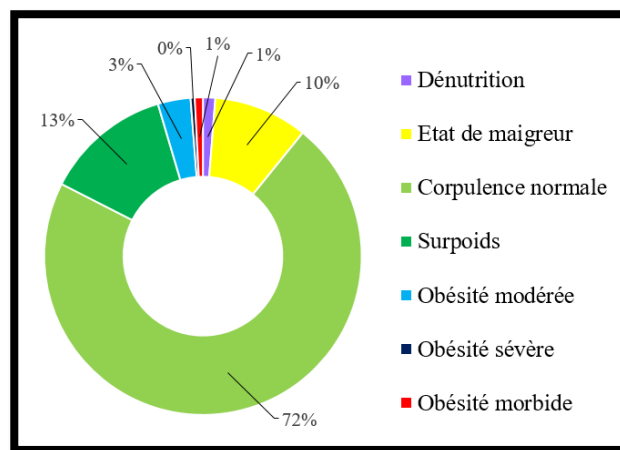


Figure 21 : Répartition des correspondances des IMC des participants, en pourcentages

### Hébergement :

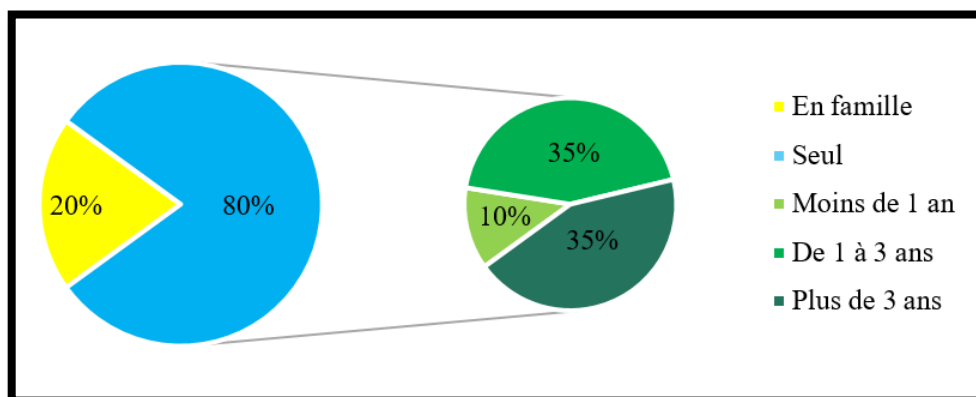


Figure 22 : Répartition du type d'hébergement, en pourcentages

\* IMC : Indice de Masse Corporelle

**Régime alimentaire :**

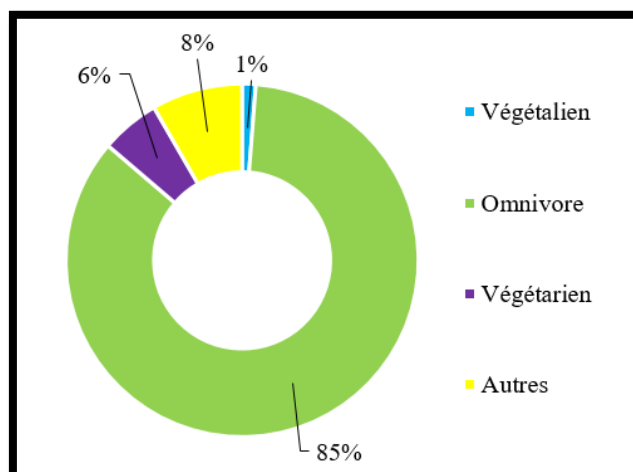


Figure 23 : Répartition des *régimes alimentaires*, en pourcentages

**Tabac :**

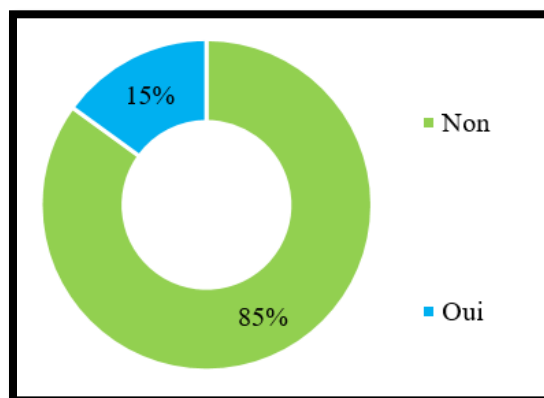


Figure 24 : Répartition de l'*usage du tabac*, en pourcentages

**Niveau d'étude :**

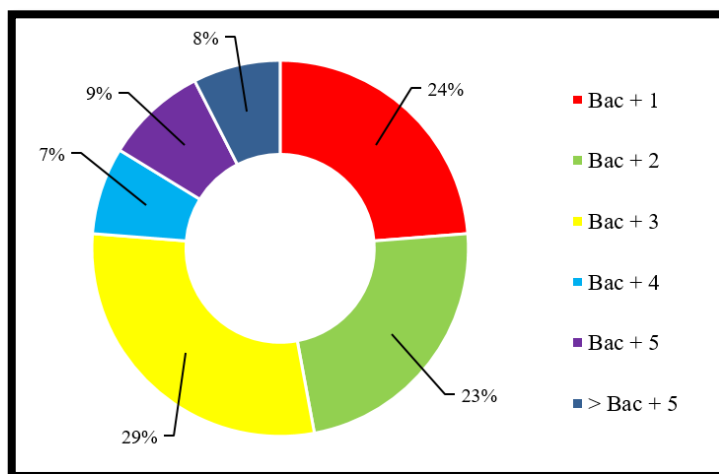


Figure 25 : Répartition des *niveaux d'étude*, en pourcentages

**Activité sportive :**

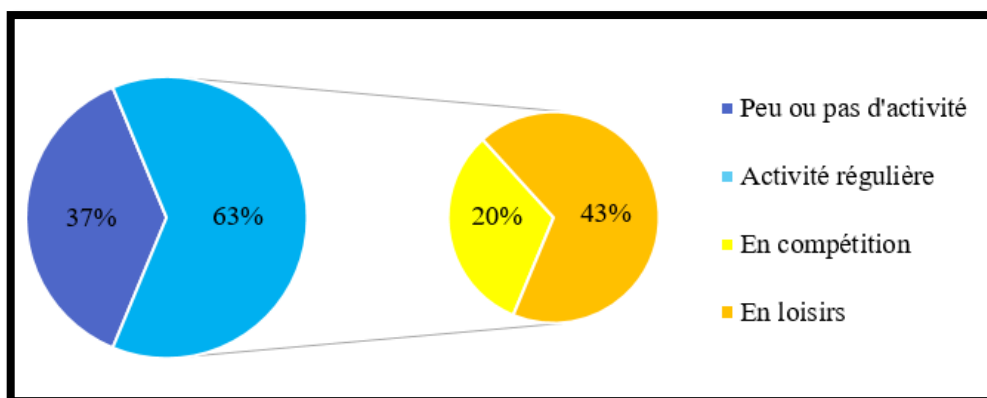


Figure 26 : Répartition de l'activité sportive, en pourcentages

**Sédentarité : Selon vous, vous pratiquez peu ou pas d'activité physique car...**

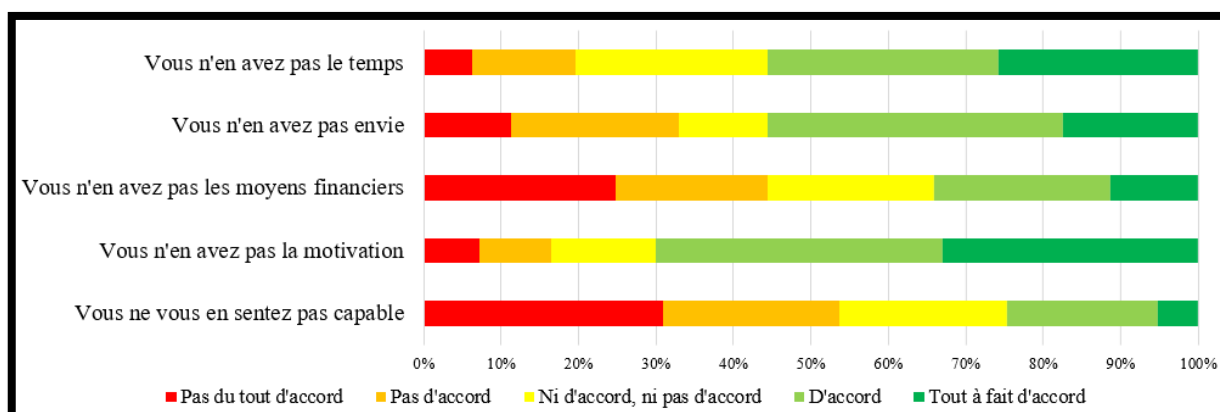


Figure 27 : Répartition des réponses obtenues concernant les raisons de la sédentarité, en pourcentages

## Infographie – Hommes (n = 120)

### Pratiques alimentaires

#### Question 1 : Pour vous « bien manger », c'est...

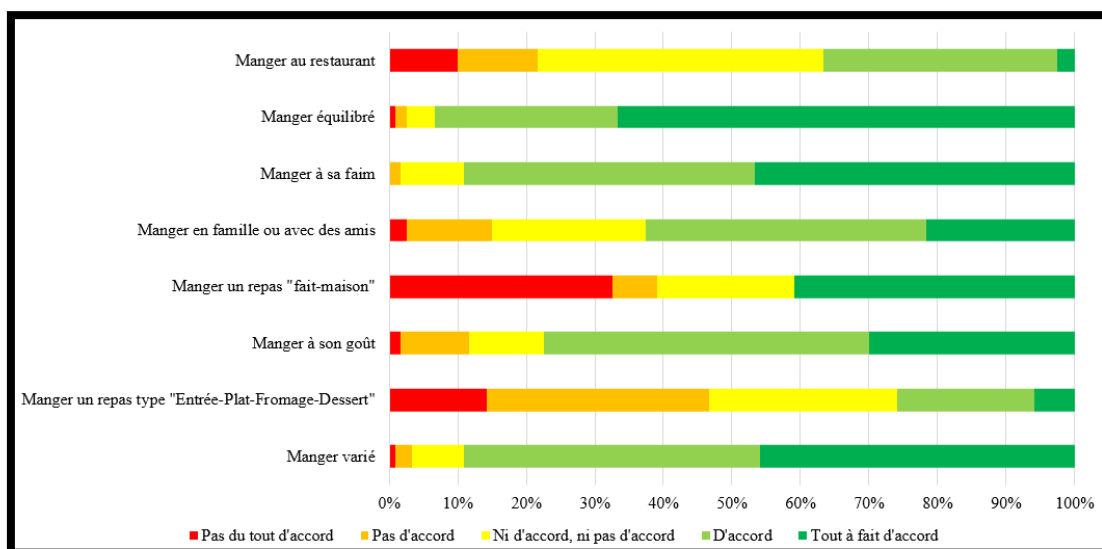


Figure 28 : Répartition des réponses obtenues concernant la notion de *bien manger*, en pourcentages

#### Question 2 : De manière générale, que privilégiez-vous dans votre alimentation ?

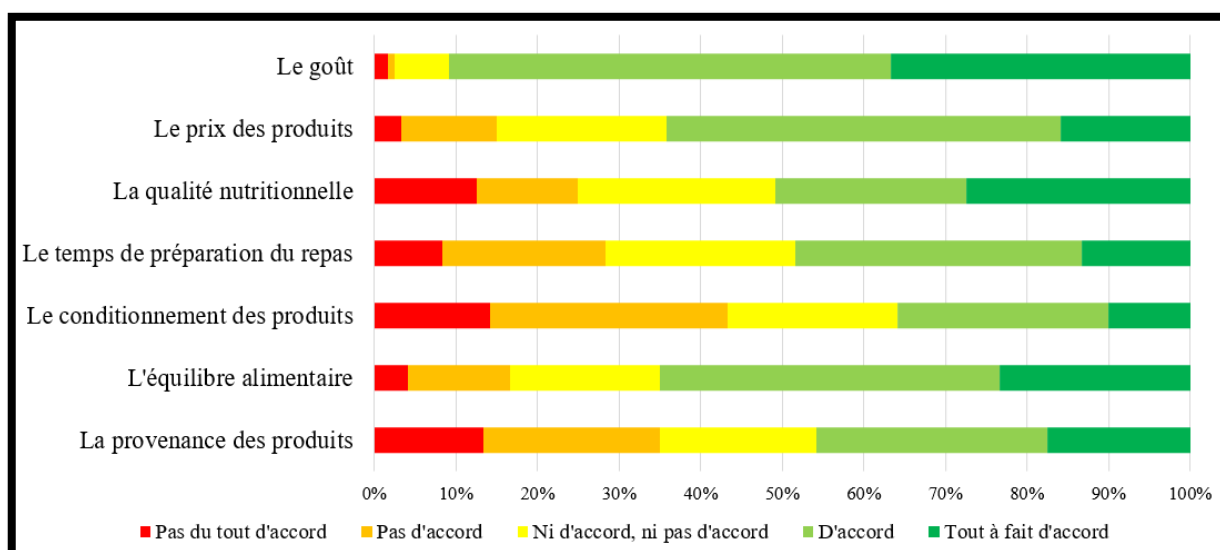


Figure 29 : Répartition des réponses obtenues concernant les *priorités alimentaires*, en pourcentages

**Question 3 : De façon générale...**

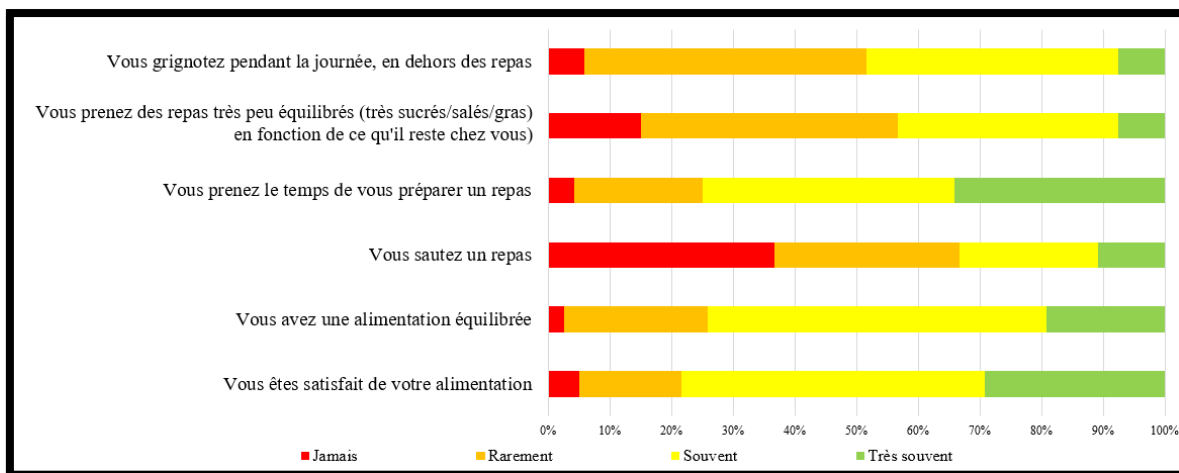


Figure 30 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires*, en pourcentages

**Question 4 : Lorsque vous êtes stressé (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective) ...**

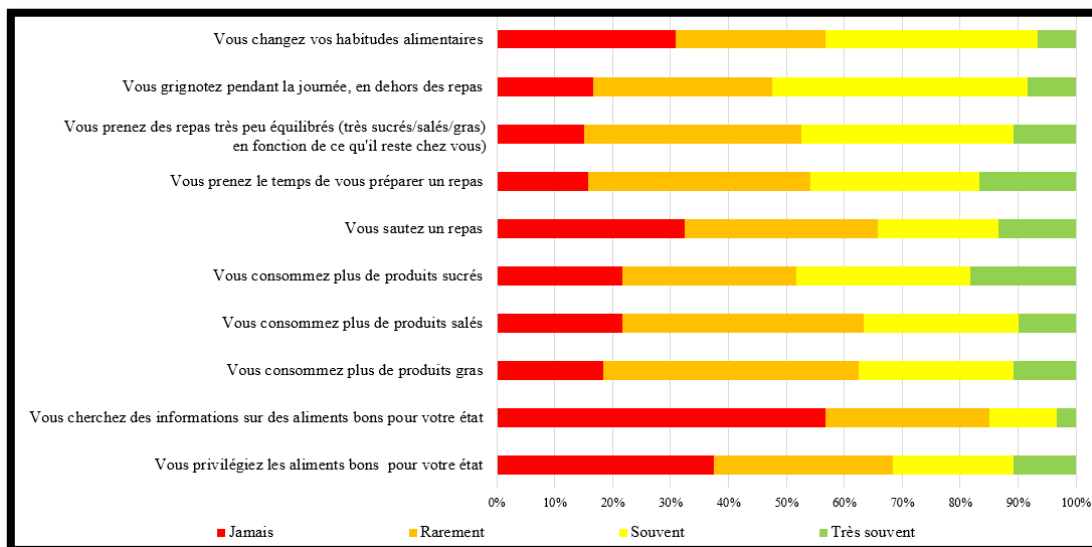


Figure 31 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires en période de stress*, en pourcentages

**Question 5 : Lorsque vous êtes malade...**

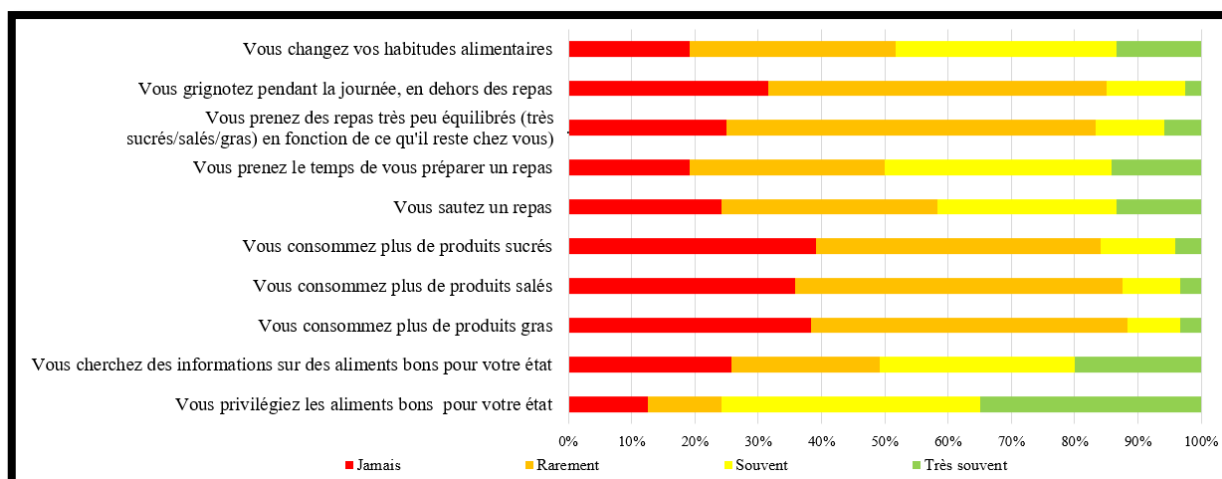


Figure 32 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires lors de maladie*, en pourcentages

**Question 6 : Selon vous, un régime alimentaire adapté permet...**

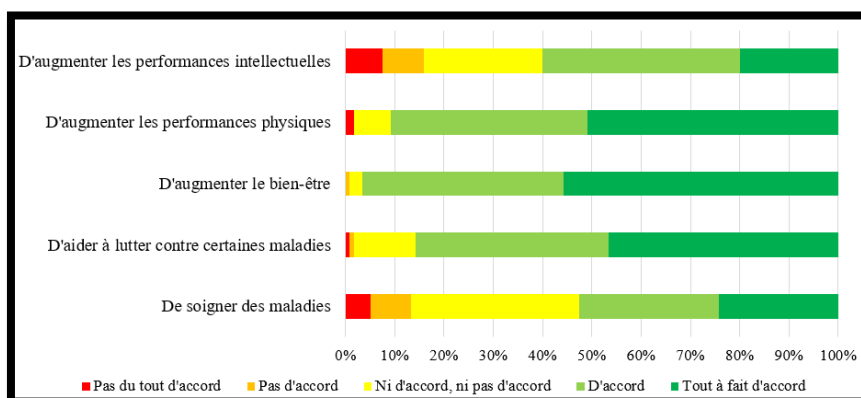


Figure 33 : Répartition des réponses obtenues concernant les *croyances alimentaires*, en pourcentages

**Question 7 : Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous...**

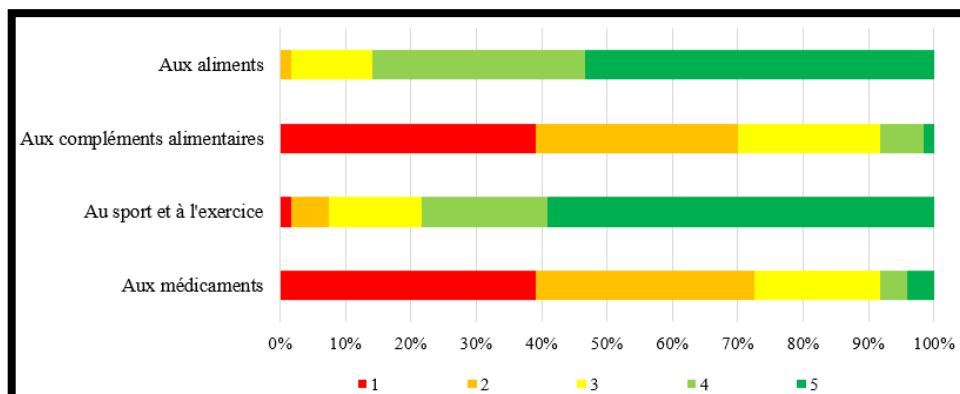


Figure 34 : Répartition des réponses obtenues concernant le fait de *rester en bonne santé*, en pourcentages

## Internet & Réseaux sociaux

### Question 8 : Concernant internet...

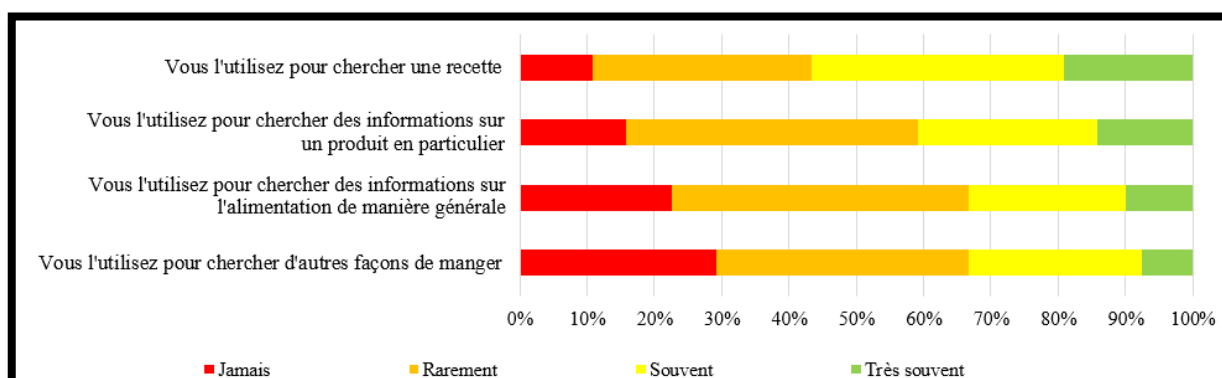


Figure 35 : Répartition des réponses obtenues concernant l'usage d'Internet, en pourcentages

### Question 9 : Concernant les réseaux sociaux...

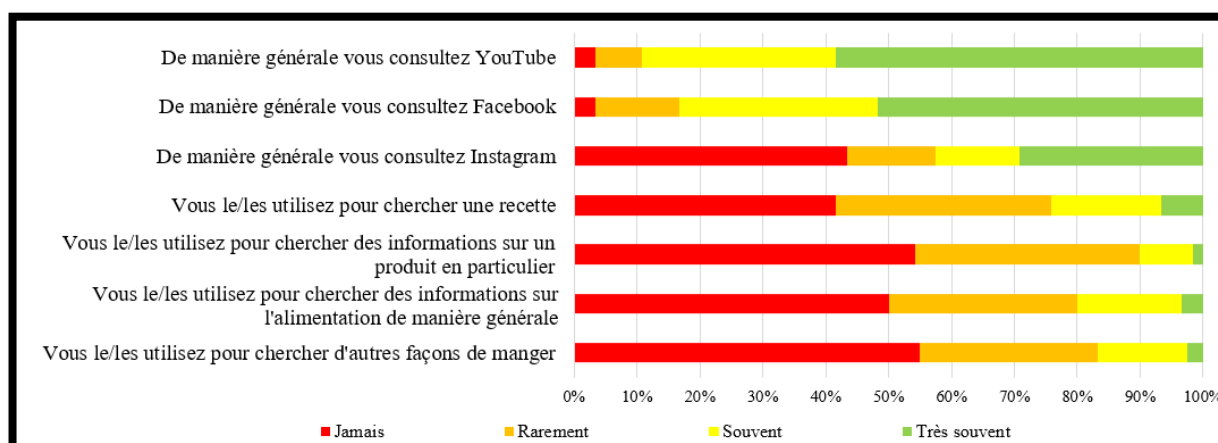


Figure 36 : Répartition des réponses obtenues concernant l'usage des réseaux sociaux, en pourcentages

### Question 10 : Selon vous, à quelle fréquence êtes-vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ...

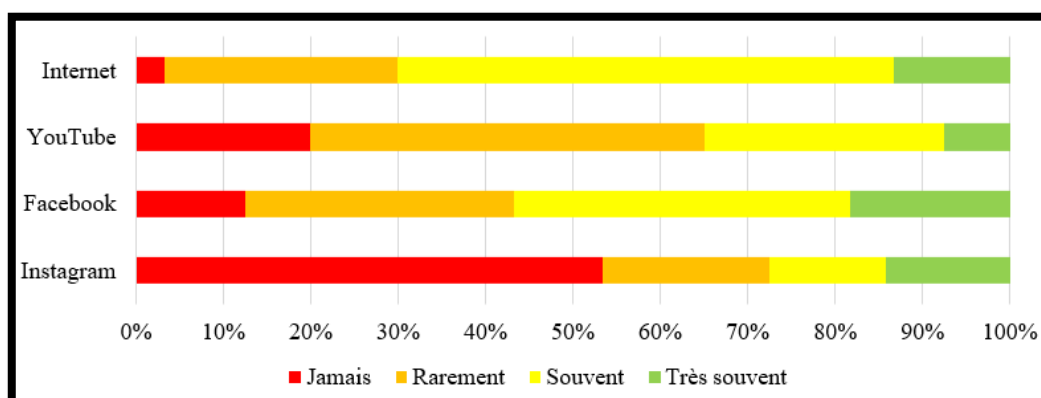


Figure 37 : Répartition des réponses obtenues concernant les contenus spécifiques à un ou des réseaux sociaux, en pourcentages

**Question 11 : De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux...**

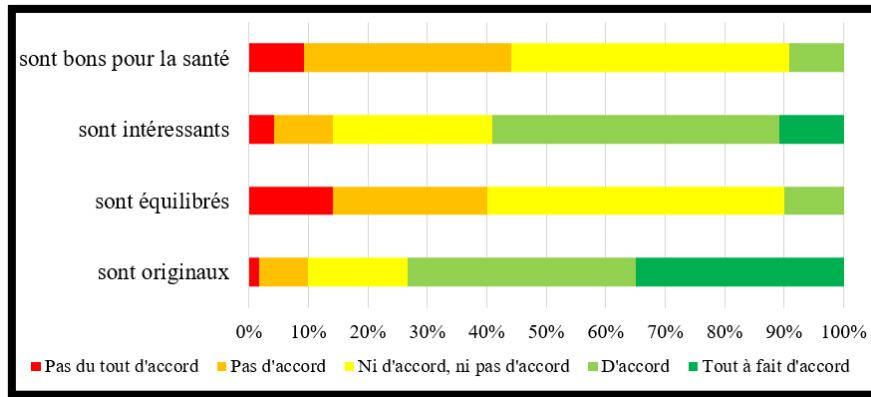


Figure 38 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 12 : Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ?**

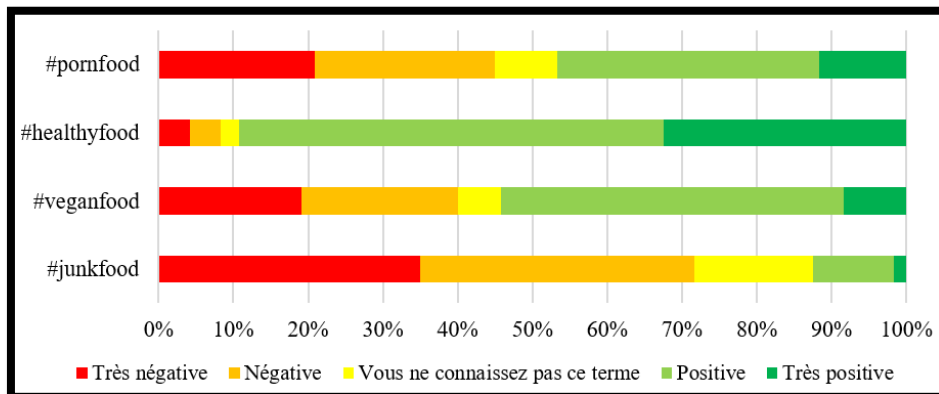


Figure 39 : Répartition des réponses obtenues concernant *les tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 13 : Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à...**

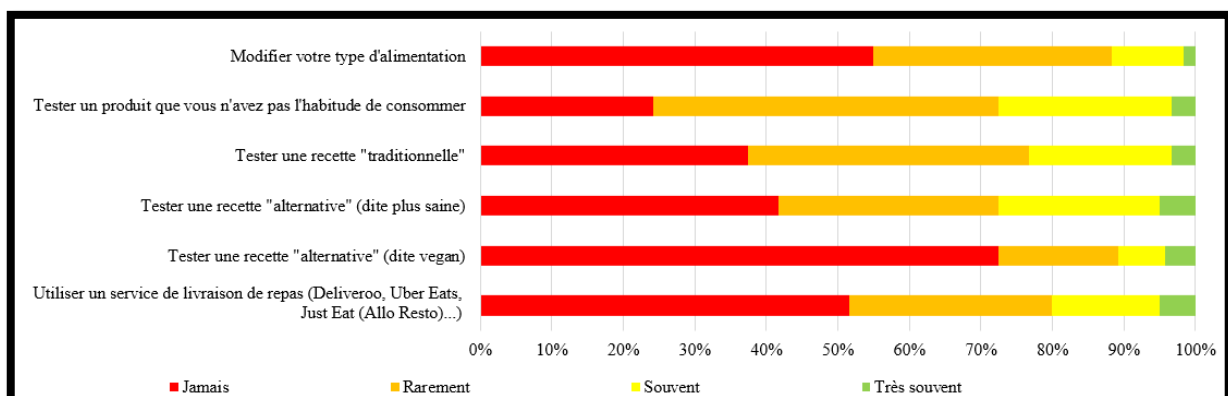


Figure 40 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'influence des réseaux sociaux*, en pourcentages



## Nutrition

### Question 14 (A) : Selon vous Antoine, devrait se soucier...

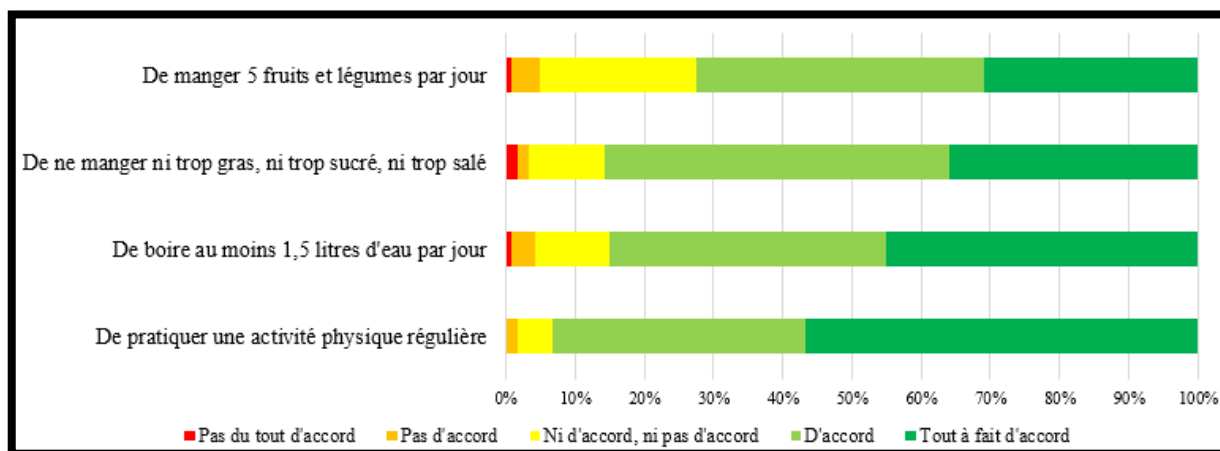


Figure 41 : Répartition des réponses obtenues concernant *les recommandations du PNNS*, en pourcentages

### Question 14 (B) : Selon vous Antoine, devrait se soucier...

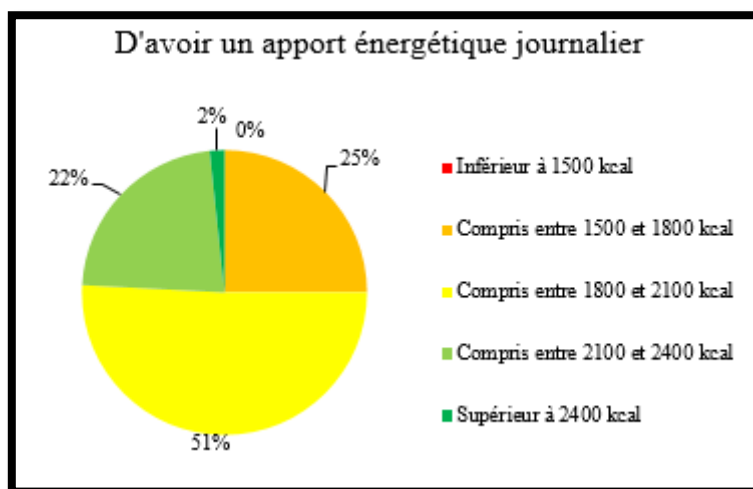


Figure 42 : Répartition des réponses obtenues concernant *les apports énergétiques journaliers*, en pourcentages

**Question 15 (A) : Selon vous, Antoine devrait...**

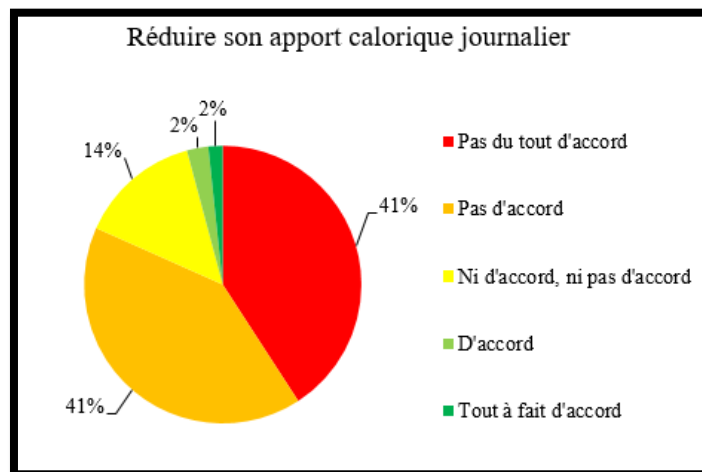


Figure 43 : Répartition des réponses obtenues concernant l'apport calorique journalier, en pourcentages

**Question 15 (B) : Selon vous, Antoine devrait...**

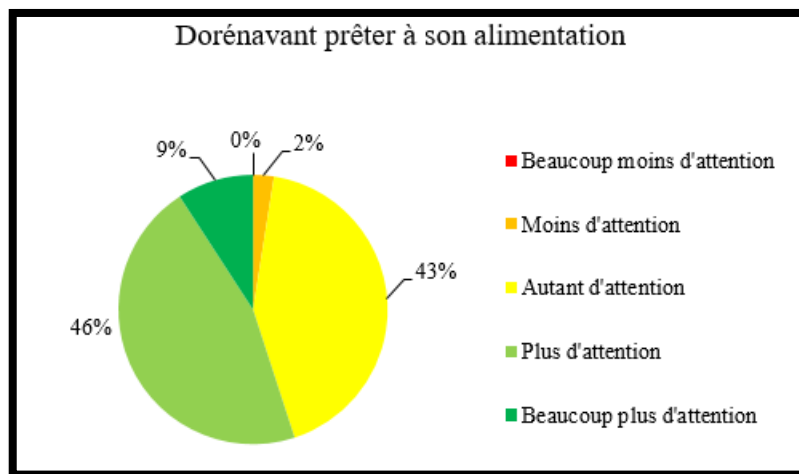


Figure 44 : Répartition des réponses obtenues concernant l'attention portée à l'alimentation, en pourcentages

## Compléments alimentaires

### Question 16 : Selon vous un complément alimentaire est un produit...

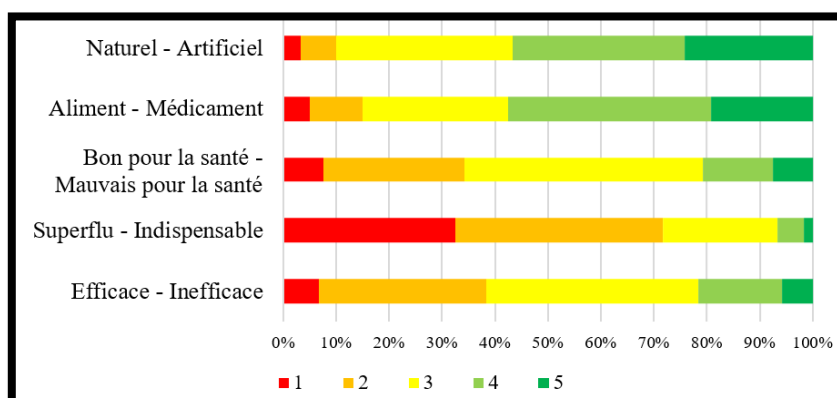


Figure 45 : Répartition des réponses obtenues concernant *la perception des compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 17 : De manière générale, vous consommez...

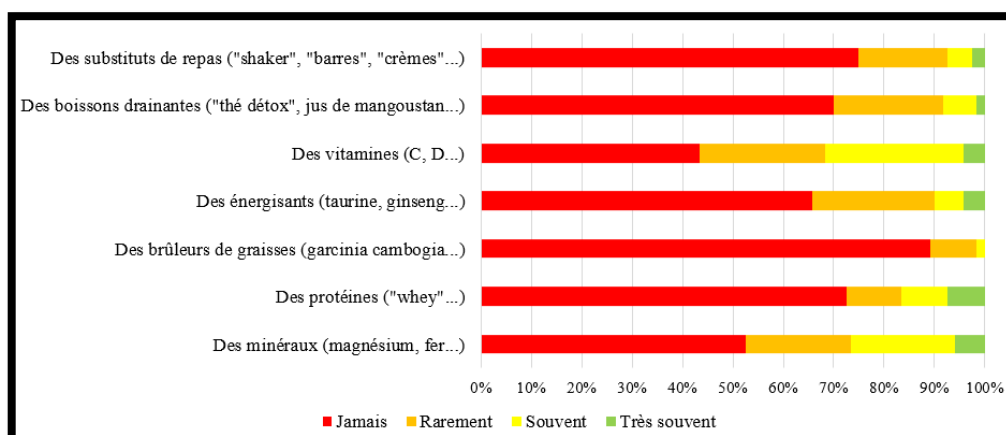


Figure 46 : Répartition des réponses obtenues concernant *la consommation de compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 18 : De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires...

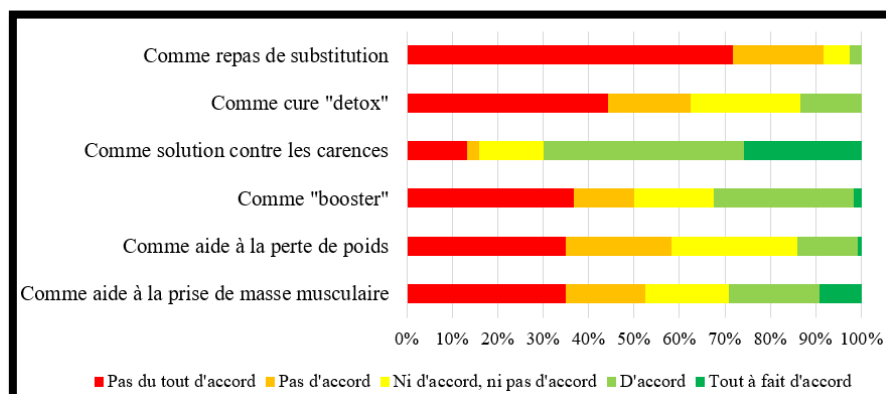


Figure 47 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'opinion portée sur les compléments alimentaires*, en pourcentages

## Caractéristiques

### Âge, taille, poids et IMC moyens :

Âge moyen	Taille moyenne	Poids moyen	IMC moyen
21,41	179,50	72,39	22,43

Tableau 19 : Récapitulatif des *âges, tailles, poids et IMC moyens*

### Répartition de l'IMC\* :

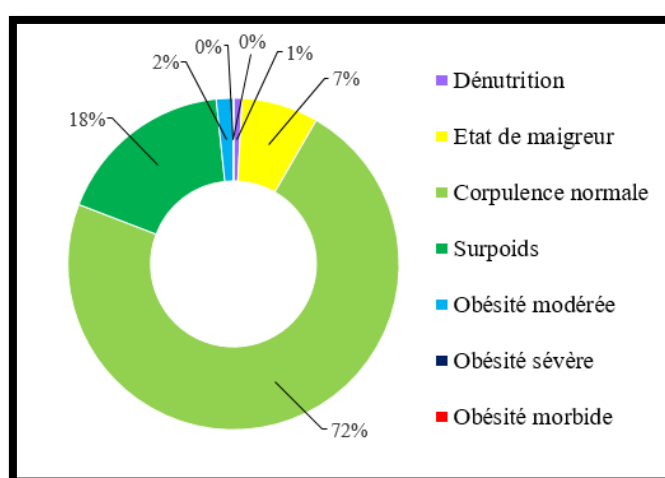


Figure 48 : Répartition des *correspondances des IMC des participants*, en pourcentages

### Hébergement :

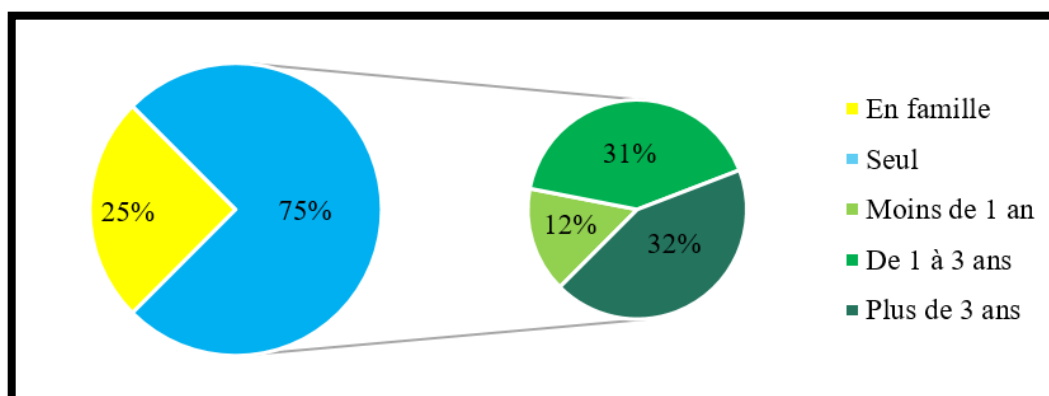


Figure 49 : Répartition du *type d'hébergement*, en pourcentages

\* IMC : Indice de Masse Corporelle

**Régime alimentaire :**

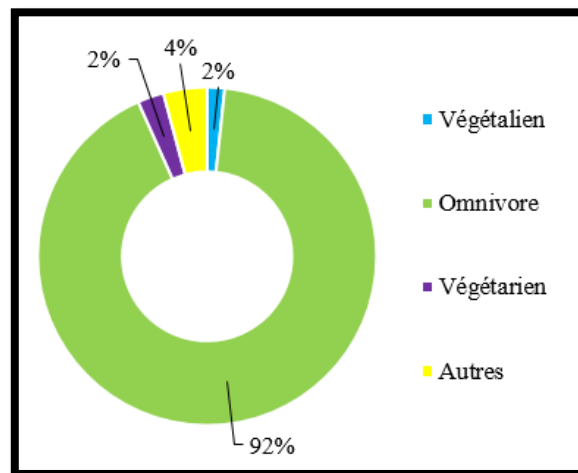


Figure 50 : Répartition des *régimes alimentaires*, en pourcentages

**Tabac :**

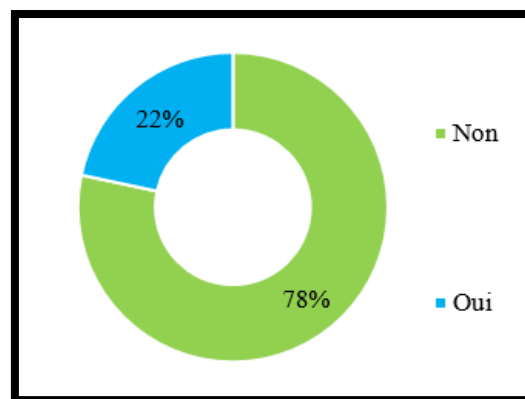


Figure 51 : Répartition de l'*usage du tabac*, en pourcentages

**Niveau d'étude :**

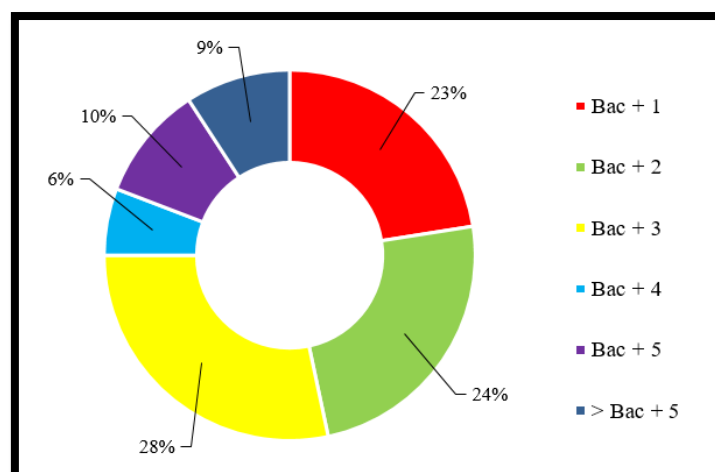


Figure 52 : Répartition des *niveaux d'étude*, en pourcentages

**Activité sportive :**

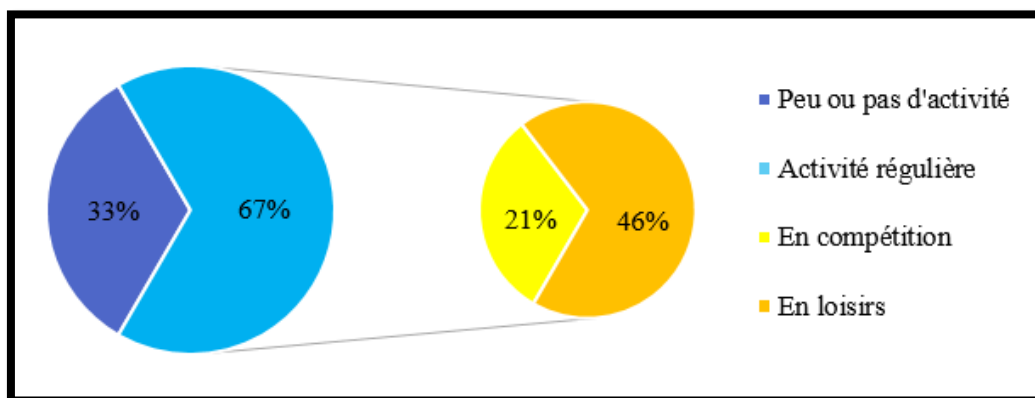


Figure 53 : Répartition de l'activité sportive, en pourcentages

**Sédentarité : Selon vous, vous pratiquez peu ou pas d'activité physique car...**

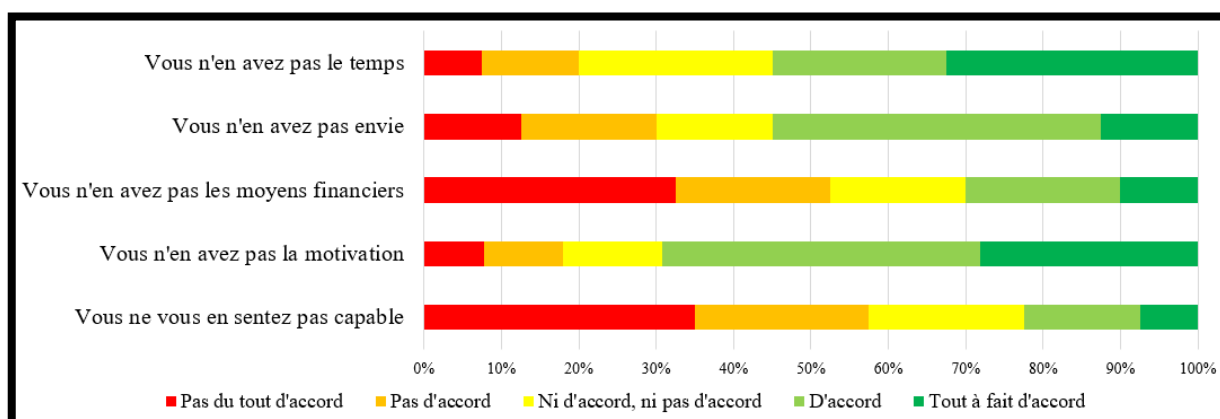


Figure 54 : Répartition des réponses obtenues concernant les raisons de la sédentarité, en pourcentages

## Infographie – Femmes (n = 120)

### Pratiques alimentaires

#### Question 1 : Pour vous « bien manger », c'est...

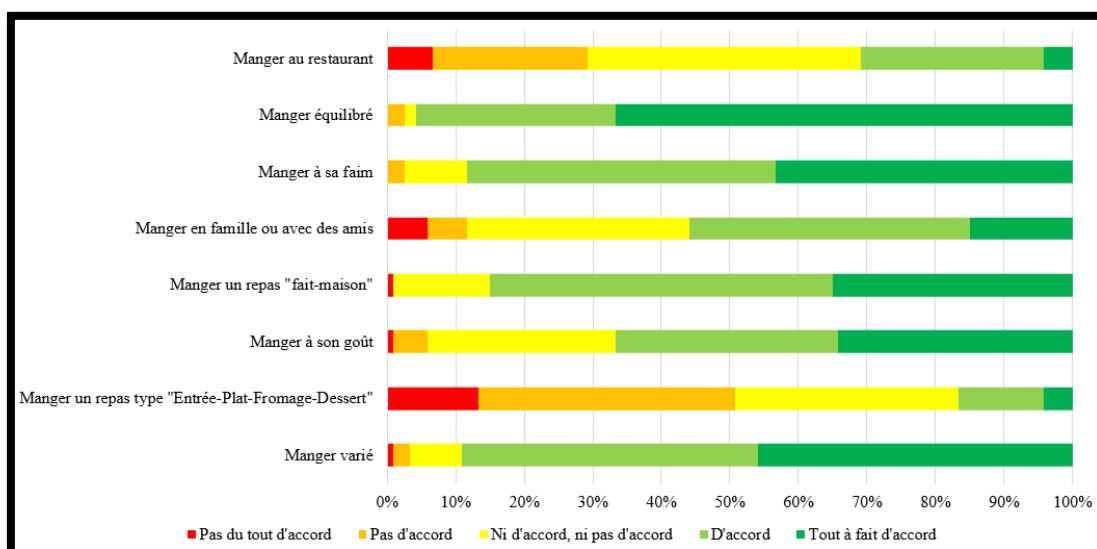


Figure 55 : Répartition des réponses obtenues concernant la notion de *bien manger*, en pourcentages

#### Question 2 : De manière générale, que privilégiez-vous dans votre alimentation ?

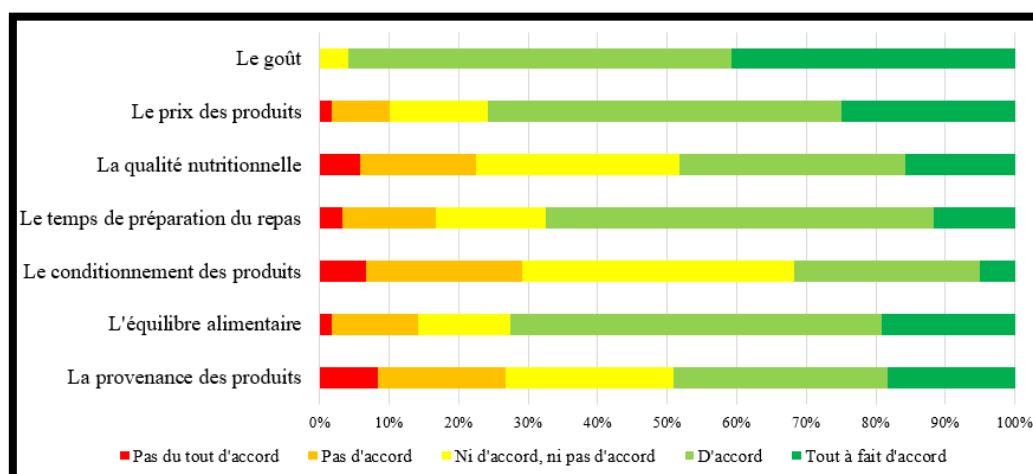


Figure 56 : Répartition des réponses obtenues concernant les *priorités alimentaires*, en pourcentages

**Question 3 : De façon générale...**

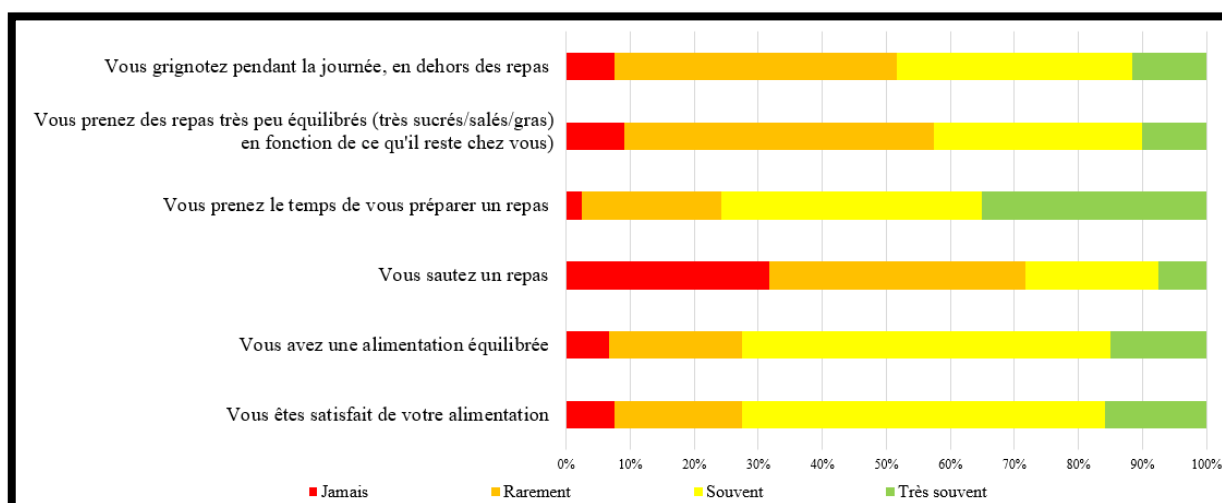


Figure 57 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires*, en pourcentages

**Question 4 : Lorsque vous êtes stressée (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective) ...**

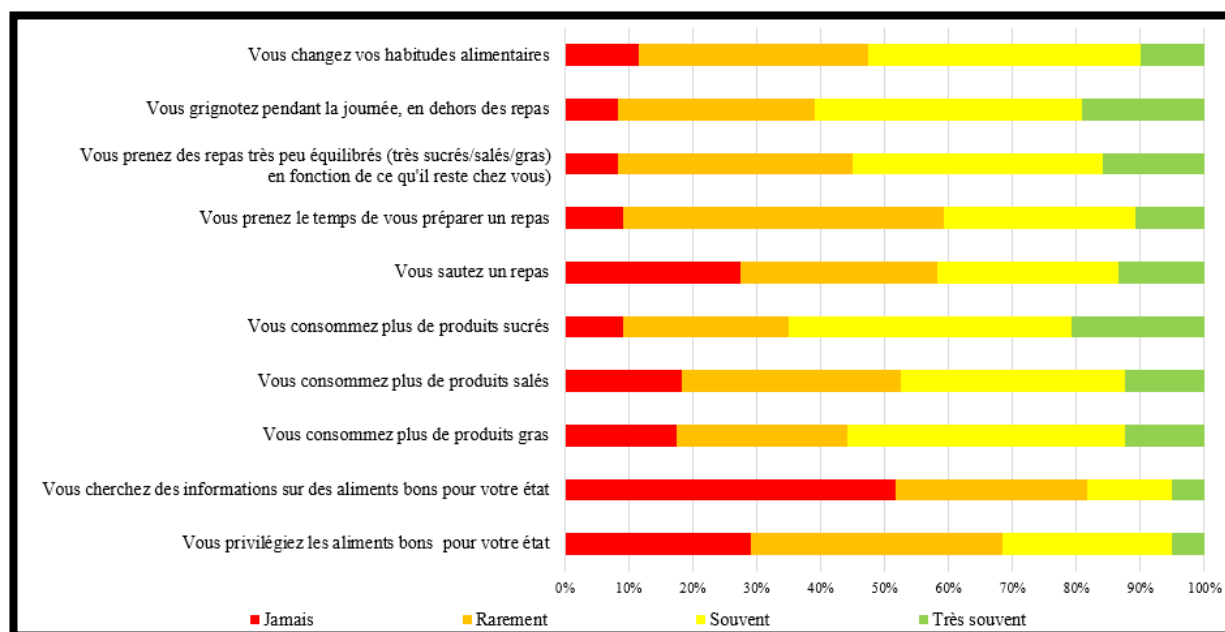


Figure 58 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires en période de stress*, en pourcentages



**Question 5 : Lorsque vous êtes malade...**

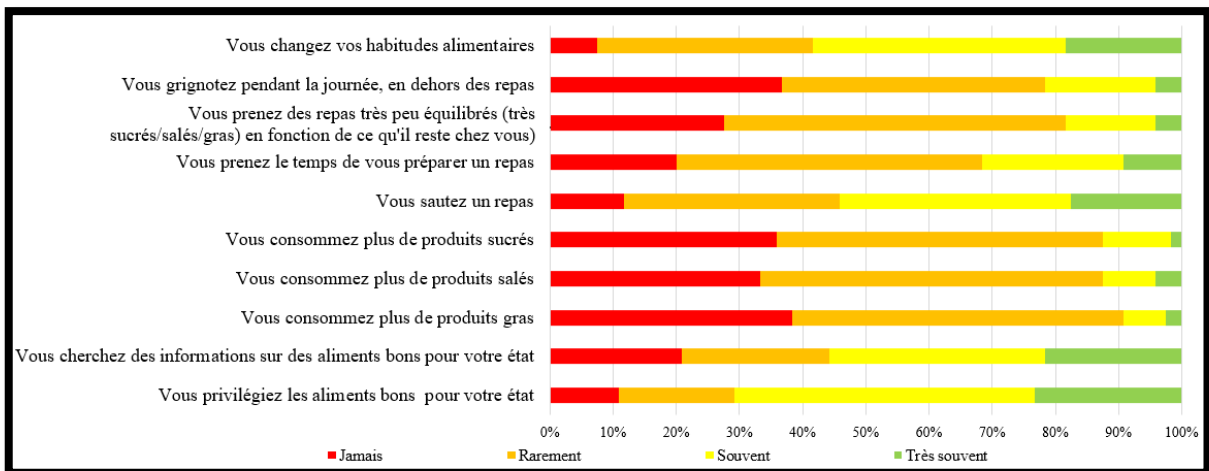


Figure 59 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires lors de maladie*, en pourcentages

**Question 6 : Selon vous, un régime alimentaire adapté permet...**

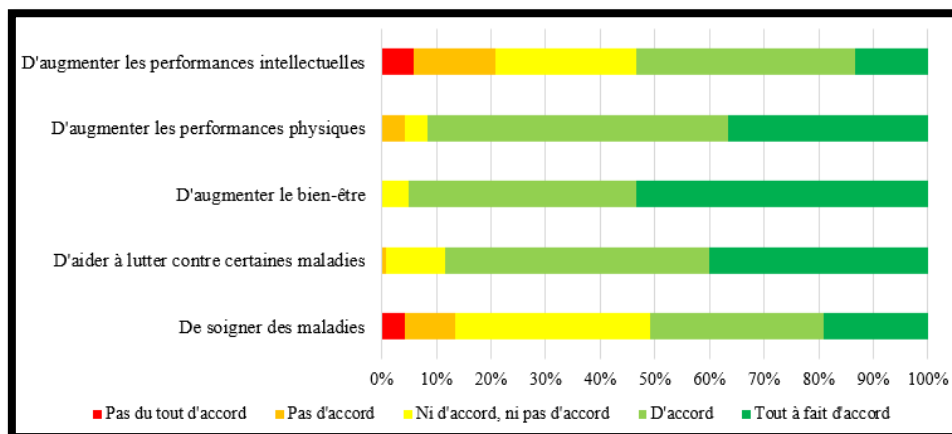


Figure 60 : Répartition des réponses obtenues concernant les *croyances alimentaires*, en pourcentages

**Question 7 : Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous...**

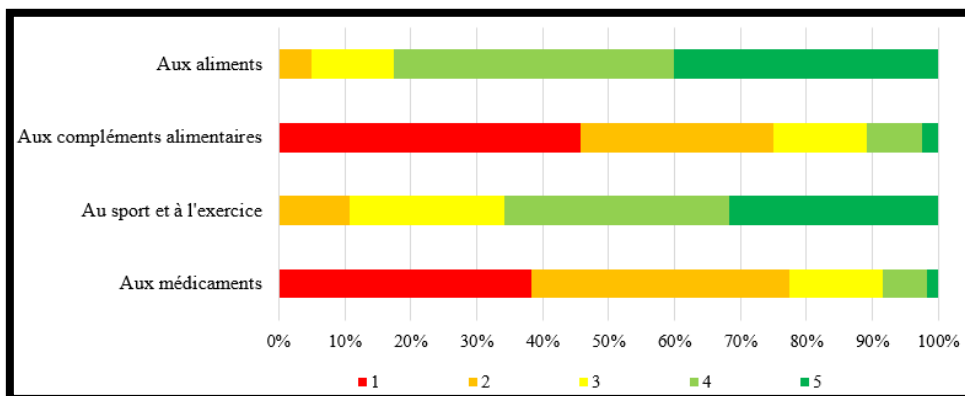


Figure 61 : Répartition des réponses obtenues concernant le fait de *rester en bonne santé*, en pourcentages

## Internet & Réseaux sociaux

### Question 8 : Concernant internet...

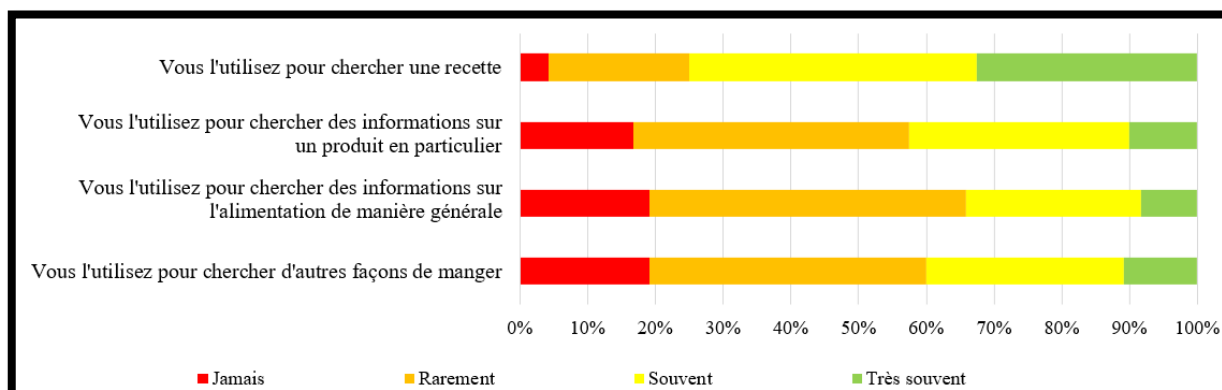


Figure 62 : Répartition des réponses obtenues concernant l'usage d'Internet, en pourcentages

### Question 9 : Concernant les réseaux sociaux...

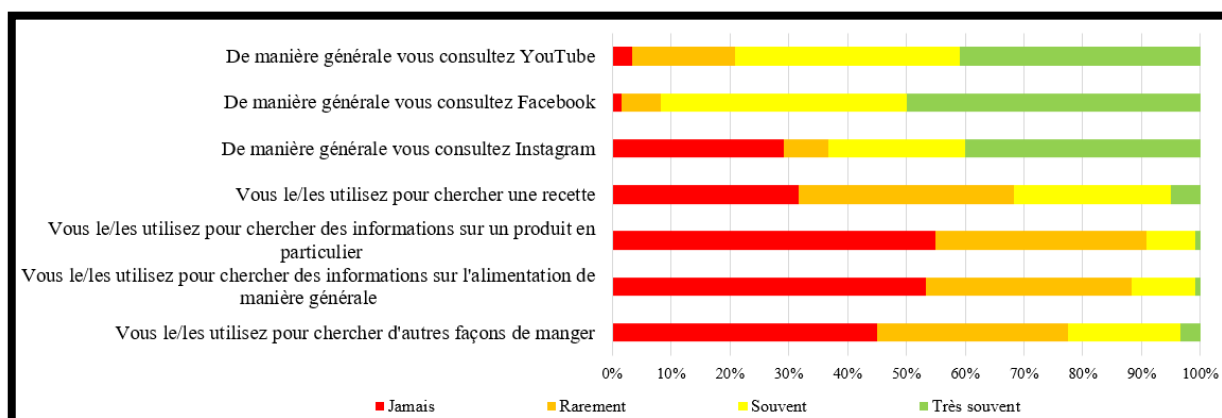


Figure 63 : Répartition des réponses obtenues concernant l'usage des réseaux sociaux, en pourcentages

### Question 10 : Selon vous, à quelle fréquence êtes-vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ...

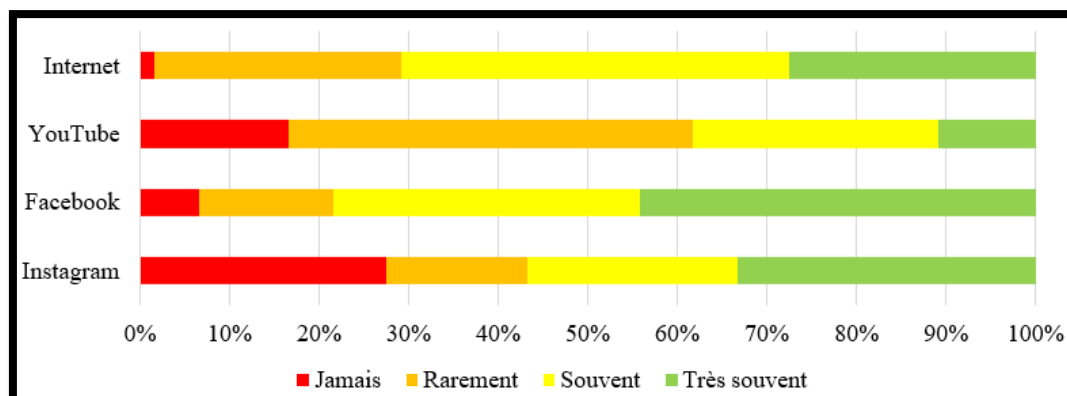


Figure 64 : Répartition des réponses obtenues concernant les contenus spécifiques à un ou des réseaux sociaux, en pourcentages

**Question 11 : De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux...**

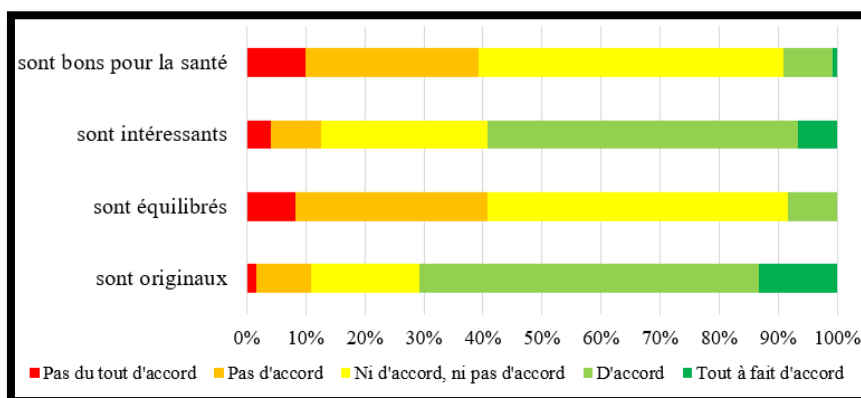


Figure 65 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 12 : Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ?**

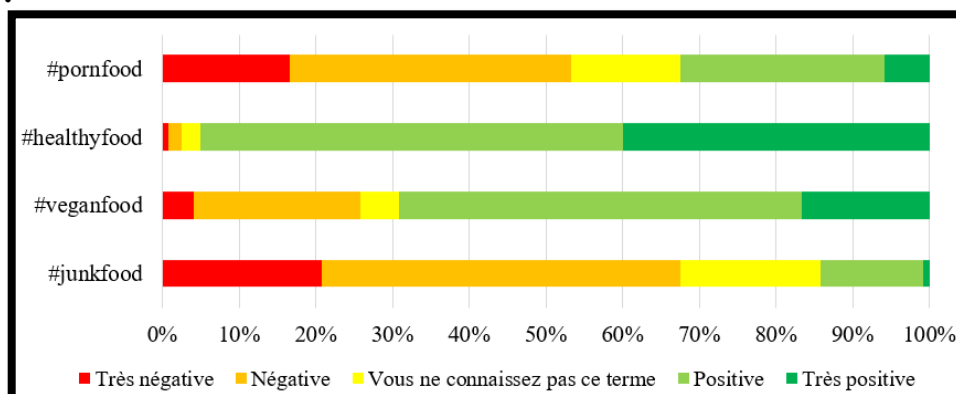


Figure 66 : Répartition des réponses obtenues concernant *les tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 13 : Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à...**

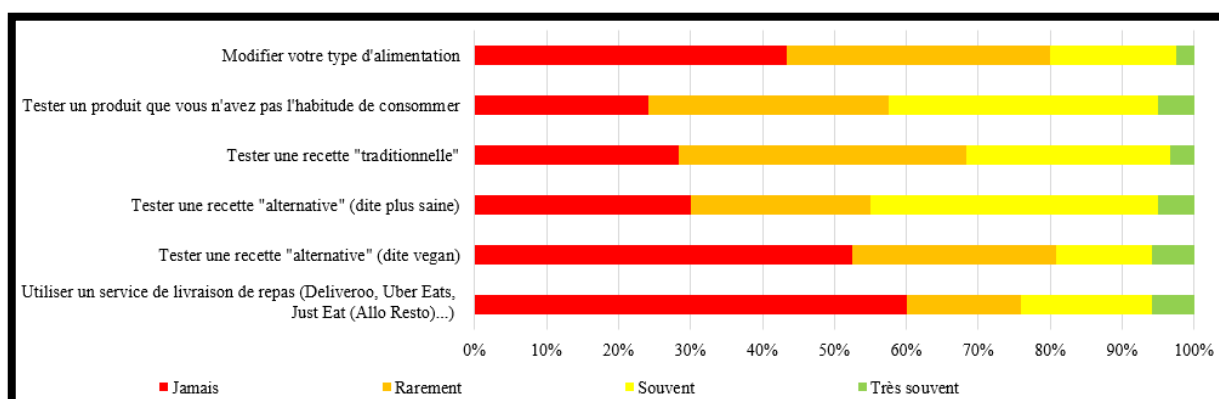


Figure 67 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'influence des réseaux sociaux*, en pourcentages

## Nutrition

### Question 14 (A) : Selon vous Sophie, devrait se soucier...

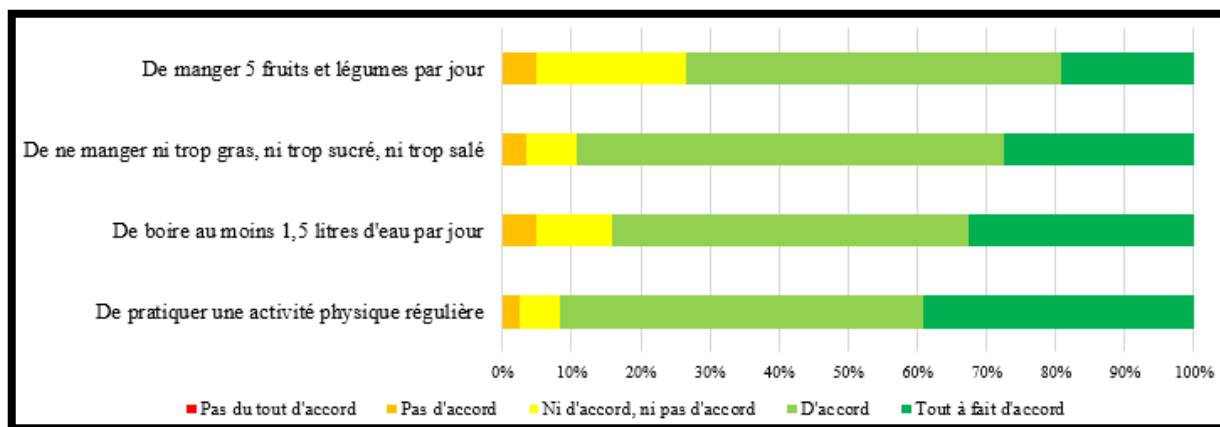


Figure 68 : Répartition des réponses obtenues concernant *les recommandations du PNNS*, en pourcentages

### Question 14 (B) : Selon vous Sophie, devrait se soucier...

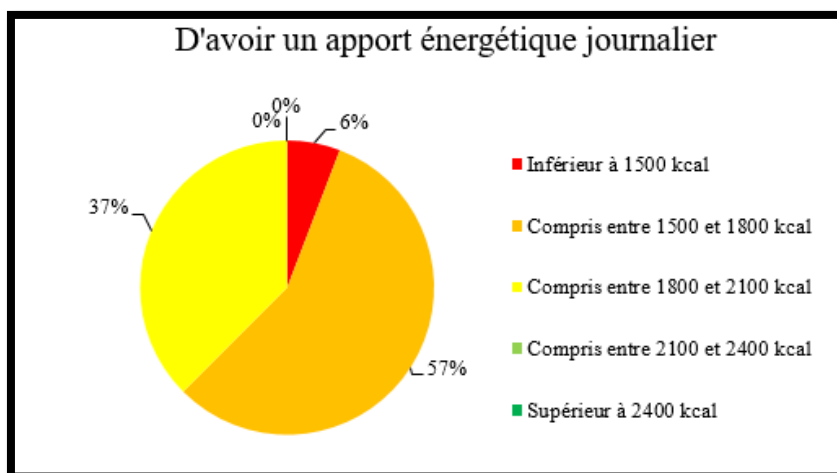


Figure 69 : Répartition des réponses obtenues concernant *les apports énergétiques journaliers*, en pourcentages

**Question 15 (A) : Selon vous, Sophie devrait...**

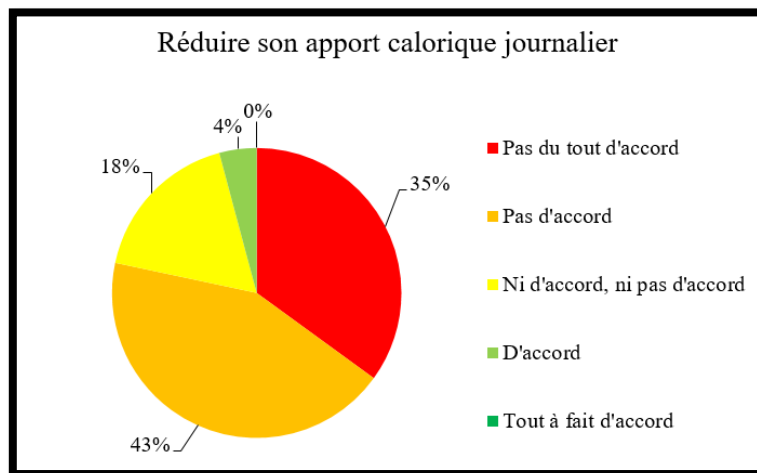


Figure 70 : Répartition des réponses obtenues concernant l'apport calorique journalier, en pourcentages

**Question 15 (B) : Selon vous, Sophie devrait...**

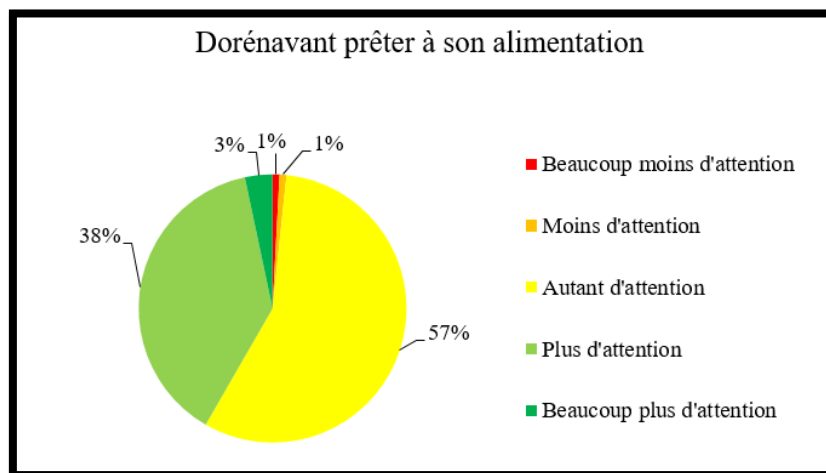


Figure 71 : Répartition des réponses obtenues concernant l'attention portée à l'alimentation, en pourcentages

## Compléments alimentaires

### Question 16 : Selon vous un complément alimentaire est un produit...

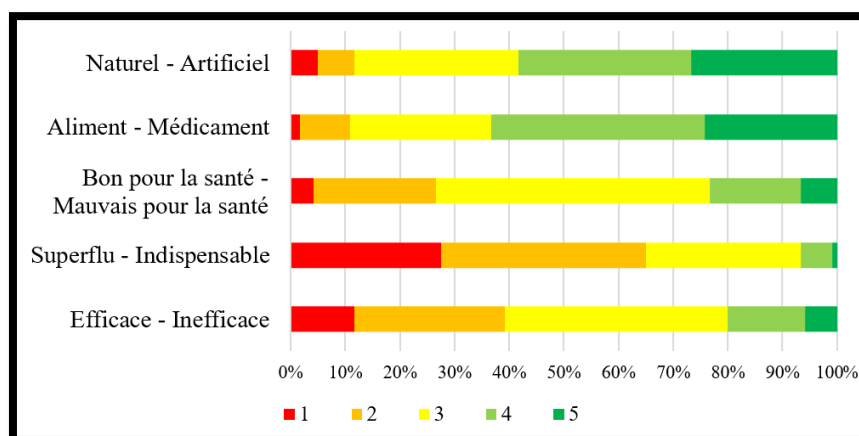


Figure 72 : Répartition des réponses obtenues concernant *la perception des compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 17 : De manière générale, vous consommez...

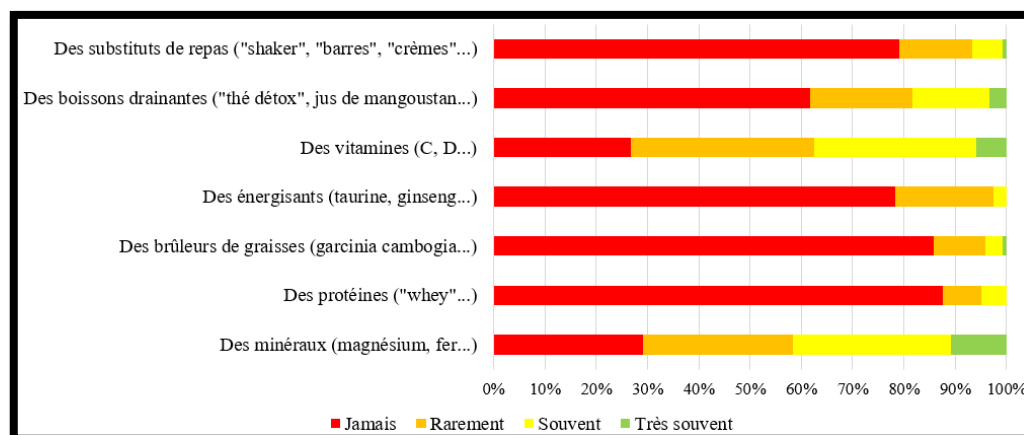


Figure 73 : Répartition des réponses obtenues concernant *la consommation de compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 18 : De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires...

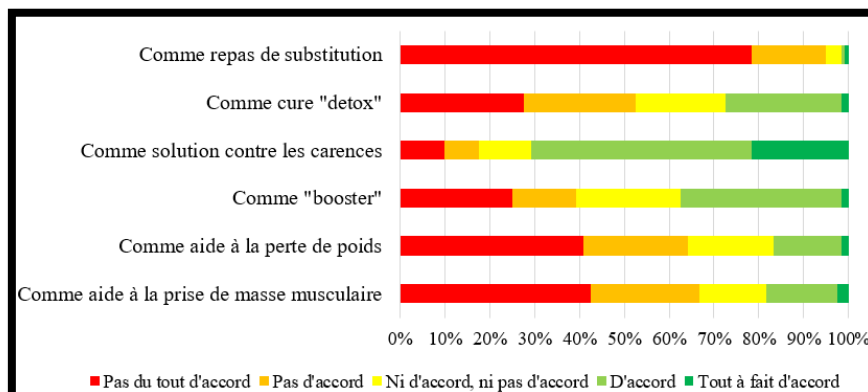


Figure 74 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'opinion portée sur les compléments alimentaires*, en pourcentages

## Caractéristiques

### Âge, taille, poids et IMC moyens :

Âge moyen	Taille moyenne	Poids moyen	IMC moyen
20,93	165,76	61,82	22,50

Tableau 20 : Récapitulatif des âges, tailles, poids et IMC moyens

### Répartition de l'IMC\* :

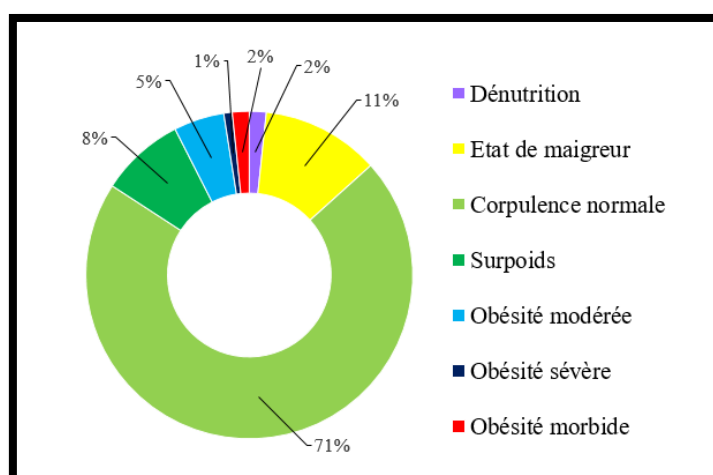


Figure 75 : Répartition des correspondances des IMC des participants, en pourcentages

### Hébergement :

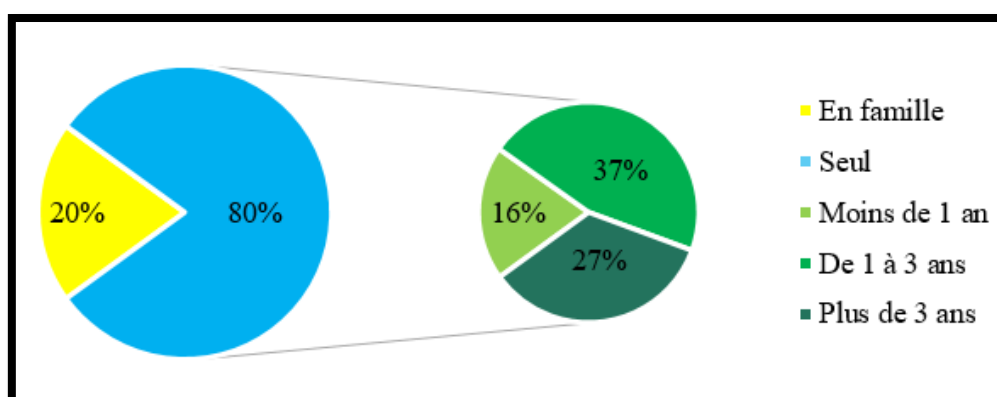


Figure 76 : Répartition du type d'hébergement, en pourcentages

\* IMC : Indice de Masse Corporelle

**Régime alimentaire :**

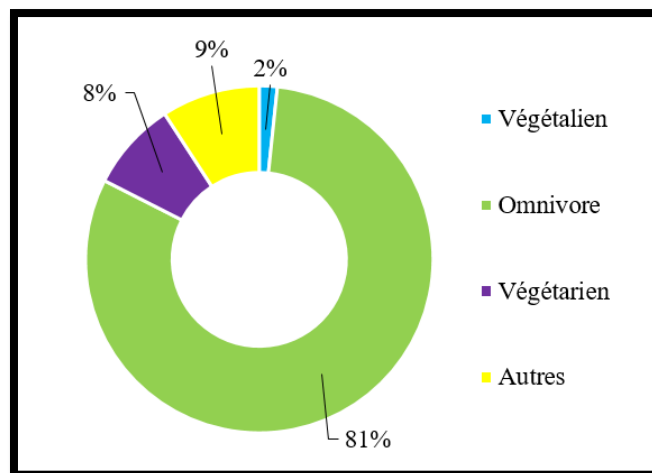


Figure 77 : Répartition des *régimes alimentaires*, en pourcentages

**Tabac :**

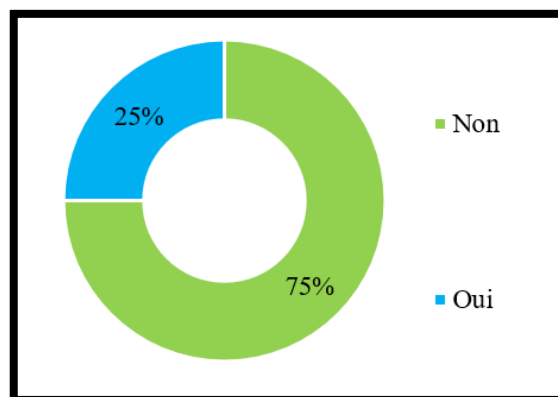


Figure 78 : Répartition de l'*usage du tabac*, en pourcentages

**Niveau d'étude :**

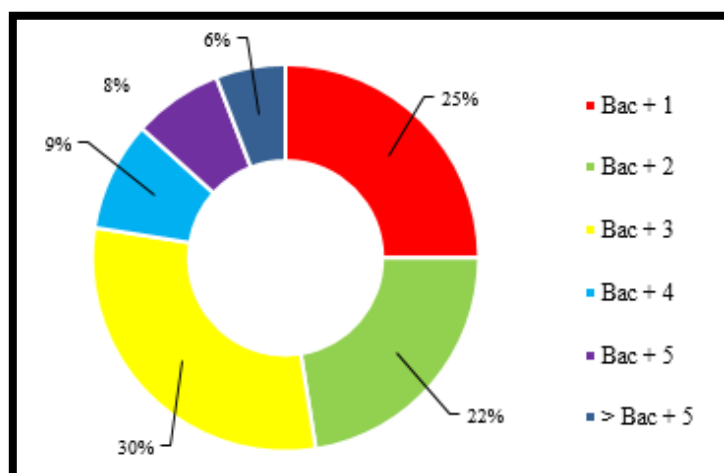


Figure 79 : Répartition des *niveaux d'étude*, en pourcentages



**Activité sportive :**

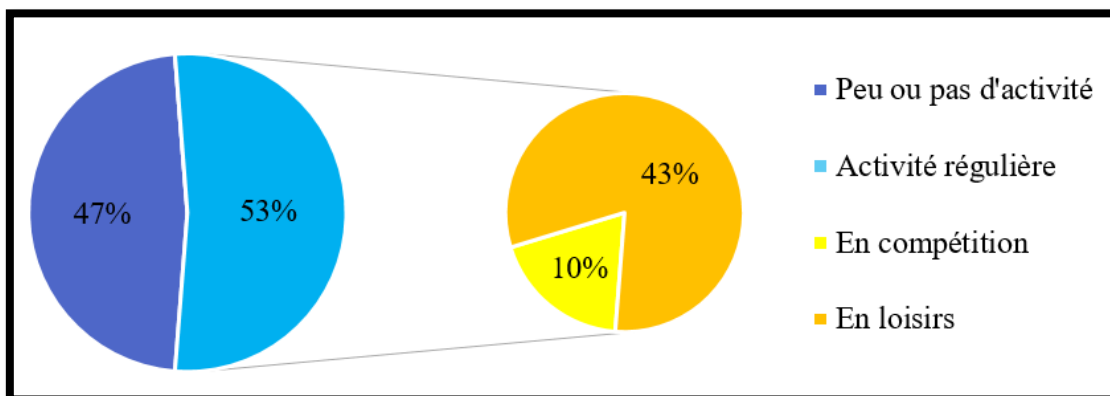


Figure 80 : Répartition de l'activité sportive, en pourcentages

**Sédentarité : Selon vous, vous pratiquez peu ou pas d'activité physique car...**

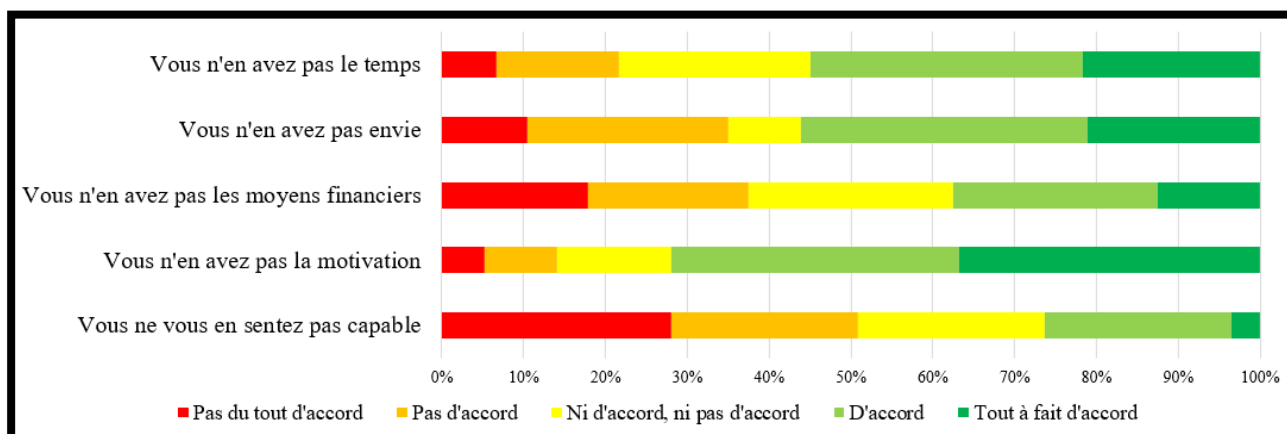


Figure 81 : Répartition des réponses obtenues concernant les raisons de la sédentarité, en pourcentages

## Infographie – Filière « ALL »\* (n = 80)

### Pratiques alimentaires

#### Question 1 : Pour vous « bien manger », c'est...

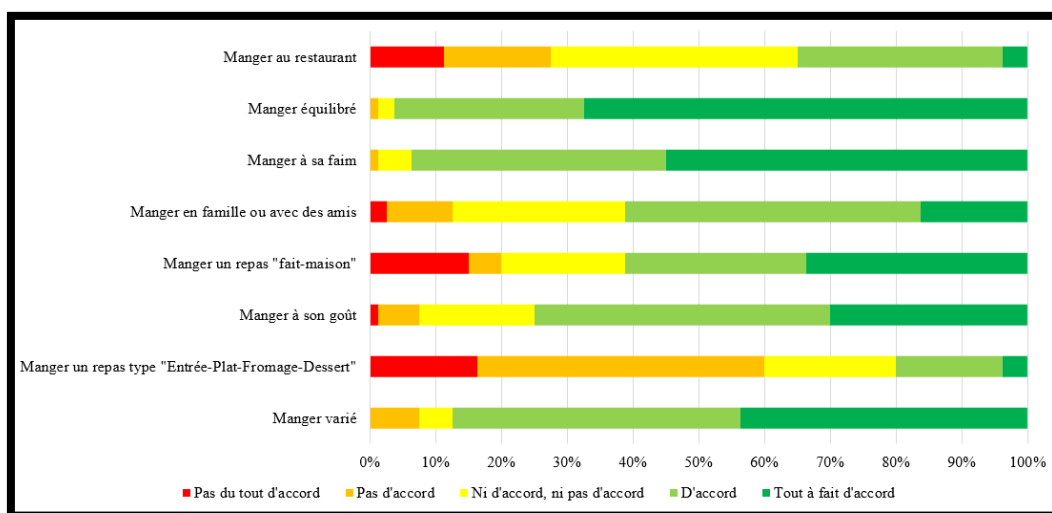


Figure 82 : Répartition des réponses obtenues concernant la notion de *bien manger*, en pourcentages

#### Question 2 : De manière générale, que privilégiez-vous dans votre alimentation ?

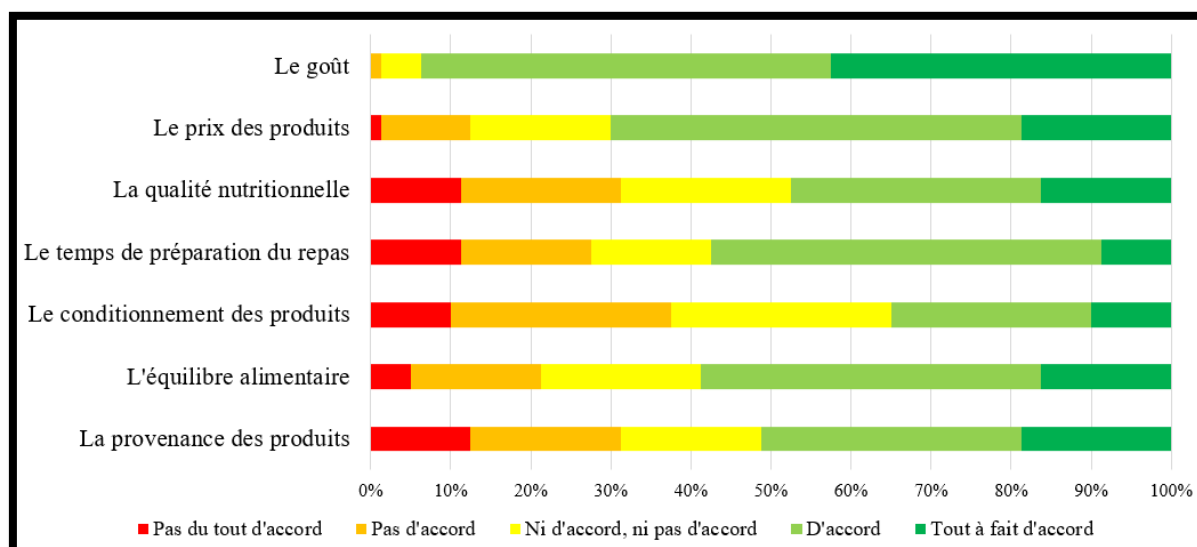


Figure 83 : Répartition des réponses obtenues concernant les *priorités alimentaires*, en pourcentages

\* ALL : Arts, Lettres, Langues, Sciences Humaines & Sociales

**Question 3 : De façon générale...**

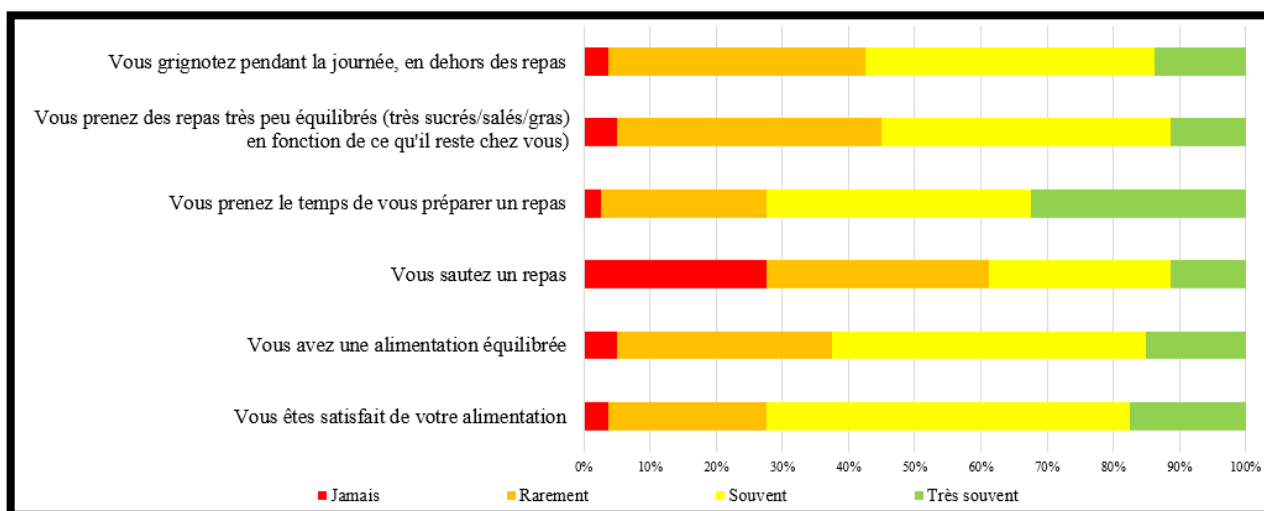


Figure 84 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires*, en pourcentages

**Question 4 : Lorsque vous êtes stressé(e) (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective) ...**

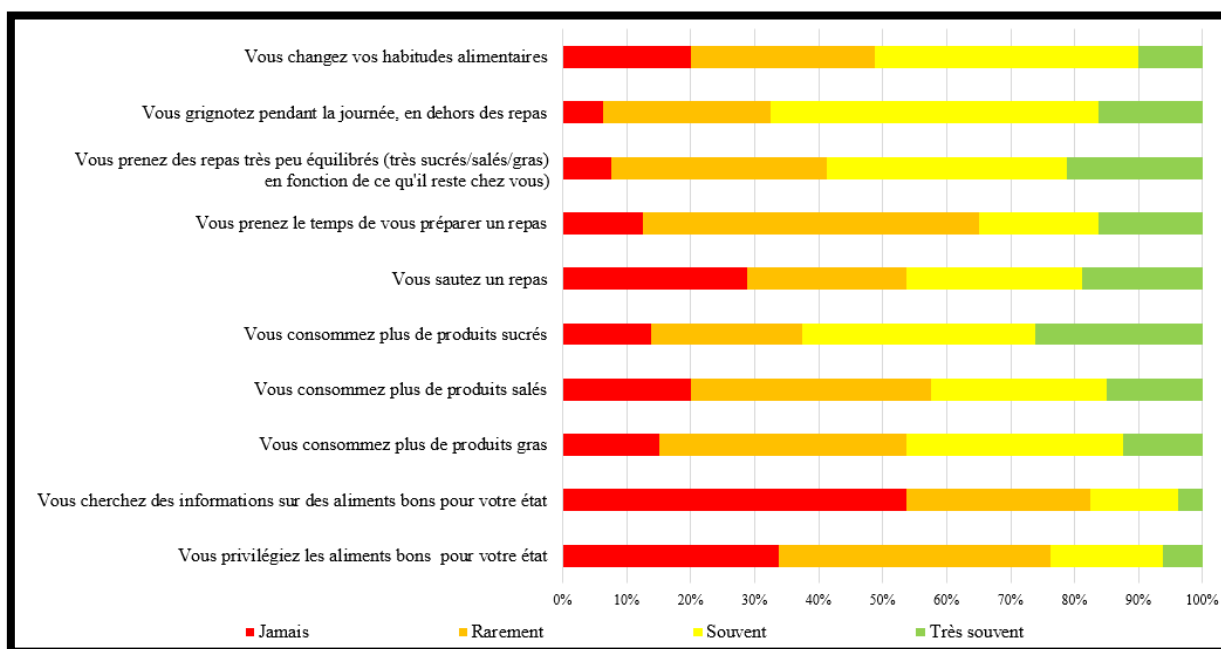


Figure 85 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires en période de stress*, en pourcentages

**Question 5 : Lorsque vous êtes malade...**

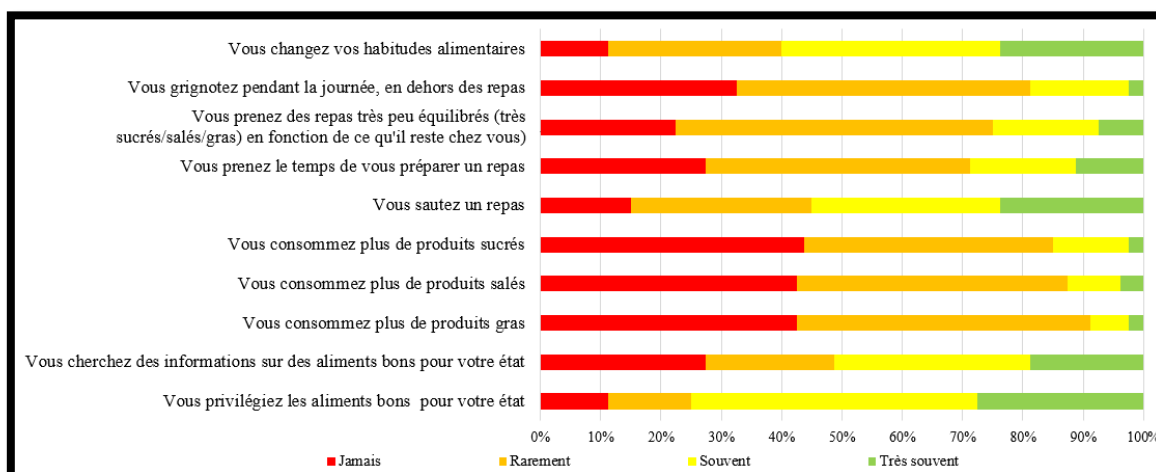


Figure 86 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires lors de maladie*, en pourcentages

**Question 6 : Selon vous, un régime alimentaire adapté permet...**

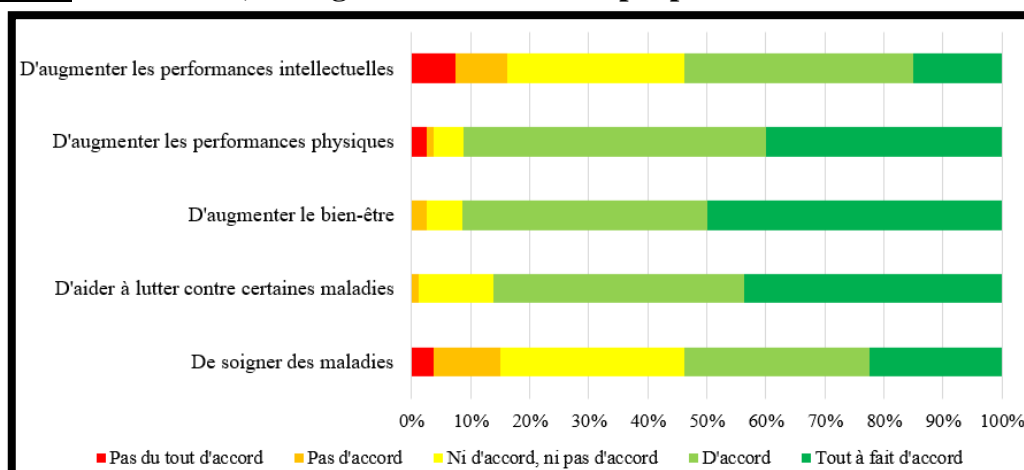


Figure 87 : Répartition des réponses obtenues concernant les *croyances alimentaires*, en pourcentages

**Question 7 : Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous...**

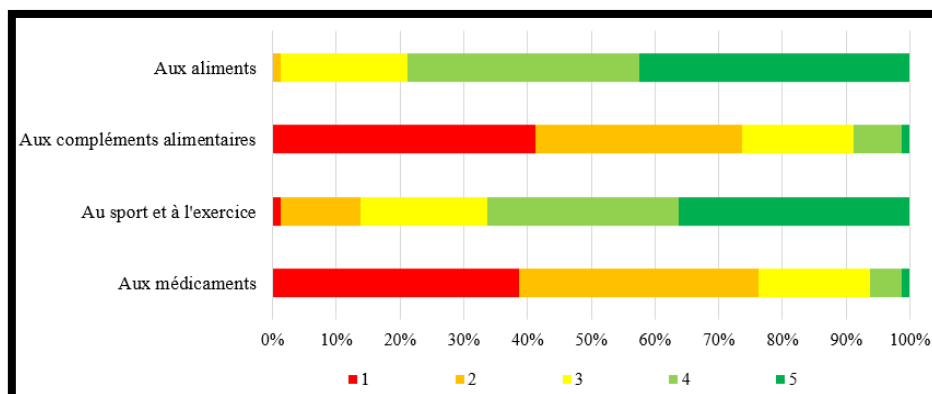


Figure 88 : Répartition des réponses obtenues concernant le fait de *rester en bonne santé*, en pourcentages

## Internet & Réseaux sociaux

### Question 8 : Concernant internet...

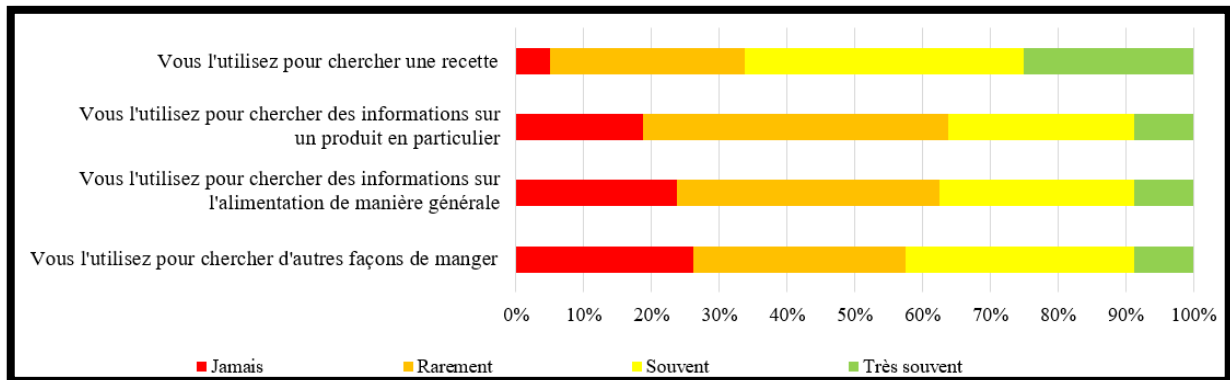


Figure 89 : Répartition des réponses obtenues concernant l'usage d'Internet, en pourcentages

### Question 9 : Concernant les réseaux sociaux...

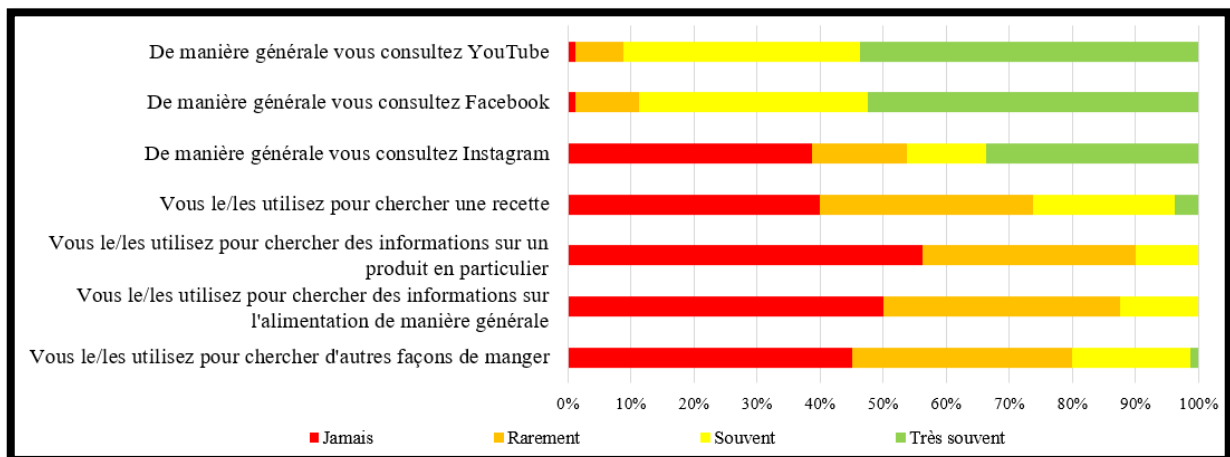


Figure 90 : Répartition des réponses obtenues concernant l'usage des réseaux sociaux, en pourcentages

### Question 10 : Selon vous, à quelle fréquence êtes-vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ...

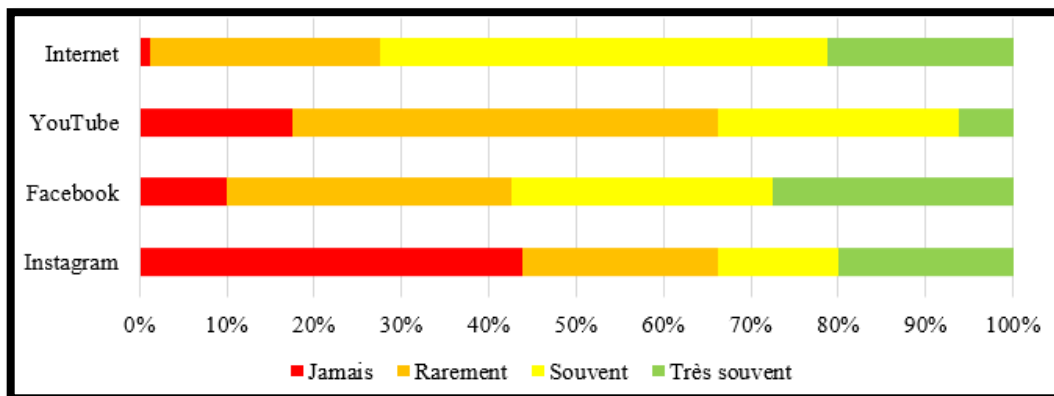


Figure 91 : Répartition des réponses obtenues concernant les contenus spécifiques à un ou des réseaux sociaux, en pourcentages

**Question 11 : De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux...**

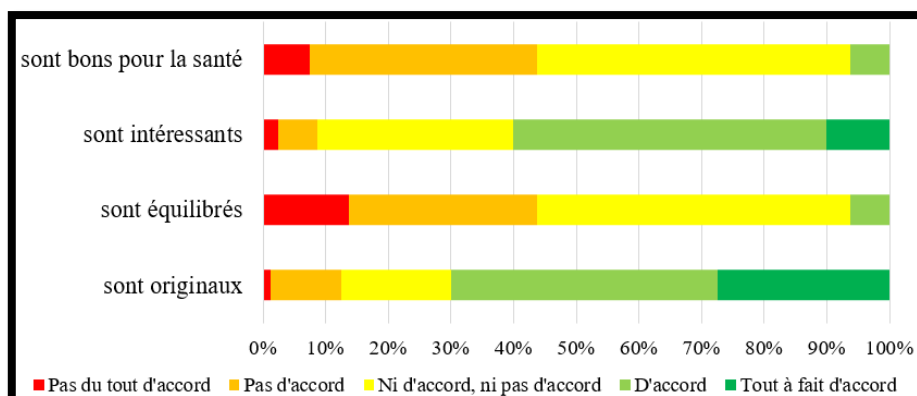


Figure 92 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 12 : Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ?**

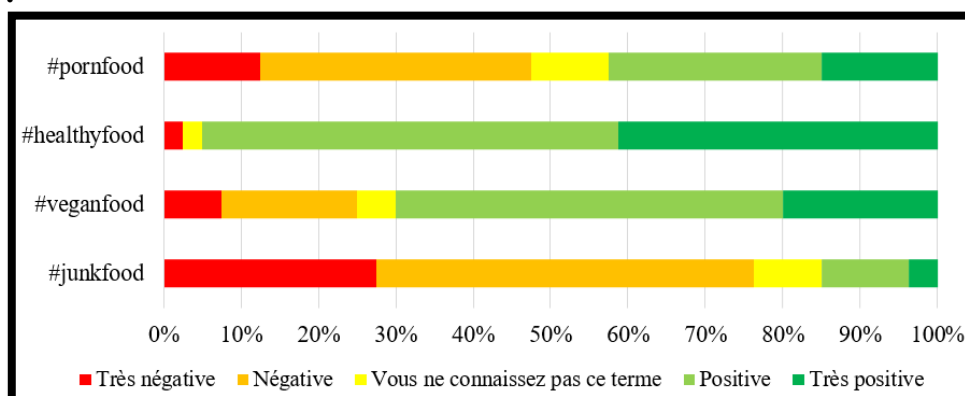


Figure 93 : Répartition des réponses obtenues concernant *les tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 13 : Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à...**

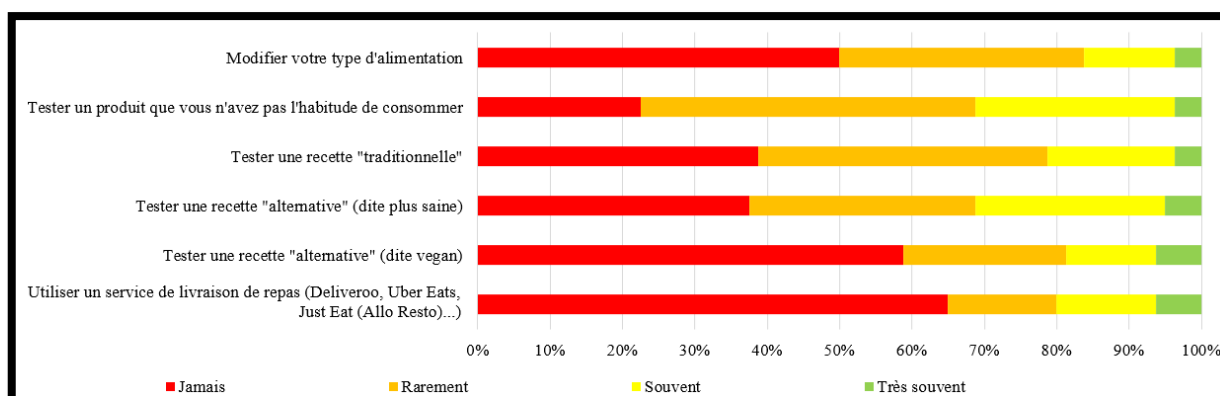


Figure 94 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'influence des réseaux sociaux*, en pourcentages

## Nutrition

### Question 14 (A) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

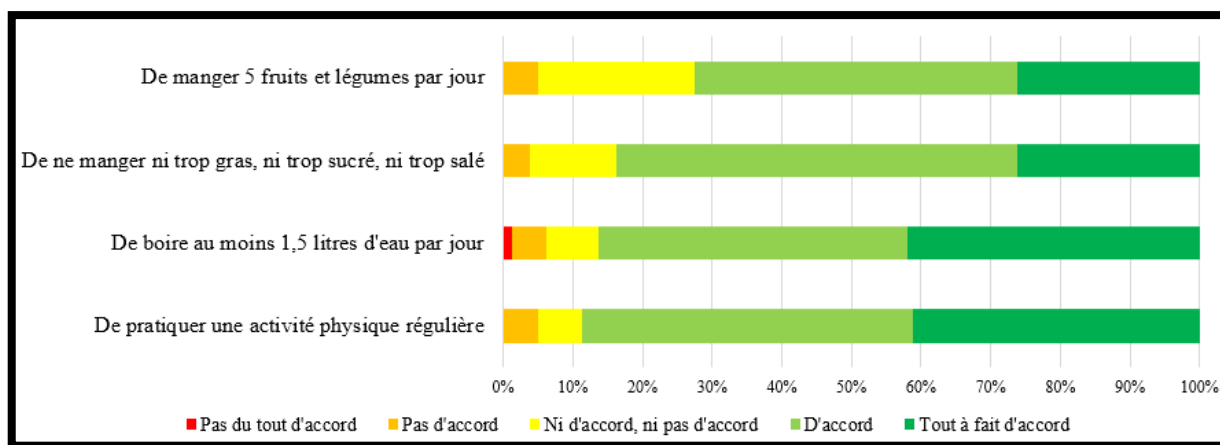


Figure 95 : Répartition des réponses obtenues concernant *les recommandations du PNNS*, en pourcentages

### Question 14 (B) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

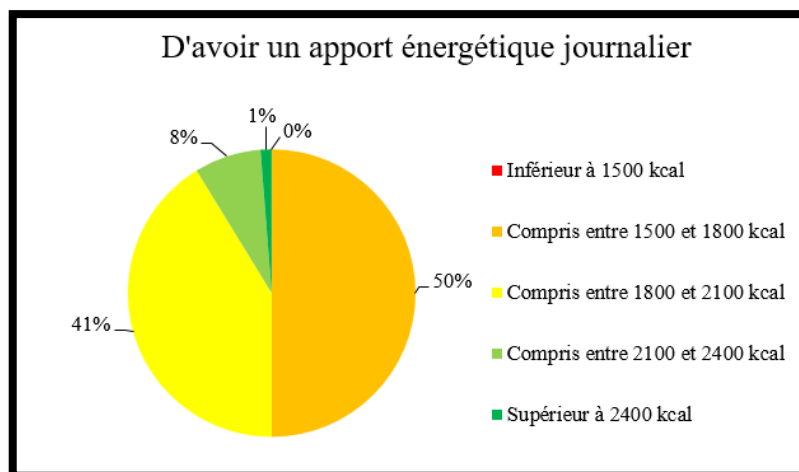


Figure 96 : Répartition des réponses obtenues concernant *les apports énergétiques journaliers*, en pourcentages

**Question 15 (A) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

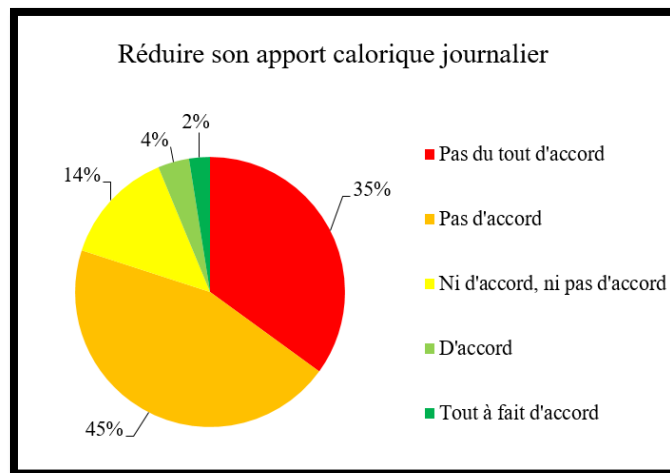


Figure 97 : Répartition des réponses obtenues concernant l'apport calorique journalier, en pourcentages

**Question 15 (B) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

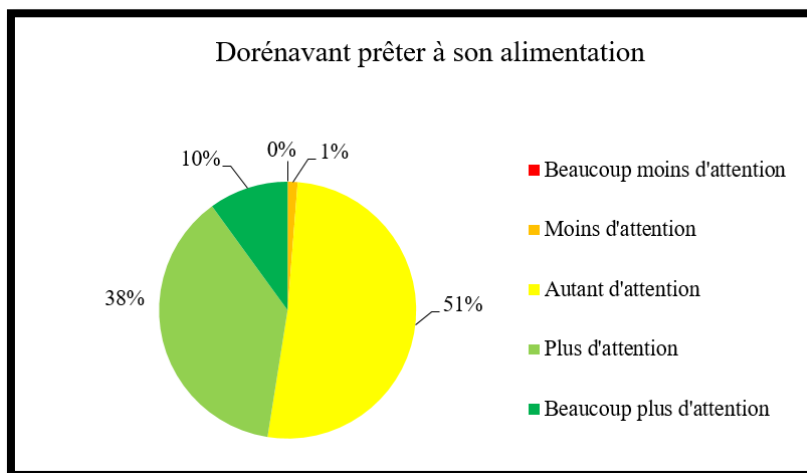


Figure 98 : Répartition des réponses obtenues concernant l'attention portée à l'alimentation, en pourcentages



## Compléments alimentaires

### Question 16 : Selon vous un complément alimentaire est un produit...

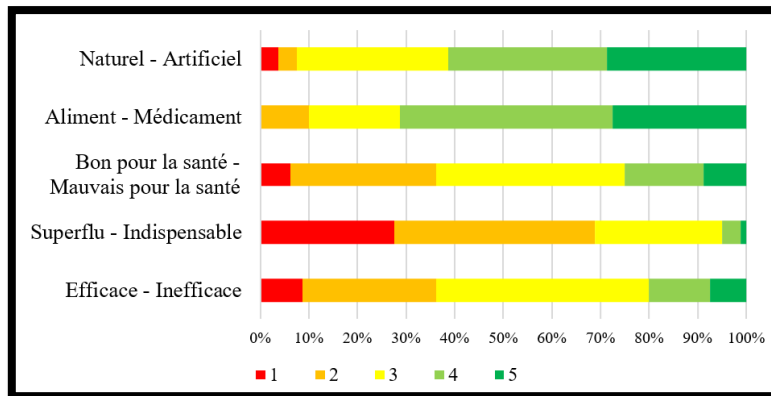


Figure 99 : Répartition des réponses obtenues concernant *la perception des compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 17 : De manière générale, vous consommez...

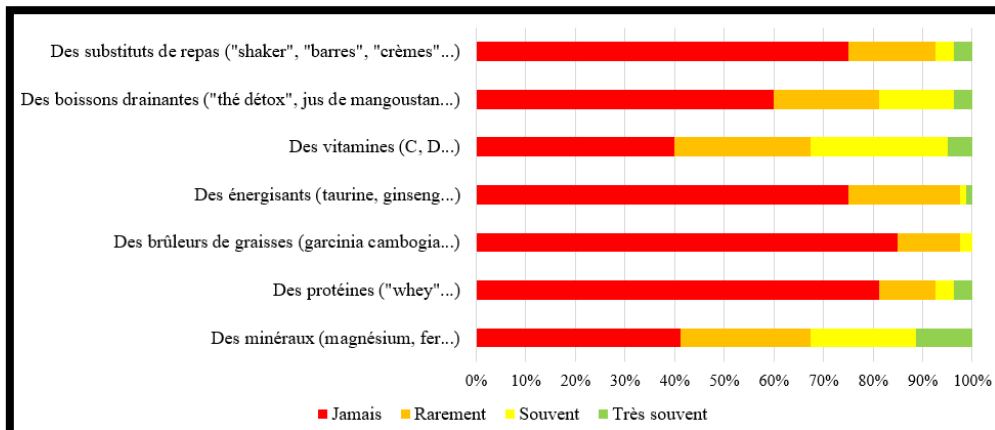


Figure 100 : Répartition des réponses obtenues concernant *la consommation de compléments alimentaires*, en pourcentages

### Question 18 : De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires...

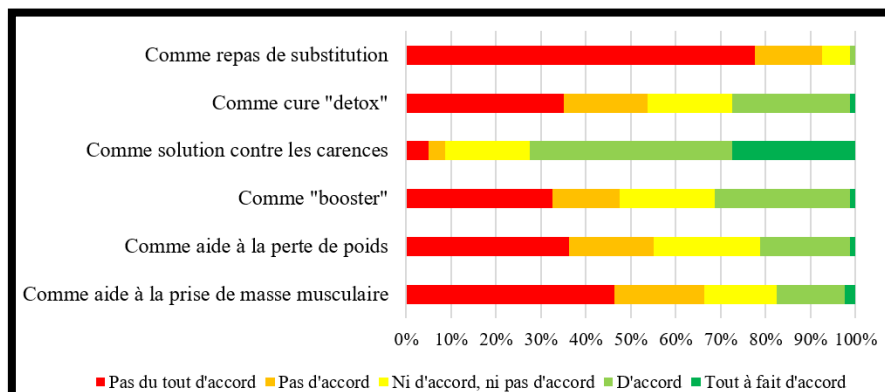


Figure 101 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'opinion portée sur les compléments alimentaires*, en pourcentages

## Caractéristiques

### Âge, taille, poids et IMC moyens :

Âge moyen	Taille moyenne	Poids moyen	IMC moyen
20,93	171,98	65,79	22,15

Tableau 21 : Récapitulatif des *âges, tailles, poids et IMC moyens*

### Répartition de l'IMC\* :

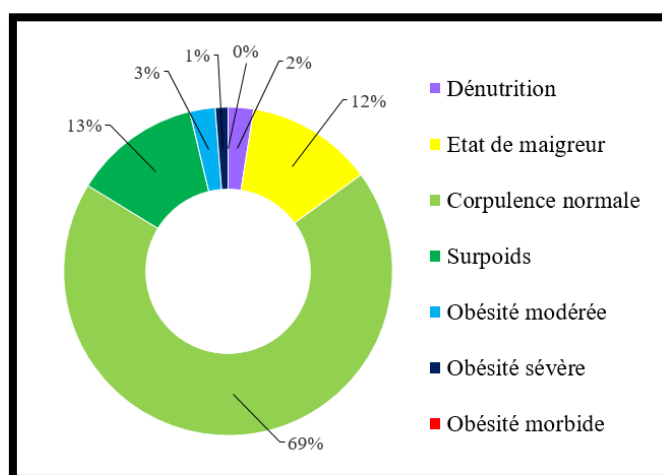


Figure 102 : Répartition des *correspondances des IMC des participants*, en pourcentages

### Hébergement :

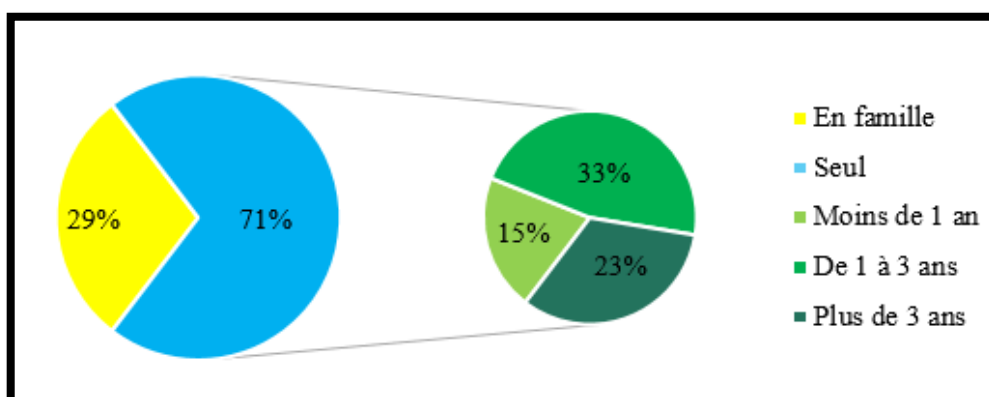


Figure 103 : Répartition du *type d'hébergement*, en pourcentages

\* IMC : Indice de Masse Corporelle

**Régime alimentaire :**

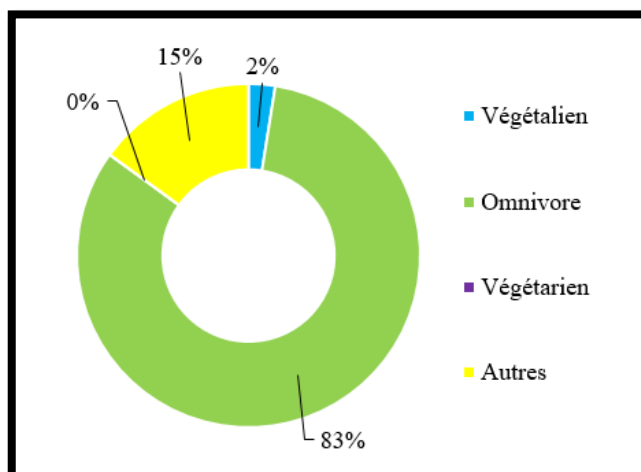


Figure 104 : Répartition des *régimes alimentaires*, en pourcentages

**Tabac :**

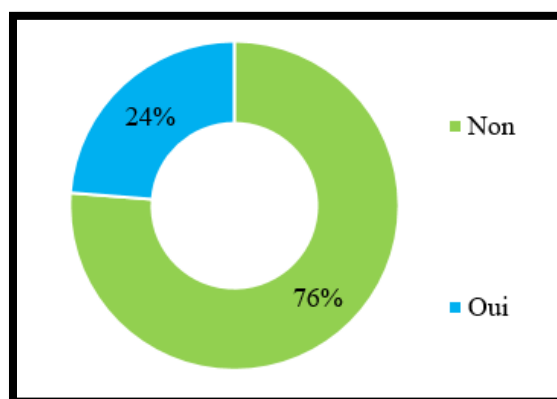


Figure 105 : Répartition de l'*usage du tabac*, en pourcentages

**Niveau d'étude :**

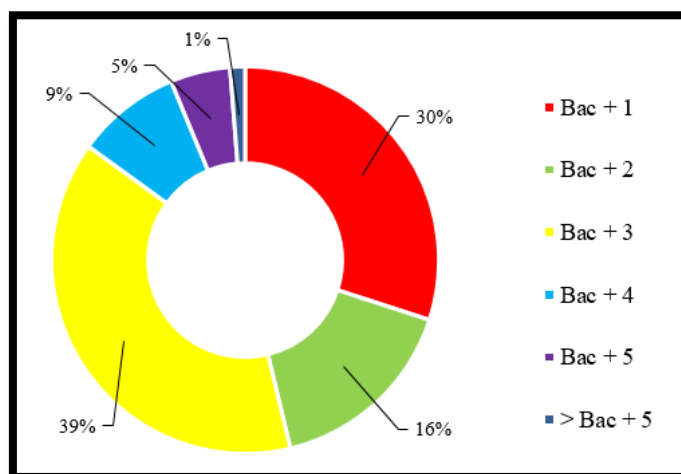


Figure 106 : Répartition des *niveaux d'étude*, en pourcentages

**Activité sportive :**

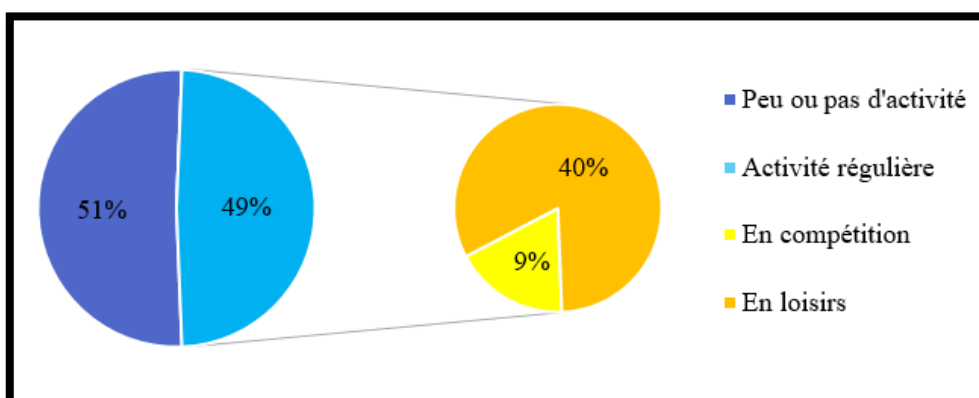


Figure 107 : Répartition de l'activité sportive, en pourcentages

**Sédentarité : Selon vous, vous pratiquez peu ou pas d'activité physique car...**

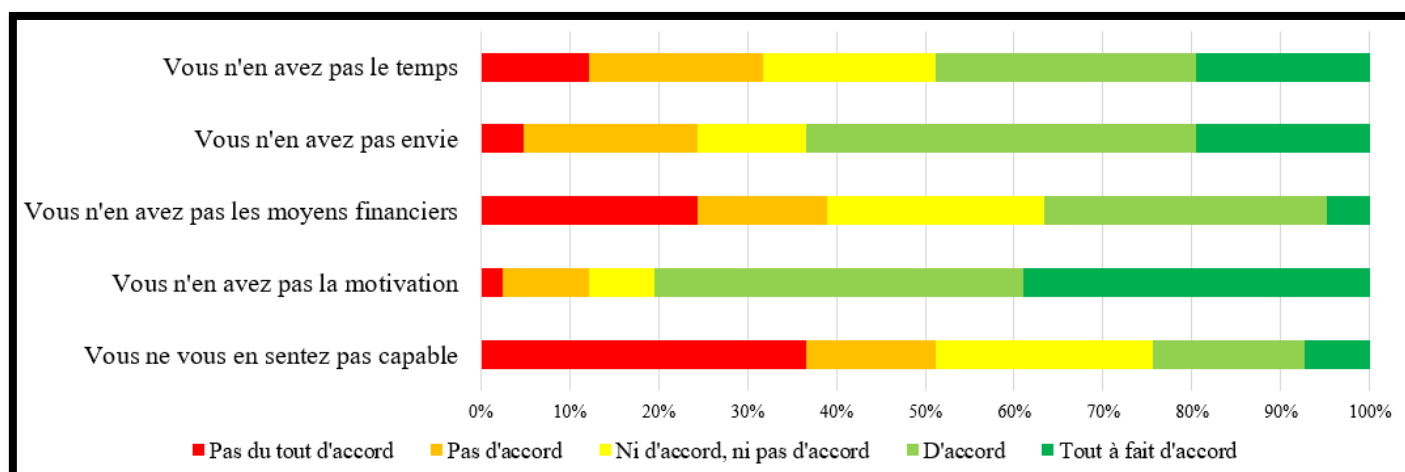


Figure 108 : Répartition des réponses obtenues concernant les raisons de la sédentarité, en pourcentages

## Infographie – Filière « ECO »\* (n = 80)

### Pratiques alimentaires

#### Question 1 : Pour vous « bien manger », c'est...

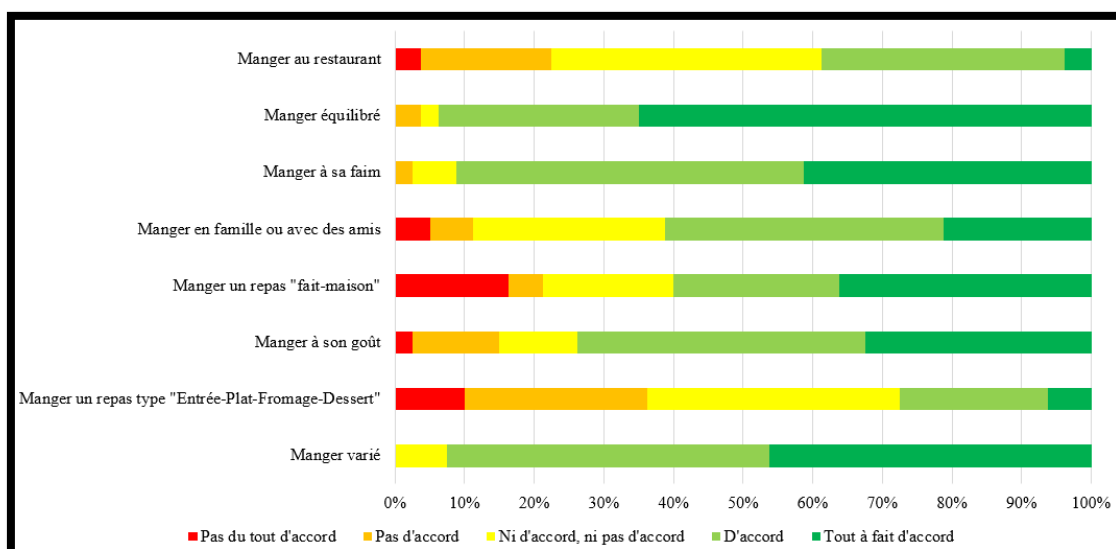


Figure 109 : Répartition des réponses obtenues concernant la notion de *bien manger*, en pourcentages

#### Question 2 : De manière générale, que privilégiez-vous dans votre alimentation ?

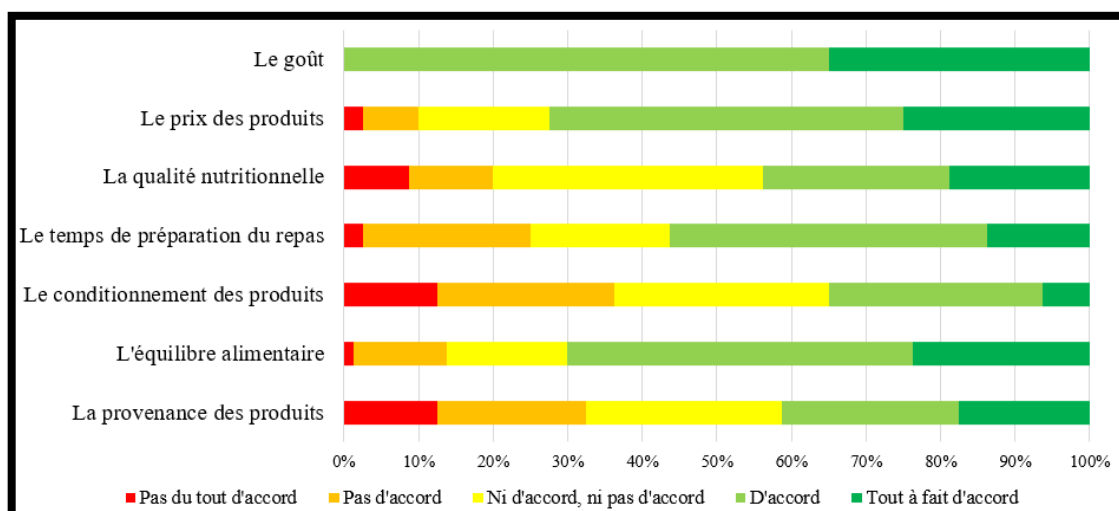


Figure 110 : Répartition des réponses obtenues concernant les *priorités alimentaires*, en pourcentages

\* ECO : Commerce, Droit, Économie & Gestion

**Question 3 : De façon générale...**

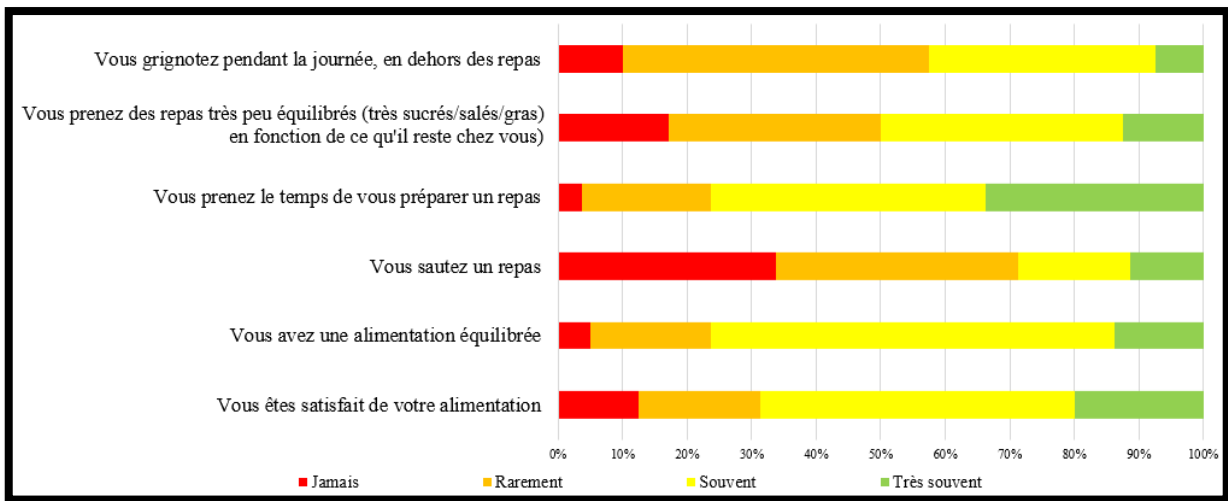


Figure 111 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires*, en pourcentages

**Question 4 : Lorsque vous êtes stressé(e) (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective) ...**

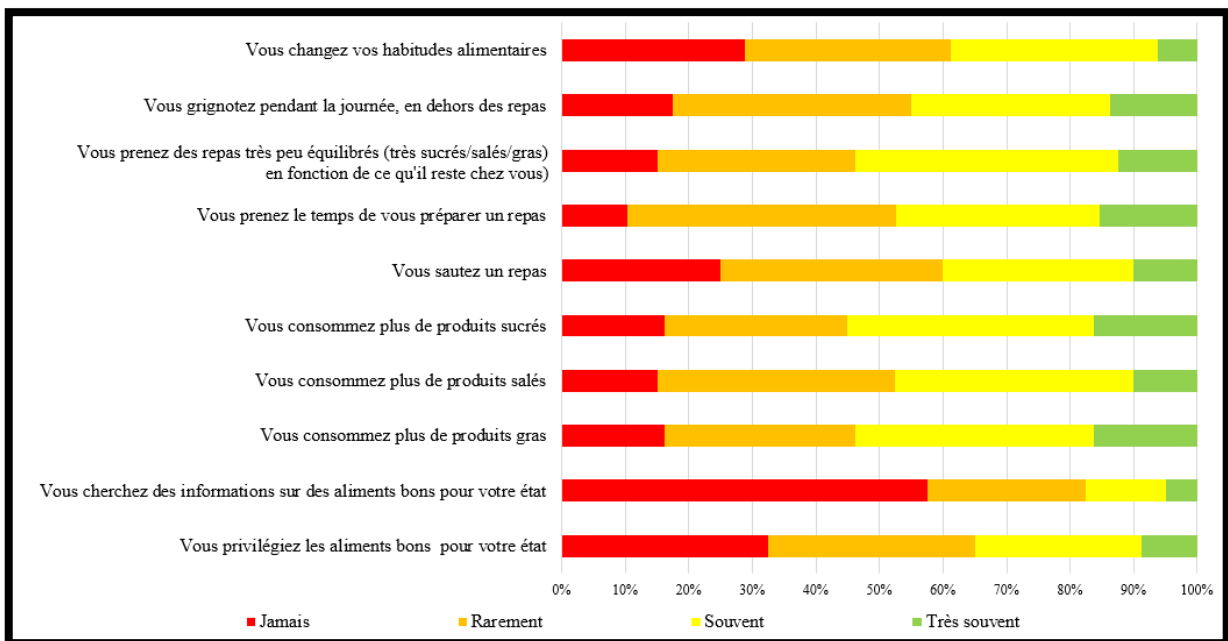


Figure 112 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires en période de stress*, en pourcentages

**Question 5 : Lorsque vous êtes malade...**

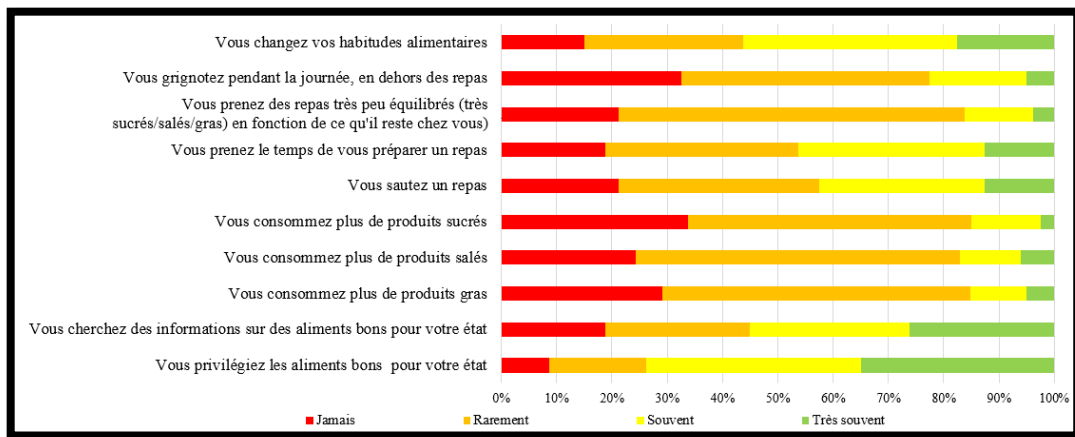


Figure 113 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires lors de maladie*, en pourcentages

**Question 6 : Selon vous, un régime alimentaire adapté permet...**

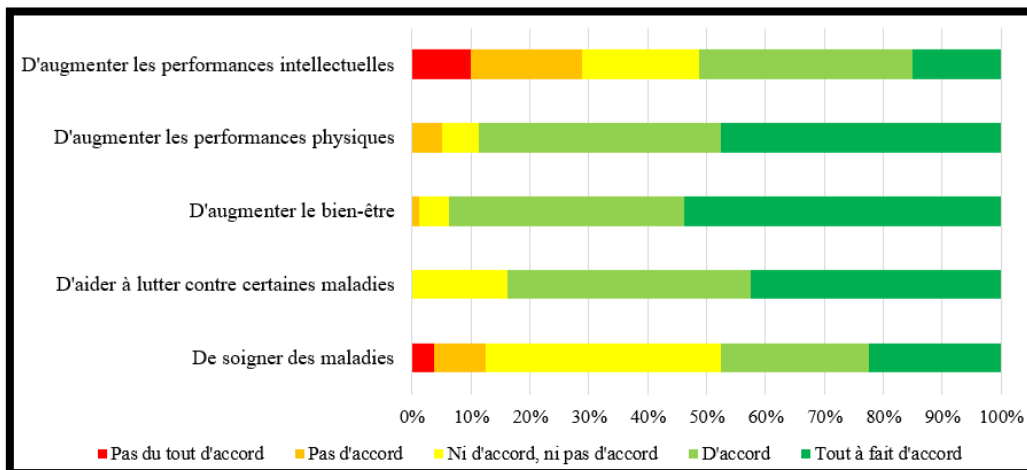


Figure 114 : Répartition des réponses obtenues concernant les *croyances alimentaires*, en pourcentages

**Question 7 : Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous...**

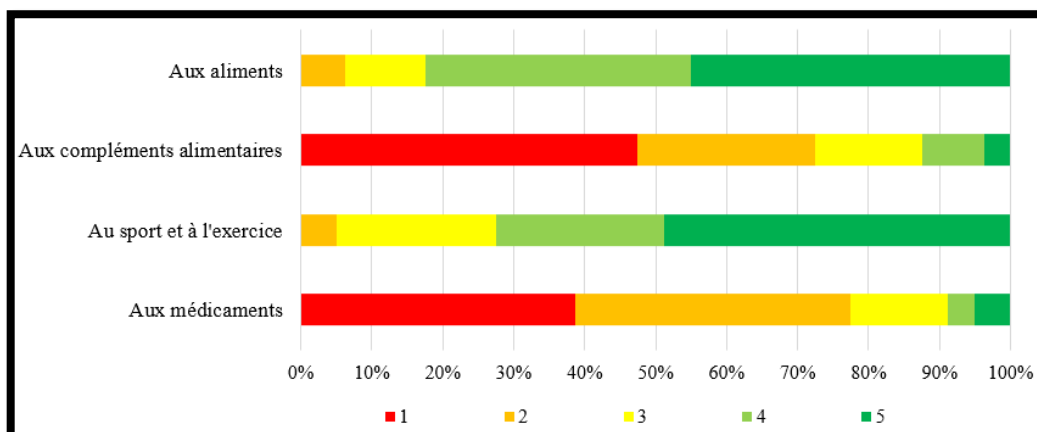


Figure 115 : Répartition des réponses obtenues concernant le fait de *rester en bonne santé*, en pourcentages

## Internet & Réseaux sociaux

### Question 8 : Concernant internet...

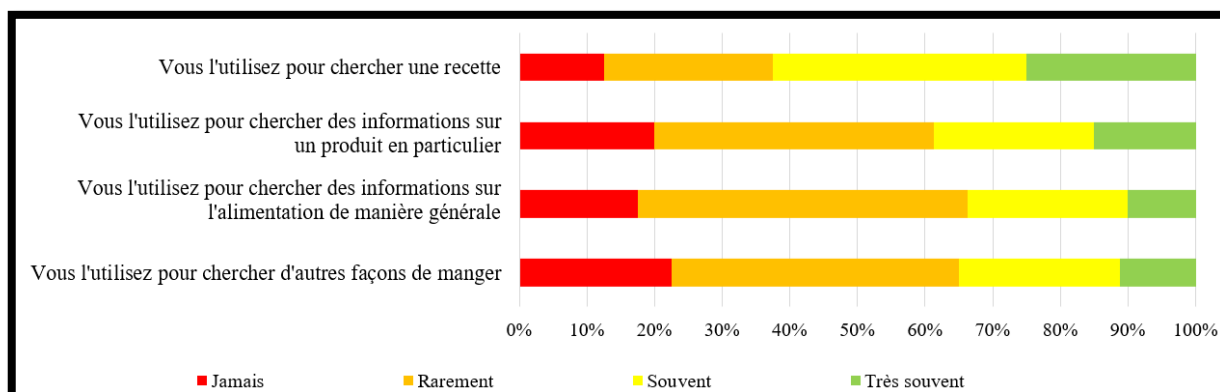


Figure 116 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'usage d'Internet*, en pourcentages

### Question 9 : Concernant les réseaux sociaux...

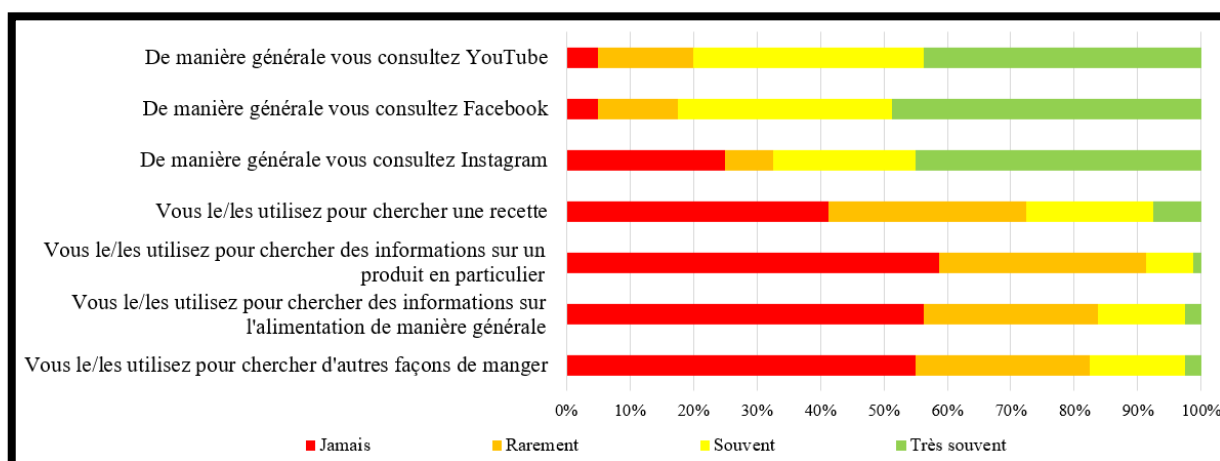


Figure 117 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'usage des réseaux sociaux*, en pourcentages

### Question 10 : Selon vous, à quelle fréquence êtes-vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ...

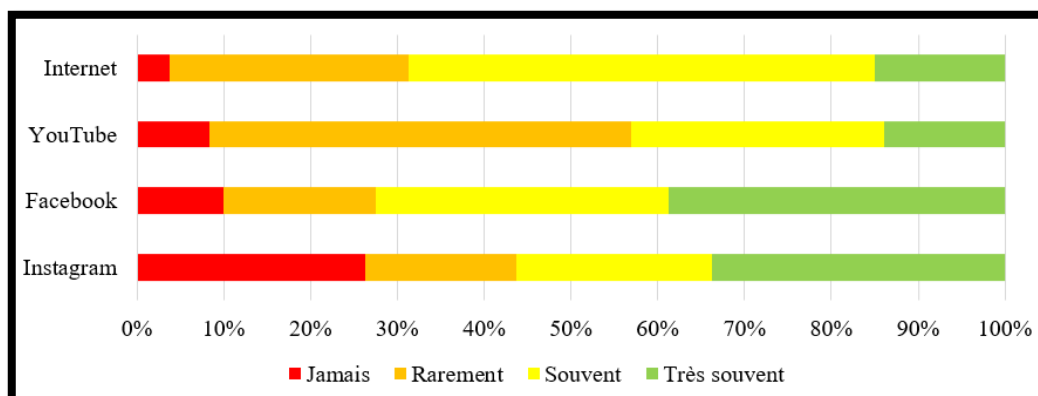


Figure 118 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus spécifiques à un ou des réseaux sociaux*, en pourcentages



**Question 11 : De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux...**

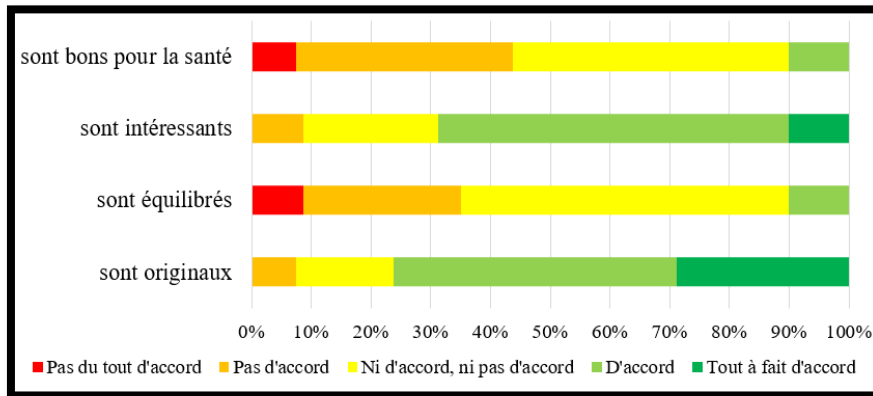


Figure 119 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 12 : Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ?**

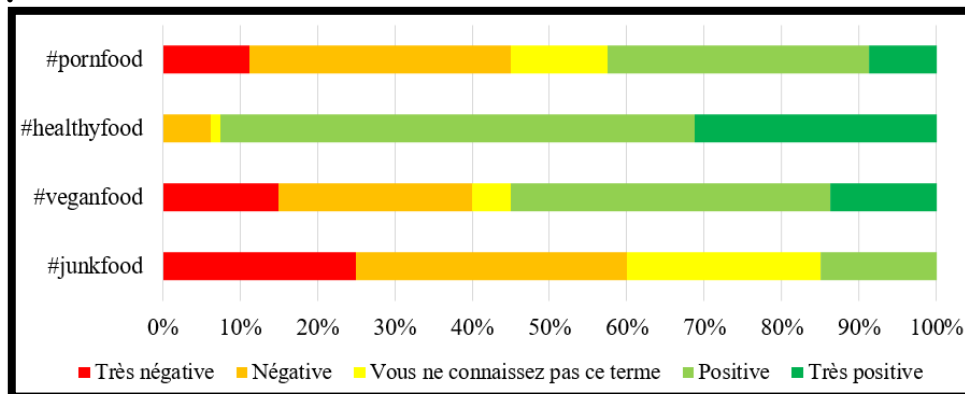


Figure 120 : Répartition des réponses obtenues concernant *les tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 13 : Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à...**

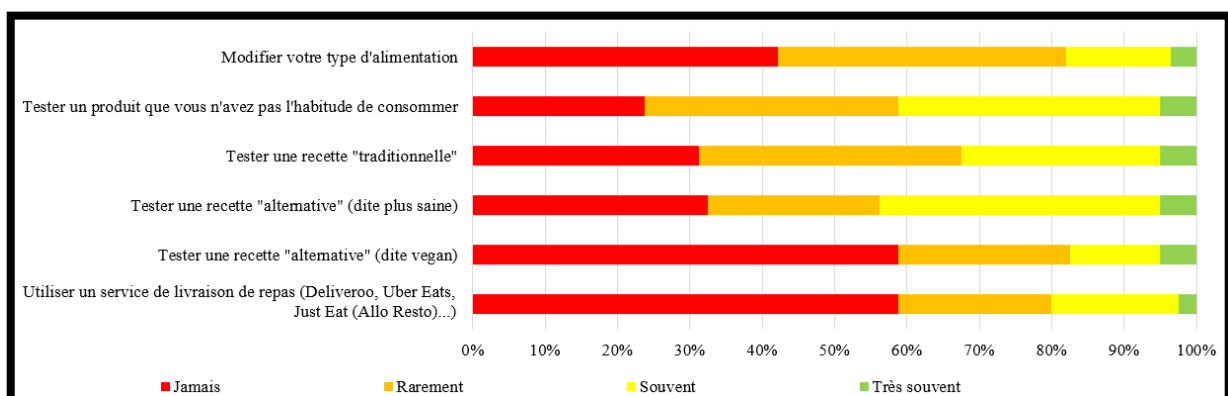


Figure 121 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'influence des réseaux sociaux*, en pourcentages

## Nutrition

### Question 14 (A) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

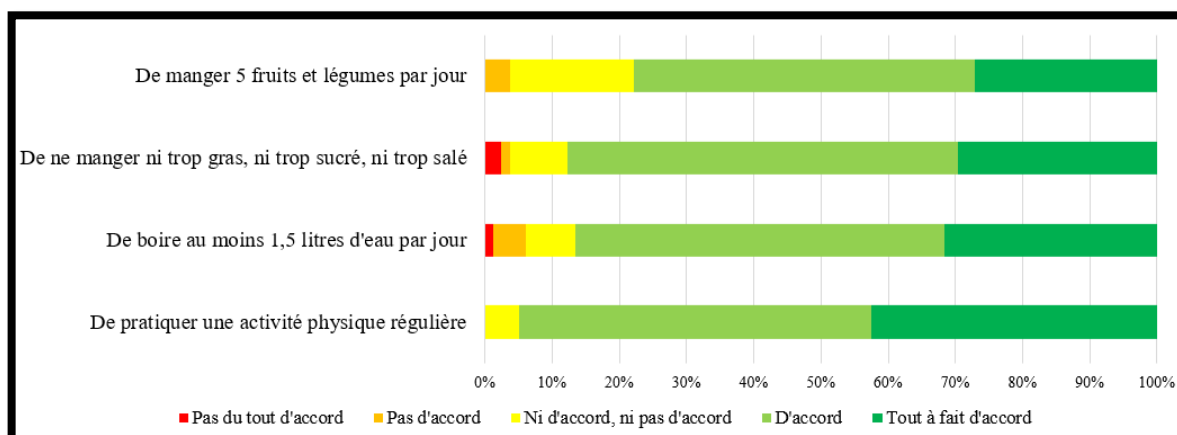


Figure 122 : Répartition des réponses obtenues concernant *les recommandations du PNNNS*, en pourcentages

### Question 14 (B) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

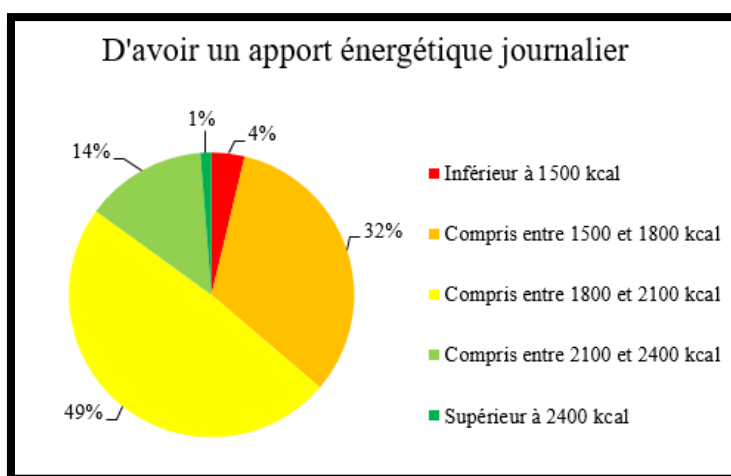


Figure 123 : Répartition des réponses obtenues concernant *les apports énergétiques journaliers*, en pourcentages

**Question 15 (A) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

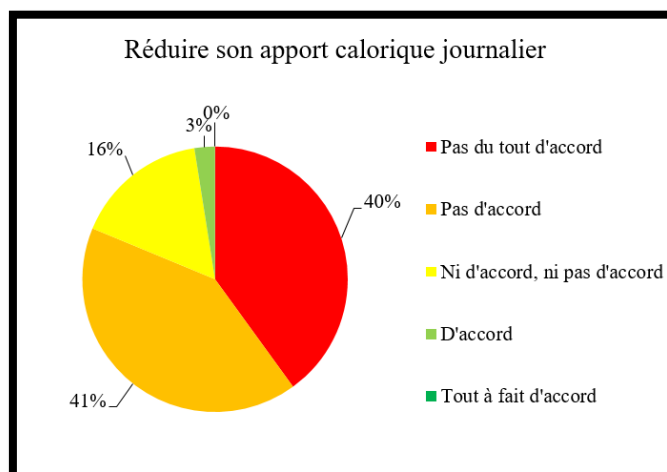


Figure 124 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'apport calorique journalier*, en pourcentages

**Question 15 (B) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

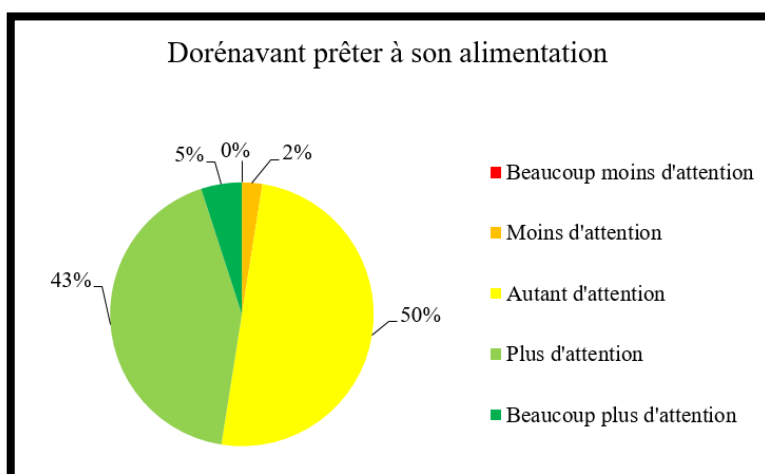


Figure 125 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'attention portée à l'alimentation*, en pourcentages

## Compléments alimentaires

### Question 16 : Selon vous un complément alimentaire est un produit...

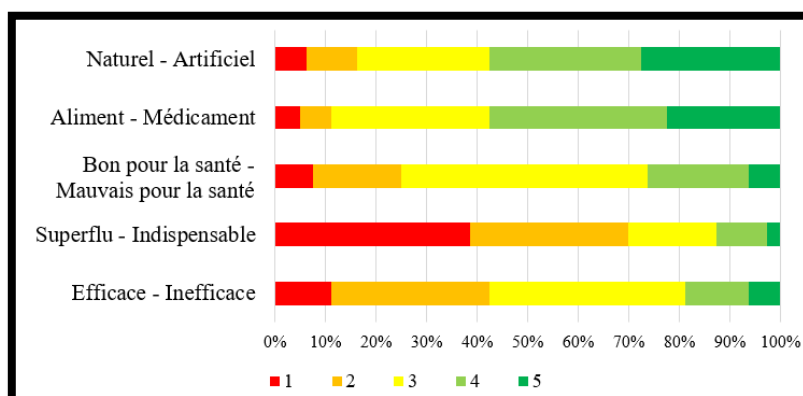


Figure 126 : Répartition des réponses obtenues concernant *la perception des compléments alimentaires, en pourcentages*

### Question 17 : De manière générale, vous consommez...

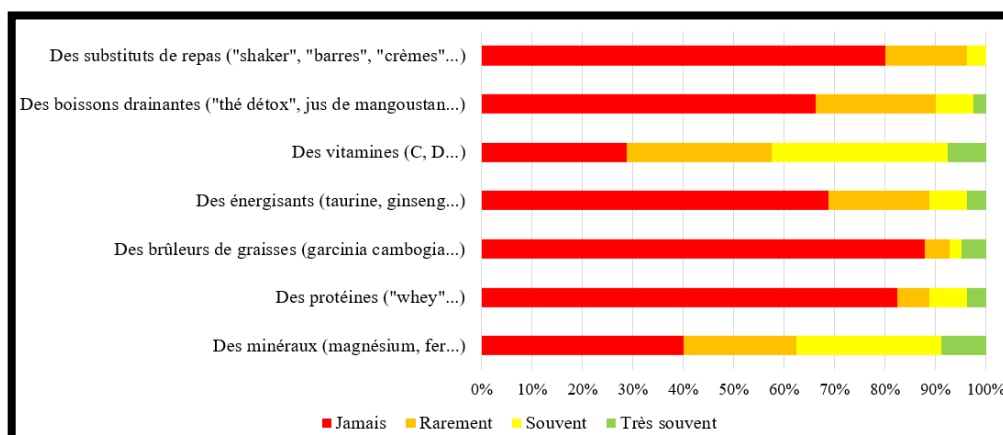


Figure 127 : Répartition des réponses obtenues concernant *la consommation de compléments alimentaires, en pourcentages*

### Question 18 : De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires...

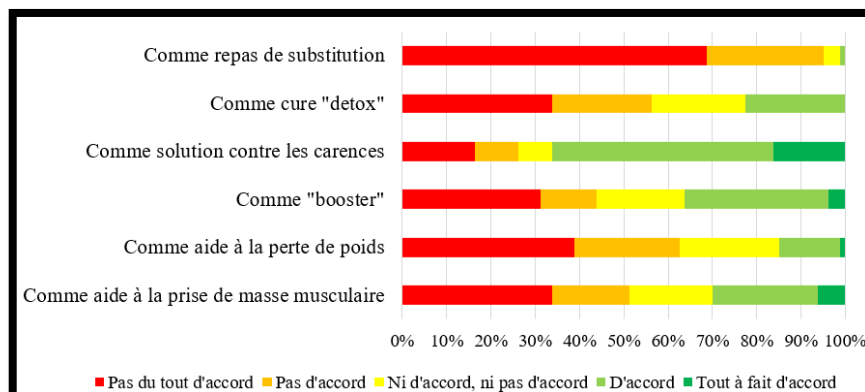


Figure 128 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'opinion portée sur les compléments alimentaires, en pourcentages*

## Caractéristiques

### Âge, taille, poids et IMC moyens :

Âge moyen	Taille moyenne	Poids moyen	IMC moyen
20,78	172,48	68,24	22,98

Tableau 22 : Récapitulatif des *âges, tailles, poids et IMC moyens*

### Répartition de l'IMC\* :

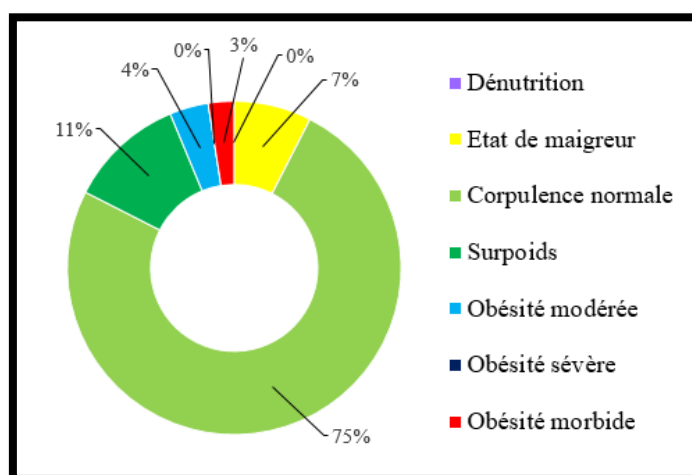


Figure 129 : Répartition des *correspondances des IMC des participants*, en pourcentages

### Hébergement :

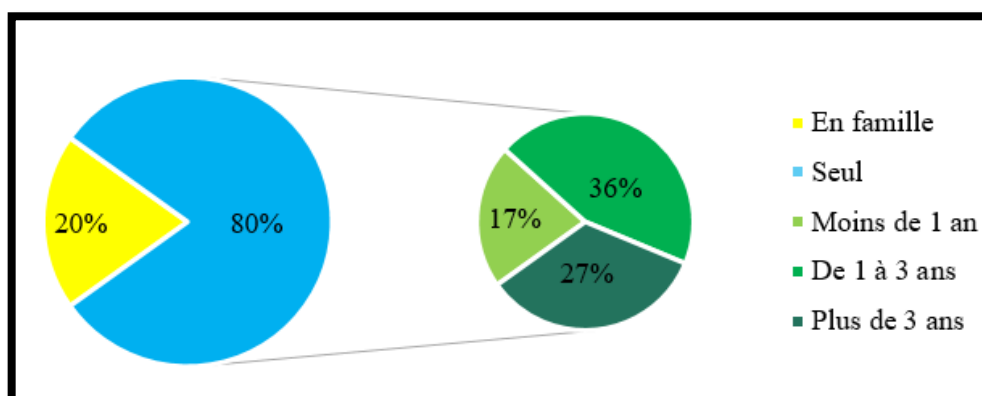


Figure 130 : Répartition du *type d'hébergement*, en pourcentages

\* IMC : Indice de Masse Corporelle

**Régime alimentaire :**

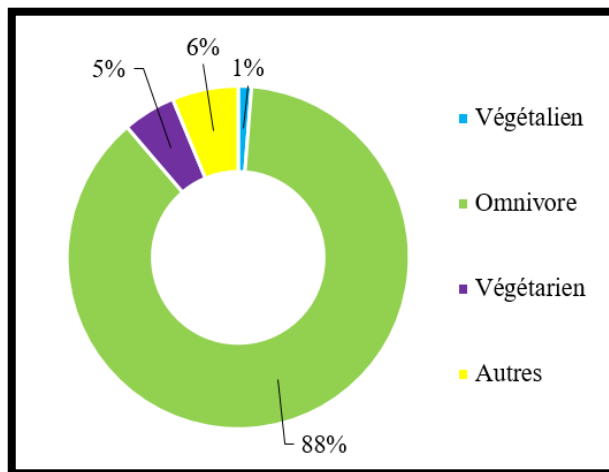


Figure 131 : Répartition des *régimes alimentaires*, en pourcentages

**Tabac :**

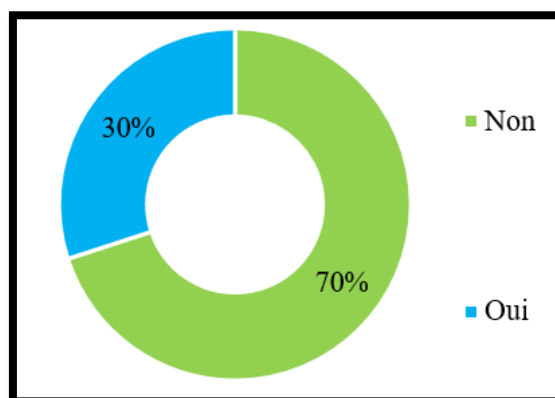


Figure 132 : Répartition de l'*usage du tabac*, en pourcentages

**Niveau d'étude :**

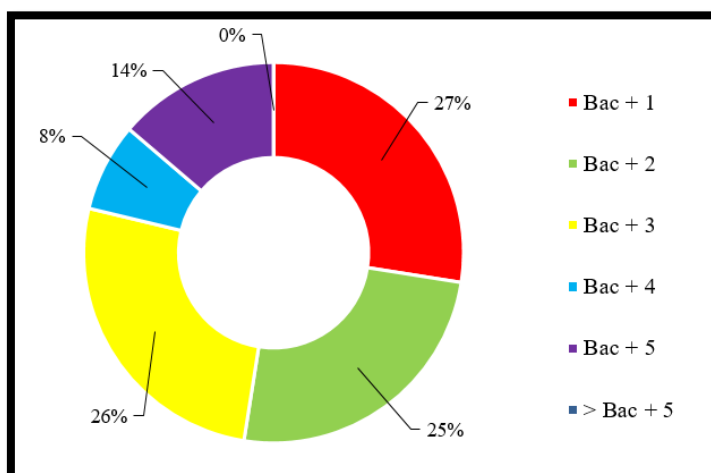


Figure 133 : Répartition des *niveaux d'étude*, en pourcentages

**Activité sportive :**

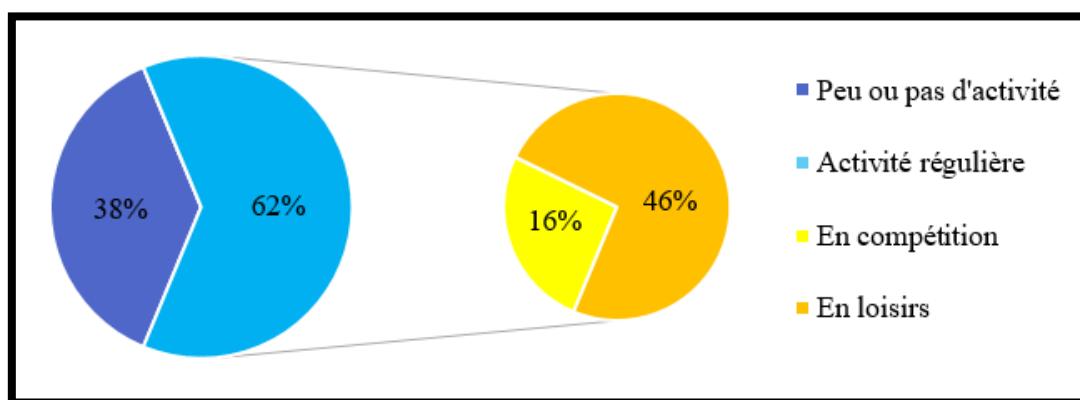


Figure 134 : Répartition de l'activité sportive, en pourcentages

**Sédentarité : Selon vous, vous pratiquez peu ou pas d'activité physique car...**

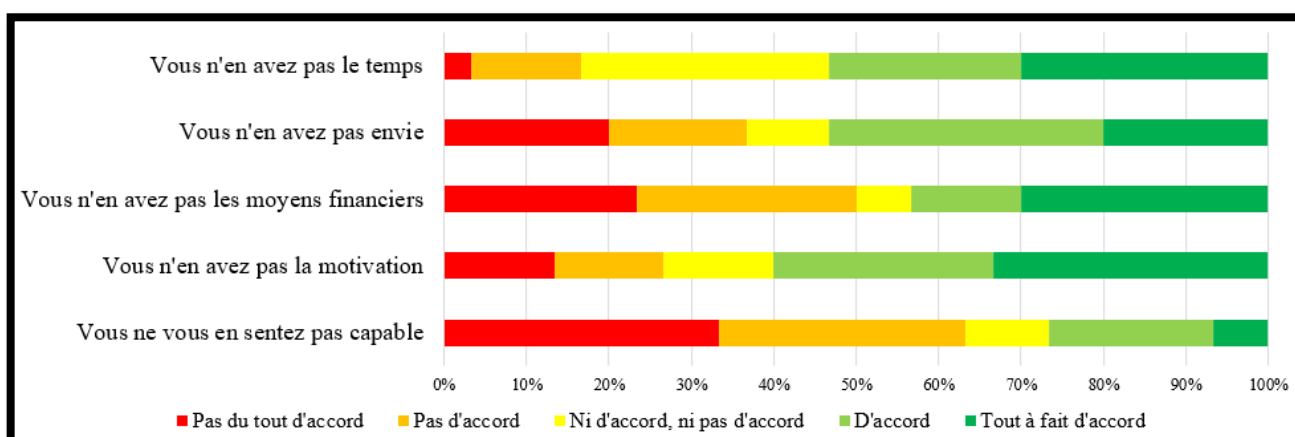


Figure 135 : Répartition des réponses obtenues concernant les raisons de la sédentarité, en pourcentages

## Infographie – Filière « INGE »\* (n = 80)

### Pratiques alimentaires

#### Question 1 : Pour vous « bien manger », c'est...

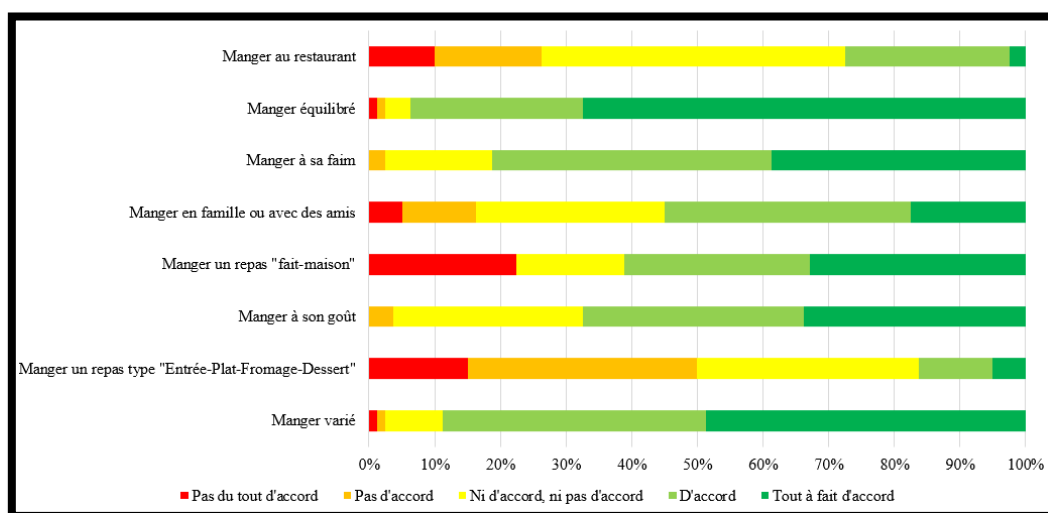


Figure 136 : Répartition des réponses obtenues concernant la notion de *bien manger*, en pourcentages

#### Question 2 : De manière générale, que privilégiez-vous dans votre alimentation ?

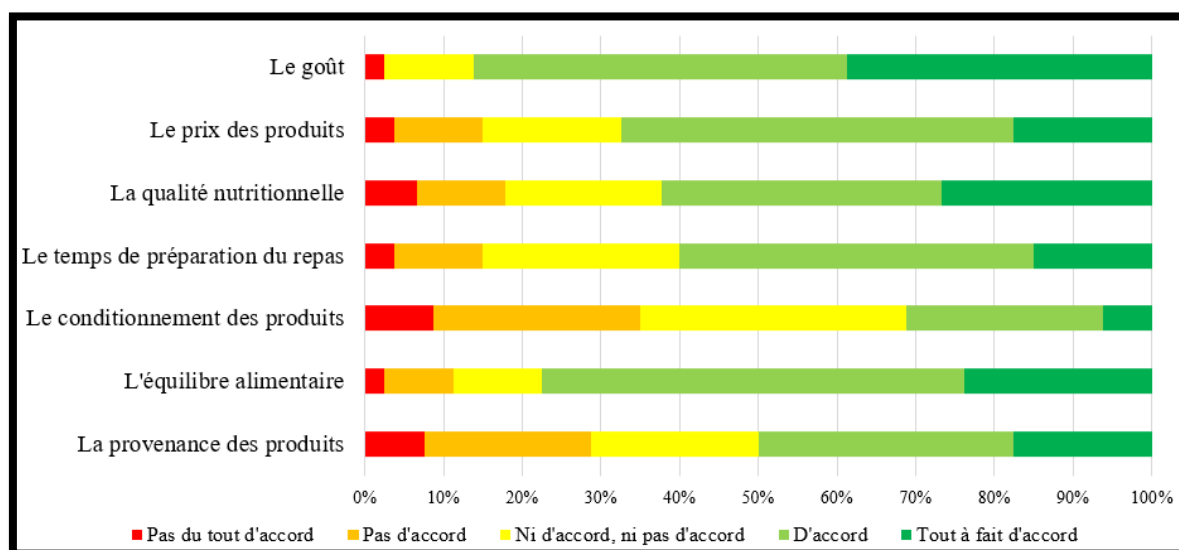


Figure 137 : Répartition des réponses obtenues concernant les *priorités alimentaires*, en pourcentages

\* INGE : Ingénierie, Médecine, Santé, Sciences & Techniques



**Question 3 : De façon générale...**

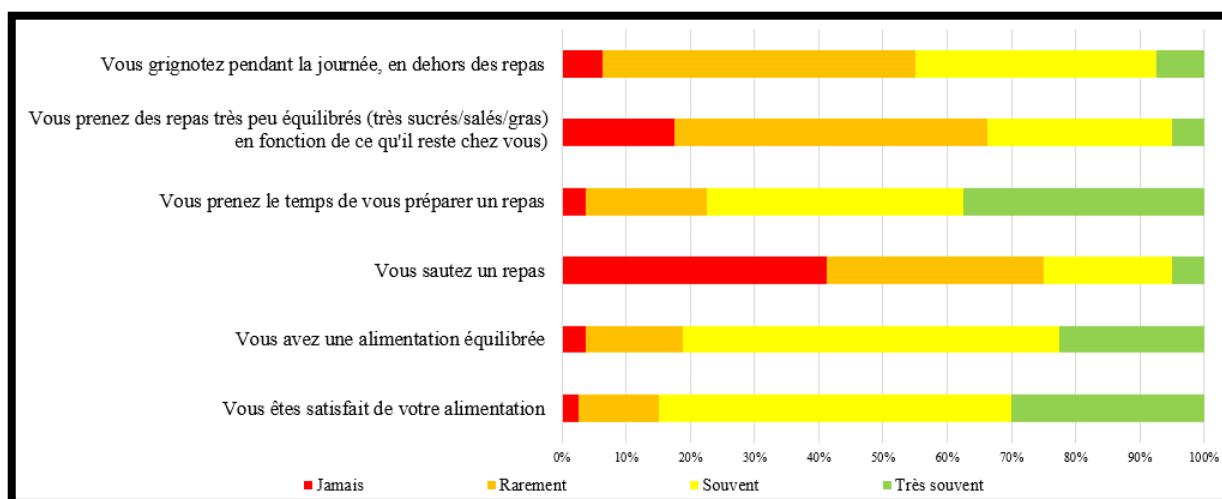


Figure 138 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires*, en pourcentages

**Question 4 : Lorsque vous êtes stressé(e) (périodes d'examen, problèmes dans la vie professionnelle ou affective) ...**

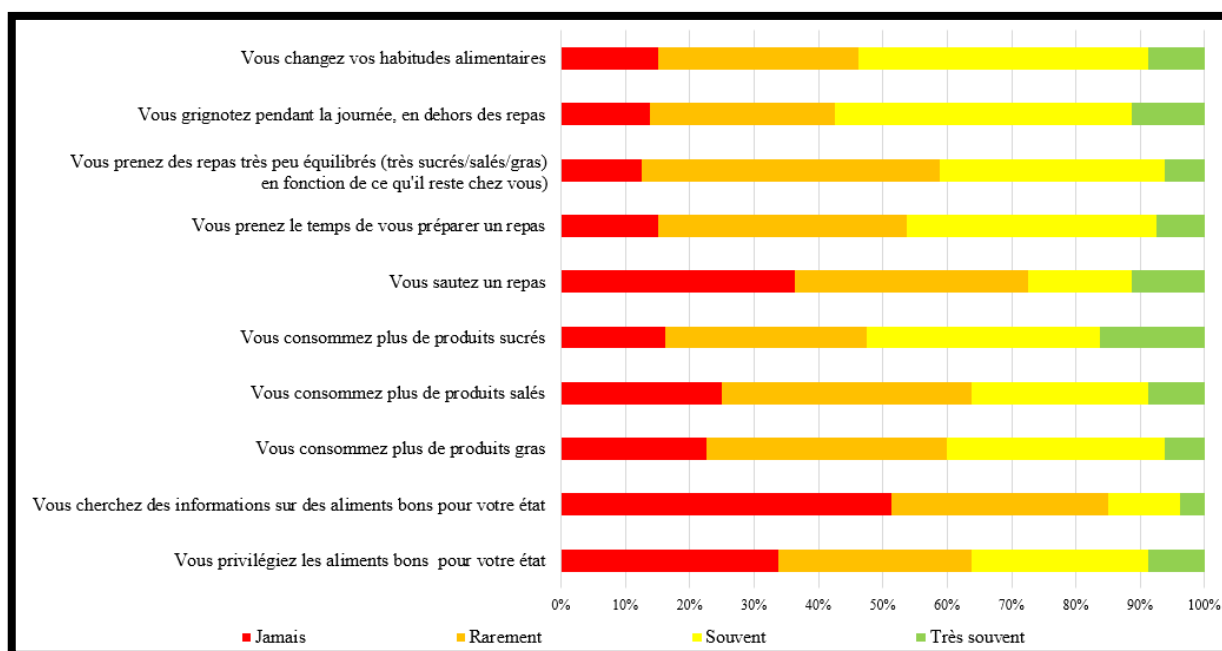


Figure 139 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires en période de stress*, en pourcentages

**Question 5 : Lorsque vous êtes malade...**

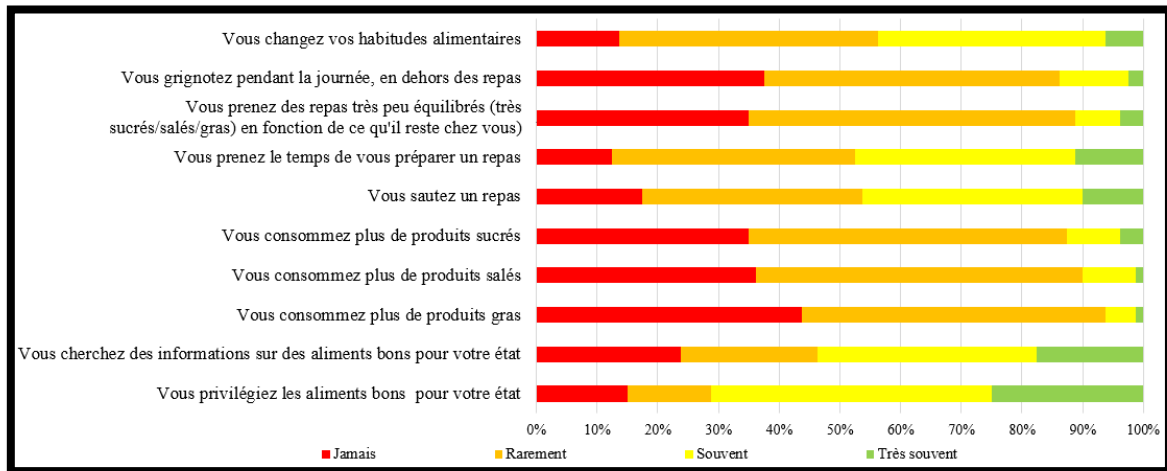


Figure 140 : Répartition des réponses obtenues concernant les *habitudes alimentaires lors de maladie*, en pourcentages

**Question 6 : Selon vous, un régime alimentaire adapté permet...**

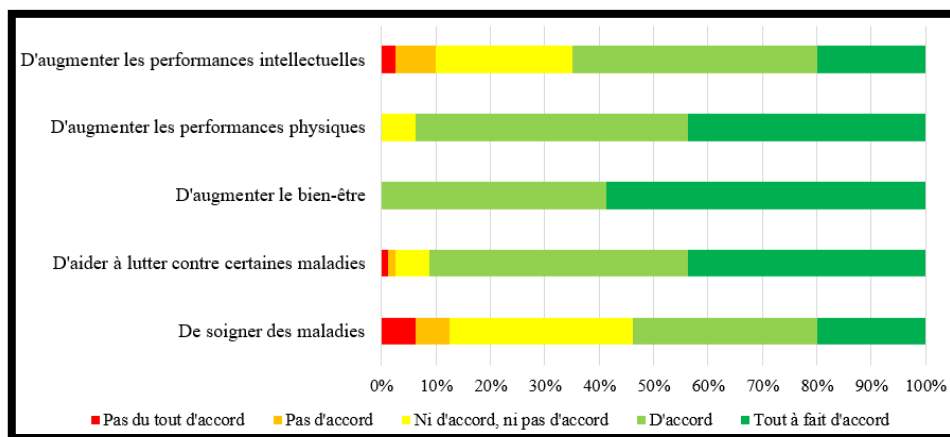


Figure 141 : Répartition des réponses obtenues concernant les *croyances alimentaires*, en pourcentages

**Question 7 : Pour rester en bonne santé, quelle importance accordez-vous...**

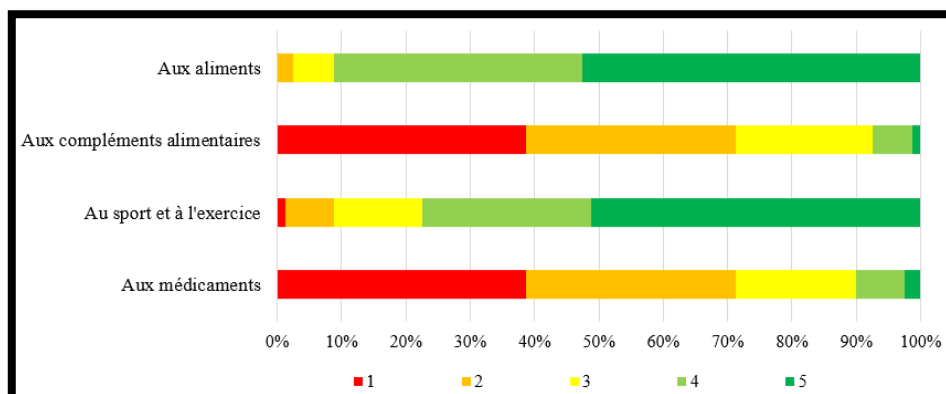


Figure 142 : Répartition des réponses obtenues concernant le fait de *rester en bonne santé*, en pourcentages

## Internet & Réseaux sociaux

### Question 8 : Concernant internet...

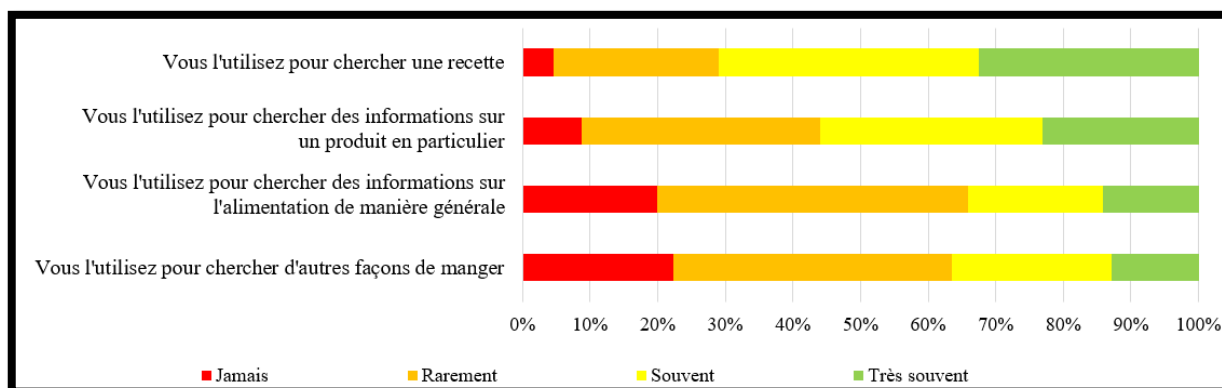


Figure 143 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'usage d'Internet*, en pourcentages

### Question 9 : Concernant les réseaux sociaux...

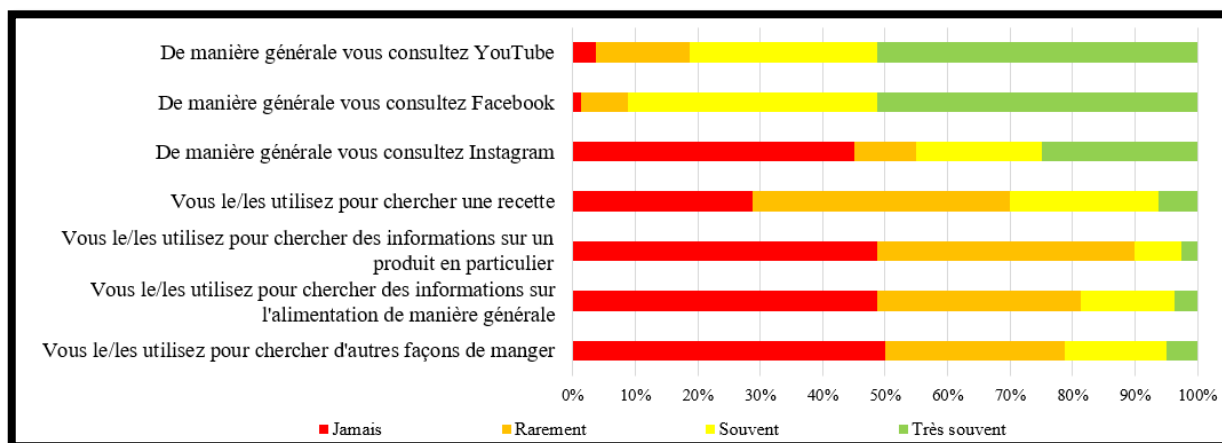


Figure 144 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'usage des réseaux sociaux*, en pourcentages

### Question 10 : Selon vous, à quelle fréquence êtes-vous confronté à des contenus liés à l'alimentation sur ...

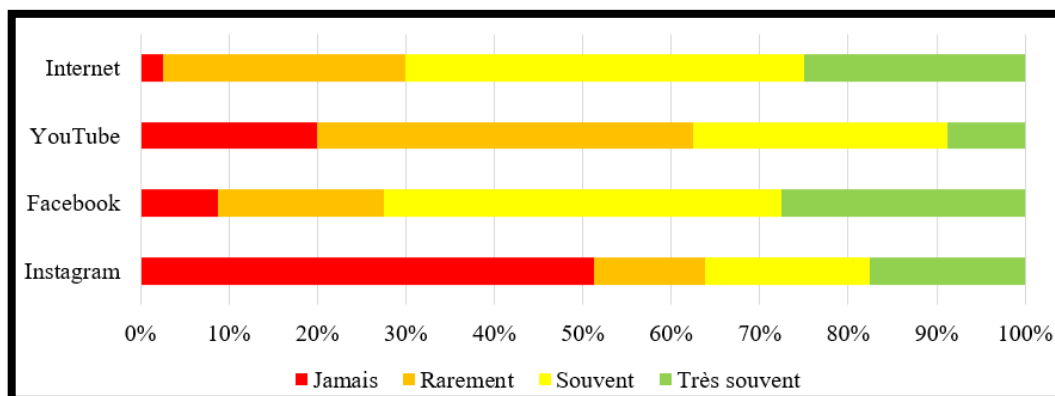


Figure 145 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus spécifiques à un ou des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 11 : De manière générale, les contenus liés à l'alimentation diffusés sur les réseaux sociaux...**

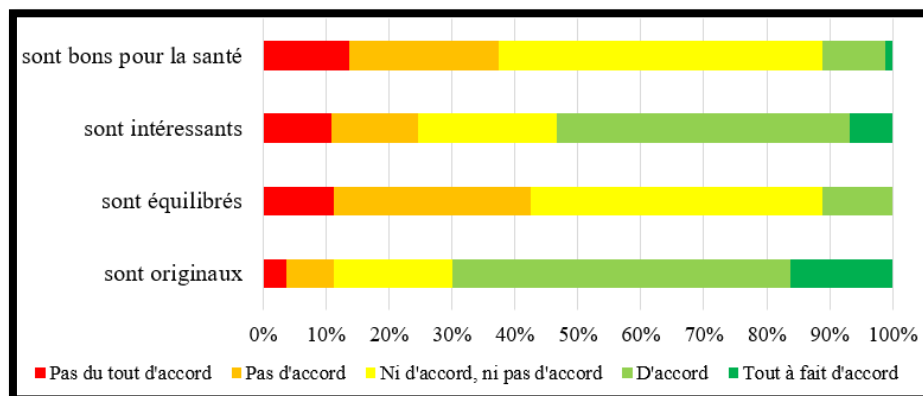


Figure 146 : Répartition des réponses obtenues concernant *les contenus des réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 12 : Selon vous, quelle est la connotation de ces "tags" retrouvés sur les réseaux sociaux ?**

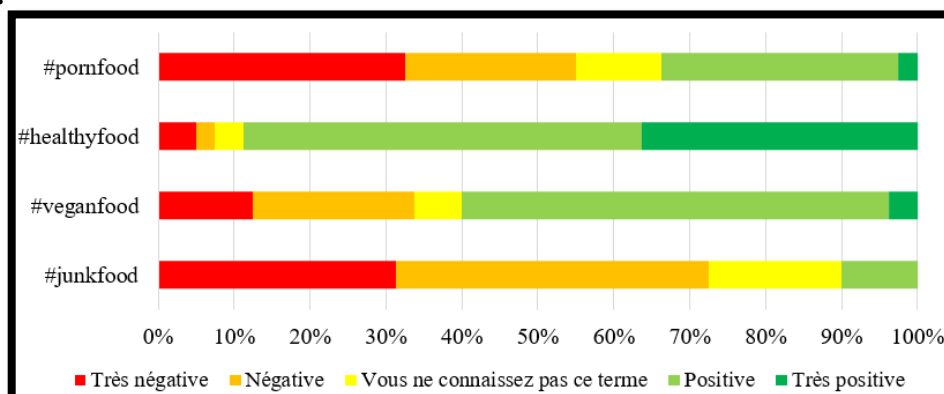


Figure 147 : Répartition des réponses obtenues concernant *les tags retrouvés sur les réseaux sociaux*, en pourcentages

**Question 13 : Concernant votre utilisation des réseaux sociaux, cela vous a déjà conduit à...**

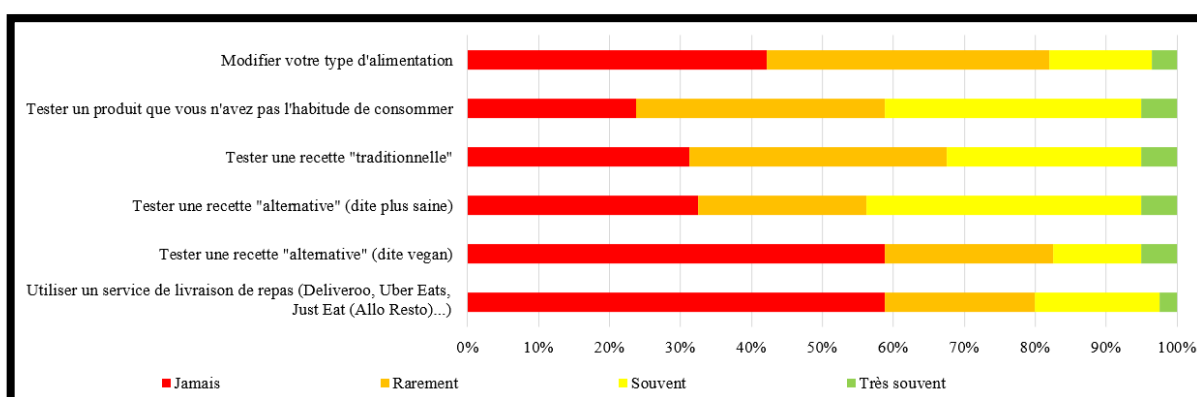


Figure 148 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'influence des réseaux sociaux*, en pourcentages

## Nutrition

### Question 14 (A) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

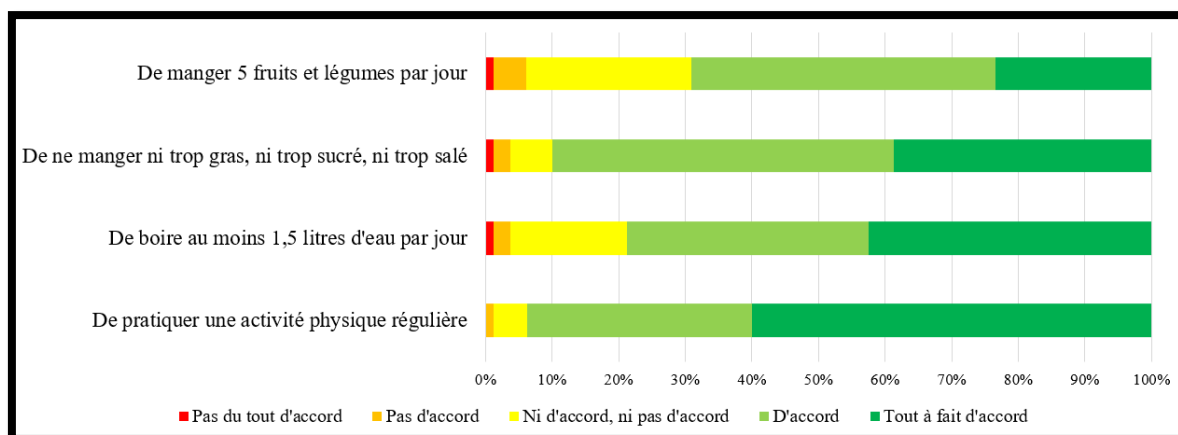


Figure 149 : Répartition des réponses obtenues concernant *les recommandations du PNNNS*, en pourcentages

### Question 14 (B) : Selon vous Antoine (Sophie), devrait se soucier...

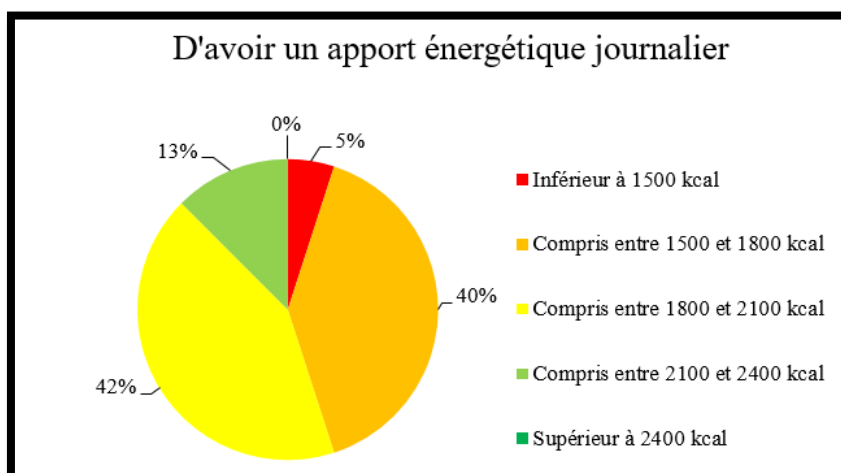


Figure 150 : Répartition des réponses obtenues concernant *les apports énergétiques journaliers*, en pourcentages

**Question 15 (A) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

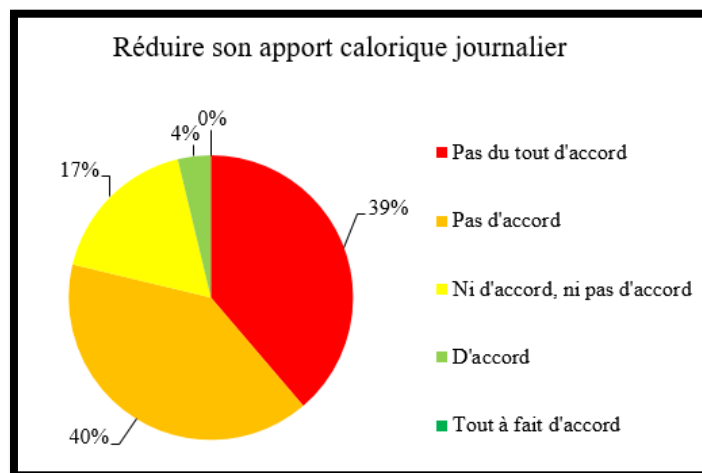


Figure 151 : Répartition des réponses obtenues concernant l'apport calorique journalier, en pourcentages

**Question 15 (B) : Selon vous, Antoine (Sophie) devrait...**

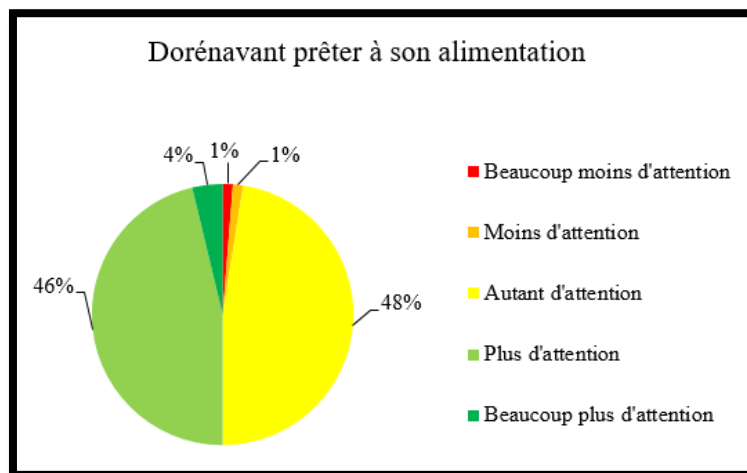


Figure 152 : Répartition des réponses obtenues concernant l'attention portée à l'alimentation, en pourcentages

## Compléments alimentaires

### Question 16 : Selon vous un complément alimentaire est un produit...

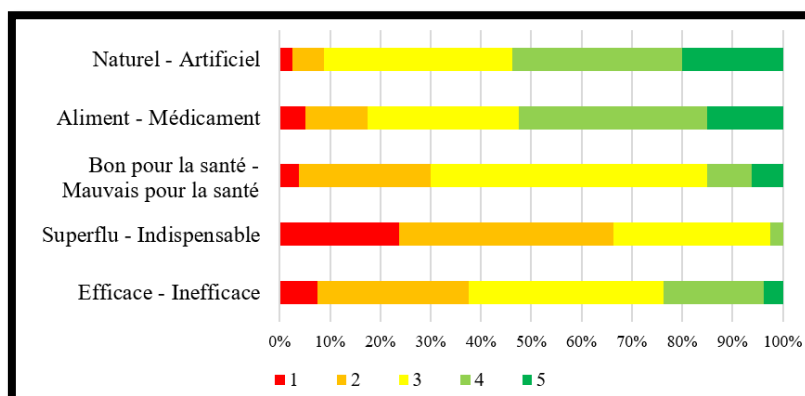


Figure 153 : Répartition des réponses obtenues concernant *la perception des compléments alimentaires, en pourcentages*

### Question 17 : De manière générale, vous consommez...

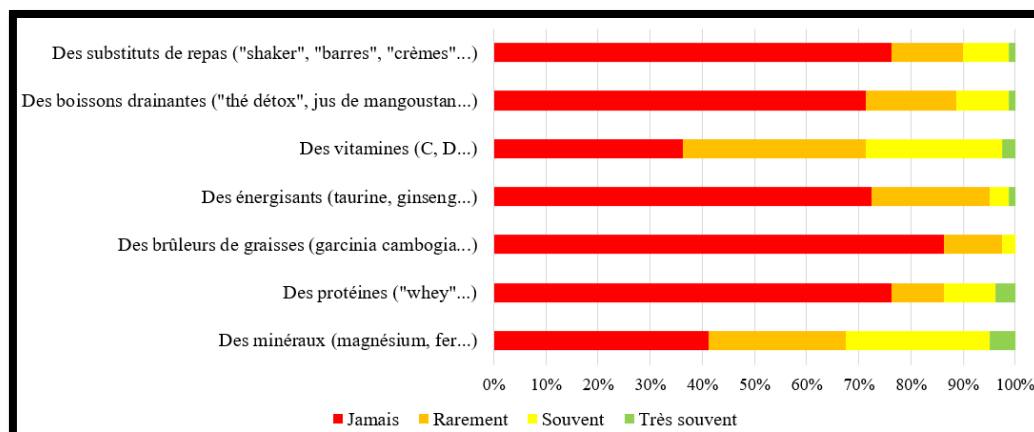


Figure 154 : Répartition des réponses obtenues concernant *la consommation de compléments alimentaires, en pourcentages*

### Question 18 : De manière générale, êtes-vous favorable à la consommation de compléments alimentaires...

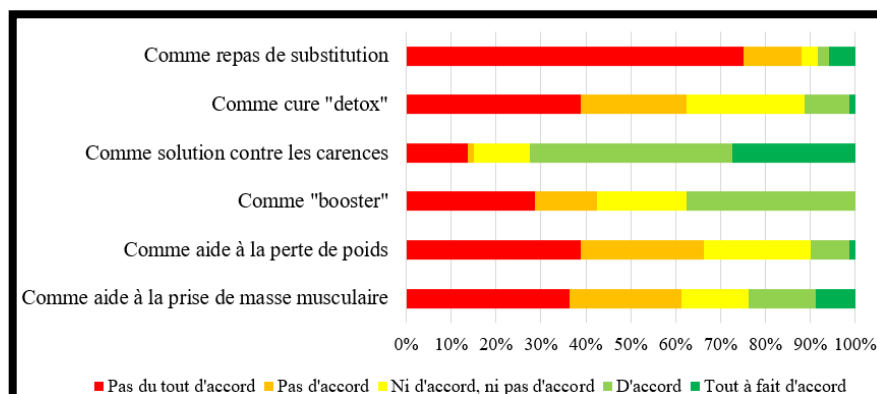


Figure 155 : Répartition des réponses obtenues concernant *l'opinion portée sur les compléments alimentaires, en pourcentages*

## Caractéristiques

### Âge, taille, poids et IMC moyens :

Âge moyen	Taille moyenne	Poids moyen	IMC moyen
21,81	173,44	67,29	22,26

Tableau 23 : Récapitulatif des *âges, tailles, poids et IMC moyens*

### Répartition de l'IMC\* :

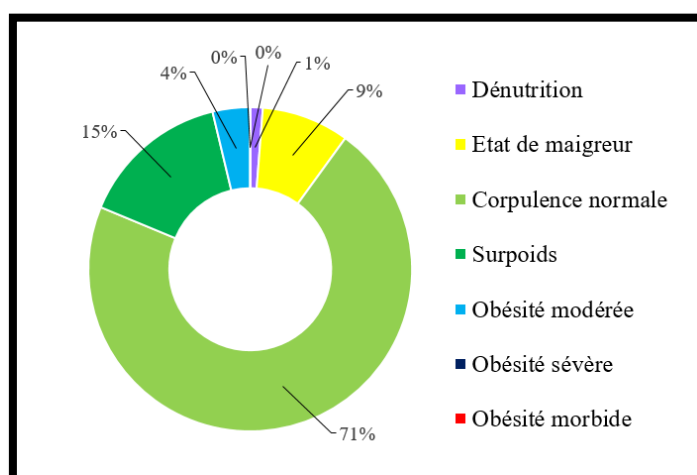


Figure 156 : Répartition des *correspondances des IMC des participants*, en pourcentages

### Hébergement :

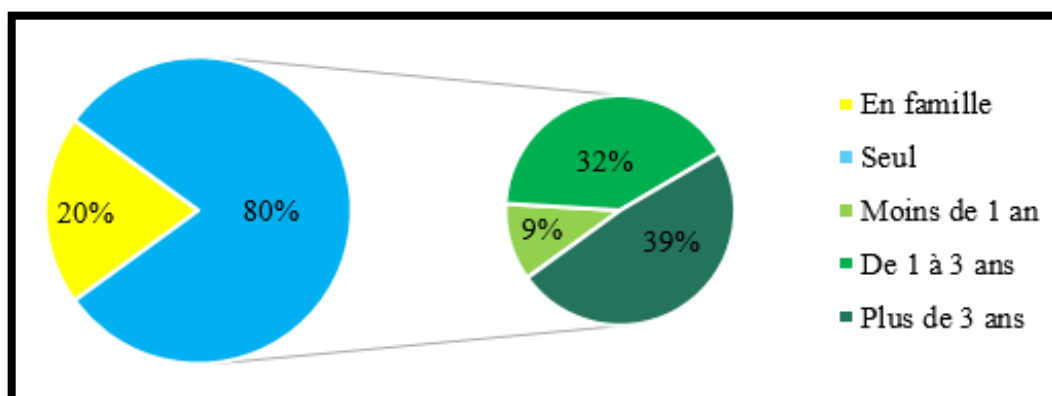


Figure 157 : Répartition du *type d'hébergement*, en pourcentages

\* IMC : Indice de Masse Corporelle



**Régime alimentaire :**

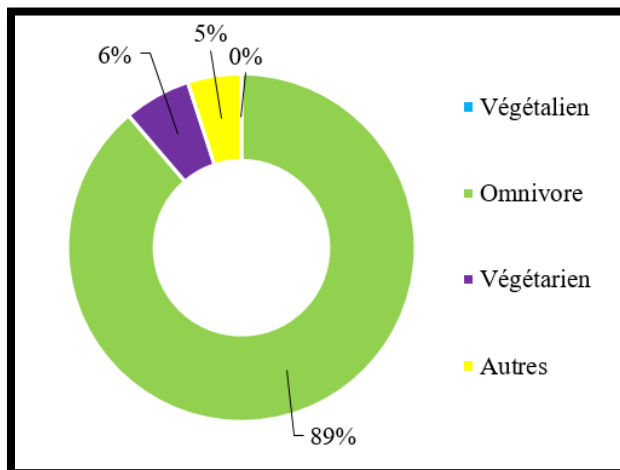


Figure 158 : Répartition des *régimes alimentaires*, en pourcentages

**Tabac :**

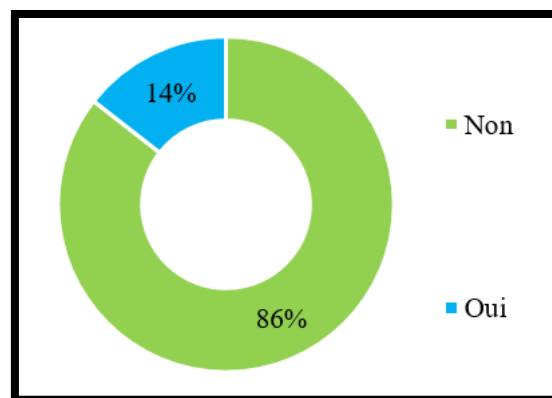


Figure 159 : Répartition de l'*usage du tabac*, en pourcentages

**Niveau d'étude :**

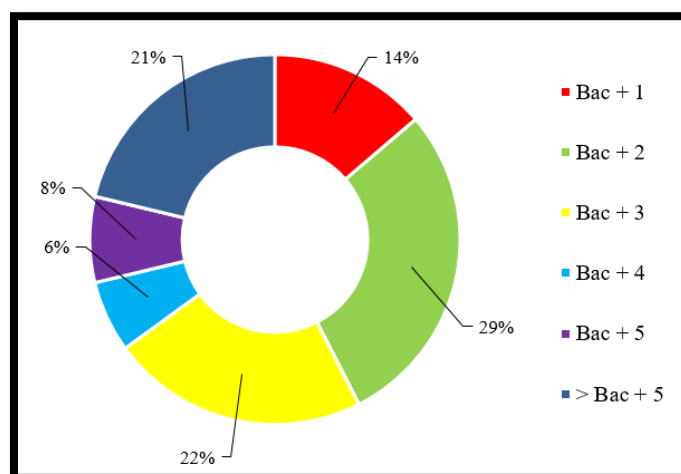


Figure 160 : Répartition des *niveaux d'étude*, en pourcentages

**Activité sportive :**

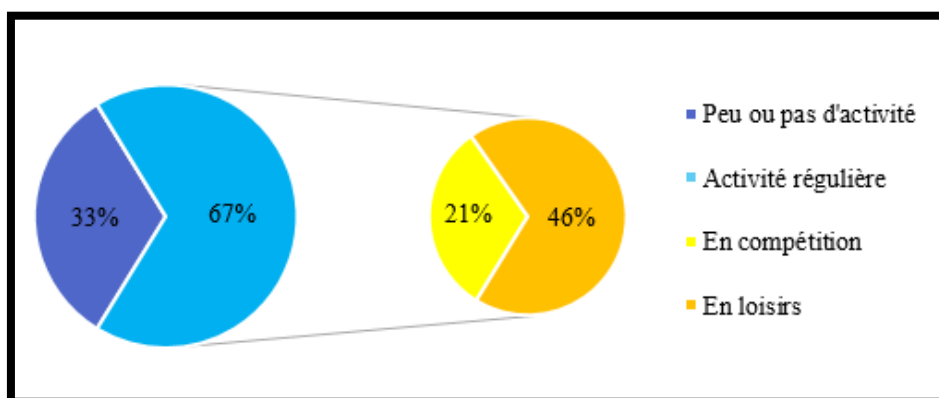


Figure 161 : Répartition de l'activité sportive, en pourcentages

**Sédentarité : Selon vous, vous pratiquez peu ou pas d'activité physique car...**

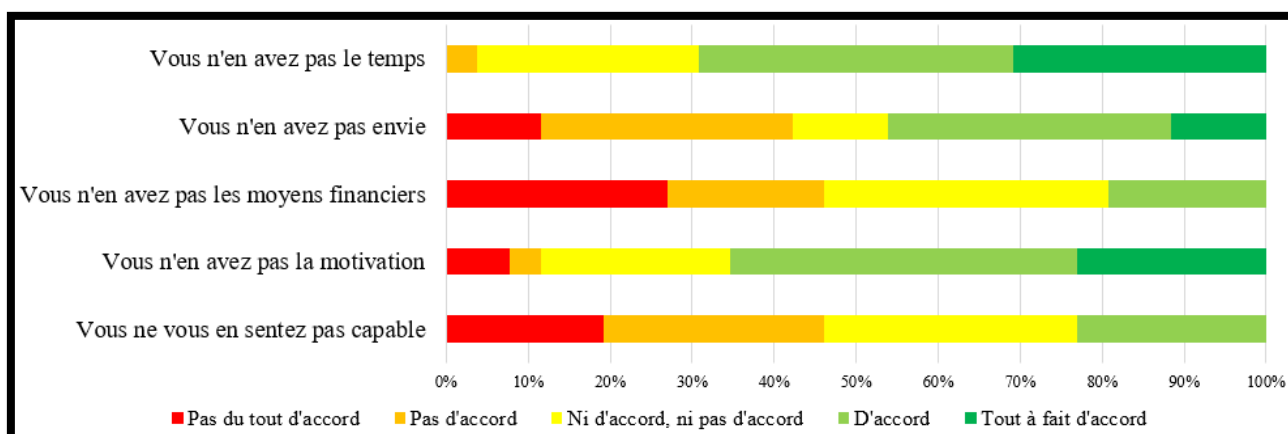


Figure 162 : Répartition des réponses obtenues concernant les raisons de la sédentarité, en pourcentages

## Résumés et mots-clés

---

### **Résumé**

Associée à de nombreux enjeux, l'alimentation a ici été étudiée au travers de quatre principaux aspects en lien avec la vie estudiantine.

Dans un premier temps, la théorie des représentations sociales (Moscovici, 1961) a été utilisée pour mieux appréhender les pratiques alimentaires des étudiants. Puis dans un second temps, la diffusion des contenus liés à l'alimentation a été explorée sur Internet et les réseaux sociaux afin de détailler les usages des médias connectés et leur influence. Enfin, il a été fait un état des connaissances nutritionnelles des étudiants ainsi que de leurs consommations de compléments alimentaires.

Au terme de ces analyses, un *portrait-robot* du mangeur étudiant a été dressé, permettant ensuite de comparer les résultats entre sexes et entre trois domaines d'études.

### **Mots-clés**

Alimentation ; étudiants ; psychologie ; représentations sociales ; nutrition ; compléments alimentaires ; Internet ; réseaux sociaux

---

### **Abstract**

Among the social phenomena, food is one of the most studied. Despite a large number of articles detailing the issues it is related to, there was a missing investigated population in this field: the students.

This study was divided into four parts. First, the theory of social representation (Moscovici, 1961) was used to describe student's practices in nutrition. Then, the role of the contents on Internet and social media was described to understand their uses and influence. Finally, the student's knowledge on nutrition were tested and their consumption of dietary supplement was established.

At the end of the analysis, a profile of *the student eater* was designed, allowing comparisons between gender and between three fields of study.

### **Keywords**

Food ; students ; psychology ; social representation ; nutrition ; dietary supplement ; internet ; social media