

«Un tiers des étudiant·es ne mange pas comme souhaité»

La précarité alimentaire des jeunes en formation est une réalité qui a des conséquences sur leur santé. Le point en trois questions avec Dominique Truchot-Cardot, avant une conférence donnée à La Source. [LI](#)



Dominique Truchot-Cardot © Anne-Laure Lechat(REISO) L'Institut et Haute école de la santé La Source organise une conférence sur la précarité alimentaire rencontrée par les étudiant·es et les jeunes actif·ves. En Suisse romande, les jeunes ne mangent-ils réellement pas à leur faim ?

(Dominique Truchot-Cardot) Selon les chiffres de Caritas, 30% des étudiant·es vivent dans la précarité. On estime également qu'un tiers des jeunes en formation ne mangent pas ce qu'ils ou elles voudraient manger.

Est-ce uniquement pour des raisons financières ?

L'aspect financier pèse évidemment lourd dans la balance, mais ce n'est pas le seul problème. Lorsque l'on dispose de cinq francs pour un repas de midi, un grand nombre d'étudiant·es se tourne vers des chips et du soda car le reste coûte plus cher. Pourtant, une personne peut se nourrir avec peu de moyens, mais cela demande quelques connaissances culinaires et nécessite un peu d'anticipation. Il est facile de préparer la veille un repas de midi à emporter. Les légumineuses, par exemple, ne coûtent pas cher et sont excellentes pour la santé. Il faut cependant savoir les apprêter... Malheureusement, dans de nombreuses familles, la génération actuelle est la troisième à ne pas cuisiner. Or les mets industriels tout prêts ne sont ni bon marché, ni bon pour la santé.



© Depositphotos Bien que ce public se nourrisse mal, il semble, dans la majeure partie des cas, être en bonne santé. Les étudiant·es ne voient-ils et elles donc pas forcément l'intérêt de mieux manger ?

Il y a ce qui est visible, comme l'obésité qui est la plus importante pandémie mondiale non infectieuse ; mais la

précarité alimentaire peut aussi induire tout type de maladie chronique qui se développe plus tard. La malbouffe fait le lit du diabète ou de l'hypertension, notamment. Sans oublier que certains troubles en santé mentale sont en lien avec un microbiote appauvri. Manger diversifié, en veillant à avoir un bon apport vitaminique avec suffisamment de fruits et de légumes est important pour les jeunes, comme pour les plus âgés. Cependant, en fin de croissance, les besoins en calcium et en protéines de bonne qualité, tout comme ceux en phosphore (présent dans le poisson) et en magnésium (que l'on trouve dans les fruits à coque, notamment) sont élevés. Il importe de préciser que les légumes et fruits surgelés sont des aliments de bonne qualité et ils sont en général moins chers que leur version fraîche. Cela peut se révéler une bonne solution pour les budgets serrés.

(Propos recueillis par Yseult Théraulaz)

^[1] Conférence débat Toque et Doc « Ça suffit la précarité alimentaire chez les étudiants-es et les jeunes actif-ves », le jeudi 29 février, en présence de la Dre Maryam Yepes et du chef Bruno Rossignol : <https://www.reiso.org/actualites/agenda-social-et-sante/486-causerie-medico-culinaire-toque-et-doc-ca-suffit-la-precarite-alimentaire-chez-les-etudiant-es-et-les-jeunes-actif-ve>