

Octobre 2025

iles
de
paix

Analyse

Précarité étudiante et transition alimentaire : repenser l'équation

La précarité alimentaire touche de plus en plus la communauté étudiante, qui peine à couvrir ses besoins alimentaires de base. Mais, au-delà de la quantité, c'est la question de l'accessibilité qui se pose. Car s'il est vital d'assurer que chacun, chacune puisse manger à sa faim, il est tout aussi essentiel de penser l'accès à une alimentation de qualité : équilibrée, locale, durable. Tour d'horizon des nouvelles réponses qui s'inventent, entre urgence sociale et transition alimentaire.

Découvrez
nos autres publications



Avec le soutien de

 FÉDÉRATION
WALLONIE-BRUXELLES

Tatiana Patte



Iles de Paix, c'est toi, moi, elle, lui, elles, eux... en un mot : nous !

Par l'élaboration et la diffusion d'études, analyses et outils socio-culturels d'Éducation Permanente, Iles de Paix soutient le développement d'une citoyenneté active et critique, chez l'ensemble des citoyens de la FWB. Dans cette même optique, l'association donne périodiquement la parole à des citoyennes et citoyens, qu'ils soient volontaires ou sympathisants, dont les contributions enrichissent notre réflexion et élargissent notre perspective.

Précarité étudiante et transition alimentaire : repenser l'équation

L'autrice

Tatiana Patte



Étudiante en master d'économie à l'UCLouvain, Tatiana s'intéresse aux questions de développement, d'économie internationale et d'économie environnementale. Dans ce cadre, elle réalise actuellement un stage auprès d'Iles de Paix à Arusha (Tanzanie), qu'elle consacre à l'étude des effets socio-économiques des systèmes participatifs de garantie (SPG) sur les petits producteurs et leur intégration aux marchés locaux.

"Il m'est déjà arrivé de voler de la nourriture pour réussir à tenir ma semaine en kot." Ce témoignage, entendu de la bouche de plusieurs étudiants universitaires de mon entourage, illustre une réalité trop fréquente : la précarité alimentaire touche aujourd'hui une part grandissante du monde étudiant. Le constat est clair : de plus en

plus d'étudiants et étudiantes dépendent d'aides publiques, de jobs cumulés ou de dispositifs d'urgence pour couvrir leurs besoins alimentaires de base. Mais, au-delà de la quantité, une autre question se pose : à quelle alimentation ces jeunes ont-ils vraiment accès ? Car s'il est vital d'assurer que chacun puisse manger à sa faim, il est tout aussi essentiel de penser l'accès à une alimentation de qualité : équilibrée, locale, durable. C'est dans cet espace, entre urgence sociale et transition alimentaire, que s'inventent aujourd'hui de nouvelles réponses.

État des lieux

Ces dernières années, la **précarité étudiante** s'est imposée comme un enjeu social majeur en Belgique. Selon le collectif InES (Inclusion, Égalité, Solidarité), la proportion d'étudiants et d'étudiantes bénéficiant du revenu d'intégration a doublé en dix ans, passant de 4,5 % à 9 %. Dans le même temps, le nombre de jeunes contraints de travailler en parallèle de leurs études a explosé, passant de 21 % à plus de 40 %. Ces données traduisent une réalité préoccupante : **de plus en plus d'entre eux peinent à se loger, à se soigner et surtout à se nourrir correctement.**

La Fédération des étudiants francophones (FEF) tire le même signal d'alarme. Dans une étude publiée début 2025, elle insiste sur l'ampleur du phénomène : **une fraction importante du public étudiant peut désormais être considérée comme précaire** et les aides actuelles ne suffisent plus à compenser la hausse du coût de la vie. Un avis récent de l'ARES (Académie de Recherche et d'Enseignement Supérieur) souligne, en effet, que l'inflation persistante a rogné le revenu réel des familles et donc des étudiants et étudiantes qu'elles ne sont plus en mesure de soutenir (autant) financièrement, alors même que les coûts du logement, des charges, du matériel pédagogique et de l'alimentation continuent de grimper. La FEF appelle à des mesures structurelles, rappelant que l'inaction aura un prix élevé : à long terme, les coûts sanitaires et sociaux de cette vulnérabilité sociale (gestion du risque accru de carences, de troubles physiques, mais aussi psychiques, dus à la gestion d'une charge mentale plus lourde) dépasseront largement ceux qu'impliquerait une politique préventive et solidaire.

*À long terme, les coûts
sanitaires et sociaux de cette
précarité dépasseront
largement ceux d'une politique
préventive et solidaire.*

Parmi les dimensions de cette précarité, **l'alimentation occupe une place centrale**. Or, face aux enjeux écologiques et sociaux actuels, la question ne se limite pas à manger à sa faim. Elle appelle aussi à repenser l'accès des étudiantes et étudiants à une alimentation de qualité, durable, locale et équilibrée.

L'ARES met en garde contre une véritable crise de l'accès aux besoins de base : près d'un étudiant, d'une étudiante sur trois déclare avoir dû réduire la qualité ou la quantité de ses repas faute de moyens. Ainsi, si la précarité étudiante prend des formes multiples (logements trop chers/mal adaptés, renoncement aux soins de santé, coupe dans les loisirs...), elle se traduit très concrètement dans l'assiette, entre repas sautés, produits de

moindre qualité ou absence de variété. Lorsque l'alimentation devient si souvent la variable d'ajustement d'un budget déjà trop serré, la précarité alimentaire n'est plus marginale : elle s'impose comme une réalité très significative.

Plusieurs enquêtes apportent d'ailleurs **un éclairage concret sur les pratiques alimentaires étudiantes**. À l'UCLouvain, l'étude menée par Univers Santé montre que les sandwiches occupent une place centrale dans l'alimentation et que la consommation de fruits et légumes reste irrégulière. Du côté de l'ULB, l'Observatoire de la Vie Étudiante relève une qualité alimentaire globale jugée faible, marquée par des repas peu diversifiés et une forte consommation de boissons sucrées et énergisantes. Au sein de la communauté étudiante, ces résultats varient en fonction des conditions sociales : certains et certaines recourent en outre à l'aide alimentaire, et les situations de précarité semblent amplifier les déséquilibres observés.



Face à ces constats, **certaines réponses existent déjà, mais elles restent centrées sur l'urgence plutôt que sur la transition alimentaire**. Les restaurants universitaires offrent des repas abordables et relativement variés, mais leur logique demeure celle d'une restauration collective à grande échelle, avec des produits rarement locaux ou issus de l'agriculture biologique. Les paniers d'invendus disponibles sur différentes plateformes proposent de la nourriture à bas prix, mais leur contenu est aléatoire, souvent peu diversifié, et ne garantit pas un véritable équilibre nutritionnel. Ces dispositifs jouent un rôle essentiel pour soulager la vulnérabilité immédiate, sans toutefois répondre à l'enjeu plus large : permettre aux étudiants et étudiantes d'accéder à une alimentation à la fois saine, durable et cohérente avec les impératifs écologiques. Petit tour d'horizon.

Les épiceries solidaires étudiantes : une réponse à la précarité

Pour faire face à l'urgence, les **épiceries solidaires étudiantes** se sont multipliées ces dernières années en Fédération Wallonie-Bruxelles. Leur mission première est claire : **offrir aux étudiants et étudiantes en difficulté un accès à des produits de base à prix réduits, voire gratuits**. Dans la majorité des cas, l'objectif est avant tout social et ne prend pas véritablement en compte la dimension environnementale. À Bruxelles et à Namur, par exemple, les initiatives portées par l'ASEB (Association pour la Solidarité Étudiante en Belgique) comme la Solidarithèque à l'UNamur reposent principalement sur la redistribution de produits via des dons et des banques alimentaires. Ces modèles répondent de manière efficace à l'urgence alimentaire, mais restent centrés sur la solidarité plutôt que sur une transformation des modes de consommation.



Certains projets commencent toutefois à **se démarquer en intégrant la question de la durabilité** dans leur fonctionnement. C'est le cas de l'épicerie Kotidien (ULiège) à Liège qui propose non seulement des produits alimentaires et d'hygiène à prix réduit, mais veille à inclure **environ 30 % de**



produits locaux, bio et issus du circuit court. L'épicerie fonctionne aussi grâce à des dons et des invendus, en collaboration avec la Banque Alimentaire, et complète son action par des ateliers zéro déchet ou de gestion du frigo. Dans ce cas, l'épicerie solidaire devient aussi un levier de la transition alimentaire, en alliant justice sociale et respect de l'environnement, parmi d'autres projets inspirants.

Des alternatives à plus petite échelle

En Belgique, une autre forme d'initiative étudiante mérite d'être mentionnée : les **kots-à-projet (KAP)**. Ces logements collectifs rassemblent des étudiants et étudiantes autour d'un thème ou d'un engagement commun et organisent des activités qui animent la vie du campus, dans toutes les villes étudiantes francophones.

À Louvain-la-Neuve, par exemple, le Kap Vert illustre comment cette formule peut être mise au service de la transition alimentaire. Structuré autour de quatre piliers – biologique, végétarien, local et

de saison – il propose des actions variées : distribution de paniers de légumes bio produits localement à prix attractifs, ateliers de cuisine pour apprendre à cuisiner les produits de saison, ciné-débats ou banquets participatifs qui invitent à réfléchir sur nos choix alimentaires tout en favorisant la convivialité. Son objectif principal est donc de **sensibiliser** et d'**encourager des pratiques plus durables**, tout en animant la vie du campus.

À Namur, le CoKot met davantage l'accent sur la **dimension sociale**. Deux fois par mois, il organise des repas à 1 €, préparés avec des produits locaux et de saison. Ces repas sont rendus possibles grâce au mode de financement habituel des kots-à-projet : une partie provient du soutien de l'université, l'autre des bénéfices générés par les autres activités du kot. Le Cokot propose aussi des ateliers de sensibilisation, des formations et des recettes écoresponsables, saines et peu coûteuses, renforçant ainsi la lutte contre la précarité étudiante.

Ainsi, qu'ils ciblent directement la précarité ou qu'ils se concentrent sur la sensibilisation à l'alimentation durable, plusieurs kots-à-projet participent à leur manière à rendre une alimentation de qualité plus accessible à la communauté étudiante.

Vers une sécurité alimentaire étudiante

Pour tenter de répondre aux limites des solutions classiques, l'ASBL bruxelloise As Bean, fondée en 2019, s'est fixé pour mission de rendre l'alimentation durable véritablement accessible aux étudiants et étudiantes. L'association agit à plusieurs niveaux. D'abord, par sa **cantine "La Turbean"**, installée sur le campus du Solbosch à l'ULB, qui sert chaque jour plus de 500 repas abordables et de qualité. Chaque assiette est pensée pour combiner accessibilité financière, durabilité et exigence nutritionnelle : plats majoritairement végétariens, produits locaux et de saison, soupes, plats chauds équilibrés, salades colorées ou desserts maison. Les menus varient régulièrement, toujours avec l'idée qu'une alimentation durable ne doit pas être un luxe, mais bien un droit pour tous, même dans un contexte de précarité. Ensuite, par un travail de sensibilisation, via des ateliers, des conférences, des débats ou encore des contenus pédagogiques (publications, bandes dessinées), elle cherche à vulgariser les enjeux liés aux systèmes alimentaires et à mobiliser la communauté universitaire autour de la transition alimentaire.



L'une des initiatives les plus marquantes de l'ASBL a été la mise sur pied d'une **expérimentation de "Sécurité sociale de l'alimentation" (SSA) étudiante**. Face à la précarité croissante et à l'augmentation inquiétante du recours à l'aide alimentaire en Belgique, AS BEAN a proposé de tester, à l'échelle du campus, un dispositif inspiré du modèle de la sécurité sociale : un droit universel et inconditionnel à une alimentation de qualité, financé par des cotisations sociales. Concrètement, un groupe d'étudiants et d'étudiantes aux profils socio-économiques variés a été sélectionné ; chacun, chacune d'entre ses membres a reçu 100 € par mois pendant dix mois, pour ses achats alimentaires. En collectif, ils ont dû définir ce qu'il était "permis ou non" d'acheter via le système mis en place (types de produits, types de commerces, etc.), afin de **réfléchir aux critères d'un système alimentaire juste et durable**. Menée en partenariat avec le Collectif (belge) de réflexion et d'action sur une Sécurité Sociale de l'Alimentation (CréaSSA), le Centre d'études économiques et sociales de l'environnement (CEESE) de l'ULB et le Centre Ressource d'Écologie Pédagogique de Nouvelle-Aquitaine (Crepaq), cette expérimentation, dont les résultats seront officiellement présentés lors d'un colloque le 17 novembre, vise à **ouvrir la voie** à une mesure nationale qui pourrait garantir à toutes et tous le droit à l'alimentation^[1].

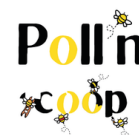
Les magasins participatifs : un soutien indirect

À côté des initiatives spécifiquement pensées pour les étudiants et étudiantes, d'autres modèles existent et peuvent aussi contribuer, de manière plus indirecte, à alléger leur facture alimentaire. En Belgique, les magasins participatifs séduisent un nombre croissant de consommateurs en quête d'alternatives. Le principe est simple : chaque membre achète une part sociale pour rejoindre la coopérative et consacre ensuite quelques heures par mois à la gestion du magasin. Cette organisation collective permet de réduire les coûts de fonctionnement, puisqu'il n'y a qu'un nombre limité de salariés à rémunérer. Comme

Expérimenter la Sécurité sociale de l'alimentation, c'est ouvrir la voie à un droit à l'alimentation pour tous et toutes.

l'objectif n'est pas de générer du profit, les marges restent faibles. Résultat : les adhérents et adhérentes accèdent à **des produits bio, locaux et éthiques à des prix bien plus abordables que dans la grande distribution**.

Ce modèle peut donc aussi représenter une solution précieuse pour le monde étudiant, souvent contraint par un budget serré. À Louvain-la-Neuve, ville étudiante par excellence, l'épicerie coopérative Polln a permis pendant plusieurs années à de jeunes coopérateurs de consacrer seulement trois heures de bénévolat par mois en échange d'un accès à des produits de qualité à moindre coût. Même si l'expérience s'est finalement arrêtée à la suite de difficultés financières, Polln illustre ainsi le potentiel de ces initiatives dans la lutte contre la précarité étudiante.



À Bruxelles en revanche, **plusieurs supermarchés coopératifs, comme la BEES coop ou Bab'l Market, poursuivent leurs activités**. Ces initiatives peuvent donc aujourd'hui être de bonnes alternatives pour les étudiants et étudiantes bruxellois qui souhaitent allier alimentation durable et budget maîtrisé.

[1] Un projet similaire existe à Schaerbeek, s'adressant à d'autres publics : la Caisse Locale de l'Alimentation Solidaire de Schaerbeek (CLASS). Porté par l'ASBL Rencontre des Continents et plusieurs partenaires, ce projet permet à des habitants et habitantes de divers profils de cotiser chaque mois pour alimenter un fonds commun destiné à financer l'accès à des produits alimentaires de qualité et de proximité.



© PhotoKot

Que retenir ?

La précarité alimentaire étudiante est désormais un enjeu important, révélateur des inégalités sociales et des limites de notre système alimentaire. Elle ne se réduit pas à la question de manger à sa faim, mais pose aussi celle de l'accès à une alimentation de qualité, saine et durable, qui ne devrait pas être un privilège réservé à quelques-uns.

Face à ce constat, deux priorités se dégagent. La première consiste à **renforcer l'information des jeunes** et à mettre en place des pistes concrètes, démontrant qu'il est possible de mieux manger sans nécessairement dépenser davantage, avec des bénéfices à long terme pour leur santé, l'environnement et la société. La seconde appelle une **réponse politique structurelle car les initiatives citoyennes et étudiantes ouvrent des pistes prometteuses, mais encore fragiles**, souvent portées par des volontaires, sans coordination d'ensemble, et parfois difficiles à pérenniser, comme l'a montré la fermeture de l'épicerie coopérative Polln à Louvain-la-Neuve. Pour une évolution solide et durable, elles doivent s'accompagner d'une politique publique ambitieuse, capable de garantir à toutes et tous, monde étudiant compris, le droit effectif à une alimentation abordable et durable. Sans un tel engagement, les coûts sociaux et sanitaires de l'inaction dépasseront largement les efforts requis aujourd'hui. En ce sens, la sécurité sociale de l'alimentation constitue une piste sérieuse à envisager, notamment pour les étudiants et étudiantes, s'il y avait lieu de privilégier certains

publics pour une mise en place progressive de ce dispositif.

Car, au-delà de ces dispositifs spécifiquement adressés à la communauté étudiante, le **véritable enjeu global** est celui de la **transition alimentaire**. Celle-ci est cruciale car elle répond à un double impératif. D'une part, elle touche au **droit fondamental de se nourrir de manière saine et digne**, sans que cela soit réservé à une minorité privilégiée. D'autre part, elle s'inscrit **dans un contexte global** où les systèmes alimentaires ont un impact majeur sur l'environnement, la santé publique et la justice sociale. En rendant accessibles des produits locaux, de saison et issus de pratiques durables, on améliore non seulement la qualité de vie immédiate des étudiantes et étudiants, mais on participe aussi à une transformation plus large de nos modes de production et de consommation. C'est cette articulation entre urgence sociale et responsabilité collective qui rend la transition alimentaire indispensable aujourd'hui.

Assurer la sécurité alimentaire étudiante, ce n'est pas seulement répondre à une urgence immédiate : c'est **préparer l'avenir de toute une génération**. Avoir accès à une alimentation de qualité sans être freiné par la contrainte financière permet de mieux étudier, d'éviter l'épuisement et d'augmenter ses chances de réussite académique. Garantir cette sécurité alimentaire, c'est donc offrir de meilleures perspectives d'accès à la connaissance, à l'emploi et à l'autonomie, et relever une question de justice sociale, d'égalité des chances et d'émancipation.

Éditeur responsable

Iles de Paix ASBL

Rue du Marché 37

4500 Huy

085 23 02 54

education.permanente@ilesdepaix.org

www.ilesdepaix.org

**iles
de
paix**