

Ecole doctorale Environnements-Santé
Dossier de projet de thèse – financement acquis
ANNEE 2025

1) Renseignements administratifs sur la direction de thèse¹ (1 page maximum) :

Directeur de thèse HDR :

Nom : Nicklaus

Prénom : Sophie

Section CNU : 68

Grade : *Directrice de Recherche*

HDR : Date de soutenance : 2013 Discipline : Sciences de l'Alimentation

l'HDR devra être soutenue, ou sa soutenance autorisée, au moment du dépôt du présent projet.

Coordonnées (adresse, courriel, téléphone) :

Centre INRAE, 17 rue Sully, BP 86510, 21065 Dijon Cedex

sophie.nicklaus@inrae.fr

03.80.69.35.18

Unité d'appartenance (intitulé, label, n°, directeur) :

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CSGA, 1324, Directeur Loïc Briand

Co-directeur de thèse éventuel :

Nom : Marty

Prénom : Lucile

Section CNU : 68

Grade : *Chargée de Recherche*

HDR : non ; oui Date de soutenance..... Discipline :

Coordonnées (adresse, courriel, téléphone) :

Centre INRAE, 17 rue Sully, BP 86510, 21065 Dijon Cedex

lucile.marty@inrae.fr

03.80.69.30.76

Unité d'appartenance (intitulé, label, n°, directeur) :

Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation, CSGA, 1324, Directeur Loïc Briand

2) Descriptif du projet de thèse (devra inclure les rubriques suivantes) :

Nom et label de l'unité de recherche et de l'équipe

Unité : Centre des Sciences du Goût et de l'Alimentation (CSGA)

Equipe : Comportement Alimentaire : plaisir, santé & durabilité (MIAM)

Localisation : Centre INRAE, 17 rue Sully, BP 86510, 21065 Dijon Cedex

¹ ATTENTION : selon l'article 16 de l'arrêté du 25 mai 2016, le total d'encadrants ne peut pas dépasser 2, sauf si l'un des encadrants appartient au monde socio-économique, qui peut venir en sus, ou en cas de co-tutelle; Le décompte des co-encadrements se fera au prorata du nombre d'encadrants : 1 pour 1 encadrant, ½ pour deux encadrants.

Nom du directeur de thèse et du co-directeur

Sophie Nicklaus (directrice) & Lucile Marty (co-directrice)

Adresse courriel du contact scientifique

lucile.marty@inrae.fr

Titre du projet

Vers une augmentation de l'offre végétarienne en restauration universitaire : quels effets sur l'alimentation des étudiant-es ?

Description du projet (2 pages maximum)

Enjeux scientifiques et socioéconomiques

Encourager les nouvelles générations à adopter des régimes alimentaires durables est l'un des principaux défis à relever pour préserver la santé de la population et de la planète. Les systèmes alimentaires actuels sont responsables de millions de décès chaque année et d'une grande partie des émissions mondiales de gaz à effet de serre d'origine anthropique (Afshin et al., 2019; Crippa et al., 2021). Dans ce contexte, la FAO et l'OMS ont établi en 2019 des objectifs pour des régimes alimentaires durables, définis comme favorisant la santé et le bien-être des individus, ayant un faible impact sur l'environnement, accessibles à tous et culturellement acceptables. En ce qui concerne les aliments à consommer, les régimes alimentaires durables doivent inclure davantage d'aliments d'origine végétale, de légumes, de fruits, de céréales complètes et de légumineuses, et limiter la viande rouge, la charcuterie, le sel, les sucres ajoutés et les produits animaux riches en graisses, comme proposé par la Commission du EAT-Lancet (Willett et al., 2019).

Pour les jeunes adultes, le passage dans l'enseignement supérieur implique des changements importants de mode de vie et s'accompagne de l'adoption de comportements moins favorables à la santé (Deforche et al., 2015). Les années à l'université sont généralement synonyme d'une diminution de la qualité de l'alimentation, avec seulement 57% d'adéquation aux recommandations nutritionnelles chez les étudiants français (Arrazat et al., 2023). Pourtant, c'est au cours de cette étape clé de la vie que les jeunes adultes acquièrent leur indépendance alimentaire et établissent leur identité de mangeur ; elle constitue donc une fenêtre d'opportunité pour promouvoir des comportements alimentaires durables qui persisteront tout au long de la vie.

Au cours de cette période critique, de nombreux obstacles peuvent entraver l'adoption d'une alimentation durable : le manque de temps, de connaissances et de compétences pour planifier, acheter, préparer et cuisiner les aliments, le manque d'installations pour préparer, cuisiner et conserver les aliments, ou l'omniprésence sur les campus universitaires d'aliments qui ne devraient pas faire partie d'un régime alimentaire durable (Almoraie et al., 2024; Munt et al., 2017). Dans ce contexte, les restaurants universitaires français constituent des lieux clés pour promouvoir une alimentation plus durable auprès des étudiants en proposant une offre prête à consommer, levant ainsi les obstacles susmentionnés. Les 954 restaurants universitaires français sont gérés par un acteur national, le Cnous, et 28 acteurs régionaux, les Crous. Ils servent environ 35 millions de repas chaque année à un large éventail d'étudiants et peuvent ainsi promouvoir une évolution à grande échelle vers des choix alimentaires plus durables chez les nouvelles générations.

Etat de l'art

En 2024, le Cnous a mis en avant l'objectif national de servir au moins 30% de repas végétariens dans tous les restaurants universitaires à partir de 2025 et 50% à partir de 2030. Il a été précédemment démontré que les interventions visant à modifier la disponibilité des aliments au sein de l'offre donnent lieu à des changements significatifs en termes de choix alimentaires (Marteau et al., 2022). Dans une étude interventionnelle récente, nous avons montré qu'en doublant la disponibilité des plats végétariens dans un restaurant universitaire français (Dijon, France), leur choix doublait également tout en réduisant de 20% l'impact environnemental (Arrazat et al., 2024).

Néanmoins, des facteurs individuels tels que les motivations à adopter un régime alimentaire plus durable peuvent influencer la réponse à une disponibilité accrue de plats végétariens, à la fois dans le contexte de la restauration universitaire et dans d'autres contextes. En effet, sans nier l'héritage des théories du processus dual selon lesquelles les interventions jouant sur la disponibilité des aliments font appel à des processus cognitifs automatiques et influencent donc non-consciemment les choix alimentaires, le « Goal-Directed Framework Applied to Environmentally Sustainable Food Consumption » de Vermeir et al., 2020 suggère que ces interventions déclencheraient une réponse comportementale préférentielle chez les individus ayant déjà la motivation correspondante ; dans le cas présent celle d'adopter une alimentation plus durable. Il pourrait donc s'avérer nécessaire en parallèle d'une augmentation de l'offre végétarienne dans les restaurants universitaires, d'accroître la motivation des étudiants initialement peu motivés par cette question, afin qu'ils choisissent ces nouveaux plats en restauration universitaire et sans compensation dans d'autres contextes (par exemple lors de la consommation à domicile ou hors-domicile).

La motivation se définit comme l'ensemble des processus cérébraux qui provoquent et dirigent le comportement, comprenant à la fois les processus habituels (motivation automatique) et la prise de décision analytique (motivation réfléchie) ; elle est un élément central de la plupart des théories du comportement (Davis et al., 2015). Elle est néanmoins négligée dans les stratégies d'intervention mises en œuvre dans les restaurants universitaires et, plus généralement, en population générale où les stratégies sont principalement basées sur de l'affichage ou sur la modification de l'offre (Kwasny et al., 2022). Pourtant, nous avons montré dans une étude précédente que la motivation influence fortement l'adoption d'une alimentation plus durable (Marty et al., 2022) et cela semble donc être une cible prometteuse pour les interventions comportementales. Nous nous appuyons sur la « Behavioural Change Wheel » proposée par Michie et al., 2011 comme un guide de création d'interventions comportementales pour développer une nouvelle stratégie qui permettent de booster la motivation des étudiants à adopter une alimentation plus durable de manière concomitante à une évolution de l'offre vers plus de plats végétariens.

Questions de recherche proposées

- 1) Quels sont les facteurs individuels (caractéristiques sociodémographiques, profils motivationnels) qui influencent le choix des plats végétariens lorsque l'offre végétarienne augmente en restauration universitaire ?
- 2) Une augmentation de l'offre végétarienne en restauration universitaire engendre-t-elle une évolution des régimes alimentaires des étudiant·es dans d'autres contextes (consommation à domicile, hors-domicile) ? Selon quels mécanismes ?
- 3) Une intervention sur les motivations concomitante à une augmentation de l'offre végétarienne permet-elle d'améliorer le taux de prise des plats végétariens en restauration universitaire ? Et dans d'autres contextes ?

Dans la mesure du possible et en collaboration avec le Crous Bourgogne-Franche-Comté, des études expérimentales seront mises en place pour répondre à ces questions *in situ* dans les restaurants universitaires de la région et mesureront des comportements réels de consommation alimentaire.

Financement du projet – partie Recherche (montants acquis, type de contrat)

Contrat doctoral : INRAE (~130 k€)

Fonctionnement : Dijon Métropole via le projet Territoire d'Innovation « Dijon, Alimentation Durable 2030 » (~50 k€)

Connaissances et compétences requises

Connaissances : théories du comportement et du changement de comportement, nutrition humaine, systèmes alimentaires durables, réglementation de la restauration collective, organisation et acteurs de la vie étudiante

Compétences organisationnelles : gestion de projets multi-acteurs, multi-tâches

Compétences relationnelles : à l'écoute, attentif·ve, mobilisateur·ice, travail en équipe

Compétences techniques : démarche expérimentale, conception de protocoles scientifiques, démarches éthiques, co-construction d'interventions, analyses statistiques, rédaction scientifique, conférences scientifiques et grand public

Résumé en français et anglais (limité chacun à 1800 caractères)

Encourager les nouvelles générations à adopter des régimes alimentaires durables est l'un des principaux défis à relever pour préserver la santé de la population et de la planète. Les régimes alimentaires durables doivent notamment inclure davantage d'aliments d'origine végétale, et moins d'aliments d'origine animale. Au moment du passage dans l'enseignement supérieur, de nombreux obstacles peuvent entraver l'adoption d'une alimentation durable : le manque de temps, de connaissances et de compétences pour planifier, acheter et cuisiner les aliments, ou l'omniprésence sur les campus universitaires d'aliments qui ne devraient pas faire partie d'un régime alimentaire durable. Dans ce contexte, les restaurants universitaires français constituent des lieux clés pour promouvoir une alimentation plus durable auprès des étudiants. Le Crous a notamment mis en avant l'objectif national de servir au moins 30% de repas végétariens dans tous les restaurants universitaires à partir de 2025 et 50% à partir de 2030. Dans une étude interventionnelle récente, nous avons montré qu'en doublant la disponibilité des plats végétariens dans un restaurant universitaire de Dijon, leur choix doublait également tout en réduisant de 20% l'impact environnemental des repas servis. Plusieurs questions restent néanmoins en suspens : les plats végétariens sont-ils choisis équitablement par tous les étudiant·es ? comment motiver les plus réfractaires à les choisir davantage ? observe-t-on des effets d'entraînement ou au contraire de compensation dans d'autres contextes ? Cette thèse en collaboration avec le Crous Bourgogne-Franche-Comté étudiera ces questions par une démarche expérimentale *in situ* dans les restaurants universitaires et en mesurant les comportements alimentaires réels des étudiant·es.

Encouraging new generations to adopt sustainable diets is one of the main challenges to preserve population and planet health. In particular, sustainable diets must include more plant-based foods and less animal-based foods. When students move on to higher education, they face many barriers to adopting a sustainable diet: lack of time, knowledge

and skills to plan, buy and cook food, or the ubiquity on university campuses of foods that should not be part of a sustainable diet. In this context, French university cafeterias are key places to promote a more sustainable diet among students. In particular, the Cnous has put forward the national objective of serving at least 30% vegetarian meals in all university cafeterias from 2025 and 50% from 2030. In a recent interventional study, we showed that by doubling the availability of vegetarian dishes in a university cafeteria in Dijon, the choice of vegetarian dishes also doubled, while reducing the environmental impact of the meals served by 20%. However, number of questions remain unanswered: are vegetarian dishes chosen equally by all students? how can we motivate the most reluctant to choose them more? are there any generalization or compensatory effects in other contexts? This thesis, in collaboration with the Crous Bourgogne-Franche-Comté, will study these questions using an experimental approach in university cafeterias and by measuring students' actual eating behaviours.

Préciser le domaine de compétence dans la liste ci-dessous (2 choix possibles maximum – ne pas modifier les intitulés : ils sont imposés par certains sites web) :

Psychologie, neurosciences