

AVOIR 20 ANS EN 2026

En partenariat avec :



ÉTAT DE LA PRÉCARITÉ ÉTUDIANTE EN FRANCE

SOMMAIRE

I. Introduction

II. Qui sont les étudiants précaires ?

III. Une crise généralisée et durable

IV. Étudier, à quel prix ?

V. Le non-recours aux aides

I. INTRODUCTION

— Qui sont les étudiants précaires* aujourd’hui ?

— Leurs caractéristiques sociales les prédisposent-ils à la misère ?

— Comment leurs difficultés se matérialisent ?

C’est à l’ensemble de ces questions que répond chaque année l’étude sociologique « Avoir 20 ans en... », menée dans toute la France auprès des dizaines de milliers d’étudiants qui viennent aux distributions de colis alimentaires.

Depuis plusieurs années, la précarité étudiante s’est installée dans le paysage social français. La crise sanitaire a constitué un moment de bascule : elle a révélé au grand jour la vulnérabilité économique d’une partie importante de la population étudiante. Les files d’attente devant les distributions alimentaires, largement relayées dans les médias en 2020, avaient alors suscité l’émoi de l’opinion publique.

Six ans plus tard, ces images ont largement disparu de l’espace médiatique. Pourtant, la réalité qu’elles révélaient ne s’est pas estompée. La hausse durable du coût de la vie – en particulier des loyers et des produits alimentaires – continue de fragiliser de nombreux étudiants. Pour celles et ceux qui quittent le domicile familial pour poursuivre leurs études, l’équilibre budgétaire demeure souvent précaire, dépendant d’emplois étudiants instables, d’aides familiales inégales ou de dispositifs de soutien insuffisants.

Dans ce contexte, l’aide alimentaire s’est installée comme un recours régulier pour une partie croissante de la population étudiante. Loin d’être un phénomène ponctuel ou conjoncturel, elle témoigne désormais d’une fragilité sociale plus profonde, qui interroge les conditions de vie et de réussite des étudiants en France.

Si les étudiants interrogés le sont dans le cadre d’une aide alimentaire, la précarité documentée dans ce rapport dépasse largement la seule dimension alimentaire. Elle met en évidence un cumul de difficultés touchant non seulement l’alimentation, mais aussi le logement, les conditions d’étude, l’accès aux soins, la santé mentale, ainsi que la connaissance et le recours aux dispositifs d’aide. L’ensemble constitue un tableau particulièrement sombre, qui ne s’améliore pas d’année en année et qui appelle, de manière urgente, à la mise en place de mesures fortes, cohérentes et structurantes.

**Sont ici considérés comme “étudiants précaires” les étudiants ayant eu recours au moins une fois à une distribution de l’association Linkee.*

MÉTHODOLOGIE

Présentation de l'étude

Linkee - Entraide Étudiante coordonne chaque année depuis 2020 une étude sociologique utilisée par les pouvoirs publics pour connaître une population invisible jusqu'en 2020 : les étudiants en situation de précarité alimentaire (distincts des étudiants boursiers). Elle concerne près de 25 500 étudiants inscrits à l'université, dans les écoles post-bac, les grandes écoles, les classes préparatoires aux grandes écoles et les BTS et DUT pour l'année universitaire 2024-2025, sur tout le territoire français.

L'échantillon de l'étude représente 25 487 étudiants et étudiantes bénéficiant des distributions de colis alimentaires et kits d'hygiène organisées chaque jour par Linkee - Entraide Étudiante. La consultation a été menée à la fois en ligne et directement lors des distributions, afin de limiter les biais potentiels liés à l'accès au numérique. Le questionnaire était également proposé en français et en anglais afin de garantir l'inclusion des étudiants précaires non francophones.

Le traitement des données a été assuré par Ipsos Bva à partir des informations collectées et transmises par Linkee - Entraide Étudiante, qui les a ensuite analysées.

Afin de maintenir l'objectivité de nos analyses quant à l'interprétation de nos résultats, il est essentiel de prendre en compte le caractère déclaratif du questionnaire. Il s'agit d'apporter une attention particulière à l'analyse des données recueillies, en mettant en regard nos résultats avec les constatations livrées dans les enquêtes récentes menées par d'autres acteurs institutionnels et associatifs.

Contenu du questionnaire

Ce questionnaire, composé de questions à choix multiples et de rubriques d'expression libre, aborde différentes thématiques clés relatives à la vie étudiante : l'alimentation, le logement, les aides étudiantes et l'engagement étudiant ; ainsi que des questions relatives au profil sociologique, aux ressources économiques et à la santé physique et mentale des étudiants. Dans le but de constater l'évolution de la situation étudiante et du contexte socio-économique au fil des ans, le questionnaire reste fidèle aux années précédentes.

RGPD

Pour des raisons de respect du règlement général sur la protection des données (RGPD), les données collectées par le biais de ce questionnaire ont été anonymisées et demeurent confidentielles.

LES DISTRIBUTIONS ALIMENTAIRES AUX ÉTUDIANTS

Créées en 2020 et déployées dans une vingtaine de villes en Île-de-France, Nouvelle-Aquitaine, Auvergne Rhône-Alpes, Occitanie, Hauts-de-France, Pays de la Loire et dans les Bouches-du-Rhône, les distributions organisées par l'association Linkee - Entraide Étudiante fournissent chaque année près de 3 400 000 à plus de 72 000 étudiants en situation de précarité.

Le dispositif repose sur cinq principes clés :

- 1.** La distribution de colis alimentaires robustes et équilibrés de 5 à 7 kg de fruits, légumes, viande, poisson, plats cuisinés etc. confectionnés à partir de produits de qualité, en partie sauvés du gaspillage alimentaire ;
- 2.** Un accueil non-stigmatisant grâce à la mobilisation de bénévoles étudiants et à des lieux de distribution accueillants (tiers-lieux, campus, restaurants, établissements culturels etc) ;
- 3.** La présence systématique d'autres organismes (associations et institutions partenaires) sur les points de distribution afin de compléter l'aide apportée (soutien psychologique, accès aux droits, accès à la culture etc.) ;
- 4.** La production d'une étude annuelle sur la précarité étudiante ;
- 5.** Une étroite collaboration avec les pouvoirs publics (État, Collectivités, Universités, Crous, CPAM, CCAS, etc.) afin de proposer des solutions adaptées à chaque territoire.

LES CHIFFRES CLÉS

Vivre ou survivre ?

La situation économique dramatique des étudiants précaires

47 % des étudiants précaires disposent de **moins de 400€ de ressources mensuelles** (dont 24% moins de 200€). Des ressources largement insuffisantes puisque... *p. 12*

60 % d'entre eux paient un **loyer supérieur à 400€**. Une fois les charges incompressibles payées... *p.16*

69 % ont un **reste à vivre égal ou inférieur à 100€ chaque mois** ! Soit 3,33€ par jour pour se nourrir, se soigner, s'habiller, se divertir. 100€ pour « vivre », ou survivre *p. 12*

Manger moins, manger moins bien, et parfois ne pas manger du tout

90 % des étudiants précaires **limitent la qualité** des aliments qu'ils consomment *p. 22*

76 % des étudiants précaires **limitent la quantité** des aliments qu'ils consomment *p. 22*

65 % d'entre eux **sautent au moins un repas au cours de la semaine** par faute de moyens *p. 23*

Étudier, à quel prix ?

22 % ont envisagé ou envisagent de **mettre un terme à leurs études** à cause de leurs difficultés financières *p. 21*

47 % ont **peur que leur situation les empêche d'accéder à la carrière qu'ils désirent** *p. 21*

Non-recours à l'aide alimentaire et poids de l'autocensure

43 %

ont déjà **renoncé à avoir recours à l'aide alimentaire** (15% par peur du regard des autres, 32% car ils ne se sentaient pas légitimes et pensaient que d'autres en avaient davantage besoin) *p. 28*

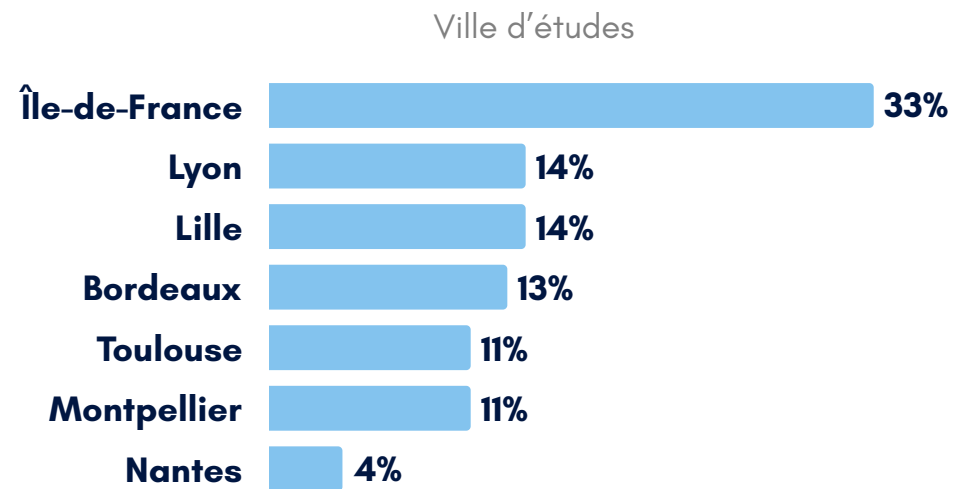
Renoncement aux soins et santé mentale en crise

47 % des étudiants précaires **ont renoncé à un ou plusieurs soins médicaux** pour des raisons financières au cours des 12 derniers mois (45% aux soins dentaires, 43% au médecin, 39% au psychiatre ou psychologue, etc.) *p. 24*

60 % ont été principalement **marqués par des émotions négatives** au cours des derniers mois *p. 25*

II. QUI SONT LES ÉTUDIANTS PRÉCAIRES EN FRANCE ?

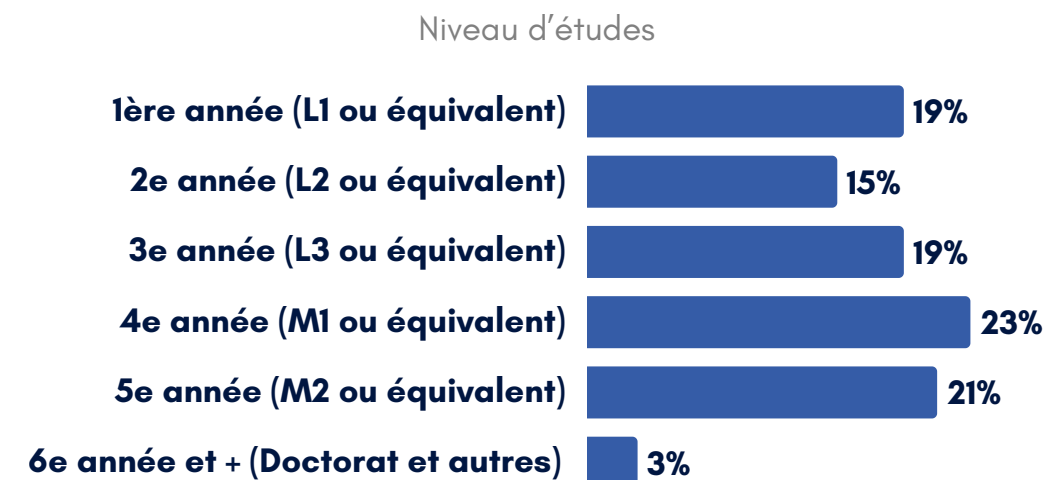
1. Ils proviennent de toutes les grandes villes



2. Ils ont des profils académiques variés

Les bénéficiaires de l'aide alimentaire proviennent de tous les niveaux et de toutes les filières d'études.

La majorité sont inscrits en Licence (53%), suivis des étudiants inscrits en Master (44%). Les étudiants en sixième année ou plus, engagés dans un doctorat ou un cursus équivalent, ne représentent que 3% de notre échantillon.

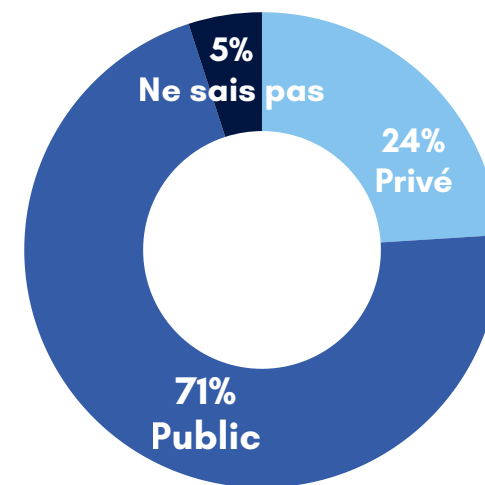


La précarité étudiante touche l'ensemble des filières de formation : 22% sont inscrits dans le domaine des sciences et technologies, suivi des étudiants en commerce (18%) et en sciences humaines et sociales (15%).

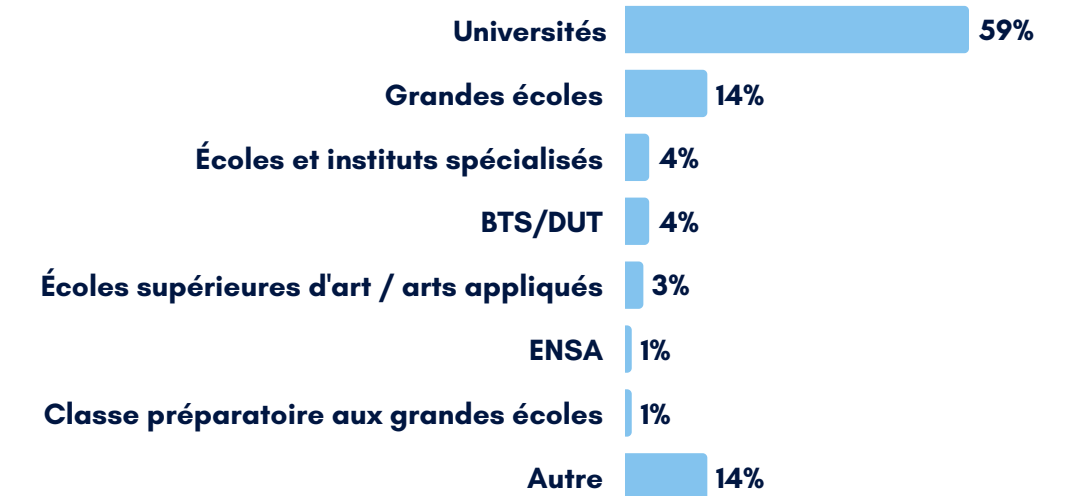
Elle n'épargne aucun type d'établissement. La majorité des étudiants précaires interrogés proviennent d'universités (59%), suivi des grandes écoles (14%).

Les distributions alimentaires accueillent en effet une part importante d'étudiants issus d'établissements privés, notamment dans les domaines des sciences, des technologies et du commerce, souvent enseignés dans des écoles privées. Ces étudiants sont fréquemment exclus des aides financières de l'État, ce qui contribue à leur vulnérabilité économique.

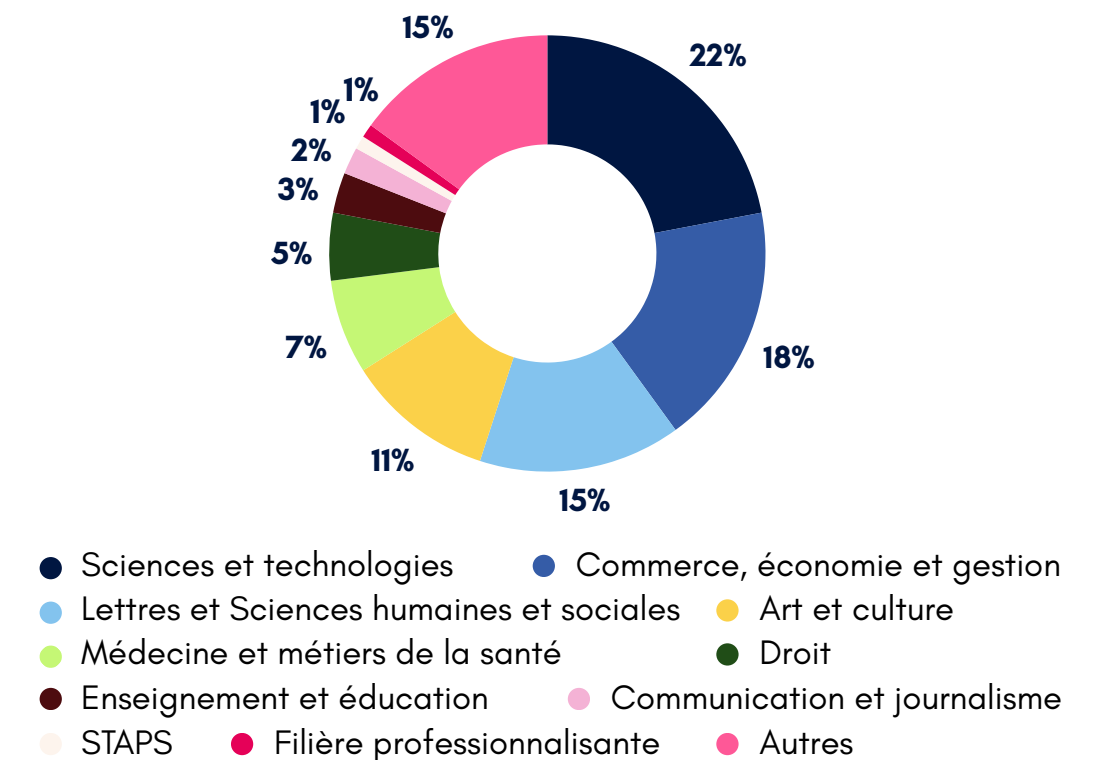
Établissement privé ou public



Type d'établissement

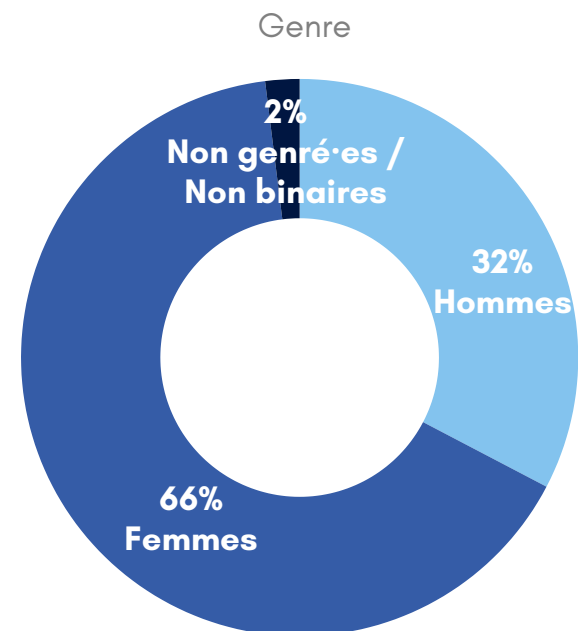


Cursus / filière principale



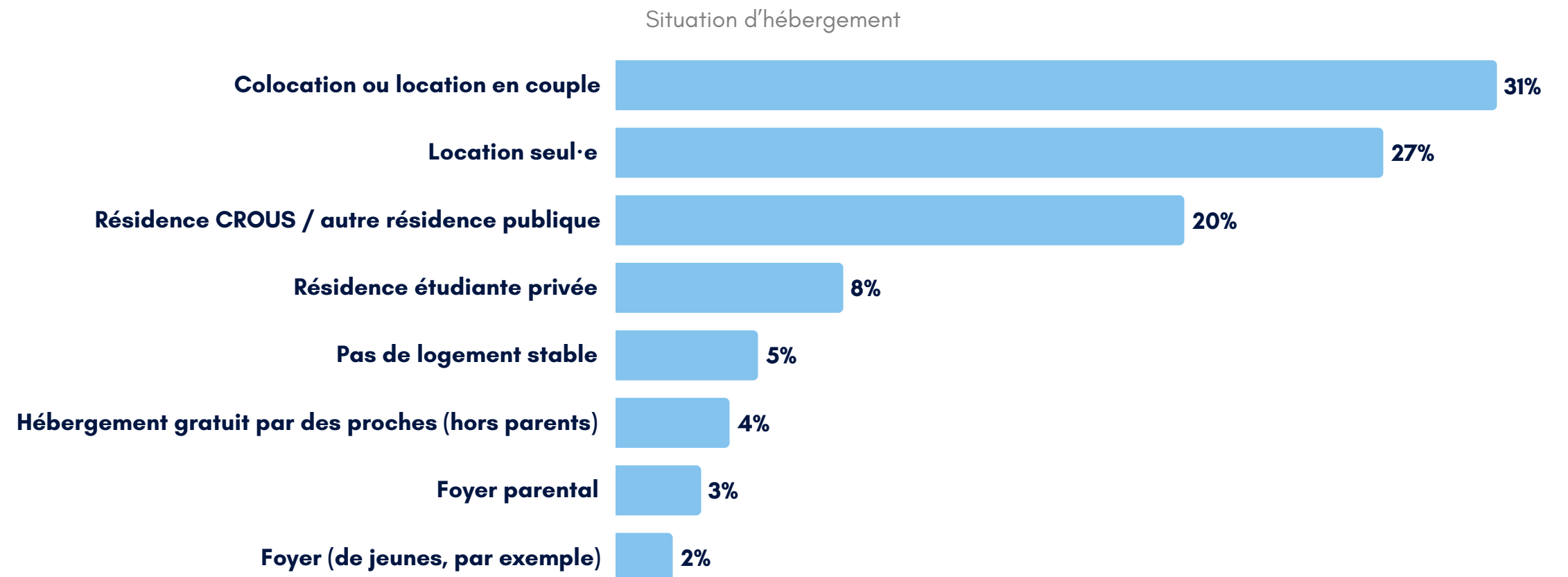
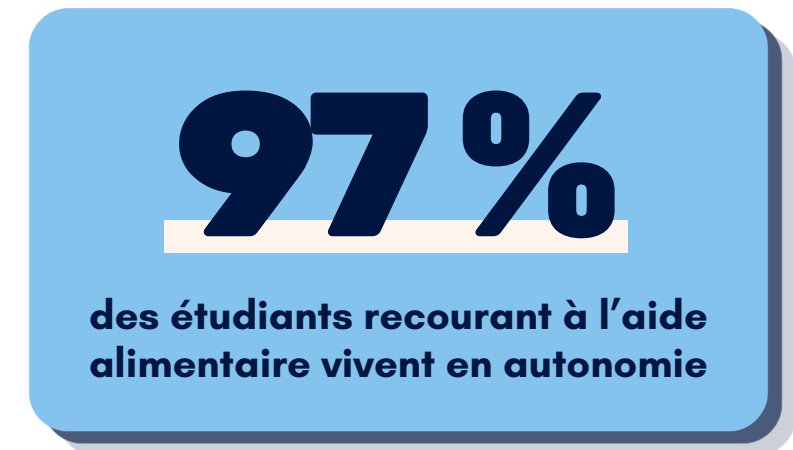
3. La précarité touche davantage les femmes et les étudiants qui vivent seuls

Comme les années précédentes, les femmes sont nettement surreprésentées parmi les bénéficiaires des paniers alimentaires, puisqu'elles constituent 66% de l'échantillon. Cette surreprésentation s'inscrit dans une dynamique plus large : le Rapport sur la pauvreté en France 2024-2025 de l'Observatoire des inégalités montre que les femmes sont davantage exposées à la pauvreté que les hommes, en raison d'un cumul de vulnérabilités sociales, économiques et familiales. Ce phénomène, observable à tous les âges de la vie, contribue à éclairer la présence disproportionnée des étudiantes dans les dispositifs d'aide alimentaire.



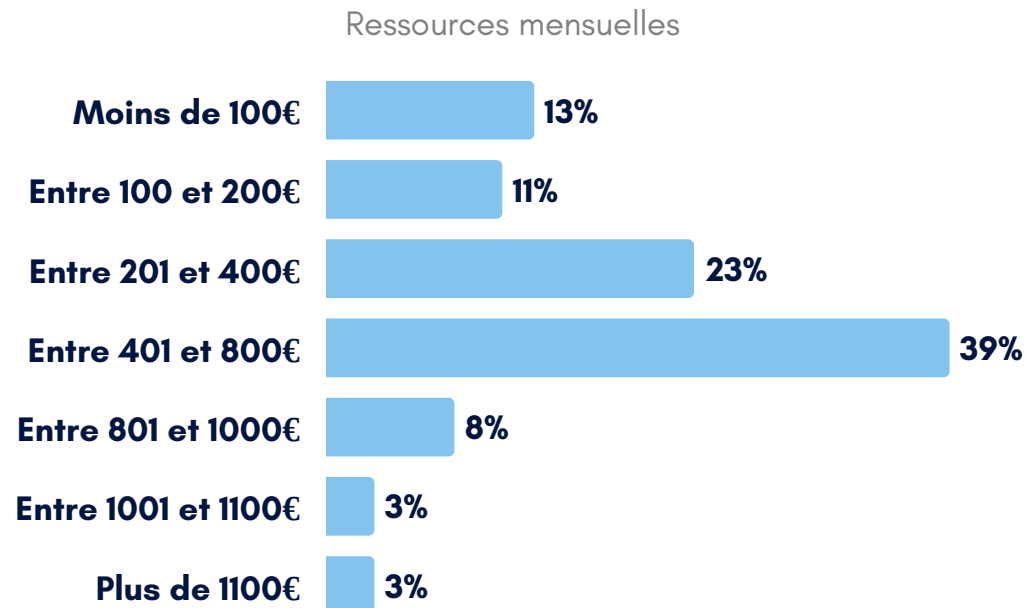
Par ailleurs, le principal point commun que partagent les étudiants qui recourent à l'aide alimentaire est le fait de vivre seuls, dans le parc locatif privé, loin de leurs familles. La moitié de ces décohabitants vivent ainsi dans le parc locatif privé : 31% des étudiants précaires vivent en colocation ou en couple, 27% vivent seuls, et 20% résident dans une structure étudiante (résidence universitaire ou équivalent).

Fait notable : 97% déclarent vivre de manière autonome, hors du foyer parental, contre seulement 67% des étudiants du supérieur en moyenne¹. Cet écart souligne combien la décohabitation constitue un facteur d'exposition à la précarité : quitter le foyer parental implique des coûts fixes importants (loyer, charges, transports).



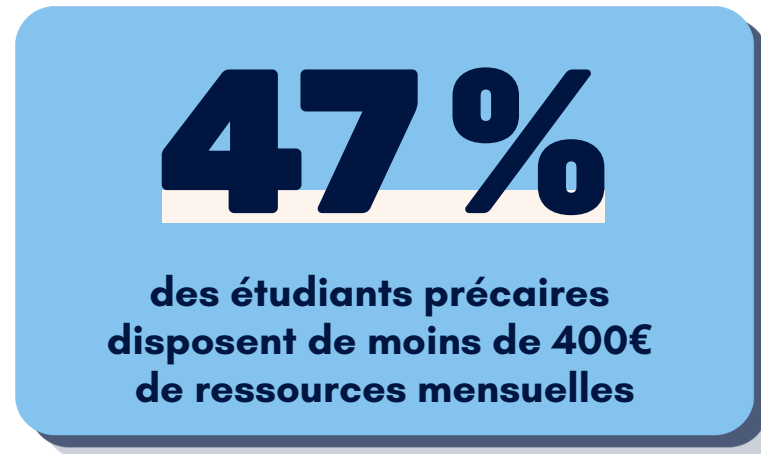
¹ MESR, 2023; FAGE, 2026

4. Leurs ressources sont extrêmement limitées



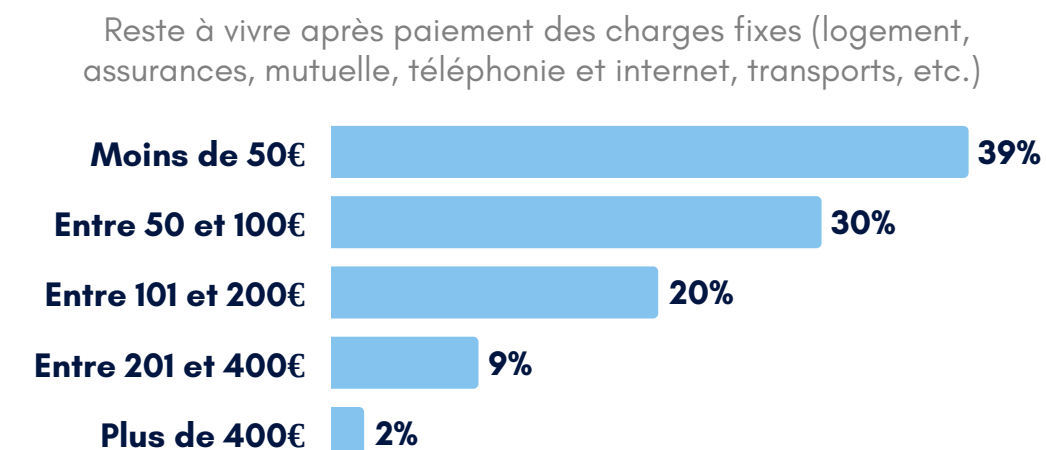
Les étudiants précaires vivent en dessous du seuil de pauvreté : pour plus de 8 étudiants précaires sur 10, le total des ressources mensuelles ne dépasse pas 800€, en cumulant l'ensemble des sources possibles (activités rémunérées, aides publiques, aide familiale, bourses, etc).

Parmi les étudiants en situation de précarité, 47% disposent de ressources mensuelles inférieures à 400€, et près d'un quart (24%) vivent - et doivent se loger - avec moins de 200€ par mois. Pourtant, seuls 8% déclarent ne pas payer de loyer. Autrement dit, une très grande majorité doit assumer des charges fixes incompressibles - en premier lieu le logement - alors même que leurs ressources financières sont extrêmement limitées.



À titre de comparaison, et à l'échelle de la population étudiante dans son ensemble, l'Observatoire National de la vie étudiante indiquait que les étudiants disposaient d'un budget moyen mensuel de 1 129€². L'écart est donc considérable : parmi les étudiants précaires sondés, seuls 3% disposent de plus de 1 100€ par mois, ce qui les place très largement en dessous des niveaux de ressources habituels observés dans la population étudiante globale.

Le constat est d'autant plus préoccupant qu'il s'inscrit dans un contexte national de progression de la pauvreté: le taux est passé d'environ 14,6% en 2020 à plus de 15,4% en 2024, confirmant une dégradation plus générale des conditions de vie³.



Une fois les charges incontournables réglées (loyer, énergie, transports, assurances...), **69% d'entre eux disposent de 100€ ou moins pour l'ensemble des dépenses nécessaires à la vie quotidienne :** alimentation, soins de santé, hygiène, habillement, loisirs, accès à la culture.

Ce montant revient à **moins de 3,33€ par jour** pour tout ce qui permet non seulement de survivre, mais de vivre décemment.



La situation est encore plus alarmante pour **près de 4 étudiants précaires sur 10 (39%) qui disposent de moins de 50€ par mois.** Cela signifie : **1,67€ par jour** pour se nourrir, se soigner, se vêtir et maintenir un minimum de sociabilité ou d'ouverture culturelle. Des ressources qui ne permettent absolument pas de couvrir les besoins fondamentaux.

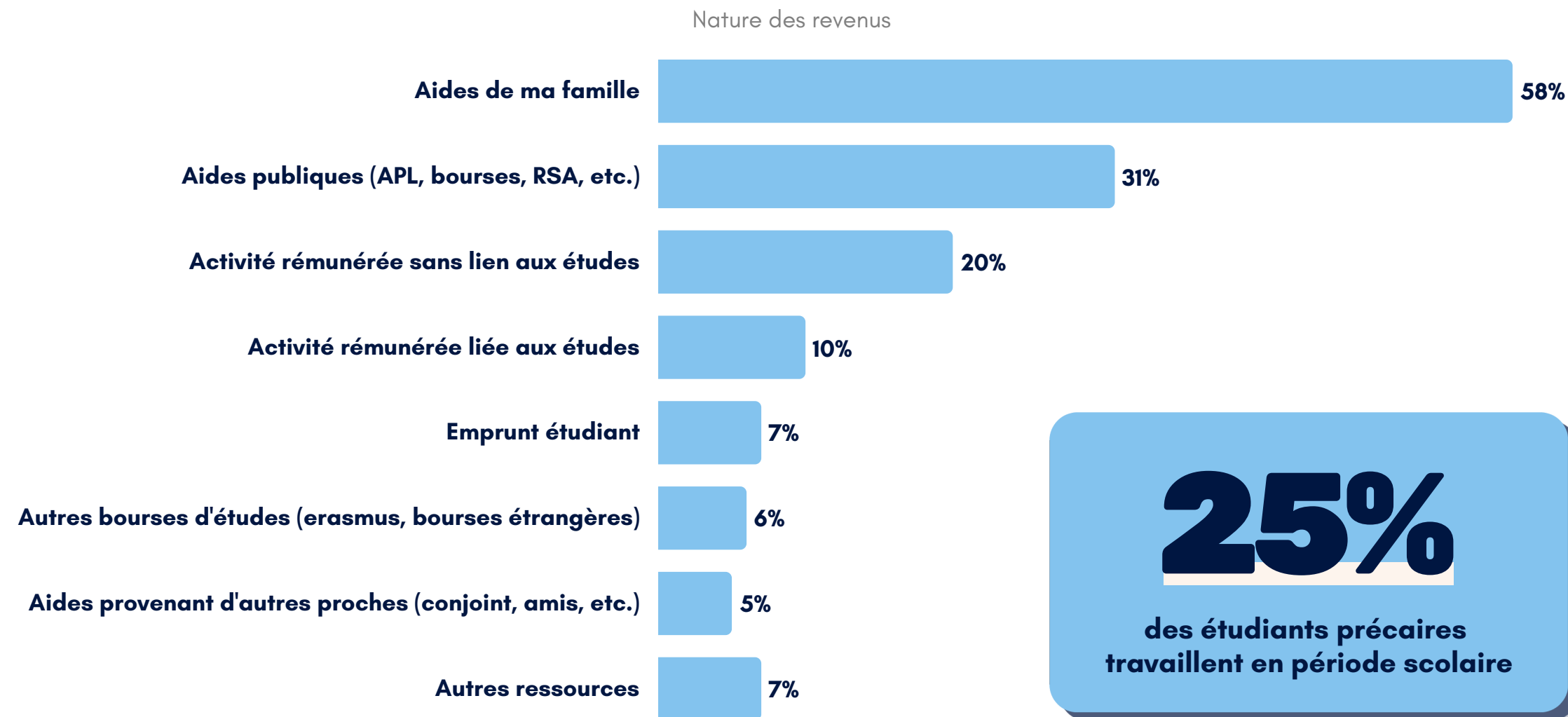
² Enquête nationale sur les conditions de vie étudiante, Observatoire National de la Vie étudiante, 2023

³ INSEE, 2025

5. Les étudiants précaires travaillent pour subvenir à leurs besoins

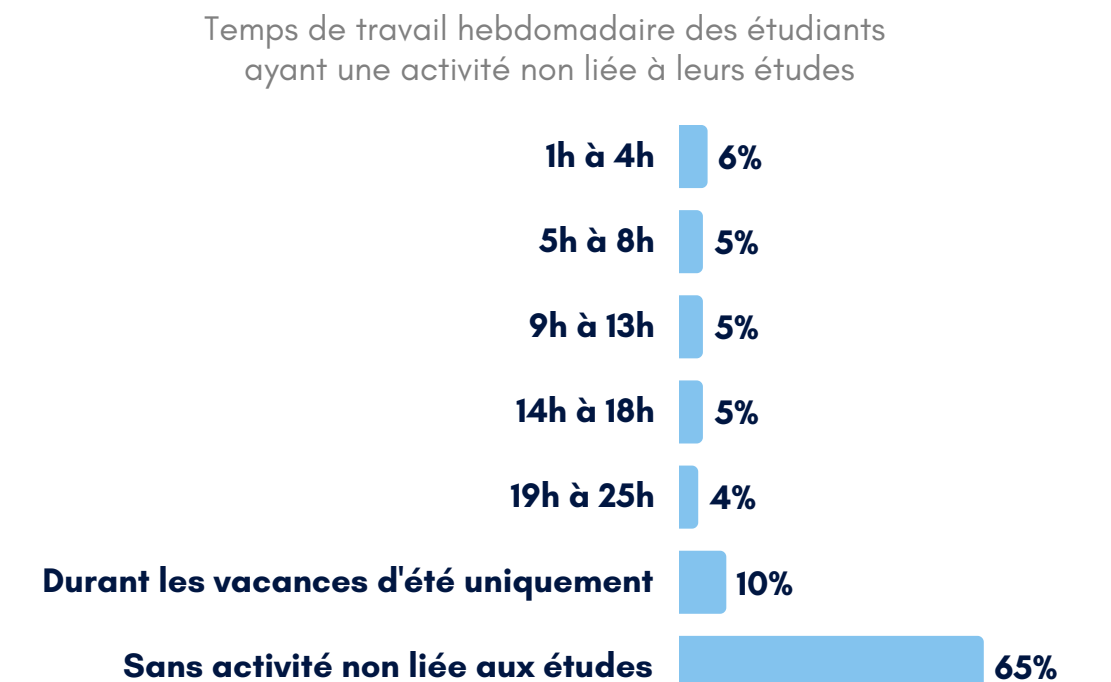
Les revenus des étudiants précaires reposent principalement sur **l'aide familiale**, qui concerne **6 étudiants sur 10**. Ce soutien reste toutefois souvent limité et peut lui-même être fragilisé par la précarisation des familles. Les ressources étudiantes sont également complétées par **des aides publiques**, telles que **les aides au logement (APL) ou les bourses**, mais celles-ci restent minoritaires dans la structure globale des revenus.

« Mes parents ne peuvent pas m'aider, ils doivent encore payer leur maison. Je ne suis pas légitime aux bourses et mes études me prennent trop de temps pour travailler à côté. Comme revenu mensuel, je n'ai que 100€ que ma mère me donne tous les mois. »



Ainsi, **seuls 27% des étudiants bénéficiaires de l'aide alimentaire perçoivent une bourse, et environ 3 sur 10 bénéficient d'aides publiques**. Malgré ces dispositifs, les ressources demeurent insuffisantes pour couvrir les dépenses essentielles.

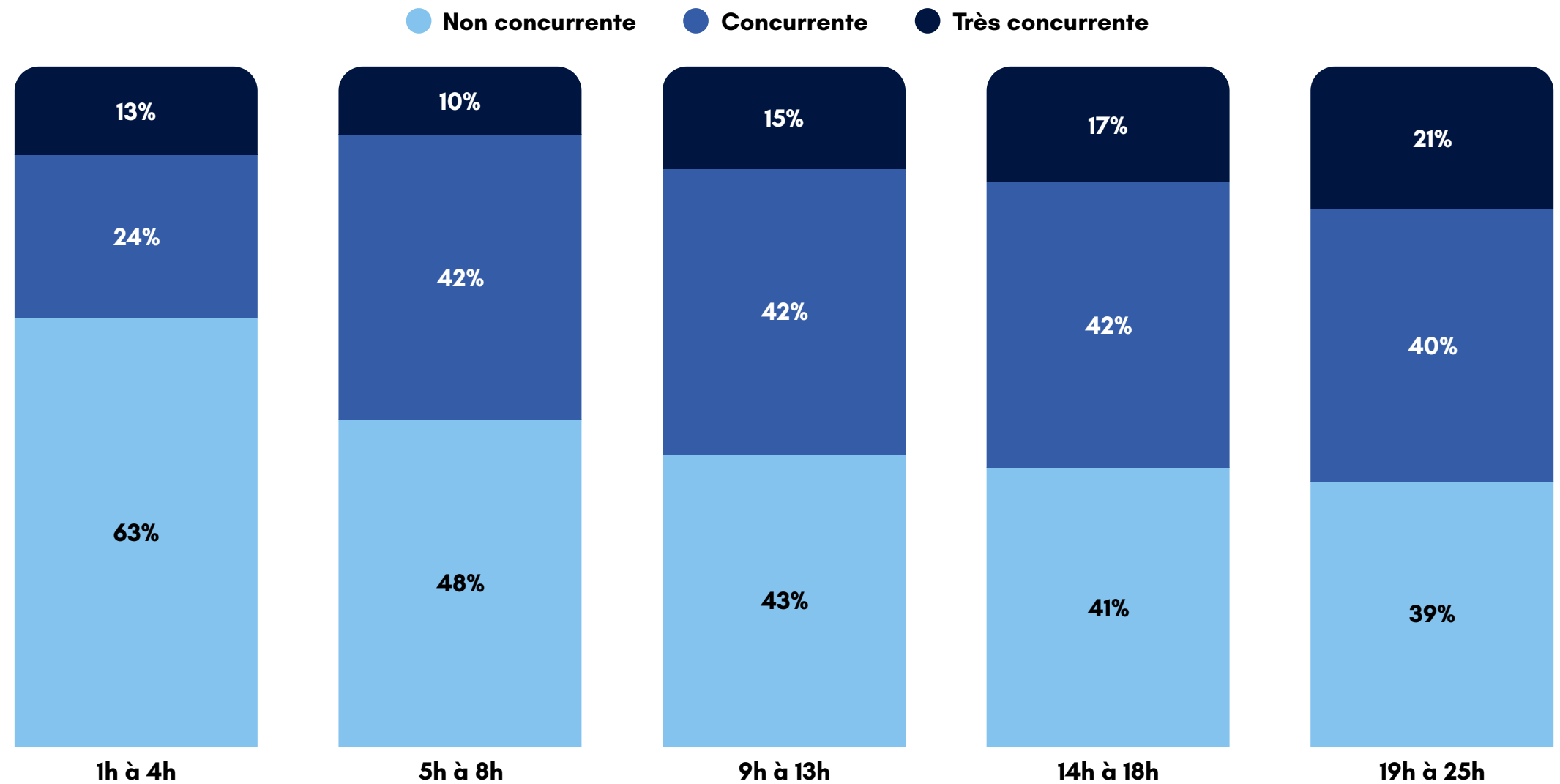
Pour compenser cette faiblesse des revenus, **près d'1/4 des étudiants ayant recours à l'aide alimentaire exerce une activité rémunérée durant l'année universitaire**, afin de faire face à des dépenses fixes importantes, notamment le loyer. Cette proportion varie selon le niveau d'études : les étudiants en licence occupent plus fréquemment des emplois ponctuels ou précaires, tandis que les étudiants en master ou en doctorat sont davantage concernés par des stages ou des contrats d'alternance, qui offrent une forme d'indépendance financière progressive.



Le **travail étudiant peut entrer en concurrence avec la réussite académique**. Selon l'Observatoire de la vie étudiante, **l'exercice d'une activité rémunérée alourdit en moyenne de sept heures l'emploi du temps hebdomadaire des étudiants**. Il réduit également le temps consacré aux études : les étudiants qui travaillent ont en moyenne une heure de cours et trois heures de travail personnel de moins par semaine (Enquête nationale sur les conditions de vie étudiante, Observatoire de la Vie étudiante, 2023).

47%
des étudiants précaires cumulant études et travail estiment que leur activité est "très concurrente" (13%) ou "concurrente" (34%) à la poursuite de leurs études.

Plus les étudiants précaires doivent travailler, plus leur activité salariée met en péril la poursuite de leurs études.

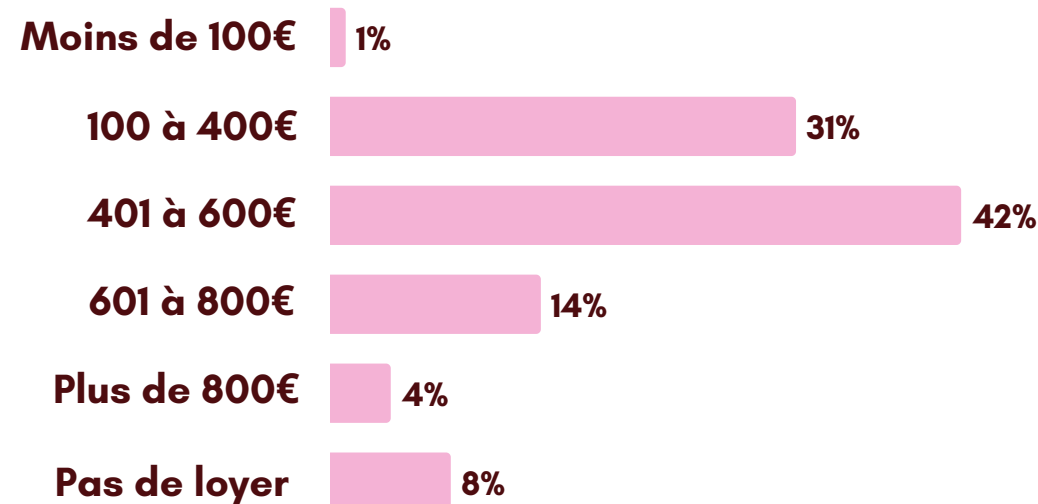


III. UNE CRISE GÉNÉRALISÉE ET DURABLE

1. Les étudiants précaires sont en première ligne de la crise du logement et de l'énergie

Dans la majorité des grandes villes universitaires, les étudiants précaires ne disposent pas des revenus nécessaires pour assumer **le loyer moyen du marché étudiant**. Cette situation s'accompagne souvent de **conditions de logement insatisfaisantes et d'une forte vulnérabilité énergétique**, liée notamment au coût croissant de l'électricité et du chauffage.

Loyer mensuel charges comprises



60%

paient un loyer supérieur à 400€

46%

des étudiants précaires déclarent rencontrer des difficultés pour chauffer leur logement

Parmi les 46% d'étudiants en situation de précarité déclarant rencontrer des difficultés pour chauffer leur logement, **17% indiquent ne pas l'avoir chauffé du tout cette année**, tandis que **29% estiment ne pas l'avoir suffisamment chauffé pour s'y sentir bien**.

La **baisse du nombre de logements disponibles** combinée à **des loyers élevés dans le parc locatif privé** accentue les difficultés d'accès à un logement. Ces difficultés pour se loger et assumer un loyer entraînent parfois des situations extrêmement préoccupantes :

« Je suis en colocation dans un T1, la gazinière fonctionne à peine, il n'y a pas de chauffage. Faut de moyens, je ne peux pas acheter un chauffage d'appoint pour me réchauffer. »

En 2025, 1 étudiant précaire sur 20 confie avoir déjà été contraint de dormir dehors ou dans un véhicule ces 12 derniers mois

2. Être sous le signe de la privation

Dans un contexte de hausse continue du coût de la vie, les étudiants précaires sont contraints d'arbitrer leurs dépenses, au prix de renoncements croissants dans de nombreux domaines. Ces restrictions, loin de se limiter à l'alimentation, affectent l'ensemble de leurs conditions de vie et contribuent à ancrer leur précarité dans le quotidien.

Les premiers postes impactés concernent les dépenses considérées comme ajustables : départs en vacances, habillement ou accès aux activités culturelles. Toutefois, la dégradation des conditions matérielles s'étend également à des besoins essentiels. L'alimentation et les produits d'hygiène, font désormais l'objet de restrictions importantes chez une part significative des étudiants.

Cette situation traduit un déséquilibre structurel entre ressources et dépenses contraintes. 92% des étudiants précaires déclarent faire face à au moins une difficulté financière parmi celles exposées ci-dessous. En conséquence, la quasi-totalité des étudiants en situation de précarité déclare rencontrer des difficultés financières au quotidien : **6 sur 10 indiquent avoir des difficultés pour s'alimenter**, près de **4 sur 10 pour se procurer des produits d'hygiène ou pour assumer leur loyer**, et environ **1 étudiant sur 2 pour se vêtir, pour partir en vacances ou pour accéder à des activités culturelles**.

« Faute d'argent, je ne peux pas aller voir un psychologue ou un ostéopathe/kiné. Ma consommation de nourriture est calculée au centime près [...] »

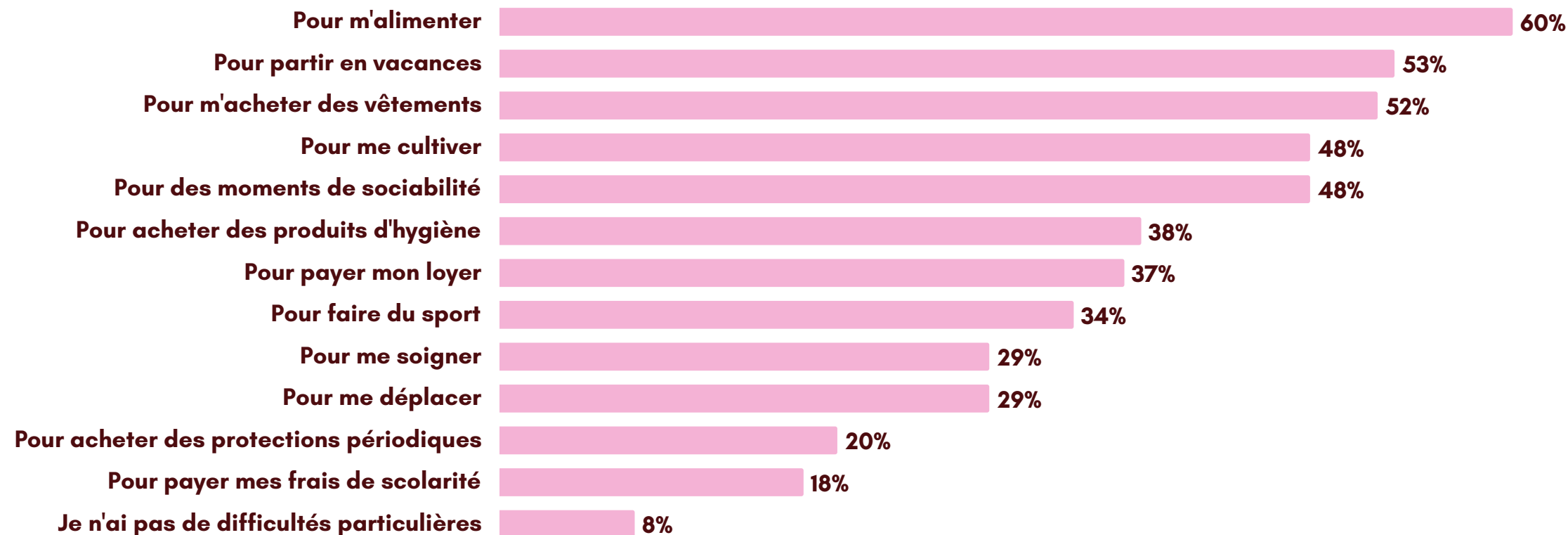
3. Une inflation durable qui fragilise l'accès à l'alimentation

Depuis le début de la période inflationniste, Linkee - Entraide Étudiante observe une hausse continue du nombre d'étudiants accueillis lors de ses distributions. Le volume de colis distribués en témoigne clairement : d'environ 100 000 en 2022, il a doublé en 2023, et continue à augmenter en 2024 et 2025.

Cette évolution s'inscrit dans un contexte plus large de dégradation de l'accès à l'alimentation. De nombreuses études soulignent une hausse importante du recours à l'aide alimentaire. D'après l'Observatoire des vulnérabilités alimentaires, la part de la population en situation d'insécurité alimentaire est passée de 11% en 2015 à 32% en 2024. Les jeunes sont particulièrement touchés par cette dynamique. En 2025, 62% des 18-24 ans sont en situation de précarité alimentaire, contre 58% en 2024.

Ces données mettent en évidence une vulnérabilité accrue des jeunes adultes, liée à la hausse du coût de la vie – au-delà de l'alimentation – et à des ressources souvent limitées.

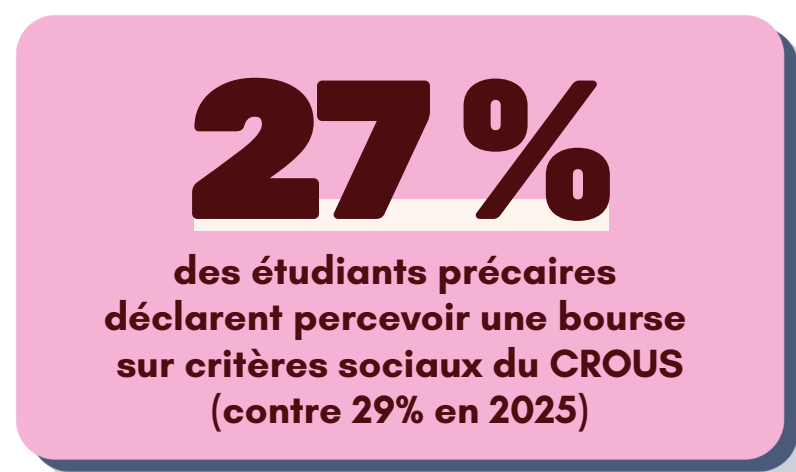
Au quotidien, as-tu des difficultés financières pour ... ?



4. Les bourses sont-elles efficaces ?

Au sein de notre échantillon, **27% des étudiants déclarent percevoir une bourse sur critères sociaux du CROUS** (contre 29% en 2025). Parmi eux, 9% relèvent de l'échelon 0 bis, soit un montant annuel de 1454 €.

Si les bourses constituent une aide essentielle, elles apparaissent de plus en plus insuffisantes pour couvrir les besoins des étudiants. Le recours à l'aide alimentaire, y compris parmi les étudiants boursiers, illustre ce décalage entre les ressources disponibles et le coût de la vie.

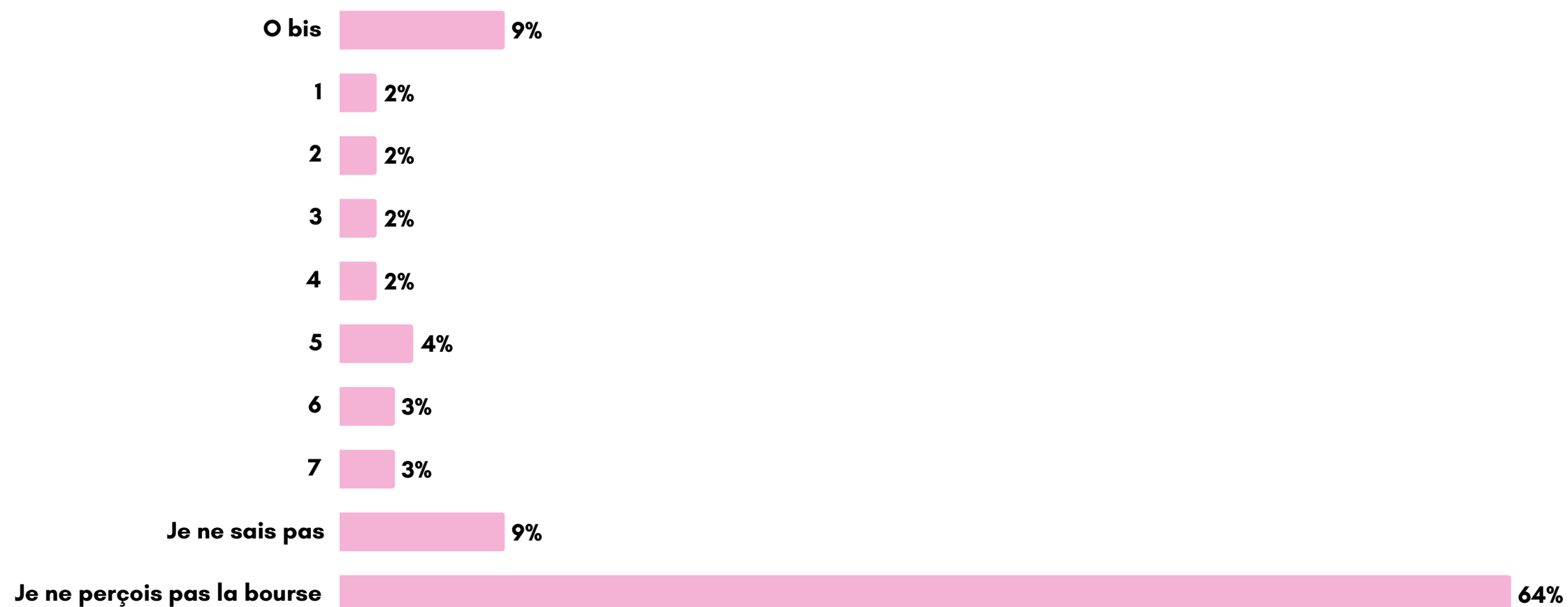


Plusieurs éléments peuvent l'expliquer : une **revalorisation limitée face à l'inflation**, des critères d'attribution qui excluent une partie des étudiants en difficulté, ainsi que des démarches administratives parfois complexes. Ainsi, **une part importante des étudiants précaires ne bénéficie pas de ce dispositif.**

La réforme engagée en 2023 a permis d'élargir l'accès aux bourses à la rentrée 2024, avec 35 000 nouveaux bénéficiaires. Elle s'est accompagnée d'une légère revalorisation des montants. Toutefois, ses effets restent limités, notamment pour les étudiants les plus précaires, qui n'ont bénéficié que d'une hausse proche de l'inflation.

Alors même que les difficultés étudiantes s'accroissent, le deuxième volet de la réforme des bourses, pourtant attendu pour la rentrée 2026, a été reporté sans date précise. Cette réforme devait notamment s'attaquer à la problématique des effets de seuil qui demeurent présents dans le système de bourses actuel.

Échelon de bourse

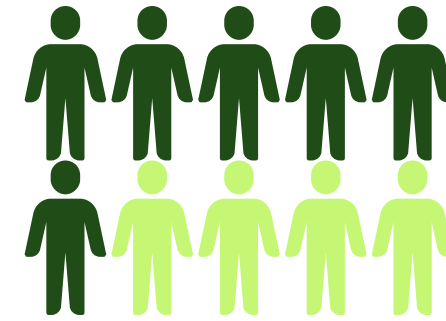


IV. ÉTUDIER, À QUEL PRIX ?

1. Quelles chances de réussites pour les étudiants précaires ?

26%

ne disposent pas d'un ordinateur, 25% ne peuvent pas financer l'achat des ouvrages demandés, et 17% manquent de fournitures scolaires de base.



6 étudiants précaires sur 10 déclarent manquer d'au moins un outil indispensable à la poursuite de leurs études.

« Je suis en 1^{ère} année de prépa ECG. Même si je fais partie des 6 meilleurs de ma classe, je change de formation car je ne pourrai pas financer mes études après les concours des écoles de management. »

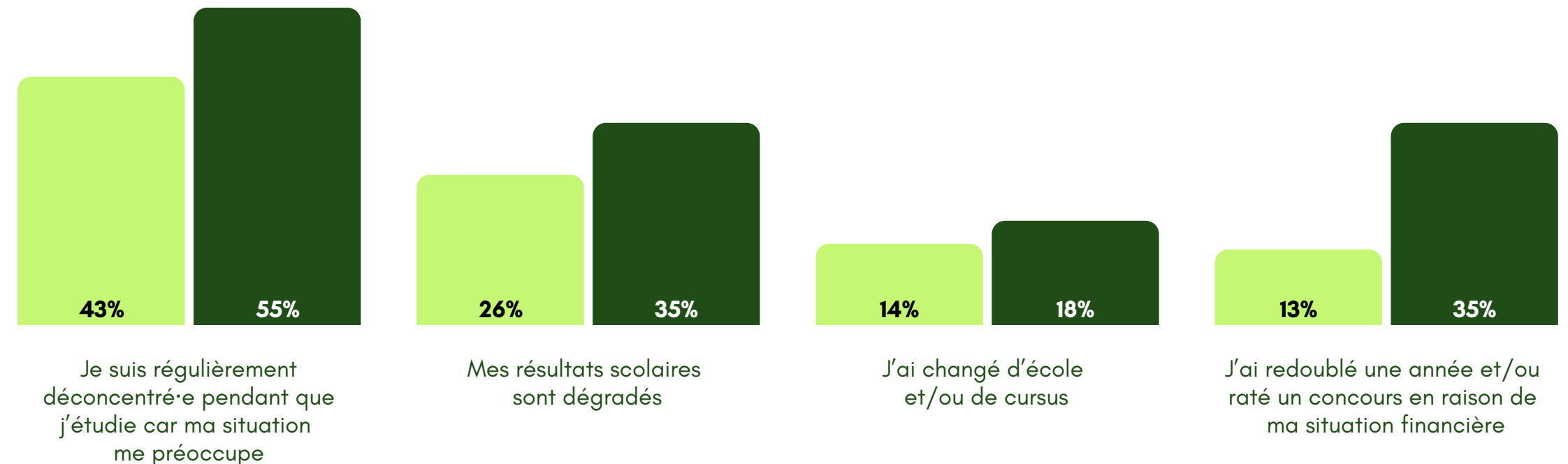
Ces privations rappellent que **la précarité ne se limite pas à un manque d'argent** : elle façonne les conditions mêmes de la réussite scolaire et de l'autonomie étudiante.

43% des étudiants précaires déclarent être régulièrement déconcentrés lorsque qu'ils étudient, leur situation financière occupant une place mentale telle, qu'elle entrave leur disponibilité cognitive. Ce phénomène est encore plus marqué parmi les plus fragiles : **la proportion grimpe de 12 points chez ceux dont le reste à vivre est inférieur à 50€ par mois.**

Les conséquences scolaires sont tout aussi concrètes : **35% des étudiants disposant de moins de 50€ de reste à vivre mensuel déclarent avoir redoublé une année ou échoué à un concours en raison de leur situation financière.**

Tes difficultés financières ont-elles eu une influence sur ta réussite scolaire et tes aspirations professionnelles ?

● % au global ● % chez ceux qui ont moins de 50€ de reste à vivre par mois



Une précarité qui menace la poursuite des études : 2 étudiants précaires sur 10 pensent à arrêter leurs études...

Estimes-tu que tes difficultés financières ont eu une influence sur ta réussite scolaire et tes aspirations professionnelles ?

22%

des étudiants précaires ont envisagé ou envisagent d'arrêter leurs études : 35% chez celles et ceux qui travaillent entre 19 et 25 heures en moyenne par semaine.

Ce chiffre, déjà alarmant en lui-même, reste quasiment stable par rapport à 2025, où un étudiant précaire sur quatre rapportait avoir songé à abandonner son parcours universitaire.

La stabilité du pourcentage d'étudiants précaires ayant envisagé d'arrêter leurs études entre 2025 et 2026 traduit l'absence d'amélioration réelle de leurs conditions d'étude.

Il illustre l'inertie institutionnelle et un malaise durable que les dispositifs actuels ne parviennent pas à résorber.

« Ca va faire bientôt une semaine que je suis dehors, je suis fatigué, j'ai dû arrêter mes études par manque de financement, c'est vraiment très difficile »

Une précarité qui empêche de rêver ou du moins qui entrave les perspectives d'avenir : près d'un étudiant précaire sur deux craint que ses difficultés financières ne compromettent la carrière à laquelle il aspire. Une précarité qui pèse sur le quotidien, mais aussi sur la capacité à se projeter sereinement.

47%

ont peur que leur situation les empêche d'accéder à la carrière qu'ils désirent

« Je viens d'une grande famille de 7 enfants où seul mon père travaille (à l'usine). Il paye mon logement chaque mois. Personne d'autre dans ma famille n'a eu de diplôme [...]. J'ai peur qu'un jour il ne puisse plus payer et que ce soit la fin de mes études. »

Chez les étudiants précaires dont les parents ne disposent d'aucun diplôme du secondaire, 58% déclarent **craindre que leur situation financière ne les empêche d'accéder à la carrière à laquelle ils aspirent !**

2. Une alimentation sous contrainte financière



9 étudiants précaires sur 10 limitent la qualité des aliments qu'ils consomment, et 3 étudiants sur 4 leur quantité

Chaque année, de nouveaux étudiants ont recours pour la première fois à l'aide alimentaire, signe d'une précarité alimentaire persistante, généralisée et durable.

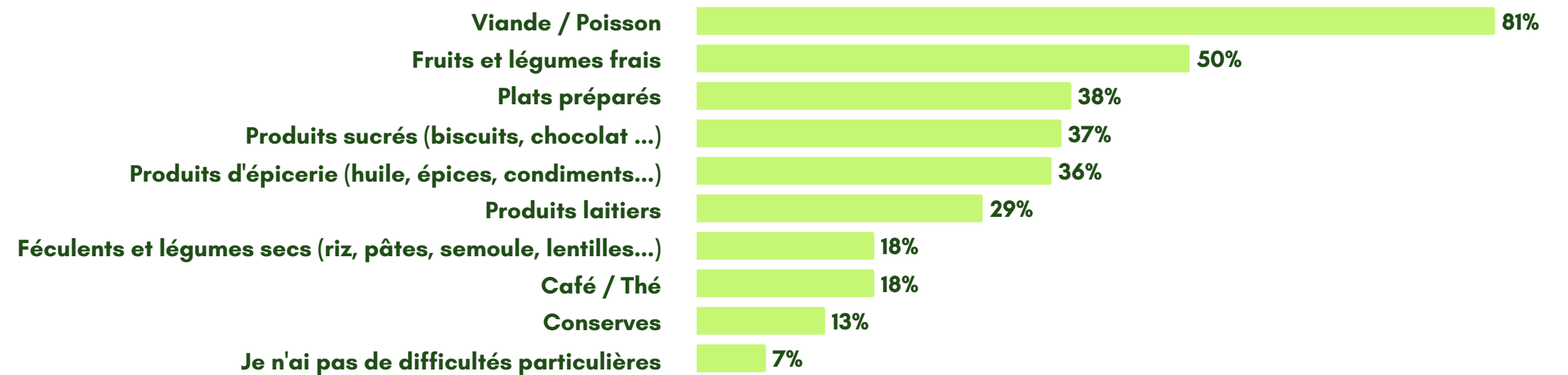
Estimes-tu limiter ton alimentation en quantité ou en qualité pour des raisons financières ?



Une situation dramatique qui a des conséquences directes. En effet, **l'accès à la diversité nutritionnelle constitue un autre point de tension : plus de 9 étudiants précaires sur 10 doivent se priver d'au moins une catégorie d'aliments.**

Les renoncements touchent prioritairement la viande et le poisson (81%), puis les fruits et légumes frais (50%). S'ajoutent des difficultés d'accès aux plats préparés (38%), aux produits d'épicerie (36%), aux produits laitiers (29%) et, fait particulièrement préoccupant, aux féculents (18%), pourtant base d'un apport énergétique économique et essentiel. Ces données mettent en lumière une fragilité alimentaire d'une ampleur exceptionnelle, qui touche à un besoin fondamental.

Quels sont les aliments que tu ne peux pas acheter pour des raisons financières ?



Une privation qui a des conséquences non seulement sur la santé mentale, mais aussi sur la santé physique.

« Cette année m'a beaucoup apporté, mais m'a aussi beaucoup détruite. J'ai eu beaucoup de problèmes financiers et de santé mentale et physique : une anémie sévère qui m'a coûté une hospitalisation en cours d'année »

Deux tiers des étudiants précaires sautent au moins un repas par semaine pour des raisons financières.

Au cours de la semaine, t'arrive-t-il de sauter des repas pour des raisons financières ?

65%

Sautent des repas pour des raisons financières au cours de la semaine

L'Observatoire de la vie étudiante (OVE) souligne d'ailleurs que 22% des étudiants déclarent sauter des repas. Cette proportion est multipliée par 3 parmi les étudiants les plus précaires, révélant l'ampleur des arbitrages économiques contraints qui structurent leur quotidien alimentaire.

En somme, près d'1 étudiant sur 2 affronte une triple contrainte alimentaire : manger moins, manger moins bien... et parfois ne pas manger du tout.

« Le plus dur, c'est parfois de ne faire qu'un seul repas par jour. C'est anxiogène et parfois ça me rend vraiment triste et à bout »

« Pour mon alimentation, j'essaie de faire un seul repas entre 15h et 17h, afin qu'il soit à la fois un déjeuner et un dîner »

« Je ne mange que le soir, et parfois ils m'arrive de ne rien manger de la journée »

47%

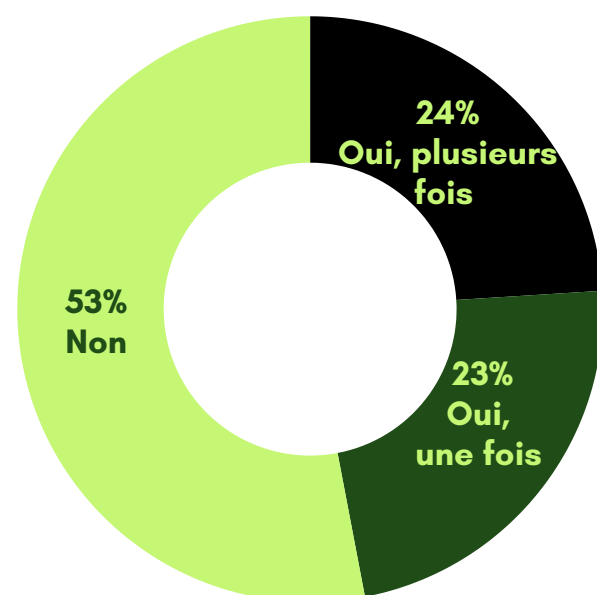
Des étudiants précaires cumulent les difficultés dans l'alimentation : à la fois en termes de qualité et de quantité de leur alimentation, et disent sauter des repas au cours de la semaine

3. Un mal-être qui s'installe

La précarité ne se limite pas aux difficultés matérielles : elle dégrade aussi la santé mentale et physique. **Elle conduit 1 étudiant sur 2 à renoncer à des soins médicaux et psychologiques, mettant en péril le bien-être non seulement physique mais aussi psychique des étudiants.**

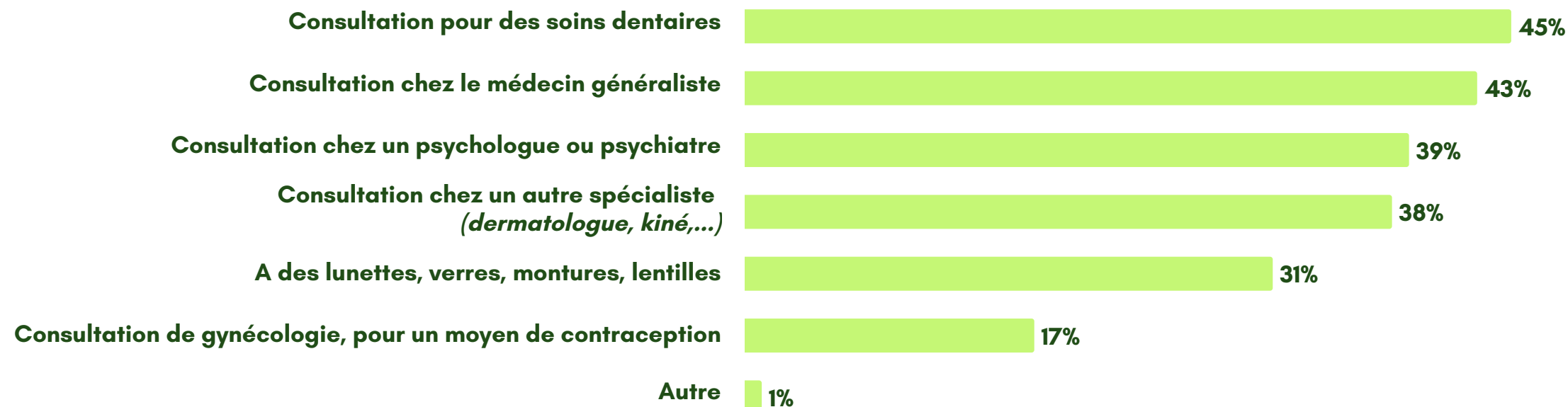
« Je me sens marginalisée et je souffre de dépression et d'anxiété à cause de mes études. Je ne peux qu'attendre les disponibilités de rendez-vous avec un psychologue de Psy Santé Etudiante. Les consultations dans les cabinets médicaux sont trop chères pour moi »

Au cours des 12 derniers mois, as-tu renoncé à des soins médicaux pour des raisons financières ?



Le renoncement touche l'ensemble des soins

Si oui, à quels soins as-tu renoncé ?



47%

ont renoncé à un ou plusieurs soins médicaux pour des raisons financières au cours des 12 derniers mois.

Une tendance comparable à celle mesurée en 2025.

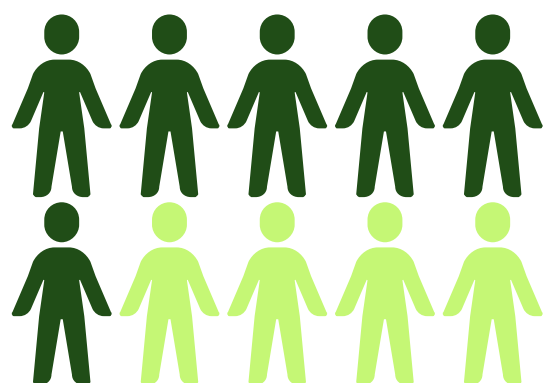
61%

d'entre eux ont même renoncé à plusieurs soins

6 étudiants précaires sur 10 qui déclarent avoir un mauvais moral ont renoncé à consulter un psychologue ou un psychiatre (contre 4 sur 10 au global).

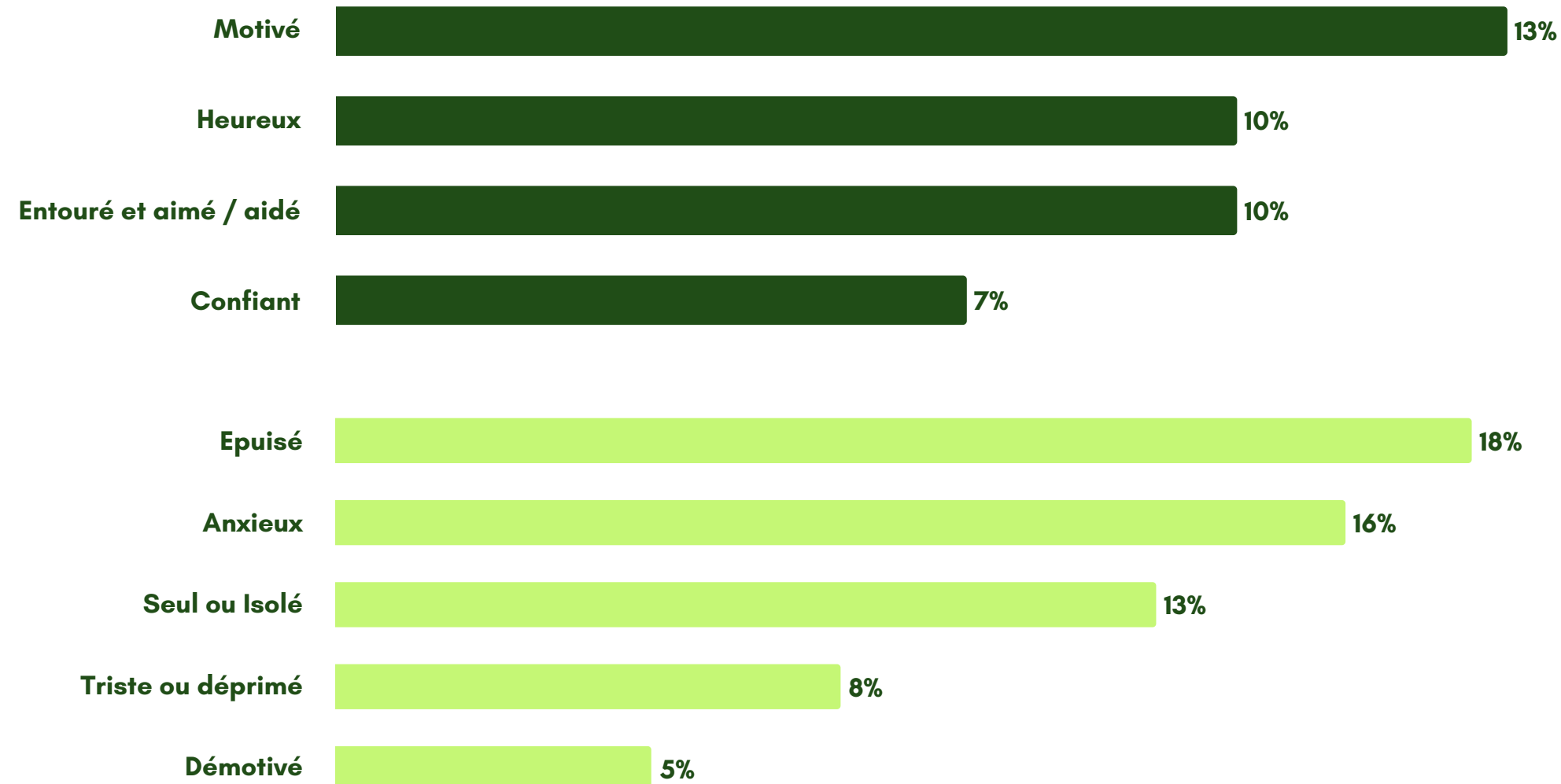
« J'aimerais parler de mes problèmes de santé mentale à un psy mais je ne peux pas me permettre de dépenser autant, alors j'attends. Je me sens seule face à ma situation. Ces inquiétudes pèsent sur ma santé mentale et mon envie d'aller en cours. Je suis dans un cercle vicieux »

Lorsqu'on demande aux étudiants de choisir le sentiment qui a prédominé pour eux ces derniers mois parmi un panel de sentiments à la fois positifs et négatifs, les sentiments qui ressortent le plus sont l'**épuisement** (18%), suivi de l'**anxiété** (16%), et de la motivation qui arrive à égalité avec la **solitude** (13%).



Pour 6 étudiants précaires sur 10, les derniers mois ont donc été marqués par des émotions négatives

Ces derniers mois, tu t'es principalement senti·e... (une seule réponse possible)



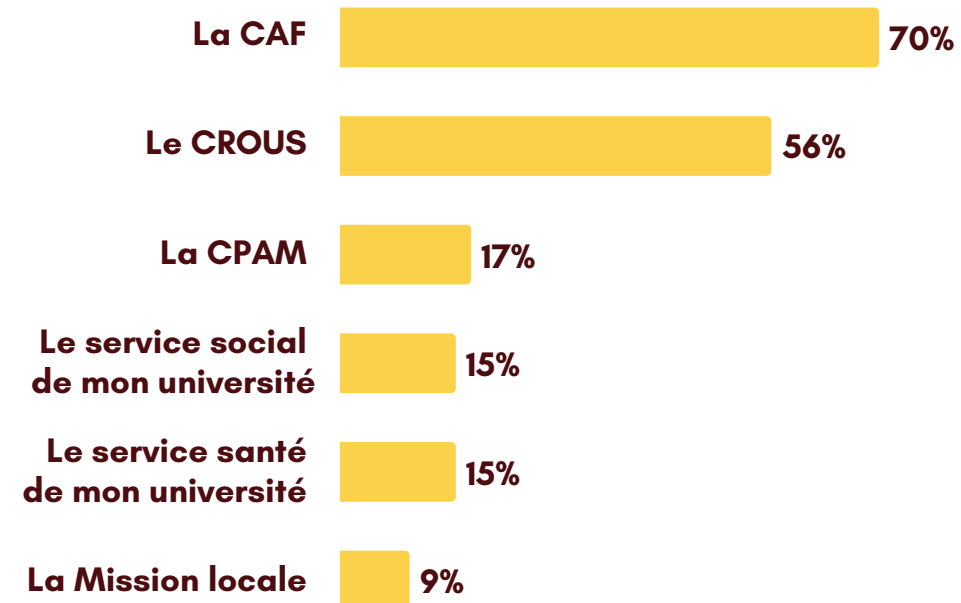
V. LE NON-RECOURS AUX AIDES

1. Une méconnaissance des dispositifs sociaux

Les étudiants méconnaissent les aides disponibles, ce qui entraîne un faible taux de recours aux aides.

3 étudiants précaires sur 10 ne connaissent pas la CAF, et le chiffre monte à 4 étudiants sur 10 pour le CROUS – des dispositifs pourtant essentiels au quotidien des étudiants précaires. De même, 26% déclarent ne pas être affiliés à la CPAM, alors que tous les étudiants y ont droit.

Je connais les aides proposées par ...

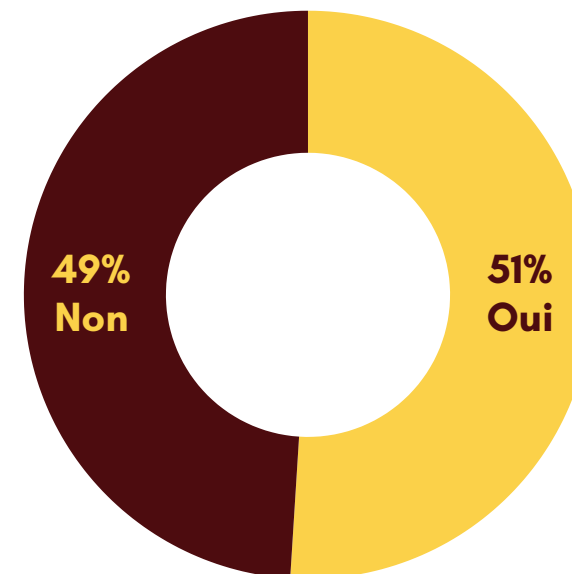


« Je finis avec un découvert de 300€ à la fin du mois... J'ai besoin que l'on m'accompagne car il se peut que je puisse bénéficier d'aides ou de services dont je n'ai pas connaissance »

2. Des obstacles rencontrés lors des démarches administratives

51% rencontrent ou ont rencontré des difficultés administratives avec certaines institutions concernant leurs dossiers d'inscription. Les retards entraînés par ces difficultés ont des répercussions sur d'autres activités (payer le loyer, régler les frais de scolarité, s'alimenter, obtenir une bourse ou un prêt étudiant), mettant à mal la situation des étudiants.

Au cours des 12 derniers mois, as-tu rencontré des difficultés administratives avec ces institutions (inscription, dossiers, etc.) ?



« Je suis boursière et en difficulté car aucune aide ne m'a été reversée pour l'instant. Les APL prennent du temps et la bourse du CROUS aussi car il faut attendre que l'université valide mon inscription, chose qui a pris du retard »

La moitié des étudiants précaires a été confrontée à des difficultés administratives, principalement avec la CAF (26%), le CROUS (17%), la CPAM (12%) et l'université (12%)

L'accès à l'information et les réponses tardives : premières sources de difficultés administratives pour les étudiants

Si tu as déjà rencontré un problème avec l'une des institutions évoquées dans la question précédente, de quelle nature est-il ?

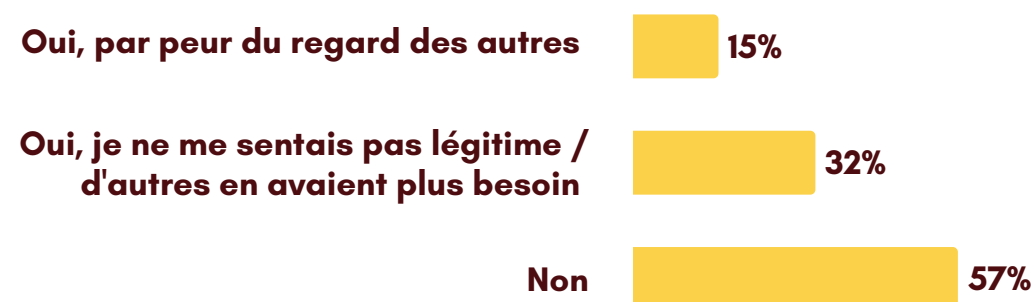


« Je n'ai pas d'aide de la CAF, il manque toujours un justificatif, il ya toujours un problème avec mon dossier. J'ai abandonné »

Ces difficultés administratives ont des conséquences très concrètes : elles aggravent le mal-être des étudiants et les plongent dans des situations économiques parfois extrêmes. **Face à ces obstacles, certains renoncent à demander l'aide à laquelle ils ont droit, tandis que d'autres voient leur vie personnelle et leur parcours universitaire profondément bouleversés.**

5. Un non-recours aggravé par le poids de la honte et de l'autocensure

Malgré des besoins avérés, **43% d'entre eux déclarent avoir déjà refusé une aide alimentaire** : 15% évoquent la peur du regard des autres et 32% ne se sentent pas légitimes, estimant que d'autres en ont "davantage besoin". Ces constats s'inscrivent dans un contexte où le recours à l'aide reste perçu comme une défaillance personnelle, et où la crainte d'être assimilé à un "profiteur" inhibe la demande – un mécanisme largement documenté dans la littérature sur le non-recours.



« L'année dernière je n'ai pas osé sauter le pas pour demander les aides qu'il me fallait. Parce que j'avais honte, j'avais peur du jugement, je ne me sentais pas légitime et je me disais qu'il y avait pire que moi »

43%
ont déjà renoncé à avoir recours à l'aide alimentaire

L'ensemble de ces éléments sur le non-recours des étudiants précaires invitent à :

1. mieux faire connaître les dispositifs existants ;
2. simplifier les démarches pour accéder aux aides ;
3. lutter contre les représentations négatives des personnes précaires. La situation de ces étudiants est déjà suffisamment difficile pour qu'à cela ne s'ajoutent la honte, la culpabilité et l'autocensure

PARTENAIRES



NOS ÉTOILES POUR
L'AVENIR

Ce document a été réalisé par Linkee - Entraide Étudiante en collaboration avec la FAS, et Ipsos bva pour le traitement des données.

Site : www.linkee.co

Instagram : @linkeeoiciel

LinkedIn : @linkee

Facebook : @linkee

Contact presse : communication@linkee.co

2026 tous droits réservés.

"J'AVAIS VINGT ANS. JE NE LAISSERAI PERSONNE DIRE QUE C'EST LE PLUS BEL ÂGE DE LA VIE."

Paul Nizan, Aden Arabie

Pour la cinquième année consécutive, cette étude fait la lumière sur l'état de la précarité étudiante en France. Elle détaille les conditions de vie des étudiants qui recourent à l'aide alimentaire dans les grandes villes universitaires, en dressant un tableau précis et toujours aussi alarmant de leur profil, de l'origine de leur précarité et de ses multiples dimensions.

Si la crise sanitaire et le choc inflationniste ont marqué un point de bascule, les constats de 2026 montrent que la situation ne s'améliore pas — la précarité étudiante s'est installée durablement dans le pays. Les aides sociales des CROUS, essentielles autant qu'insuffisantes, ou la généralisation des repas à 1 € ne touchent pas leur cible. Elles ne permettent pas, on le voit bien dans cette étude, de garantir un accès digne et suffisant à l'alimentation.

Pourquoi ? Parce qu'on ne regarde pas cette réalité en face : les pouvoirs publics ne savent pas la quantifier et ne traitent que les étudiants boursiers. La première urgence est donc de quantifier cette précarité, de la voir telle qu'elle est. La deuxième urgence tient à une réforme structurelle des aides étudiantes. Sans réponse à la hauteur, la précarité étudiante se développera avec des coûts considérables pour le pays à moyen et long termes.

On voit dans cette étude que, faute de moyens, les étudiants sautent des repas, s'isolent et souffrent en silence, délaissés par un système qui a oublié qu'ils sont l'avenir de notre pays. Pire encore, certains renoncent à leur ambition d'être diplômés de l'enseignement supérieur.

On voit aussi combien leur confiance dans l'avenir est atrophiée par la misère. Et pourtant ils se battent : engagés et solidaires, ils sont bénévoles dans les distributions alimentaires ; courageux, ils travaillent et ne se plaignent pas ; menacés, ils luttent quotidiennement pour subvenir à leurs besoins les plus essentiels.

D'autres pays ont fait le choix d'investir massivement dans leur jeunesse, en garantissant un véritable filet de sécurité alimentaire et financier. Combien de temps faudra-t-il encore à la France pour apporter des réponses d'envergure, restaurer la dignité des étudiants et redonner espoir à ceux qui n'ont aujourd'hui d'autre recours que l'aide alimentaire ?

Les témoignages de ces étudiants, comme ceux de milliers d'autres, rappellent que derrière les chiffres se jouent des destins. En 2026, trop d'étudiants vivent encore en mode survie. L'indignation reste entière — et nécessaire.

Donner aux étudiants les moyens de poursuivre leurs études et de construire leur avenir n'est pas seulement un impératif social : c'est un choix de société. Renoncer à cet engagement n'est pas seulement un gaspillage et une impasse, c'est un affront collectif à l'avenir et au progrès.

**AVOIR
20
ANS
EN 2026**



En partenariat avec :



FÉDÉRATION
DES ACTEURS
DE LA SOLIDARITÉ