

Santé mentale des jeunes : et si la cantine faisait partie de la solution ?

*Près d'un enfant sur deux ignore l'impact de
son alimentation sur sa santé mentale*

Malakoff, le 25 août 2026 - Anxiété, décrochage, troubles de l'humeur : la santé mentale des jeunes est devenue l'un des grands enjeux de société, érigé en Grande Cause nationale en 2025 et prolongé en 2026 par le gouvernement. Les signaux d'alerte s'accumulent : selon Santé publique France, 45 % des collégiens rapportent des plaintes psychologiques répétées et 14 % présentent un risque important de dépression. Un constat confirmé par une étude inédite réalisée par OpinionWay pour Scolarest : 38 % des enfants se déclarent stressés - jusqu'à 60 % en Île-de-France. De plus, 47 % des parents jugent le stress de leur enfant important, et 83 % des jeunes identifient au moins une source d'inquiétude au quotidien. Pour y répondre, les combats se tournent le plus souvent vers la pression scolaire, les écrans ou les réseaux sociaux. Pourtant un levier du quotidien reste dans l'angle mort du débat : l'alimentation.

L'alimentation, un pilier de la santé mentale encore sous-estimé

Que l'alimentation influence la santé physique, les parents en sont largement convaincus (86 %), les enfants un peu moins (69 %). Mais dès qu'il s'agit de santé mentale, l'écart se creuse : **70 % des parents** établissent ce lien, contre **52 % des enfants** seulement et **43 % chez les filles**. **Près d'un enfant sur deux ne perçoit donc pas encore que ce qu'il mange agit sur son moral**. Un sujet qui s'invite désormais au Parlement : en février dernier, l'Assemblée nationale a adopté à l'unanimité la proposition de loi visant à expérimenter une éducation à l'alimentation obligatoire à l'école primaire. Un signal fort, et la confirmation que l'urgence d'éduquer les jeunes à ce qu'ils mangent est désormais un enjeu partagé au plus haut niveau.

Ce constat vaut tout autant pour les **additifs**. Même sur la santé physique, moins d'un parent sur deux (**48 %**) identifie leur impact, comme celui des aliments ultra-transformés. Et sur la santé mentale, ils ne sont plus que **38 %** à faire le lien. Un décalage d'autant plus notable que la littérature scientifique documente des effets sur l'hyperactivité, les troubles de l'attention et le comportement. De même l'Inserm associe la surconsommation d'aliments ultra-transformés à une hausse des symptômes dépressifs, y compris chez les plus jeunes.

Car au-delà de l'assiette, l'alimentation agit surtout, pour les enfants, à travers **l'expérience du repas** : ils citent en priorité le **plaisir gustatif (60 %)** et le **lien social (58 %)**, devant l'équilibre des repas (**40 %**). Les parents partagent l'importance du lien social (**59 %**), mais

placent l'équilibre nutritionnel (**47 %**) avant le plaisir (**41 %**). Le bien manger ne se résume donc pas à la composition de l'assiette : il se joue aussi dans l'envie de goûter et le plaisir de partager un moment.

La cantine, un véritable espace de bien-être quotidien pour les jeunes

Rendez-vous partagé par le plus grand nombre puisque **89 % des enfants** des parents interrogés déjeunent à la cantine (dont **57 % tous les jours**), la restauration scolaire agit déjà positivement sur les jeunes. **88 % des enfants déclarent se sentir de meilleure humeur et plus détendus après y avoir déjeuné**, et **89 % s'y sentent plus en forme physiquement**. C'est aussi un temps social fort : leur premier motif de satisfaction, selon les parents, est de **retrouver leurs copains (75 %)**, devant le **temps de pause (49 %)** et le **goût des plats (37 %)**.

Autre enseignement : la cantine n'est pas vécue comme une source de stress. Elle n'est citée comme telle que par **10 % des enfants** et **11 % des parents**, quand les inquiétudes des jeunes se concentrent sur les résultats scolaires (**37 %**) et les relations entre pairs (**34 %**). La cantine apparaît ainsi comme une ressource, plus que comme un problème.

Les parents en font d'ailleurs une priorité pour l'avenir : **76 % placent l'alimentation et la qualité des repas en tête** de leurs attentes, loin devant le lien social (26 %) et le cadre de restauration (8 %). Ils souhaitent une cantine qui garantisse l'**équilibre nutritionnel (71 %)**, propose des **produits de qualité (63 %)**, éduque aux **bonnes habitudes (61 %)** et développe le **plaisir de manger (51 %)**. L'expérience reste perfectible : le goût des plats (**40 %**), le bruit (**39 %**) et le manque de temps (**35 %**) sont les principales tensions identifiées.

Scolarest, acteur d'une cantine qui prend soin du corps et de la tête

Face à cet enjeu, Scolarest assume pleinement son rôle. Chaque jour, la marque sert **300 000 élèves** dans près de **1 500 établissements** : une position qui lui confère une responsabilité particulière : **faire de chaque déjeuner un moment qui contribue à la santé physique et mentale des jeunes**. Cette conviction structure sa nouvelle feuille de route, en phase avec la dynamique du « mieux manger » portée par les pouvoirs publics. La loi EGalim impose déjà au moins 50 % de produits durables et de qualité, dont 20 % issus de l'agriculture biologique. Une feuille de route articulée autour de **quatre piliers**, pensés comme autant de réponses aux attentes exprimées des parents et de leurs enfants.



« La santé mentale des jeunes est devenue un enjeu de société majeur, et l'alimentation en est un pilier trop souvent oublié. À la cantine, un repas, ce n'est pas seulement une assiette : c'est une pause, un moment partagé entre copains, un temps pour souffler dans la journée. C'est pourquoi nous faisons de ce rendez-vous quotidien un véritable espace de bien-être, où le goût, le lien social et l'équilibre comptent autant les uns que les autres. » - déclare Jérôme Perrier, Directeur général de Scolarest, Medirest et des Cuisines Centrales.

Santé

Apprendre aux jeunes à faire les bons choix

Puisque près d'un enfant sur deux ignore encore le lien entre alimentation et santé mentale, Scolarest en fait une priorité pédagogique. En phase avec l'expérimentation d'éducation alimentaire votée à l'Assemblée, Scolarest a développé le programme *Cultiv' ta forme* - éducatif, participatif et ludique - est déployé dans l'ensemble des

	établissements, avec les frères Lebrun, champions de tennis de table et médaillés des Jeux Olympiques de Paris 2024, comme ambassadeurs du lien entre alimentation, performance et bien-être. Chaque mois, dès octobre, un légume star est mis à l'honneur à travers défis, mascottes et contenus engageants. Sur le contenu de l'assiette, l'engagement est tout aussi concret : appuyé sur le classement de l'UFC-Que Choisir, Scolarest retire progressivement les additifs jugés « à risque » : 45 ont déjà été supprimés, avec pour cap l'éviction des additifs controversés.
Connexion	Faire de la cantine un moment de lien social Ce que les enfants apprécient d'abord, c'est de retrouver leurs copains (75 %), et le lien social est le premier facteur de bien-être mental à leurs yeux (58 %). Scolarest en fait un axe à part entière : proximité renforcée avec les Chefs, convivialité, échanges quotidiens et programmes participatifs. La formation des équipes et les codes de service participent du même objectif : quand les encadrants créent un vrai lien avec les enfants, la cantine devient un espace où l'on se sent accueilli, pas seulement nourri.
Goût	Le plaisir comme levier de bien-être Le plaisir gustatif arrive en tête des attentes des enfants (60 %). Pour y répondre, plus de 30 nouvelles recettes de légumes sont co-crées et validées avec les enfants via le Club des Goûteurs, développées par les Chefs de cuisine de Scolarest. Des initiatives prolongent cette écoute en mettant dans l'assiette ce que les enfants aiment vraiment : des pâtes à composer (Pasta Party), des saveurs asiatiques (recettes Asian) et répondent directement aux irritants pointés, à commencer par le goût des plats (40 %).
Durabilité	Responsabiliser pour mieux consommer Sensibilisation à la faim et à l'appétit, système de deux portions pour limiter le gaspillage tout en respectant l'appétit de chacun : manger mieux, c'est aussi apprendre à consommer juste.

[Téléchargez le communiqué et l'infographie au lien suivant](#)

À PROPOS DE SCOLAREST

Scolarest, marque de Compass Group France, est spécialiste de la restauration des établissements d'enseignement et des collectivités territoriales. Scolarest s'engage à proposer des offres de restauration sur-mesure de la crèche à l'enseignement supérieur. Scolarest nourrit 300 000 élèves chaque jour sur près de 1 500 établissements et compte environ 3 000 collaborateurs.

www.scolarest.fr

CONTACTS PRESSE

Agence Monet pour Scolarest (Compass Group France)

Thibaut Salves – 07 82 46 14 46 | Coline Hondermarck – 07 78 90 67 68

TeamRP_CompassGroup@monet-rp.com

Toutes les données mentionnées dans ce communiqué sont issues du Sondage OpinionWay pour Scolarest, réalisé en juin 2026 auprès de 500 parents et 500 enfants de 6 à 18 ans, interrogés simultanément, sauf mention contraire.