



Marion GUITTET Chargée de prévention  
Centre de Santé Universitaire

# Projet Alimentation





51,9% des étudiants pensent **avoir une alimentation équilibrée**



59,3% des étudiants **ne mangent pas tous les jours des fruits et 54,6% des légumes**



12% des étudiants **ne déjeunent jamais le matin**

## DIAGNOSTIC

Enquête réalisée auprès des étudiants de l'Université du Mans en Novembre 2015



48,3% des étudiants ont **un budget mensuel ≤ 100€**



60% des étudiants **mangent en moins de 30 min le midi**

### Intérêt pour une action de prévention



58% des étudiants déclarent **grignoter au moins une fois par semaine**

Conseils et sensibilisation



66%

Création d'un guide nutrition



58%

Atelier cuisine



48%

Action sur le gaspillage alimentaire



29%





## Semaine de sensibilisation

- ✓ Début en 2012
- ✓ 2016-2017: gaspillage alimentaire
- ✓ 2017-2018: les fibres alimentaires
- ✓ Groupe de travail (CROUS, DRAAF, Biocoop, CSUMPS)
- ✓ Intervention tous les jours dans les différents pôles de restauration



## Permanences diététiques

- ✓ Début en 2016
- ✓ 1 journée par mois
- ✓ Animée par une diététicienne
- ✓ Séance individuelle de 30 min
- ✓ 8 permanences en 2017 -2018 => 41 RDV



**HALTE...**  
AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE !

**ACTIONS**  
*Au Centre de Santé*

## Ateliers Budget

- ✓ Début en 2014
- ✓ Échanges d'astuces pour limiter ses dépenses + Infos sur le logement
- ✓ Animés par la diététicienne et les assistantes sociales
- ✓ 4 ateliers budget au 1<sup>er</sup> semestre  
=> 41 étudiants
- ✓ Panier à gagner et dégustations sur place



## Ateliers Cuisine

- ✓ Début en 2018
- ✓ 2 ateliers au 2<sup>nd</sup> semestre
- ✓ Animés par la diététicienne et les assistantes sociales
- ✓ 9 étudiants participants
- ✓ Retour des ateliers très ++



## Projet 2018-2019

- ✓ Sensibilisation sur le thème des sucres ajoutés
- ✓ 1/2 journée de perm diet / semaine

- ✓ 2 ateliers budget au 1<sup>er</sup> semestre
- ✓ 1 atelier cuisine par mois
- ✓ Création d'un livre de recettes

