



FICHES D'INFORMATIONS

Education nutritionnelle :

Bibliographie

Ouvrages

- ALVIN P, BONJOUR J-P, BOURRON C, et al., - Alimentation de l'enfant et de l'adolescent - Paris: CERIN, 2005 : 271 p
- ANAES - Prise en charge de l'obésité de l'enfant et de l'adolescent - Paris : ANAES, 2003/09 : 143p - http://www.has-sante.fr/portail/display.jsp?id=c_272302
- Agence Méditerranéenne de l'Environnement. (A.M.E.), Région Languedoc-Roussillon. - Alimentation et santé des lycéens et des collégiens : Guide ressource pour agir, 2003 : 132p http://www.ame-lr.org/publications/sante/guide_alim/alimetsante.pdf
- BAUDIER F, LESTAGE A, SANDRIN-BERTHON B, MONNOTA- 1, 2, 3... santé : éducation pour la santé en milieu scolaire - Vanves : CFES, 1994 : 218p
- CRAES CRIPS Rhône Alpes - Etre ado avec des kilos en trop : Actes de la rencontre du 10 mai 2005 à Villeurbanne - Lyon : CRAES-CRIPS, 2006 : 85 p <http://www.craes-crips.org/publications/2006/obado.pdf>
- I.N.S.E.R.M. - Santé des enfants et des adolescents : Propositions pour la préserver - Paris : Inserm, 2003 : 187p - http://ist.inserm.fr/basisrapports/sante_enfants.html
- SOULIE D - Le surpoids chez l'enfant et l'adolescent - Paris : Editions Solar, 2005 : 256p

Articles

- Bien se nourrir sans trop dépenser : Savoir choisir ses aliments - Alimentation et précarité, n° 31, 2005/10 : 2-16 - Disponible sur le site www.cerin.org
- Etudiants : Les divers visages de la précarité alimentaire - Alimentation et précarité, n° 25, 2004/04 : 2-7 - Disponible sur le site www.cerin.org

Brochures, affiches, guides ...

CERIN

- Bien manger sans trop dépenser.
- L'équilibre alimentaire, n'en faites pas tout un plat.
- Petit déjeuner, goûter, des repas vitalité.
- L'alimentation du jeune sportif.

INPES

- La santé vient en mangeant - guide pour tous.
- La santé vient en bougeant - guide pour tous.
- Bouger, c'est la santé ! (guide et affiches)
- Affiches PNNS sur les repères de consommation.

Structures

- Universités
- Ecoles post-bac, CPGE, BTS, grandes écoles
- Restaurants, cafétérias universitaires, Restauration collective
- Mutualité étudiante
- CROUS
- Associations étudiantes (sportives, bureaux des étudiants, syndicats...)
- Résidences universitaires, Médecine préventive universitaire

Public relais

- Familles
- Enseignants
- Infirmières et médecins de la Médecine Préventive Universitaire
- Personnels du Restaurant Universitaire
- Animateurs d'associations sportives
- Diététiciens
- Animateurs du CROUS, des mutuelles
- Etudiants référents (élus, BDE, syndicats étudiants, ...)
- Animateurs en éducation pour la santé



FICHES D'INFORMATIONS

Education nutritionnelle :

Outils pédagogiques

INPES

- L'alimentation atout prix (classeur)
- Dossier ciné santé " Super size me " (La santé de l'homme)

CRES Poitou

CD-Rom « Photo alimentation »

CERIN

Exposition « L'équilibre alimentaire »

CODES 95

« Pour manger, Fred s'organise »

>> Consulter l'outilthèque Education Nutritionnelle (www.education-sante-ra.org)

Objectifs possibles

Sensibiliser les étudiants à l'équilibre alimentaire et l'activité physique.

Montrer aux étudiants qu'il est possible de manger équilibré en dépensant peu.

Insister sur la notion de plaisir et de convivialité dans l'alimentation.

Conseiller les étudiants sur des techniques culinaires simples.

Spécificités liées à la population

Manque de temps et d'organisation pour la préparation des repas.

Manque d'appareils électroménagers.

Manque d'expérience en cuisine.

Menus souvent monotones (pâtes, riz, ...).

Difficultés financières.

Cassure avec les repères familiaux : les étudiants ont plus de libertés dans leur actes d'où une tendance à acheter des aliments que leurs parents n'achetaient pas, mais aussi une plus grande responsabilité face à leur santé et à l'alimentation.

Augmentation de la restauration hors foyer.

Circulaire sur la restauration collective : contraintes (hygiène, sécurité, recommandations, etc).

La vie étudiante peut perturber les rythmes de vie (examens, jobs en soirée, sortie, etc).

Influence de la publicité et des marques.

Thématiques abordées

Equilibre alimentaire, besoins nutritionnels.

Budget et alimentation.

Alimentation et convivialité : dimension sociale et culturelle, temps festifs...

Préparation de repas simples.

Activité physique.

Rythmes de vie et études.

Restauration hors foyer.

Services à mobiliser

Médecine Préventive Universitaire.

Services de restauration étudiante.

Responsables des écoles.

Mutuelles étudiantes (SMERRA, LMDE).

Les bureaux étudiants.

Les syndicats étudiants.

Leviers d'intervention

Parler d'alimentation facile.

Impliquer les services de la vie étudiante.

Essayer de proposer des activités participatives aux étudiants afin qu'ils soient plus impliqués.

Points de vigilance

Prendre en compte les habitudes culturelles de chaque personne.

Ne pas négliger les difficultés financières des étudiants.

Les rythmes de vie des étudiants sont souvent désorganisés.

Attention aux études intensives (prépa, médecine, grandes écoles...) : les étudiants n'ont pas le temps de cuisiner, de faire du sport ou leurs courses.

Le stress occasionné par les examens peut entraîner des changements dans les comportements alimentaires (boulimie, perte d'appétit, etc).

Pistes d'actions possibles

Exposition sur l'alimentation dans les structures.

Information, communication avec des dépliants, brochures sur l'alimentation.

Débats sur la nutrition.

Ateliers culinaires.

Stands sur les forums étudiants.