



# La Semaine de l'Équilibre Alimentaire 2010

22 au 26 mars 2010



Pour sensibiliser les étudiants aux bienfaits de  
l'équilibre alimentaire,  
l'**USEM** s'est associé à l'**Observatoire du pain**  
pour sa 11<sup>ème</sup> édition  
de la **Semaine de l'équilibre alimentaire**.

## Les intervenants

**Benjamin Chkroun**, Délégué Général de l'USEM

**Olivier Deseine**, Représentant de l'Observatoire du pain

**Hélène Chevalier**, Directrice du département Santé de l'Institut CSA

**Dr Marlène Galantier**, Nutritionniste,  
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

**Marie Portal**, Coordinatrice Nationale Promotion de la Santé de l'USEM



# En 2010, un partenariat avec l'Observatoire du pain

## Une mission commune

- ! Sensibiliser à l'importance de l'équilibre alimentaire

## Sensibiliser aujourd'hui pour prévenir les pathologies de demain

- ! La vie étudiante représente « une rupture » dans les comportements alimentaires
- ! Cette « fracture » peut avoir un impact en termes de carence ou d'équilibre

## Une approche positive et pragmatique de la nutrition

- ! Adapter les messages au public
- ! Valoriser les étudiants dans l'action de sensibilisation

## Un travail de sensibilisation dans la durée

- ! Suivi des pratiques nutritionnelles des étudiants, un début de sensibilisation

# L'Observatoire du pain se mobilise pour sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre alimentaire

Déséquilibre alimentaire: les **18/24 ans** sont les premiers concernés

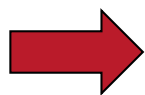
**37 %** des 18-24 ans sautent au moins un repas (déjeuner ou dîner) par semaine  
→4% chez les + de 65 ans

Les « snackeurs » sont à **63%** des jeunes de 15-24 ans  
Le grignotage fait partie d'une consommation alimentaire « hors repas » qui est plutôt désordonnée voire compulsive

## Déséquilibre des apports nutritionnels

**+ 1/3** des 18-25 ans vivant seuls ont une alimentation caractérisée par une forte consommation de produits transformés, prêts à consommer, au détriment des aliments bruts

**Et pourtant, 56%** des 15-24 ans estiment avoir une bonne alimentation



**Une démarche de prévention et d'information sur l'équilibre alimentaire est nécessaire auprès des étudiants**

# L'Observatoire du pain se mobilise pour sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre alimentaire

Le passage à la vie étudiante : le début de l'autonomie alimentaire

## La rupture avec les habitudes familiales

- ! En termes de rythme
- ! En termes de comportements alimentaires

## Une « vie active déstructurée »

- ! Des horaires de cours pendant le déjeuner
- ! Un réveil « juste à temps »
- ! Des nuits jusqu'au petit matin

## L'indépendance alimentaire

- ! La responsabilité des courses et des repas



Réintégrer les grands principes de l'équilibre nutritionnel auprès des étudiants

# L'Observatoire du pain se mobilise pour sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre alimentaire

## La mission de l'Observatoire du pain :

- !Améliorer la connaissance sur les pratiques alimentaires le pain et la nutrition
- !Informer des qualités nutritionnelles du pain et des bienfaits de l'équilibre alimentaire

## Un centre de ressources et d'études

- !La table de composition nutritionnelle des pains
- !Le recueil Pain et nutrition



## Des actions de sensibilisation et de prévention

## Des outils pratiques destinés aux professionnels de santé comme au grand public





# Enquête santé USEM

## La santé des étudiants en 2009

### L'alimentation des étudiants

Hélène Chevalier, Directrice du Département Santé de CSA



## Contexte et objectifs

Depuis 10 ans, l'USEM se montre à l'écoute des étudiants, à travers l'enquête « Santé des étudiants ». Cette enquête, réalisée depuis 1999 avec le soutien du Ministère de la Santé et reconduite tous les deux ans permet à l'USEM :

- ! de formuler des propositions aux pouvoirs publics pour améliorer l'accès aux soins pour les étudiants,
- ! et de répondre aux besoins et attentes des étudiants en matière de prévention santé.

Plus précisément, les thèmes développés sont :

- ! le profil des étudiants, leurs parcours, leurs conditions de vie
- ! la perception de sa santé par l'étudiant
- ! la consommation d'alcool et de produits psychoactifs (tabac, drogues)
- ! les besoins des étudiants en matière de santé
- ! **les habitudes alimentaires des étudiants**

# Méthodologie

## Méthode de recueillement

- ! Questionnaire auto-administré d'une durée de 30 minutes environ

## Méthode d'enquête

- ! Questionnaire adressé par voie postale à l'adresse de l'étudiant
- ! Avec enveloppe-T pour le retour des questionnaires
- ! Le terrain a eu lieu du 23 janvier au 28 février 2009

# Méthodologie

## Echantillon

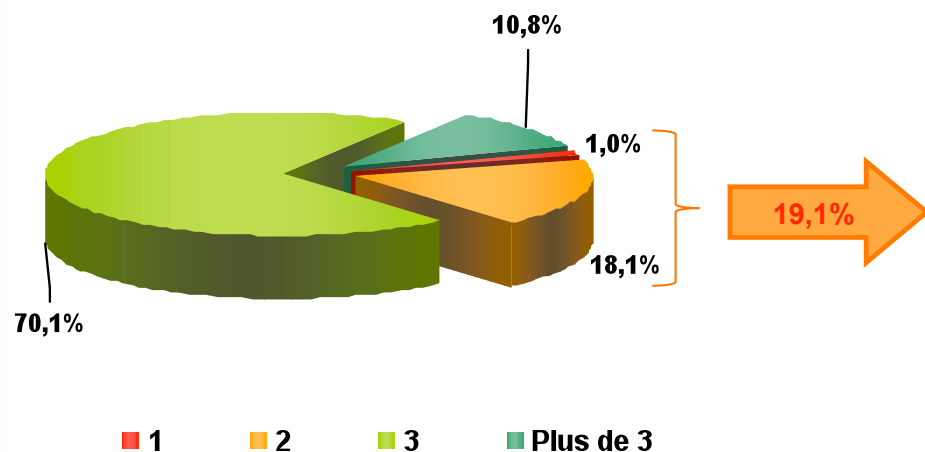
- ! 50 000 étudiants sélectionnés de façon aléatoire par chaque mutuelle étudiante participant à l'enquête. Chacune des cinq mutuelles étudiantes régionales a collecté de façon aléatoire 10 000 étudiants à partir d'un fichier constitué par :
  - ! les affiliés à la sécurité sociale étudiante et adhérents à une mutuelle complémentaire,
  - ! les affiliés à la sécurité sociale étudiante non adhérents à une mutuelle complémentaire,
  - ! les non-affiliés à la sécurité sociale étudiante mais adhérents à une mutuelle complémentaire.

12 070 questionnaires ont été réceptionnés, soit un taux de retour de 24,1%.

# Nombre de repas pris par jour

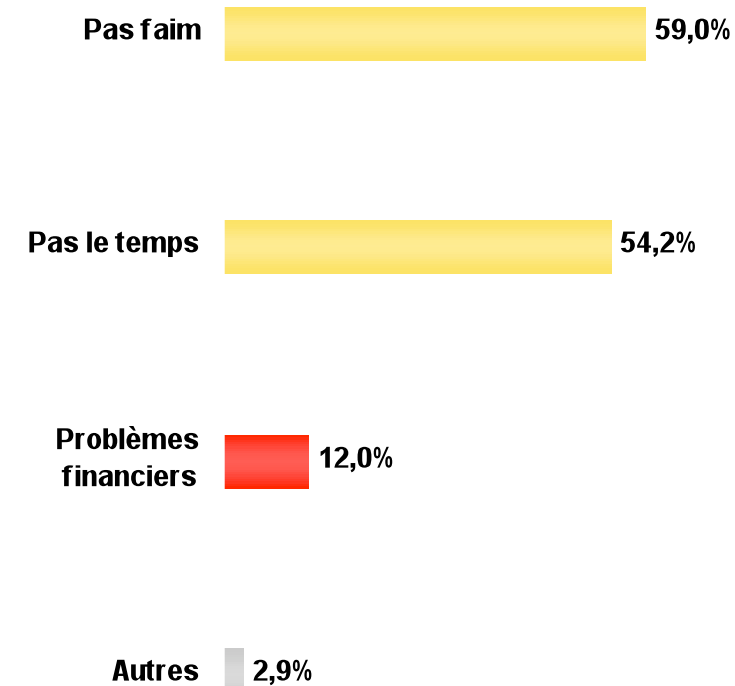
Q51. Combien de repas prenez-vous par jour (petit déjeuner compris) ?

Base : 12 028 étudiants répondants



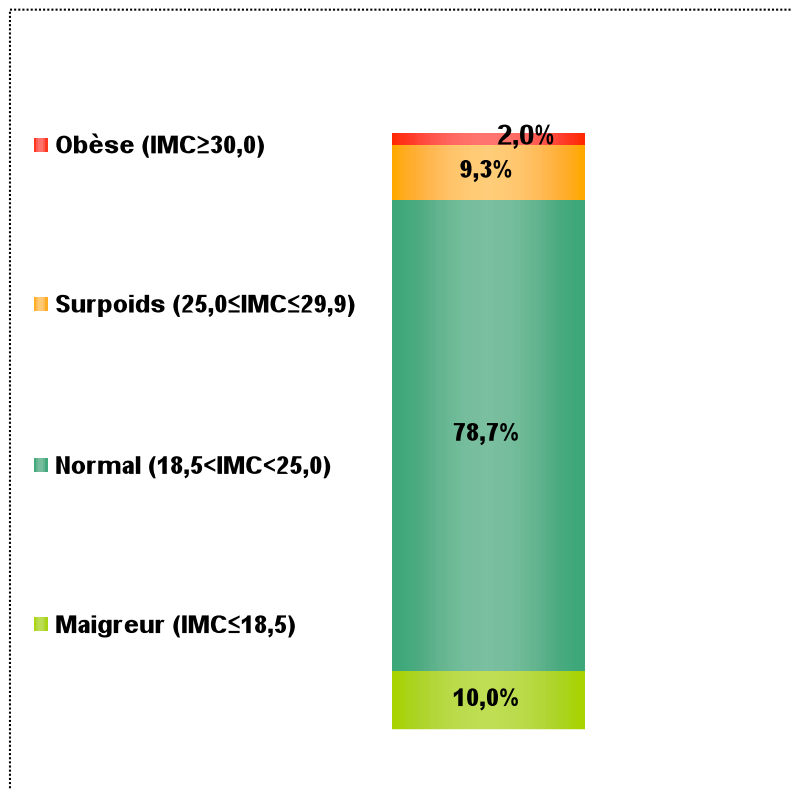
Q52. Si vous prenez moins de trois repas par jour, pour quelle(s) raison(s) ?

Base : 2 224 étudiants répondants prenant moins de trois repas par jour



# Statut pondéral des étudiants

Base : 12 036 étudiants répondants

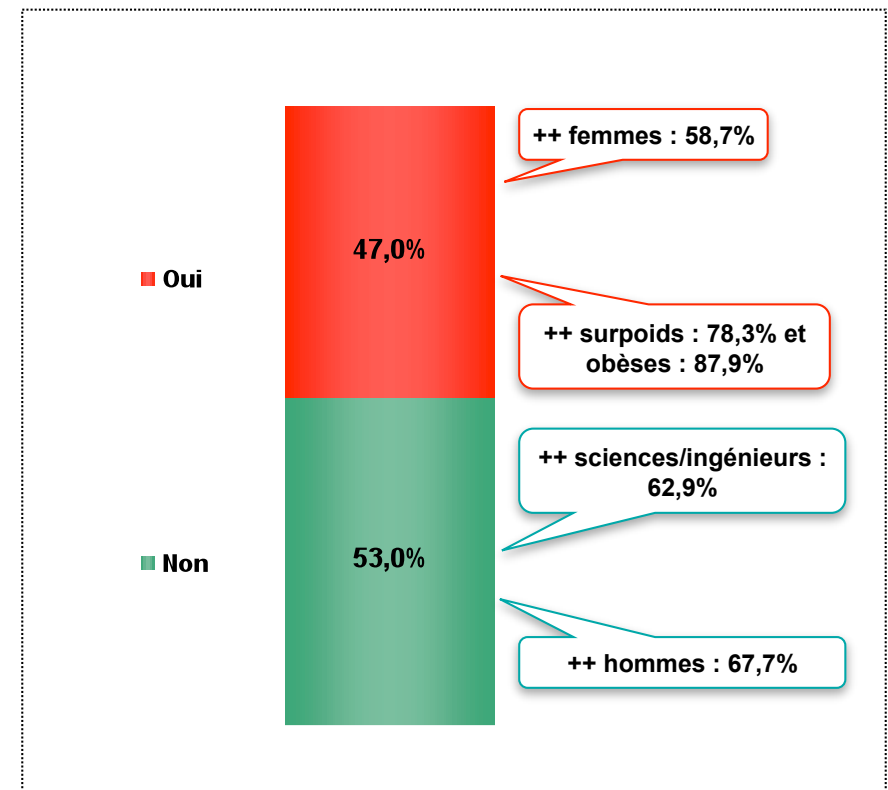


Réf. : OBEPI 18 ans et plus

++ indique une différence significative à 99% entre les différentes cibles et l'ensemble des étudiants

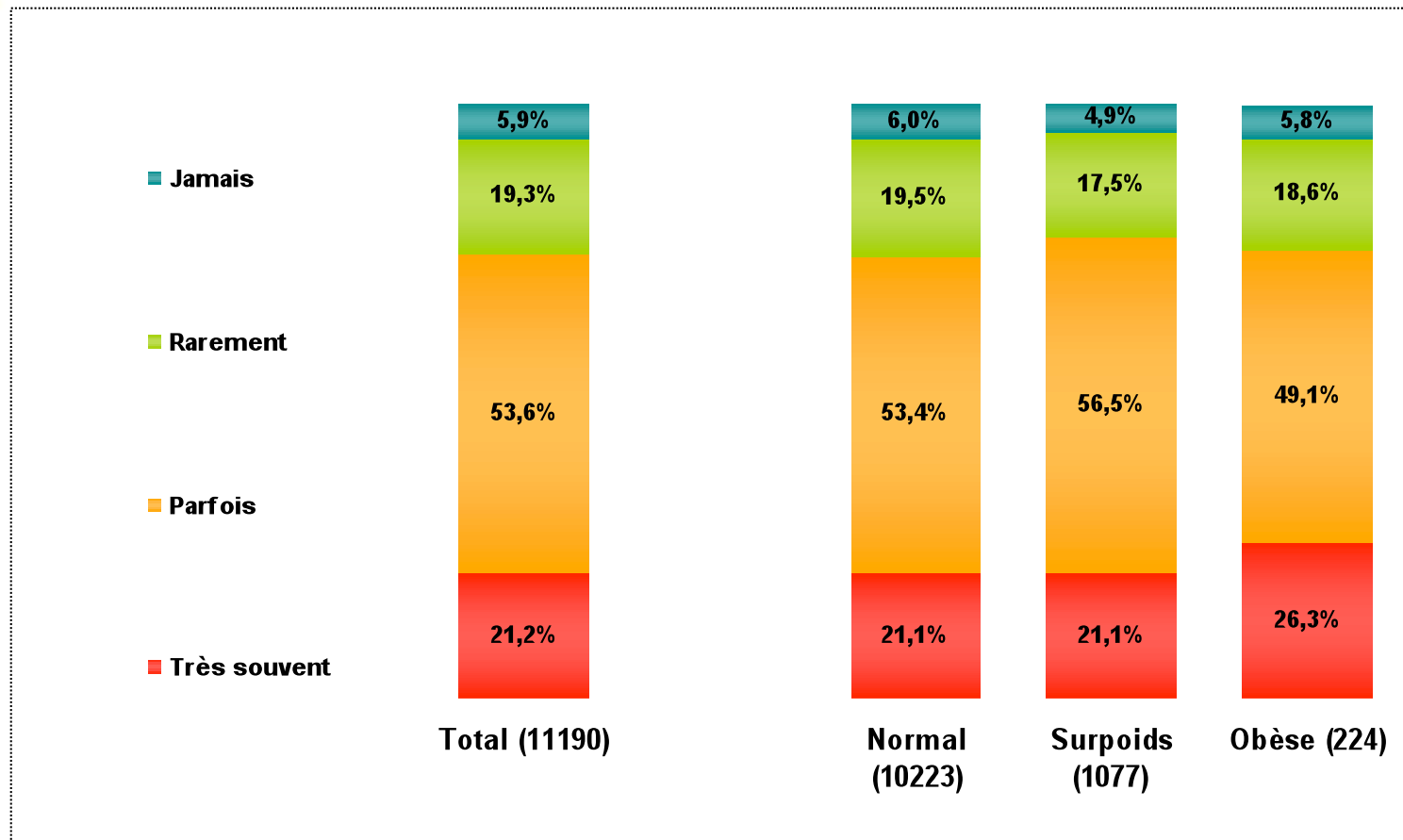
Q69. Etes-vous préoccupé par votre poids ?

Base : 11 929 étudiants répondants



# Le grignotage une pratique courante chez les étudiants

Q54. Vous arrive-t-il de grignoter entre les repas ?

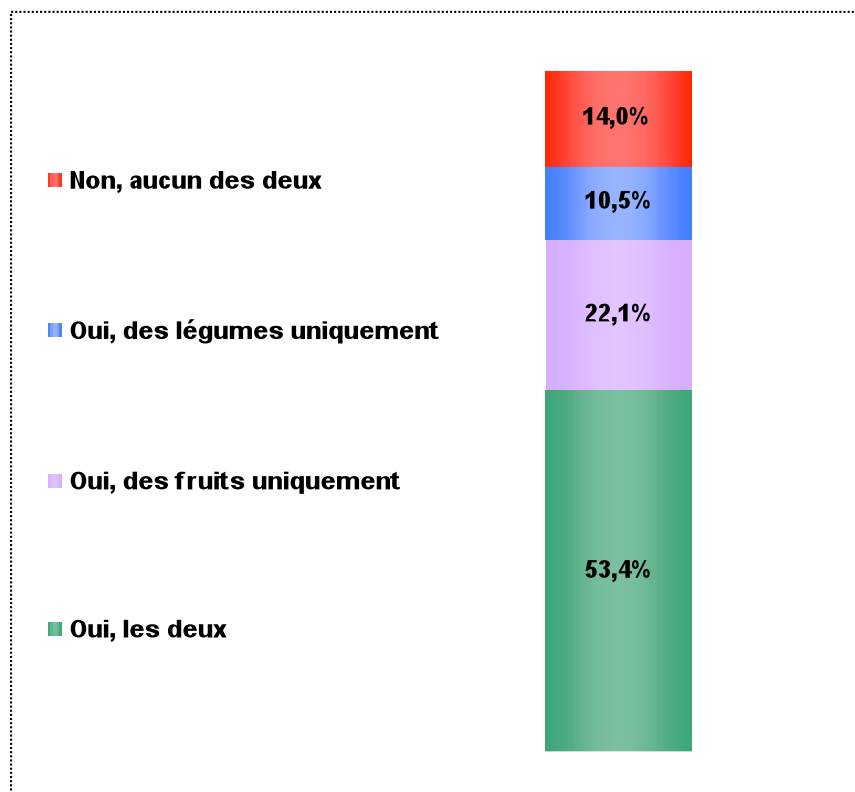


*Il n'y a pas de différences significatives à 95% selon le statut pondéral*

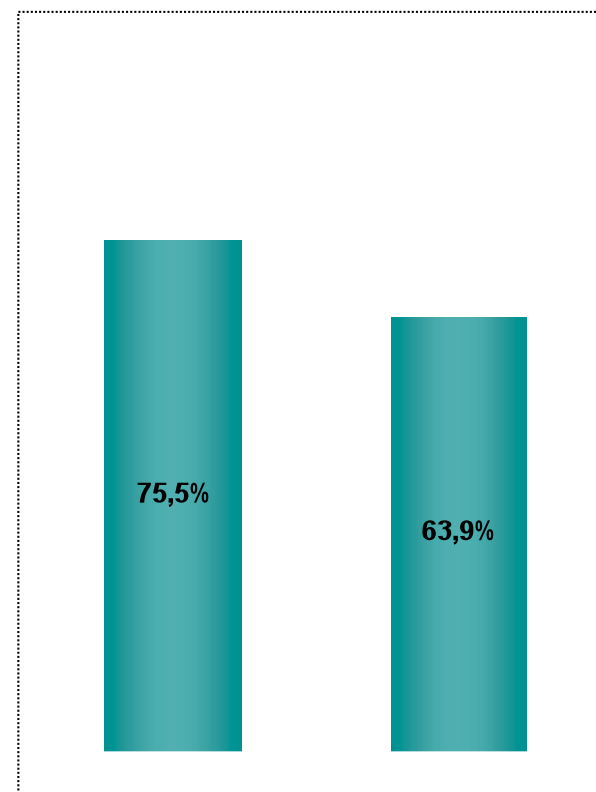
# Consommation quotidienne de fruits et légumes

Q61. Consommez-vous des fruits (y compris des jus de fruits 100% pur jus) chaque jour ?

Q63. Mangez-vous des légumes (sauf les pommes de terre) chaque jour ?



Consommation de fruits et / ou de légumes  
(12020)



Consommation de  
fruits (12034)

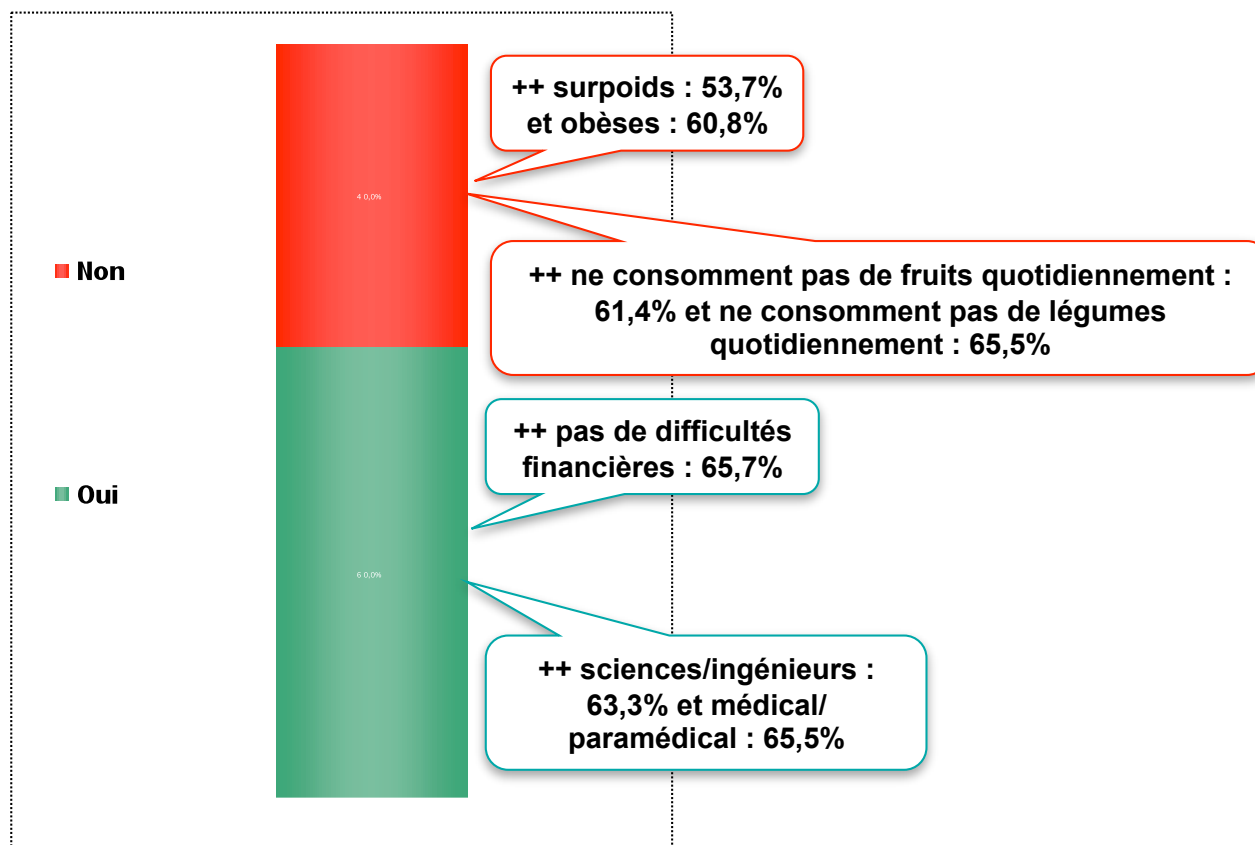
Consommation  
de légumes  
(12035)



# Equilibre alimentaire

Q57. Jugez-vous votre alimentation équilibrée ?

Base : 11 960 étudiants répondants

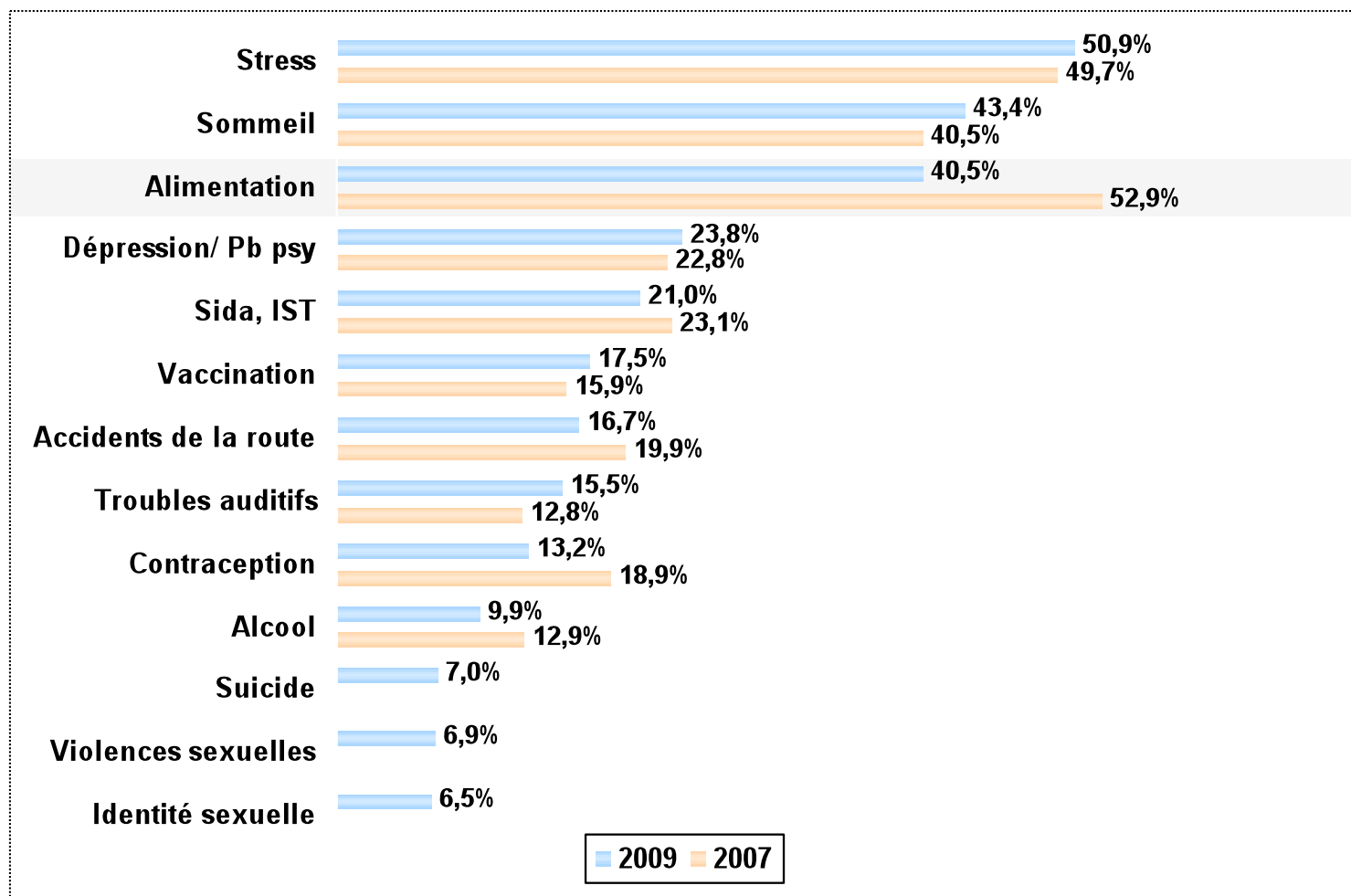


++ indique une différence significative à 99% entre les différentes cibles et l'ensemble des étudiants

# L'alimentation est le troisième thème le plus cité par les étudiants

Q81. Sur quels thèmes de prévention santé, souhaiteriez-vous être prioritairement informé(e) ?

Base : 11 166 étudiants répondants



# Principaux enseignements

- **1 étudiant sur 5** ne prend **que 2 repas par jour**
- Près **d'un étudiant sur 2** déclare être **préoccupé par son poids**
- **95% des étudiants grignotent au cours de la journée.**  
Il s'agit d'une pratique courante qui ne varie pas selon le statut pondéral des étudiants
- **14%** des étudiants déclarent ne consommer **ni fruits ni légumes par jour**
- **L'alimentation** est le troisième thème le plus cité par les étudiants sur lequel ils **souhaiteraient être informés en priorité**



# Comportements alimentaires des étudiants

## Analyse et Recommandations

**Dr Marlène Galantier,**

Médecin Nutritionniste à l'hôpital Pitié-Salpêtrière (Paris),  
Médecin conseil de l'Observatoire du pain

# Le déséquilibre alimentaire chez l'étudiant aujourd'hui un impact direct sur sa santé demain

## Une prise de conscience trop faible de l'impact de l'alimentation sur la santé

- !Seuls 7 % des Français envisagent l'obésité comme premier risque lié à l'alimentation, 6% les maladies cardio-vasculaires, 5% le cancer et 3% le diabète <sup>1</sup>

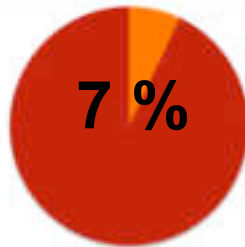
## Des mauvaises habitudes alimentaires ayant des implications de santé sur le long terme

- !Le tour de taille des 18-24 ans a augmenté de 43,9 % entre 2006 et 2009<sup>2</sup>
- !Pourtant, une augmentation de 14 cm du tour de taille chez l'homme = augmentation du risque cardiovasculaire d'environ 35 %. Chez les femmes, augmentation de 15 cm = un risque accru de 40 % <sup>3</sup>

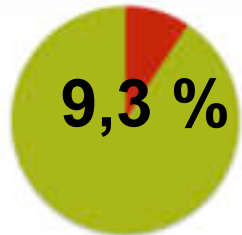
La vie étudiante est un moment clef pour inscrire sur le long terme les bases de son équilibre alimentaire

# Focus sur les « problèmes de poids »

$$\text{IMC} = \frac{\text{Poids (en kilos)}}{\text{Taille}^2 \text{ (en m)}}$$



des jeunes filles  
présentent des  
**troubles graves**  
du  
comportement  
alimentaire<sup>1</sup>



des étudiants sont en  
**surpoids**<sup>2</sup>

Les **troubles graves** du  
comportement alimentaire à  
type d'anorexie/boulimie  
sont la **1ere cause** de  
**mortalité psychiatrique**<sup>3</sup>

**L'obésité** est devenue un  
**problème de santé**  
**publique** :

- !14,5 % population française est obèse et 31,9% en surpoids<sup>4</sup>
- !85% des diabètes chez les obèses sont dûs à l'obésité<sup>5</sup>

# Le grignotage appauvrit les apports nutritionnels recommandés

**Les gâteaux et produits sucrés** sont les premiers aliments que « grignotent » les étudiants

- ! Développement rapide d'une grande diversité de produits de « snacking »
- ! Décalage entre la diffusion accrue des messages sanitaires et les réalités de consommation

Une alimentation déstructurée favorisant les excès en graisses et sucres

| Produit                     | Calories | Lipides    |
|-----------------------------|----------|------------|
| ¼ baguette                  | 170 kcal | Moins d'1% |
| 1 pain au chocolat          | 200 kcal | 20 %       |
| 100 g de biscuits apéritifs | 490 kcal | 23 %       |

# Les besoins nutritionnels des étudiants

Le bateau vogue sur une eau abondante (boire environ 1,5 l / jour)  
c'est la seule boisson indispensable.

## le moteur

Les glucides complexes (pain, céréales et dérivés, pommes de terre et légumes secs) : à chaque repas et selon l'appétit. Les glucides complexes (amidon) assurent la satiété, les fonctions mentales et l'activité physique à long terme.

## les piliers

Fruits et légumes : au moins 5 portions par jour. À chaque repas et pour les en-cas.

## l'ossature

Viandes, poissons, œufs : 1 à 2 fois par jour.  
Poisson : au moins 2 fois par semaine  
Produits laitiers : 3 par jour.  
Privilégier la variété et les fromages riches en calcium (gruyère).

## le starter

Les glucides simples : limiter la consommation notamment des boissons sucrées et des produits gras et sucrés à la fois.

## le socle

Graisses animales et végétales : limiter la consommation et privilégier les matières grasses végétales (huiles d'olive, de colza...).

## Spécificités étudiantes

Des besoins nutritionnels chez les jeunes adultes plus élevés que les adultes en énergie, calcium, glucides et vitamines



# Les besoins nutritionnels des étudiants

**Une spécificité majeure : le besoin d'énergie** pour soutenir un rythme universitaire irrégulier et intense

La consommation de pain double à l'adolescence pour atteindre les 100 g/ jour pour les 20-24 ans mais on est encore loin des recommandations :

- !300 g/ jour pour l'homme adulte
- !240 g/jour pour la femme

## *Mes recommandations*

Pour un étudiant :

- !1 baguette par jour + 1 autre féculent (pâtes, riz,...)

Pour une étudiante :

- !¾ baguette par jour + 1 autre féculent

Réapprendre à consommer des  
aliments simples

# Recommandations nutritionnelles pour les étudiants

## La base : un petit-déjeuner équilibré

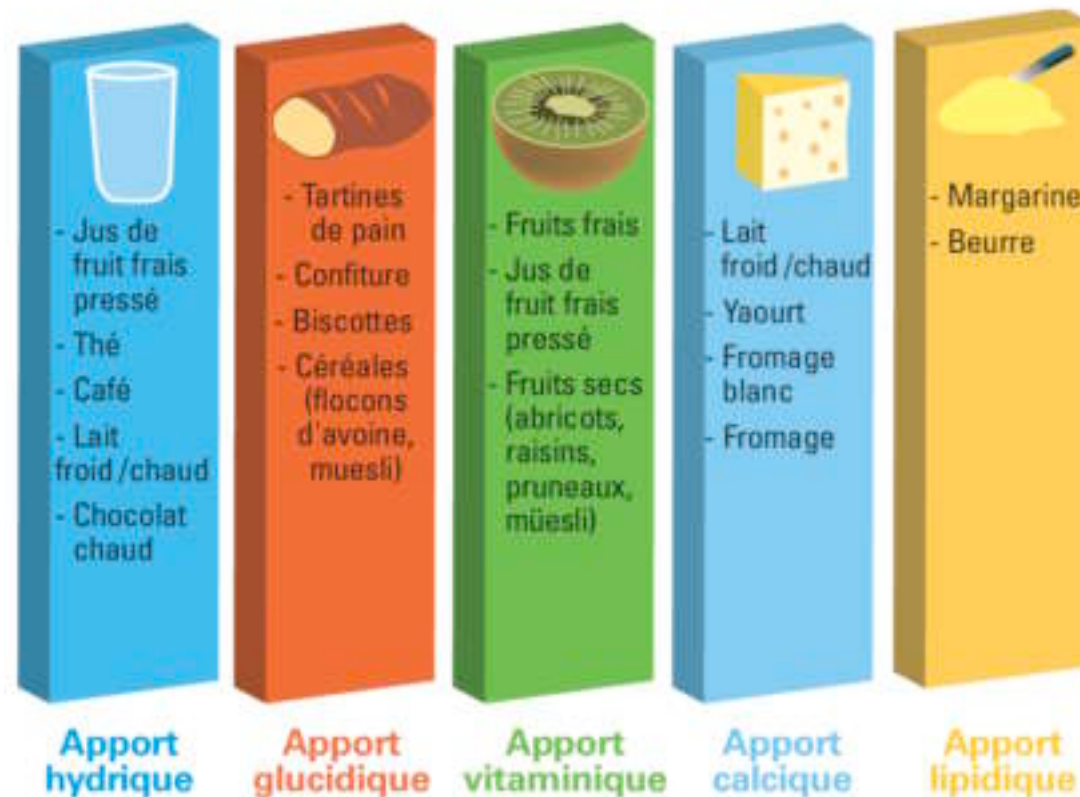
L'un des repas le plus souvent ignoré des étudiants : **43%** des étudiants oublie de prendre un petit déjeuner en semaine <sup>1</sup>



Alors que ...

- Sauter le petit déjeuner expose à la **perte de contrôle de la sensation de faim et réduit les capacités de concentration.**
- Ce premier repas de la journée a un rôle primordial, après une nuit de jeûne **il doit couvrir près d'1/4 des besoins énergétiques et nutritionnels.**
- S'il est équilibré, il permet **d'améliorer les performances cognitives**
- **Le petit-déjeuner permet une meilleure gestion du poids** <sup>2</sup>

## Les 5 piliers du petit-déjeuner équilibré

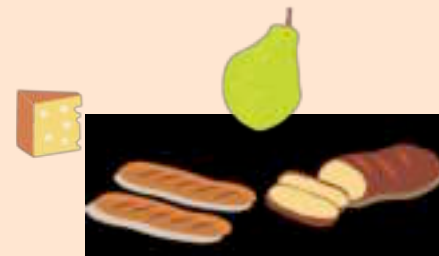


# Recommandations nutritionnelles pour les étudiants

En cas d'incapacité de prendre un petit-déjeuner, bien choisir sa collation de la matinée

**Privilégier les produits bruts, peu transformés**

- !Fruits
- !Pain
- !Produits laitiers



# Recommandations nutritionnelles pour les étudiants

## Au déjeuner, aller à la cantine ou au RU

**75 %** des **15-24 ans** fréquentent des restaurants rapides à **midi** <sup>1</sup>

**65 %** des **15-24 ans** fréquentent des restaurants rapides au **dîner** <sup>1</sup>

**60 %** des étudiants vont au restaurant universitaires<sup>2</sup>

**500** Restaurants universitaires proposent un repas à **2,90 €**

### Exemple de plateau-repas

Une protéine

Un fruit

Un produit laitier



Un féculent

Une entrée crudités

Du pain

# Recommandations nutritionnelles pour les étudiants

## Le sandwich est une solution intéressante en terme nutritionnel pour les étudiants



S'il est composé

- ! D'un aliment protéiné (jambon, blanc de poulet...)
- ! De crudités (tomates, concombre, salade...)
- ! Sans mayonnaise...

S'il est accompagné d'un fruit et/ou d'un laitage, d'une boisson (eau)

S'il intègre dans le cadre d'une alimentation quotidienne équilibrée

- ! C'est à dire un petit-déjeuner complet
- ! Une diner intégrant toutes les catégories alimentaires et des légumes verts

| Proposition de menus d'un déjeuner rapide | Kcal pour 100 g |
|---|-----------------|
| Quiche lorraine                           | 309             |
| Quiche légumes                            | 250             |
| Croque Monsieur                           | 240             |
| Pizza                                     | 220             |
| Sandwich jambon                           | 196             |
| Sandwich crudités poulet                  | 196             |
| Sandwich crudités oeuf                    | 178             |
| Sandwich crudités thon                    | 168             |
| Sandwich crudités                         | 154             |

# Conseils nutritionnels avant les examens

Manger dans le calme

Manger lentement et mastiquer le plus possible pour faciliter la digestion et favoriser la sensation de satiété

- ! 20 minutes sont nécessaires entre la distension de l'estomac et la perception de satiété par le cerveau

Variation l'alimentation

Prendre un petit-déjeuner complet

Faire 3 repas par jour en privilégiant

- ! Produits laitiers riches : calcium pour la détente musculaire
- ! Poissons gras des mers froides : oméga 3 pour le cerveau
- ! Fruits et légumes : vitamines + minéraux + oligo-éléments contre la fatigue et le stress

Ne pas sauter de repas





# 10 bonnes raisons de manger équilibré



## En étant étudiant

- 1.! Une bonne répartition des apports nutritionnels
- 2.! Répondre à ses besoins énergétiques
- 3.! Varier ses sources d'énergie
- 4.! Se faire plaisir !
- 5.! Favoriser le transit
- 6.! Mieux contrôler son poids
- 7.! Découvrir de nouveaux produits à chaque repas
- 8.! Calmer sa faim
- 9.! Réussir ses examens
- 10.! Construire son capital santé sur le long terme

### La place du pain dans cet équilibre

- Plus d'amidon (50%) que d'autres féculents
- !Faible teneur en gras (-0,5%)
- !L'un des aliments les plus riches en protéines végétales (environ 9%)
- !Sources de vitamines B3, B6 et B9
- !Sources de minéraux Zinc, phosphore et fer
- !Sources de fibres





# La Semaine de l'Equilibre Alimentaire en 2010

# La Semaine de l'Equilibre alimentaire en 2010

## Une démarche participative

- ! Une brochure explicative remise au début du self-service
- ! Un code couleur tout au long du parcours.
- ! Un debrief avec un animateur santé à la fin de la chaine



# La Semaine de l'Equilibre alimentaire en 2010

## Les chiffres clés :

- ! 201 journées d'action
- ! 73 restaurant participants
- ! 35 villes mobilisées



## Les villes participantes :

*Aix-en-Provence, Alençon, Amiens, Arras, Avignon, Beauvais, Béthune, Boulogne sur mer, Brest, Caen, Calais, Cherbourg, Compiègne, Douai, Dunkerque, Evreux, Le Havre, Lens, Lille, Loos, Marseille, Metz, Montpellier, Mont Saint Aignan, Nice, Nîmes, Paris, Perpignan, Roubaix, Rouen, Saint Brieuc, Saint Étienne du Rouvray, Tourcoing, Valenciennes et Villeneuve d'Ascq.*

# La nouveauté 2010 : la réglette équilibre

Un outil ludique et pratique à destination des étudiants

- les grands principes de l'équilibre alimentaire
- des recettes faciles, économiques et intéressantes du point de vue nutritionnel



**Tartines presto**  
Pour 2 personnes (250 kcal/pers.)  
Consultez [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)

**Croque Seguin**  
Pour 2 personnes (171 kcal/pers.)  
Consultez [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr)

**Œufs cocotte en petits pains**  
Pour 4 personnes (215 kcal/pers.)  
Consultez [www.observatoiredupain.fr](http://www.observatoiredupain.fr) • [www.usem.fr](http://www.usem.fr)

• Couper 4 petits pains aux 2/3 de leur hauteur et les évider en laissant 1 cm d'épaisseur de mie à l'intérieur • Beurrer l'intérieur des pains et les passer sous le grill durant 5 min • Garnir de crème fraîche, saler et poivrer • Casser 1 œuf dans chaque pain et enfourner pendant 5 min. à 200 °C.

DU PAIN À CHAQUE REPAS!



# Questions/ Réponses