



Sommaire

Communiqué de presse : Bien Manger ? Une question d'équilibre	p.2
Les étudiants et leurs habitudes alimentaires.....	p.3/4
La Semaine de l'Equilibre Alimentaire en 2010.....	p.5/6
L'USEM et les mutuelles étudiantes régionales.....	p.7
L'Observatoire du Pain.....	p.8
Où participer à la semaine de l'équilibre alimentaire en 2010 ?	p.9

Contacts presse

USEM
Marie Portal
01 44 18 37 87
portal@usem.fr

Observatoire du pain
Lucie Hacquin
01 44 88 88 34
presse@observatoiredupain.fr

Communiqué de Presse

Paris, le 15 mars 2010

Bien manger ? Une question d'équilibre Du 22 au 26 mars 2010, une semaine dédiée à l'équilibre alimentaire pour les étudiants

Pour la 11^{ème} année consécutive, les mutuelles étudiantes régionales de l'USEM et les CROUS (Centre régionaux des Œuvres Universitaires et Scolaires) organisent "La Semaine de l'Equilibre Alimentaire" du lundi 22 au vendredi 26 mars. Lors de cette semaine, les étudiants qui déjeuneront dans plus de 70 restaurants Universitaires participants à l'opération recevront une information sur la composition des aliments, les apports nutritifs et les combinaisons souhaitables pour des repas équilibrés. Partenaire de cette 11^{ème} édition, l'Observatoire du pain soutient la démarche de prévention des mutuelles régionales de l'USEM et du CNOUS, et se mobilise pour sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre nutritionnel.

Un enjeu fort : aider les étudiants à rééquilibrer leur alimentation

L'enquête USEM (Union Nationale des Mutuelles Etudiantes Régionales), la santé des étudiants en 2009, révèle que bien que 60% des étudiants jugent leur alimentation équilibrée, **1 étudiant sur 5 ne prend que deux repas par jour et 14% ne mangent ni fruits ni légumes chaque jour** (près de 315 000 étudiants).

Une démarche de prévention et d'information sur l'équilibre alimentaire

La Semaine de l'Equilibre Alimentaire des Mutuelles Etudiantes Régionales est organisée chaque année pour répondre à plusieurs objectifs

- Sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre alimentaire.
- Informer aujourd'hui pour prévenir les pathologies de demain.
- Avoir une approche positive et pragmatique de la nutrition.
- Effectuer un travail de sensibilisation dans la durée.

La démarche : une animation dans plus de 70 restaurants universitaires en France

La Semaine de l'Equilibre Alimentaire en 2010 : c'est 201 journées d'actions et 73 Restaurant Universitaires dans toute la France.

Pendant toute la semaine, les restaurants universitaires vont donner des repères pour composer un repas équilibré : un code couleur est utilisé tout au long du parcours de l'étudiant dans le restaurant universitaire pour identifier les différentes catégories d'aliments. Une **brochure explicative**, est remise au début du self-service, afin de **guider les étudiants dans leur choix** et de leur apporter les clés d'une bonne alimentation tout au long de l'année.

Un **animateur santé**, étudiant formé par la mutuelle étudiante régionale, **fait un bilan du plateau en fin de chaîne** avec l'étudiant. Ceux dont le repas sera le plus équilibré sont encouragés par la remise d'un fruit, d'une bouteille d'eau ou de lots divers...

A l'occasion de la Semaine de l'Equilibre Alimentaire, l'Observatoire du pain distribuera « la réglette équilibre » un outil d'information pratique qui rappelle aux étudiants les principes de base de l'équilibre alimentaire et propose une recette équilibrée à base de pain, facile à préparer.

Rendez-vous dans les restaurants universitaires pour la Semaine de l'Equilibre Alimentaire du 22 au 26 mars 2010

Les étudiants et leurs habitudes alimentaires

Les déséquilibres alimentaires des étudiants révélés par l'enquête USEM sur la santé des étudiants

18-25 ans est un âge charnière, où les choix alimentaires ne sont pas anodins. La santé se construit jour après jour, tout au long de la vie, avec les bénéfices d'une bonne alimentation à **court terme** : meilleure concentration intellectuelle, tonus, performance physique, meilleur confort digestif, mais également, on sait qu'à **long terme**, elle permet d'éviter l'apparition des maladies cardio-vasculaires, de cancers, de l'obésité, du diabète...

Nous construisons notre santé avec notre alimentation. "Bien manger ? Une question d'équilibre", c'est manger de tout en quantité suffisante, adaptée et raisonnable.

Or, quand on est étudiant, se nourrir rime rarement avec équilibre :

- ➔ entre les petits déjeuners sacrifiés à cause des réveils ratés,
- ➔ les collations trop sucrées et grasses de 10h,
- ➔ les déjeuners se résumant souvent à un sandwich qui ne respecte pas les règles de l'équilibre alimentaire,
- ➔ les grignotages vers 17h et les dîners trop copieux...

Les résultats de l'enquête USEM sur la santé des étudiants en 2009 révèlent en effet plusieurs facteurs de déséquilibre alimentaire liés notamment à leurs modes de vie, à leurs moyens financiers mais aussi simplement au manque de connaissance des règles de l'équilibre alimentaire.

Des matins sans petits déjeuners

L'enquête USEM révèle qu'1 étudiant sur 5 ne prend que deux repas par jour. Si pour la plupart des étudiants c'est parce qu'ils n'ont pas faim ou pas le temps (60% à chaque fois), 12% d'entre eux se privent car ils rencontrent des problèmes financiers.

Selon l'enquête de l'Observatoire de la Vie Etudiante (OVE), on constate que 44,4 % des étudiants sautent le petit déjeuner en semaine et 34 % le week-end. Cette pratique est plus répandue chez les garçons que chez les filles que ce soit en semaine ou le week-end.

Le petit déjeuner est le repas le plus souvent ignoré des étudiants, alors qu'il permet notamment d'améliorer la concentration et les performances cognitives¹. 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'un quart de besoins énergétiques et nutritionnels.

L'avis du Dr Galantier, nutritionniste, médecin conseil de l'Observatoire du pain

Le petit-déjeuner doit idéalement se composer

- d'une boisson
- d'un produit céréalier (pain)
- d'un fruit
- d'un produit laitier

Si les étudiants manquent de temps ou d'appétit au réveil, ils peuvent prévoir une collation à consommer dans le courant de la matinée.

¹ JM Murphy et coll : « The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning: cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. » Arch Pediatr Adolesc Med 152:899-907, 1998.

Les étudiants et leurs habitudes alimentaires



Des fruits et légumes encore trop peu présents

Les principaux enseignements sur les habitudes alimentaires révélés par la dernière édition de l'enquête USEM sur la santé des étudiants en 2009, nous apprennent que bien que 60% des étudiants jugent leur alimentation équilibrée

- 95% des étudiants déclarent qu'il leur arrive de **grignoter** entre les repas.
- 24% des étudiants ne mangent **pas de fruits** tous les jours.
- 35% des étudiants ne mangent **pas de légumes** tous les jours
- 14% des étudiants ne **mangent ni fruits ni légumes** tous les jours.

Chaque jour, plus de 315 000 étudiants ne mangent ni fruits, ni légumes.

L'avis du Dr Galantier, nutritionniste, médecin conseil de l'Observatoire du pain

Ces données témoignent des carences en glucides complexes et en fibres identifiés chez les jeunes générations. Pour rééquilibrer leurs apports en fibres et glucides complexes, il est important de réintégrer certains aliments simples, accessibles et faciles à consommer comme le pain et les fruits et légumes

Une demande d'information sur l'équilibre alimentaire

Selon l'enquête de l'USEM, **plus de 40% des étudiants souhaitent bénéficier d'actions de promotion de la santé portant sur l'équilibre alimentaire et l'alimentation.**

C'est pour ces raisons que le **CNOUS** (Centre National des Oeuvres Universitaires et Scolaires) et l'**USEM** **réitèrent ce partenariat pour une 11^{ème} année consécutive** dans le souci partagé de donner les clés aux étudiants du "manger équilibré". L'acquisition de bonnes habitudes alimentaires tant dans la composition des repas que dans leur fréquence régulière est en effet primordiale : c'est un déterminant majeur du maintien d'une bonne santé. Cette année, les Mutuelles Etudiantes Régionales ont souhaité s'associer à l'**Observatoire du Pain** afin de sensibiliser les étudiants à l'importance d'intégrer le pain dans une alimentation équilibrée.



La Semaine de l'équilibre alimentaire

La Semaine de l'équilibre alimentaire a pour vocation d'informer les étudiants, non seulement sur les principes d'une alimentation équilibrée, mais aussi et surtout d'inciter concrètement à leur mise en application.

Inciter les étudiants à adopter les règles de l'équilibre alimentaire

Adopter une alimentation saine et variée est trop souvent associé à une **perte de temps et à un coût élevé**. Les comportements alimentaires perturbés sont fréquents chez les étudiants et les causes en sont multiples :

- Des difficultés financières,
- L'absence de petit-déjeuner et la diminution du temps disponible pour la plage du déjeuner, aboutissant à la déstructuration des repas,
- Une méconnaissance nutritionnelle,
- Une tendance à la simplification des repas, au « tout préparé »,
- un décalage entre les connaissances et les comportements (les étudiants sont informés mais n'appliquent pas forcément les principes de l'équilibre alimentaire).

La Semaine de l'Equilibre Alimentaire, une action de prévention des étudiants par les étudiants

La Semaine de l'équilibre alimentaire est une action de promotion de la santé initiée il y a plus de 10 ans par les mutuelles étudiantes régionales et le CNOUS, dans les Restos U, afin de sensibiliser les étudiants aux enjeux de santé d'une alimentation équilibrée. **Plus de 39 000 étudiants ont participé à la Semaine de l'Equilibre Alimentaire en 2009 dans les restaurants universitaires.**



Une démarche participative

Le principe de cette semaine d'action est simple et efficace : les restaurants universitaires et les services « Prévention » des mutuelles étudiantes régionales donnent des repères sur les apports nutritionnels des plats servis en s'appuyant sur un code couleur associé à chaque catégorie d'aliments (rouge, vert, jaune, marron, bleu, rose). Grâce aux codes couleurs, les étudiants peuvent évaluer si leur déjeuner est équilibré.

➔ **Un animateur, étudiant-relais**, fait le bilan du plateau avec l'étudiant en fin de chaîne. Ceux dont le repas sera le plus équilibré sont encouragés par la remise d'un fruit, d'une bouteille d'eau ou de lots divers...

L'étudiant relais est formé par la mutuelle étudiante régionale et encadré sur les chaînes du Resto U par le responsable promotion de la santé salarié de la mutuelle. **Le message de prévention délivré par les pairs**, permet de rendre l'information plus accessible et de faciliter le dialogue.

La Semaine de l'équilibre alimentaire

Les académies concernées en 2010

Du **22 au 26 mars 2010**, à l'heure du déjeuner, une intervention sera organisée dans certains Restos U de 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 Briec, Saint Étienne du Rouvray, Tourcoing, Valenciennes et Villeneuve d'Ascq.

Afin d'assurer une meilleure visibilité et un meilleur impact auprès des étudiants, différents outils ont été mis en place :

- Une **affiche nationale** annonçant la semaine de l'équilibre alimentaire,
- Un stand avec **des brochures d'informations sur l'équilibre alimentaire** éditées par les mutuelles étudiantes régionales, disposé dans les selfs. L'objectif : donner des repères simples sur les règles de l'équilibre alimentaire, mettre fin aux idées reçues et proposer des solutions pratiques.
- Un **code couleur** qui « guide » l'étudiant dans l'identification des plats choisis.
- Une **réglette** « équilibre alimentaire » développée par l'Observatoire du Pain et adaptée au quotidien des étudiants. L'objectif : aider les étudiants à composer leurs différents repas de la journée à travers des repères simples sur les quantités à consommer et des idées recettes originales et équilibrées.

A l'échelle locale, les acteurs de la « filière pain » soutiendront l'événement à travers l'annonce en boulangerie (région parisienne) et l'organisation d'animations autour du pain dans les restaurants universitaires des villes de Caen et d'Amiens.

L'édition 2009 en chiffres

En 2009, la « Semaine de l'équilibre alimentaire » a mobilisé 80 Restaurants Universitaires participants et 39 000 étudiants ont pu échanger avec un animateur et/ou une diététicienne sur les principes de l'équilibre alimentaire.

Une bonne assimilation des principes de l'équilibre alimentaire

A l'issue de chaque édition de la Semaine de l'équilibre alimentaire, une enquête de satisfaction est effectuée auprès des étudiants. Les évaluations des dernières actions ont confirmé l'intérêt de cette campagne de sensibilisation. En effet, même si elle reste insuffisante, la **connaissance des étudiants en matière d'équilibre alimentaire s'est améliorée et se mesure notamment par**

- Un **taux de plateaux équilibrés** en progression au fil de la semaine d'action
- Une meilleure **connaissance des familles d'aliments** d'année en année

L'USEM et les Mutuelles Etudiantes Régionales

1er réseau de mutuelles étudiantes en France



L'Union Nationale des Mutuelles Etudiantes Régionales (USEM), représente le réseau des mutuelles étudiantes régionales.

Les mutuelles étudiantes régionales ont trois missions principales:

- La gestion du régime étudiant de Sécurité Sociale.
- L'offre de garanties complémentaire santé.
- La mise en place d'actions en promotion de la santé.

Les mutuelles étudiantes régionales gèrent le régime étudiant de Sécurité Sociale de près de **820 000 étudiants** et offrent une garantie complémentaire santé à près de **250 000** d'entre eux. Elles rassemblent ainsi la majorité des étudiants affiliés à la Sécurité Sociale étudiante.



La prévention santé, une priorité des mutuelles étudiantes

Les actions de **promotion de la santé** tiennent une place centrale dans l'activité des mutuelles étudiantes régionales.

Tout au long de l'année, des étudiants animateurs santé (formés et encadrés), vont à la rencontre des étudiants pour les sensibiliser aux risques du tabac, de l'alcool et les informer sur l'équilibre alimentaire et la gestion du stress. Ces opérations sont principalement menées au sein des lycées, des lieux de vie étudiants (universités, écoles, résidences universitaires, soirées étudiantes).

L'Observatoire du Pain

L'évolution des comportements alimentaires

L'étude des Comportements et Consommation Alimentaires des Français (CCAF 2007) réalisée par le Credoc et le volet « habitudes alimentaires » de l'enquête Santé de l'USEM ont démontré une évolution des comportements alimentaires des jeunes marquée par de véritables déséquilibres. On distingue notamment

- **Une alimentation déstructurée** (rythme de consommation alimentaire) reposant sur l'absence de rythme alimentaire (18,1% des étudiants déclarent ne prendre que 2 repas/jour et 37 % des 18/24 ans déclarent sauter un déjeuner ou un dîner par semaine), le grignotage qui concerne 94,1% des étudiants interrogés et la diminution du temps accordé au repas (inférieur à 30 minutes pour plus de 90% des étudiants interrogés)...
- **Des apports nutritionnels déséquilibrés** symbolisés notamment par l'abandon de certains aliments simples comme le pain, les fruits et légumes aux bienfaits nutritionnels reconnus au profit de certains produits transformés plus gras et plus sucrés. Ces déséquilibres et le décalage constatés entre l'intention et la pratique peuvent notamment s'expliquer par une méconnaissance des règles de base de l'équilibre alimentaire.

Sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre nutritionnel

La vie étudiante représente pour les jeunes une véritable évolution, une modification sociale pendant laquelle ils vont définir leurs propres habitudes alimentaires. Face aux déséquilibres alimentaires constatés, l'Observatoire du pain a souhaité soutenir la démarche de prévention des mutuelles régionales et du CNOUS, et se mobilise à leur côté à l'occasion de la 11^{ème} édition de la Semaine de l'Equilibre Alimentaire pour sensibiliser les étudiants à l'importance de l'équilibre nutritionnel.

L'Observatoire du pain propose aux étudiants des repères clairs pour les aider à équilibrer leur alimentation à travers la distribution d'un outil d'information pratique rappelant les règles de l'équilibre alimentaire et proposant des idées recettes simples et équilibrées à base de pain. Aliment incontournable de l'équilibre alimentaire reconnu pour ses qualités nutritionnelles le pain a toute sa place sur la table des étudiants. Par ses apports nutritionnels, la consommation de pain contribue en effet à restructurer l'alimentation des jeunes et notamment des étudiants.

L'Observatoire du pain, centre de ressources et d'information sur le pain, l'alimentation et la nutrition

Depuis sa création en 2006, l'Observatoire du pain a vocation à communiquer sur l'amélioration des connaissances scientifiques sur le pain, l'alimentation et la nutrition. Ses missions s'articulent autour de trois principales activités :

- **Le recensement et l'analyse** des informations scientifiques disponibles sur le sujet
- **La participation à des travaux et études scientifiques ;**
- **L'information et la sensibilisation** sur les qualités nutritionnelles du pain et l'équilibre alimentaire.

Il est appuyé dans cette démarche par un comité scientifique composé d'experts (professeurs et chercheurs émérites) et une équipe de médecins-conseils qui contribuent notamment à identifier de nouveaux domaines de recherche.

Pour en savoir plus sur les outils d'information et repères pratiques développés par l'Observatoire du pain, rendez-vous sur le site www.observatoiredupain.fr

Où participer à la semaine de l'équilibre alimentaire en 2010 ?

Vos contacts en région



la sécurité sociale étudiante

www.mep.fr - Régions PACA, Languedoc-Roussillon
Contact: Benoit Tariot : 04.91.16.47.05 – tariot@mep.fr



www.mgel.fr - Régions Alsace, Champagne-Ardenne et Lorraine
Contact: Emilie Brzakovic : 03 83 30 08 66 - emilie.brzakovic@mgel.fr



www.smeba.fr - Régions Bretagne et Pays de la Loire
Contact: Benoit Blondet : 02.41.20.82.62 - benoit.blondet@smeba.cimuit.fr



www.smeno.fr – Régions Haute et Basse Normandie, Nord-Pas-de-Calais et Picardie
Contact : Jean-Philippe Bas : 03 20 21 93 76 – jp.bas@smeno.fr



www.smerrep.fr – Région Ile-de-France
Contact : Service Prévention : 01 44 01 45 46 – prevention-sante@smerrep.fr

Vos contacts nationaux



www.usem.fr
Contact: Benjamin Chkroun : 01 44 18 37 87 – chkroun@usem.fr



www.observatoiredupain.fr
Contact: Lucie Hacquin : 01 44 88 88 25 – presse@observatoiredupain.fr