



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 2011.....	p.5/6
L'USEM et les mutuelles étudiantes régionales.....	p.7
Où participer à la semaine de l'équilibre alimentaire en 2010 ?	p.8

Contacts presse

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

Communiqué de Presse

Paris, le 21 mars 2011

Bien manger ? Une question d'équilibre Du 21 au 25 mars 2011, une semaine dédiée à l'équilibre alimentaire pour les étudiants

Pour la 12^{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 21 au vendredi 25 mars. Lors de cette semaine, les étudiants qui déjeuneront dans les 69 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.

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 69 restaurants universitaires en France

La Semaine de l'Equilibre Alimentaire en 2011 : c'est 228 journées d'actions et 69 Restaurants 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...

**Rendez-vous dans les restaurants universitaires pour la Semaine de l'Equilibre
Alimentaire du 21 au 25 mars 2011**

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.

« Les Mutuelles Etudiantes Régionales se félicitent de ce partenariat avec les CROUS sans cesse renouvelé depuis plus de 10 ans car il permet de montrer aux étudiants que le restaurant universitaire peut proposer une offre équilibrée et peu chère ».

Cédric Chevalier, Président de l'USEM.

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 les enquêtes 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.

« Ce premier repas de la journée a un rôle primordial. Après une nuit de jeûne, il permet de donner à l'étudiant le carburant essentiel à une bonne concentration tout au long de la matinée ».

Benjamin Chkroun, Délégué Général de l'USEM.

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.

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 12^{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.



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.

La Semaine de l'équilibre alimentaire

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).

« Notre objectif n'est pas de leur imposer des « règles d'équilibre alimentaire » mais de les aider à petit à petit adopter des réflexes santé ».

Cédric Chevalier, Président de l'USEM.

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 2011 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 et encadré par la mutuelle étudiante. Le message de prévention délivré par les pairs permet de rendre l'information plus accessible et de faciliter le dialogue ».
Marie Portal, Coordinatrice Nationale Promotion de la Santé de l'USEM.

La Semaine de l'équilibre alimentaire

Les académies concernées en 2011

Du 21 au 25 mars 2011, à l'heure du déjeuner, une intervention sera organisée dans certains Restos U de Aix-en-Provence, Alençon, Amiens, Angers, Arras, Aulnoy lez Valenciennes, Avignon, Beauvais, Béthune, Boulogne, Brest, Caen, Calais, Cambrai, Cherbourg, Compiègne, Douai, Dunkerque, Evreux, La Roche sur Yon, Laval, Le Havre, Lille, Le Mans, Lens, Loos, Marseille, Montpellier, Mont-Saint-Aignan, Nancy, Nantes, Nice, Nîmes, Perpignan, Quimper, Rennes, Roubaix, Rouen, Saint Brieuc, Saint Etienne du Rouvray, Toulon, Tourcoing, Valenciennes, 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.

L'édition 2010 en chiffres

En 2010, la « Semaine de l'équilibre alimentaire » a mobilisé 69 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).

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

Vos contacts en région



www.mep.fr - Régions PACA, Languedoc-Roussillon
Contact: Thomas Le Nai : 04 91 16 47 06 – thomas@avenir-sante.com



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

Vos contacts nationaux



www.usem.fr
Contacts:
Benjamin Chkroun, Délégué Général,
01 44 18 37 87 – chkroun@usem.fr

Marie Portal, Coordinatrice Nationale Promotion de la Santé,
01 44 18 37 87 – portal@usem.fr