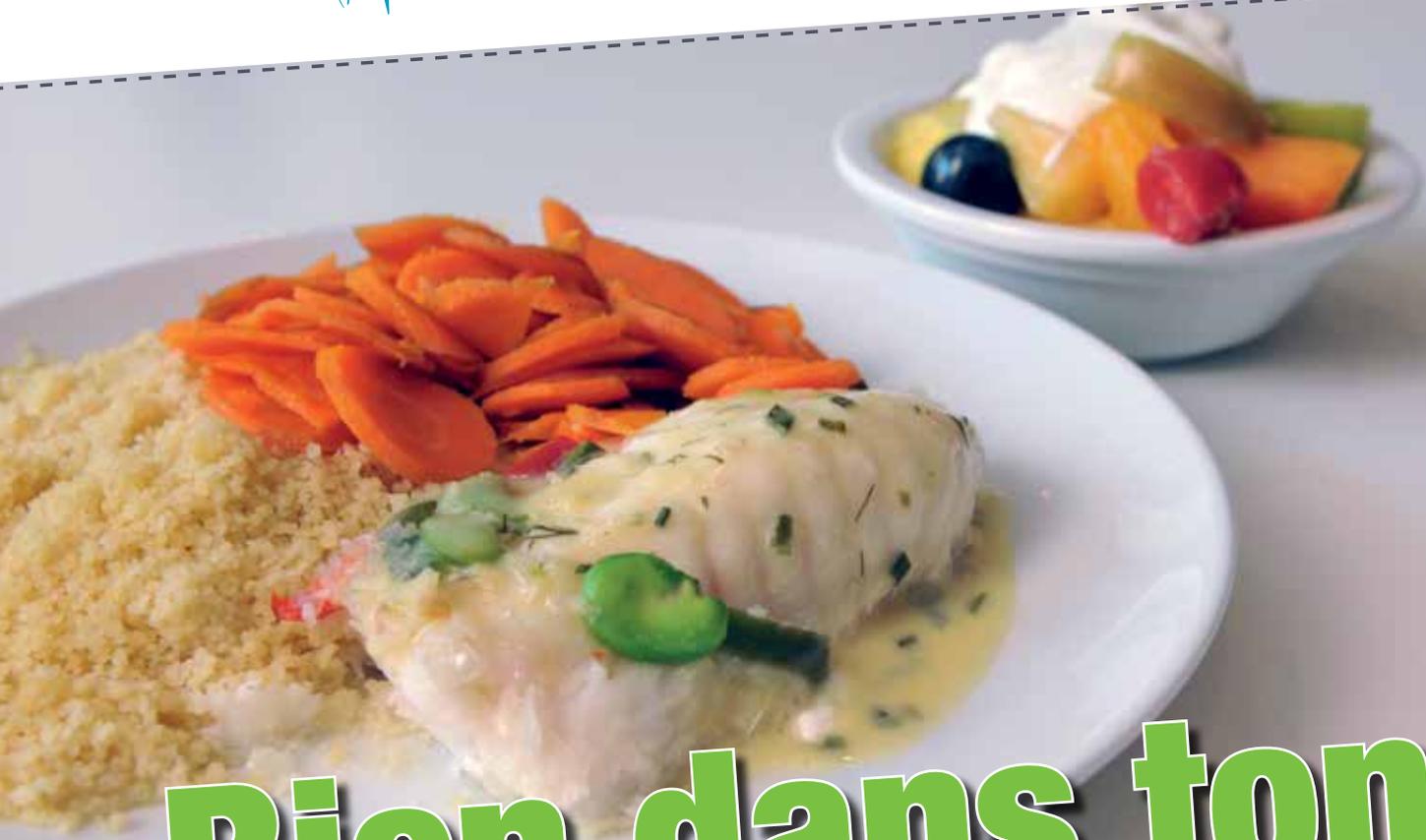




jeunesse
fédéralisme
représentation
innovation sociale
formation
international



Bien dans ton assiette !

La campagne sur l'équilibre alimentaire des étudiants



Sommaire

Introduction : présentation de la FAGE.....4

1. Pourquoi monter une action nutrition en milieu étudiant ?.....5

- a. Le pôle prévention de la FAGE
- b. Pourquoi est-il primordial de sensibiliser les étudiants sur leur santé ?
- c. Des caractéristiques propres au milieu étudiant ?
- d. Le Plan National Nutrition Santé (PNNS)
- e. Des chiffres qui posent des questions : les étudiants se nourrissent-ils correctement ?
- f. Quel rôle pour les assos étudiantes ?

2. Comment agir : le village nutrition en partenariat avec la Macif-Mutualité.....11

- a. Pourquoi un partenariat avec Macif-Mutualité ?
- b. Les outils mis en place
- c. Quelles animations sur le village nutrition ?

3. Quelles modalités d'action ?.....13

- a. Quelques conseils pratiques pour réussir votre action
- b. La mise en place d'une action de A à Z
- c. Le bilan : en termes de visibilité, de sensibilisation et de satisfaction

4. Les fiches pratiques.....17

- a. Des idées d'actions à monter en parallèle
- b. Formulaire de commande « Étudiant Bien Dans Sa Peau » pour les outils bien-être
- c. Fiche bilan type à retourner à la FAGE après votre action

5. Lexique et documentation.....22

Introduction

Qu'est-ce que la FAGE ?

La Fédération des associations générales étudiantes – FAGE – est la plus importante organisation de jeunes en France. Fondée en 1989, elle assoit son fonctionnement sur la démocratie participative et regroupe près de 2000 associations et syndicats, soit environ 300 000 étudiants.

La FAGE a pour but de garantir l'égalité des chances de réussite dans le système éducatif. C'est pourquoi elle agit pour l'amélioration constante des conditions de vie et d'études des jeunes en déployant des activités dans le champ de la représentation et de la défense des droits. En gérant des services et des œuvres répondant aux besoins sociaux, elle est également actrice de l'innovation sociale.

La FAGE est reconnue organisation étudiante représentative par le ministère en charge de l'enseignement supérieur. Indépendante des partis, des syndicats de salariés et des mutuelles étudiantes, elle base ses actions sur une démarche militante, humaniste et pragmatique. Partie prenante de l'économie sociale et solidaire, elle est par ailleurs agréée jeunesse et éducation populaire par le ministère en charge de la jeunesse.

A travers la FAGE, les jeunes trouvent un formidable outil citoyen pour débattre, entreprendre des projets et prendre des responsabilités dans la société.

Un réseau national

29 fédérations territoriales et AGE

19 fédérations nationales de filière et syndicats

2 000 associations membres

300 000 étudiants

adhérents à une association membre de la FAGE

1. Pourquoi monter une action nutrition en milieu étudiant ?

a. Le pôle prévention de la FAGE

La FAGE a développé tout un volet d'activités axé sur la prévention des conduites à risques, le programme « Étudiants Responsables », avec pour approche globale l'information et la responsabilisation des étudiants, mais sans culpabilisation.

L'expérience de terrain nous montre que les messages de prévention sont souvent mieux acceptés quand ils sont diffusés par les étudiants eux-mêmes. Partant de ce principe, les associations étudiantes, actrices de la vie étudiante, se sont fixées pour mission l'accompagnement et l'orientation des étudiants face aux conduites à risques.

D'après l'OMS, Organisation Mondiale de la Santé, « *la santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité* ».

b. Pourquoi est-il primordial de sensibiliser les étudiants sur leur santé ?

La réponse est simple : il y a les bonnes et les mauvaises habitudes de vie mais faut-il encore savoir lesquelles. Souvent confrontés à un changement de mode de vie dès l'entrée à l'université, les étudiants prennent souvent, parfois sans s'en rendre compte, de mauvaises habitudes dans leur vie de tous les jours.

Beaucoup de facteurs rentrent alors en compte pour comprendre les mauvaises habitudes alimentaires des étudiants, c'est pourquoi la FAGE a décidé de vous sensibiliser aux pratiques favorisant un bon équilibre alimentaire.

Ce qui change lorsque l'on devient étudiant :

- **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 ;
 - le passage à la vie étudiante : le début de l'autonomie alimentaire ;
 - réintégrer les grands principes de l'équilibre nutritionnel auprès des étudiants.

c. Des caractéristiques propres au milieu étudiant ?

Les représentations des étudiants en termes d'équilibre nutritionnel sont parfois erronées et les mauvaises habitudes alimentaires ont des effets nocifs sur leur santé physique et psychique : 6 étudiants sur 10 déclarent avoir sauté au moins un repas au cours des 7 derniers jours, la plupart du temps il s'agit du petit déjeuner pourtant essentiel à l'apport énergétique pour la journée.

L'alimentation des étudiants peut donner aujourd'hui matière à débattre. En effet, beaucoup d'étudiants, en situation de précarité, peuvent souffrir de malnutrition (repas peu équilibrés, peu variés, etc.). L'alimentation a effectivement un impact sur notre santé et sur notre espérance de vie. Manger sainement dans notre jeunesse permet de fortifier notre organisme.

De nos jours, les activités des individus ne sont plus d'ordre physique mais plutôt intellectuel, on ne peut donc pas se nourrir de la même façon ! De plus, les étudiants consacrent peu de temps à leurs repas et mangent souvent rapidement, ils ont souvent des horaires décalés et ils recherchent, la plupart du temps, la facilité lorsqu'il s'agit de se nourrir. Nous assistons aujourd'hui à de graves problèmes d'obésité et de diabète chez les jeunes dus à une consommation excessive de sodas ou d'aliments à base de sucre.

L'enquête 2009 de l'Union Nationale des Mutuelles Étudiantes Régionales (USEM)

Alimentation des étudiants

L'union nationale des mutuelles étudiantes régionales (USEM) a interrogé plus de 12 000 étudiants sur leur santé. Quelques chiffres en ressortent qui mettent en évidence un déséquilibre alimentaire :

- + 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.
- 37 % des 18-24 ans sautent au moins un repas (déjeuner ou dîner) par semaine alors que cela ne représente que 4 % chez les + de 65 ans.
- 18 % ne prennent que deux repas par jour. Parmi eux 12 % ne font pas de repas supplémentaire pour des raisons économiques.
- Près d'un étudiant sur 2 déclare être préoccupé par son poids.
- 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.
- 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.
- 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.
- 40 % souhaitent des actions sur l'équilibre alimentaire.
- Et pourtant, 56 % des 15-24 ans estiment avoir une bonne alimentation.

**Source : CCAF 2007 / Credoc*

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

Pour résumer, le comportement des étudiants démontrent :

- **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 I.

- **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.

Pourtant, une augmentation de 14 cm du tour de taille chez l'homme = une augmentation du risque cardiovasculaire d'environ 35 %.

Chez les femmes, une augmentation de 15 cm = un risque accru de 40 %.

d. Le Plan National Nutrition Santé (PNNS)

Objectif : Le PNNS vise à améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs, la nutrition.

Principe : Le plan ne s'appuie pas sur le mode de l'interdit mais sur le plaisir et l'information pour la promotion de comportements favorables à la santé.

Les 9 objectifs nutritionnels prioritaires

Concernant la consommation alimentaire

- Augmenter la consommation de fruits et légumes afin de réduire le nombre de petits consommateurs de fruits et légumes d'au moins 25 %.
- Augmenter la consommation de calcium afin de réduire de 25 % la population des sujets ayant des apports calciques en dessous des apports nutritionnels conseillés, tout en réduisant de 25 % la prévalence des déficiences en vitamines D.
- Réduire la contribution moyenne des apports lipidiques totaux à moins de 35 % des apports énergétiques journaliers, avec une réduction d'un quart de la consommation des acides gras saturés au niveau de la moyenne de la population.
- Augmenter la consommation de glucides afin qu'ils contribuent à plus de 50 % des apports énergétiques journaliers en favorisant la consommation des aliments sources d'amidon, en réduisant de 25 % la consommation actuelle en sucres simples, et en augmentant de 50 % la consommation de fibres.
- Réduire la consommation annuelle d'alcool par habitant de 20 % afin de la faire passer en dessous de 8,5 l/an/habitant.

Concernant les indicateurs biologiques

- Réduire de 5 % la cholestérolémie moyenne des adultes.
- Réduire de 2-3 mm de mercure la moyenne de la pression artérielle systolique chez les adultes.
- Réduire de 20 % la prévalence du surpoids et de l'obésité (IMC > 25 kg/m²) chez les adultes et interrompre l'augmentation particulièrement élevée au cours des dernières années de la prévalence de l'obésité chez les enfants.

Concernant le mode de vie

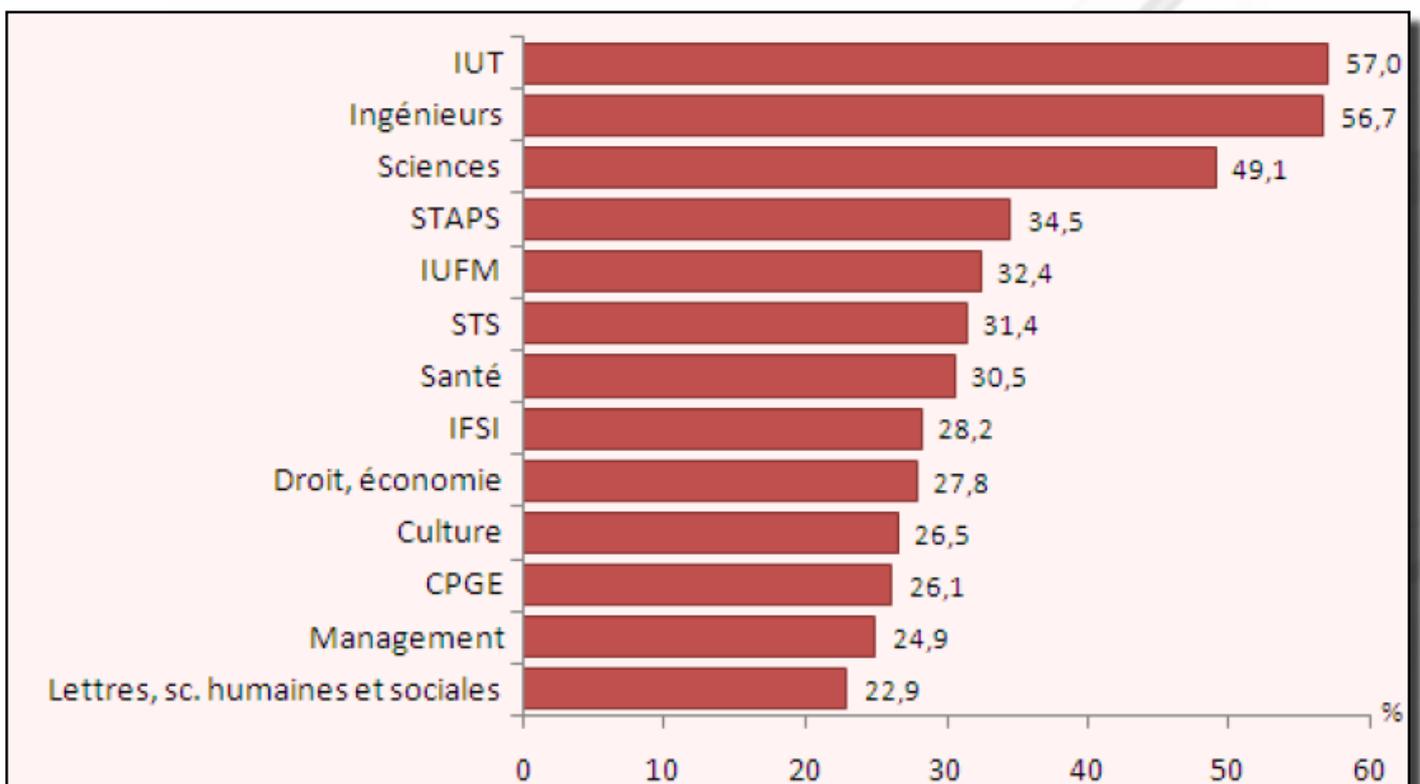
- Augmenter l'activité physique quotidienne par une amélioration de 25 % du pourcentage des sujets faisant, l'équivalent d'au moins 1/2 h de marche rapide par jour, au moins cinq fois par semaine.

Les 10 objectifs nutritionnels spécifiques

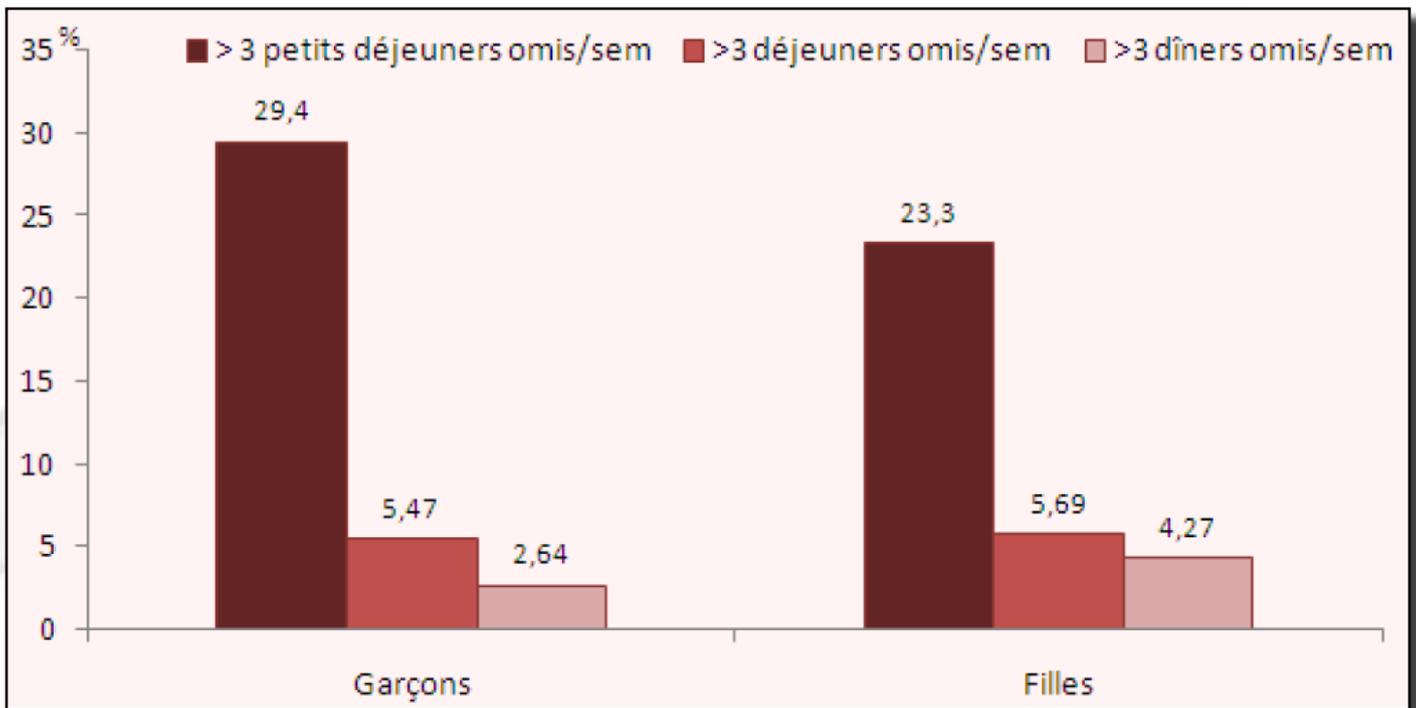
- Réduire la consommation moyenne de sel à moins de 8g par personne et par jour.
- Réduire la carence en fer pendant la grossesse.
- Améliorer le statut en vitamine B9 des femmes en âge de procréer, notamment en cas de désir de grossesse.
- Promouvoir l'allaitement maternel.
- Améliorer le statut en fer, en calcium et en vitamine D des enfants et des adolescents.
- Réduire la fréquence de la déficience en iode de 8,5 % chez les hommes et 10,8 % chez les femmes.
- Améliorer l'alimentation des personnes défavorisées en réduisant notamment les déficiences vitaminiques et minérales.
- Protéger les sujets suivant des régimes restrictifs contre les déficiences vitaminiques et minérales ; prendre en charge les problèmes nutritionnels des sujets présentant des troubles du comportement alimentaire.
- Prendre en compte les problèmes d'allergies alimentaires.

e. Des chiffres qui posent des questions : les étudiants se nourrissent-ils correctement ?

Type d'études et fréquentation plusieurs fois par semaine du resto U

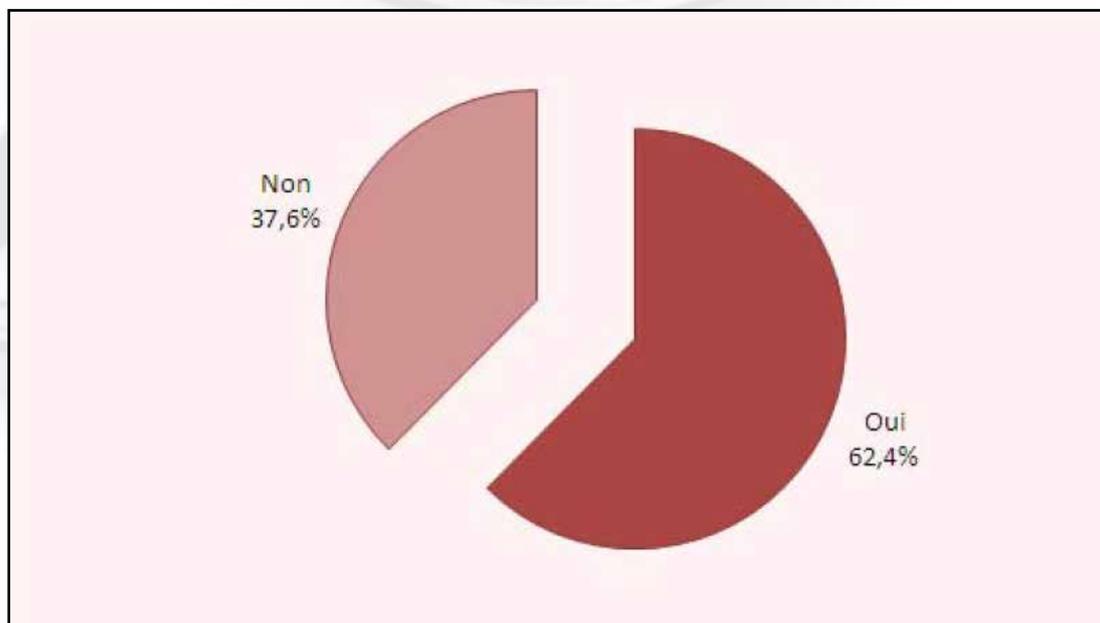


Omission des repas

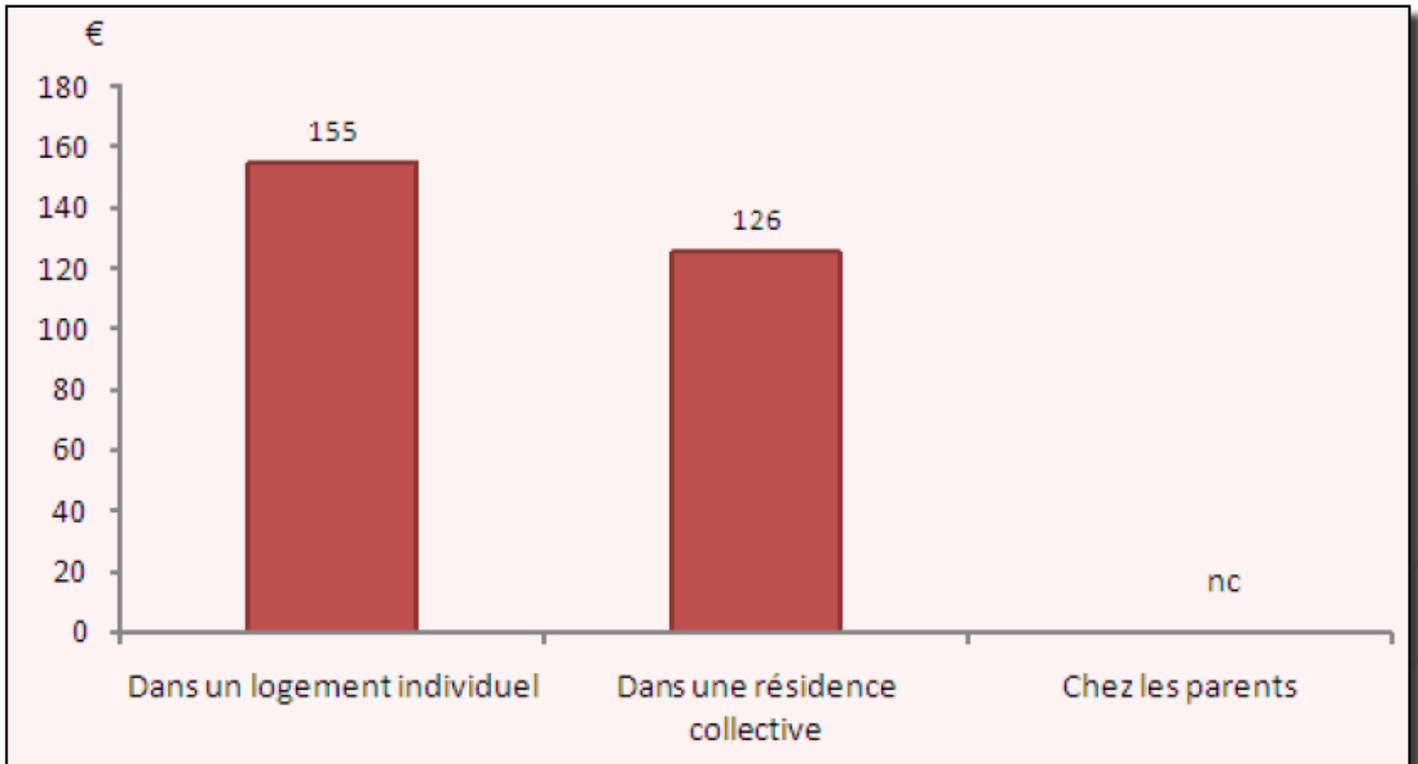


Lecture : 29,4% des garçons et 23,3% des filles ont déclaré avoir sauté plus de 3 petits déjeuners au cours d'une semaine (week-end compris).

Sentiment d'avoir une alimentation saine et équilibrée



Dépense mensuelle moyenne en alimentation



* Enquête nationale sur les conditions de vie des étudiants - 2010 - Observatoire national de la Vie Étudiante (OVE).

f. Quel rôle pour les assos étudiantes ?

Puisque ces éléments interagissent sur la santé des étudiants, il convient pour les associations étudiantes qui animent les campus, écoles ou instituts, **d'informer leurs pairs sur les bonnes pratiques** et de **sensibiliser aux risques dans une démarche globale de promotion de la santé**, tout en tenant compte du contexte environnemental et de l'individu concerné.

L'étudiant(e) est considéré(e) comme une personne ressource auprès de son public car il/elle est identifié(e) et reconnu(e) dans son environnement universitaire. Il sera plus facile pour vous d'être porteur du message à transmettre puisque vous côtoyez en permanence la population étudiante.

Le rôle des associations étudiantes est donc double : vous êtes **vecteur d'information** : vous diffusez, vous orientez ET vous êtes **acteur de la prévention et de la vie étudiante** lorsque vous sensibilisez vos pairs.

2. Comment agir : le village nutrition en partenariat avec Macif-Mutualité

3 mois de montage

a. Pourquoi un partenariat avec Macif-Mutualité ?

Macif-Mutualité



Macif-Mutualité est une mutuelle qui s'inscrit dans la défense des principes de solidarité et de justice sociale. Macif-Mutualité est l'entité du groupe MACIF en charge des activités d'assurance et de gestion des contrats santé et prévoyance, à titre individuel et collectif.

Attachée aux valeurs et aux principes mutualistes, Macif-Mutualité s'efforce de concrétiser cette identité mutualiste en actions. Cela se traduit par une volonté permanente de lier le social à la santé, la mise en place de plusieurs dispositifs pour aider les adhérents en difficultés, ou encore le déploiement d'un programme ambitieux sur la prise en charge de la perte d'autonomie.

Les objectifs de cette collaboration

C'est dans l'objectif de promouvoir la santé auprès des jeunes et de sensibiliser au bien être que la FAGE et Macif-Mutualité ont mis en place une campagne de sensibilisation à l'équilibre alimentaire en milieu étudiant.

b. Les outils mis en place



- Des nutritionnistes et/ou des diététicien(ne)s mobilisés dans le cadre de votre action.
- 7 fiches pédagogiques pour améliorer son équilibre alimentaire.

c. Quelles animations sur le village nutrition ?

L'objectif est donc d'informer et de sensibiliser les étudiants sur les bonnes pratiques alimentaires. Ce kit vous propose quelques choix d'actions que vous pouvez mettre en place au sein de l'université :

L'Équilibre alimentaire avec une campagne d'information sur les équivalents en graisse / sucre / sel de l'alimentation consommée par les étudiants afin de provoquer chez eux une prise de conscience. Une animation « le self » complètera cette sensibilisation : il s'agit ici pour l'étudiant de recomposer ses 3 plateaux repas du petit déjeuner / déjeuner / dîner de la veille et d'en connaître les apports caloriques. Ensuite un expert en nutrition pourra apporter son analyse à l'étudiant et le conseiller sans message culpabilisant.

Manger bien avec un petit budget : ici les étudiants pourront tester leur capacité à respecter leur budget de 25 € par semaine tout en mangeant bien et bon. Cet espace sera le coin « bon plan » qui donnera quelques conseils aux étudiants pour manger équilibré sans sauter de repas et à moindre coût.

L'étudiant pourra se tester à composer ses 21 repas de la semaine (avec collations) en choisissant parmi les produits alimentaires proposés sous forme de jeu. Par exemple : aller acheter ses fruits et légumes à la fin des marchés, consommer des produits en conserves (qui apportent les mêmes valeurs nutritionnelles)

Bouger : un espace dédié à l'activité physique sera également présenté aux étudiants afin d'informer sur les bienfaits de l'activité physique régulière et son rôle dans l'équilibre alimentaire.

L'Association Nationale des Étudiants en STAPS (ANESTAPS) pourra intervenir sur ce stand et proposer son action « Active ton bien-être ».

Animation « Frigo » : sur un autre espace, une action ludique sera proposée sur l'utilisation d'un réfrigérateur (les mesures d'hygiène à respecter, l'organisation etc.). A cette animation pourra s'ajouter des conseils de cuisine adaptés aux matériels à disposition des étudiants : petit four, micro onde, plaque, etc.

Dégustation de fruits et de légumes (avec la participation d'un Marché d'Intérêt National - MIN, d'un chantier d'insertion ou d'un grossiste primeur qui offrira une dotation spéciale pour cette action). L'objectif est de redonner envie aux étudiants de consommer cette catégorie d'aliment riche en vitamines et nutriments.

Cette dégustation peut se faire sous la forme d'une Disco Soupe ou Disco Salade, ce qui permettra à la fois aux étudiants de cuisiner, de déguster et d'être sensibilisés à une consommation responsable



3. Quelles modalités d'action ?

a. Quelques conseils pratiques pour réussir votre action

Avant de monter une ou plusieurs actions de prévention au sein de votre université ou de votre établissement, il est important de savoir plusieurs choses. Il vous faut dans un premier temps définir votre action : *objectifs, public ciblé, déroulement, date, durée, horaires, lieu, nombre d'organiseurs, nombre d'intervenants / partenaires, stratégie de communication etc.*

En parallèle, il est nécessaire de prévoir des moments pour organiser l'événement, c'est-à-dire se réunir avec les étudiants organisateurs pour commencer la répartition des tâches, discuter des éventuelles évolutions du projet (amélioration, élargir le public ciblé, proposer une activité à côté, agir sur plus ou moins de jours, etc.), sur l'« après action » si votre événement a connu un fort succès ou qu'il y a eu des demandes de réinitialisation de l'action par les bénéficiaires.

La réussite d'une action repose en grande partie sur la bonne organisation en amont. Les étudiants qui s'impliquent, une juste répartition des tâches sont des éléments clés dans le montage de projet tout comme la communication qui sera faite autour du projet ! En effet, une action mal ou peu annoncée ne sollicitera pas l'attention des étudiants et les participants qui viendront le jour J n'auront pas eu le temps de se demander en quoi consiste l'action, pourquoi il est important de se mobiliser etc.

Pour avoir une bonne communication de votre action, il vous faut procéder à un affichage dans tous les lieux stratégiques que vous trouverez : *hall, entrées, restaurant universitaire, cafétéria, couloirs, salles, sorties d'amphis, local de l'association étudiante...* Vous pouvez également faire part de votre projet à la presse locale, tracter à l'entrée de l'établissement, faire un phoning auprès des bénévoles pouvant être présents le jour J ou mobiliser des étudiants, diffuser l'information via un mailing ou sur le site internet de l'association s'il y en a un.

b. La mise en place d'une action de A à Z

2 périodes idéales : la rentrée universitaire, le début du 2^{ème} semestre (février / mars).

Prévoir l'opération sur une seule journée par ville.

Les étudiants bénévoles, la clé de la réussite

- Désigner un chef de projet référent qui sera en contact avec les intervenants et les partenaires. Ce dernier sera en charge de l'action du début à la fin, il montera une équipe de bénévoles.
- Constituer une équipe de bénévoles pour la préparation et surtout pour le Jour J (afin de rabattre un maximum d'étudiants sur le lieu de l'action).

La présentation de l'action

- Rédiger une fiche projet. L'action « Bien dans ton assiette ! » doit faire partie d'une animation plus large sur le thème de la promotion du bien être, des conduites responsables, etc.
- Choisir une thématique de conférence (vous pouvez même en proposer).

L'élaboration du budget

- Élaborer une demande FSDIE pour la prise en charge de diététiciens / nutritionnistes/ ou équivalent ou inclure cette intervention dans une demande générale FSDIE.
(Coût d'une prestation de diététicien : entre 200 et 500 € la demi-journée, hors frais de transport)

Pour connaître les besoins financiers de votre projet, vous devez établir un **budget prévisionnel** sommaire.

Parmi les « dépenses », vous trouverez :

- téléphonie, impression de document, badges ;
- le matériel nécessaire aux actions si cela ne peut pas être mis à disposition ;
- les fruits et légumes ;
- le déplacement et l'hébergement des intervenants ;
- dans certains cas, la prestation des intervenants (diététicien(ne) notamment).

La recherche de partenaire

Le partenariat Macif : comment ça marche ?

1. Prendre contact avec la FAGE pour bénéficier du partenariat Macif-Mutualité sur la nutrition
 - la FAGE vous transmettra :
 - * le contact Macif de votre région
 - * un mail type de demande de partenariat avec la Macif en région (page 22).
2. Envoyer ce mail **minimum 2 mois avant la période de l'opération** :
 - A : le chargé de prévention Macif de votre région
 - Cc : Macif-Mutualité (achervatin@macif.fr), la FAGE (aurelie.gaonach@fage.org)
3. Suite à l'envoi du mail, prendre **RAPIDEMENT** contact avec le / la chargée de prévention Macif et l'Université pour présenter le projet, les animations choisies, la durée et **SURTOUT** confirmer la date si le projet est retenu par la région Macif.

Le partenariat avec l'Université

L'espace mis à disposition doit être un lieu de passage à tout moment de la journée et pas seulement aux intercours.

Prendre contact avec l'Université pour présenter le projet, les animations choisies, la durée et proposer des dates.

Contactez de nouveau la FAGE après confirmation des dates auprès de l'Université et de la Région Macif

Développez un partenariat avec une ou des structures existantes afin de pouvoir orienter les personnes rencontrées directement sur le site : contactez notamment les SUMPPS et les étudiants en STAPS.

La mobilisation des intervenants

Organiser au préalable une réunion d'informations avec différents partenaires locaux afin de coordonner les actions et les informer de cette journée et de ce fait impliquer davantage les structures existantes.

Identifier le matériel nécessaire à chaque intervenant.

Informez régulièrement les intervenants des avancées de l'opération.

Mettez en relation vos partenaires avec les diététiciennes, pour les associer à l'action.

Communiquez en amont le plan des lieux aux intervenants.

Envoyez les informations pratiques sur le déroulement de l'opération aux différents intervenants
Prévoyez un endroit où accueillir les intervenants (accueil à la gare, collation, transport, occupation pendant les temps OFF, etc.).

La communication : les outils et l'affichage

Communiquer avec les étudiants sur l'espace de prévention nutrition (affiche, flyer, etc.).

Inviter sur le site les professionnels de santé.

En cas d'intervention de la Macif, connaître les attentes du Chargé de prévention Macif en terme de communication.

Renforcer la communication quelques jours avant afin que ceux qui le souhaitent sachent où trouver quelqu'un à qui parler.

La gestion de la logistique : qui peut mettre du matériel à disposition

• La FAGE

- Outils de sensibilisation : fiches nutrition ;
- fruits et légumes mis à disposition par le biais des MIN (Marché d'Intérêt National) ;
- outils de la campagne « Etudiants Bien Dans Sa Peau » (affiches, livrets, mémos, tee-shirts) ;
- support de conférence (PowerPoint charté) pour les conférences / débats.

• La Région Macif

- Mise à disposition de leur exposition nutrition (bien préciser la demande dès le 1^{er} contact mail (2 mois avant l'action), puis par téléphone.

• L'université, les SUMPPS, CROUS, etc.

- Le lieu ;
- Tables et chaises ;
- éventuellement de quoi offrir un petit rafraîchissement aux participants ;
- électricité et multiprises ;
- Matériel qu'ils peuvent mettre à disposition pour les différentes actions : *plateaux repas, denrées, frigo, etc.*

• Les étudiants en STAPS

- Vérifier le matériel dont ils ont besoin pour leur animation et ce qu'ils peuvent mettre à disposition.

• L'association / fédération

- Stylos ;
- feuilles ;
- photocopieuse et imprimante ;
- matériel manquant, qui ne peut pas être mis à disposition par d'autres partenaires.

Le rétroplanning

3 mois avant	2 mois avant	1.5 mois avant	15 jours avant
<ul style="list-style-type: none">- Rédiger une fiche projet.- Désigner un chef de projet référent.- Élaborer une demande FSDIE.- Choisir une thématique de conférence.	<ul style="list-style-type: none">- Prendre contact avec la Région MACIF et l'université.- Constituer une équipe de bénévoles pour la préparation et surtout pour le jour J.- Prendre contact avec la FAGE. <p>Développer un partenariat avec une ou des structures existantes au niveau local.</p> <ul style="list-style-type: none">- Rechercher des étudiants en diététique / nutrition / équivalent ou des professionnels (en lien avec la FAGE).	<ul style="list-style-type: none">- Composer votre équipe de bénévoles.- Recontacter la MACIF en région pour avoir confirmation de l'implication de la Région Macif, de la date, les outils mis à disposition.- Confirmer la date de l'action à l'université.- Obtenir de l'université les autorisations nécessaire et la réservation d'un espace.- Contacter la FAGE pour faire un point sur l'avancée de l'opération.	<ul style="list-style-type: none">- Organiser une réunion d'informations avec différents partenaires locaux et les diététicien(ne)s.- Inviter sur le site les professionnels de santé.- Communiquer auprès des étudiants.- S'assurer de la bonne réception des différents outils de sensibilisation.- Contacter la FAGE pour faire un point sur l'avancée de l'opération.

1 semaine avant	Jour J	J +5
<ul style="list-style-type: none"> - Renforcer la communication : affiches et distribution de flyers. - Prévoir un endroit où accueillir les intervenants. - Communiquer le plan des lieux aux intervenants. - Envoyer les informations pratiques aux différents intervenants (dont l'intervenant Macif). - Aménagement du dispositif de façon à ce qu'il soit adapté à l'action prévue. 	<ul style="list-style-type: none"> - Accueil des partenaires et intervenants, présentation du déroulé de l'opération et de l'espace dédié au partenaire (si il y a) - Installation du dispositif (<i>documentation, kakémono, Wii, etc.</i>). - Rabattre les étudiants sur l'action grâce à vos bénévoles. - Prendre des photos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dresser un bilan quantitatif et qualitatif de l'action et de son déroulement et le renvoyer à La FAGE.

c. Le bilan : en termes de visibilité, de sensibilisation et de satisfaction

Indices d'évaluation

- Nombre approximatif d'étudiants sensibilisés et nombre d'intervenants extérieurs : leurs impressions, ressenti et participation.
- Retombées médiatiques s'il y en a eu : ressenti et avis des organisateurs.
- Faire passer un questionnaire de satisfaction aux étudiants sensibilisés.

Le bilan doit permettre de :

- Mesurer l'intérêt porté à l'action par les étudiants venus déjeuner au resto U.
- Illustrer l'action menée grâce à des photos du menu et du resto U.
- Évaluer le nombre de documentations distribuées pendant ou après l'action.
- Estimer le nombre approximatif de personnes sensibilisées.

Sachant que l'action se déroule sur une semaine de cours (du lundi au vendredi), vous pourrez recueillir les impressions à plus long terme.

Vous trouverez à la fin de ce kit (page 21), une fiche bilan pour vous aider dans la réalisation de cette évaluation.

4. Les fiches pratiques

a. Des idées d'actions à monter en parallèle

Monter une action sur les bienfaits de l'activité physique

Objet : informer les étudiants des bienfaits de l'activité physique sur la santé.

Objectifs : proposer une initiation aux réflexes à adopter au quotidien pour garder la forme et informer les étudiants sur les offres d'activités physiques et sportives des structures locales.

Temps de l'action : 1 ou plusieurs jours d'une semaine de cours.

À savoir : Le sport, quel qu'il soit, a des vertus bienfaitrices incontestables. Respiration sollicitée, pulsations cardiaques accélérées, éliminations des toxines, etc. Autant de manifestations physiologiques qui activent votre organisme. D'autant plus que le sport vous aide à chasser vos tracas, petits soucis, stress et autres émotions négatives qui nuisent à votre épanouissement. Il n'y a plus à hésiter, foncez !

La pratique régulière d'une activité sportive associée à une alimentation équilibrée fait aujourd'hui partie intégrante de notre hygiène de vie quotidienne.

Le rôle social du sport :

Les relations sociales créées par les manifestations sportives et les clubs sont des moyens d'intégration à un groupe, d'échanges et de convivialité permettant de lutter contre l'isolement.

La stabilisation du poids :

La sédentarisation de nos activités professionnelles et une alimentation souvent trop riche rendent nécessaire une dépense physique régulière. Un sport intensif de courte durée peut faire dépenser 200 à 300 calories mais ce sont les stocks glucidiques qui sont utilisés. Pour perdre du poids, mieux vaut opter pour des activités d'intensité moyenne, régulières et prolongées afin de brûler les graisses : marche, course à petites foulées, natation, ski de fond ou danse. Les dépenses énergétiques par sport sont difficiles à quantifier car elles dépendent de l'individu.

Marche à pied : 5 km en 1h ou 2h font brûler la même quantité de calories. La marche rapide fait brûler davantage de calories : les marcheurs des JO sur 20 km à 14-15 km/h brûlent plus d'énergie que s'ils avaient couru.

Jogging et course : 10 km en 1/2h ou en 2 h permettent de brûler 800 calories pour un homme de 80 kg. Allonger la foulée permet de brûler 15 % de plus.

Natation : pour la même distance, on brûle 4 fois plus de calories qu'à la course. La brasse est plus efficace que le crawl. Le muscle pèse davantage que le tissu adipeux, le résultat sur la balance est atténué.

Le sport favorise cependant la réduction de la graisse sous-cutanée et la silhouette est plus fine et tonique. En cas d'entraînement intensif et régulier, le tissu adipeux s'abaisse à 10 % du poids corporel pour les filles et à 5 % pour les garçons.

Dans un corps entraîné, les calories des repas sont utilisées par le muscle plutôt que stockées dans la graisse. Après un amaigrissement, le sport est très utile pour stabiliser le poids sur le long terme, surtout en l’associant à une alimentation équilibrée.

Le maintien du capital musculaire :

L’exercice physique modifie les muscles en augmentant leur volume et leur force. Ces modifications améliorent l’utilisation du glucose de la cellule musculaire. Toutefois cette amélioration n’est pas acquise et diminue à l’arrêt de toute activité sportive. Le volume musculaire peut augmenter sans que sa force soit modifiée : c’est la « gonflette ». Un entraînement sectoriel (ex. : biceps) avec des poids légers (1 ou 2 kg) associé à une restriction du flux sanguin provoque ce type d’hypertrophie.

Mise en place du dispositif :

- Demander l’autorisation pour avoir un lieu où se déroulerait l’action (salle, hall, lieu de passage étudiant durant toute la journée, etc.).
- Aménager le lieu de façon à pouvoir recevoir une trentaine de personnes : tables, chaises, rétroprojecteur, etc.
- Éventuellement, afficher sur les murs de la salle ou à l’extérieur des informations, conseils et astuces sur les gestes à adopter, présenter le tout sous forme de petite expo.
- Faire appel à des intervenants extérieurs issus des structures sportives locales. Ces derniers viendront présenter leurs programmes et leurs activités et discuter avec les étudiants présents.
- Installer un stand d’information avec les outils de la campagne « Étudiant Bien Dans Sa Peau » : mémos, livrets et tee-shirts.

Rétroplanning :

1 mois avant	2 semaines avant	J -1	Jour J	J +5
<ul style="list-style-type: none"> - Faire la demande auprès de votre établissement pour avoir accès à un lieu. - Prendre contact avec les structures sportives locales et/ou associations proposant des activités physiques, des professionnels de la santé, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Communiquer l’action via les affiches de la campagne « Étudiant Bien Dans Sa Peau », phoning, articles dans la presse locale ou sur le site etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aménager le lieu de façon à ce qu’il soit adapté à l’action prévue (tables, chaises, rétroprojecteur, etc. en fonction de la demande). 	<ul style="list-style-type: none"> - Inciter les étudiants à venir s’informer sur le sujet, à participer à l’action, les orienter, favoriser les échanges. - Prendre des photos. 	<ul style="list-style-type: none"> - Dresser un bilan de l’action et le renvoyer à la FAGE.

Organiser une semaine thématique sur le bien-être

Objet : sur une semaine entière, vous pouvez proposer aux étudiants de venir participer à plusieurs animations/activités sur le bien-être en milieu étudiant.

Objectifs : sur une semaine de cours, monter une action sur une thématique différente chaque jour. Ainsi, vous offrez aux étudiants un large choix d'actions traitant plusieurs sujets de leur vie de tous les jours.

Temps de l'action : 1 semaine de cours (du lundi au vendredi).

Mise en place du dispositif :

- Demander l'autorisation auprès de votre université pour avoir le droit de monter différentes actions sur le bien-être dans l'enceinte de votre université ou établissement.
- Communiquer les actions via les affiches de la campagne « Étudiant Bien Dans Sa Peau ».
- Chaque jour, en fonction de l'action que vous avez décidé de monter, adapter votre organisation et prévoyez à l'avance la réservation d'une salle, d'un amphi, l'installation sur un ou plusieurs lieux de passage, etc.
- Contacter les intervenants que vous souhaitez inviter sur les actions (structures sportives, centres de médecine préventive, nutritionniste, tabacologue, etc.).
- Diffuser les outils de la campagne : livrets, mémos.

Pour avoir plus d'informations sur le déroulement de cette semaine du bien-être, référez-vous aux fiches pratiques de chaque action en fonction du thème traité.

Rétroplanning :

1 à 2 mois avant	1 semaine avant	Pendant la semaine d'action	J +5
<ul style="list-style-type: none">- Contacter les intervenants des structures locales que vous souhaitez mobiliser sur les actions.- Contacter la FAGE pour recevoir les outils de la campagne « Étudiant Bien Dans Sa Peau », être mis en contact avec nos partenaires et nous demander de l'aide et des conseils pour votre semaine.- Demander l'autorisation à votre université d'avoir accès à des salles, des amphis, etc. en fonction du projet à mettre en place.- Annoncer les actions via les affiches « Étudiant Bien Dans Sa Peau », le tractage, le site Internet de l'asso, etc.	<ul style="list-style-type: none">- Relancer les intervenants.- Finaliser la logistique.	<ul style="list-style-type: none">- Mobiliser les étudiants.- Diffuser les outils de la campagne et savoir informer les étudiants sur la question du bien-être.- Prendre des photos.	<ul style="list-style-type: none">- Dresser un bilan et le renvoyer à la FAGE.- Remercier les intervenants et leur envoyer les photos de l'action, les retombées et impressions des étudiants, les articles parus dans la presse locale, etc.

b. Formulaire de commande « Étudiant Bien Dans Sa Peau » pour les outils bien-être

formulaire
en ligne sur
www.fage.org

Formulaire à retourner à la FAGE :

Aurélié GAONAC'H, *Coordinatrice de projets*

Courrier : FAGE - 5 rue Frédéric Lemaitre 75020 PARIS

Mail : prevention@fage.org | Fax : 01.40.33.70.71

Nom de l'association :

Adresse complète de l'association (où seront livrés les outils) :

Code postal : Ville :

Filière :

Etablissement :

Nom / Prénom du responsable de l'action :

Fonction dans l'association :

Téléphone :

E-mail :

Nombre d'étudiants sensibilisés estimé :

	Date
Action 1	
Action 2	
Action 3	

Si vous avez projeté un calendrier d'actions sur l'année, veuillez le joindre au formulaire de commande et reporter les dates d'actions dans le tableau

Type(s) d'actions

- Monter une action sur la nutrition et l'équilibre alimentaire.
- Monter une action sur le thème de la sexualité.
- Monter une action de prévention sur la consommation d'alcool et/ou de substances psychoactives.
- Monter une action sur les effets néfastes du stress et de la fatigue.
- Monter une action sur les bienfaits de l'activité physique.
- Organiser une journée sur le bien-être.
- Autre(s) :

c. Fiche bilan type à retourner à la FAGE après votre action

Porteur du projet (nom de l'association) :

Chef de projet :

Intitulé du projet :

Bilan action « Bien dans ton assiette ! »		
	<i>Ce qui était prévu</i>	<i>Ce qui a été réalisé</i>
Objectif 1		
Population(s) ciblée(s) <i>(chiffrer)</i>		
Lieu		
Types et Moyens mis en œuvre		
Partenariat		
Calendrier		
Budget		
Objectif 2		
Population(s) ciblée(s) <i>(chiffrer)</i>		
Lieu		
Types et Moyens mis en œuvre		
Partenariat		
Calendrier		
Budget		

5. Outil pratique pour solliciter la Macif de votre région

MAIL TYPE A ADRESSER A LA MACIF DE VOTRE REGION

Bonjour (nom du chargé(e) de prévention Macif de votre région),

Présentation de votre association, ses activités, son nombre d'adhérents, son territoire.

Présentation du projet (en quelques lignes) : lieu, cible, nombre de bénéficiaires estimés et **proposer plusieurs dates.**

Ainsi, nous nous permettons de vous contacter afin de voir dans quelle mesure la MACIF pourrait être présente lors de cette action. Nous souhaiterions développer grâce à votre aide et votre soutien les actions développées ci-dessus. Ce partenariat au niveau local serait en lien avec l'accord cadre signé entre la Macif et la FAGE, et avec l'avenant Macif-Mutualité sur la prévention en santé.

Votre expérience, vos conseils et vos outils (notamment les fiches nutrition à destination des étudiants, créées par la FAGE en partenariat avec Macif-Mutualité) **permettraient de sensibiliser les étudiants sur leurs habitudes actuelles et sur celles qu'ils devraient adopter pour entretenir et maintenir une bonne santé et hygiène de vie.**

Cette action serait l'occasion pour les étudiants de **rencontrer des professionnels présents sur leur territoire**, d'où l'importance également de votre participation car ils pourraient ensuite mieux identifier les acteurs susceptibles de l'orienter et de l'accompagner dans ces différentes démarches.

Nous vous adressons en pièce jointe le dossier de présentation de notre projet.

Pour tout renseignement complémentaire, vous pouvez joindre (nom, prénom, poste, téléphone, mail)

Bien cordialement,

Signature

6. Lexique et documentation

LEXIQUE

ACIDES AMINES

Constituants des protéines (cf. « protéines »). Les protéines sont composées de 20 acides aminés différents. Certains acides aminés sont essentiels, c'est-à-dire qu'ils ne sont pas fabriqués (ou très mal) par notre organisme.

ACIDES GRAS

Constituants de la plupart des lipides. On distingue les acides gras saturés, mono insaturés et polyinsaturés. Certains acides gras polyinsaturés sont essentiels (l'acide linoléique et l'acide alpha-linoléique), car ils ne peuvent pas être fabriqués par notre organisme et doivent donc être apportés par notre alimentation.

CALORIES

Unité de mesure de l'énergie. Elle sert, par exemple, à quantifier les dépenses énergétiques du corps, ou encore à quantifier l'énergie apportée par la consommation d'un aliment (exprimée en général pour 100 g de cet aliment). Dans le langage courant, le terme « calorie » est souvent employé à la place de « kilocalorie » ; par exemple, l'expression « un repas à moins de 1 000 calories » désigne, en réalité, un repas à moins de 1 000 kilocalories.

CANCER

Ensemble de tumeurs malignes, c'est-à-dire constituées de cellules se divisant rapidement, hors de tout contrôle, et pouvant se propager dans d'autres organes. Un composé cancérigène est un composé susceptible de favoriser l'apparition d'un cancer.

CHOLESTÉROL

Lipide présent dans notre corps, mais aussi dans certains aliments. Néanmoins, il est en majeure partie fabriqué par le corps lui-même. Le cholestérol a des fonctions biologiques très importantes (constituant des membranes des cellules, précurseur de certaines hormones). Un taux de cholestérol dans le sang trop élevé (hypercholestérolémie) est un facteur majeur de risque cardiovasculaire. On distingue le bon cholestérol (cholestérol-HDL) et le mauvais cholestérol (cholestérol-LDL) qui ont des conséquences différentes sur ce risque.

DIABÈTE

Anomalie du métabolisme du glucose induisant des niveaux trop importants de glucose dans le sang et dans les urines. On distingue deux types de diabète :

- **le diabète de type I** résulte d'une production insuffisante d'insuline, hormone du pancréas qui permet de réguler la quantité de glucose dans le sang. Le traitement de ce type de diabète, qui est présent dès l'enfance, nécessite des injections quotidiennes d'insuline pendant toute la vie.
- **le diabète de type II** est lié à une « résistance » à l'action de l'insuline ; il survient surtout chez les personnes plus âgées, notamment obèses.

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

- Équilibre énergétique entre les repas.
- Équilibre entre les macronutriments (50 à 55% de glucides, 30 à 35% de lipides et 12 à 15% de protéines).
- Équilibre entre les lipides et les protéines d'origine animale et d'origine végétale.
- Équilibre entre les micronutriments.

FIBRES ALIMENTAIRES

Ensemble des composants de l'alimentation, qui n'est pas digéré par les enzymes du tube digestif. Les fibres ont de fait une valeur énergétique très faible. Elles se trouvent surtout dans les fruits, les légumes et les céréales complètes et participent notamment au transit intestinal.

GAMME (PRODUITS DE 1^{ère}, 2^{ème}, 3^{ème}, 4^{ème}, 5^{ème} GAMMES)

Correspond à un mode de conservation d'un produit, indépendamment de sa nature :

- la **1^{ère} gamme** correspond aux produits frais pour lesquels aucun traitement de conservation particulier n'est utilisé (fruits et légumes entiers frais, viandes et poissons non transformés...);
- la **2^{ème} gamme** concerne les aliments en conserve ;
- la **3^{ème} gamme** concerne les produits congelés et surgelés (conservés à des températures entre - 18°C et - 4°C) ;
- la **4^{ème} gamme** concerne les fruits et légumes frais prêts à l'emploi (lavés, épluchés, égouttés, coupés et conservés dans une atmosphère sans air) ; la conservation est assurée entre 0 et 4°C ;
- la **5^{ème} gamme** concerne essentiellement les plats cuisinés préparés à l'avance, puis conditionnés sous vide ; dans tous les cas, la conservation se fait au réfrigérateur (température de 0°C à 4°C).

GLUCIDES

Appelés plus communément sucres. Ce sont des sources de glucose, qui est lui-même notre principale source d'énergie (1g de glucide = 4 kcal). On distingue :

- les **sucres simples** comme le glucose, le galactose, le fructose (dans les fruits), le saccharose (qui est le sucre que l'on mange tel quel) et le lactose (dans le lait) ;
- les **sucres complexes** comme l'amidon.

HYPERCHOLESTÉROLÉMIE (cf. « Cholestérol »)

Taux de cholestérol dans le sang (cholestérolémie) trop élevé.

HYPERTENSION ARTERIELLE

Tension artérielle trop élevée. Dans le langage courant, on considère qu'un adulte est hypertendu au-delà de « 14-9 de tension ».

INDICE DE MASSE CORPORELLE – IMC

Permet d'estimer si quelqu'un est trop maigre, de corpulence normale, en surpoids, ou obèse. Cet indice est calculé en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres). Pour l'adulte entre 20 et 65 ans, il est préférable d'avoir un IMC compris entre 18,5 et 25. En dessous de 18,5, on parle de minceur et au-dessus de 25 de surpoids. À partir de 30, on parle d'obésité.

LÉGUMINEUSES

Appelées aussi légumes secs. Ce sont des aliments végétaux qui regroupent les haricots, les lentilles, les pois chiches, les fèves, etc. Les légumineuses sont une source intéressante de protéines. Toutefois, contrairement aux protéines apportées dans les aliments d'origine animale comme la viande ou les œufs par exemple, les protéines des légumineuses manquent de certains acides aminés, notamment essentiels.

LIPIDES

Constituants majeurs des matières grasses comme les huiles, les margarines, le beurre, les graisses animales, etc. (1 g de lipides = 9 kcal). Mais ils sont également présents dans de nombreux autres aliments.

On distingue souvent :

- **Les lipides « visibles »** qui sont ceux ajoutés aux aliments au moment de la cuisson ou à table (huile pour cuire un steak, beurre ou margarine sur les tartines, assaisonnement des salades) ;
- **les lipides « cachés »** qui sont présents naturellement dans l'aliment (noix, avocat, olive, fromages, viandes, etc.) ou ajoutés, sans que l'on puisse les distinguer, dans un aliment acheté préparé (viennoiserie, barre chocolatée, charcuterie, etc.).

MACRONUTRIMENTS

Terme regroupant les glucides (ou sucres), les lipides (ou graisses) et les protéines (ou protides).

MÉTABOLISME

Ensemble des transformations chimiques et physicochimiques qui s'accomplissent dans les tissus d'un organisme vivant.

MICRONUTRIMENTS

Nutriments sans valeur énergétique, mais vitaux pour notre organisme. Ils regroupent les vitamines, les minéraux et les oligo-éléments. Ils sont actifs à de très faibles doses.

MINÉRAUX

Substances nécessaires en petites quantités à l'organisme. Ils comprennent : le sodium, le chlore, le potassium, le calcium, le phosphore et le magnésium.

NUTRIMENTS

Éléments constituants des aliments (lipides, glucides, protéines, minéraux, etc.). Ils sont notamment absorbés par les cellules intestinales et se retrouvent ainsi dans la circulation sanguine.

OBÉSITÉ

Excès de poids dû à un excès de graisses. On parle d'obésité en cas d'IMC supérieur à 30 (cf. « indice de masse corporelle »). L'obésité peut être liée à des troubles du comportement alimentaire, des troubles métaboliques ou des troubles hormonaux.

OLIGO-ÉLÉMENTS

Éléments minéraux qui interviennent à de très faibles doses dans le métabolisme et sont présents en de très petites quantités dans le corps ; ils sont toutefois indispensables à la croissance et à son fonctionnement normal. Ce terme est en général réservé au fer, à l'iode, au zinc, au cuivre, au sélénium, au manganèse, au fluor, etc.

OSTÉOPOROSE

Maladie caractérisée par une perte de la masse osseuse, en relation notamment avec une densité faible de calcium, ce qui rend l'os poreux et fragile. Elle se traduit par des fractures de certains os, particulièrement le col du fémur, les vertèbres (tassements) et le radius (os de l'avant-bras). Elle touche davantage la population féminine, particulièrement après la ménopause.

PROTÉINES

Composés permettant la fabrication, la croissance et le renouvellement de notre corps (1g de protéines = 4 kcal). Elles sont constituées d'acides aminés (cf. « acides aminés »). L'ordre des acides aminés est spécifique de chaque protéine. Les protéines sont, par exemple, des constituants indispensables des muscles, des os, de la peau, etc.

SACCHAROSE

Sucre extrait de la canne à sucre ou de la betterave. Du point de vue chimique, la molécule de saccharose est formée d'une molécule de glucose et d'une molécule de fructose.

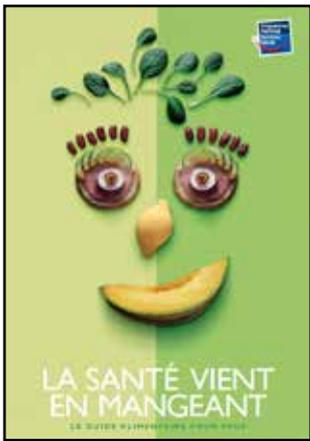
SURCHARGE PONDÉRALE OU SURPOIDS

Excès de poids lié à un excès de graisses, quantifié notamment par un IMC (cf. « indice de masse corporelle ») supérieur à 25.

VITAMINES

Substances organiques indispensables en petites quantités pour le bon fonctionnement de notre organisme. Ne pouvant être synthétisées par notre organisme (à l'exception de la vitamine D synthétisée par la peau sous l'effet des UV), elles doivent être obligatoirement apportées par l'alimentation. Elles ont un rôle fondamental dans de nombreux processus chimiques.

LES GUIDES DE L'INPES



Paru en 2001, le « **Guide alimentaire pour tous** » est le guide de référence sur la nutrition.

On y retrouve l'ensemble des recommandations du Programme National Nutrition Santé (PNNS). On y trouve toutes les réponses à vos questions sur l'alimentation et l'activité physique.

www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/581.pdf

On pense souvent que la nutrition ne concerne que l'alimentation, ce qu'on mange. Cependant, l'activité physique est tout aussi importante. La nutrition concerne en effet autant les apports liés à l'alimentation que les dépenses liées à l'activité physique. Pour ce, le PNNS recommande la pratique d'au moins l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (voire 1 heure pour les enfants et les ados).

Quels sont les bénéfices pour la santé de l'activité physique ? Qu'est-ce que ça veut dire la marche rapide ? Comment faire les 30 minutes ? Trouvez toutes les réponses à ces questions dans le guide « **La santé vient en bougeant** ».



www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/715.pdf





Contact

Courrier : FAGE - 5 rue Frédérick Lemaitre 75020 PARIS

Téléphone : 01.40.33.70.70

Mail : [prevention\[at\]fage.org](mailto:prevention@fage.org)