

## Etudiant : Consom'acteur vers l'équilibre

### Information nutritionnelle

Etudiant : Consom'acteur vers l'équilibre.

Financement : 46.000 €  
Durée du projet : 24 mois

Le Programme National pour l'Alimentation (PNA) tout comme le Programme National Nutrition Santé (PNNS) ont inscrit parmi leurs priorités l'information et l'éducation nutritionnelle des jeunes. Parmi ceux-ci, les étudiants représentent une cible particulière puisque plusieurs enquêtes<sup>1</sup> ont mis en évidence la fréquence de pratiques alimentaires peu satisfaisantes, notamment chez les étudiants ayant des difficultés financières.

Le projet aura comme terrain d'action et d'étude le restaurant universitaire (RU) de Brest, lieu idéal pour toucher la population estudiantine puisque près de 50 millions de repas sont servis chaque année en RU. Il portera sur le développement d'un système de guidage et d'information destiné à améliorer les habitudes alimentaires - notamment en termes de consommation de fruits et de légumes et de rythmes alimentaires - des étudiants fréquentant le restaurant.

L'originalité et le caractère innovant de ce projet, qui fait intervenir divers acteurs locaux et régionaux impliqués dans la santé en général et la nutrition en particulier, réside dans les moyens mis en œuvre : disposition sur la rampe d'accès du self de panneaux d'information valorisant les plats du jour nutritionnellement intéressants et surtout mise en place d'un **site internet accessible depuis des bornes** disposées à l'entrée du restaurant. Y figureront non seulement des conseils mais surtout un **logiciel interactif** amenant les étudiants à composer leur plateau repas de manière plus équilibrée et en fonction de leurs goûts.

Ce système présente l'avantage supplémentaire de permettre une **évaluation** de sa propre efficacité par l'analyse des ventes en restaurant - évaluation qui fait le plus souvent défaut pour les différentes actions de prévention entreprises en restauration collective.

A terme et en fonction des résultats, ce travail pilote pourrait servir pour la mise en place d'actions similaires dans d'autres lieux de restauration.

Les actions proposées dans ce projet visent à favoriser l'amélioration des pratiques alimentaires des étudiants par l'intermédiaire d'outils informatiques permettant une évaluation directe de l'efficacité de l'intervention.

Projet conduit par le Centre Local des Œuvres Universitaires et Scolaires (CLOUS) de Brest en partenariat avec le Centre de Santé des Etudiants de la ville et le Défi Santé Nutrition.

<sup>1</sup> - Union nationale des mutuelles étudiantes, Rapports « La santé des étudiants », 2007 et 2009 - Observatoire national de la vie étudiante, OVE infos N°6, mai 2003 - Observatoire EPSE. 2<sup>e</sup> enquête nationale sur la santé des étudiants, juin 2008.