Mieux manger en étant étudiant

PROJET TUTORÉ: LA PRÉCARITÉ ALIMENTAIRE DES ÉTUDIANTS

10 CONSEILS POUR MIEUX MANGER

Tous les conseils détaillés pour bien comprendre comment manger mieux

UN EXEMPLE DE PANIER DE COURSE COMPLET

Un panier de course type vous servant à faire des repas complets pour une semaine

VOUS N'ÊTES PAS SEUL

Une liste d'organismes mobilisés contre la précarité alimentaire des étudiants

Nous sommes 4 étudiantes en Génie Biologique Option Diététique. Nous devons réaliser un projet tutoré sur le thème de notre choix et nous avons choisi la précarité alimentaire des étudiants de l'université de Toulon. Nous avons fait ce choix car beaucoup d'étudiants ne se nourrissent pas correctement en raison de plusieurs facteurs: un budget insuffisant, des connaissances incomplètes sur l'équilibre alimentaire, un manque de temps... Nous avons eu l'idée de réaliser ce livret où vous trouverez des astuces et des conseils afin de mieux vivre votre vie étudiante en ce qui concerne l'alimentation.

Pages

01 Chiffres clés

02 Conseils généraux

06 Panier de courses

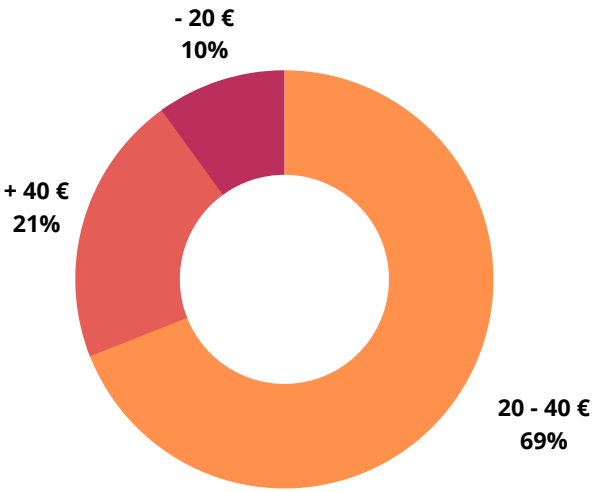
10 Exemple de menus

11 Associations

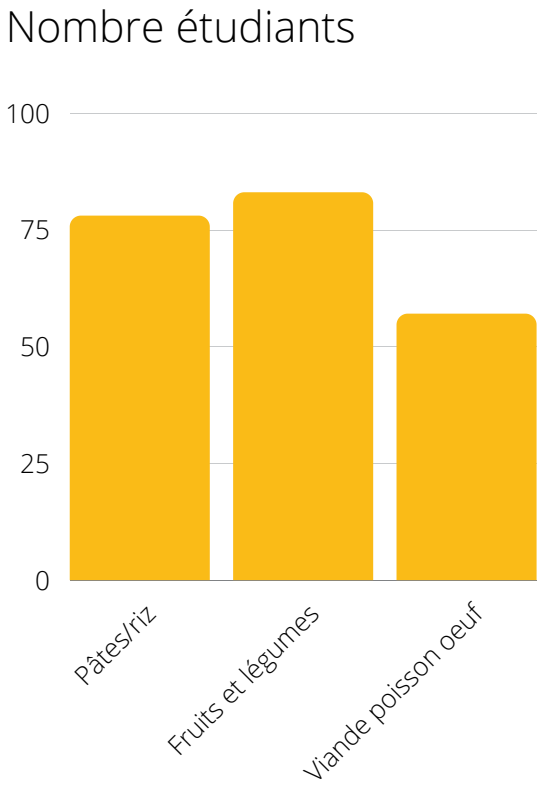
14 Réductions étudiantes

Chiffres Clés

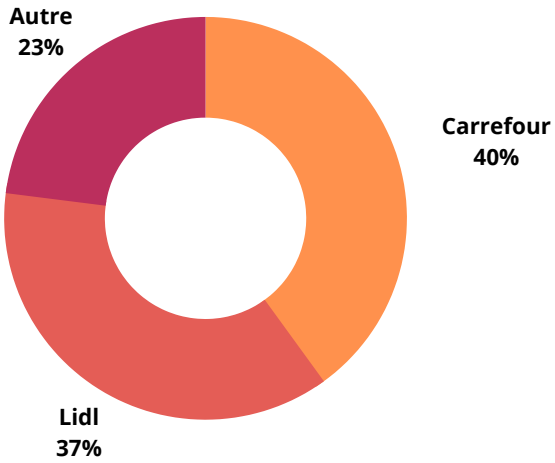
Après avoir réalisé un sondage auprès des étudiants de l'Université de Toulon, voici les principaux résultats obtenus sur 121 élèves.



Budget courses par semaines



Produits que les étudiants privilégient en faisant leurs courses



Magasins les plus fréquentés par les étudiants pour faire leurs courses

Conseils Généraux

A hauteur nationale, le gouvernement a développé le Plan National de Nutrition Santé (PNNS) afin de récapituler les grands axes de la prévention en terme de nutrition et d'activité physique. Tous les 5 ans, ce PNNS est remis à jour afin de se réadapter régulièrement aux problèmes de santé publique, un « Enjeu Majeur » a rappelé Agnès Buzyn, ancienne Ministre des Solidarités et de la Santé. Dans cette partie, nous allons vous donner les points importants de ce PNNS, traduits en exemples simples afin que vous puissiez les appliquer au quotidien et ainsi, améliorer votre mode de vie.

Un budget nourriture alloué, oui mais gérer

En tant qu'étudiant, rares sont les personnes avec les moyens de se payer tout ce qu'ils souhaitent pour les repas. Le budget alimentation étudiant se trouve généralement entre 20 et 40 euros par semaine, et, contrairement aux idées reçues, il est largement suffisant pour manger équilibré et savoureux tous les jours. Pour ceci, préparez vous un menu pour la semaine suivante en :

➢ Intégrant les produits qu'il vous reste **chez vous** afin de ne rien gâcher.
➢ Prenant en compte **les épices et aromates** que vous possédez (n'hésiter pas à en découvrir, ce n'est pas forcément très cher si vous en achetez une par mois).
➢ Prenez en compte vos goûts.
➢ Appliquer les règles **d'équilibre alimentaire** que vous retrouverez sur les sites nationaux ou dans ce petit livret.
➢ N'hésitez pas à utiliser les mêmes aliments **plusieurs fois dans la semaine** mais cuisinés différemment (avec 1 kilos de tomates, on peut réaliser des salades, des sauces...)

Ceci fait, réaliser votre liste de course avec les ingrédients manquants.
En sachant précisément ce qu'on doit acheter, on ne divaguera pas dans les rayons du supermarché sans trop savoir quoi prendre et en craquant à la première occasion venue.
Bien sûr, autre astuce connue, réalisez vos courses après avoir mangé : ainsi, vous n'aurez pas envie d'acheter le premier paquet de gâteau aperçu, étant donné que votre appétit n'est pas de mise.

Préparez vous-même vos repas

Oui, on sait, quand on est étudiant, on a déjà beaucoup de choses à gérer, surtout que pour la plupart d'entre nous, c'est une vie en solitaire qui commence. Alors, quoi de mieux que de se découvrir une passion pour la cuisine ? C'est loin d'être une perte de temps surtout quand vous savez qu'une alimentation équilibrée et soigneusement préparée vous aide à prendre du temps pour vous (vous prenez soin de vous et de votre corps) et vous perfectionne pour une activité que vous ferez toute votre vie. Pour gagner du temps dans cette tache, vous pouvez **cuisiner plusieurs plats pour la semaine pendant le week-end**, et les garder au frais jusqu'au jour venu (la réelle utilité des Tupperwares).

Augmenter votre consommation de fruits et légumes

Vous le connaissez déjà par cœur, mais un peu de rappel ne fait pas de mal : **Manger au moins 5 fruits et légumes par jour.** Mais à travers ce slogan répétitif, on souhaite une prise de conscience collective quant aux bienfaits de ces produits pour l'apport en vitamines, en macro et micro nutriments et en fibres.

Consommer donc au moins **300g de légumes et 200g de fruits par jour** (1 grosse orange = 200g / Moitié d'une assiette en légumes = 100g).

Abandonner également les jus de fruits. Si vous en avez seulement déjà réalisé un seul, vous savez le nombre important de fruits qu'il vous faut. Or, c'est comme tout, une consommation trop importante d'un produit est mauvais pour la santé, sans parler du sucre, beaucoup trop présent.

L'équilibre alimentaire d'accord mais c'est quoi ?

Ici, on vous donne des conseils plus généraux. Mais les appliquer, c'est créer un véritable équilibre alimentaire avec une alimentation saine sans pour autant se compliquer la vie :

Le poisson, **c'est 2 fois par semaine**, en alternant poisson maigre (cabillaud, colin, lieu, merlan) et poisson gras (thon, maquereau, hareng, saumon). Utiliser les conserves ou le surgelé pour vous faciliter la tâche mais n'oublier jamais d'en consommer !

On **alterne fromage, lait, yaourt et fromage blanc** pour avoir ces 3 produits laitiers journaliers. Le calcium et le phosphore ce n'est pas uniquement pour les enfants !

On oublie souvent ceux ci mais, **les fruits à coques doivent faire partie de votre alimentation**. Effectivement, ils sont un peu cher, mais leurs apports sont essentiels et il suffit d'en consommer une poignée (30g) par jour.

Augmenter votre apports en produits céréaliers complets

Pour un meilleur apport en fibres et donc une meilleure satiété, **passez au produits complets** (céréales, riz, pates, pain complets). Ils ne sont en général pas plus cher que les produits « blancs » et pourtant, ont une saveur différente et sont bien meilleurs en terme de besoins. Vous pourrez ainsi découvrir de nombreux nouveaux aliments.

Le bio et local, une alternative sûre, et c'est pas le Mc Baguette qui vous le donnera

Pour éviter de nombreux produits chimiques que vous ne voulez sûrement pas dans votre alimentation (OGM, pesticides, engrais chimiques), **passer au petit logo vert**! Effectivement, ces produits peuvent être chers surtout au niveau des viandes, mais les changements ne se font pas du jour au lendemain. **Vous pouvez commencer par les épices, les condiments ou les pates biologiques**, qui ne font pas une grosse différence sur la facture des courses. Consommer local permet également de diminuer les intermédiaires et d'avoir des produits mieux contrôler. Et on ne le rappellera jamais assez, mais manger Fast Food n'est jamais une bonne alternative. Pourquoi ne pas économiser plus longuement et profiter à la fin de la semaine ou du mois d'un restaurant entre amis ? Les Fast Food c'est une fois par semaine maximum, mais on peut réellement éviter.

Alcool et tabac, un fléau...

On reprochera rarement aux étudiants la consommation excessive de vin de table (pour rappel à vos parents, **c'est un verre de vin par jour maximum**). Mais aux soirées, ce n'est pas la même chose. Donc, on évite la consommation excessive d'alcool mais aussi de tabac et si possible, on arrête. Si vous souhaitez arrêter, n'hésiter pas à vous tourner vers des organismes comme Tabac Info Services (https://www.tabac-info-service.fr/) ou Alcool Info Services (https://www.alcool-info-service.fr/). Il n'est jamais trop tard pour commencer à arrêter !

L'activité physique, pas seulement pour les STAPS

Un peu cliché, mais difficile à ne pas rappeler. **L'activité physique est très importante et doit faire partie intégrante de votre vie.** Voilà comment vous faciliter la tache :

Marcher au moins 30 minutes par jour (10 000 pas) et éviter toutes les facilités de la vie comme les ascenseurs ou les escalators.

Pratiquer une activité physique au moins **deux fois par semaine de une à deux heures.** Vous avez amplement le choix alors n'hésitez pas à en découvrir. A l'Université, le SUAPS vous offre un large catalogue d'activité alors n'hésitez pas à aller voir au Bâtiment E, 1er étage ou sur https://www.univ-tln.fr/-Sport-.html.

En appartement, le sport peut être compliqué. **On vous conseille de réaliser du sport en utilisant la méthode Tabata qui prend peu de place et est de courte durée** (entre 20 min et une heure pour les plus aguerrit).
(https://conseilsport.decathlon.fr/lamethode-tabata-en-5-points).

Limiter votre temps de position assise et si vous l'êtes, étirez vous au moins une fois toutes les deux heures.

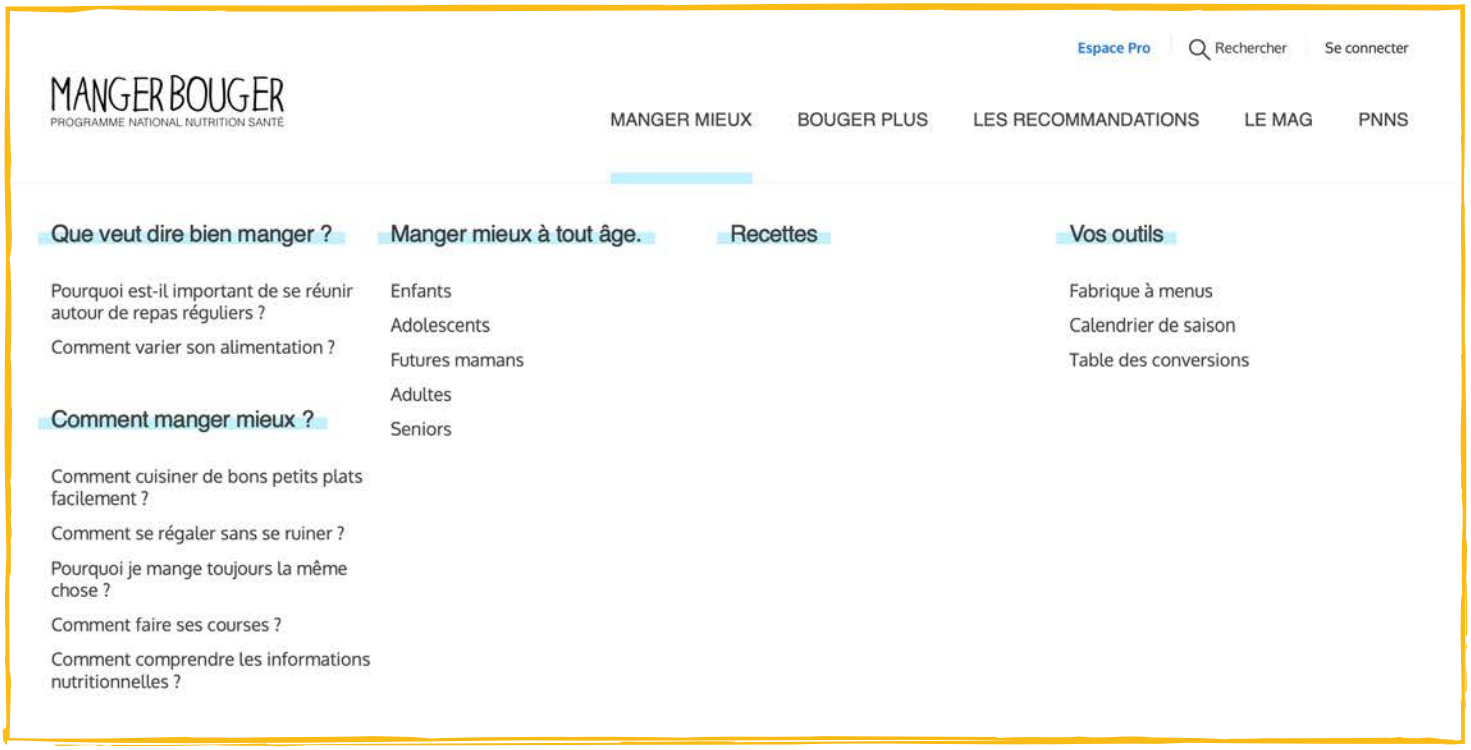
Etendre ses conseils au plus grand nombres

N'hésitez pas à **éduquer votre entourage** à ces mesures simples mais bénéfiques pour la santé.

Tous ces conseils et bien d'autres peuvent être retrouvés sur le site www.mangerbouger.fr. On a toujours entendu les slogans de cet organisme mais on a jamais oser voir ce qu'il proposait, alors c'est le bon moment pour vous pencher dessus !

Les 10 petits tips précédents sont très généraux, nous vous conseillons donc le petit livret de Manger Bouger au doux nom de **50 Petites Astuces pour Manger Mieux et Bouger** plus afin de perfectionner vos connaissances

(https://www.mangerbouger.fr/content/download/62769/1138111/version/2/file/brochure_50_astuces.pdf).



Panier de Courses

Afin d'aider les étudiants à mieux gérer leur budget pour faire leur courses, nous avons voulu comparer 2 supermarchés afin de savoir lequel est le plus rentable. De plus, cela vous permet de voir qu'on peut faire des plats variés avec un petit budget.

Nous avons réalisé 2 paniers de courses identiques: un venant de chez un magasin Discount (**Lidl**) et l'autre de chez un Hypermarché (**Carrefour**), ces deux magasins étant les plus ressortis dans le sondage. Nous avons pensé ce panier de courses afin qu'ils contiennent tous les produits nécessaires à la réalisation de repas faciles, rapides et sains.

Les paniers de courses sont composés de: fruits et légumes frais, légumes en conserves, source de protéines diverses (oeuf, poissons, viande...), féculents, produits laitiers. Il est à noter que nous n'avons pas mentionné tous les condiments et matières grasses qui sont à acheter très peu souvent car leur utilisation dure longtemps (sel, poivre, huile...).

Quel magasin choisir ?

Après avoir réalisé les deux paniers de courses identiques dans un Discount et un Hypermarché, nous avons constaté que le prix total est le même à quelques centimes près (environ 30€). En effet, en achetant des produits de bases sans choisir de la marque, les prix sont sensiblement identiques dans les deux magasins. En revanche, le prix de votre panier sera plus élevé si vous achetez des marques chez un Hypermarché car celles-ci ont un prix souvent plus élevé.

Les prix sont sensiblement les mêmes

Il faut prendre en compte que les produits que vous achetez doivent être parmi les moins chers de leur catégorie pour qu'un panier d'Hypermarché ait le même prix qu'un panier Discount. Vous trouverez à la page suivante un exemple de panier de courses que vous pouvez faire soit chez l'un ou l'autre.

Liste de Courses Type

fruits et légumes frais

2 kgs de carottes 0.99€

1 lot de 3 salades sucrines 0,99 €

1 lot de 6 bananes 0,99 €

1 concombre 0,99 €

1 kg de pommes (Granny, Golden ou Bicolore) 1,99€

2 poivrons (rouge et vert) 2€

conserves

1 conserve de lentilles (530g) 0,75€

1 conserve de champignons émincés (230g) 0,79€

1 conserve d'haricots verts fins (440g) 0,89€

1 conserve de thon Albacore nature (150g) 1,65€

1 conserve de sardines à la tomate (125g) 0,91€

féculents

1 filet de pommes de terre (2,5 kgs) 2,89€
1 paquet de Riz Basmati (4*125g) 0,96€
1 sac de pain de mie complet (20 tranches ou 750g) 0,94€
2 paquets de pâtes (au choix) (2*500g) 0,80€

produits laitiers

16 pots yaourts natures 1,70€
1 fromage pointe de brie (200g) 1,09€
3 briques de 20 cL de crème liquide légère 0,80 €

protéines

1 boite de 6 œufs plein air 1,25 €
4 tranches de jambon de dinde (160g) 3,29 €
2 filets de poulet 4.03€

TOTAL : 29,89 €

Exemple de menus avec le panier de courses

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit déjeuner	Boisson * 2 tartines beurrées Banane	Boisson * 2 tartines beurrées Pomme	Boisson * 2 tartines beurrées Banane	Boisson * 2 tartines beurrées Pomme	Boisson * 2 tartines beurrées Banane
Déjeuner	Salade sucrine Lentilles Jambon de dinde 1 yaourt Pomme	Salade de concombres Carottes à la crème Blanc de poulet 1 yaourt Banane	Salade sucrine Omelette espagnole (tortilla) 1 yaourt Pomme	Salade de concombres Purée de carottes et blanc de poulet 1 yaourt Banane	Salade sucrine Pâtes au beurre et œuf mollet 1 yaourt Pomme
Dîner	Soupe de carottes Omelette persillées Haricots verts Brie	Salade d'haricots verts persillés Salade de pâtes (pâtes, thon, poivrons) Brie	Risotto aux champignons Sauté de poivrons aux carottes Jambon de dinde Brie	Œuf à la coque et mouillette Pomme de terre vapeur Sardines à la tomate Brie	Salade de lentilles froids persillées Carottés sautées au jambon Brie

*Boissons: thé, café, chocolat...

A la fin de cette semaine, il vous restera:
- 1 bananes
- 2 kgs de pommes de terres
- Du riz et des pâtes
- Du pain de mie
- 1 tranche de jambon et 1 œuf
- 11 yaourts

Si vous avez un petit creux dans la matinée ou dans l'après-midi, vous pouvez prendre un fruit et/ou une poignée d'oléagineux, après ça vous n'aurez plus faim !

Associations aidant les étudiants

L'épicerie étudiante

C'est une association d'aide alimentaire à destination des étudiants, apprentis, jeunes en services civiques et moins de 30 ans en situation de précarité. Pour seulement **5€**, recevez un panier de produits secs (conserves, lait, céréales, café, thé, farine, sucre par exemple), de viandes ou poissons, de produits laitiers (yaourts, crèmes), de pain, de fruits et légumes et parfois même, de produits de soin ou de beauté.

Pour vous inscrire, vous devez apporter les pièces justificatives de votre situation financière :

- Carte d'Identité,
- Carte Étudiante,
- Justificatif de Domicile (quittance de loyer par exemple).

À moins de 30 minutes à pied des résidences Crous à La Garde, au : 740 Avenue du 8 Mai 1945, 83130 La Garde.

Les distributions se font les :

- Mercredi : 14h-18h.
- Vendredi : 14h-18h.

Pour tous renseignements supplémentaires, vous pouvez appeler le numéro suivant, 06 70 07 87 46, ou voir leur page Facebook : Épicerie Étudiante 83130 La Garde

Le Secours Populaire Français de Toulon

Le Secours Populaire s'est donné pour mission d'agir contre la pauvreté et l'exclusion en France et dans le monde, et de promouvoir la solidarité et ses valeurs. La croissance du nombre d'étudiants pauvres ne relève pas d'un fantasme de statisticien, et le Secours Populaire souligne son soutien auprès des étudiants et de leur précarité. Le panier est gratuit en soit, mais à chaque visite, il vous sera demandé une petite participation de 2€, pour l'organisation de l'association.

À 30 minutes à pied de la Résidence Portalis à Toulon, au : 672 Avenue du 15ème Corps, 83200 Toulon.

Les distributions se font les :
- Lundi : 14h30-17h30.
- Mardi : 14h30-17h30.
- Jeudi : 14h30-17h30.
- Vendredi : 14h30-17h30.

Pour vous inscrire au Secours Populaire, vous devez prendre rendez-vous auprès de la structure et apporter les pièces justificatives de votre situation financière :

Carte d'Identité, Livret de Famille, Avis d'Imposition, Attestation CAF, Justificatifs de Revenus, Jugement des Gardes des Enfants, Pièces Justificatives de vos charges comme une quittance de loyer.

Retrouvez l'aide du Secours Populaire au sein de l'Université de Toulon à La Garde, au bâtiment W013. Réalisez les même démarches que précédemment dites pour le Secours Populaire de Toulon.

Pour tous renseignements supplémentaires, vous pouvez appeler le numéro suivant, 04 94 41 50 15, ou par mail : contact@spf83.org.

Végétech: les paniers de légumes

Cette association issue de SeaTech, propose des paniers de produits locaux et des évènements autour d'une alimentation réfléchie et du commerce local. Pour 4€ par semaines (avec une cotisation de 2€ au départ), payé d'avance pour le mois arrivant (donc pour 16€ par mois), recevez un panier de légumes et fruits locaux à côté de chez vous (les payements se font par Lydia) !

Les distributions ont lieu devant le bâtiment EVE les Mardi de 17h à 19h.

Pour tous renseignements supplémentaires, vous pouvez appeler le numéro suivant, 07 82 05 18 34, ou voir leur page Facebook : VégéTech.

Les Restos du Coeur

Les Restos du Cœur est une association caritative fondée par Coluche en 1985. Chaque personne accueillie aux Restos a droit à une certaine quantité de nourriture qui lui permet de préparer quotidiennement un repas complet et équilibré pour tous les membres de son foyer. Des produits d'hygiène et des produits alimentaires de base s'y ajoutent.

Le service est gratuit et ouvert tout au long de l'année, et le site restosducoeurduvar.org met à jour régulièrement ses horaires afin de vous tenir informer .
Pour recevoir cette aide, il vous faut vous inscrire à l'antenne locale de l'association puis l'association examinera votre dossier afin de le valider ou non.

Retrouvez l'association au : 277 Avenue Joseph Louis Lambot, 83130 La Garde. Vous pouvez également retrouver d'autre centres à La Valette, Toulon ou Hyères.

Pour tous renseignements supplémentaires, vous pouvez appeler le numéro suivant, 04 94 08 07 09, ou par mail : ad83.siege@restosducoeur.org.

Réductions étudiantes à l'Avenue 83

Lorsqu'on est étudiant, il est important de pouvoir faire des économies sur tous nos achats. C'est pour cela que l'on a décidé de vous faire une liste des différents restaurants de l'Avenue 83 qui font des réductions étudiantes (sous présentation de la carte étudiante).

Boulangerie PAUL
Menu étudiant à 5,50 € (sandwich + boisson)
Sur une sélection limitée de sandwich

Tutti Frutti
-10% sur les yaourts à composer

Colombus café & Co
Menu étudiant à 6,50€
(sandwich + boisson + dessert)

Sweet'Shake

-10% sur tous les milkshakes et smoothies

Steak'n Shake

-10% sur la commande

Vapiano

Pour l'achat d'un menu, la cannette ICE TEA offerte

Ginger's New York Coffee

Pour tout menus acheté, un muffin offert

Nachos

-10% sur tous les menus

Sauf "Very big menu" et "All inclusive"

Subway

-1 € sur tous les menus

Liens Utiles

- Site Manger Bouger, Nombreux Conseils Nutrition : *https://www.mangerbouger.fr/*
- Université de Toulon, DUT Génie Biologique : *https://www.univ-tln.fr/DUT-Genie-Biologique-GB.html*
- SUAPS, Service des Sports : *https://www.univ-tln.fr/-Sport-.html*
- Tabac Info Services : *https://www.tabac-info-service.fr/*
- Alcool Info Services : *https://www.alcool-info-service.fr/*
- Secours Populaire Français : *https://www.secourspopulaire.fr/*
- Les Restos du Cœur France : *https://www.restosducoeur.org/*

Le protocole https est un protocole de communication Internet qui protège l'intégrité de vos informations et leur confidentialité.

Réalisation:

Jade
ROUX

Béatriz
ARAUJO

Inès
LACHKAR

Amandine
BASA-MIRANDEL

Avec la participation de Mme Reutenaeur, diététicienne.