

CAMPUS NUTRITION SANTE

**Des initiatives et Actions
pour l'amélioration de la santé
des étudiants par l'alimentation**

Campus Food Festival - Marché Campus - Cuisine Campus

Eléonore KEMAJOU – Nutritionniste-conseil
Violaine RIVAL – Assistante de Promotion Santé



SIMPPTS TOULOUSE :

30 ANS DE NUTRITION

- 1988 : Mise en place par le Dr Evelyne JEAN, Médecin Nutritionniste Endocrinologue
- 2006 : arrivée de Mme Eléonore KEMAJOU, Nutritionniste-Conseil

CONSULTATIONS NUTRITION - 1

- 1988 – 2012 : 1 seule filière de consultation, la consultation de nutrition générale complétée par des ateliers d'éducation nutritionnelle adaptés aux demandes, moyens et habitudes des étudiants.
- A partir de 2014 : 2 filières de consultation

1- Nutrition générale


- assurée par la nutritionniste-Conseil

2- Programme VITAFORM coordonnée par le Médecin Nutritionniste Endocrinologue

CONSULTATIONS NUTRITION - 2 :

VITAFORM

- VITAFORM programme de repérage et prévention du risque métabolique chez les étudiant-e-s
- 2012 - 2013 : initiation du projet et phase test
- 2014 - 2018 : Déroulement du programme
- Une équipe pluridisciplinaire coordonnée par le Médecin Nutritionniste Endocrinologue : Médecin – Diététicien – Psychologue – Actiphysicienne - Infirmière à 10% ETP
- Près de 500 étudiants en surpoids avec des facteurs de risques et obèses accompagnés
 - Juillet 2018 : arrêt du programme VITAFORM



Avec Vitaform, vous avez le pouvoir de reprendre votre santé en main !

Vitaform est une antenne de votre Service Médical et Social Etudiants dédiée à la prise en charge des étudiants en surpoids.

Composée d'une équipe pluridisciplinaire, sa mission est de vous aider à prendre soin de vous et de votre santé.

**Son approche est positive et bienveillante
et surtout respectueuse de vos besoins.**



L'accompagnement Vitaform



SANTÉ

Evelyne Jean,
médecin

Orientation vers un parcours
personnalisé.



DIÉTÉTIQUE

Paul Strehaiano,
diététicien

Amélioration du comportement
alimentaire.



ACTIVITÉ PHYSIQUE

Géraldine Delgao,
coach sportive

Reprise en douceur d'une activité
physique.



AIDE

PSYCHOLOGIQUE

Jean-Pierre Jeudy,
psychologue clinicien

Accompagnement
vers un mieux-être.



MOTIVATION

Marie-Claire Rouquier,
éducateur thérapeutique
Renforcement de la motivation.
**Les Etudiants Relais Vitaform
(ERV) vous parrainent.**



Nos Activités

Entretiens et suivis individuels

Ateliers collectifs

- > Diététique et nutrition
- > Découvertes sensorielles autour de l'alimentation
- > Sports (danse, musculation, fitness, marche, natation...)
- > Bien-être et méditation (stress, sommeil, concentration, confiance en soi...)
- > Cafés-échanges avec d'autres étudiants

Événements

Participation à des événements sportifs collectifs

Course-marche féminine "La Toulousaine"

Des stages sport et danse

suivi d'un pique-nique partagé.

Des journées à thèmes

obésité, prévention du diabète, cœur et effort.

Une journée de fin de d'année

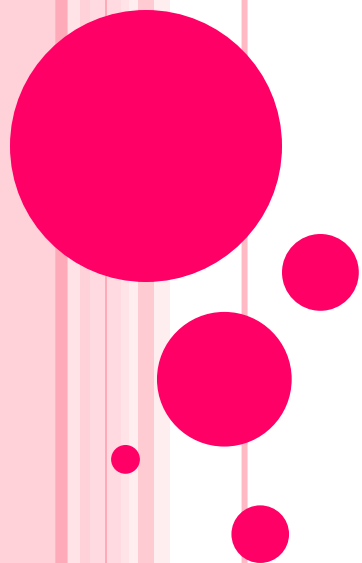
avec un rallye et déjeuner convivial en plein air



CONSULTATIONS NUTRITION - 3

- Sept 2018 : 1 seule filière de consultation (nutrition générale)
- MiNut' info gourmande : Atelier d'éducation nutritionnelle, Prolongement de la consultation individuelle ou de l'orientation par les professionnels du service
- Fréquence : mensuelle, de novembre à juin
- Où : actuellement programmé sur le site d'UT2J .
- Quand : le 1er lundi du mois entre 12h15 et 13h30.
- Relai VITAFORM (en cours d'élaboration) pour poursuivre l'accompagnement de étudiants de la file active VITAFORM par une équipe pluridisciplinaire pour terminer le suivi avec
 - Médecin généraliste
 - Infirmière ETP
 - Nutritionniste-Conseil

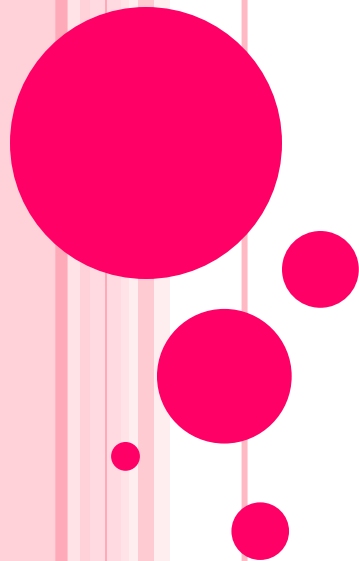
NUTRITION DANS LE CADRE DE LA PREVENTION ET LA PROMOTION SANTE



- De nombreuses actions collectives ponctuelles s'inscrivant dans le cadre de la promotion santé sont venues compléter l'offre nutrition du service.
- Dans les halls d'université en partenariat avec les mutuelles étudiantes
- Sur le campus en partenariat avec des mutuelles ou associations étudiantes
 - Sensibilisation et information générales autour de l'alimentation étudiante
 - Promotion des fruits et légumes de saison
 - Projet BRAVO (arrêt du tabac) à UT1
 - Campus gourmand...

ALIMENTATION ET PROMOTION SANTÉ

A partir de 2007 : mise en place d'actions renouvelées annuellement/pérennes



PTITS-DEJ CAMPUS : 2007-2016

- **Objectifs :**
- 1- Sensibiliser les étudiants à l'importance du petit-déjeuner
 - dans l'équilibre alimentaire général
 - sur les performances intellectuelles et physiques
 - comme moyen de prévention du grignotage
 - comme moyen de prévention de la prise de poids
- 2- Eduquer les étudiants à des choix alimentaires limitant les sucres raffinés et graisses saturés

PTITS-DEJ CAMPUS : 2007-2016

- **1^{ère} mouture 2007 – 2011** : sur le campus de Ranguel dans le cadre de la semaine d'animation étudiante.
 - Ouvert à tous les étudiants
 - Pas de cible étudiante particulière
 - Financement : SIMPPS – Mutuelle étudiante VITAVI
- **2^e mouture 2012 - 2016** : dans le cadre du PNA - PNNS 3, au sein des cités universitaires des 3 campus
 - Une population ciblée, les étudiants en précarité (profil des étudiants bousiers résidants en chambre universitaire)
 - Financement ARS – SIMPPS - Mutuelle étudiante VITAVI

GOÛTERS 2007-2011

- **Objectifs**

- Prévenir les grignotages par la mise en place de collations structurées
- Donner des repères pour mieux structurer ses repas
- Réduire l'apport excessif d'aliments sucrés et gras
- Prévenir la prise de poids
- Faire valoir l'impact de la nutrition sur les performances intellectuelles et le bien - être de l'étudiant
- Consolider les connaissances et rappeler les repères de consommation

- **Financement : SIMPPS**

- Une centaine d'étudiants vus pour chacune des campagnes

CUISINE CAMPUS

- **Depuis 2012**
- Dans le cadre du PNNS 3 et PNA axe 3 « *favoriser la connaissance et l'information sur l'alimentation* »
- **Objectifs :**
 - Renforcer les compétences des étudiants en matière d'équilibre alimentaire et de savoir-faire culinaires
 - Savoir allier alimentation, petit budget et plaisir
 - Promouvoir un rythme structuré de repas
 - Rompre l'isolement
- **Financement : ARS + SIMPPS**

CUISINE CAMPUS (SUITE)

Concrètement :

- 10 à 12 ateliers / an, 8 à 12 étudiants par ateliers
- Du lien social, du repérage et de l'orientation
- Des échanges, de l'information, du renforcement des compétences, une meilleure connaissance des aliments, du faire ensemble...



MARCHÉ CAMPUS

Objectifs :

- Faciliter l'accès des étudiants en situation de précarité à des fruits et légumes de saison
 - Accompagner l'offre de conseils nutritionnels et culinaires
- Depuis 2013 dans le cadre du PNA et PNNS 3
 - **Financement : ARS + SIMPPS**

MARCHÉ CAMPUS (SUITE)

- **Déroulement :**

- 2 campagnes de 10 semaines, d'octobre à décembre puis de janvier à avril
- Recrutement des étudiants bénéficiaires sur critères sociaux
- Participation demandée aux bénéficiaires : 2^E le panier de 3 à 5kg de fruits et légumes de saison et de la région

- **Retours :**

- Découverte de légumes et fruits
- Suggestions de recettes
- Mise en valeur/révélation des compétences culinaires
- Mieux-être digestif
- Alimentation mieux équilibrée

FOOD CAMPUS FESTIVAL

- En préparation
- Évènementiel initialement prévu sur 3 jours autour :
 - De la connaissance des aliments
 - Promotion alimentation équilibrée
 - Promotion activité physique
- Initialement prévu en octobre 2018 sur le campus UT2J mais reporté en raison des perturbations du printemps 2018 et de la date de rentrée repoussée au 8 octobre 2018

MERCI
ET
BONNE JOURNÉE

