

# Une Alimentation Durable Pour Les ETUDIANTS

Comment manger aujourd'hui et maintenant ?

Pour une alimentation durable et une santé durable

[Virginie.Masdoua@umontpellier.fr](mailto:Virginie.Masdoua@umontpellier.fr)



# DEFINITION de l acte de manger

Pourquoi ? Acte Bio et psychosocial

Quoi ? Une région Languedoc Roussillon  
et un terroir avec des industries  
agroalimentaires ?

Quand ? Selon l emploi du temps lié aux  
études /travail

Comment ? Portraits de mangeurs  
étudiants (en couple, sportif,  
décohabitant...)

Où ? Au domicile ...

Avec qui ? Les repas entre amis....

# Qu'est-ce qu'un acte

- P. Lévy : L acte s'inscrit dans le faisable
- Comment construit on son autonomie alimentaire ?
- La planification : penser manger
- Les lieux d'achat ( lecture prix/ étiquettes)
- Le matériel de cuisine
- Faire la cuisine (Gérer les restes...)

# Ce que veut dire Manger ?

- Les différents sens :
- Manger est un acte Bio-psychosocial et culturel
- Manger une expression corporelle de l'être :  
approche philosophique

# Approche Psychosociale et Culturelle

Des mangeurs acteurs :

Le soi se reflète dans l'assiette miroir du sujet

Le mangeur pense son « être » dans cette action ( Apfeldorfer, 2002)

Acte structurant, constituant sa structure

( Corbeau, 2000; Hubert, 2006; Durif Bruckert, 2007)

# Approche Phénoménologique

Regard sur l'existence des mangeurs :

Leurs **histoires de vie alimentaire** :

où se **dessinent des actes**

se dévoilent des **visées intentionnelles**

Si nous réduisons les causes: L homme mange  
et ne se vit pas simplement comme une  
marionnette mais comme un être « libre à l  
œuvre ». ( Naudin, 1997)

# APPROCHE Phénoménologique

## **Que signifie l'acte alimentaire ?**

1. Résoudre une question de vie biologique, hédonique et relationnelle
2. Construire un répertoire de connaissances se créant dans l'interaction
3. Adapter et ajuster à notre environnement: penser une nouvelle manière de manger

( Masdoua, Communication et informations sur l'alimentation dite bénéfique pour la santé, 2010)

# Résumé

1. Recueil de récits de vie à succès ( focus et world café sur l'alimentation) auprès des étudiants
2. Typologies d'étudiants :  
Qui il est ? Comment agit -il pour manger ?
3. Portraits d'étudiants à Montpellier  
« A travers ce qu'il mange, il choisit le type d'homme qu'il est.. »

Jean Trémolières,

1971



# Etapes de CONSTRUCTION ?

Introduction :

Les bénéficiaires : les étudiants de Montpellier

- Descriptif sur les étudiants de Montpellier :
- Age, sexe, statut marital..., logement , revenus, budget alim...

Le contexte :

Géographique Montpellier et la restauration

- étudiante – l'alimentation quotidienne/ festive
- Temporel XXI éme ; actuel
-

# Etudier une situation

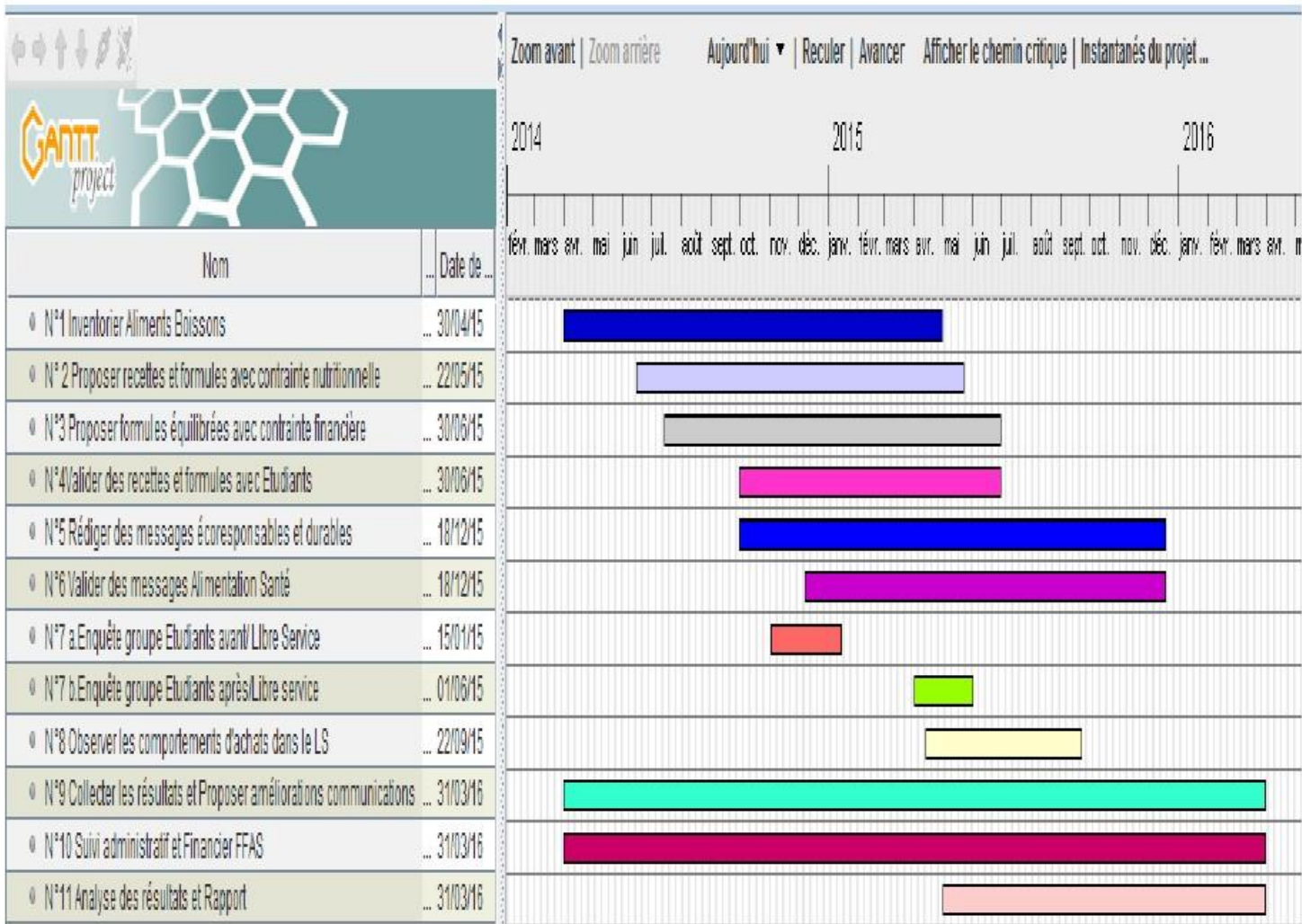
1. Réunir les données
2. Extraire les situations « qui pose question » - En cas de difficultés (TCA) voir la médecine préventive
3. Relever les données symptômes : Insuffisance de consommation en légumes et fruits
4. Chercher les rapports avec la santé, l'environnement, l'économique, le socio-culturel
5. Dégager les systèmes de ressources, de contraintes, des personnes et des groupes
6. Se mettre en rapport avec les ressources et contraintes diverses que ménage *l'environnement et les opportunités* qui peuvent y survenir;
7. Chercher des « *enjeux* ».

## Les premières étapes du projet

Enquêtes qualitatives		J-5 mois	J-4 mois	J-3 mois	J-2 mois	J-1 mois	Jour J 8 mars 2015
<b>Découverte du projet</b>							
<b>Organisation des enquêtes qualitatives</b>	Réécriture des idées						
	Création de l'affiche de promotion	G1	G2 et G3				
	Impression des affiches évènements du CROUS et affichage	G1	G2 et G3				
	Mail de relance pour les étudiants participants	G1	G2 et G3				
	Création du support de présentation questions	G1	G2 et G3				
<b>Réalisation des enquêtes qualitatives</b>	Focus group IAE 8 novembre 2014 - G1						
	World café Polytech 20 novembre 2014 - G2						
	World café IFao des sciences 27 novembre 2014 - G3						
<b>Analyse des résultats</b>	Analyse obtenue des résultats						
	Résumé scientifique			G1 et G2	G3		
<b>Présentation orale des enquêtes qualitatives aux étudiants en licence MAH</b>				G1 et G2	G3		
<b>Mise en commun des données récoltées</b>							
<b>Organisation de la journée de présentation</b>	Création et envoi des cartons d'invitations						
	Réalisation et affichage des affiches						
<b>Déroulement de la journée</b>	Accueil des invités						
	Présentation du projet						

# Les étapes du projet

- Rétro planning septembre 2014 à septembre 2015 des étudiants de Licence en NAH année 2014 / 2015
- Action : Raphaëlle Collet M2 recherche en Nutrition sur groupe pilote étudiants
- Action : Laura Negre : M2 Sociologue : Observations , entretiens et préconisations.
- Action : Ch. Dalloux : « guide Alimentation Durable » et questionnaire par internet quelques temps après l'ouverture du libre-service sur :
  - les plats les plus aimés dans le Libre-Service
  - récolter les suggestions des étudiants pour le Libre-service



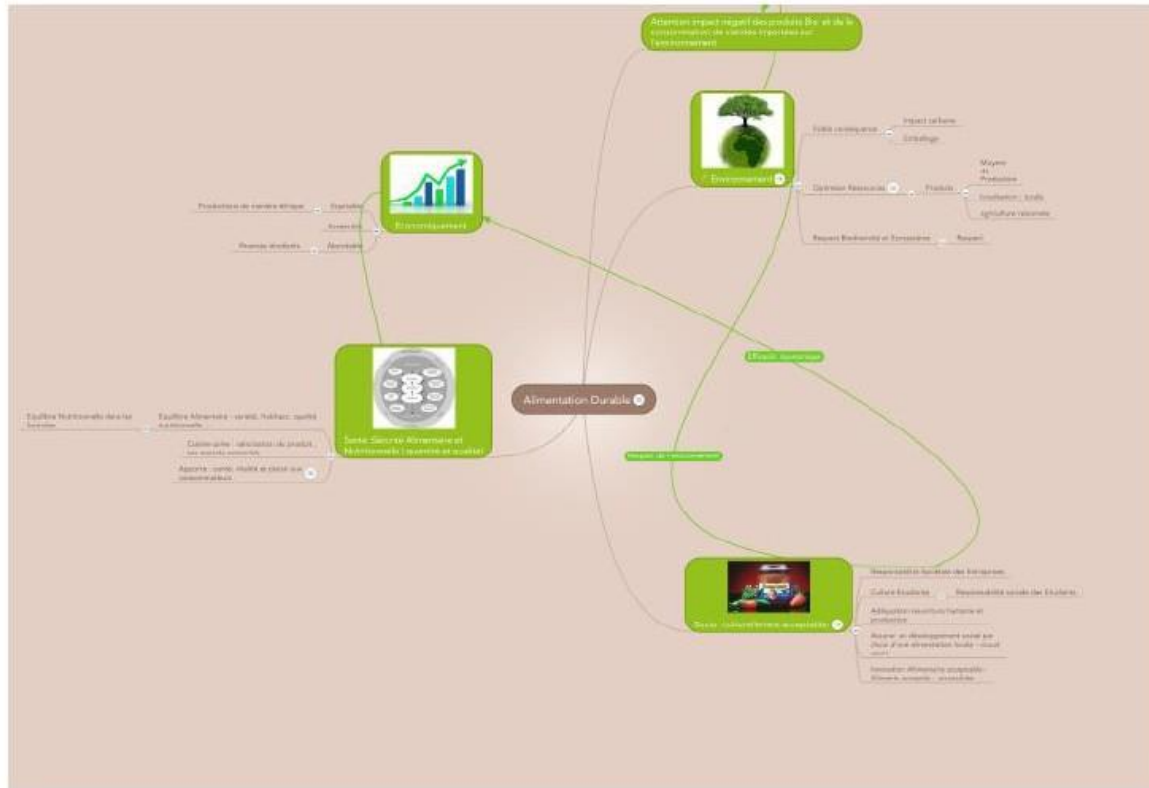
# LES DONNEES REUNIES

- Données qualitatives
- Données quantitatives

# Définir l'alimentation DURABLE

- Etymologie du mot /
- Définition FAO 2010
- **Polysémique selon les acteurs :**
  - Groupe de Travail Projet ERADE
  - Etudiants de L UM et avec Association Etudiants
  - La ville de Paris : vue politique
  - L IAMM : vue scientifique

# MAP Alimentation DURABLE



Vision collective du groupe de travail du projet de recherche ERADE



# la vision Alimentation durable

## Etudiants

Planification	Achat	Consommation	Recyclage	Déchets
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Connaissance à l'avance des produits du moment (FB, écran)</li> <li>- Affichage extérieur (prix, plat du jour, photo)</li> <li>- Evènement sur la page Facebook (plats spéciaux pour les occasions)</li> </ul> <p>13</p>	<p>1<sup>er</sup> critère = prix attractif</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Si prix est le même qu'au RU</li> <li>- Formules qui font moins cher (salade + ... +...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Origine</li> <li>- Production</li> <li>- Informations sur : santé, nutrition, produits locaux...</li> <li>- Mention « Bon pour la santé » pour telle ou telle raison</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Phrases clés et poubelles adaptées</li> <li>- Comparaisons alarmantes pour sensibiliser</li> <li>- Mettre différentes poubelles avec informations sur le recyclage</li> </ul>	<p>Si visuellement moins d'emballage</p>

Master 1 « Sciences et technologies des industries alimentaires »  
 En Novembre 2014 résultat world café

# Alimentation durable ASSOCIATION OUVRETÊTE

- Messages environnementaux
  - 📄 Favoriser les rencontres et les échanges avec les producteurs locaux.
  - 📄 Montrer les labels : Max Havelar...
  - 📄 Comparer les repas proposés entre différents modes d'approvisionnement. ( Comment acheter ?)
  - 📄 Messages explicatifs sur l'impact du Bio et du local et de saison sur l'environnement.
- Infos sur les fruits et légumes de saison : « ceux qui poussent en ce moment ».
  - Associer les aliments riches en protéines végétales comme les légumes secs avec des céréales.

D'après le focus groupe du 3.11.2014

# Alimentation durable

Provenance des produits indiqués.

→ Préfère « produits locaux », « du terroir », « naturels », « élevage local ».

Saisonnalité respectée → alimentation durable.

Limité les emballages individuels.

Informations nutritionnelles → inciteraient à mieux consommer.

Rapidité et praticité du service.

Cuisson maîtrisée, visuel attractif, goût présent.

Prix peu élevé, accepte une légère augmentation ; « pas plus de 4 euros ».

D'après le world café du 27.11.2014 avec les Etudiants LICENCES BIO spécialité NUTRITION

# Alimentation durable

	Environment	Nutrition	Economic	Socio-cultural
Agriculture	<p>Follow sustainable agricultural practices</p> <p>Enhance resilience of production systems</p> <p>Deploy and maintain diversity</p>	<p>Promote diverse food</p> <p>Produce nutritionally dense product</p>	<p>Deploy affordable cultivation practices</p> <p>Promote self reliance through local produce</p>	<p>Maintain traditional agriculture practices and promote local varieties</p>
Food Production	<p>Reduce impact of production, processing, commercialization</p>	<p>Preserve nutrients throughout the food chain</p>	<p>Strengthen local food systems</p> <p>Produce affordable food</p>	<p>Produce culturally acceptable food</p>
Consumption	<p>Reduce the environmental impact of feeding practices</p>	<p>Promote dietary diversity, food balance and seasonality</p>	<p>Promote access to dietary diversity</p>	<p>Safeguard food traditions and culture</p> <p>Meet local preference &amp; taste</p>

**Table 1.** The grid of sustainable food system.

M.Padilla, R. Capone, G. Palma, sustainability of the food chain from field to plate, the case of the Mediterranean diet, FAO 2012

# ALIMENTATION DURABLE

vue MAIRIE de PARIS

## En RESTAURATION COLLECTIVE

- Du Bio : % des achats
- Du Local: % des achats
- Des emplois non délocalisables
- Protection environnement et santé

<http://www.neorestauraton.com/article/paris-vise-50-d-alimentation-durable-dans-sa-restauration-collective-d-ici-a-2020,33165>

# DONNEES QUANTITATIVES

- Action N° 1 Analyse de l'offre alimentaire  
Analyse nutritionnelle d'un nouvel espace de restauration pour étudiants en France
- Action N°4 sur leurs préférences alimentaires
- Action N° 7 sur leurs ingestas alimentaires sur 3 jours
- Action N° 4 et N°8 sur leurs préférences alimentaires

# Les PREFERENCES ALIMENTAIRES

## action 4

- Préférence Plats cuisinés proposés et sur les assaisonnements : vinaigrette le contenu et contenant, origine géographique + ketchup/ mayonnaise le contenant
- Le nombre de plats le midi en fonction du sexe
- Lieux de restauration selon le lieu de résidence
- Lieux de restauration de midi et temps de consommation
- Temps de consommation le midi en fonction du nombre de plats
- Nombre de plats et lieux de restauration
- Intérêt d'achats de plats cuisinés en fonction du budget alimentaire
- Budget alimentaire et ressenti de la situation financière
- Lieu de consommation midi et soir et moment de plaisir
- Compagnie lors du repas midi et soir et moment de plaisir

# Le diagnostic

Solutions ?

Sur l'Environnement :

Achats produits locaux / connaître les points de vente voir Bio si prix raisonnable : [mangerlocal.fr](http://mangerlocal.fr)

La cuisine : recettes locales / Adapter selon culture et appétit

Economique : Comment gérer un budget alimentaire ? Comment acheter malin ? Comment composer ses journées alimentaires et ses menus ? Comment lire les étiquettes alimentaires ? Comment cuisiner les restes ? Faire les menus

Gérer l'emploi du temps

Sur la santé des étudiants :

résultats action N° 1 et Action N°7 Insuffisance d'apports en vitamine C, folates, fibres

Solution : légumes secs, fruits et légumes

Produits locaux et de saison à introduire dans leurs rituels alimentaires

Alimentation santé - Comment se faire plaisir ?



# DES MESSAGES selon les acteurs

Il existe en conclusion des choix alimentaires durables que nous co construisons dans notre environnemt avec notre histoire ( nos connaissances et rituels alimentaires acquis) et nos imaginables par notre capacité à nous adapter dans des inter relations humaines;

Dans l'alimentation durable se joue des politiques d'acteurs : qui, quoi quand et comment prise de pouvoir sur mes idées pour construire mon corps?  
quelle intentionalité ? ( au sens d Husserl)

- Des savoirs à transmettre : sur le patrimoine alimentaire à Montpellier et si nous partons de portraits de mangeurs étudiants ...Racontez une histoire de vie d'un étudiant ou couple d'étudiants de votre entourage ....modèle à suivre
- quels aliments sont identitaires pour construire mon corps ? Quel budget , quels achats ? quel logement et quelle cuisine ?

# LES ETAPES A VENIR

- Objectifs: Mini Vidéos max 5 min
- Réalisations les ETUDIANTS de Licence NAH
- Thèmes :.....définis d 'après l'action N°8

.....

« Tu me dis, j'oublie Tu m'enseignes, je me souviens Tu m'impliques, j'apprends. »

Benjamin Franklin