

Manger et bouger avec Sorbonne Paris Nord

Un guide conçu *avec et pour* les étudiantes et étudiants



UNIVERSITÉ
SORBONNE
PARIS NORD

CRESS
eren

COCONUT

COMPRENDRE LES COMPORTEMENTS NUTRITIONNELS
DES ÉTUDIANTES ET ÉTUDIANTS

Sommaire



Pourquoi ce guide ?	1
Qui fait quoi ?	2
Chapitre 1. Les bons plans de l'USPN	3
Chapitre 2. Faire ses courses, un vrai casse-tête !	7
Chapitre 3. En cuisine !	14
Chapitre 4. Bien dans ma tête, bien dans mon assiette	24
Chapitre 5. En mouvement !	27

Pourquoi ce guide ?

Tout d'abord pour vous remercier

Oui, merci à vous toutes et tous étudiantes et étudiants de l'USPN qui ont activement collaboré à la recherche participative CoCoNut.

Vos réponses ont contribué à renforcer les connaissances sur l'alimentation et l'activité physique de la communauté étudiante de l'USPN et nous ont permis de vous proposer ce guide *Manger bouger avec l'USPN*. C'est une première étape, mais bientôt toute la communauté étudiante dans son ensemble sera informée des résultats de la recherche débutée avec votre aide.

... et bien sûr vous proposer des solutions *Manger bouger* !

Allier nutrition et petit budget, découvrir de nouvelles manières de cuisiner avec les incontournables de votre placard, adopter un comportement plus actif...

Conçu par des étudiantes et étudiants, ce guide propose à toute la communauté étudiante de l'USPN les meilleurs bons plans en nutrition et activité physique, à la fac et aux alentours, des conseils pratiques pour faire vos courses, cuisiner, bien manger et bien bouger, et enfin des ressources universitaires, étudiantes et locales pour vous aider au quotidien.

Mais ce guide ambitionne également de donner toute leur importance aux aspects éthiques et psychologiques de l'alimentation et de l'activité physique des étudiantes et étudiants.

Qui fait quoi ?

Le guide *Manger Bouger* avec l'USPN a été conçu par des étudiantes et étudiants du master Nutrition Humaine et Santé Publique de l'USPN (promotion 2022-2023)



Anne-Gabrielle, 24 ans. *J'aime particulièrement sortir avec mes amis, et jouer du piano. J'ai à cœur de transmettre ce que l'on m'a appris durant mon parcours universitaire.*

Eloïse, 23 ans. *Je suis très intéressée par la course à pied et la nutrition. J'ai d'ailleurs couru le semi-marathon de Paris en mars dernier. J'aimerais par le biais de ce guide vous aider et vous guider au quotidien.*



Thomas, 23 ans. *Je suis un pratiquant de sports de force mais également de jeux-vidéos (et non, ce n'est pas incompatible !). Bien déterminé à vous aider au travers de ce guide.*

Valérie, 22 ans. *Je suis passionnée par la nutrition et la découverte des cuisines des différentes cultures. Mon objectif à travers ce guide est de vous aider et de vous accompagner dans ces domaines qui me tiennent à cœur.*



Yasmine, 21 ans. *Toujours partante pour découvrir de nouveaux lieux, de nouvelles cultures, je voudrais consacrer ma vie professionnelle à la promotion de la santé, via le levier extraordinaire qu'est la nutrition. Je suis donc très heureuse de participer à ce guide.*

L'équipe éditoriale USPN

Alice Bellicha et Jérémy Vanhelst, Maîtres de Conférences
Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (EREN)

Elsa Paillard
Diététicienne-Nutritionniste, Service de Santé Étudiant

Goran Kaymak
Vice-Président Étudiant

Alter'Nature
Association étudiante