

FAC & COOK

Santé et bien-être des étudiants dans le Var

Coordinatrice : Camille GROSS

Équipe projet : Sophie COLARD; Ambre COURTHAUDON

Contact : c.gross@codes83.org - 04.94.89.47.98



L'ACTION EN BREF

Contexte

Lors de leur entrée à l'université, les étudiants sont confrontés à un changement brutale de rythme de vie. Leur alimentation est souvent impactée par l'apparition de mauvaises habitudes alimentaires (consommation régulière de fast-food, de produits industriels ultra transformés...). Ces comportements peuvent impacter la santé des étudiants sur le long terme.

Problématique

Comment encourager la mise en place d'habitudes alimentaires favorables à la santé des étudiants en respectant un petit budget ?

Public cible

Etudiants des campus universitaires de La Garde, Draguignan et Toulon.

Notre action

- AXE 1 :
Travail de concertation avec les partenaires de proximité et les professionnels de la vie étudiante.
- AXE 2 :
Sensibiliser les partenaires sur les problématiques de santé nutritionnelle et de l'activité physique chez les étudiants.
- AXE 3 :
Renforcer les connaissances en matière de nutrition et des savoir-faire culinaires chez les étudiants.
- AXE 4 :
Favoriser les connaissances sur différentes thématiques et d'habitudes de vie favorables à la santé des étudiants.
- AXE 5 :
Développer la communication numérique et la visibilité du projet auprès des étudiants et des professionnels partenaires.

CHIFFRES CLÉS 2023 - 2024

12 ateliers cuisine

*152 étudiants rencontrés lors
des journées de promotion de la
santé et temps d'échanges*

*73 participants différents aux
12 ateliers cuisine*

STRUCTURES PARTENAIRES

- CROUS Nice - Toulon
- Service de Santé Etudiante
- Service de la vie étudiante
- Service de communication
- Maison de l'Étudiant et de l'Information Jeunesse, Toulon
- Campus Connecté, Draguignan
- Epicerie Etudiants, La Garde
- La Coop sur Mer, Toulon



OBJECTIF GÉNÉRAL

Promouvoir et soutenir des habitudes de vie et des comportements de santé favorables au bien-être des étudiants du département du Var de 2022 à 2026.



OBJECTIFS OPÉRATIONNELS

- Réaliser 2 à 4 rencontres de concertation avec le SUMPPS, le CLOUS et autres professionnels de la vie étudiante afin de mutualiser les ressources de chaque acteur de santé.
- Animer 15 ateliers cuisine de 2h autour de l'alimentation sur les thèmes du petit budget, d'une alimentation saine, et équilibrée auprès des étudiants des campus universitaires du Var.
- Animer 1 demi-journée de promotion de la santé autour d'un « Escape Game » sur les thématiques nutrition, addiction, sexualité et écrans par campus universitaire du Var
- Organiser 6 temps d'échanges d'une 1h à 1h30 individuels ou collectifs dans les structures accueillant les étudiants du Var.
- Animer les réseaux sociaux par 10 publications (vidéos, live,...) sur différentes thématiques de santé sur les pages du CODES 83 et des autres partenaires.



CRITÈRES D'ÉVALUATION

- Les étudiants : Évaluation de la satisfaction et l'assiduité des étudiants sur les séances menées. Le nombre de séances et les thématiques abordées.
- Les professionnels : Évaluation du niveau de satisfaction du projet et du partenariat.



DES AVIS

« Cela permet de partager des moments avec d'autres étudiants, dans une ambiance conviviale et permet aussi de casser la routine de la fac, se changer les idées »

« Je conseillerais cette activité car on rencontre de sympathiques personnes, on apprend à cuisiner, on apprend d'autres cultures. C'est une activité agréable que l'on aille seul(e) ou accompagné(e), pour les plus timides par exemple. »

"ça permet de découvrir de nouvelles recettes et astuces, l'équipe est très agréable Et on peut rencontrer de nouvelles personnes ou simplement passer un moment agréable autour d'un repas"

« Les cours de cuisine m'ont permis d'apprendre des recettes simple diverses et variés, je pense que ce serait bénéfique pour tous les étudiants..»

Hôpital G. CLEMENCEAU – Bâtiment Coste Boyère (1er étage)

421 avenue 1er Bataillon Infanterie de Marine du Pacifique 83130 LA GARDE

Tél : 04.94.89.47.98/Fax : 04.94.92.80.98 – contact@codes83.org – www.codes83.org

Le CODES 83 a fait pour ses prestations de formation une déclaration d'activité enregistrée sous le numéro 93 83 03907
83 auprès du préfet de région de Provence-Alpes-Côte d'Azur.