



## « MA P'TITE CUISINE ÉTUDIANTE »

### CONTEXTE

Le projet de création d'un livret de recettes à destination des étudiants blésois a été décidé dans le cadre d'un groupe de travail intitulé « Santé globale des étudiants ». Il fait suite à une enquête menée en 2004 concernant le mode de vie des étudiants blésois (dont leur alimentation). Celle-ci faisait ressortir que la moitié des étudiants ne fréquentaient pas les lieux de restauration prévus pour eux et que 15 % ne prenaient pas de petits-déjeuners pour des raisons financières. Un quart des étudiants déclaraient ne consommer que 2 repas sur 3.

### BUT DE L'ACTION

Faciliter l'apprentissage culinaire en apportant des astuces, des informations sur l'équilibre alimentaire pour un coût très modeste.

### DÉROULEMENT

Cette action s'est déroulée sur une année scolaire universitaire sous forme d'ateliers cuisine gratuits et ouverts à tous au sein d'un établissement de formation pour les conseillers en économie sociale et familiale. Les ateliers se déroulaient en soirée et permettaient, en plus des apprentissages et découvertes culinaires faciles à réaliser, peu onéreuses et équilibrées, de déguster dans la convivialité les réalisations. Les ateliers étaient animés par des étudiants en éducation sociale et familiale, encadrés par des professeurs, par une animatrice santé et une diététicienne du Réseau nutrition diabète.

Les recettes expérimentées par les étudiants lors des ateliers ont servi de support pour la réalisation du livret. Les recettes (entrées, plats de résistance et desserts) sont classées par couleur. Après un an d'utilisation, une évaluation de cette action a été élaborée : il a été décidé de distribuer le livre de

recettes à tous les étudiants de 1<sup>re</sup> année de la région Centre à la rentrée suivante.

Forte de cette expérience, la Ville de Blois essaye de la transposer dans un centre social auprès d'un public précaire.

### PARTENAIRES

Mutualité de Loir-et-Cher, Ville, Réseau nutrition diabète, lycée La Providence, Centre d'enseignement supérieur du Blésois, GRSP, service de la vie étudiante du Centre régional des œuvres universitaires et scolaires, Institut de formation aux soins infirmiers, Mutuelle du trésor, Mutuelle générale de l'Éducation nationale.



Ville de Blois, 5b Place Saint Louis, 41000 BLOIS

- Corinne GARCIA (élue)
- Anne-Marie CLOUE

corinne.garcia-calloux@ville-blois.fr  
anne-marie.cloue@ville-blois.fr

02 54 44 50 50  
02 54 51 31 02