

Rapport synthétique

de la CONVENTION CITOYENNE ÉTUDIANTE

sur l'alimentation

et l'activité physique

Février 2025

UNIVERSITÉ
SORBONNE
PARIS NORD

CRESS
eren

Préambule



Nous sommes un groupe de 27 étudiantes et étudiants de l'université Sorbonne Paris Nord, venus de tous horizons, portant une grande diversité d'opinions et d'expériences personnelles. Réunis autour de la toute première Convention Citoyenne Étudiante de notre université, nous avons travaillé collectivement, durant trois journées, sur des problématiques concernant l'alimentation et l'activité physique de la communauté étudiante, afin de proposer des mesures visant à améliorer la situation des étudiantes et étudiants de l'USPN vis-à-vis de ces sujets.

L'alimentation et l'activité physique, au cœur de notre quotidien, sont des piliers essentiels de la santé et du bien-être. Cependant, nombre d'étudiantes et étudiants se heurtent à des obstacles entravant leur accès au « bien manger » et « bien bouger », tant sur les plans économique et politique qu'au niveau éducatif. À l'échelle de l'université Sorbonne Paris Nord, c'est ce que démontre la récente étude menée par l'Observatoire de la Formation et de la Vie Étudiante dont nous donnons ici un résultat marquant : 46 % des étudiantes et étudiants de l'USPN déclarent être en situation d'insécurité alimentaire.

Au cours de la Convention Citoyenne Étudiante, dont le déroulement se voulait aussi démocratique que possible, nous avons d'abord mis en lumière les difficultés rencontrées par la communauté étudiante en lien avec l'alimentation et l'activité physique *via* des moments de réflexion individuels et collectifs, en nous appuyant sur plusieurs études. Nous avons également eu l'occasion d'échanger avec une vingtaine de personnes-ressources, agissant à l'échelle de l'université, du Crous de Créteil ou encore du département de la Seine Saint Denis et de la ville Saint-Denis. À l'issue des trois journées, nous avons formulé 42 propositions, toutes adoptées par un vote majoritaire, condensées dans le présent rapport.

Ces propositions, fruits de nos réflexions et de notre engagement, sont désormais entre les mains des actrices et acteurs concernés. Nous espérons qu'elles trouveront un écho favorable et contribueront à transformer durablement l'accès de notre communauté étudiante à une alimentation saine et à une activité physique adaptée.

Nous vous souhaitons une bonne lecture et espérons que ce rapport inspirera des actions concrètes et porteuses de changements.

Les membres de la Convention Citoyenne Étudiante
sur l'alimentation et l'activité physique

Mot d'Olivier Oudar

Vice-Président du Conseil Académique



Nous avons le plaisir de vous présenter ce rapport définitif, fruit du travail collectif réalisé dans le cadre de la Convention Citoyenne Étudiante sur l'alimentation et l'activité physique. Cette initiative inédite a réuni des étudiantes et étudiants, des enseignants-chercheurs et des chercheurs engagés pour réfléchir ensemble à des solutions concrètes face aux enjeux cruciaux de santé publique, de bien-être et de prévention des maladies liées au mode de vie.

Pendant plusieurs jours, les participantes et participants ont exploré, débattu et confronté leurs idées en s'appuyant sur des données scientifiques, des témoignages d'experts et des échanges riches en perspectives. Ils ont relevé un défi ambitieux : concilier des préoccupations individuelles et collectives afin de formuler des propositions pragmatiques, innovantes et accessibles à tous.

Les défis posés par la nutrition et l'activité physique sont immenses : s'attaquer à l'augmentation des maladies chroniques, promouvoir des habitudes de vie plus saines, garantir l'accès équitable à des aliments de qualité et des infrastructures sportives, et encourager un changement culturel durable. Ce rapport reflète non seulement l'ampleur de ces défis, mais aussi la force de la créativité et de l'intelligence collective pour les relever.

Les recommandations présentées dans ces pages témoignent de l'engagement des étudiantes et étudiants à imaginer un avenir meilleur.

Au-delà des solutions proposées, ce rapport met en lumière l'importance d'inclure les étudiantes et étudiants dans la prise de décision sur des questions qui touchent directement leur quotidien. Cette Convention Citoyenne Étudiante a prouvé que la démocratie participative est un levier essentiel pour faire émerger des politiques publiques en phase avec les attentes et les besoins réels de la population.

Je tiens à exprimer ma profonde gratitude envers l'ensemble des participantes et participants pour leur implication, leur créativité et leur volonté de contribuer à l'intérêt général. Je remercie également les experts, les facilitateurs et l'ensemble des partenaires qui ont rendu cette démarche possible.

Ce rapport n'est pas une fin, mais un point de départ. Il constitue une base solide pour engager des actions concrètes et durables. J'invite les décideurs, les acteurs locaux, et tous les membres de la communauté universitaire à s'en emparer et à porter ensemble les transformations nécessaires.

Avec l'espoir que ces travaux contribueront à bâtir une société plus saine, plus active et plus solidaire, je vous souhaite une bonne lecture.

Mot de Mathilde Touvier



Directrice de l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle

La nutrition (alimentation, activité physique) est un déterminant majeur de notre santé. Environ un décès sur cinq dans le monde est lié à des facteurs nutritionnels. Ces facteurs entrent en jeu dès le plus jeune âge. La marge de manœuvre en matière de prévention des maladies chroniques est immense : par exemple, on estime qu'il serait possible d'éviter 40 à 50 % des cas de cancers en France, en modifiant notre mode de vie. Juste après le tabac, les facteurs nutritionnels sont les premiers leviers mobilisables pour maximiser nos chances de vivre en pleine santé, le plus longtemps possible.

En découvrant le fruit du travail issu de cette Convention Citoyenne Étudiante, j'ai été émerveillée et impressionnée par la multitude de propositions constructives et pertinentes qui ont émergé de cette dynamique. Tout d'abord, car les étudiantes et étudiants ont su s'approprier, traduire et transposer à la réalité de leur quotidien les principes et recommandations du Programme National Nutrition Santé, qui guide la politique nutritionnelle de santé publique en France. Accès à des aliments de bonne qualité nutritionnelle, pas ou peu transformés, de saison, mais également promotion de l'activité physique et lutte contre la sédentarité... : ils ciblent l'ensemble de ces facteurs protecteurs et facteurs de risque à travers les mesures concrètes qu'ils proposent.

Enthousiasmée également car à travers ces propositions, les étudiantes et étudiants ont démontré qu'il était nécessaire d'agir à plusieurs niveaux. Au niveau individuel, pour permettre à chacun de disposer des clés au quotidien pour effectuer des choix éclairés : information et éducation nutritionnelle, étiquetage (Nutri-Score), campagnes de sensibilisation... pour permettre à chacun d'être acteur de sa santé. Mais également, au niveau collectif, pour transformer en profondeur l'environnement dans lequel ils évoluent et l'offre à laquelle ils ont réellement accès en matière d'alimentation et d'activité physique. Sur ce point, la question de l'accessibilité économique est cruciale et les propositions qui y sont associées sont haut placées dans le classement issu de cette Convention. L'alimentation est un marqueur fort des inégalités sociales de santé. La récente étude de l'ONG Foodwatch, démontrant que les produits les moins chers sur le marché sont aussi les plus sucrés dans un même rayon, illustre le nécessaire changement de paradigme. Les aliments les plus favorables à la santé doivent devenir les moins chers et les plus accessibles à tous. Plusieurs des propositions présentées dans ce rapport permettent d'avancer dans cette direction.

Enfin, de ces propositions transparaît une vision plus large des enjeux nutritionnels, englobant les problématiques environnementales, comme en témoignent les mesures portant sur le gaspillage, les circuits courts, ou encore la végétalisation de l'offre alimentaire.

Je félicite très sincèrement les étudiantes et étudiants, l'équipe coordinatrice et les formateurs ayant contribué au succès de cette Convention Citoyenne Étudiante, pour ce travail et ces propositions inspirantes. Chères et chers Présidents d'université et acteurs de la santé publique au sein des ministères, et des collectivités territoriales, vous avez là entre les mains une mine d'idées formidables et des propositions concrètes dont, je l'espère, vous vous saisirez dans les semaines et les mois qui viennent. Cette génération est notre avenir, mettons tout en œuvre pour l'aider à préserver sa santé.

Table des matières

La Convention Citoyenne Étudiante	4
Présentation, mission et principes directeurs	5
Membres étudiants de la CCE	6
Méthodologie	7
Les enquêtes préparatoires	11
Enquête de l'OFEVE	5
Enquête CoCoNut	6
Les propositions	15
Résumé des 42 propositions classées en six thématiques	16
L'accès économique	
L'offre alimentaire	
Les réglementations	
L'accueil	
L'accompagnement	
L'information	
Propositions	14
La conclusion	47
Les annexes	49
Liste des personnes ayant participé à l'organisation	
Liste des expertes et experts ayant contribué aux formations	
Liste des personnes-ressources mobilisées	
Recherche participative	
Témoignages	
Remerciements	



La Convention Citoyenne Étudiante



Présentation, mission et principes directeurs

La première édition de la Convention Citoyenne Étudiante (CCE) de l'Université Sorbonne Paris Nord s'est tenue les 5, 12 et 27 novembre 2024 autour des thèmes « **bien manger** » et « **bien bouger** ».

Elle a réuni **27 étudiantes et étudiants** provenant de toute discipline pour réfléchir, débattre et proposer des solutions concrètes pour concevoir une université favorisant l'accès de toute la communauté étudiante au « bien manger » et « bien bouger ».

Leur mandat était clair : définir une série de mesures permettant d'améliorer l'accès de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord à une alimentation satisfaisante, favorable à la santé et durable, ainsi qu'à la pratique régulière d'activité physique.

La Convention Citoyenne Étudiante s'est organisée autour de 6 principes directeurs :

La CCE réunit 3 communautés aux expériences et compétences variées



La CCE s'appuie sur la délibération et la co-construction.

Il s'agit de faire **émerger des points de vue éclairés et argumentés** au travers des discussions successives en petits groupes et en plénières.

La sélection des étudiantes et étudiants de la CCE repose sur deux principes qui assurent la diversité des profils étudiants :

Le volontariat

↳ Le tirage au sort

La CCE garantit le partage des idées, tout en préservant la sérénité des discussions et la vie privée des étudiantes et étudiants.

La CCE est doté d'un garant veillant au respect de ses principes essentiels.

Un garant a été nommé par le Comité de gouvernance de la CCE afin de veiller à la sincérité, l'égalité et la transparence des débats, ainsi qu'au respect de la parole étudiante.

L'Université Sorbonne Paris Nord s'engage à rendre publiques les propositions dans leur **intégralité** et à les présenter aux Conseils centraux appropriés avant la fin du premier semestre de l'année 2025-2026.

L'université s'engage également à **fournir une réponse argumentée** pour chacune des propositions, indiquant les éventuels freins à leur réalisation.

Membres étudiants de la CCE

Les étudiantes et étudiants de la Convention Citoyenne Étudiante (CCE) ont été sélectionnés en deux étapes : premièrement en réalisant un appel à volontariat, deuxièmement en réalisant un tirage au sort parmi ce groupe de volontaires.

Liste des 27 étudiantes et étudiants de la CCE :

- **Hugo Agniel**, BUT2 Carrières sociales, campus Bobigny
- **Wassim Ben Braiek**, L1 Droit, campus Villetaneuse
- **Lilian Bernard**, 2^e année Cours préparatoire ingénieur intégré, campus Villetaneuse
- **Cyprien Blanchy**, M1 Analyse et Politique Économique, campus Villetaneuse
- **Camil Canal**, M1 Analyse et Politique Économique, campus Villetaneuse
- **Myriam Chikhi**, L3 Sciences de l'éducation, campus Villetaneuse
- **Daouda Diallo**, M2 Monnaie, banque, finance, assurance, campus Villetaneuse
- **Khoudiedji Diarra**, Master2 Droit, campus Villetaneuse
- **Bénédicte Ange Chris Djue**, M2 Arts, lettres et civilisations, campus Villetaneuse
- **Marie Djenie Dorlean**, BUT3 Gestion des entreprises et des administrations, campus Saint-Denis
- **Mame Diarra Boussa Drame**, M2 Droit, campus Villetaneuse
- **Lina El Sayed Ali**, Année Préparatoire aux Études de Santé, campus Bobigny
- **Salssabil Guedidi**, M1 Biologie santé, campus Bobigny
- **Papa Madiaw Gueye**, L1 Sciences pour l'ingénieur, campus Villetaneuse
- **Maysoun Hariz**, L3 Sciences pour la santé, campus Bobigny
- **Souleymane Kane**, L2 Géographie et Aménagement, campus Villetaneuse
- **Pacino Karkowski**, L3 Sciences de l'éducation, campus Villetaneuse
- **André Leite Ferreira**, L1 Histoire, campus Villetaneuse
- **Tamegnon Cédric Rica Lovi**, L2 Sciences sanitaires et sociales, campus Bobigny
- **Emeline Luciano**, M1 Santé Publique, campus Bobigny
- **Julien Malartre**, Doctorat de mathématiques, école doctorale Galilée, campus Villetaneuse
- **Alice Mirouze**, M1 Industries Culturelles, campus Villetaneuse
- **Priscille Ndimba Modjaka**, Formation Générale en Sciences Médicales 3^{ème} année, campus Bobigny
- **Ashley Russo**, Formation Générale en Sciences Médicales 3^{ème} année, campus Bobigny
- **Hugo Teyssier—Bertulecci**, M1 Droit, campus Villetaneuse
- **Philippine Urvois**, M1 Santé Publique, campus Bobigny
- **Alexis Wicikowski**, M1 Science politique, campus Villetaneuse

Méthodologie

Gouvernance

La Convention Citoyenne Étudiante (CCE) a été coordonnée par l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle et a été soutenue par la présidence de l'Université Sorbonne Paris Nord.



Le comité de gouvernance a été chargé d'assurer la conception et la mise en œuvre de la CCE, de définir ses principes directeurs et leur application, d'élaborer les thématiques de travail et le programme des délibérations, et de sélectionner les personnes-ressources participant à la co-construction des propositions.

Sélection des étudiantes et étudiants

La sélection des étudiantes et étudiants de la Convention Citoyenne Étudiante (CCE) a été réalisée en deux étapes :

- **Un appel à volontariat** réalisé parmi l'ensemble de la population étudiante
- **Un tirage au sort** parmi ce groupe de volontaires

L'objectif de cette démarche était de sélectionner un groupe de 30 étudiantes et étudiants diversifiés en termes de genre, de niveau d'étude, de campus d'appartenance et de discipline.

Caractéristiques des participantes et participants de la CCE

(caractéristiques de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord)



Femmes : **48 %** (60 %)
Hommes : **52 %** (40 %)



Villetaneuse : **63 %** (58 %)
Bobigny : **33 %** (35 %)
Saint-Denis : **4 %** (7 %)



Licence : **52 %** (74 %)
Master : **44 %** (24 %)
Doctorat : **4 %** (2 %)



Sciences Humaines et Sociales : **56 %** (36 %)
Santé, Médecine, Biologie Humaine : **30 %** (33 %)
Sciences de l'Ingénieur : **11 %** (12 %)
Institut Universitaire de Technologie : **7 %** (19 %)

Thématiques de travail

Pendant la CCE, les étudiantes et étudiants ont travaillé en sous-groupes sur 5 thématiques pré-définies :

- Réduire la précarité alimentaire
- Augmenter la qualité nutritionnelle de l'alimentation
- Favoriser des choix alimentaires durables
- Améliorer le rapport au corps, au poids et au comportement alimentaire
- Augmenter l'activité physique et favoriser les mobilités actives

Méthodologie

Calendrier

La CCE s'est déroulée sur 3 journées du mois de novembre 2024 :

- 5 novembre** Appropriations des enjeux et formations
- 12 novembre** Délibérations entre étudiantes et étudiants
- 27 novembre** Co-construction des propositions avec une équipe de personnes-ressources, spécialistes de l'alimentation et de l'activité physique

Élaboration des propositions

Journée 1

Les étudiantes et étudiants se sont rencontrés, ont échangé et ont identifié les difficultés rencontrées par la communauté étudiante pour « bien manger » et « bien bouger ».

Ils ont participé pour cela à la fresque de l'alimentation étudiante, un atelier éducatif ludique conçu et animé par les étudiantes et étudiants du master Nutrition Humaine et Santé Publique.

Ils ont également participé à une formation en petits groupes, avec une ou un expert, sur l'une des 5 thématiques de travail de la Convention. Enfin, chaque groupe a restitué à l'ensemble des autres étudiantes et étudiants les points clés de leur formation.

Journée 2

Les étudiantes et étudiants ont délibéré entre eux, en deux temps distincts : un premier temps consacré aux délibérations en petits groupes thématiques afin de proposer des mesures préliminaires, puis un deuxième temps consacré aux délibérations plénières pour mettre en commun l'ensemble des propositions et élaborer des mesures plus abouties.

Journée 3

Cette journée a été consacrée à la présentation de ces propositions par les étudiantes et étudiants et à la délibération avec les personnes-ressources.

L'objectif était d'établir une liste de propositions co-construites par les étudiants et les personnes-ressources.

Un vote a également été organisé à la fin de cette journée, présenté ci-après.

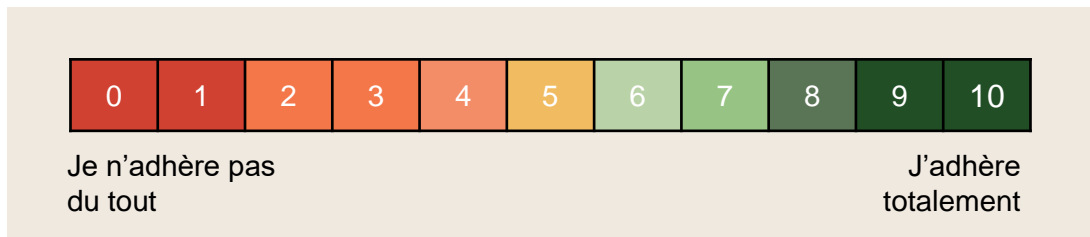


Méthodologie

Vote au jugement majoritaire

Pour permettre aux membres de la Convention Citoyenne Étudiante d'exprimer leur opinion sur les propositions, un vote au jugement majoritaire a été mené.

Les propositions ont toutes été évaluées en utilisant une échelle d'adhésion sur 10 points, en offrant la possibilité de s'abstenir.

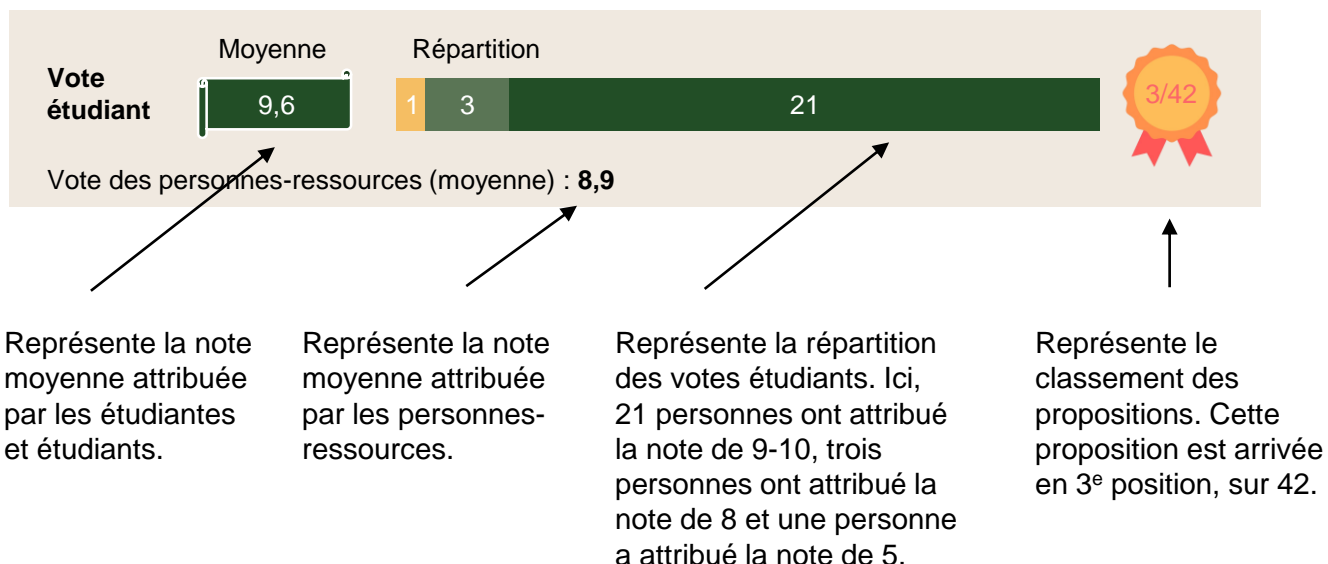


Les propositions ont été évaluées par les étudiantes et étudiants de la CCE, ainsi que par les personnes-ressources, lors de la dernière journée de la CCE qui s'est tenue le 5 décembre. Le vote a été réalisé de façon anonyme, au format papier.

Pour chaque proposition, la moyenne des votes des étudiantes et étudiants a été calculée, ainsi que la moyenne des votes des personnes-ressources.

Le vote au jugement majoritaire nous a permis d'identifier les propositions les plus fortement soutenues. Les propositions seront présentées ci-après par thématique et, au sein de chaque thématique, en fonction du degré d'adhésion des étudiantes et étudiants exprimé lors du vote au jugement majoritaire.

Présentation des résultats du vote



Les enquêtes préparatoires

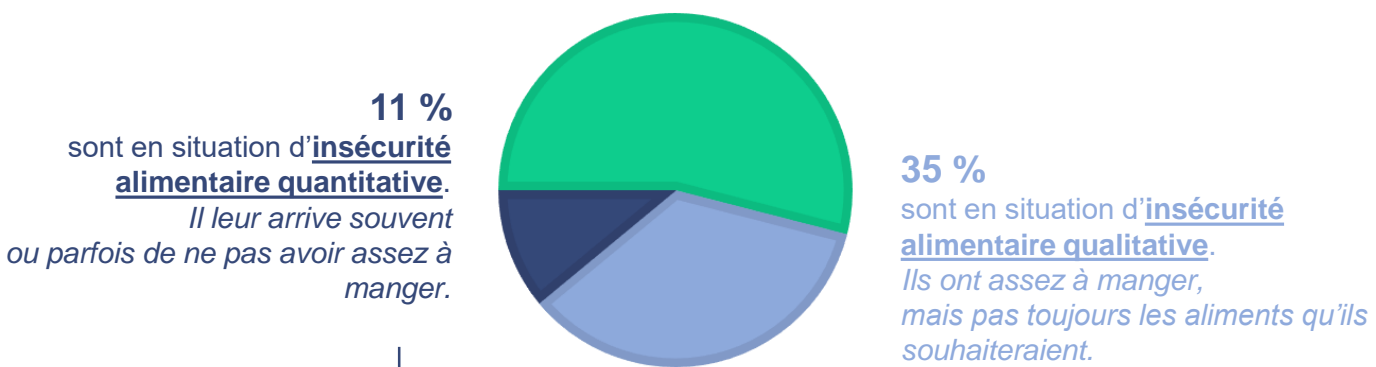


Résultats de l'enquête OFEVE

sur l'insécurité alimentaire au sein de l'USPN

5068 étudiantes et étudiants de l'Université Sorbonne Paris Nord ont répondu à l'enquête menée par l'Observatoire de la Formation et de la Vie Étudiante (OFEVE) en 2023*.

54 % des étudiantes et étudiants sont en situation de sécurité alimentaire.
Ils déclarent pouvoir manger tous les aliments qu'ils souhaitent.



Dans ces deux groupes, on trouve davantage :

- D'hommes (uniquement pour le groupe en insécurité alimentaire quantitative)
- Inscrits en niveau licence
- Ayant obtenu leur baccalauréat à l'étranger
- Vivant hors du foyer familial, notamment en résidence collective
- Dans un logement sans équipements de cuisine suffisants
- Recevant peu de dons alimentaires familiaux
- Ayant des difficultés économiques sévères
- Ayant recours à l'aide alimentaire
- Prenant beaucoup de repas seul
- Cuisinant peu

En extrapolant ces chiffres à l'ensemble de l'université, nous pouvons estimer que **11 500 étudiantes et étudiants** sont en insécurité alimentaire, dont **2 750** en insécurité alimentaire quantitative, c'est-à-dire n'ayant pas toujours suffisamment à manger.

* Afin d'améliorer la représentativité de l'échantillon, les données ont été redressées sur le genre, le niveau d'étude, la spécialité, le statut étudiant (formation initiale ou non), et le pays d'obtention du baccalauréat (en France ou à l'étranger). Sur ces critères, la population d'étude est donc représentative des 25 000 étudiantes et étudiants de l'université.

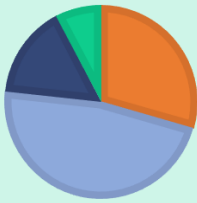
Résultats de l'enquête CoCoNut

sur les habitudes alimentaires

de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord

474 étudiantes et étudiants de l'Université Sorbonne Paris Nord ont répondu à l'enquête CoCoNut menée par l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle en 2023-2024.

Consommation de fruits et légumes



29 % consomment moins d'1 portion par jour

47 % consomment 1 à 2 portions par jour

29 % consomment 3 à 4 portions par jour

8 % consomment 5 portions par jour

Pratiques durables

4 % réduisent volontairement leur consommation de viande

70 % consomment rarement ou jamais d'aliments biologiques

Conditions des repas

94 % prennent de temps en temps ou la plupart du temps leur repas devant un écran

29 % dînent seuls

Habitudes culinaires

20 % cuisinent tous les jours et 59 % aimeraient cuisiner davantage

Ils ne cuisinent pas davantage par manque de temps (78 %), par manque de motivation (37 %) et par manque d'inspiration (31 %)

Rapport au corps et au poids

24 % déclarent avoir pris du poids depuis leur entrée à l'université

35 % ont fait un régime pour perdre du poids au cours des 12 derniers mois

Une majorité d'étudiantes et étudiants adopte des habitudes alimentaires peu favorables à la santé et peu durables, comme le suggèrent leur consommation de fruits et légumes, leurs consommation de viande et d'aliments issus de l'agriculture biologique.

Beaucoup aimeraient cuisiner davantage, et semblent à la recherche de motivation et d'inspiration. Environ un tiers d'entre eux a cherché à perdre du poids au cours de l'année écoulée.

Résultats de l'enquête CoCoNut

sur l'approvisionnement alimentaire

de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord

Approvisionnement

53 % fréquentent des *fast-food* au moins 1 fois par semaine

78 % ne commande jamais, ou exceptionnellement, un repas à emporter

36 % fait ses courses régulièrement

Pour **87 %** d'entre eux, le plus souvent dans un supermarché ou magasin hard discount

Le cas particulier du déjeuner



77 % fréquentent le CROUS au moins 1 fois par semaine



42 % apportent leur repas au moins 1 fois par semaine

Le plus souvent :

- Plat maison (**73 %**)
- Sandwich (**17 %**)
- Salade ou plat du commerce (**11 %**)



47 % achètent leur repas à proximité de l'université au moins 1 fois par semaine

Le plus souvent :

- *Fast-food* (**48 %**)
- Supermarché (**36 %**)
- Boulangerie (**14 %**)
- Restaurant (**6 %**)

Peu d'étudiantes et étudiants font régulièrement leurs courses alimentaires.

Quand ils le font, ils fréquentent surtout les supermarchés. Leur fréquentation de *fast-food* est élevée, mais ils n'ont pas pour habitude de commander des repas à emporter.

Les cafétérias et restaurants du CROUS sont fréquentés par une majorité d'étudiantes et étudiants à l'heure du déjeuner, alors que moins de la moitié d'entre eux apporte au moins une fois par semaine leur déjeuner ou vont l'acheter à proximité de l'université. Quand ils le font, ils apportent le plus souvent un plat fait maison ou vont dans un *fast-food*.

Les propositions de la Convention Citoyenne Étudiante



Résumé des 42 propositions classées en 6 thématiques

Les réglementations

- 1 Mettre en place un cahier des charges strict pour les logements Crous pour que chaque étudiante et étudiant ait accès à une cuisine fonctionnelle
- 2 Instaurer un système de consigne pour les repas Crous à emporter et informer davantage sur le dispositif des plats à emporter
- 3 Créer un « Congé santé mentale », 1 jour par mois hors dates de partiel, donnant lieu à un suivi psychologique
- 4 Aménager dans les emplois du temps un créneau d'1h30, une fois par semaine, pour une activité physique proposée par le DAPS
- 5 Créer un poste de « Référent Santé Mentale »

L'accès économique

- 1 Vendre à bas prix les aliments non consommés dans les points de vente du Crous
- 2 Réactualiser les critères d'éligibilité de la bourse étudiante
- 3 Développer des partenariats permettant l'accès à des programmes ou infrastructures d'activité physique à tarifs réduits
- 4 Faire appel à la fondation Sorbonne Paris Nord pour organiser une collecte de fonds destinée à fournir des chèques alimentaires aux étudiantes et étudiants vulnérables

L'information

- 1 Apposer le Nutri-Score dans les points de vente du Crous sur les produits provenant de prestataires externes
- 2 Apposer le Nutri-Score dans les points de vente du Crous sur les produits cuisinés par le Crous

L'accueil

- 1 Permettre aux personnes en situation de handicap d'avoir accès à des cours de sport sur les campus
- 2 Organiser une meilleure gestion des flux sur les lieux de restauration afin de réduire le temps d'attente
- 3 Étendre les plages d'ouverture des restaurants du Crous afin de permettre aux étudiantes et étudiants d'y prendre leur dîner
- 4 Prévoir davantage d'emplacements sécurisés pour les vélos
- 5 Instaurer un système de navettes entre campus afin d'augmenter l'accessibilité au matériel sportif de Villetaneuse pour les étudiantes et étudiants de Bobigny et Saint-Denis
- 6 Organiser des événements sportifs inter-campus
- 7 Aménager des espaces de restauration qui soient accessibles aux étudiantes et étudiants n'ayant pas acheté leur repas au Crous
- 8 Réaménager les emplois du temps pour allonger la durée de la pause déjeuner
- 9 Créer un espace et des moments de convivialité

- 3 Communiquer sur l'origine géographique des produits mais aussi du circuit (court, long)
- 4 Mettre en place un calendrier des outils institutionnels pour l'alimentation et l'activité physique

L'offre alimentaire

- 1 Augmenter et diversifier l'offre de fruits et légumes dans les cafétérias et distributeurs automatiques
- 2 Reformuler le menu à 1 € ou 3,30 € du Crous pour rendre obligatoire l'achat d'au moins une portion de fruits ou de légumes
- 3 Permettre aux étudiantes et étudiants de choisir la portion et le type d'aliments servis
- 4 Proposer des snacks sains tout au long de la journée
- 5 Proposer davantage de plats fait maison à partir de produits locaux et de saison
- 6 Contribuer à favoriser le circuit-court en mettant en relation les étudiantes, étudiants et les productrices, producteurs locaux
- 7 Proposer quotidiennement un plat 100 % végétal dans les restaurants et cafétérias du Crous en élargissant l'offre d'alternatives végétales
- 8 Mettre à disposition des produits avec un Nutri-Score A à C pour tous les plats principaux et de A à D pour les desserts en minimisant la quantité des D
- 9 Instaurer un jour sans produits carnés par semaine dans le restaurant universitaire

L'accompagnement

- 1 Mettre en place un format hybride (présentiel et distanciel) pour les ateliers « bien-être et santé mentale » proposés par le DAPS
- 2 Sensibiliser les étudiantes, les étudiants et le personnel universitaire au gaspillage alimentaire à travers une campagne de communication dédiée
- 3 Créer un guide numérique offrant des recettes de cuisine et des fiches pratiques pour faire les courses
- 4 Encourager la pratique d'activité physique en fixant des objectifs quotidiens à atteindre via l'application Sorbonne Paris Nord
- 5 Mettre en place un programme de sensibilisation et de formation pour apprendre à mieux gérer son quotidien
- 6 Créer des formations et des ateliers de sensibilisation pour tous les étudiantes et étudiants de manière récurrente afin d'augmenter la visibilité des dispositifs déjà existants
- 7 Mettre en place, une fois par mois, des ateliers de cuisine accessibles à l'ensemble des étudiantes et étudiants
- 8 Créer une campagne de sensibilisation aux normes sociales alimentaires et corporelles
- 9 Instaurer des courtes pauses dynamiques entre les cours, animées par une ou un étudiant formé à cette intervention
- 10 Diffuser une documentation sur l'alimentation, comprenant un questionnaire et un guide personnalisé avec menus adaptés à la semaine
- 11 Promouvoir les gestes simples favorisant l'activité physique et le sport-santé

Propositions

Les réglementations

Modifier le cadre réglementaire est essentiel pour répondre à l'enjeu principal de la Convention Citoyenne Étudiante, qui est de favoriser l'accès de l'ensemble de la communauté étudiante au « bien manger » et « bien bouger ».

Nous présentons ci-après **cinq propositions**, classées par ordre de priorité décroissante, pour orienter les réglementations autour du « bien manger », du « bien bouger », mais aussi de la santé mentale.

Ces propositions visent en particulier à mieux accompagner les étudiantes et étudiants qui se trouvent dans des situations de vulnérabilité économique, sociale ou psychologique, en créant un cadre réglementaire protecteur de leur santé et de leur bien-être.

Certaines de ces propositions sont applicables à l'échelle locale, d'autres le sont à l'échelle régionale ou nationale. Bien que ces dernières ne puissent pas être mises en place au sein de l'Université Sorbonne Paris Nord sans action nationale préalable, nous tenons à porter ces propositions au travers de ce rapport. C'est le cas par exemple de la proposition n°1 de cette thématique, qui porte sur les logements du Crous.

J'ai souhaité mettre en avant la santé mentale comme thématique centrale, convaincue qu'elle constitue un enjeu fondamental du bien-être étudiant. Une santé mentale équilibrée est en effet un prérequis indispensable à l'engagement dans une activité physique et à l'adoption de bonnes habitudes alimentaires. Au cours des échanges, il est apparu que cette question méritait une attention renforcée, tant les défis rencontrés par les étudiants sont multiples : stress académique, précarité, isolement social... Les solutions proposées ont ainsi insisté sur la nécessité de dispositifs accessibles, pérennes et adaptés aux besoins spécifiques des étudiants. J'espère que cette réflexion collective pourra nourrir des actions concrètes et durables en faveur d'une prise en charge plus efficace de la santé mentale au sein de notre université.

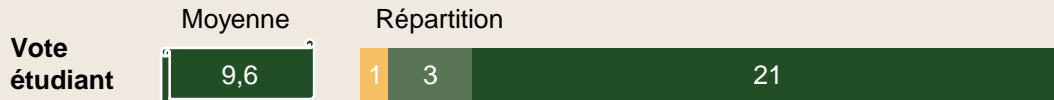
Les réglementations

1

Mettre en place un cahier des charges strict pour les logements Crous pour que chaque étudiante et étudiant ait accès à une cuisine fonctionnelle



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : **8,9**

Pouvoir stocker des aliments et cuisiner est indispensable pour adopter de meilleures habitudes alimentaires. Or, certaines résidences collectives n'offrent ni possibilités de stockage des aliments ni matériel de cuisine.

Chaque étudiante ou étudiant devrait avoir accès à une **cuisine fonctionnelle, individuelle ou collective, comprenant des espaces de stockage, du matériel de réfrigération et de cuisson, et assurant des règles d'hygiène satisfaisantes.**

La proposition porte sur les nouveaux logements, mais aussi les anciens logements faisant l'objet d'une rénovation.

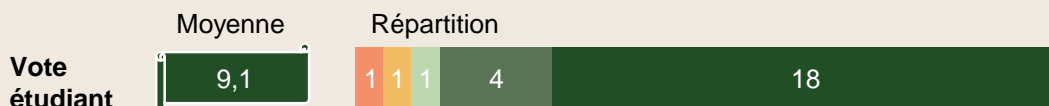
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous, Crous de Créteil

2

Instaurer un système de consigne pour les repas CROUS à emporter et informer davantage sur le dispositif des plats à emporter



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : **9,4**

L'usage des emballages en plastique doit être réduit pour répondre aux enjeux d'alimentation durable. Or, de nombreux aliments vendus au sein de l'université sont emballés dans du plastique.

L'instauration d'un système de consigne, associé à une meilleure information aux étudiantes et étudiants, permettrait de réduire l'usage des emballages plastique.

La proposition porte sur les restaurants universitaires ainsi que sur certains aliments vendus dans les cafétérias du Crous.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

Les réglementations

3 Créer un « Congé santé mentale », 1 jour par mois hors dates de partiel, donnant lieu à un suivi psychologique



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,1

De nombreuses étudiantes et étudiants rencontrent des problèmes de santé mentale, et il n'existe pas pour eux de « porte de sortie d'urgence ». Cette proposition vise à offrir une soupape immédiate accompagnée d'un suivi psychologique.

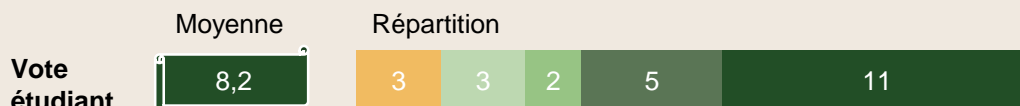
La proposition consiste ainsi à offrir la possibilité à celles et ceux qui le demandent d'avoir accès à un « Congé santé mentale », 1 jour par mois hors dates de partiel, **donnant lieu à une consultation téléphonique d'urgence avec une psychologue du SSE (5 min) puis à une consultation par RDV Doctolib.**

Services ou personnes concernés par la mise en place : Service de Santé Étudiant, chercheuses, chercheurs sur le comportement alimentaire

4 Aménager dans les emplois du temps un créneau d'1h30, une fois par semaine, pour une activité physique proposée par le DAPS



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,5

Le manque de temps est le premier frein à la pratique d'activité physique. Banaliser un créneau d'1h30 par semaine pour la pratique d'une activité physique au sein ou aux abords de l'université encouragerait les étudiantes et étudiants à cette pratique.

Services ou personnes concernés par la mise en place : composantes de l'université, DAPS, associations et syndicats étudiants

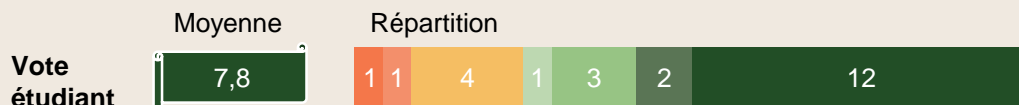
Les réglementations

5

Créer un poste de « Référent Santé Mentale »



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,1

Les étudiantes et étudiants sont nombreux à souffrir de troubles de la santé mentale et de troubles du comportement alimentaire, mais ont un accès limité à des professionnels de santé pouvant les accompagner. Le Référent Santé Mentale jouerait le rôle d'**interlocuteur privilégié** pour les étudiantes et étudiants concernant la santé mentale.

Cette proposition peut nécessiter la création d'un poste, ou de nouvelles missions à confier à des chargés de mission (par exemple, VSS et discriminations).

Services ou personnes concernés par la mise en place : composantes de l'université, DAPS, associations et syndicats étudiants

Propositions

L'accès économique

Bien que la précarité étudiante soit inscrite comme une priorité des politiques publiques et universitaires, celle-ci reste trop fréquente, y compris au sein de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord.

Nous présentons ci-après **quatre propositions**, classées par ordre de priorité décroissante, pour favoriser l'accès économique au « bien manger » et « bien bouger ».

Ces propositions visent soit à augmenter le pouvoir d'achat des étudiantes et étudiants, soit à rendre l'alimentation et l'activité physique plus accessibles, au travers de partenariats locaux.

Certaines propositions, comme la révision des critères d'éligibilité de la bourse étudiante, nécessitent des décisions à l'échelle ministérielle. Nous souhaitons toutefois manifester notre soutien à cette proposition en la faisant figurer dans ce rapport.



La condition d'étudiant dont les ressources sont limitées et parfois très limitées, me pousse à faire des choix lors de l'achat de ma nourriture, qui sont purement économiques. Et les produits pauvres nutritivement sont souvent les moins chers.

Wassim



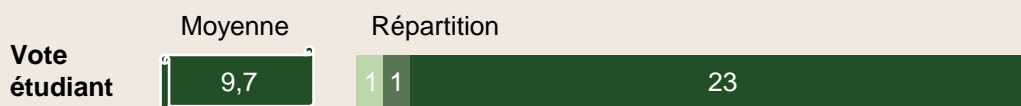
L'accès économique

1

Vendre à bas prix les aliments non consommés dans les points de vente du Crous



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,8

En proposant à prix réduit les aliments invendus, le Crous pourrait favoriser **l'accès des étudiantes et étudiants à une alimentation favorable à la santé et durable**, tout en **réduisant le gaspillage alimentaire**.

Cette proposition doit s'appliquer dans les règles d'hygiène imposées à la restauration collective, pour assurer la sécurité sanitaire des étudiantes et étudiants.

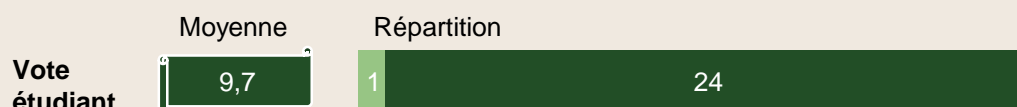
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

2

Réactualiser les critères d'éligibilité de la bourse étudiante



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,7

De nombreux étudiantes et étudiants, bien qu'ils ne remplissent pas les conditions actuelles pour bénéficier de la bourse étudiante, rencontrent des difficultés financières. **Elargir les critères d'éligibilité de la bourse améliorerait leurs conditions de vie et leur accès à une alimentation favorable à la santé**.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche, Crous, syndicats étudiants et associations

L'accès économique

3

Développer des partenariats permettant l'accès à des programmes ou infrastructures d'activité physique à tarifs réduits



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,4

Le manque de temps et le manque de moyens figurent parmi les freins à la pratique d'activité physique les plus fréquemment cités.

Établir des partenariats avec diverses structures permettant la pratique d'activité physique (salles de sport, associations sportives, services de location de vélos...) favoriserait la pratique d'activité physique chez les étudiantes et étudiants rencontrant des difficultés financières.

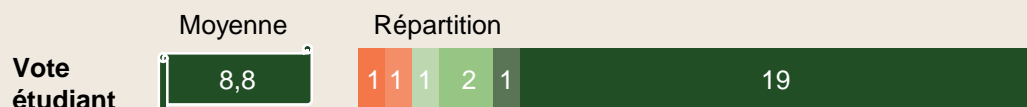
Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Universitaire, DAPS, collectivités territoriales - mairies de Saint-Denis, Villetaneuse et Bobigny, associations sportives

4

Faire appel à la fondation Sorbonne Paris Nord pour organiser une collecte de fonds destinée à fournir des chèques alimentaires aux étudiantes et étudiants vulnérables



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,6

La précarité étudiante a été mise en lumière dans le débat public lors de la crise sanitaire du Covid-19. Si de nombreuses structures d'aide alimentaire ont été renforcées ou créées à cette occasion, elles ne suffisent pas à répondre aux besoins de l'ensemble des étudiantes et étudiants, notamment des plus vulnérables.

Une collecte de fonds dédiée spécifiquement à l'alimentation des étudiantes et étudiants les plus vulnérables pourrait améliorer leurs conditions de vie et leur accès à une alimentation suffisante. **Les chèques alimentaires leur offriraient, en outre, la possibilité de choisir eux-mêmes leur alimentation, un enjeu essentiel des dispositifs d'aide alimentaire.**

Services ou personnes concernés par la mise en place : fondation de l'USPN, Crous de Créteil, collectivités territoriales pour collecte de fonds et recherche de donateurs

Propositions

L'accueil

Améliorer l'accueil des étudiantes et étudiants est une première étape indispensable à leur bien-être et leur réussite académique. Bien que les infrastructures soient régulièrement entretenues au sein des campus, il reste de nombreux axes d'amélioration pour favoriser l'accès du plus grand nombre au « bien manger » et « bien bouger ».

Nous présentons ci-après **neuf propositions**, classées par ordre de priorité décroissante, pour améliorer l'accueil des étudiantes et étudiants.

Ces propositions concernent avant tout les locaux de l'université. Elles visent à les rendre plus inclusifs, à limiter le temps d'attente au restaurant universitaire, à créer de nouveaux espaces de restauration propices aux rencontres entre étudiantes et étudiants, et à favoriser les déplacements en vélo.

Ces propositions sur les infrastructures sont complétées par des propositions organisationnelles permettant de favoriser le lien social et la convivialité.



La file d'attente souvent longue, voire très longue devant la cantine a un effet dissuasif, d'autant que nos pauses sont souvent courtes à l'heure du déjeuner. Je me rabats donc sur l'offre assez pauvre des cafétérias, et boutiques associatives du campus.

Wassim



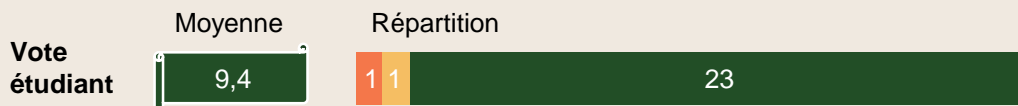
L'accueil

1

Permettre aux personnes en situation de handicap d'avoir accès à des cours de sport sur les campus



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 9,4

Les étudiantes et étudiants en situation de handicap rencontrent plus de difficultés que les autres à accéder à des séances de sport adaptées à leur situation. Il est ainsi essentiel de leur proposer des séances sur leur campus, leur permettant d'une part de pratiquer une activité physique bénéfique pour leur santé et leur bien-être, et d'autre part pour favoriser le lien social au sein de l'université.

Pour cela, le **matériel doit être adapté et accessible**, et les **professeurs formés à la question du handicap physique et mental**.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Bureau du référent handicap, Direction de la Vie Universitaire, DAPS, service gestion du Patrimoine

2

Organiser une meilleure gestion des flux sur les lieux de restauration afin de réduire le temps d'attente



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,3

Le temps limité accordé à la pause déjeuner, combiné à des temps d'attente souvent trop longs dans les restaurants universitaires (estimés à 30 minutes en moyenne) et cafétérias, pousse de nombreux étudiantes et étudiants à se tourner vers des options alimentaires extérieures à l'université. Ces alternatives, souvent limitées en diversité et majoritairement de faible qualité nutritionnelle, **les contraignent à opter pour des choix peu favorables à leur santé et peu durables**.

Afin de favoriser des choix alimentaires sains et durables, il est donc important de réduire le temps d'attente dans les points de vente du Crous.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

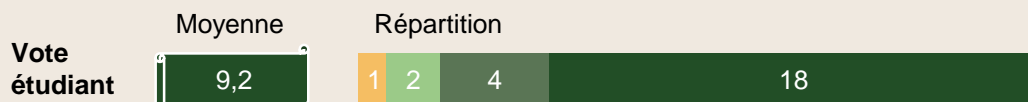
L'accueil

3

Étendre les plages d'ouverture des restaurants du Crous afin de permettre aux étudiantes et étudiants d'y prendre leur dîner



Court terme

Vote des personnes-ressources (moyenne) : **8,2**

Les restaurants du Crous proposent des plats à des tarifs avantageux par rapport à l'offre alimentaire traditionnelle. Ils permettent ainsi aux étudiantes et étudiants d'adopter une alimentation équilibrée à prix réduits.

Toutefois, à l'Université Sorbonne Paris Nord, ces restaurants ne sont pas ouverts en soirée, contrairement à certaines autres universités.

Étendre les horaires d'ouverture des restaurants du Crous pour inclure les soirées apporterait donc un service considérable aux étudiantes et étudiants les plus vulnérables, c'est-à-dire ayant des **difficultés financières, n'ayant pas accès à du matériel de cuisine dans leur logement**, ou encore celles et ceux **souffrant de solitude**.

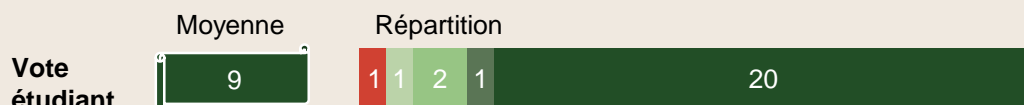
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

4

Prévoir davantage d'emplacements sécurisés pour les vélos



Long terme

Vote des personnes-ressources (moyenne) : **8,8**

Il manque, sur les campus de l'USPN, des infrastructures permettant d'accueillir les vélos de façon sécurisée.

Le manque de parking sécurisé étant un frein majeur à la pratique du vélo, il est important d'augmenter l'offre de parkings à vélos sécurisés.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Universitaire, DAPS, syndicats étudiants

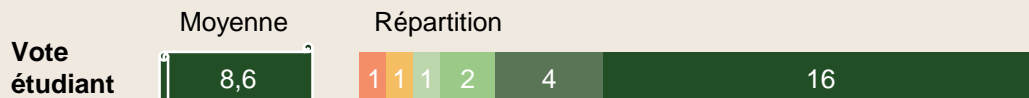
L'accueil

5

Instaurer un système de navettes entre campus afin d'augmenter l'accessibilité au matériel sportif de Villetaneuse pour les étudiantes et étudiants de Bobigny et Saint-Denis



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7



20/42

Le **campus de Villetaneuse est davantage doté en matériel sportif et offres d'activités physiques et sportives** que les campus de Bobigny et de Saint-Denis.

Des navettes reliant les campus pourraient permettre aux étudiantes et étudiants de Bobigny et de Saint-Denis de s'inscrire à certaines activités proposées à Villetaneuse.

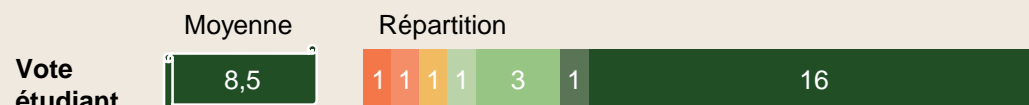
Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Universitaire, DAPS, Commission Culture Action

6

Organiser des événements sportifs inter-campus



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,5



22/42

Les événements sportifs inter-campus offrent une opportunité intéressante de promouvoir la pratique d'activité physique tout en renforçant le sentiment d'appartenance et le lien social entre étudiantes et étudiants de différents campus de l'université.

Il peut s'agir de compétitions sportives ou groupes d'activité physique.

Services ou personnes concernés par la mise en place : DAPS, Département STAPS, Direction de la Formation, Maison des étudiants, associations sportives

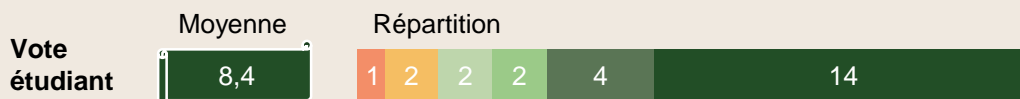
L'accueil

7

Aménager des espaces de restauration qui soient accessibles aux étudiantes et étudiants n'ayant pas acheté leur repas au Crous



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,1

Actuellement, les étudiantes et étudiants qui n'achètent pas leur repas au Crous ne sont pas autorisés à utiliser les espaces de restauration du Crous. Ils doivent ainsi prendre leur repas dans les couloirs ou dans les salles de cours.

Le Crous n'étant pas en mesure de nourrir l'ensemble des étudiantes et étudiants, **l'université n'offre donc pas de solution de restauration satisfaisante pour toutes et tous.**

Aménager des espaces de restauration supplémentaires, équipés de tables, de chaises et de micro-ondes en libre accès, permettrait donc à chaque personne de prendre son repas dans des conditions de confort décentes.

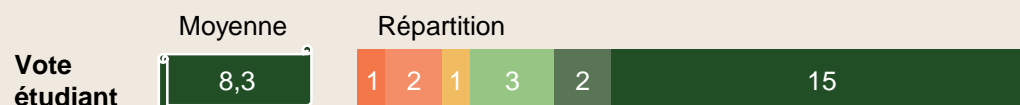
Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Universitaire, Crous de Créteil

8

Réaménager les emplois du temps pour allonger la durée de la pause déjeuner



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,9

La durée de la pause méridienne varie entre les formations et peut parfois être limitée à seulement 30 minutes.

Ce temps insuffisant, couplé au temps d'attente au Crous (Accueil #2) et au manque d'espaces de restaurant (Accueil #7), réduit l'accessibilité de beaucoup d'étudiantes et d'étudiants aux choix alimentaires favorables à la santé et durables, et les empêche de prendre leur repas dans des conditions acceptables.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Formation, composantes, responsables de formation, étudiantes et étudiants élus, associations étudiantes

L'accueil

9

Créer un espace et des moments de convivialité



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,9

L'isolement social est un problème préoccupant chez beaucoup d'étudiantes et étudiants.

L'alimentation et l'activité physique, en tant qu'activités propices au lien social, peuvent être des leviers efficaces pour renforcer la cohésion chez les étudiantes et étudiants.

Cela peut passer par l'allongement des plages d'ouverture des restaurants du Crous (Accueil #3), par l'aménagement de nouveaux espaces de convivialité à l'occasion d'une rénovation de bâtiments, par l'organisation de moments de convivialité dans ces espaces, par l'achat de matériel tels qu'un babyfoot, un piano, une télé, comme cela existe dans certains locaux de BDE.

En plus de favoriser le lien social, **ces moments de convivialité peuvent fournir aux étudiantes et étudiants des occasions de partager leurs solutions** pour « bien manger » et « bien bouger ».

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil, Direction de la Vie Etudiante, DAPS, Commission Culture Action

Propositions

L'information

Les étudiantes et étudiants devraient bénéficier d'une information claire, compréhensible et facilement accessible sur la qualité des aliments proposés au sein de l'université, ainsi que sur les dispositifs mis à leur disposition pour « bien manger » et « bien bouger ».

Nous présentons ci-après **quatre propositions**, classées par ordre de priorité décroissante, pour mieux informer les étudiantes et étudiants.

Ces propositions incluent notamment l'apposition du Nutri-Score dans les points de vente du Crous et la création d'un calendrier synthétisant les outils institutionnels disponibles.

Bien que de nombreux dispositifs d'information aient été mis en place, certaines informations ne parviennent pas jusqu'à l'ensemble de la communauté étudiante. Mieux informer permettrait de rendre accessible au plus grand nombre les solutions déjà mises en œuvre par l'université pour accompagner les étudiantes et étudiants vers le « bien manger » et le « bien bouger ».



Quand j'ai décidé d'améliorer mon alimentation, j'ai dû faire face à un premier obstacle, la capacité à déterminer la qualité nutritive de mon alimentation. Certes une documentation assez importante existe, mais elle est tellement riche, qu'elle peut nous perdre. J'ai parfois envie d'une orientation adressée spécialement aux étudiants.

Wassim



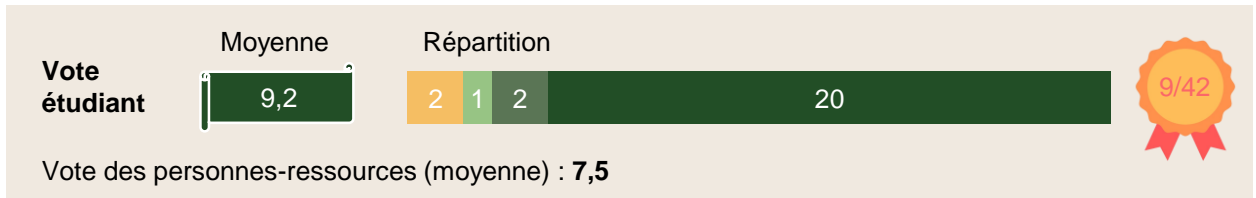
L'information

1

Apposer le Nutri-Score dans les points de vente du Crous sur les produits provenant de prestataires externes



Moyen terme

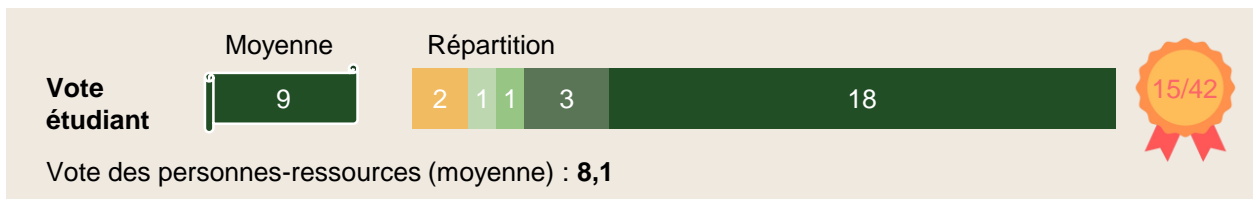


2

Apposer le Nutri-Score dans les points de vente du Crous sur les produits cuisinés par le CROUS



Moyen terme



Les étudiantes et étudiants ne bénéficient pas d'une information suffisante pour réaliser des choix alimentaires éclairés au sein de l'université.

Le Nutri-Score fournit une **information simple et facilement compréhensible sur la qualité nutritionnelle** des aliments et peut les aider à s'orienter vers des aliments plus favorables à leur santé.

Les propositions visent à appliquer le Nutri-Score à la fois sur les produits provenant de prestataires externes, et sur ceux cuisinés par le Crous. Elles concernent **l'offre alimentaire proposée dans les restaurants, cafétérias et distributeurs automatiques.**

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

L'information

3

Communiquer sur l'origine géographique des produits mais aussi du circuit (court, long)



Court terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,4

L'origine géographique et le type de circuits alimentaires sont deux critères qu'il est important de prendre en compte pour améliorer la durabilité de notre alimentation.

Les étudiantes et étudiants devraient pouvoir **identifier facilement les aliments d'origine française, ainsi que ceux provenant de circuits courts de proximité.**

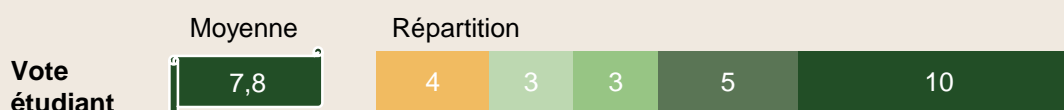
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

4

Mettre en place un calendrier des outils institutionnels pour l'alimentation et l'activité physique



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,2

Les étudiantes et étudiants ne sont pas suffisamment informés des dispositifs existants liés à l'alimentation et de l'activité physique. **Créer un calendrier regroupant toutes les informations relatives à ces dispositifs permettrait de rendre ces ressources plus visibles et accessibles à l'ensemble de la communauté étudiante.**

Ce calendrier pourrait ensuite être communiqué aux étudiantes et étudiants par différents canaux : par les responsables de formation et les enseignants, entre pairs, *via* les réseaux sociaux et l'application Sorbonne Paris Nord.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Universitaire, Service de Santé Étudiante.

Propositions

L'offre alimentaire

L'offre alimentaire façonne nos choix alimentaires. Ainsi, pour espérer orienter les choix individuels vers des options plus favorables à la santé et plus durables, il est nécessaire de modifier l'offre alimentaire en ce sens.

Nous présentons ci-après **neuf propositions**, classées par ordre de priorité décroissante, pour améliorer l'offre alimentaire au sein des campus.

Les propositions portent sur les restaurants universitaires, mais aussi sur les cafétérias et distributeurs automatiques. Elles portent également sur le prix des aliments, notamment en proposant de réviser le menu à tarif social du Crous pour encourager une consommation accrue de fruits et légumes parmi les étudiantes et étudiants.

Ces propositions structurantes pourraient avoir un impact important sur les choix alimentaires de la communauté étudiante, et leur mise en œuvre nécessitera une collaboration étroite entre l'offre (le Crous de Créteil) et la demande (les étudiantes et étudiants).



Quand j'ai décidé de repenser mon alimentation, j'ai dû faire face à un obstacle en tant qu'étudiant. Le campus ne propose pas assez de produits qui permettent une bonne alimentation. Et malgré toute la bonne volonté, pendant de courtes pauses nous n'avons d'autres choix que de se contenter de produits pauvre nutritivement.

Wassim



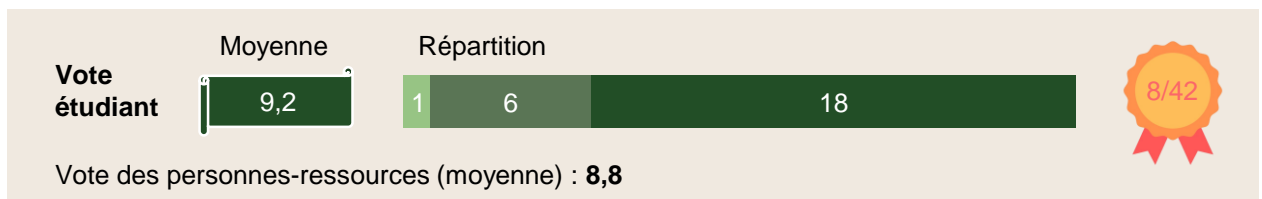
L'offre alimentaire

1

Augmenter et diversifier l'offre de fruits et légumes dans les cafétérias et distributeurs automatiques



Moyen terme



Les cafétérias du Crous et les distributeurs automatiques n'offrent pas suffisamment de choix de fruits et légumes. Par ailleurs, l'offre en fruits et légumes est peu diversifiée.

Les étudiantes et étudiants n'ayant pas tous accès aux restaurants du Crous (propositions Accueil #2 et 8), il est indispensable qu'une offre diversifiée de fruits et légumes soit proposée dans les cafétérias et distributeurs automatiques.

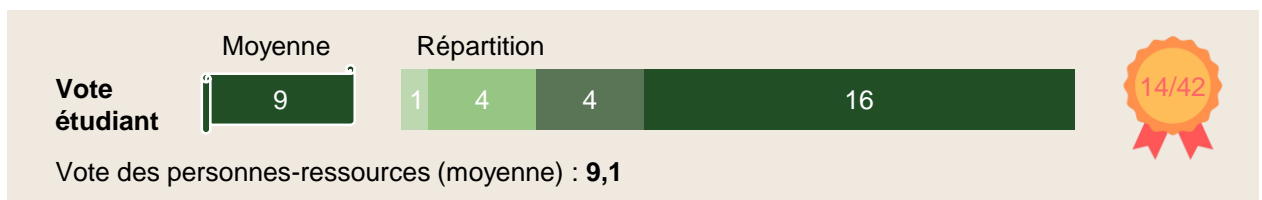
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

2

Reformuler le menu à 1 € ou 3,30 € du Crous pour rendre obligatoire l'achat d'au moins une portion de fruits ou de légumes



Court terme



Actuellement, le tarif social s'applique à des menus qui peuvent présenter une qualité nutritionnelle très limitée. Cette proposition vise à repenser le menu à tarif social en privilégiant une subvention de l'État pour des aliments plus bénéfiques pour la santé.

Les aliments peu favorables à la santé resteraient proposés à la vente, mais leur tarif ne bénéficierait pas de subventions de l'État.

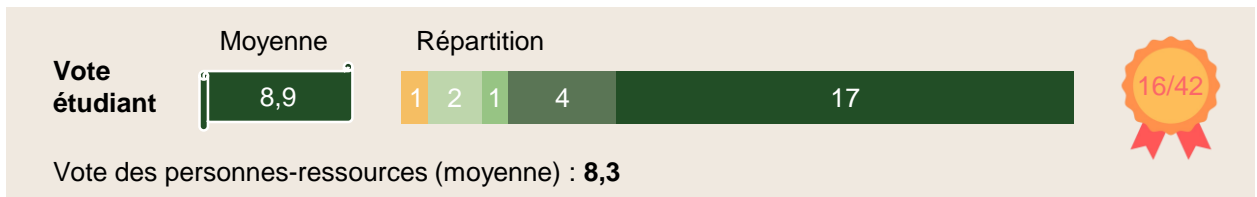
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil, Service de Santé Etudiant (diététicien, diététicienne)

L'offre alimentaire

3 Permettre aux étudiantes et étudiants de choisir la portion et le type d'aliments servis



Moyen terme



Actuellement, les étudiantes et étudiants ne disposent pas toujours de la possibilité d'adapter leurs repas à leurs besoins spécifiques en termes de portions ou de types d'aliments, et ce d'autant plus lorsque le temps d'attente au restaurant du Crous augmente.

Cette initiative pourrait être mise en place dans les restaurants universitaires et cafétérias *via* un système de self-service modulable, où les étudiantes et étudiants choisiraient les portions et les aliments souhaités dans le cadre d'un menu équilibré.

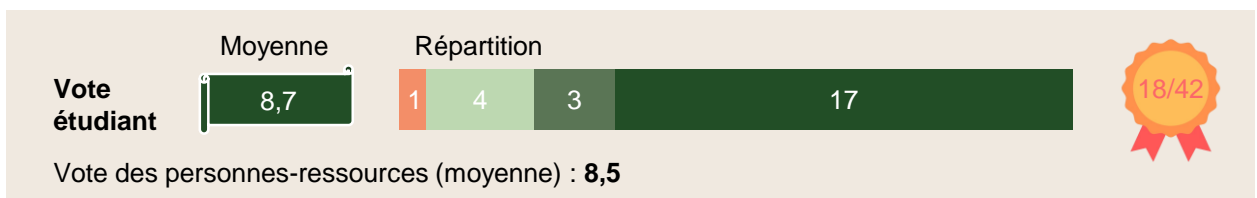
Le Crous devrait veiller à ce que les quantités d'aliments soient suffisantes pour réduire les inégalités en termes de choix/qualité alimentaire offerts aux étudiants.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

4 Proposer des snacks sains tout au long de la journée



Moyen terme



Les cafétérias et distributeurs automatiques proposent peu de « snacks » qui soient favorables à la santé.

Une offre plus conséquente et plus variée **d'aliments faciles à consommer et vendus à tout moment de la journée** pourrait aider les étudiantes et étudiants à adopter des habitudes alimentaires plus saines.

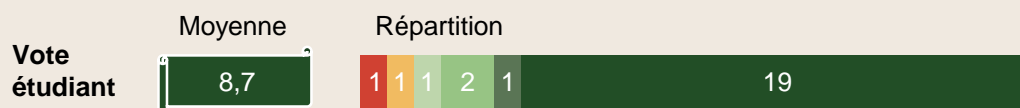
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil, associations d'aide alimentaire

L'offre alimentaire

5 Proposer davantage de plats fait maison à partir de produits locaux et de saison



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,4

Les **aliments ultra-transformés** sont **sur-représentés** dans les points de vente du Crous. Ces aliments étant peu favorables à la santé et peu durables, il est important d'en remplacer une partie au profit d'aliments fait maison.

Favoriser le fait maison permettra par ailleurs plus facilement de s'orienter vers des aliments locaux et de saison.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil, associations

6 Contribuer à favoriser le circuit-court en mettant en relation les étudiantes, étudiants et les productrices, producteurs locaux



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,2

Les étudiantes et étudiants ont un accès limité aux aliments sains et durables, en raison notamment de **contraintes budgétaires importantes** et d'un **manque de temps pour faire leurs courses**.

Mettre en relation étudiants et producteurs permettrait de réduire les intermédiaires et de faciliter l'accès à des produits sains et durables. Cette mise en relation pourrait se faire au travers d'une application smartphone dédiée.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Alter'Nature, producteurs / maraichers, « Revivre Ile-de-France »

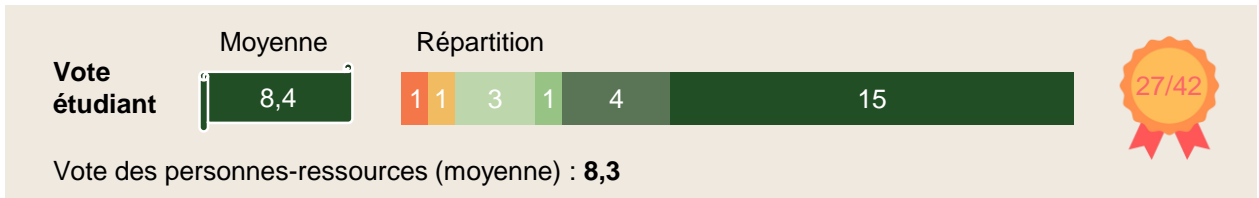
L'offre alimentaire

7

Proposer quotidiennement un plat 100 % végétal dans les restaurants et cafétérias du Crous en élargissant l'offre d'alternatives végétales



Moyen terme



Les restaurants et cafétérias du Crous ne proposent pas suffisamment d'alternatives végétales, et celles-ci ne sont pas suffisamment diversifiées.

Pour des raisons variées (culturelles, éthiques, sanitaires, environnementales...), **nombre d'étudiantes et étudiants souhaiteraient réduire leur consommation de produits animaux et augmenter leur consommation de produits végétaux.**

Il est donc essentiel d'augmenter les alternatives végétales, ainsi que leur variété, au sein de l'université.

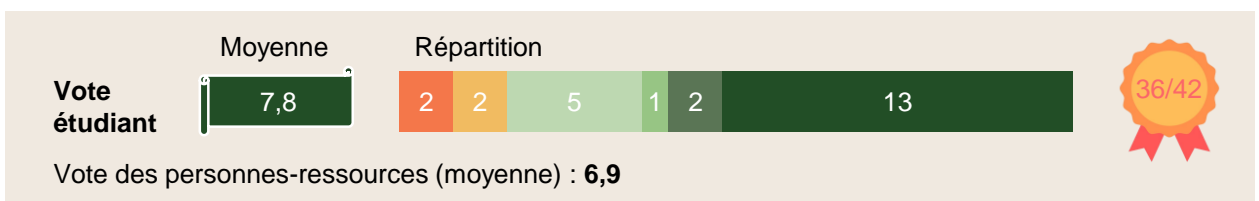
Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

8

Assurer que les plats principaux vendus par le Crous aient un Nutri-Score compris entre A et C, et que les desserts soient classés entre A et D, en limitant autant que possible la présence de desserts classés D.



Moyen terme



Le Nutri-Score est un moyen simple de refléter la qualité nutritionnelle des aliments. En veillant à vendre des aliments de meilleure qualité nutritionnelle, le Crous contribuerait à orienter les choix alimentaires des étudiantes et étudiants vers des options plus favorables à leur santé.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

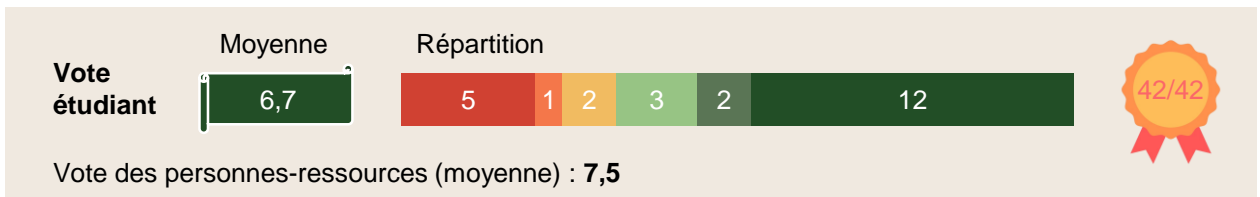
L'offre alimentaire

9

Instaurer un jour sans produits carnés par semaine dans le restaurant universitaire



Moyen terme



Sur le modèle du « lundi vert » plébiscité dans certains restaurants du Crous, cette proposition consiste à proposer, une journée par semaine, uniquement des repas sans viande.

Instaurer une journée sans produits carnés pourrait **réduire l'impact carbone des restaurants universitaires, favoriser la consommation de végétaux favorables à la santé, et promouvoir une culture commune plaçant les végétaux au centre de l'assiette.**

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil

Propositions

L'accompagnement

Renforcer les connaissances et les compétences dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique ne suffisent pas à modifier durablement les comportements, mais il s'agit d'une première étape essentielle. Combinée aux modifications de l'offre alimentaire et des infrastructures proposées dans ce rapport, une meilleure éducation peut jouer un rôle clé pour aider les étudiantes et étudiants à « bien manger » et « bien bouger ».

Nous présentons ci-après **onze propositions**, classées par ordre de priorité décroissante, pour renforcer l'éducation des étudiantes et étudiants à ces deux thématiques.

Les propositions consistent à mettre en place des ateliers, à créer des campagnes de communication, et à utiliser les outils numériques pour renforcer leur motivation.



Au cours de nos différents échanges, j'ai constaté que la majorité des étudiants ne sont pas assez sensibilisés et éduqués sur les bienfaits d'une alimentation équilibrée. Les propositions d'organiser des ateliers de cuisine et des campagnes d'information sur la nutrition seront très bénéfiques pour encourager les étudiants à adopter de meilleures habitudes alimentaires.

Marie Djenie



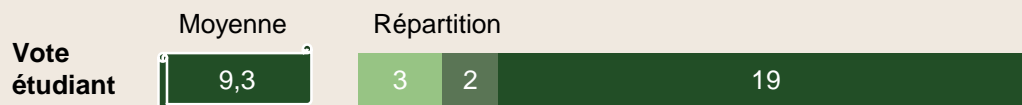
L'accompagnement

1

Mettre en place un format hybride (présentiel et distanciel) pour les ateliers « bien-être et santé mentale » proposés par le DAPS



Court terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,5

Les ateliers dédiés à la santé mentale et au bien-être (« Gestion du stress », « Méditation », « Relaxation express », « Sophrologie », « Stretching relaxation ») **sont proposés quasiment exclusivement sur le campus de Villetaneuse.**

Pour répondre aux besoins des étudiantes et étudiants des campus de Bobigny et de Saint-Denis, il serait pertinent de développer un format hybride, combinant présentiel et distanciel. Cette solution permettrait une participation plus large et offrirait une flexibilité supplémentaire aux bénéficiaires.

La mise en place de ce format nécessiterait d'avoir l'accord des intervenants pour diffuser les ateliers ainsi que l'installation des équipements techniques nécessaires.

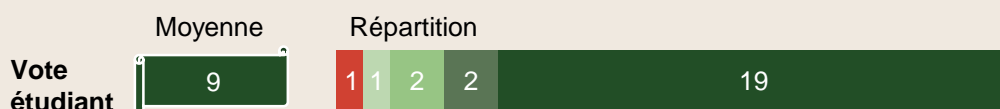
Services ou personnes concernés par la mise en place : DAPS

2

Sensibiliser les étudiantes, les étudiants et le personnel universitaire au gaspillage alimentaire à travers une campagne de communication dédiée



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 8,5

Réduire le gaspillage alimentaire est un enjeu majeur des restaurations collectives.

Cela peut passer par des mesures structurelles (Accès économique #1), mais aussi par une **sensibilisation du public à l'ampleur du gaspillage alimentaire.**

Une campagne de communication ciblant les utilisateurs des restaurants du Crous (communauté étudiante et personnels universitaires) pourrait permettre de réduire le gaspillage alimentaire.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Crous de Créteil, collectivités territoriales, syndicats étudiants, associations étudiantes

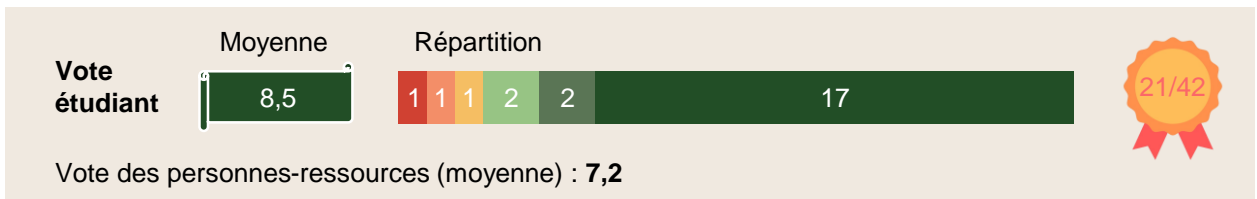
L'accompagnement

3

Créer un guide numérique offrant des recettes de cuisine et des fiches pratiques pour faire les courses



Court terme



Une proportion conséquente d'étudiantes et étudiants **déclare manquer de temps et de compétences pour préparer les repas.**

Un guide comprenant des recettes simples et pas chères, ainsi que des astuces pour faire ses courses, aiderait les étudiantes et étudiants à cuisiner davantage, ce qui pourrait par la suite les aider à faire des choix alimentaires plus favorables à la santé et plus durables.

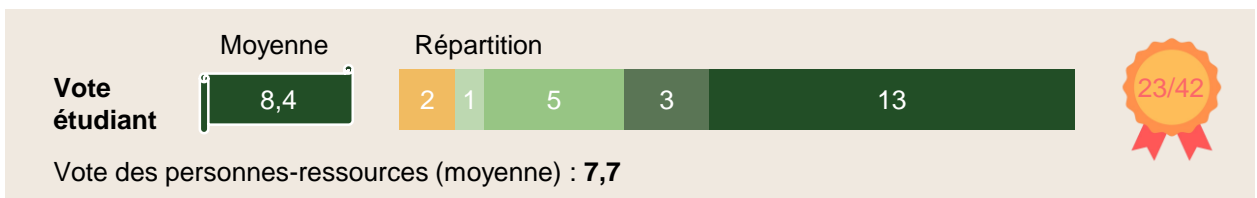
Services ou personnes concernés par la mise en place : étudiants, Service de Santé Etudiant (diététicien, diététicienne), CRISALIM, ADEME, Crous de Créteil, Alter 'Nature, associations locales

4

Encourager la pratique d'activité physique en fixant des objectifs quotidiens à atteindre *via* l'application Sorbonne Paris Nord



Moyen terme



La fixation d'objectifs est une technique efficace pour entretenir sa motivation et augmenter son niveau d'activité physique.

La nouvelle application Sorbonne Paris Nord pourrait servir de support pour aider les étudiantes et étudiants à se fixer des objectifs individuels et de groupe, et ainsi les accompagner dans une démarche favorable à leur santé et à leur bien-être.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Universitaire, Service de Santé Étudiante, Service informatique, DAPS

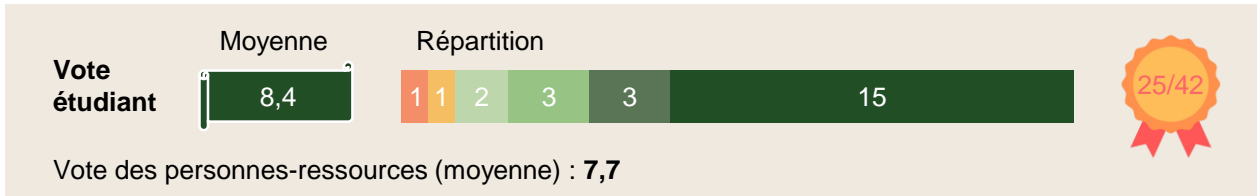
L'accompagnement

5

Mettre en place un programme de sensibilisation et de formation pour apprendre à mieux gérer son quotidien



Court terme



Le manque de temps et de motivation sont des freins importants à la pratique d'activité physique et à la préparation des repas.

Les étudiantes et étudiants, surtout lorsqu'ils ont quitté le domicile parental récemment, éprouvent des difficultés à gérer leur quotidien. Une formation dédiée à la gestion du temps, à l'entretien de la motivation, à l'amélioration de l'estime de soi, pourrait les aider à adopter des habitudes de vie plus favorables à la santé.

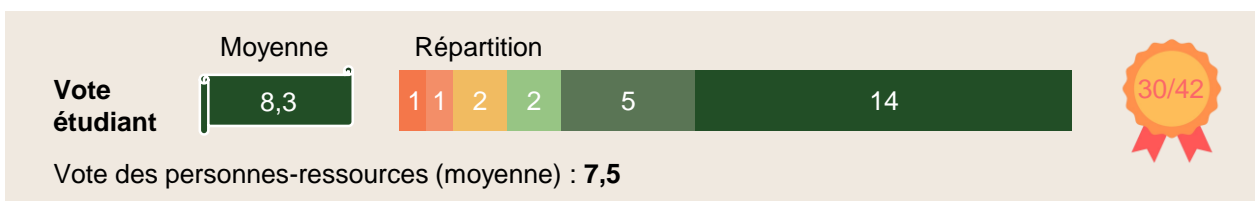
Services ou personnes concernés par la mise en place : étudiants (en médecine, sport etc), FSDIE (fonds de soutien)

6

Créer des formations et des ateliers de sensibilisation pour tous les étudiantes et étudiants de manière récurrente afin d'augmenter la visibilité des dispositifs déjà existants



Moyen terme



L'université met en œuvre de nombreux dispositifs dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique. Or, **les étudiantes et étudiants ne sont pas toujours informés de leur existence.**

Cette proposition vise donc à augmenter la visibilité des dispositifs déjà existants, en proposant des ateliers réguliers présentant ces dispositifs.

Services ou personnes concernés par la mise en place : associations étudiantes (Alter'Nature...), Direction de la Vie Universitaire, Service de Santé Etudiant, FSDIE (fonds de soutien)

L'accompagnement

7

Mettre en place, une fois par mois, des ateliers de cuisine accessibles à l'ensemble des étudiantes et étudiants



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,7

Les ateliers de cuisine permettant de **renforcer les compétences culinaires et les connaissances nutritionnelles** des étudiantes et étudiants, **ainsi que leurs interactions sociales et le sentiment de cohésion**.

Ces ateliers pourraient être organisés dans la cuisine de la médiathèque Annie Ernaux, sur le modèle des ateliers déjà organisés par le Service de Santé Étudiante.

Services ou personnes concernés par la mise en place : étudiants en gastronomie, chefs cuisiniers, Maison des étudiants, association étudiantes (Alter'Nature, COP1, Crisalim, etc), Service de Santé Etudiant (diététicien, diététicienne), Crous de Créteil

8

Créer une campagne de sensibilisation aux normes sociales alimentaires et corporelles



Long terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,5

L'alimentation et l'apparence corporelle sont l'objet de nombreuses normes sociales, qui peuvent avoir des effets négatifs sur les pratiques alimentaires et l'estime de soi. Les stéréotypes liés au poids sont en particulier très ancrés dans la société, et peuvent mener à la stigmatisation et à la discrimination des personnes en situation de surpoids ou d'obésité.

Cette proposition vise à créer une campagne de communication **sensibilisant les étudiantes et étudiants aux normes sociales alimentaires et corporelles, et à les aider à développer leur esprit critique vis-à-vis des discours dominants**.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Communication (chargé des réseaux sociaux, chargé des publications institutionnelles), étudiantes, étudiants en communication, FSDIE et Crous de Créteil pour la recherche de fonds, CODES93

L'accompagnement

9

Instaurer des courtes pauses dynamiques entre les cours, animées par une ou un étudiant formé à cette intervention



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,2

Les étudiantes et étudiants sont sédentaires une grande partie de la journée, et de courtes pauses actives seraient bénéfiques à leur santé, leur bien-être, et leurs apprentissages.

Faire réaliser cette pause par une ou un étudiant préalablement formé favoriserait la mise en œuvre de cette intervention et son acceptabilité par les étudiantes et étudiants.

Services ou personnes concernés par la mise en place : DAPS, Direction de la Formation, Responsables de formation, étudiantes et étudiants

10

Diffuser une documentation sur l'alimentation, comprenant un questionnaire et un guide personnalisé avec menus adaptés à la semaine



Moyen terme



Vote des personnes-ressources (moyenne) : 7,5

Les étudiantes et étudiants manquent de connaissances nutritionnelles. Une documentation adaptée et personnalisée permettrait de **donner accès à une information de qualité** aux étudiantes et étudiants qui le souhaitent.

Cette documentation pourrait être diffusée *via* une newsletter, une rubrique dans l'ENT, l'application numérique Sorbonne Paris Nord, les équipes pédagogiques, ou encore les référents de chaque formation.

Services ou personnes concernés par la mise en place : Direction de la Vie Etudiante, Service de Santé Étudiante, Direction de la Communication, Inter Asso USPN

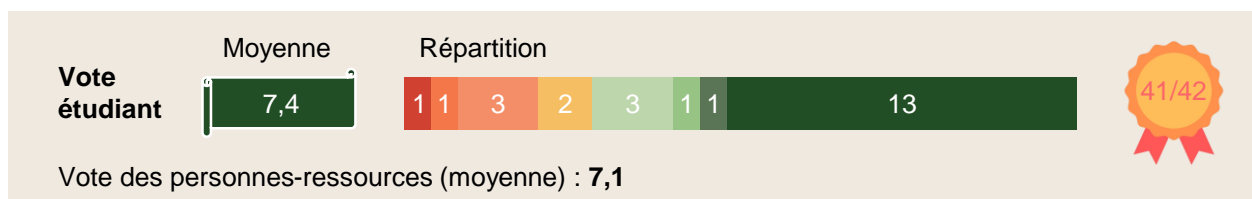
L'accompagnement

11

Promouvoir les gestes simples favorisant l'activité physique et le sport-santé



Court terme



Le niveau d'activité physique de beaucoup d'étudiantes et étudiants est trop faible, et leur temps de sédentarité trop élevée.

Cette proposition vise à créer une campagne de communication incitant à réaliser des gestes simples au quotidien pour être plus actif et moins sédentaire.

Services ou personnes concernés par la mise en place : étudiants, Direction de la Vie Universitaire, Service de Santé Etudiant

La conclusion



Conclusion

Nous, les 27 étudiantes et étudiants de la Convention Citoyenne Étudiante, sommes conscients que nos propositions peuvent être difficiles à comprendre et parfois à accepter pour la communauté étudiante. Les modifications de l'offre alimentaire, notamment, qui tendent à proposer une alimentation plus favorable à la santé et plus durable, peuvent impliquer de nouvelles contraintes sur les repas quotidiens des étudiantes et étudiants.

Après trois journées de travail collaboratif, nous sommes fiers d'avoir abouti à la formulation de 42 propositions fortes visant à mieux accueillir, éduquer et informer les étudiantes et étudiants, à proposer de nouvelles réglementations, à favoriser leur accès économique à l'alimentation et à l'activité physique, et à améliorer l'offre alimentaire qui leur est proposée sur les campus.

Ces propositions nous semblent essentielles pour atteindre l'objectif d'une amélioration de l'accès de l'ensemble de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord au « bien manger » et « bien bouger ».

Désormais, nous pensons important que les étudiantes et étudiants se saisissent de tous les sujets que nous avons abordés pendant la Convention Citoyenne Étudiante. Nous les incitons à porter nos propositions en faisant entendre leurs voix auprès des personnels, des étudiantes et des étudiants qui les représentent au sein de l'université.

La réussite de la Convention Citoyenne Étudiante ne sera complète que si les mesures proposées sont considérées par la Présidence de l'université et si leur mise en œuvre est discutée avec l'ensemble des actrices et acteurs concernés.

Cette Convention a été pour nous une formidable expérience personnelle et collective. Nous espérons qu'elle inspirera d'autres Conventions Citoyennes Étudiantes sur des thèmes fondamentaux pour notre université et ses étudiantes et étudiants, pour mieux les écouter et les associer aux décisions qui les concernent.

Les membres de la Convention Citoyenne Étudiante
sur l'alimentation et l'activité physique

Les annexes



Liste des personnes ayant participé à l'organisation

Comité d'organisation

Alice Bellicha, Maîtresse de Conférences en nutrition et santé publique, coordinatrice

Henri Dehove, Doctorant

Inaara Haidaraly, Cheffe de projet

Malo Mofakhami, Maître de Conférences en sciences économiques

Abdouramane Soumaré, Ingénieur d'étude

Comité de gouvernance

Carole Baeza, Professeure des Universités en Sciences de l'éducation

Laurent Bauer, Président du Comité Départemental d'Éducation pour la Santé de Seine-Saint-Denis (CODES93)

Alice Bellicha, Maîtresse de Conférences en nutrition et santé publique, coordinatrice

Henri Dehove, doctorant

Vanessa Dewallers, Formatrice certifiée, CODES93

Jean-Luc Dumas, Professeur des Universités – Praticien Hospitalier

Aude-Marie Foucaut, Maîtresse de Conférence en STAPS

Emilie Frenkiel, Maitresse de Conférence en Science Politique, Université Paris Est Créteil

Olivia Gross, Maîtresse de Conférence en Sciences de l'éducation

Céline Guerrand, Directrice de la Communication

Inaara Haidaraly, Cheffe de projet

Goran Kaymak, Vice-président Étudiant*

Nathalie Lidgi-Guigui, Vice-présidente Sciences Avec et Pour la Société*

Malo Mofakhami, Maître de Conférences en sciences économiques

Pascale Molinier, Vice-présidente de la Commission de la Recherche*

Olivier Oudar, Vice-Président du Conseil Académique

Raphaëlle Pistoressi, Responsable du Service Culturel

Rouguy Thiam-Sy, Directrice de la Vie Universitaire

* Lors de la conception de la CCE

Garants

Yann Chapin, association Lab3S Sols, Savoirs, Saveurs

Lucile Vigouroux, association Lab3S Sols, Savoirs, Saveurs

Liste des expertes et experts ayant contribué aux formations

Henri Dehove, Doctorant, Université Sorbonne Paris Nord, laboratoire CRESS-EREN

Serge Hercberg, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier, Université Sorbonne Paris Nord, laboratoire CRESS-EREN

Emmanuelle Kesse-Guyot, Directrice de recherche, Inrae, laboratoire CRESS-EREN

Sandrine Lioret, Inserm, Directrice de recherche, laboratoire CRESS-OPPaLE

Malo Mofakhami, Maître de Conférences, Université Sorbonne Paris Nord, laboratoire IRIS

Jean-Michel Oppert, Professeur des Universités, Praticien Hospitalier, hôpital Pitié-Salpêtrière, laboratoire CRESS-EREN

Bernard Srour, chercheur, Inrae, laboratoire CRESS-EREN

Marie-Pierre Tavolacci, Professeure des Universités, Praticien Hospitalier, Centre d'Investigation Clinique, Université Rouen Normandie



Liste des personnes-ressources mobilisées

Chercheuses, chercheurs



Julia Baudry, Chercheuse, laboratoire CRESS-EREN
Pauline Paolassini-Guesnier, Doctorante, laboratoire CRESS-EREN
Jérôme Bouchan, Doctorant, laboratoire CRESS-EREN

Personnels universitaires



Hamid Limani, Chargé de mission vie universitaire
Mourad Ferguenis, Responsable Vie étudiante
Dieynaba Ndiaye, Responsable OFEVE
Elsa Paillard, Diététicienne-nutritionniste, Service de Santé Étudiante
Djamel Melliti, Psychologue, Service de Santé Étudiante
Khadija Saïdy, Infirmières, Service de Santé Étudiante
Ludovic Raffin-Marchetti, Directeur du DAPS
Marc Lalvée, Responsable de la politique documentaire et des collections, Bibliothèque Edgar Morin

Communauté civile



Maxime Krywecky, Responsable projets, Crous de Créteil
Ju-Yi Qi, chef référent, Crous de Créteil



Gabriel Rupert, Vice-Président Etudiant, Crous de Créteil
Ari Brodach, Directeur de la délégation à la transition écologique et à la résilience Conseil Départemental de Seine Saint Denis



Lauriane Gabelle, Cheffe de projet alimentaire territorial, Plaine Commune
Léna Krieff, Enseignement supérieur et recherche, Plaine Commune



Richard Gallera, Vice-président Chargé de la Jeunesse et de l'Enseignement supérieur, Est Ensemble



Olivier Cordin, Chef de service Enseignement Secondaire et Supérieur, Mairie de Saint-Denis



Abderamane Baguidi Seidou, Référent épicerie solidaire campus de Villetaneuse, Association Alter'Nature

Chloé Liboureau, VP transition écologique, RESES

Marie Cavaniol, Coordinatrice, Association Crisalim

Cécile Peltier, Secrétaire Générale chargée de la Prévention et Promotion de la Santé, FAGE

Vanessa Charlotte, Responsable de projet et développement, Coordination EAU Ile-de-France



Recherche participative

Projet DACCORD

Délibération sur l'Alimentation à l'université et Co-Construction d'une Offre Responsable et Durable

DACCORD est une recherche participative construite autour de la Convention Citoyenne Étudiante (CCE). Elle est coordonnée par l'Équipe de Recherche en Épidémiologie Nutritionnelle (Université Sorbonne Paris Nord).

L'étude DACCORD permettra de répondre à la question suivante : « **Dans quelle mesure une démarche délibérative sur le modèle de la CCE permet-elle l'appropriation, par les communautés étudiantes et universitaires, des enjeux sanitaires, sociétaux et environnementaux de l'alimentation ?** ».

Qui a participé à l'étude DACCORD ?

Les étudiantes et étudiants ayant participé à la CCE

En quoi consiste la participation à l'étude DACCORD ?

Avant la CCE

⇒ Répondre à des questionnaires en ligne

- Sur son profil, ses conditions de vie, ses pratiques citoyennes
- Sur ses consommations alimentaires
- Sur ses pratiques alimentaires durables
- Sur ses connaissances vis-à-vis de l'alimentation

⇒ Facultatif : participer à un entretien individuel sur ses habitudes alimentaires et d'approvisionnement

Après la CCE

⇒ Répondre aux mêmes questionnaires en ligne

⇒ Répondre à un nouveau questionnaire sur sa perception de la CCE

⇒ Facultatif : participer à un entretien individuel similaire au premier

<https://etude-daccord.fr>

Témoignages

« Mon expérience de la Convention Citoyenne Étudiante sur l'alimentation et l'activité physique est plus que positive. Je ne peux imaginer meilleure organisation pour encadrer cette discussion. Les intervenants venus pour approfondir nos connaissances du sujet étaient tous pertinents, concis et pédagogiques, et les étudiants chargés d'accompagner notre travail étaient accessibles, à l'écoute et justes dans leurs commentaires. Les différents dispositifs qui nous ont permis de développer nos propositions étaient ludiques et nous ont permis d'avancer assez vite pour pouvoir ensuite approfondir nos discussions et donc préciser nos propositions. Le cadre était tant adéquat au dialogue que le temps nous manquait un peu pour les mener à bout, ce qui pouvait me frustrer, mais ça témoigne d'une envie d'aborder le sujet en profondeur et non d'un projet inabouti. J'étais triste de voir nos séances prendre fin, parce qu'en plus de cela, cette convention fut l'occasion de socialiser avec des étudiants d'horizons différents, de faire de belles rencontres, et de faire communauté en tant qu'étudiants de l'université Sorbonne Paris Nord. Désormais, je pense que nous avons tous hâte de voir nos propositions aboutir. »

Wassim

« Aimant être investi dans la vie universitaire à plusieurs aspects, je me suis dit que la Convention Citoyenne Étudiante pourrait m'intéresser afin de rencontrer plusieurs étudiants de différentes filières et aussi pour découvrir des nouvelles méthodes de travail. Durant cette convention, j'ai été surpris de la bienveillance de chacune des personnes qui y ont participé que ce soient les organisateurs, les intervenants et les étudiants. Je suis, par ailleurs, assez content d'avoir participé à un travail en groupe visant à trouver une solution, pour un problème donné, avec une méthode merveilleusement structurée proposée par les organisateurs. Cette convention m'apporte donc une « expérience de vie », un petit plus pour vaincre ma timidité et une vision plus complète de l'université ainsi qu'une vision plus globale sur le questionnement d'un accès à une alimentation plus favorable, à l'activité physique et à une bonne situation de logement et d'économie pour les étudiants. Je me suis donc inscrit sans savoir concrètement ce qui allait se passer durant cette convention et je ne regrette pas d'y avoir participé. Merci encore à toute l'équipe. »

Lilian

« J'avais pour objectif cette année de m'investir dans les activités de groupe à l'université. J'étais honorée d'avoir été tirée au sort pour la convention citoyenne des étudiants. Cette expérience m'a profondément marquée. J'ai eu l'opportunité de m'engager dans des discussions enrichissantes autour de deux thèmes essentiels : « bien manger » et « bien bouger » au sein de l'université. Cet événement m'a permis non seulement de partager mes préoccupations et mes idées, mais aussi de découvrir les perspectives et les solutions proposées par mes pairs. Les échanges ont été fructueux et ont permis de dégager des pistes concrètes pour améliorer la qualité de vie des étudiants sur le campus. Il est clair que pour « bien manger » et « bien bouger », il faut une collaboration active entre les étudiants, l'administration universitaire et les services de restauration et sportifs, point sur lequel l'équipe organisatrice a mis beaucoup d'accent, en invitant les acteurs afin qu'on puisse leur présenter nos propositions. J'ai particulièrement apprécié l'organisation, l'accueil chaleureux et la liberté d'expression. J'espère vivement que nos recommandations seront prises en compte et que nous verrons bientôt des changements positifs dans notre université. »

Marie Djenie

Témoignages

« Ma participation à la CCE s'inscrit dans la continuité de mon engagement étudiant associatif cette année. J'ai souhaité en outre y prendre part en raison des liens étroits entre santé, nutrition et activité physique. Il me semble en effet essentiel d'adopter une approche globale du bien-être étudiant, sans cloisonner ces thématiques qui s'influencent mutuellement. La richesse de cette convention a précisément résidé dans cette approche holistique, favorisant une réflexion transversale et des propositions concrètes. Au-delà de l'aspect intellectuel et du travail de réflexion mené collectivement, j'ai particulièrement apprécié la diversité des profils des participants. Ces rencontres et échanges, nourris par des perspectives variées, ont permis d'enrichir les débats et d'aboutir à des propositions pertinentes et adaptées aux réalités étudiantes. Enfin, cette expérience a également été marquante par l'opportunité qu'elle a offerte aux étudiants de contribuer directement aux réflexions stratégiques de l'Université. L'inclusion étudiante dans les processus décisionnels est un levier fondamental pour une université plus démocratique et à l'écoute de ses membres. Cette démarche renforce indéniablement notre attachement à l'institution et à ses valeurs. »

Ashley

« Ma participation à la CCE a été pour moi la possibilité de découvrir la vie étudiante et la communauté qu'il y a, les problématiques que nous pouvons partager, mais aussi de comprendre celles d'autres étudiants. C'est ma première année à l'université, de fait, j'ai pu réellement me connecter sur des sujets qui m'importent depuis longtemps à titre individuel, et d'autant plus étant étudiante en master de Nutrition. J'ai été agréablement surprise de l'engagement des étudiants concernant ce domaine, des échanges forts qu'il y a pu avoir, de l'envie de se faire entendre et de l'espoir même de me rendre compte que des changements pouvaient aboutir sur les sujets que nous avons abordés. La richesse de l'échange s'est fait grâce aux parcours tous différents, aux domaines et aux niveaux d'études multiples.

L'organisation et le déroulement de cette CCE se sont faits de manière fluide en tant que participante. J'ai été particulièrement heureuse du dernier point collectif en présentiel avec les différents acteurs des problématiques abordées et de voir l'engagement et la responsabilité qu'ils pouvaient avoir dans l'amélioration de la vie étudiante. En tant qu'étudiante, avoir l'opportunité de prendre la parole, de se faire entendre, d'être écoutée, sont des choses qui ne sont pas anodines et pouvoir partager mes opinions avec mes collègues m'a énormément appris humainement et professionnellement.

J'ai envie de croire que des choses pourront évoluer positivement à la suite de cette CCE et que nous pourrions bénéficier davantage d'écoute et de place dans les échanges futurs. »

Philippine

Témoignages

Lorsque j'ai lu le livret de participation de la Convention Citoyenne Étudiante de l'université, j'ai d'abord pensé que ce n'était pas pour moi, que je n'y arriverais pas. L'idée de m'engager dans un tel exercice me semblait intimidante.

Je venais tout juste d'arriver en France pour ma première année de licence, et l'adaptation à ce nouvel environnement universitaire était encore un défi. Pourtant, il m'a semblé essentiel de prendre part à une initiative visant à améliorer la vie étudiante et à construire, ensemble, un cadre plus inclusif et épanouissant. C'est alors que, poussé par la curiosité et l'engagement, j'ai décidé de me lancer.

Dès le premier jour, dans un lieu à la fois écologique et citoyen, j'ai pris pleinement conscience de l'importance de ma présence. J'ai eu la chance de rencontrer et de suivre la formation de personnalités formidables et engagées pour le bien-être des étudiants. Ce sont des personnes inspirantes, aux parcours variés, qui portent des valeurs essentielles. Ce fut une journée extraordinaire, qui a marqué le début d'une aventure humaine et formatrice.

Un autre jour, nous avons eu l'opportunité d'échanger avec les acteurs de la co-construction. Ces discussions ont été une véritable révélation : voir des personnes engagées travailler main dans la main pour bâtir un avenir universitaire plus solidaire et participatif m'a profondément inspiré.

Et que dire de la coordinatrice de l'événement, de ses collègues et de l'ensemble des étudiantes et étudiants de Master NHSP ? Leur énergie débordante, leur passion et leur bienveillance ont rendu cette expérience encore plus intense. Chaque moment partagé avec eux, des sessions de travail aux discussions animées en passant par les goûters conviviaux, était une explosion d'idées, d'échanges et de rires. Ces instants de partage ont donné une saveur unique à cette aventure, renforçant l'esprit de cohésion et d'engagement collectif.

Aujourd'hui, je mesure pleinement l'impact de cette expérience sur mon parcours universitaire et personnel. Elle a renforcé ma confiance en moi et mon envie de m'impliquer activement dans la vie étudiante. Je ressors de cette aventure transformé, grandi, et animé d'une volonté encore plus forte de contribuer à des projets porteurs de sens.

À vous qui lisez ce témoignage, si l'opportunité de participer à une telle expérience se présente à vous, n'hésitez pas ! Engagez-vous, osez sortir de votre zone de confort. Chaque rencontre, chaque échange, chaque défi est une occasion d'apprendre et de grandir. L'université est un lieu de savoir, mais aussi un espace d'engagement et d'action : saisissez cette chance et faites entendre votre voix !

Bien à vous,

Cordialement,

Papa Madiaw Gueye

Remerciements

Étudiantes, étudiants

Les 27 étudiantes et étudiants de la CCE

Les étudiantes et étudiants ayant manifesté leur intérêt pour la CCE avant la phase de tirage au sort

Organisatrices, organisateurs

Alice Bellicha, Henri Dehove, Inaara Haidaraly, Malo Mofakhami, Abdouramane Soumaré,

Université Sorbonne Paris Nord

Équipe présidentielle, Direction de la Vie Universitaire, Direction de la Formation, Direction de la Communication, Service de Santé Étudiante, Service Culturel, Bibliothèque Edgar Morin

Étudiantes et étudiants facilitateurs, issus du master Nutrition Humaine et Santé Publique (Université Sorbonne Paris Nord)

Mira El Marayati, Elodie Fourchaud, Alanis Garcia, Bi Boli Anselme Stéphane Irie, Avis Japhet Kalmogho, Kalidou Kane, Chloé Lamblin, Intissar Miladi, Talla Ndao, Esther Poinset, Samuel Pereira

Animatrices, animateurs

Vanessa Dewallers, Laurent Bauer du CODES93

Garantes, garants

Yann Chapin, Lucile Vigouroux de l'association Lab3S

Structures des personnes-ressources et expertes, experts

Crous de Créteil, Département de la Seine Saint Denis, Plaine Commune, Est-Ensemble, ville de Saint-Denis, Alter'Nature, Crisalim, RESES, Fage, Coordination Eau Ile-de-France, CRESS-EREN, CRESS-OPPaLE, Université Rouen Normandie

Ville de Saint-Ouen, Serre Wangari, ayant accueilli la 1^{ère} journée de la CCE

Université Paris-Est Créteil

Emilie Frenkiel, Hajar El Karmouni, Victor Pires Henriques, Fiorella Bourgeois, Lucile Bouré

Partenaires de recherche

Laboratoires CRESS-EREN, IRIS, LEPS, EXPERICE, LIPHA, IRG, Réseau des Universités Délibérantes (UNIDELIB), Crous de Créteil, association Alter'Nature

Financeurs

Agence Nationale de la Recherche, Institut de Recherche en Santé Publique, Plaine Commune

CONVENTION CITOYENNE ÉTUDIANTE

sur l'alimentation et l'activité physique
de la communauté étudiante Sorbonne Paris Nord

cce@eren.smbh.univ-paris13.fr

<https://www.univ-spn.fr/convention-citoyenne-etudiante/>



UNIVERSITÉ
SORBONNE
PARIS NORD

CRESS
eren



codes
Comité départemental
d'éducation pour la santé
SEINE-SAINT-DENIS

LAB3S
SOLS SAVOIRS SAVEURS



UPEC
Connaissance - Action

UNIVERSITÉ
PARIS-EST CRÉTEIL
VAL DE MARNE



anr[®]
agence nationale
de la recherche

IReSP
Institut pour la Recherche
en Santé Publique

