

Quartiers

Gérer l'équilibre alimentaire

Dans le cadre du programme de prévention Nutrition-Santé à destination des étudiants, l'agence Nutrifizz est intervenue dans la cuisine centrale du CROUS pour une formation « nutrition et équilibre alimentaire » sous l'égide du Service de Santé interuniversitaire. Délivrer des messages nutritionnels simples mais cohérents et scientifiquement validés pour faciliter leur mise en pratique au quotidien : telle est l'ambition de Nutrifizz, une toute jeune agence de conseil et formation en nutrition, dont les membres fondateurs (Céline Gryson et Émilie Chanséaume, docteurs ès sciences spécialité nutrition) ont remporté la 12^e édition du concours Talents des boutiques de gestion 2010. Dispensée de manière ludique et interactive, cette formation a permis de sensibiliser le personnel de la restauration du CROUS à la démarche d'amélioration de l'équilibre alimentaire au restaurant universitaire. Au cours d'une première journée d'audit, l'équipe Nutrifizz, accompagnée d'Aurélie Gagne (chargée de prévention au Service Santé Universités) et Marie-Élise Renaud (diététicienne) se sont imprégnées du mode de fonctionnement de l'unité de production centrale du site de Dolet. L'objectif était de

faire un état des lieux de l'organisation des locaux de production et de logistique, du matériel à disposition, des moyens humains, de l'offre actuellement proposée et du déroulement du service. Dès cette première étape, le personnel a fait preuve d'une grande disponibilité et de curiosité face à la démarche proposée. Par la suite, la session de formation s'est déroulée au cours de deux demi-journées successives composées d'une partie théorique (« La Nutrition, c'est quoi ? ») et d'une partie pratique (« La Nutrition au restaurant universitaire Comment ? ») abordées en collaboration avec Sylvain Pedoux, diététicien gestionnaire de la cuisine centrale de Riom. Au cours de la partie théorique, les idées reçues au sujet de la nutrition ont été passées en revue et un socle commun de connaissances a été bâti entre tous les participants concernant les nutriments, les groupes d'aliments, l'équilibre énergétique ou encore l'étiquetage des produits. Il s'agissait d'une première phase de sensibilisation personnelle indispensable pour faire adhérer le personnel à l'importance de l'équilibre alimentaire pour la santé. La formation pratique a permis, quant à elle, de transmettre des notions de diversité, de grammage et portions, d'associations

alimentaires, de qualité des matières grasses ou encore de variété des assaisonnements « maison ». De nombreuses pistes de valorisation de l'offre de restauration ont émergé du collectif : inclure un menu « équilibre », revoir les proportions des fiches techniques, mieux communiquer auprès des étudiants en mettant plus en avant les menus, mettre en place un étiquetage proposant des combinaisons alimentaires en accompagnement des sandwiches, etc. Une réunion de retour d'expérience aura lieu à la rentrée universitaire pour aborder les éventuelles difficultés rencontrées mais également les expérimentations culinaires créatives mises en place à la suite de la formation ! Face à l'enthousiasme et à la réactivité des participants, l'objectif pour 2011 est d'étendre cette première session test de formation nutrition à l'ensemble du personnel du CROUS.