



Association Française des
Diététiciens Nutritionnistes
www.afdn.org

COMMUNIQUE DE PRESSE
le 25 août 2015

Bien manger à prix étudiants : c'est possible

Ils ont peu de budget, l'utilisent surtout pour leurs études et leurs sorties, sont peu équipés pour cuisiner : les étudiants ignorent souvent qu'ils peuvent concilier leur mode de vie avec une alimentation équilibrée. Pour manger bon, sain et à prix « jeunes », petits conseils de Sarah José, diététicienne libérale à Cannes, intervenante auprès du Crous de Nice-Toulon.

Bien manger quand on fait ses études ? Inutile d'en faire tout un plat... Il suffit d'avoir un peu de bon sens et d'organisation : lever le pied sur le fast food et aller le plus souvent possible au restaurant universitaire (moins cher, plus varié), savoir faire ses courses, acheter des aliments qui se conservent longtemps, faire en sorte que les placards, voire le congélateur, ne soient jamais vides, mais savoir aussi se débrouiller avec ce qu'on a chez soi, faire trois repas par jour (pour éviter les grignotages et les grosses fringales, qui finissent par « coûter cher » dans tous les sens du terme). Tout cela ne coûte pas grand chose ; c'est juste un état d'esprit.

Chez soi

Les aliments « gagnants » sont ceux qui ont une bonne qualité nutritionnelle et permettent de manger équilibré pour moins de 7 € par jour. Ils sont finalement assez nombreux : les légumes secs et les féculents (y compris les lentilles en conserve et la purée déshydratée), les œufs, les fruits et légumes (de saison, en conserves ou surgelés), les conserves de poissons (sardines, maquereaux, thon), le pain (frais, sous vide ou surgelé), l'huile (tournesol ou colza), le lait et les yaourts (en regardant bien les dates) et bien sûr l'eau (qui peut être celle du robinet et que l'on peut légèrement aromatiser à son goût). Il faut toujours prévoir d'avoir sous la main des conserves et du lait longue conservation ou en poudre, qu'on peut stocker plusieurs mois et dont les qualités nutritionnelles sont équivalentes à celles du frais.

À l'extérieur

Le **restaurant universitaire** reste la meilleure solution : pour 3,20 €, on peut y faire un repas équilibré tous les jours (entrée de légumes, plat complet, fruit ou laitage). Et dans les cafétérias de RU, on trouve des sandwiches, des salades bar et le mythique hamburger-frites, qu'on peut bien sûr s'offrir, mais pas plus d'une fois par semaine (en alternance avec une pizza, un panini ou un kebab). Le sandwich de **boulangerie** a tout à fait sa place dans une alimentation équilibrée. L'idéal, c'est le

classique (à base de baguette, avec jambon, poulet ou thon, plus des crudités) ; on peut aussi lui préférer une quiche aux légumes. Il est intéressant de le compléter avec une barquette de tomates cerises, un yaourt et/ou une pomme. **Chez le traiteur chinois**, il vaut mieux choisir les soupes, les salades de pousse de soja, de crevettes ou de poulet, les raviolis vapeur ou de poisson plutôt que les fritures, les rouleaux de printemps plutôt que les nems, le riz blanc plutôt que cantonnais. **À la pizzeria**, les quatre-saisons sont plus recommandées que les quatre-fromages, les pâtes à la sauce tomate plutôt qu'à la carbonara.

Astuces

- La viande coûte cher : le mieux est de profiter du **restaurant universitaire** pour en manger. On peut aussi l'acheter en portion individuelle ou en promotion (en regardant bien les dates).
- On peut se laisser des **œufs** (qui remplacent trop souvent la viande) : il ne faut pas hésiter à les explorer sous toutes leurs formes (omelettes, au plat, à la coque, brouillés au fromage) ; idem pour les pommes de terre (bouillies, vapeur, à la poêle, en purée...).
- Pour ne pas se retrouver sans rien à manger en arrivant le soir : penser aux **surgelés** (aussi riches en vitamines et nutriments que les produits frais) et aux soupes en briques. Le dimanche, on peut aussi se préparer **deux ou trois dîners d'avance** pour la semaine (une quiche, une tarte à la tomate, un cake au jambon, une salade de riz ou de pâtes...).
- Les **courses** : les faire une à deux fois par semaine, avec une liste, le soir pour bénéficier des promotions de dernière minute, dans les surfaces discount et en se fixant un budget.
- Deux principes : chez soi, acheter des **aliments « gagnants »**, éviter de se faire livrer ; à l'extérieur, miser sur le restaurant universitaire ou le **déjeuner qu'on s'est préparé soi-même**.

Côté équipement

- Si l'on n'a pas de quoi faire chauffer : une bouilloire rend de nombreux services.
- Si l'on n'a pas de frigo : un mini-frigo de bar (40 l.) est très pratique et pas cher.



L'AFDN, première organisation professionnelle française de diététiciens nutritionnistes

Elle est à l'origine de la reconnaissance des diététiciens comme professionnels de santé (en 2007). Elle **rassemble 2800 diététiciens** : hospitaliers, salariés des collectivités publiques territoriales (communes, communautés de communes, départements, régions), salariés du secteur privé (services à domicile, restauration collective), libéraux. Elle se donne pour missions de **fédérer** et de **représenter** la profession, d'**accompagner** les diététiciens dans l'exercice de leur pratique et d'**animer** son réseau d'adhérents.

Membre actif de réseaux professionnels internationaux, elle participe aux comités de suivi du PNNS (Plan national nutrition santé) et du PNA (Plan national alimentation). À ce titre, elle prend part en tant que partenaire et expert national, européen et international aux décisions concernant la profession ainsi qu'aux orientations de santé publique en matière d'alimentation-nutrition.

Contacts presse : agence becom! • T. 01 42 09 04 34 • www.becomagence.com

Mathilde Heidary, m.heidary@becomagence.com