

AMBASSADEURS DU BIEN MANGER

*Promotion de comportements alimentaires
favorables à un bon état de
santé physique et mentale
chez les jeunes breton.nes de 16 à 25 ans*

Bilan intermédiaire et perspectives

Juin 2025





Éducation au **goût**



Nutrition **& santé**



Lutte contre la
précarité alimentaire



Lutte contre le
gaspillage alimentaire



Promotion de la **santé
mentale** par l'alimentation



Alimentation,
Culture & Nature



Association
d'éducation
alimentaire

FORMER,
ACCOMPAGNER
& EDUQUER

60 000 enfants & adultes
touchés chaque année

Depuis bientôt 20 ans

Dans le Grand Ouest
& en National



Association
d'éducation
alimentaire

UNE EQUIPE DE
FORMATEURS/FORMATRICES
EN EDUCATION ALIMENTAIRE



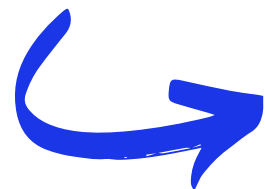
Formés aux sciences
de l'alimentation

Formés à la
pédagogie

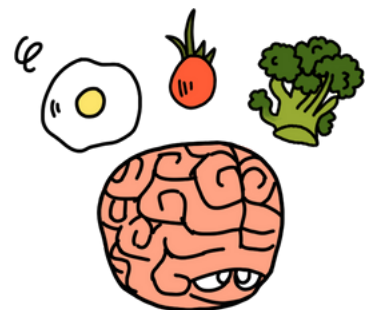
CONTEXTE

CONTEXTE :

- 58 % des 18-24 ans sont en situation d'insécurité alimentaire et 64 % d'entre eux réduisent leurs portions par manque de moyens. (Enquête Ifop, avril 2024)
- 17 % seulement des 18-24 ans consomment 5 fruits et légumes par jour (Analyse du Baromètre de Santé Publique France 2025)
- L'obésité a été multipliée par 4 chez les 18-24 ans en 30 ans. (Etude ObEpi-Roche 2020)
- 56 % des moins de 25 ans sont en détresse psychologique. (Fondation Ramsay Santé & PSSM France, 2024)
- Les Troubles des Conduites Alimentaires (TCA) représentent la deuxième cause de mortalité prématurée chez les 15-24 ans. (Hospices Civils de Lyon, Journée mondiale des TCA, 2024)



PROJET DE PRÉVENTION DE LA SANTÉ DES JEUNES VIA L'ALIMENTATION



OBJECTIFS DU PROJET

- ◆ **Faire évoluer les comportements alimentaires de 150 jeunes de 16 à 25 ans par an**, principalement en situation de précarité alimentaire, pour une meilleure santé physique et mentale et ainsi prévenir le développement de pathologies ;
- ◆ **Sensibiliser aux liens entre les comportements alimentaires et les troubles de la santé mentale** en se basant sur les études scientifiques autour de la psychonutrition.
- ◆ **Permettre aux jeunes de s'exprimer sur leurs pratiques alimentaires**, sans peur, dans un cadre non stigmatisant et de réfléchir à une évolution possible de leurs habitudes ;
- ◆ **Rendre les jeunes acteurs de leur santé** en devenant Ambassadeurs/drices du Bien Manger ;
- ◆ **Diversifier et cibler les partenaires** dans le but de toucher un maximum de jeunes ;
- ◆ **Créer des moments conviviaux** et d'interaction sociale.

LE CYCLE DE 3 ATELIERS

🥕 ESCAPE GAME SUR LA SANTÉ MENTALE ET PHYSIQUE (2H)

Jeu d'énigmes ludique permettant de découvrir les concepts clés du Bien Manger : l'équilibre alimentaire, la composition d'un petit déjeuner, la lecture d'étiquettes, l'éveil de l'esprit critique par rapport à la publicité et aux sources d'information, découverte du microbiote et des aliments favorable à la santé mentale, l'intérêt des protéines végétales ...



LE CYCLE DE 3 ATELIERS

🍏 BIEN MANGER POUR SA SANTÉ (2H)

Activités et mises en situation afin d'approfondir des notions comme la constitution d'un repas, l'avantage des produits bruts, l'intérêt de certains aliments pour la santé, les recommandations nutritionnelles du PNNS. Ainsi que découvrir de nouvelles notions comme le cycle de vie d'un produit, l'approvisionnement bio, local et de saison et les bienfaits de l'activité physique.



LE CYCLE DE 3 ATELIERS

MANGER DURABLE À COÛT ABORDABLE (3H)

Atelier cuisine participatif : réalisation de recettes simples, saines, durables et accessibles, suivi d'un débat et d'un temps de réflexion sur la mise en place d'actions. Depuis novembre 2024, l'atelier est conclu par la distribution des kits cuisine.



DÉBAT POUR ÉVEILLER L'ESPRIT CRITIQUE

POUR ÊTRE EN BONNE SANTÉ, J'AI BESOIN DE PROTÉINES ANIMALES À TOUS LES REPAS.



MANGER BIO C'EST POUR LES BOBOS !



LES BOÎTES DE CONSERVE...
CE N'EST VRAIMENT PAS BON...



30 MIN D'ACTIVITÉ
PHYSIQUE PAR JOUR ? LA
FLEMME !
JE DÉTESTE LE SPORT.



BOIRE DU JUS D'ORANGE EN
BOUTEILLE TOUS LES
MATINS, C'EST TOP ! JE
FAIS LE PLEIN DE
VITAMINES.



BOIRE UN SODA ZÉRO,
C'EST MEILLEUR POUR LA
SANTÉ QU'UN SODA
NORMAL.



25 JANVIER : MIAM MIAM...
UNE BONNE RATATOUILLE
MAISON !



MANGER ÉQUILIBRÉ ?
JE NE VOIS PAS LE LIEN
AVEC MA DÉPRESSION.



TRIPTYQUE RÉCAPITULATIF

POUR UN MODE DE VIE PLUS
ÉQUILIBRÉ, COMMENCEZ PAR :

AUGMENTER ↗



LES FRUITS ET LÉGUMES
> 5 fois par jour

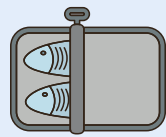


LES LÉGUMES SECS
> 2 fois par semaine

ALLER VERS →



LE PAÏN ET LES
CÉRÉALES COMPLETS
> 1 fois par jour



LES POISSONS GRAS ET
MAIGRES EN ALTERNANCE
2 fois par semaine



UNE CONSOMMATION DE
PRODUITS LAITIERS
SUFFISANTE MAIS LIMITÉE
2 fois par jour maximum



L'HUILE DE COLZA,
DE NOIX ET D'OLIVE
Tous les jours en
petite quantité

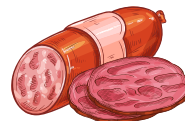
RÉDUIRE ↘



LES PRODUITS SUCRÉS
ET ULTRA-
TRANSFORMÉS



LES PRODUITS SALÉS
ET LE SEL



LA CHARCUTERIE
< 3 fois par semaine



LA VIANDE
< 5 fois par semaine

LES AMBASSADEURS DU BIEN MANGER

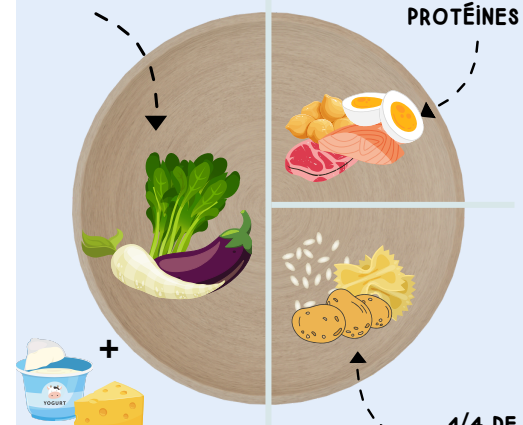
BIEN DANS SON ASSIETTE,
BIEN DANS SA TÊTE,
BIEN DANS SON CORPS



BIEN DANS SON ASSIETTE

1/2 DE VÉGÉTAUX

1/4 DE
PROTÉINES



VÉGÉTAUX :
Légumes ou fruits

PROTÉINES :

Viande rouge ou blanche, du poisson, des
œufs, des légumineuses ou des fruits à
coque

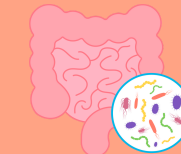
FÉCULENTS :

Tubercules ou céréales (blé, quinoa,
sarrasin, millet, avoine, maïs, riz...)

Ajoutez une source de lipides à chaque
repas : de l'huile lin, colza ou noix en
assaisonnement pour les omégas 3 ou
de l'huile d'olive pour la cuisson !

BIEN DANS SA TÊTE

L'intestin et le cerveau communiquent via
la circulation sanguine et la circulation
nerveuse.



Le microbiote est l'ensemble des micro-
organismes qui colonisent l'intestin. Ils
libèrent des molécules qui agissent sur
notre santé physique et mentale.

PROBIOTIQUES



PRÉBIOTIQUES



Une alimentation riche en fibres
(prébiotiques) et en micro-organismes
vivants (probiotiques) favorise la bonne
santé du microbiote.

BIEN DANS SON CORPS

Une activité physique régulière favorise...



... la prévention des maladies cardio-
vasculaires
.. la sécrétion d'endorphine, l'hormone du
bien être
... l'endormissement
... la gestion du stress
... les capacités d'apprentissage
... le maintien du lien social



POUR PLUS D'INFORMATIONS :



MANGER BOUGER
PROGRAMME NATIONAL ALIMENTATION SANTÉ

CALENDRIER

2023

Octobre : Attribution de la subvention ARS Bretagne / DRAAF Bretagne

Octobre
à Janvier: Prise de contact avec les structures encadrant des jeunes de 16 à 25 ans

2024

Janvier
à Octobre : Animation de 15 cycles d'ateliers pour l'année 2024

Novembre: Attribution d'un financement complémentaire de la région Bretagne pour la distribution de kits cuisine (ustentiles et denrées) pour les étudiant.e.s

2025

Janvier à
Juin : Animation de 6 cycles à destination d'étudiant.e.s sur les 15 pour l'année 2025

Juin Bilan intermédiaire du projet avec les partenaires

Septembre
à Octobre: Animation des 9 cycles restants pour 2025

KITS CUISINE : USTENILES ET DENRÉES

EN 2025, LA REGION BRETAGNE FINANCE EN COMPLÉMENT DES CYCLES D'ATELIERS

Pour 150 étudiant.e.s en formation continue, des kits contenant...



... des ustensiles de seconde main
collectés en partenariat avec les
recycleries de Bretagne et EMMAÜS...



... des denrées alimentaires issues de réseaux vertueux (coopératives, groupements d'achat (VRAC)...)



LES STRUCTURES BÉNÉFICIAIRES

2024

Public âgé de 16 à 25 ans principalement en situation de précarité alimentaire

- **Missions Locales** de Quimper, Redon, Pontivy, Lesneven, Landerneau, Audierne, Auray, Ploermel, Dinan, Morlaix et Vitré
- **Foyer de Jeunes Travailleurs** Alfi Rennes.
- **Formation PREPA Jeunes** de Rostrenen et Guingamp
- **MFR** de Plounevez Lochrist

2025

Public âgé de 16 à 25 ans, **étudiant en formation continue** principalement en situation de précarité alimentaire

- **BTS ou IUT**
- **Association d'aide alimentaire** étudiante COP1 Lorient
- **Épicerie solidaire** étudiante de Rennes
- **Bureau Information Jeunesse** de Brest

LA RÉPARTITION GÉOGRAPHIQUE



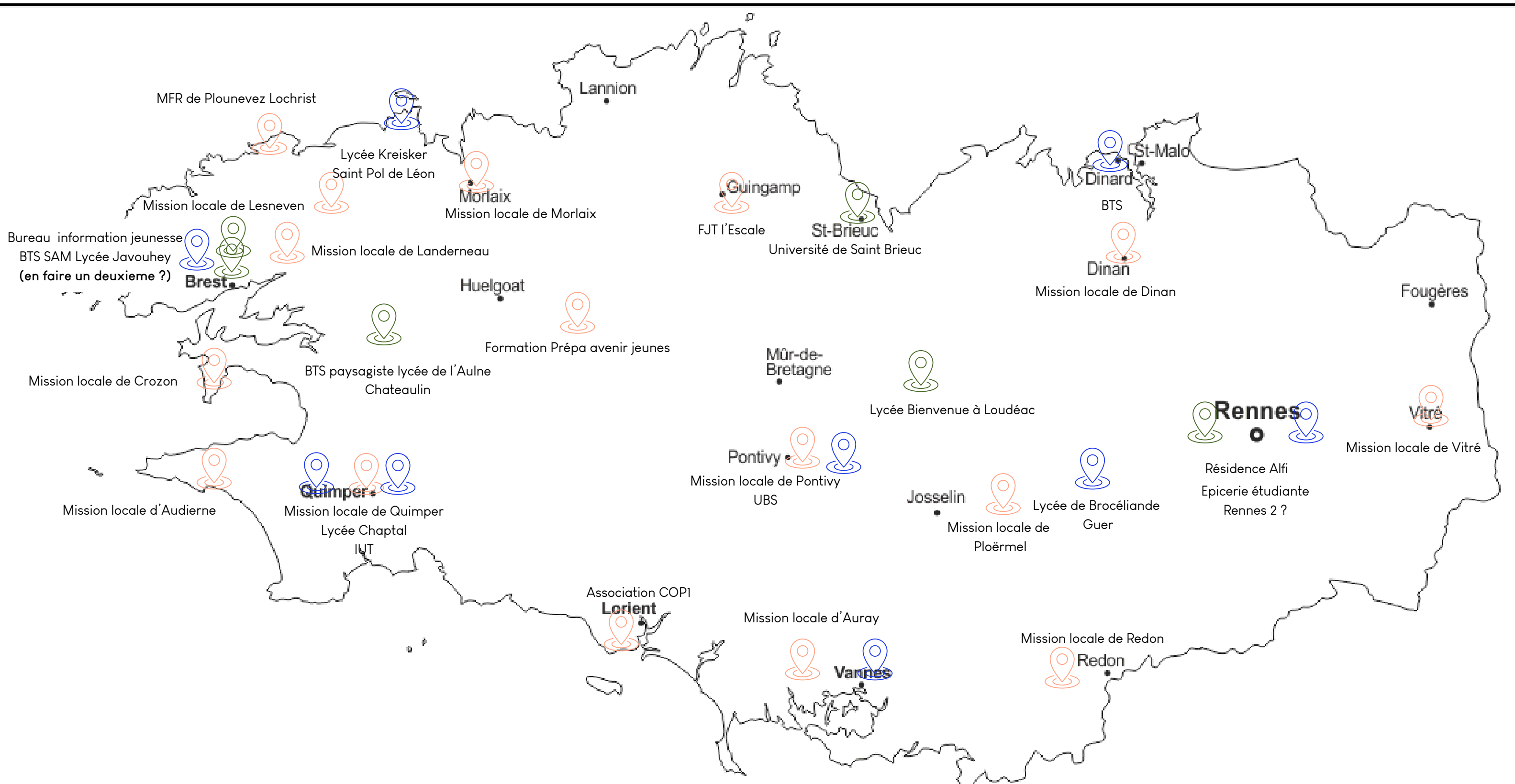
Cycles animés
en 2024



Cycles animés en
2025



Cycles
programmés à
partir de
Septembre 2025



QUELQUES CHIFFRES À DATE (JUIN 2025)

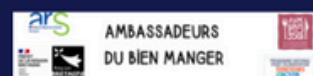
- 21 cycles “Ambassadeurs du Bien manger”
- 248 jeunes sensibilisés
- 63 ateliers animés
- 60 kits cuisine distribués
- Large relais sur les réseaux sociaux de Aux Gouts Du Jour et des structures partenaires



1TS SAM : Devenir ambassadeurs du bien manger

Mai 6, 2025

Avec l'association Aux goûts du jour, l'Agence régionale de Santé, la région Bretagne et le Préfet de la Région Bretagne



Au cours des 3 ateliers organisés autour de la thématique du bien-manger, nous avons pu aborder l'alimentation de différentes façons à la fois ludique, éducative et participative.

Ces ateliers nous ont permis d'apprendre à mieux consommer en fonction de la société dans laquelle on évolue. Le dernier atelier s'est clôturé par la remise d'un kit personnalisé (ustensiles et denrées) en fonction des besoins des étudiants.

Durant l'atelier numéro 1, nous avons eu l'occasion de faire un escape game pour nous apprendre comment composer une bonne assiette et l'importance de chaque groupe d'aliments.

Le second atelier avait pour but de nous apprendre à avoir de meilleures habitudes alimentaires en consommant des produits plus nobles et respectueux de l'environnement.

Puis, durant le troisième atelier, nous avons mis en pratique les connaissances que nous avons acquises en faisant un atelier cuisine.



Aux Goûts Du Jour
4 185 abonnés
4 mois • 🌱

[AMBASSADEURS & AMBASSADRICES DU BIEN MANGER] Clap de fin pour le cycle de sensibilisation auprès des étudiants de deuxième année de BTS Comptabilité et Gestion du Lycée Fulgence Bienvenüe à Loudéac !

👉 Un grand merci à **Olivier DAVID**, vice-Président de la **Région Bretagne** à la vie étudiante, l'enseignement supérieur et la recherche pour sa présence et son soutien.

Au programme de ce dernier atelier :

- 🍴 Préparation de recettes saines, durables, accessibles ET gourmandes :
- ♦ Samoussas aux lentilles corail
- ♦ Flan au poireau et parmesan
- ♦ Pancakes à la purée de potimarron
- ♦ Carotte cake
- ♦ Houmous à la coriandre
- ♦ Tartinade de sardines aux algues

🌟 Et pour finir en beauté : Distribution aux participants de kits cuisine comprenant des ustensiles de seconde main et des denrées alimentaires de qualité.

➡ Chaque étudiant est désormais informé et équipé pour Bien Manger pour sa santé physique et mentale ! 🍌💪

Pour rappel le cycle comprend 3 ateliers :

- 1 Escape game sur l'alimentation favorable à une bonne santé mentale & physique,
- 2 Activités ludiques autour de l'alimentation durable et l'activité physique,
- 3 Atelier cuisine saine, durable et accessible.

👤 Merci à tous nos partenaires :

- ♦ La Région Bretagne, la **DRAAF Bretagne** et l'**Agence régionale de santé Bretagne**
- ♦ Les recycleries et ressourceries locales
- ♦ Le réseau VRAC

Merci également à **Myriam A.** (enseignante des BTS) pour son implication !

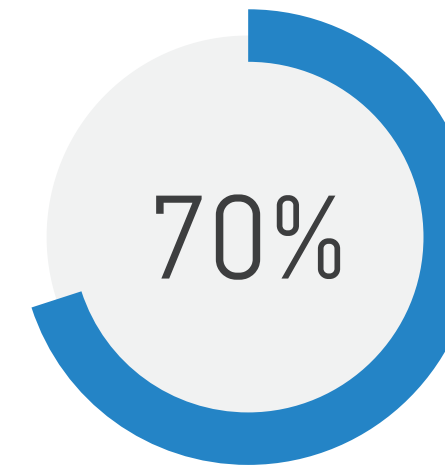
Claire MUZELLEC KABOUCHE Préfecture de la région Bretagne
Loïc Chesnais-Girard Régine Roué Pauline Bryère
Elise Noguéra Hélène KURZ
Benjamin BEAUSSANT Djérène Maso
Académie de Rennes
VRAC France

RÉSULTATS DE L'ENQUÊTE SUR LES HABITUDES ALIMENTAIRES

239 RÉPONSES



DES JEUNES CONSIDÈRENT
MANGER SAÏNEMENT



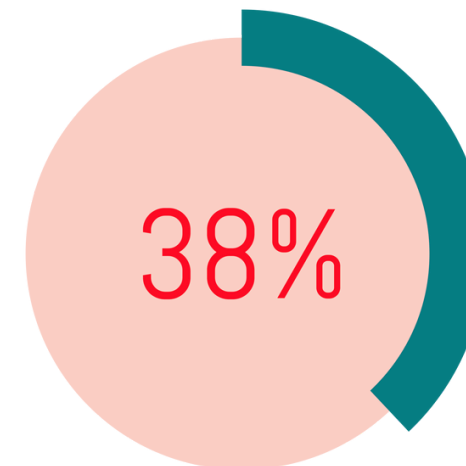
DES JEUNES AIMERAIENT
CUISINER PLUS AU QUOTIDIEN

LES PRINCIPAUX CRITÈRES D'ACHAT :

- 1 Le prix
- 2 Le goût
- 3 Les signes de qualité (AOP, label rouge...)



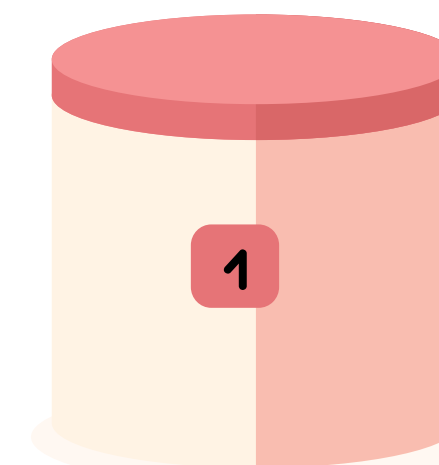
Mode d'approvisionnement
principal : l'hypermarché



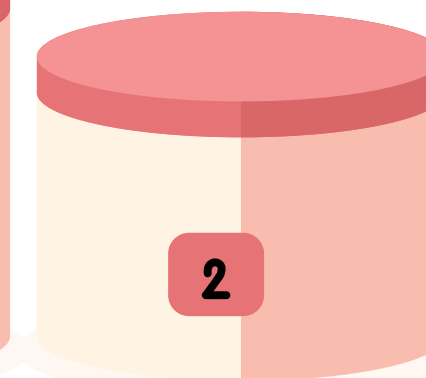
DES JEUNES SAUTENT
DES REPAS POUR DES
RAISONS FINANCIÈRES

"QU'EST-CE QUI VOUS EMPÊCHE DE CUISINER PLUS ?"

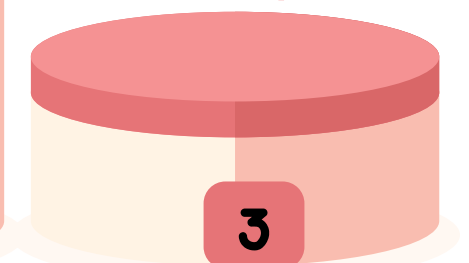
Manque de
motivation



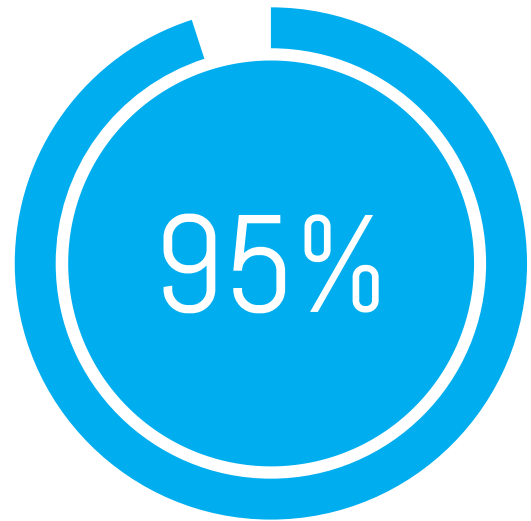
Manque
d'idées



Manque de
connaissances
culinaires et de
temps

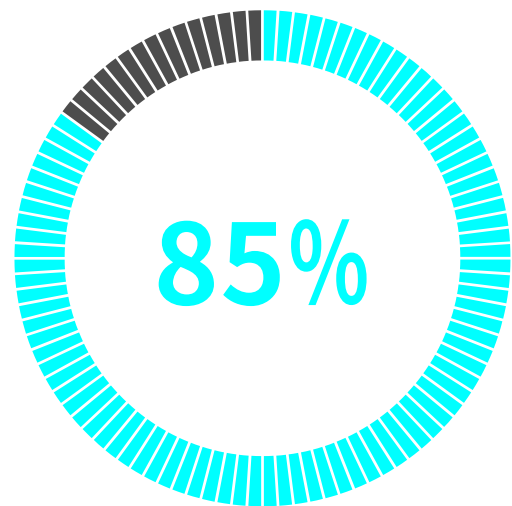


LE RETOUR DES JEUNES



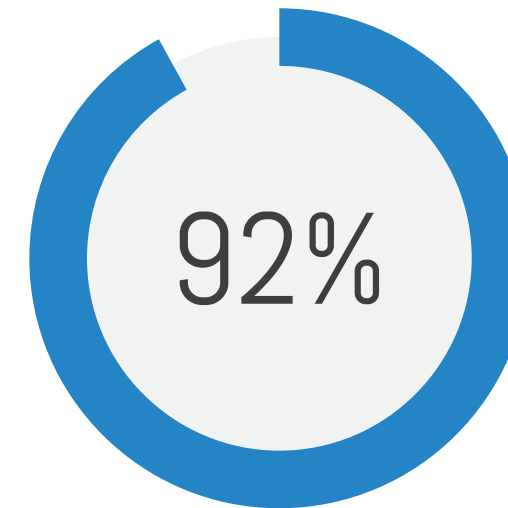
des participants sont satisfaits ou très satisfaits de l'intervention proposée de manière générale

... pour faire le plein de connaissances sur le sujet....



affirment souhaiter modifier leurs comportements alimentaires à la suite des ateliers

Un cycle d'ateliers qui plait...



affirment avoir appris de nouvelles connaissances

... et améliorer ses comportements alimentaires

DE LA THEORIE A LA PRATIQUE

Des connaissances acquises...

"Remplacer la viande
par des légumineuses
et féculents"

"Les apports
nutritionnels des
aliments"

"Les bonnes portions pour
un plat équilibré"

"Apprendre à éplucher une
pomme"

"Comment préparer des
repas pas chers et
équilibrés"

"Les probiotiques et le fait que l'intestin
était le "deuxième cerveau"

"Les aliments peuvent améliorer la santé mentale"

... pour faire évoluer ses pratiques au quotidien

"Je pourrais mettre en place un tableau de
repas"

"Prendre un petit déjeuner complet"

"Remplacer les matières grasses animales
par des végétales"

"Je vais tenter les sardines !"

"Réduire le coca zero ou le jus d'orange et
manger des oranges entières"

**Le format de cycle avec 3 répétitions permet de capter des actions concrètes pour un
changement des habitudes alimentaires.**

LE MODÈLE DU CHANGEMENT

Modèle transthéorique du changement

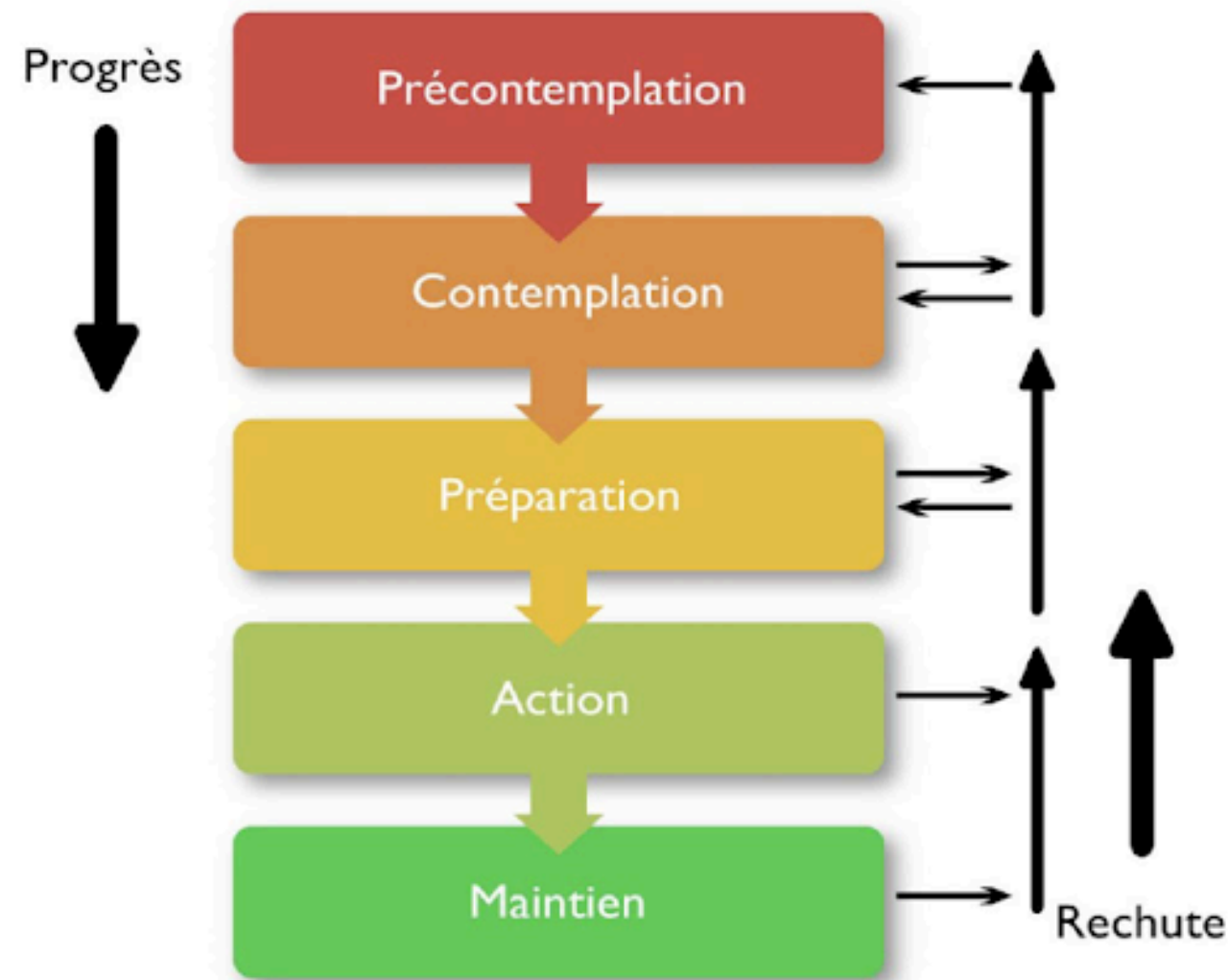


Figure 1 Vue schématique des stades de changements selon le modèle de Prochaska et Di Clemente

Le modèle identifie 6 étapes :

1. **précontemplation** = on ne voit pas de raison de changer
2. **contemplation** = on commence à envisager le changement
3. **préparation** = on se fixe un objectif
4. **action** = on agit
5. **maintien** = on consolide le changement
6. **rechute** = repli partiel

DES RETOURS POSITIFS

De la part des jeunes:

*Merci pour ce que vous nous avez appris,
j'ai beaucoup aimé
ces 3 semaines d'atelier !*

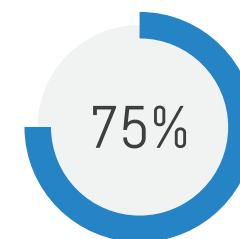
*Merci pour ces ateliers bien manger, ludiques
et participatifs !*

*Super initiative, nous
encourageons le programme, on
s'est bien éclaté 🤗*

*Merci pour votre intervention, j'ai pu apprendre
des choses et réaliser qu'il fallait que je change
certaines de mes habitudes, ce que j'essaye
vivement de faire.*

Et des référents des structures

*"Merci beaucoup à toute l'équipe de
l'association Aux goûts du jour pour la
qualité de leurs interventions ainsi que
pour leur disponibilité en amont!
Bravo!" BTS Chateaulin*



des référents pensent que **la majorité
des participants modifieront leurs
comportements alimentaires** suite à
notre intervention

*"Des animatrices très pédagogues qui
ont su capter l'intérêt des jeunes par
des animations ludiques. Des jeunes
ambassadeurs qui pourront porter des
messages pour une alimentation plus
saine ! Merci à vous"
Mission locale Portes de Bretagne*

CONCLUSION : FORCES ET LIMITES DU PROJET

FORCES

- Questionnaire des habitudes alimentaires initial pour comprendre les besoins du public,
- Format adapté ludique (escape game),
- Mélange de théorie et de pratique (atelier cuisine),
- 3 ateliers pour créer du lien et répondre aux attentes individuelles,
- Avoir les clés pour jouer le rôle d'ambassadeurs et toucher encore plus de jeunes

LIMITES

- Difficulté à mobiliser le public étudiant au sein de l'université et/ou qui fréquente les épiceries solidaires étudiantes
- Mobilisation complexe sur 3 séances successives, ayant conduit à l'annulation de cycles faute de participants.
- Composition du groupe parfois variable d'une séance à l'autre.
- Retours très limités sur le questionnaire des habitudes alimentaires à 3 mois d'intervalle.

SUITE

Travail en amont sur la création d'un plan d'actions avec la structure pour répondre plus précisément aux besoins des jeunes (retour fait par le Bureau information jeunesse de Brest)

Travail sur la mobilisation:

→ ajouter un temps de présentation sous forme de stand au sein des universités pour recruter les jeunes

Travail sur le moyen d'évaluation des changements de comportements :

→ créer un groupe Whatsapp ?

SUITE

Pour les cycles restants, est-il possible de refaire dans une structure ayant déjà bénéficié d'un cycle (BTS Javouhey Brest) ?

De nombreuses structures demandent à bénéficier à nouveau du programme (Missions locales, les BTS, MFR de Plounevez Lochrist...)

--> constitution d'une liste d'attente si le projet est reconduit

DÉVELOPPEMENT D'UN PROJET AMBITIEUX & INNOVANT D'ACCOMPAGNEMENT AU CHANGEMENT DES HABITUDES ALIMENTAIRES POUR LES JEUNES DE 16 À 26 ANS - DURANT 2 ANS (EN 2026 ET 2027)

OBJECTIF PRINCIPAL :

Accompagner les jeunes de 16 à 26 ans au changement de leurs habitudes alimentaires lors du passage à l'âge adulte hors du foyer familial, en particulier celles et ceux en situation de précarité alimentaire, en les impliquant activement dans une dynamique collective et solidaire.

DÉROULÉ :

- **Conventionnement avec des structures accompagnant des jeunes de divers horizons** : Missions Locales, FJT, Universités, Lycées Professionnels, CFA, Prépa Avenir Jeunes, Associations d'aide alimentaire et épiceries sociales étudiantes, Établissements sociaux accompagnant des jeunes en situation d'urgence (centres parentaux pour les mineures enceintes, centres d'hébergements d'urgence, MECS...), etc..
- **1er atelier collectif avec un groupe pilote dans chaque structure** comprenant des **jeunes** et des **encadrants** (travailleurs sociaux, éducateurs,...) :

La Fresque de la lutte contre la précarité alimentaire

- 👉 Faire réfléchir collectivement jeunes et encadrants aux freins à l'accès à une alimentation saine & durable.
- 👉 Créer un plan d'actions pour 1 an 1/2 permettant de lever les freins identifiés.

PRÉSENTATION DU PROJET (SUITE)

* DÉROULÉ (SUITE) :

- **Accompagnement à la mise en place du plan d'actions sur 1 an 1/2**

Exemples d'actions pouvant être choisies par les jeunes et les encadrants :

Ateliers en direction des jeunes :

- Ateliers de transformation alimentaire AAPETI : mise en relation entre les jeunes accompagnés de leurs encadrants, les producteurs et les restaurants collectifs
- Stands de cuisine au moment de la distribution de l'aide alimentaire
- Formation d'Ambassadrices et d'Ambassadeurs du Bien Manger
- Visites d'exploitations agricoles
- Ateliers de sensibilisation sur les liens entre l'alimentation et la santé physique & mentale
- Ateliers de cuisine saine et pas chère à base de légumineuses, légumes et fruits
- Atelier de sensibilisation autour des petits-déjeuners & collations sains et gourmands
- Ateliers d'accompagnement aux courses (comparaison de produits, analyse de tickets de caisse...)
- Découverte de lieux d'achat alternatifs (circuits courts, épiceries coopératives ou solidaires)

PRÉSENTATION DU PROJET (SUITE)

* DÉROULÉ (SUITE) :

- Accompagnement à la mise en place du plan d'actions sur 1 an ½ (suite)

Exemples d'actions pouvant être choisies par les jeunes et les encadrants (suite) :

Création de temps solidaires collectifs :

- Glanages solidaires
- Distribution de kits cuisine contenant des matières premières de qualité et des ustensiles de cuisine
- Mise en place de frigos solidaires
- Ouverture des lieux de restauration collective aux jeunes : cantines scolaires, restaurants inter-administratifs, EHPAD...

Formations professionnelles pour les encadrants :

Thématiques : l'aide au changement de comportements alimentaires, comment animer un atelier cuisine, la lutte contre la précarité alimentaire, le repérage des Troubles des Conduites Alimentaires (TCA), ...