

« En 2-2 » la nouvelle campagne encourageant les jeunes à mieux manger avec un petit budget sans renoncer au plaisir

Selon une étude de l'Observatoire National de la Vie Étudiante¹, presque la moitié de la population étudiante déclare sauter des repas durant une semaine normale de cours. Parmi les principaux freins rencontrés pour avoir une alimentation équilibrée le manque de temps et d'argent arrivent en tête. En cette période de crise sanitaire, la précarité des jeunes s'aggrave et vient s'ajouter aux difficultés auxquelles ils sont confrontés pour aller vers une alimentation plus saine. Pourtant, 88% des étudiants déclarent avoir envie de changer leurs habitudes alimentaires et le passage à l'âge adulte est une période clé pour adopter des comportements de santé favorables et les maintenir sur le long terme². Santé Publique France appréhende la gestion de cette crise dans une perspective de santé globale, c'est pourquoi l'Agence reste mobilisée en matière de prévention et lance aujourd'hui une campagne d'information digitale à destination des 18-25 ans, en vue de leur donner quelques clés pour améliorer leur alimentation.

18-25 ans : une période clef dans les changements de comportement de santé

Les changements de mode de vie qui accompagnent le passage à l'âge adulte sont nombreux : départ du foyer familial, autonomie dans les prises de décisions, vie active déstructurée (horaires des cours, etc), influence des pairs et groupes sociaux qui évoluent... peuvent être propice au développement de comportements alimentaires peu favorables.

Mais il s'agit également d'une période pendant laquelle de bons réflexes peuvent être installés et maintenus à l'âge adulte, en levant les principaux freins identifiés à une alimentation variée et équilibrée : le coût, le manque de temps, le manque de compétences et de matériel.

Une campagne au plus près de l'univers des jeunes

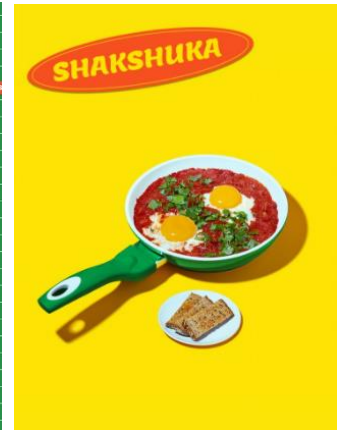
« L'objectif de cette nouvelle campagne est **de donner envie aux 18-25 ans de préparer des repas sains, rapides et à moindre coût en revalorisant l'image du mieux manger sans pour autant renoncer à leur plaisir et sans les culpabiliser.** » explique Anne-Juliette Serry, responsable de l'unité nutrition à santé publique France.

Baptisée « en 2-2 », expression familière chez les jeunes qui signifie « rapidement », cette campagne illustre que « bien manger avec un petit budget, quand on manque de temps, de compétences et de matériel, c'est possible ».

1 Etude de l'OVE 2018 : <https://www.fage.org/ressources/documents/3/5752-reperes-sante-etudiants-OVE.pdf> ;

2 Nelson M, Story M, Larson N, et al. Emerging adulthood and college-aged youth: an overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*. 2008; House J, Su J, Levy-Milne R. Definitions of healthy eating among university students. *Can J Diet Pract Res*. 2006

Ainsi, 6 recettes gourmandes et saines faciles à réaliser seront diffusées sur le site mangerbouger.fr/recettes-en-2-2 et sur son compte Instagram [@mangerbougerfr](https://www.instagram.com/mangerbougerfr). Au menu : croque madame, curry aux lentilles corail, potimarron au micro-ondes, shakshuka, samoussas au thon et à la tomate et salade de carottes et pois chiches. Des plats variés, appétissants dont la réalisation se fait en quelques étapes simples.



Un clip vidéo présente le concept des recettes en 2-2 et invite à aller découvrir 6 recettes simples sur mangerbouger.fr/recettes-en-2-2. Ce clip, coloré, et rythmé, sera diffusé du 2 au 29 novembre sur les réseaux sociaux utilisés par les 18-25 ans : Snapchat, Instagram, Youtube et Twitch et sur les écrans d'une trentaine de campus universitaires partout en France.

Squeezie, suivi par de nombreux jeunes, se met au service du mieux manger et se prête au jeu « En 2-2 »

Suivi par plus de 6,5 millions d'abonnés sur Instagram, Squeezie s'associe à MangerBouger pour parler alimentation, santé et plaisir de manière humoristique et pédagogique.

Pendant le confinement au printemps dernier, le jeune homme avait d'ailleurs abordé ce thème dans une vidéo vue plus de 6,7 millions de fois, dans laquelle il prépare une recette élaborée, ne sachant cuisiner que des pâtes et du riz, selon son propre aveu.

Il relève le défi de réaliser les 6 recettes proposées par En 2-2, en invitant sa communauté à les reproduire, à favoriser le fait maison et à réduire ainsi leur consommation de plats préparés et de produits ultra-transformés.

La première vidéo dans laquelle il réalise 3 premières recettes sera disponible le 2 novembre sur son compte Instagram : [@xsqueezie](https://www.instagram.com/xsqueezie)

Contacts presse

Santé publique France - presse@santepubliquefrance.fr

Vanessa Lemoine : 01 55 12 53 36 – Marie Delibéros : 01 41 79 69 61

Cynthia Bessarion : 01 71 80 15 66 - Stéphanie Champion : 01 41 79 67 48

