

À l'occasion de la semaine de l'alimentation, du 12 au 19 octobre 2020, sur les campus du Mans et de Laval, le centre de santé a dévoilé son livret de recette conçu par les étudiants pour les étudiants. Ce projet a mis trois années pour être concrétisé.

L'idée est née à l'initiative des étudiant.e.s relais santé de l'Université du Mans. Ce groupe d'élèves travaille avec le centre de santé universitaire et œuvre à la promotion de la santé auprès de ses pairs. Baptisé « **Les recettes express et anti-galères** », le livret a donc intégralement été pensé par des étudiant.e.s pour le rendre le plus attractif possible. Il a été distribué à l'occasion de la semaine de l'alimentation qui avait pour thème « délices d'épices ».



Des recettes alléchantes, pas coûteuses et suffisamment rapides

En plus des recettes, ce guide pratique propose des conseils pour manger des produits frais et équilibrés. Le but est d'inciter les élèves à varier leur alimentation en leur donnant un choix de propositions alléchantes, pas coûteuses et suffisamment rapides pour s'adapter à leur emploi du temps

Cette brochure a reçu un bel accueil des étudiant.e.s qui la décrivent comme « pétillante ».

L'édition 2020 du livret de recettes est disponible au centre de santé de Le Mans Université. Instagram : [centre_de_sante_univlemans](https://www.instagram.com/centre_de_sante_univlemans).

Texte et photos : Marie-Elvire ASSALÉ.



Partager :

- [Cliquez pour partager sur Twitter\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Facebook\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)
- [Cliquez pour partager sur Google+\(ouvre dans une nouvelle fenêtre\)](#)