

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.

ACTUALITÉS

BBnut en ligne !

Fruit d'un long travail de professionnels de la nutrition et de la petite enfance, BBnut, présenté dans le numéro 44, est un outil qui favorise les échanges et les débats autour de l'alimentation de la naissance à 3 ans.

Une rencontre a eu lieu en mars dernier pour permettre de faire le point sur son utilisation et mutualiser les expériences. Il en est ressorti que cet outil d'animation, adapté aux personnes qui ne maîtrisent pas bien la langue ou l'écrit, est très apprécié, tant par les utilisateurs que par les participants aux séances.

Afin de favoriser son utilisation, les promoteurs du projet ont souhaité mettre en ligne les documents PDF relatifs à BBnut. Ainsi les personnes ou les structures intéressées qui n'auraient pas les moyens d'acheter l'outil (80€) ou pas la patience d'attendre une prochaine édition pourront malgré tout s'organiser pour bénéficier de ce travail. Il est donc possible, avec un peu d'imagination et quelques moyens, de créer son propre outil BBnut (ex : plateau BBnut carton joué sur table ou cartes aliments BBnut à scratcher sur une feutrine).

<http://www.codes91.org/content/content7827.html>

Pour télécharger les PDF, cliquez sur les mots indiqués en bleu.

Qualité nutritionnelle des produits alimentaires « hard discount » et premier prix : l'avis du CNA

Un groupe de travail a été constitué par le Conseil National de l'Alimentation (CNA) afin d'analyser huit études menées par des associations de consommateurs ou organismes de recherche dans le but de savoir si la qualité nutritionnelle des produits alimentaires varie en fonction de leurs prix.

C'est l'aspect nutritionnel, au regard de la teneur en protéines, glucides et lipides qui a retenu leur attention. Par conséquent, il est précisé que pour ce qui concerne la qualité des nutriments ou des matières premières utilisées, d'autres investigations seront nécessaires.

L'avis montre qu'à condition de ne pas descendre en dessous d'un coût critique minimum pour se nourrir, il est possible d'avoir une alimentation équilibrée pour un budget modéré en ayant recours aux produits alimentaires d'entrée de gamme, premiers prix ou issus du hard discount.

Les auteurs soulignent aussi la nécessité de nuancer nos propos et de ne surtout pas confondre la qualité de l'alimentation et celle des produits. Si l'équilibre alimentaire reste le maître mot, encore faut-il savoir comment le rendre accessible quand les moyens – financiers, matériels et humains – sont justes... Bannissons les discours anxigènes, culpabilisants ou simplistes ! Et, comme le rappelle l'avis, gardons-nous d'insinuer que « les enfants pauvres sont plus sujets à l'obésité du fait qu'ils consomment des chips premier prix au lieu de chips de marque au goûter ; alors qu'en fait, leur risque de devenir obèse est plus élevé parce qu'ils consomment un sachet de chips (quel que soit son prix) au goûter plutôt qu'un yaourt nature (qu'il soit de marque ou premier prix). »

Avis n°67 du CNA, Mars 2010

http://www.cna-alimentation.fr/index.php?option=com_docman&Itemid=28

DOSSIER

2-4

L'ALIMENTATION DES ÉTUDIANTS À LA LOUPE

La population étudiante ne fait pas encore partie des populations ciblées par les politiques publiques alimentaires et nutritionnelles telles que le PNNS ou le futur PNA (Plan National de l'Alimentation), porté par le Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche (MAAP). Pourtant cette population mérite d'être prise en compte dans ces particularités, d'autant plus que la précarité étudiante -apparemment croissante- risque de rimer avec précarité alimentaire.

COTÉ CUISINE

5

LA CHARLOTTE AUX FRUITS

SUR LE TERRAIN

6

UN ATELIER POUR CUISINER UN REPAS À MOINS DE 3 EUROS

A Toulouse, Julie Fontaneau, étudiante en BTS Economie Sociale et Familiale, qui travaille en alternance dans l'association AFEV (Fondation des Etudiants pour la ville) a créé un atelier cuisine destiné à des jeunes de 16 à 25 ans qui a lieu au Centre social polygone, deux fois par mois.

Alimentation, Santé & Petit budget,
Revue éditée par le CERIN
(Centre de Recherche et d'Information Nutritionnelles)

Rédacteur en chef : Dominique Poisson

Rédaction : Caroline Rio

Maquette et mise en page : la-fabrique-créative

Illustrations : Navello

Abonnement gratuit sur demande écrite adressée au CERIN
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue sont en ligne sur le site
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas de la page d'accueil.

42 rue de Chateaudun 75009 Paris

L'alimentation des étudiants à la loupe

La population étudiante ne fait pas partie des populations ciblées par les politiques publiques nutritionnelles. Pourtant cette population mérite d'être prise en compte dans ces particularités, d'autant plus que la précarité étudiante -apparemment croissante- risque de rimer avec précarité alimentaire.

Une étude: « Alimentation: comprendre et toucher les étudiants »

Afin de connaître les besoins et les attentes de cette population, notamment pour identifier les actions concrètes qui pourraient être mises en œuvre dans le cadre du futur PNA (Programme national pour l'alimentation), porté par le ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche, la DGAL (Direction générale de l'Alimentation) a commandé une étude sociologique sur les pratiques

« Dans la vie étudiante, il y a une autre priorité qu'équilibrer notre alimentation, c'est la réussite des études. »

alimentaires des étudiants pour le cas échéant, mettre en place des actions adaptées aux besoins ou attentes de ce public. Ce travail mené par 8 inspecteurs -élèves de l'Ecole Nationale des Services Vétérinaires (ENSV), a été présenté en mars dernier.

L'analyse des données bibliographiques a permis d'étudier les pratiques alimentaires des étudiants afin de déterminer si elles étaient caractéristiques de cette population, et d'apprécier ce qui des facteurs intrinsèques (le sexe, l'âge, la situation et l'origine sociale) ou extrinsèques (les conditions de vie matérielles) pèse et influence leurs façons de manger.

(Cités Universitaires, foyers, internats...). A noter: **54,7 % des étudiants vivant en résidence collective déclarent posséder une cuisine/kitchenette contre 96,9 % en logement individuel.**

- > **Le temps consacré aux études est très variable: moins de 30 h/semaine à 50 h/semaine**
- > Les emplois du temps sont parfois organisés de telle sorte qu'il peut ne pas y avoir de pause à midi. Tout semble donc se passer comme si les étudiants « n'avaient pas d'horaires » et cet état de fait s'accroît au cours des années.

Pratiques alimentaires des étudiants

- > **Le domicile reste le lieu privilégié pour la prise de repas** (avec de fortes variations en fonction du sexe, de la taille des villes et des filières)
- > **Le RU (Restaurant Universitaire) représente un lieu de vie majeur des étudiants:** un quart y mange quotidiennement.

Budget

- > **75 % des étudiants exercent une activité rémunérée, soit pendant l'année universitaire, soit durant l'été.** Pour 13,2 % d'entre eux, il s'agit d'une activité très concurrente des études (au moins un mi-temps, au moins six mois par an). La rémunération d'activité constitue la ressource la plus importante (225€ en moyenne).

MÉTHODOLOGIE DE L'ÉTUDE

1_ Recherche bibliographique: Une vingtaine d'études sur les étudiants ont été consultées et comparées et mises en perspective avec les données disponibles sur la population générale (3 études)

2_ Entretien avec 43 experts (institutionnels, représentants du monde associatif, acteurs de terrain, sociologues, médecins, diététicienne...)

3_ Recensement des 32 actions existantes à l'échelle nationale

4_ Réalisation de focus-group - technique qualitative de recueil d'informations- avec des étudiants. « La dynamique de groupe permet d'explorer et de stimuler différents points de vue par la discussion, de préciser et de clarifier les pensées. Elle explore aussi bien les « comment » que les « pourquoi ? ». »

5_ Organisation de 3 table-ronde à l'occasion de la journée de restitution du 30 mars 2010

Principaux résultats du travail bibliographique et des entretiens avec les experts

Les étudiants représentent 30 % des 18-25 ans et forment un ensemble très hétérogène de 2,2 millions. Près de 5 % d'entre eux ont au moins un enfant.

Conditions de vie

- > Plus des trois quarts vivent dans une grande ville (plus de 200 000 habitants) ou dans la région parisienne
- > Un tiers d'entre eux vit chez leurs parents, près de 38 % sont en location et 14 % habitent en résidences collectives

Une fois que j'ai été lâché par mes parents qui cuisinent le plus équilibré possible, j'ai perdu toute base, je suis passé aux pâtes et aux pizzas»

> Un peu plus d'un tiers des étudiants déclarent percevoir un versement régulier de la part de leur famille (196 € en moyenne) tandis que 29 % reçoivent des aides de la collectivité (161 €) et **le quart d'entre eux ne bénéficie d'aucun versement.**

> **Leur budget mensuel s'élève à 530 euros.** L'essentiel de leurs ressources est consacré à l'entretien de la vie quotidienne : alimentation (36 % soit 190 €), loyer (25 %), transports (15 %) et vêtements (8 %).

Santé et Précarité

> Les étudiants sont très peu touchés par le surpoids et l'obésité. En revanche, **5 à 6 % des étudiants migrants des Antilles et 11 à 14 % des étudiants en Rhône Alpes seraient maigres** (Indice de Masse Corporelle- IMC- inférieur à 18,5).

> **Certains étudiants étrangers se trouveraient en situation de grande précarité car ils consacrent une grande partie de leur budget aux télécommunications.** De plus, ils se nourrissent difficilement voire mal parce qu'ils ne savent pas cuisiner les aliments qu'ils trouvent en France.

> En 2006, d'après les critères définis par l'OVE, **1,5 %, soit 21 000 étudiants se trouvaient en situation de pauvreté « grave et durable ».** Parmi les aides d'urgence

du Centre National des Œuvres Universitaires et Sociales (CNOUS), 30 % d'entre elles sont accordées spécifiquement pour permettre un approvisionnement alimentaire.

Si le temps des études constitue une brève période de la vie qui ne concerne qu'une certaine catégorie de la population, la situation étudiante mérite néanmoins une attention particulière. Son mode de vie spécifique, marqué notamment par la décohabitation (c'est-à-dire le départ du domicile parental), un emploi du temps chargé et/ou déstructuré, un budget très limité, influence fortement les pratiques alimentaires de l'étudiant. C'est aussi un âge où les habitudes et comportements alimentaires ne sont pas acquis, et commencent seulement à se mettre en place.

Le temps consacré à la cuisine est jugé insuffisant par la majorité. 50 % des étudiants cuisinent chaque jour mais 1/3 des 15-24 ans manque de compétences culinaires techniques.

En tout état de cause, les étudiants doivent s'adapter aux contraintes et aux moyens dont ils disposent. L'apprentissage de la gestion du temps, d'un budget et pour certains l'acquisition de notions en cuisine se fait souvent seul, sans aide spécifique, et parfois sans connaissances pratiques

« Si j'ai envie de ne manger que des tartines de Nutella, eh, ben je ne mangerai que ça ! »

Cette absence de savoir-faire associée au manque de temps pousse un certain nombre d'étudiants à consommer des plats tout préparés ou à manger sur le pouce (sandwichs, fast-food, pizzas...)

au détriment de produits frais et de menus équilibrés. Néanmoins, ils ont une forte volonté d'améliorer leurs connaissances culinaires en suivant des cours et ils associent la nourriture au plaisir, à la convivialité et à la créativité.

Le problème de l'équipement (plaques électriques coûteuses en énergie et réfrigérateur de taille réduite) est évoqué par certains étudiants pour justifier leurs difficultés à stocker des produits frais et à cuisiner.

La structuration des repas se caractérise par :

- > un nombre fréquent de repas réduits : une ou deux composantes soit entrée-plat, plat-dessert,
- > une pratique du grignotage assez courante, une déstructuration des repas fréquente chez les filles,
- > des repas sautés, et en particulier le petit-déjeuner.

Parallèlement, l'USEM (Union Nationale des Mutuelles Etudiantes Régionales) qui organise depuis 10 ans, une semaine de l'équilibre alimentaire dans les universités, a interrogé 12 000 étudiants sur leur santé. Il en ressort que **60 % des étudiants jugent leur alimentation équilibrée, 1 étudiant sur 5 ne prend que deux repas par jour et 14 % ne mangent ni fruits et légumes au quotidien.**

Elle montre également que 37 % des étudiants déclarent sauter leur petit-déjeuner ou un dîner par semaine. Si pour la plupart, l'explication fournie est qu'ils n'ont pas faim ou pas le temps (60 % à chaque fois), **12 % d'entre eux s'en privent car ils rencontrent des problèmes financiers.**

Enfin pour plus de 90 % des étudiants interrogés, la durée des repas est inférieure à 30 mn.

LE POINT DE VUE DE JEAN-PIERRE COFFE

A la demande du ministre de l'enseignement supérieur et de la recherche, le chroniqueur Jean-Pierre Coffe et l'universitaire Jean-Robert Pitte ont enquêté sur l'alimentation des étudiants.

Pour améliorer l'ordinaire des étudiants, ils font plusieurs suggestions. Entre autres :

- aménager les marchés publics, en lien avec les fournisseurs locaux : Les pommes seront moins chères et meilleures, le pain plus goûteux... Et s'il y en a trop, on fera le lendemain des tartes, de la compote ou du pain perdu ou des crostini à la tomate et au fromage !
- poursuivre l'amélioration de la qualité culinaire : Par exemple : faire des assiettes moins copieuses en donnant la

liberté de se resservir, limiter la viande hachée en mitonnant des plats avec de bas morceaux, familiariser les étudiants (très amateurs de yaourts et de fromage blanc) à la consommation de tous les fromages.

- éduquer les étudiants au bien manger : en initiant les étudiants aux pommes de terre au four cuites dans leur peau, servies avec un fromage blanc à l'échalote et aux herbes...
- créer des boutiques de proximité proposant jusqu'à 22 heures de quoi faire un « repas équilibré » pour 5 euros.

La précarité: une question d'actualité ?

En France, la prise en charge de l'aide alimentaire est principalement réalisée par les associations membres de la Fédération française des banques Alimentaires (FFBA). Jusqu'à récemment, il n'existait pas de sites dédiés spécifiquement à la distribution de colis alimentaires à des étudiants, par conséquent, la seule source d'aide spécifiquement orientée vers les étudiants était les dispositifs institutionnels.

Cependant, l'augmentation de la fréquentation des associations relais des Banques Alimentaires a fait évoluer la perception de la précarité étudiante. Il semblerait que la première initiative soit venue d'une association étudiante –l'ASEF- de la ville de Nantes –qui distribue des colis alimentaires aux étudiants. Depuis, plusieurs initiatives en partenariat associatif avec le CROUS local ont été menées avec la même intention dans certaines grandes villes universitaires, telles que Bordeaux, Tours, Toulouse, Angers et Lyon.

Très récemment, le Secours Populaire du Nord, après le constat d'une augmentation de la fréquentation de son antenne lilloise par les étudiants (300 sur 3300 bénéficiaires) a monté la première antenne interne au campus de Lille-1, en partenariat avec diverses structures.

Sur le terrain: propositions d'actions

L'étude USEM met en évidence que 40 % des étudiants sollicités souhaitent des actions sur l'équilibre alimentaire. En parallèle, les résultats des focus-group de l'étude soulignent l'importance d'améliorer la communi-

PARTIR DU BON PIED LE MATIN: VIVE LE PETIT-DÉJEUNER!

44 % des étudiants sautent le petit-déjeuner en semaine (34 % le week-end). Cette pratique est plus répandue chez les garçons que chez les filles (étude USEM)

Le petit-déjeuner idéal pour rester concentré en cours!

Une boisson: thé, café, chocolat au lait...

Une source de céréales: tartines de pain beurrées...

Un produit laitier: lait (café au lait ou chocolat), yaourt ou fromage blanc, fromage...

Un fruit (de préférence entier plutôt qu'en jus)

S'organiser pour avoir sous la main un petit-déjeuner à emporter:

- une banane, un yaourt à boire, une boisson chaude (au distributeur en arrivant!)
- une pomme à croquer ou une compote, une briquette de lait, quelques biscuits secs
- un petit pain, une portion de fromage, un jus de fruit

tion. En effet, la communication nutritionnelle, jugée très utile apparaît peu attractive, scolaire et culpabilisante.

Voici les principaux résultats des focus-group de l'étude:

« Je suis passé par plusieurs phases: les trucs en barquettes au micro-ondes, puis je suis passé aux pâtes, riz, petits-pois en conserve pendant six mois et après au panier de légumes, t'as besoin de diversité

> La question de l'approvisionnement semble au cœur de leurs préoccupations. Ils citent l'intérêt de développer les paniers de légumes, favoriser des commerces de proximité dans les cités U mais avec des tarifs corrects.

- > la mise à disposition de matériel afin de pouvoir cuisiner, en cité universitaire,
- > les étudiants insistent sur la nécessité de les impliquer dans les actions proposées: les cours de cuisine sont jugés très utiles. Développer des cuisines collectives de quartier pourrait être un moyen de stimuler l'envie de cuisiner au jour le jour;

Et pour améliorer la transmission de savoir-faire, quelques pistes d'actions nouvelles issues d'une des tables rondes (Journée de restitution ENSV):

Disposer d'outils pour faciliter la gestion de leur quotidien

Rédiger et diffuser un petit guide d'accueil pour les nouveaux arrivants.

Il s'agirait de mettre à disposition un document ludique, pratico-pratique et adapté aux besoins d'information des étudiants: Où faire ses courses et comment? Quels matériels et ingrédients de bases faut il avoir pour « survivre »? Quelques recettes simples et efficaces pour ceux qui vivent pour la première fois seuls et loin de leur famille. La diffusion est primordiale. Pour être efficace, ce document doit être diffusé par les étudiants eux-mêmes à l'occasion de forums de rentrée par exemple.

Solliciter les nouveaux outils de communication:

Diffuser des informations via les intranet des facs (fiches pratiques, recettes etc...). Créer une newsletter qui pourrait être élaborée par des étudiants avec l'appui de professionnels, idéalement au niveau national mais en permettant des adaptations locales... L'enseignement agricole pourrait être à mis à profit dans le cadre de l'élaboration de cette newsletter.

Pour aller plus loin

Le travail de l'ENSV est un document public, il est consultable sur:

<http://alimentation.gouv.fr/des-produits-surs-et-accessibles> ou directement sur le site de l'école: <http://blanc.vet-lyon.fr/ensv/?q=node/142>

L'étude USEM se trouve sur: usem.fr

Améliorer la restauration universitaire. Suggestions faites à Valérie Péresse, ministre de l'enseignement et de la recherche, par Jean-Pierre Coffe et Jean-Robert Pitte. Mars 2010.

<http://www.enseignementsup-recherche.gouv.fr/cid50758/ameliorer-la-restauration-universitaire.html>

La charlotte aux fruits



6 personnes



très facile



0,30 €/pers.

Préparation **15 min.**
Au frais **1 heure min.**

Ingrédients

**1 vingtaine de boudoirs****250 à 300 g de fruits:**

au sirop (pêches, abricots, ananas...),
surgelés (framboises...),
ou frais de saison (poires, fraises...)

**500 g de fromage blanc à 40 %****2 sachets de sucre vanillé**

Sucre ou sirop des fruits en conserve (en fonction des fruits choisis):
2 à 4 cuillerées à soupe.

LE PLUS NUTRITION

Cette charlotte est un dessert léger, frais qui apporte des protéines, du calcium, des fibres et des vitamines.

Préparation

Couper les fruits en morceaux.
Réserver en quelques uns pour la décoration



Vider le fromage blanc dans un récipient, le sucrer, mélanger.

Laver le pot de fromage blanc puis tapisser-en le fond et les côtés avec les boudoirs (côté sucré et bombé vers l'extérieur) trempés rapidement dans le sirop des fruits (s'il y en a).



Verser une couche de fruits puis une couche de fromage blanc dans le fond du pot, alterner les couches jusqu'à ce que le pot soit presque plein.

Recouvrir d'une couche de boudoirs, face sucrée à l'intérieur. Mettre une assiette ou un papier cellophane sur le dessus.



Mettre au réfrigérateur au moins 1h (plus si possible)



Servie sur un plat en retournant le pot (éventuellement percer le fond avec la lame d'un couteau pour faciliter le démoulage) et en décorant avec les fruits restants.

Recette tirée du livret des ateliers de Julie Fontaneau, en partenariat avec la Mutualité Française, le centre social Polygone et l'AFEV (Association de la fondation étudiante pour la ville)

Un atelier pour cuisiner un repas à moins de 3 euros

A Toulouse, Julie Fontaneau, étudiante en BTS Economie Sociale et Familiale, qui travaille en alternance dans l'association AFEV (Fondation des Etudiants pour la ville) a créé un atelier cuisine destiné à des jeunes de 16 à 25 ans qui a lieu au Centre social polygone, deux fois par mois.

Du constat à la naissance du projet :

Au cours de ses stages, Julie Fontaneau a eu l'occasion de participer à l'animation du café FLE (Français Langue Etrangère) qui dépend du dispositif 16-25 ans. Le café FLE est un temps d'échanges entre jeunes étrangers nouvellement arrivés en France et jeunes étudiants français. Le défi est de parler seulement en français pour que les étrangers nouvellement arrivés en France puissent s'exprimer, approfondir et enrichir leur pratique de la langue à travers des échanges informels.

S'intéressant à la question de l'alimentation, Julie a donc décidé d'orienter le débat sur les habitudes et la façon de manger de chacun au quotidien. Elle s'est alors rendu compte que beaucoup d'entre eux étaient gourmands mais cuisinaient finalement peu et mangeaient souvent la même chose. Les principales raisons évoquées: le manque de motivation et le manque de moyens techniques et financiers.

Le projet d'atelier cuisine est ainsi né de ce double constat que :

- > cuisiner et manger varié n'étaient pas forcément simple et évident pour ce public,
- > faire à manger concerne chacun et permettrait de réunir différents publics sans que l'origine ou la langue de chacun soient un frein puisqu'en cuisine, il est toujours possible de se

débrouiller pour se faire comprendre (par exemple, en faisant une démonstration devant tout le monde).

L'objectif du projet vise à :

- > Créer du lien entre des étudiants en situation de réussite scolaire, bénévole à l'AFEV et des jeunes en réinsertion sociale et professionnelle suivi par des missions locales
- > Permettre aux jeunes âgés de 16 à 25 ans de l'association de découvrir des recettes simples qu'ils pourront refaire chez eux, même s'ils ne disposent pas de matériel de cuisine sophistiqué.

Mode de fonctionnement de l'atelier

- > L'atelier cuisine est ouvert aux jeunes de 16 à 25 ans de l'association quel que soit leur statut. Ainsi les jeunes accompagnés peuvent participer à l'atelier, tout comme les bénévoles, les volontaires et les salariés.
- > Chaque participant qui le souhaite peut proposer une thématique à tour de rôle en fonction des recettes qu'il apprécie et / ou de ses origines culturelles (villes, régions, pays...) pour les faire partager.
- > L'atelier fonctionne sur un principe d'échanges participatifs. C'est donc les participants eux-mêmes qui animent l'atelier dont ils ont proposé le menu.
- > **Les contraintes à respecter à chaque séance pour l'élaboration des menus: des repas équilibrés**

et qui ne reviennent pas à plus de 3 euros par personne. Pour ce faire, le participant propose ses recettes à Julie puis ils en discutent ensemble pour vérifier que les deux critères sont bien pris en compte. Si ce n'est pas le cas, un ajustement peut avoir lieu, ce qui offre l'occasion d'explicitier la question de l'équilibre alimentaire, de l'alimentation de saison et l'aspect budgétaire.

L'ACTION DE L'AFEV ET DE LA MISSION LOCALE DE TOULOUSE

L'AFEV et la MLT sont partenaires sur un dispositif d'accompagnement à la vie socioprofessionnelle. Ainsi, elles créent des binômes: un jeune en cours de réinsertion est accompagné par un étudiant bénévole à l'AFEV.

Le but n'est pas que l'étudiant bénévole trouve du travail aux jeunes mais plutôt qu'il soit pour lui un relais avec l'extérieur qu'il ne connaît pas forcément. En effet, certains viennent juste d'arriver en France et ne maîtrisent ni la langue, ni l'organisation de la société que ce soit sur le plan administratif ou sur le plan du mode de vie. Ils peuvent alors être confrontés à un choc culturel plus ou moins important selon leurs pays d'origine mais aussi en fonction des raisons pour lesquelles ils sont venus en France. Le bénévole est donc là pour l'aider à trouver des repères qui lui permettront de s'adapter le mieux possible. Cependant, le bénévole n'est ni un éducateur ni une assistante sociale. Il soutient le jeune et l'accompagne en le poussant à parler, à écrire, à lire, à écouter le français... Concrètement, le binôme passe du temps ensemble pour permettre au jeune d'approfondir son français, de découvrir la ville, d'apprendre à se repérer...