



Guide pratique

LES SOUPERS EN FAMILLE, J'EN MANGE!

Ce guide pratique est destiné aux **intervenants, enseignants et éducateurs** qui œuvrent auprès des jeunes et des familles.

Dans une journée bien remplie, le souper est souvent la seule occasion pour toute la famille d'être réunie et de passer du bon temps ensemble. Le portrait des jeunes sherbrookois de 4 à 17 ans démontre que les jeunes soupent de moins en moins en famille à partir de l'adolescence.

Le souper en famille offre plusieurs bénéfices pour le jeune et gagne à être maintenu.

OBJECTIFS DE CE DOCUMENT

- Informer des bénéfices du souper en famille;
- Soutenir les intervenants, enseignants et éducateurs à faire la promotion de cette habitude auprès des familles sherbrookoises.

POURQUOI SOUPER EN FAMILLE?

Des recherches ont comparé la santé des jeunes qui soupent souvent en famille¹ à celle qui soupent moins souvent en famille. Les résultats démontrent clairement plusieurs avantages pour le jeune qui soupe souvent en famille!

Tableau 1 : Avantages pour la santé observés chez les jeunes qui soupent souvent en famille

Santé psychologique	Santé physique et habitudes de vie	Santé cognitive et sociale
<p>Chez les garçons et les filles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meilleure estime de soi, surtout chez ceux ou celles qui ont un surpoids; • Plus grand bien-être psychologique; • Moins de risques de développer des problèmes de comportement. <p>Chez les filles seulement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Satisfaction plus grande envers l'image corporelle; • Moins de troubles de comportements alimentaires (ex. : anorexie, boulimie). 	<p>Chez les garçons et les filles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apport plus élevé en éléments nutritifs; • Développement et maintien de saines habitudes alimentaires; • Moins de risques d'avoir un surpoids; • Retard dans l'initiation à l'alcool; • Protection contre la consommation de tabac ou de drogues. 	<p>Chez les garçons et les filles :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Meilleure réussite éducative et sociale; • Meilleures performances scolaires et cognitives. <p>Chez les plus jeunes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Développement d'un plus grand vocabulaire; • Meilleures compétences en lecture.

¹ Au moins 4 fois par semaine.



POURQUOI TOUS CES BÉNÉFICES?

Le souper en famille offre une occasion parfaite aux parents pour :

- communiquer;
- transmettre leurs valeurs;
- soutenir leur jeune et leur développement.

Au souper, les parents ont l'opportunité de :

- faire un retour sur la journée;
- donner du réconfort ou des conseils;
- faire un suivi des activités scolaires;
- rigoler avec leur jeune.

Le souper en famille :

- **renforce la cohésion familiale;**
- **facilite le développement psychologique, physique, social et cognitif des jeunes.**

Les parents ont également l'occasion d'être des modèles positifs en matière de saine alimentation en offrant et en mangeant eux-mêmes des repas équilibrés et nutritifs.

Contrairement à la croyance populaire, les jeunes voient le souper en famille de façon positive. Pour eux, c'est un moment important associé au plaisir. C'est aussi une occasion de communiquer avec leurs parents.

QUELS MESSAGES TRANSMETTRE AUX JEUNES ET À LEURS PARENTS?

Les intervenants des milieux scolaires, communautaires et du réseau de la santé et des services sociaux ont un rôle dans la promotion du souper en famille. Plusieurs contextes sont propices à la transmission des messages.

Tableau 2 : Exemples de contexte d'intervention propice à la promotion du souper en famille

Dans le milieu scolaire et les services de garde	Dans le secteur de la santé et des services sociaux	Dans le milieu communautaire
<ul style="list-style-type: none"> • Activités culinaires lors de journées pédagogiques; • Situations d'apprentissage et d'évaluation; • Activités associées au <i>Défi moi j'croque</i> ou lors du mois de la nutrition; • Événements spéciaux impliquant les parents; • Capsules d'information destinées aux parents; • Site Internet de l'école. 	<ul style="list-style-type: none"> • Interventions reliées à la communication ou à l'estime de soi; • Interventions de groupe; • Interventions qui visent le développement des compétences parentales; • Interventions qui visent l'amélioration des relations parent-enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Fêtes de famille; • Soupers communautaires; • Festivals; • Rencontres d'information sur la nutrition; • Groupes de soutien touchant l'alimentation (cuisines collectives, groupes d'achats, etc.).

Le choix des messages...

Le choix des messages varie en fonction des contextes particuliers dans lesquels les familles évoluent. L'intervenant, l'enseignant ou l'éducateur est la personne la mieux placée pour choisir la façon dont les messages seront transmis à sa clientèle.

Voici quelques messages de base, qui peuvent être adaptés aux besoins des jeunes et de leurs parents :

- Insister sur la notion de plaisir associée au souper en famille, autant pour le jeune que pour ses parents;
- Mentionner que le souper en famille favorise la communication et le rapprochement entre le jeune et ses parents;
- Faire connaître les bénéfices du souper en famille (tableau 1) en tenant compte du contexte particulier de la famille;
- Encourager les familles à souper ensemble aussi souvent que possible, selon leur réalité, sans provoquer de sentiment de culpabilité;
- Mentionner que pour en tirer les bénéfices, il est important que le souper se déroule dans un climat de respect.

LEVER LES BARRIÈRES

Plusieurs éléments sont des barrières au souper en famille. Certaines stratégies peuvent être utilisées pour les contourner.

Tableau 3 : Stratégies pour favoriser le souper en famille

Barrières au souper en famille	Stratégies
Les conflits d'horaire, le stress associé au repas et la fatigue de la journée	<ul style="list-style-type: none"> • Planifier les repas de la semaine; • Utiliser un calendrier pour avoir une vue d'ensemble; • Faire une liste d'épicerie.
Le manque de temps	<ul style="list-style-type: none"> • Partager les tâches entre tous les membres de la famille; • Prévoir des repas simples pour les soirs les plus occupés; • Doubler ou tripler les recettes et congeler les restes pour les réutiliser lorsque le temps presse; • Préparer des repas ou couper des aliments à l'avance.
Les conflits avec les enfants à propos de la nourriture	<ul style="list-style-type: none"> • Avec les tout-petits : <ul style="list-style-type: none"> ○ faire preuve de patience et de tolérance; ○ ne pas utiliser les aliments comme objets de récompense, de punition ou de chantage. • Avec les plus grands : <ul style="list-style-type: none"> ○ faire participer à l'élaboration du menu de la semaine.
Les distractions	<ul style="list-style-type: none"> • Éteindre tous les écrans (téléviseur, ordinateur, tablette, etc.) et les téléphones intelligents.
Les relations difficiles entre les membres de la famille	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver des sujets de discussion intéressants et non conflictuels pour tous les membres de la famille; • Éviter les réprimandes.
Le besoin d'autonomie et de socialisation des adolescents	<ul style="list-style-type: none"> • Garder l'adolescent à table, aussi peu que 20 minutes, suffit pour tirer les bénéfices du souper en famille; • Conserver l'habitude de souper avec l'adolescent au moins 4 fois par semaine.



DES OUTILS SUR MESURE POUR VOUS

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé a développé plusieurs outils pour soutenir les familles à ce sujet.

Tous peuvent être téléchargés sur le site alliancesherbrookoise.ca ou être commandés au info@alliancesherbrookoise.ca.

Outil	Description de l'outil
Trousse d'aide à la planification des repas « Planifier les repas, j'en mange! »	<ul style="list-style-type: none">• Présente plusieurs trucs et outils pratiques pour aider les familles à planifier leurs repas.
Dépliant « Souper en famille, j'en mange »	<ul style="list-style-type: none">• Intègre tous les messages clés à transmettre en lien avec le souper en famille.
Dépliant « Goûter, j'en mange »	<ul style="list-style-type: none">• Destiné aux parents qui sont aux prises avec de jeunes enfants difficiles;• Renseigne sur les meilleures façons de composer avec ces enfants.
Vidéo « Souper en famille, j'en mange »	<ul style="list-style-type: none">• Présente des témoignages touchants de jeunes en lien avec le souper en famille;• Produite par des jeunes de l'école du Triolet.

RESSOURCES ACCESSIBLES

- *À table en famille. Recettes et stratégies pour relever le défi*, de Marie Breton et Isabelle Émond, chez Flammarion
- *Les lunchs de Geneviève*, de Geneviève O'Gleman, chez Éditions La Semaine
- *Spécial Manger en famille* de Ricardo, vol.10, no 7. [www.ricardocuisine.com/magazine] et [www.ricardocuisine.com/mangerenfamille]
- *Cuisine futée, parents pressés*. Émission présentée à Télé-Québec [www.cuisinefuteeparentspresses.telequebec.tv]
- [www.soscuisine.com]
- [www.recettes.qc.ca]

Pour plus de renseignements : info@alliancesherbrookoise.ca

Conception : 2013

Marie-Andrée Roy, agente de planification, de programmation et de recherche, CSSS-IUGS
Josée Leblanc, agente de planification, de programmation et de recherche, CSSS-IUGS

© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2013