



Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé

Guide d'accompagnement

Planification des repas et Souper en famille



© Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, 2015

Pour des renseignements supplémentaires, vous pouvez communiquer avec l'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé, par courriel à info@alliancesherbrookoise.ca ou par écrit à l'adresse suivante :

Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé
172, rue Elaine-C. Poirier,
Sherbrooke (Québec) J1H 2C5
www.alliancesherbrookoise.ca



Table des matières

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé	1
Contexte	2
Objectifs	3
Objectif principal	3
Objectifs spécifiques.....	3
Description de la démarche sherbrookoise	3
Public cible	3
Collaborateurs	4
Stratégies utilisées	4
Leviers	6
En conclusion : les ingrédients du succès	6
Outils de l'Alliance.....	7
Trousse « Planifier des repas, j'en mange! ».....	7
Atelier « Planifier des repas, j'en mange! »	7
Outil de planification de menus.....	8
Dépliant « Souper en famille, j'en mange! »	8
Guide pratique « Les souper en famille, j'en mange! ».....	8
Commander des outils	8
Références	9

L'Alliance sherbrookoise pour des jeunes en santé

Fondée en 2007, l'Alliance est un regroupement de partenaires qui travaillent ensemble pour faire de Sherbrooke un endroit où les jeunes de 0 à 17 ans et leur famille adoptent de saines habitudes de vie. L'Alliance et ses partenaires souhaitent que les jeunes mangent bien et qu'ils bougent davantage. Les partenaires impliqués dans le projet sont les suivants :

- Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke (CIUSSS de l'Estrie – CHUS), Direction de santé publique de l'Estrie
- Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke (CSRS)
- Ville de Sherbrooke
- Regroupement des centres de la petite enfance des Cantons-de-l'Est (RCPECE)
- Sherbrooke Ville en Santé
- Plusieurs organismes communautaires

L'Alliance a pour mission de promouvoir et de soutenir la mobilisation des milieux par le développement d'une collaboration intersectorielle. L'Alliance souhaite ainsi permettre aux communautés sherbrookoises d'accéder à une expertise en matière d'alimentation, d'image corporelle et d'activité physique pour les jeunes Sherbrookoises et leur famille.

Plus concrètement, l'Alliance souhaite que les jeunes bougent plus, mangent mieux et se sentent bien dans leur corps afin d'améliorer leur santé globale, leur réussite éducative et de favoriser leur plein développement.

Contexte

Les soirées des familles québécoises sont souvent bien remplies. Il devient parfois difficile pour elles de se réunir pour le souper les soirs de semaine. Pourtant, consommer fréquemment les repas en famille a de nombreux bénéfices pour les jeunes¹⁻²⁻³. Les enfants et les adolescents qui consomment leurs repas en famille tendent notamment à avoir de meilleures habitudes alimentaires à l'âge adulte⁴⁻⁵⁻⁶. Les études révèlent aussi que les jeunes qui s'impliquent dans la préparation des repas développent davantage d'habiletés culinaires et possèdent de meilleures habitudes alimentaires⁷.

Selon le *Portrait des jeunes de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*⁸, les jeunes soupent de moins en moins en famille à partir de l'adolescence. Au primaire, ce sont 90 % des enfants qui soupent souvent en famille alors qu'à l'adolescence, cette habitude se perd. Le portrait des jeunes Sherbrookoïses a révélé que seulement 40 % des jeunes de 17 ans soupent régulièrement en famille.

Par ailleurs, l'enquête « Tout le monde à table »⁹ a démontré que 44 % des parents n'ont toujours pas prévu le repas à 17 h, et ce, au moins trois fois par semaine. Or, une meilleure planification des repas permet une économie de temps, d'énergie et d'argent.

Afin de favoriser la prise de repas sains et savoureux en famille et de faciliter la préparation de ces repas, l'Alliance a élaboré plusieurs outils pour les parents.

Objectifs

OBJECTIF PRINCIPAL

Encourager et outiller les familles à adopter une planification structurée des repas et promouvoir la consommation de soupers dans un contexte familial agréable.

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- Augmenter la fréquence de soupers consommés en famille.
- Favoriser une planification structurée des repas.
- Inciter les familles à cuisiner davantage.
- Encourager les parents à impliquer les jeunes dans la préparation des repas.

Description de la démarche sherbrookoise

PUBLIC CIBLE

Les interventions en lien avec la planification des repas et la promotion des soupers en famille sont destinées aux parents d'enfants de 0 à 17 ans. Des stratégies sont employées afin de rejoindre les parents en milieu scolaire, en milieu communautaire, en centres de la petite enfance ainsi qu'en entreprises. Des actions visent également les jeunes d'âge scolaire.

COLLABORATEURS

- CIUSSS de l'Estrie – CHUS
 - Infirmières scolaires (CLSC King Ouest)
 - Agente professionnelle de programmation et de recherche (Centre d'hébergement Youville)
- CSRS
 - Directions des écoles
 - Enseignants et intervenants
- RCPECE
 - Centres de la petite enfance
- Organismes communautaires
- Diététiste-nutritionniste

STRATÉGIES UTILISÉES

Ateliers sur la planification des repas

La tenue d'ateliers sur la planification des repas est un moyen intéressant de rejoindre les parents. L'atelier « Planifier des repas, j'en mange! » a été élaboré initialement pour les parents, mais pourrait aussi être offert à un autre public tel que les adolescents. Durant cet atelier, les participants sont sensibilisés aux avantages de la planification des repas. Une méthode de planification des repas, qui tient compte des occupations familiales, des principes de la saine alimentation, des goûts de la famille, du pouvoir d'achat et de la disponibilité des aliments, leur est proposée. Cet atelier a aussi pour objectif de favoriser les repas pris en famille ainsi que le réseautage entre les participants. Des ateliers ont eu lieu notamment dans des centres de la petite enfance, dans des organismes communautaires et au sein du CIUSSS de l'Estrie-CHUS pour les employés.

Concours du Souper en famille

Depuis 2011, l'Alliance fait la promotion du souper en famille par le biais de son concours « Souper en famille, j'en mange ». Chaque année au mois de février, les collaborateurs de l'Alliance véhiculent des messages et tiennent des activités pour sensibiliser les jeunes et leurs parents aux bienfaits des repas en famille. Au cours des deux premières éditions du concours, les familles étaient invitées à envoyer une photo de leur famille autour d'un repas afin de courir la chance de gagner l'un des nombreux prix. En 2014, les parents sherbrookoïses devaient plutôt participer à un bref jeu-questionnaire sur le site Internet ou la page Facebook de l'Alliance afin d'être éligibles au concours. La promotion de l'édition 2015 s'est notamment faite par la distribution de « cartonnets » à l'ensemble des élèves de la CSRS et des enfants des centres de la petite enfance.

Activités faites par les jeunes (soupe en famille, murale du souper en famille)

Afin de faire la promotion du souper en famille auprès des jeunes, certains enseignants du primaire ont pris l'initiative, par le passé, d'organiser des activités avec les élèves. Par exemple, certaines classes ont réalisé une murale ou des bricolages composés de photographies ou de dessins qui représentent un repas typique en famille pour chacun des élèves. Des jeunes ont aussi participé à l'activité « La soupe en famille » qui consiste à préparer, dans des pots de type Mason, tous les ingrédients secs nécessaires pour cuisiner une soupe-repas nutritive. Les préparations de soupes étaient par la suite distribuées aux familles de l'école afin d'être cuisinées et dégustées à la maison.

Sensibiliser et informer les parents et les intervenants sur les bienfaits du souper en famille

Afin d'informer et de sensibiliser les parents ainsi que les intervenants sur les bienfaits du souper en famille, des outils de l'Alliance tels que le dépliant et le guide pratique « Les soupers en famille, j'en mange! » sont disponibles. Le site Internet de l'Alliance propose également du contenu pertinent pour les parents et les intervenants.

LEVIERS

Pour soutenir les différentes actions visant à promouvoir la planification des repas et les repas en famille, les intervenants peuvent bénéficier de leviers tels que le concours du Souper en famille de l'Alliance (février) et le mois officiel de la nutrition (mars).

En conclusion : les ingrédients du succès

- Coordination d'un événement annuel populaire permettant de rejoindre un large public;
- Mobilisation et engagement de partenaires stratégiques autour d'un but commun;
- Disponibilité d'un atelier clé en main pouvant facilement être adapté à tout type de clientèle;
- Actions concertées avec les partenaires des différents milieux.

Outils de l'Alliance

TROUSSE « PLANIFIER DES REPAS, J'EN MANGE! »

La trousse « Planifier des repas, j'en mange! » est destinée aux parents et a été élaborée afin de les outiller pour la préparation des repas. La trousse propose des stratégies et des conseils pour faciliter la planification et la préparation des repas et impliquer toute la famille. Les différents outils regroupent également des trucs et astuces pour faciliter l'offre de repas sains pour la famille.

ATELIER « PLANIFIER DES REPAS, J'EN MANGE! »

L'atelier « Planifier des repas, j'en mange! » a été élaboré à partir de la trousse du même nom. L'atelier permet aux participants de découvrir et de s'approprier une méthode de planification des repas efficace. L'atelier comporte des notions théoriques simples ainsi que des exercices pratiques. Il est recommandé d'offrir cet atelier à un groupe d'adultes dont la compréhension peut être limitée par des barrières telles que la langue, la culture ou une faible littératie. Cet atelier est également adéquat pour encourager les jeunes à développer leur sens de l'organisation. Le guide de l'animateur regroupe l'ensemble des informations nécessaires pour animer l'atelier. Si l'atelier est offert par une ou un nutritionniste ou une technicienne ou un technicien en diététiste, il pourrait être offert en accéléré pour des participants dont la compréhension est bonne et jumelé à d'autres thématiques pertinentes en lien avec l'alimentation et la nutrition (ex. collations, tableau de la valeur nutritive, comportements et attitudes à favoriser auprès des enfants, etc.). Dans ce cas, il est recommandé d'effectuer les exercices en grand groupe.

OUTIL DE PLANIFICATION DE MENUS

L'outil de planification de menus est un outil simple, pratique et utile. Il permet à toute la famille de s'impliquer dans la planification et la préparation des repas. Les familles peuvent l'utiliser afin de prévoir les repas et les activités de la semaine. C'est aussi un outil pour encourager les parents à faire une liste d'épicerie en fonction des menus prévus. L'outil de planification de menus présente aussi plusieurs trucs et astuces. La présentation de l'outil de planification de menus peut être une excellente alternative à l'atelier « Planifier des repas, j'en mange! » dans l'éventualité où la période de temps allouée est courte ou que la compréhension des participants est moindre.

DÉPLIANT « SOUPER EN FAMILLE, J'EN MANGE! »

Le dépliant « Souper en famille, j'en mange » est destiné aux parents d'enfants et d'adolescents. C'est un outil servant à informer les parents des bienfaits des repas consommés en famille. Le dépliant suggère des astuces pour favoriser un contexte agréable lors des repas. Le dépliant est généralement remis à la suite d'une activité faite dans le cadre du mois du souper en famille de l'Alliance.

GUIDE PRATIQUE « LES SOUPER EN FAMILLE, J'EN MANGE! »

Le document sur les bienfaits du souper en famille est un guide destiné aux intervenants qui travaillent auprès des jeunes. C'est un outil qui présente les nombreux bienfaits des soupers en famille. Cet outil a pour objectif de soutenir les intervenants, enseignants et éducateurs à faire la promotion de cette habitude auprès des familles sherbrookoises.

Obtenir des outils

Pour obtenir les outils sur l'image corporelle, vous pouvez vous référer à la section « Intervenants/Outils » du site internet de l'Alliance.

Références

- 1 Université du Québec à Trois-Rivière. (2014). *Les soupers en famille favorisent la réussite scolaire et une meilleure alimentation chez les jeunes*, [En ligne], <http://blogue.uqtr.ca/2014/10/09/les-soupers-en-famille-favorisent-reussite-scolaire-meilleure-alimentation-chez-les-jeunes/> (consulté le 04/11/2015).
- 2 Fruh, S.M., et al. (2011). *The surprising benefits of the family meal*, *The Journal for Nurse Practitioners*, vol. 7, no 1, janvier, p. 18-22.
- 3 Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Story, M., Croll, J., Perry, C. *Family meal patterns: associations with sociodemographic characteristics and improved dietary intake among adolescents*, *J Am Diet Assoc.* Mar 2003; 103(3): 317-322.
- 4 Burgess-Champoux, T. L. et al. (2009). *Are family meal patterns associated with overall diet quality during the transition from early to middle adolescence?*, *Journal of Nutrition Education and Behavior*, vol. 41, no 2, p. 79-86.
- 5 Gillman, MW., Rifas-Shiman, SL., Frazier, AL., et al. *Family dinner and diet quality among older children and adolescents*, *Arch Fam Med.* Mar 2000; 9(3): 235-240.
- 6 Larson, NI., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P.J., Story, M. *Family Meals during Adolescence Are Associated with Higher Diet Quality and Healthful Meal Patterns during Young Adulthood*, *J Am Diet Assoc.* Sep 2007; 107(9): 1502-1510.
- 7 Larson, NI., Perry, CL., Story, M., Neumark-Sztainer, D. *Food preparation by young adults is associated with better diet quality*, *J Am Diet Assoc.* Dec 2006; 106(12): 2001-2007.
- 8 Morin, P. et al. (2009). *Portrait des jeunes Sherbrookoïses de 4 à 17 ans en matière d'alimentation et d'activité physique et sportive*, Sherbrooke.
- 9 Extenso. *Tout le monde à table*, Québec, 2011.



**Alliance sherbrookoise
pour des jeunes en santé**