

UDAF 34

ATELIER D'ÉCHANGES ET D'INFORMATION RELATIFS À L'ALIMENTATION : POUR QUI, POURQUOI ?

En lien avec son projet associatif, l'UDAF de l'Hérault, dans ses missions de représentation et défense des familles, est évaluée AFAQ26000 (responsabilité sociétale des organisations). Des principes et valeurs en découlent. C'est ainsi que le thème de l'alimentation est une porte d'entrée concrète dans le domaine de la prévention de la santé, dans la recherche de l'insertion et dans les relations parents/enfants.

Il a été décidé en lien avec les familles bénéficiaires d'une mesure judiciaire d'aide à la gestion du budget familial de mettre en place des ateliers relatifs à la nutrition et à la diététique. Parce que nombre d'entre elles exprimaient un manque de moyens financiers pour bien se nourrir et de connaissances en la matière. Tout en relevant des dysfonctionnements marqués.

Des ateliers pour constater les carences alimentaires

Les réunions se sont donc mises en place de concert avec les familles — certaines venant avec leurs enfants —, les professionnels du social (délégués aux prestations familiales de formation initiale éducatrices spécialisées, conseillères en économie sociale et familiale...) et de la santé (diététicienne).

Les constats effectués collectivement ont été les suivants : carences en laitage, fruits et légumes, vitamines, excès de lipides et de féculents. Certaines habitudes aggravent encore le panorama comme la restauration rapide, l'absence marquée de petit déjeuner équilibré, les repas escamotés, celui du soir expédié. Enfin, certaines circonstances complexifient et/ou complètent les difficultés comme l'isolement « qui ne donne que peu envie de cuisiner lorsque l'on se retrouve seul avec son assiette », les fins de mois difficiles, etc.



Sensibilisation à l'alimentation et au rôle des parents

Sans vouloir alarmer, les répercussions possibles identifiées par la diététicienne ont pu faire échos à nombre de participants : diabète, maladie cardio-vasculaire, obésité... Selon les travaux de l'observatoire « famille et prévention santé » de l'UDAF 34, menés de concert avec l'UNAF, si une grande majorité des familles pensent qu'il est important d'avoir une alimentation équilibrée, seuls 7 % ont su citer 3 des 4 recommandations du Programme National Nutrition Santé dont « manger cinq fruits et légumes par jour ».

Il ressort de ces ateliers et de l'observatoire précité, que selon les familles, l'UDAF et ses services a un rôle important à jouer pour « aider et sensibiliser » en organisant par exemple des conférences, ou des débats. Bref, en donnant de l'information. La dynamique collective de la démarche et des échanges menés a été jugée très intéressante, car elle repositionne les parents en acteurs, crée du débat sur la fonction parentale, intéresse également les enfants eux-mêmes, pas peu fiers d'entendre leur père ou leur mère donner des exemples de plaisir partagé autour de la préparation d'une pierrade ! ■

Marc Pimpeterre
Directeur général



UDAF de l'Hérault
160, rue des Frères Lumière
CS 29000
34060 MONTPELLIER Cedex 2
Tél. : 04 99 13 23 45
www.udaf34.fr