

Altona

Tendre la main à l'aide de la cuisine familiale

«C'est vraiment encourageant de voir les communautés trouver des solutions qui viennent en aide aux groupes de leur population qui, dans le passé, n'ont pas toujours été prioritaires.» Jennifer Baker

L'IPMC lance aux collectivités le défi de tenir compte des personnes les plus à risque dans leur milieu et de trouver des solutions valables pour leur venir en aide. C'est exactement ce que le programme Vivre en santé ensemble de l'ORS du Centre a réussi à faire à Altona.

Dans le cadre de la planification de son IPMC, Altona a mis sur pied un programme de Cuisine communautaire pour promouvoir les choix d'aliments nutritifs et permettre aux femmes de créer des réseaux. Par contre, lorsque les organisateurs se sont rendu compte qu'un certain groupe ne participait pas, ils ont pris à cœur l'esprit de trouver des solutions en offrant des cours de cuisine spéciaux pour une famille locale. «Quelques femmes autochtones se sont d'abord intéressées à la Cuisine communautaire mais ne venaient plus alors nous avons cultivé une connaissance avec une grand-mère des Premières nations et nous avons offert d'offrir des cours à sa famille», raconte Dorothy Braun, présidente du comité d'IPMC d'Altona. «Ce que nous avons découvert c'est que dans cette famille, il y avait beaucoup d'intérêt, mais elles n'étaient pas à l'aise dans un milieu de cultures diversifiées et certaines

d'entre elles étaient très gênées de leurs habiletés culinaires.»

Ils ont rencontré la famille et ont découvert que les femmes s'intéressaient à cuisiner de grands plats en casserole et cherchaient à employer des articles de la banque alimentaire. Certaines femmes avaient de grandes familles combinées avec beaucoup de bouches à nourrir. Un des partenaires de la Cuisine communautaire gérait autrefois la banque alimentaire et avait en main la liste des aliments d'épicerie généralement fournis aux familles à toutes les semaines. Ainsi, les organisateurs ont pris cette dernière et ont créé des menus visant à promouvoir la bonne alimentation. Une coordonnatrice des ressources à la famille a facilité la cuisine et a organisé la garde d'enfants pour la famille pendant les cours. Ces cours ont eu lieu à des temps convenables pour la famille, avec une séquence de cinq sessions sur deux semaines et une autre de trois sessions sur deux semaines.

Les commentaires de la famille ont été très positifs et les jeunes membres – y compris deux garçons à l'école secondaire et deux filles de 12 ans – s'y sont également joints et ont appris à cuisiner. Une des femmes a mentionné que ce qu'elles ont vraiment aimé à la Cuisine communautaire c'est qu'elles pouvaient toutes s'asseoir et prendre le repas ensemble. «Elles aiment que ça se passe en famille – Grand-mère, ses filles, leurs enfants, et tous ceux et celles qui veulent se joindre à eux», affirme Braun. «L'activité a vraiment resserré les liens entre ce groupe et l'ensemble de la communauté grâce à sa relation avec la coordonnatrice des ressources et avec d'autres bénévoles - ça a permis à ce groupe de se sentir plus à l'aise, lui a donné un endroit où se ressourcer et a permis à la communauté de mieux le connaître.»

De généreux partenaires communautaires ont permis au programme de Cuisine communautaire d'Altona de connaître des succès de taille. La banque alimentaire Rhineland a fourni les ingrédients pour préparer les repas et l'église unie Altona United Church a offert gratuitement l'usage de ses installations pour toutes les activités de la Cuisine communautaire.

Info-santé

Une des meilleures choses que nous pouvons faire c'est de manger une variété d'aliments nutritifs en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien :

- Pour bien commencer sa journée – déjeunez!
- Mangez trois repas par jour et prenez une collation seulement si vous avez faim.
- Pour des os solides, choisissez du lait écrémé ou 1 pourcent, du fromage de lait écrémé ou du yogourt faible en gras, tous riches en calcium.
- Pour des muscles solides, consommez en modération des viandes et substituts dont le bœuf maigre, le poulet sans peau, les œufs, le poisson ou les produits de soja.
- Prenez le temps de savourer vos repas. Il faut environ 20 minutes pour se sentir rassasié après avoir mangé.

http://www.gov.mb.ca/asset_library/en/healthylivingguide/healthy_living_guide.pdf

Dorothy Braun
204-324-5223
dobraun@mts.net