

HISTOIRE DE CAS

Simon, 38 ans, travaille pour une startup dans le domaine du développement de jeux vidéo dont les locaux se situent au centre-ville. Il a un horaire de travail flexible, mais est généralement au bureau 8 heures par jour.

Simon vit avec sa conjointe, Mélanie, 35 ans, une représentante pharmaceutique souvent sur la route. Elle doit assister chaque lundi matin 8 h à un meeting de vente, et doit se libérer un soir par semaine pour faire de la représentation auprès de certains médecins. Lorsque Mélanie n'est pas sur la route, soit 60 % de son temps, elle travaille de la maison.

Simon et Mélanie ont deux jeunes enfants : Félix-Antoine, un petit bonhomme de 7 ans qui aime les films de *Star Wars* et qui se voit déjà futur Jedi, et Léa-Rose, une petite princesse de 4 ans qui a comme principal intérêt *Paw Patrol*.

La famille habite un triplex dans un quartier résidentiel, à 15 minutes en métro du centre-ville. Simon et Mélanie ne voulaient pas vivre en banlieue, car ils n'ont qu'une seule voiture. L'accès au transport en commun était donc un critère important quand ils ont décidé de faire l'acquisition d'une propriété. Ils occupent le rez-de-chaussée du triplex et ont accès à la cour de façon exclusive.

Simon et Mélanie proviennent tous les deux de familles dont les parents sont divorcés. Simon a deux sœurs qui vivent à Québec, et Mélanie a seulement un frère qui vit sur la rive-sud.

Simon a toujours été un gars sportif même pendant ses études, durant lesquelles il faisait partie de l'équipe d'Ultimate Frisbee. Maintenant, Simon fait principalement de la course à pied et a complété avec succès un demi-marathon l'an passé. Il aimerait bien faire un marathon dans la prochaine année. Il essaie donc de courir 4 fois par semaine et fait quelques exercices musculaires à la maison avec des poids libres, quand il a le temps. Quant à Mélanie, elle fait du yoga 2 fois par semaine, car comme elle le dit : « ça aide à garder l'équilibre au quotidien et à gérer de façon zen l'énergie débordante des enfants ! »

En effet, Félix-Antoine et Léa-Rose ne sont pas toujours de tout repos ! Félix-Antoine va à l'école publique du quartier. Il est en 2^e année et fréquente quelques fois le service de garde de l'école, surtout en fin de journée. Quant à Léa-Rose, elle fait partie du groupe « les koalas gentils » du CPE Mes amis, les animaux, situé tout juste à côté de l'école. Les deux établissements sont situés à environ 12 minutes de marche de la maison, ce qui facilite grandement la vie des deux parents. L'accompagnement des enfants au quotidien est partagé entre Simon et Mélanie selon leur emploi du temps. Comme bien des familles, les enfants pratiquent certaines activités. Ainsi, Félix-Antoine joue au soccer le mardi soir et le samedi matin. Quant à Léa-Rose, elle prend des cours de natation tous les dimanches matin.

Présenté par



La famille s'agrandira dans les prochains mois. En effet, Mélanie est enceinte de 16 semaines. Ses deux premières grossesses se sont déroulées sans complication de même que les accouchements. Cependant, la grossesse actuelle de Mélanie est bien différente des précédentes. Elle ressent beaucoup plus de fatigue qu'avant et, comble de malheur, elle souffre de nausées presque à tous les matins. Elle est incapable de manger au lever du lit et, par conséquent, saute souvent le petit-déjeuner. Bien qu'elle trouve ça difficile, elle se convainc qu'il s'agit d'un bon moyen pour ne pas prendre trop de poids durant sa grossesse. Par ailleurs, depuis quelque temps, Mélanie a une profonde aversion contre la viande rouge. Elle est également allergique aux arachides et aux noix, depuis qu'elle est toute petite.

Récemment, Simon et Mélanie ont participé avec les enfants à un atelier offert par l'école de Félix-Antoine avec le groupe Croquarium, un organisme qui propose une éducation alimentaire expérientielle aux jeunes. Ils ont beaucoup aimé le propos et ont surtout été impressionnés de voir à quel point leurs enfants semblaient intéressés à découvrir des nouveaux aliments et de nouvelles saveurs. Ils ont ainsi l'idée de faire un petit jardin l'été prochain dans leur cour.

Il faut préciser que bien qu'ils considèrent l'alimentation comme très important, Simon et Mélanie trouvent qu'ils manquent de temps pour bien s'occuper de cet enjeu. Par conséquent, ils mangent souvent les mêmes choses. Les visites à l'épicerie et la préparation des repas sont partagées à part égale entre Simon et Mélanie, selon leurs occupations respectives.

Après avoir entendu parler du rapport de l'OMS sur les viandes rouges et les charcuteries, ils essaient d'en consommer de moins en moins. Par contre, Simon déteste le tofu car, de son propre aveu : « ça ne goûte rien! ». Par ailleurs, Félix-Antoine n'aime pas le poisson à la maison, bien qu'il en consommait au CPE avant, et Léa-Rose met de côté systématiquement tous les légumes verts.

Leurs achats alimentaires s'effectuent principalement dans les supermarchés traditionnels, mais aussi chez Costco (fréquence : 1 fois/mois). Leur budget d'aliments est d'environ 225 \$/semaine et leur budget resto est approximativement de 100 \$/mois. Lorsque leur agenda leur permet, ils aiment faire leurs courses au marché, où ils prennent plaisir à échanger et à encourager les producteurs locaux. L'achat local, la réduction du gaspillage alimentaire et le développement durable font partie de leurs valeurs.

Simon et Mélanie se sentent un peu coupables de ne pas avoir de temps pour offrir une meilleure alimentation à leurs tout-petits, mais ils sont un peu à bout de souffle et cherchent désespérément des moyens, des trucs et des stratégies pour faciliter leur vie au quotidien.