

# l'essentiel

avril 2021

160

ISSN : 2497-3777



## STOP AU GASPILLAGE ALIMENTAIRE

- dossier -

© Stocklib / Andrey Popov



Marie-Josée Balducchi  
Présidente de l'Udaf  
de Loire-Atlantique

La nouvelle mission spatiale de Thomas Pesquet est l'occasion pour les médias d'évoquer notamment la fragilité de notre planète, la nécessité d'en préserver les ressources, la gestion raisonnée de l'énergie et de la nourriture dans l'écosystème fermé que constitue l'ISS, auquel ressemble finalement le vaisseau spatial Terre ...

S'il est bien évidemment très utile de prendre ainsi de la hauteur pour appréhender de manière très macro ces enjeux vitaux pour l'humanité, il est tout aussi essentiel de garder les pieds sur terre en ayant sans cesse à l'esprit que la nécessité de mieux consommer, de mieux se nourrir, de ne pas gaspiller, de savoir gérer ressources, stocks, emballages... s'applique aussi et d'abord au plan local et tout particulièrement à la maison, au sein de la cellule familiale.

Cela peut apparaître comme une évidence, et relever de l'éducation élémentaire du jeune futur éco-citoyen, mais ce n'est pas toujours simple compte tenu des habitudes de surconsommation qu'a générées notre société de consommation, compte tenu aussi des contraintes professionnelles, économiques ou sociales...

Heureusement de plus en plus d'initiatives solidaires et pédagogiques voient le jour et visent à faciliter une alimentation à la fois plus responsable et meilleure pour la santé. Portées par des associations très investies sur le terrain elles permettent ainsi l'acquisition de nouveaux réflexes, bénéfiques sur tous les plans, tout en contribuant à créer ou à recréer du lien social dans un processus finalement très vertueux. Certaines sont présentées dans notre dossier « Stop au gaspillage alimentaire » de ce numéro, dont je vous souhaite une excellente lecture.

## Zoom sur ...

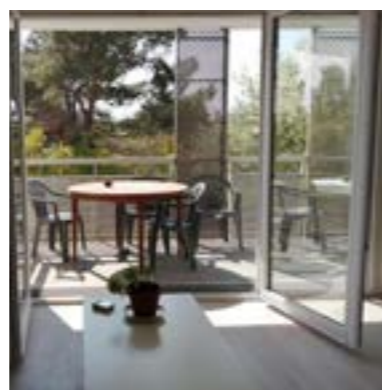
# Un nouvel habitat inclusif Famille Gouvernante à Nort-sur-Erdre

Les nouveaux colocataires, Philippe, Emilie, Jonathan, Mickael, Laurent et Jean-Marc, ont emménagé le 22 avril dans leurs 3 appartements T3 dans le cadre d'un nouvel habitat inclusif proposé par l'Udaf de Loire-Atlantique.

Avant leur installation, ils nous ont fait part de leur hâte de pouvoir vivre en cœur de ville, tout près du port et de ses espaces naturels. Les appartements neufs, mis à disposition par le bailleur social Habitat 44, disposent de grands balcons où ils peuvent prendre leur repas et profiter du soleil.

Les habitats inclusifs développés par l'Udaf de Loire-Atlantique (2 à Nantes, 1 à Héric, 1 à Ancenis), apportent aux adultes en situation de handicap psychique, une véritable stabilité par le logement. La présence quotidienne d'une gouvernante et la continuité du parcours de soins permettent aux personnes fragilisées de vivre sereinement au sein d'un lieu de vie sécurisant. En plus de répondre aux besoins de sécurité et de premières nécessités, ces habitats sont une réponse pour aider les personnes à sortir de leur isolement et les accompagner vers plus d'autonomie.

Comme à chaque fois, le service Habitat inclusif de l'Udaf a œuvré pour aménager les logements, préparer l'arrivée des nouvelles gouvernantes et coordonner l'arrivée des habitants avec l'ensemble des partenaires. La réussite du projet d'habitat inclusif est étroitement liée à l'articulation entre logement, soins et accompagnement, c'est pourquoi l'Udaf s'appuie sur des partenaires opérationnels tels que les professionnels de l'ADAR (référente et gouvernantes), du CHS de Blain, du CMP et du Centre de soins infirmiers de Nort-sur-Erdre. Nous tenons à remercier chaleureusement l'association Logement Fraternité qui a subventionné une partie de l'achat de l'électroménager pour ces appartements. Nous remercions également l'association Envie 44 et toutes les personnes qui ont répondu à notre appel aux dons en mobilier et petit matériel.



# TÉMOIGNAGE DE REPRÉSENTANT

L'Udaf 44 compte 139 bénévoles siégeant au sein des Centres Communaux d'Action Sociale (CCAS). Avec les élus et acteurs locaux, ils sont amenés à participer aux prises de décisions impactant les familles.



Rencontre avec  
Marie-Agnès Rahal,  
représentante Udaf  
au CCAS d'Orvault.

## Depuis quand siégez-vous au sein du CCAS et quelles sont vos motivations ?

Mon engagement en tant que représentante de l'Udaf au CCAS est très récent puisqu'il fait suite aux renouvellements des conseils d'administration des CCAS faisant eux-mêmes suite aux dernières élections municipales.

En revanche, mon engagement associatif en faveur des familles n'est pas nouveau puisque je suis adhérente à la CSF (Confédération Syndicale des Familles) depuis plusieurs années.

Fraîchement retraitée, j'ai souhaité étendre mon investissement bénévole. Intégrer le CCAS de ma commune est une façon d'être force de proposition dans l'intérêt des familles et des personnes en situations de précarité quel que soit leur âge.

Être au cœur du CCAS est également l'occasion de travailler en lien avec les élus et les autres représentants d'associations telles que l'Orvault Retraite Active, l'Espoir orvaltais, l'APF France Handicap ou encore l'Action Solidaire Orvault.

## Concrètement, pouvez-vous nous donner quelques exemples de sujets sur lesquels vous êtes amenée à vous prononcer ?

Depuis le début de la crise sanitaire, le CCAS a relevé une augmentation des demandes d'aides alimentaires. Pour autant, en dehors de ce type de demandes, le CCAS s'interroge sur l'augmentation du non-recours aux droits. J'espère que nous avancerons sur ce sujet afin d'éviter que certaines personnes basculent dans la précarité par manque d'information ou d'accessibilité.

Enfin, le CCAS a pour projet l'organisation d'un Forum Santé et Accès aux droits, le mercredi 30 juin de 14h à 17h30, dans le quartier de Plaisance.

## Avec la crise sanitaire, de nouvelles aides ont-elles été mises en place ?

L'aide alimentaire a été doublée à « La p'tite épicerie », en passant de 3 à 6 fois, le nombre de possibilités d'accès aux aides facultatives, depuis mars 2020.

Lors du premier confinement, des chèques multiservices ont été attribués aux familles en précarité et dans un tout autre registre, le portage de livres à domicile s'est intensifié, avec 80 livres empruntés par ce biais.

Enfin, en lien avec le SSIAD (Service de soins infirmiers à domicile) et grâce aux listes électorales et du plan Canicule, le CCAS a assuré des appels téléphoniques auprès des personnes identifiées de plus de 80 ans. Des appels qui se renouvellent à l'occasion de la campagne de vaccination.

## Le CCAS travaille-t-il en lien avec les associations locales ?

Depuis novembre 2020, 4 visioconférences ont été menées avec les associations liées à la solidarité et avec les partenaires sociaux (CSC Plaisance et la Bugallière) sur le thème « Aide aux plus fragiles et personnes isolées » afin de prévenir, d'identifier les besoins et d'apporter des réponses à la solitude et la détresse.

Mon association d'origine, la CSF, a d'ailleurs proposé la diffusion de flyers à destination des jeunes sur les infos pratiques telles que les aides au repas, les aides financières, les adresses utiles en cette période de crise. Ces flyers ont été distribués notamment auprès de deux résidences jeunes Espacil, du Point Information Jeunesse et du bailleur social Atlantique Habitations, à Orvault.

De ces concertations ont émergé 2 thématiques sur lesquelles le CCAS souhaite travailler : la fracture numérique et l'apprentissage de la langue française.

## PERMANENCES CONSEIL BUDGÉTAIRE

Pour faire le point sur son budget ou demander un microcrédit, une conseillère de l'Udaf accueille les orvaltais.es le 4<sup>ème</sup> mardi après-midi de chaque mois au Kiosque d'Orvault. Gratuit et confidentiel.

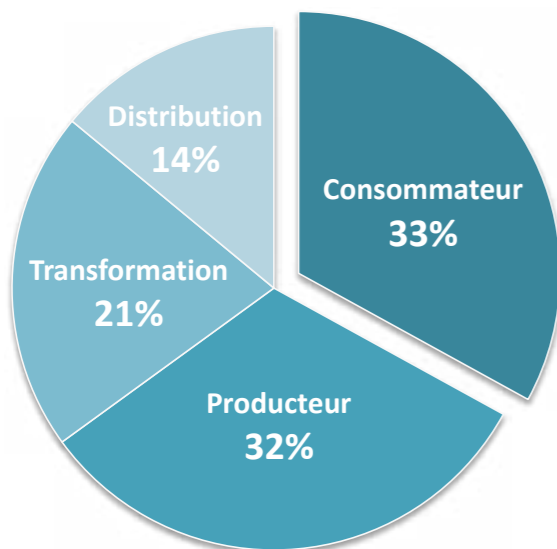
Prendre rdv auprès de l'Udaf au 02.51.80.30.46

# Stop au gaspillage alimentaire !

Tel que définit par la Loi du 10 février 2020 relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire (dite Loi AEGC), « Toute nourriture destinée à la consommation humaine qui, à un endroit de la chaîne alimentaire est perdue, jetée, dégradée, constitue le gaspillage alimentaire ».

Chaque année en France, près de 10 millions de tonnes de nourriture consommable sont gaspillées entre la production, la distribution, la restauration et les foyers. 33 % du gaspillage alimentaire global revient au consommateur. Une moyenne frappante qui se traduit au sein de notre foyer à près de 30kg\* par an par personne, dont 7 kg de produits alimentaires encore emballés. Un gaspillage qui équivaut à 270 € par foyer\*\*.

Répartition des pertes et gaspillages en poids dans la filière alimentaire\*



Outre son impact économique, le gaspillage alimentaire a un impact environnemental puisqu'à l'échelle mondiale, il émet autant de gaz à effet de serre qu'un pays dont le niveau d'activité se situerait juste après celui de la Chine et des USA, du fait de l'énergie nécessaire pour produire, transformer, conserver, emballer et transporter.

Jeter de la nourriture est d'autant plus inacceptable qu'en France 1 personne sur 10 a du mal à se nourrir ou encore quand nous avons conscience de la crise alimentaire mondiale vers laquelle nous tendons.

La France s'est engagée à réduire de moitié le gaspillage alimentaire d'ici 2025 pour les secteurs de la restauration collective et de la distribution, et d'ici 2030 pour les secteurs de la consommation, transformation, production et restauration commerciale.

## UN CADRE RÉGLEMENTAIRE QUI REPOSE SUR 4 LOIS

- **La Loi Transition énergétique pour la croissance verte (août 2015)** : obligation pour les services de restauration collective publics de mettre en place une démarche de lutte contre le gaspillage ; interdiction d'apposer une date de durabilité minimale sur les produits pour lesquels la réglementation européenne ne prévoit pas l'apposition de cette date.
- **La Loi relative à la lutte contre le gaspillage alimentaire (février 2016)** : interdiction de dénaturer des denrées encore consommables ; impossibilité de faire obstacle au don des denrées alimentaires vendues sous marque de distributeur par un opérateur du secteur à une association habilitée ; obligation pour les magasins d'une surface commerciale supérieure à 400 m<sup>2</sup> de chercher à mettre en place un partenariat de don avec au moins une association habilitée ;
- **La Loi Agriculture et Alimentation (octobre 2018)** : Les restaurants et débits de boissons à consommer sur place mettent gratuitement à disposition de leurs clients qui en font la demande des contenants réutilisables ou recyclables permettant d'emporter les aliments ou boissons non consommés sur place, à l'exception de ceux mis sous forme d'offre à volonté ; Obligation pour tous les acteurs de la restauration collective (publics et privés) de mettre en place une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire auquel s'ajoute l'obligation de réaliser un diagnostic préalable.
- **La Loi relative à la lutte contre le gaspillage et à l'économie circulaire (février 2020)** : Objectif de réduction de moitié du gaspillage d'ici 2025 ou 2030 selon les secteurs d'activités ; Obligation pour les opérateurs de l'agro-alimentaire de réaliser une démarche de lutte contre le gaspillage alimentaire intégrant un diagnostic ; Un Label « anti-gaspillage alimentaire » sera proposé à toute personne morale contribuant aux objectifs nationaux de réduction du gaspillage alimentaire.

## Le pouvoir de changer est dans notre foyer

Si c'est chez soi que nous gaspillons le plus, il est nécessaire de commencer par s'appliquer quelques règles et de changer certaines habitudes. Pour une consommation plus responsable, voici quelques bons gestes à retenir tel que : réfléchir ses achats, prévoir ses menus, mieux conserver ses aliments, ou tout simplement cuisiner.

### En faisant les courses

Prévoir ses menus en fonction du nombre de personnes à nourrir permet d'éviter l'achat de quantités inadéquates et par conséquent le gaspillage alimentaire. En rédigeant une liste de courses avant de se rendre au supermarché, nous réduisons le risque d'achats non réfléchis et de succomber à des promotions sur des produits vendus par lot mais que nous ne consommons pas entièrement.

Avant de déposer un aliment dans son chariot, la vérification de la date de péremption doit devenir un réflexe. Il faut faire la distinction entre la Date Limite de Consommation et la Date de Durabilité Minimale. La DLC et sa mention « à consommer jusqu'au » est une date impérative apposée sur des produits en majorité frais (charcuteries, viande, poissons,...). Une fois passée, il y a des risques pour la santé. A l'inverse, la DDM (ex-DLUO) précise la mention « à consommer de préférence avant le ». Ainsi de nombreux aliments périmés (oeufs, lait UHT, pâtes, riz, confitures) peuvent encore être consommés plusieurs jours voire plusieurs mois après la date indiquée. Enfin, la vente en vrac est aussi une solution qui permet d'ajuster la quantité de denrées en fonction de ses besoins.

### En rangeant et en conservant

Pour éviter que les aliments ne se dégradent trop vite avant même de les déguster, et donc d'éviter de les jeter, il est essentiel de maîtriser les techniques de conservation.

On évite de mélanger les fruits et les légumes ensemble, et on évite même de mélanger certains fruits ensemble. Par exemple les pommes ou les bananes accélèrent le mûrissement des autres fruits.

Au réfrigérateur beaucoup de fruits s'abîment rapidement mais pour la plupart des produits frais celui-ci est notre meilleur ami si sa température ne dépasse pas les 4°C. Là aussi pour éviter d'en arriver à jeter des produits encore emballés mieux vaut surveiller les dates de conservation. L'astuce est de placer au fond de son frigo les produits aux dates plus longues et à l'avant les produits aux dates plus proches.

Cette méthode de rangement peut également s'appliquer pour les produits secs au sein de nos placards.

Enfin, quand les produits le permettent, la congélation est la meilleure alternative pour prolonger leur conservation.

### En cuisinant

Passer derrière les fourneaux permet d'une part de faire des économies mais aussi de réduire ses déchets.

Il n'est pas question ici de manger ses déchets mais plutôt de perdre l'habitude de les jeter systématiquement.

Avec quelques idées recettes ou un peu d'imagination il est facile de réduire ses déchets alimentaires. Par exemple les fanes de carottes ou de radis sont comestibles tout comme le vert des poireaux. Quand les fruits et légumes sont issus de l'agriculture biologique, nombreuses épluchures peuvent être cuisinées en confiture, chips ou bouillon...

Tout comme il est facile de préparer une soupe, une sauce, ou du hachis avec des restes de viande. Le pain est un exemple parlant d'aliment finissant souvent à la poubelle alors qu'il peut servir de chapelure, de croûtons, ou de dessert en pain perdu.

Pour conclure, de nombreuses applications gratuites permettent de gérer ses achats, planifier ses repas, concocter des petits plats en fonction du contenu de son frigo comme Frigo Magic, Jow, Dans mon Frigo, ou Opencooking.

La toile regorge de sites ou blogs proposant une variété d'idées recettes anti-gaspi, qui ne sont pas sans rappeler les bonnes recettes de grand-mère.



\* Source étude ADEME Mai 2016 : Etat des lieux des masses de gaspillages alimentaires et de sa gestion aux différentes étapes de la chaîne alimentaire

\*\* Source Hors-Série 60 Millions de consommateurs mai-juin 2020



## Quand une association propose une cantine responsable

Depuis quelques mois, c'est un quatuor féminin de choc qui est à la tête de l'association Familles Rurales de Freigné (commune déléguée de la nouvelle commune des Vallons de l'Erdre) : Claire, présidente, avec Valérie, Bertille et Alexandra, vice présidentes.

les familles et les enfants au gaspillage alimentaire et à l'alimentation saine dans sa globalité. L'association locale, en mettant en place différents outils s'est vite rendu compte, des changements de comportements et des assiettes vides à la fin du repas !

Employant 5 salariés permanents auxquels s'ajoutent des saisonniers pendant l'été, son conseil d'administration gère pas moins de 7 services : accueil périscolaire, accueil de loisirs, restauration scolaire, club loisirs créatifs, activité de couture, cours de pilates et organisation de collectes de don du sang 2 fois par an. Une vraie petite «entreprise» au sein de laquelle la gouvernance se vit de manière collégiale, pleinement collective et participative ! Cet état d'esprit constitue l'ADN de cette association et représente un réel facteur de dynamisme qui rejaille sur ses activités et leur rayonnement auprès de la population.

Par exemple, «Dès son arrivée, Colette, notre cheffe cuisinière, a vite proposé de mettre en place des récipients individuels, de différentes dimensions » évoque une bénévole. « Il a été tout de suite plus compréhensible, pour les enfants, de se servir suivant son appétit et ses goûts, afin de goûter malgré tout à chaque plat » confirme une vice-présidente. De plus, différentes activités, en lien avec l'accueil de loisirs ont été mises en place avec les animatrices pendant la pause méridienne mais aussi lors de l'accueil périscolaire et de loisirs, afin de sensibiliser au gaspillage alimentaire. Toute une sensibilisation mise en place, au sein de différents services Familles Rurales, c'est aussi une manière de pouvoir travailler en toute transversalité auprès des différentes activités que l'association met en place.

Dans ce cadre, pour le service de restauration scolaire, la politique de l'association est de préférer les achats de proximité avec un approvisionnement en viande et en légumes de préférence bio. L'association a fait le choix depuis maintenant plusieurs années, de fabriquer les repas sur place en privilégiant au maximum les producteurs locaux. Les repas sont élaborés par une diététicienne bénévole en appui avec la cuisinière et une commission de bénévoles attachés à apporter un service de qualité auprès des enfants lors de cette pause méridienne.

Ainsi, le conseil d'administration est fortement impliqué dans sa volonté d'aller encore plus loin, dans les échanges et les liens entre les différents services. Dans cette dynamique, la Fédération Régionale Familles Rurales reste à l'écoute, avec sa chargée de missions, pour accompagner au mieux, les bénévoles et professionnels dans ces démarches d'innovation et de sensibilisation.

« Nous sommes très attachées à la pérennisation de notre service de restauration scolaire avec notre cuisinière sur place », défend Alexandra. Ainsi, avec ces 65 repas servis par jour en 2020, l'association souhaite sensibiliser

Pour en savoir plus sur les actions du réseau Familles Rurales en Loire-Atlantique : [eloise.subileau@famillesrurales.org](mailto:eloise.subileau@famillesrurales.org) / 06 88 07 85 64

## Des ateliers nutrition autour du bien manger

Si la crise sanitaire a contraint l'association Vive la Famille du réseau Familles de France à suspendre ses ateliers nutrition, celle-ci compte bien sur un retour à la normale pour pouvoir reprendre ces temps de rencontre.

Depuis plusieurs années déjà l'association est mobilisée autour des questions relatives à l'alimentation. Elle organise des ateliers qui ont pour objectif de traduire les bons conseils nutritionnels en bons plats appétissants, pratiques et à petits prix. Chaque atelier d'une durée d'environ 2h comprend une première partie théorique sur les aspects nutritionnels des différents aliments, une séance questions réponses ludique, la préparation pratique de quelques repas avant de les déguster en toute convivialité. Enfin les participants repartent avec un livret de bons conseils.

Pour plus d'informations sur ces ateliers : Vive la Famille - Familles de France : [fdepwil@gmail.com](mailto:fdepwil@gmail.com)



## D'autres initiatives éco-responsable à l'Udaf

### Ne jetez plus, donnez !



Depuis 2018, l'Udaf a signé une convention de partenariat avec Recyclivre, entreprise de l'économie solidaire et sociale qui collecte les livres d'occasion (mais aussi CDs, DVDs, jeux vidéos, vinyles) dont vous souhaitez vous séparer. Recyclivre n'a cependant pas vocation à recycler les livres d'occasion pour en faire du papier, mais bien de les revendre pour pouvoir soutenir des programmes d'éducation.

C'est dans ce cadre, que l'Udaf a mis en place un point de collecte dans ses locaux en échange de quoi Recyclivre lui reverse 10% des ventes de ces livres au profit de l'activité Lire et faire lire. Cet argent récolté permet notamment à l'Udaf d'offrir des journées de formation autour de la lecture à ses lecteurs bénévoles engagés dans ce programme de lecture à voix haute dans les écoles et autres structures pédagogiques.

À noter qu'à partir d'une centaine de livres à donner, Recyclivre peut aussi se déplacer au domicile des particuliers ou auprès des comités d'entreprise qui peuvent flécher ce don au profit de l'association Lire et faire lire.

Depuis le début de ce partenariat 2638 livres ont pu être revendus ce qui représente l'équivalent de 20 arbres sauvés !

[www.recyclivre.com](http://www.recyclivre.com)  
Contact : 02 85 52 45 19

- Attention, ne peuvent être acceptés :
- les livres sans code-barre
  - les livres très abîmés
  - les livres obsolètes (ex : manuels scolaires)
  - les dictionnaires et encyclopédies
  - les livres clubs (ex : France Loisirs, Grand Livre du Mois, Sélection du Livre...)
  - les revues et journaux
  - les guides de voyage
  - les livres en langues étrangères

### Finis les bouteilles en plastique !

Comme le prévoit son projet de service 2019-2024, l'Udaf souhaite s'inscrire dans une démarche de Responsabilité Sociétale des Entreprises (RSE). Elle compte réduire sa consommation d'énergie et d'autres actions vont être mises en oeuvre en matière de gestion des consommables (papier, traitement des déchets, recyclage informatique, ...).



Afin de fédérer salariés et administrateurs autour de cet objectif, et marquer cette volonté, chacun s'est vu remettre une bouteille isotherme à l'effigie de l'Udaf.

Durable et réutilisable, elle ne produit pas de déchets et participe au mouvement zéro déchet dont l'objectif est de réduire voire de supprimer les déchets liés à la consommation d'eau.

3 207 livres mis en vente :



Donner une 2ème vie à 2 638 livres, c'est :

- 20 arbres sauvés
- 804 590 litres d'eau économisée
- 1 147 kg de CO2 non rejetés
- 84 heures en insertion chez notre partenaire Ares

1 tonne de papier = 19 arbres, 1 livre = 400g de papier, 305 L d'eau pour produire un livre. (Source Ecofolio)  
La remise en circulation d'un livre d'occasion c'est 432 g de CO2 de moins rejetés dans l'atmosphère. (Source ETC Terra, Bilan carbone de l'activité de Recyclivre en 2015)

## Du côté des assos

### La scolarité des enfants adoptés

Les enfants adoptés rencontrent-ils les mêmes difficultés au cours de leur scolarité que les autres enfants ou ont-ils plus de difficultés ? L'histoire de nos enfants avant l'adoption a-t-elle des incidences sur leurs apprentissages et leur réussite scolaire ? Quel regard et quelle attitude devons-nous avoir en tant que parents face à la scolarité de nos enfants ?

L'association Enfance et Familles d'Adoption 44 propose une visioconférence sur la scolarité des enfants adoptés le mardi 18 mai à 18h45.

+ d'infos : [www.efa44.org](http://www.efa44.org)

Inscriptions à [efa44contact@gmail.com](mailto:efa44contact@gmail.com)



### L'association Rien qu'un Chromosome participe à La Course des Héros

La Course des Héros, c'est quoi ?

C'est un événement sur 4 grandes villes de France (Paris, Bordeaux, Lyon et pour la première année en 2020 à Nantes).

Pendant une journée, le dimanche 4 Juillet, des associations se retrouvent pour courir ensemble ou marcher afin de clore une année d'aventures...

La Course des Héros, c'est aussi une course aux dons. Chaque association participante doit recruter des coureurs (ou des marcheurs) et collecter au minimum 250€ par participant. Les dons collectés par chaque coureur reviendront à l'association en question. Rien qu'un Chromosome en + participe à cet événement et les dons qu'elle pourra récolter permettront de poursuivre l'accompagnement des familles ayant un enfant, un jeune ou adulte porteur d'une trisomie 21.

+ d'infos :

[www.rienquunchromosomeenplus.com](http://www.rienquunchromosomeenplus.com)

[www.coursedesheros.com](http://www.coursedesheros.com)

[rienquunchromosomeenplus44@gmail.com](mailto:rienquunchromosomeenplus44@gmail.com)

Tel : 06.31.11.51.18



### SOS Inceste et Violences Sexuelles ouvre une nouvelle permanence

L'association SIVS 44 ouvre une nouvelle permanence d'écoute à Saint-Nazaire, à destination des victimes de violences sexuelles dans l'enfance et à l'âge adulte. Assurée par une psychologue de l'association, cette permanence se tient tous les vendredis après-midis.

Pour toutes demandes d'infos, n'hésitez pas à nous écrire: [asso@sos-inceste.org](mailto:asso@sos-inceste.org).

+ d'infos: [www.sos-inceste-violences-sexuelles.fr](http://www.sos-inceste-violences-sexuelles.fr)

Permanence le vendredi de 14h à 17h

au 115 boulevard Pierre de Maupertuis à Saint-Nazaire

Prendre rdv : 06.58.27.73.75 / [asso@sos-inceste.org](mailto:asso@sos-inceste.org)



### L'Udaf 44 est sur Twitter

Déjà présente sur Facebook, l'Udaf rejoint Twitter. Suivez-nous @Udaf44



### Les numéros utiles de l'Udaf

#### LE LIEN

Pour toutes les questions de la vie quotidienne (santé, handicap, logement, éducation, séparation, consommation)

02.51.80.30.46

[info@udaf44.asso.fr](mailto:info@udaf44.asso.fr)

#### AIDANTS 44

Vous aidez et accompagnez un proche en situation de handicap et/ou en perte d'autonomie

02.40.35.69.56

[www.aidants44.fr](http://www.aidants44.fr)

#### POINT CONSEIL BUDGET

Vous rencontrez des difficultés financières

06.99.71.65.79 - [pcb@udaf44.asso.fr](mailto:pcb@udaf44.asso.fr)

#### TUTEURS FAMILIAUX - ISTF 44

Vous êtes tuteur ou curateur d'un proche

02.72.88.33.10 - [istf44@outlook.fr](mailto:istf44@outlook.fr)

#### LIRE ET FAIRE LIRE

Vous êtes confinés avec vos enfants, c'est l'occasion de leur lire des histoires, inspirez vous des coups de coeur de nos bénévoles lecteurs.

[www.lireetfairelire44.com](http://www.lireetfairelire44.com)



UNIS POUR LES FAMILLES

l'essentiel • n° 160 •  
le magazine d'information  
de l'Udaf 44 - avril 2021  
Trimestriel diffusé à 1 900 exemplaires  
Tél. 02 51 80 30 00 - [www.udaf44.fr](http://www.udaf44.fr)  
Directrice de la publication :  
Marie-Josée Balducchi  
Co-directrice :  
Nathalie Payelle  
Conception et Rédaction :  
Nicolas Bodaire  
Supervisé par :  
Commission Communication  
Impression par :  
Edicolor à Bain-de-Bretagne