

PADES

Programme Autoproduction Développement Social



Les Ateliers Cuisine :

Une réponse à la malnutrition

Quelques repères méthodologiques

PADES - 1 rue du Pré Saint Gervais - 93500 PANTIN

Tél : 01 57 42 50 53 - Email : pades@orange.fr

Association Loi 1901 - N° SIRET 445 181 514 00024 - Code APE 9499Z

Sommaire

Introduction	p.3
Première partie	p.7
Présentation d'expériences associatives	p.7
• Les Ateliers Santé-Nutrition	p. 13
1- Origine des ateliers	
2- Les objectifs des ateliers	
3- Les publics concernés	
4- Le déroulement des actions	
5- L'impact des ateliers	
• Les Cuisines Collectives du Québec	
1- Historique	
2- Définition d'une cuisine collective	
3- La Base d'Unité Politique	
4- Les ressources	
5- Le Recrutement	
6- Les quatre étapes d'une cuisine collective	
7- Le Réseau des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ)	
Deuxième partie	
Six bonnes raisons de mettre en place des ateliers cuisine	p. 20
1- Les ateliers cuisine permettent de toucher divers publics ayant des difficultés nutritionnelles	
2- Les ateliers cuisine favorisent la création de réseaux d'entraide et de partage sur la base du plaisir et de l'appartenance à un collectif	
3- Les « ateliers cuisine » permettent de se réapproprier des choix alimentaires	
4- Les ateliers cuisine, relais d'information des politiques publiques en matière de santé	
5- Les ateliers cuisine s'inscrivent dans une démarche de développement durable	
6- Les « ateliers cuisine », un moyen pour sortir des mesures d'assistance	
Troisième partie	
Quelques recommandations	p. 30
Ressources	p. 34

Introduction

La montée de la mal nutrition :

L'augmentation des prix des denrées alimentaires de base et des énergies, l'exploitation des terres agricoles à des fins de production d'agro carburants, les spéculations boursières sur les produits de première nécessité ne représentent que les parties visibles des causes de la nouvelle crise alimentaire mondiale que nous connaissons actuellement.

Cette crise alimentaire a un impact dramatique sur la précarité des personnes déjà fragilisées par les famines successives et la malnutrition. Les émeutes et les violences exprimées ces derniers temps en Afrique et en Asie sont la preuve d'extrêmes angoisses dont sont victimes ces populations. La France n'est pas épargnée par cette situation. On se trouve dans une situation assez paradoxale où la sous alimentation côtoie la suralimentation. En effet, depuis plusieurs années la montée de l'obésité puis le phénomène moins connu de la malnutrition et de la sous nutrition des populations pauvres (sdf, demandeurs d'asile, réfugiés, bénéficiaires de minima sociaux...) prend des proportions inquiétantes. Plusieurs études sur la santé ont mis en évidence les liens entre le mode d'alimentation des populations et le développement de maladies cardio-vasculaires, de cancers, de maladies infectieuses, d'anémie ou d'ostéoporose. Un récent rapport de l'inspection générale des affaires sociales (IGAS) indique une augmentation du nombre de personnes obèses de 2,3 millions entre 1997 et 2006 (soit 5,9 millions de personnes), le surpoids et l'obésité concernant 41,6 % de la population. Alors que les campagnes de prévention nationale préconisent la consommation minimale de 5 fruits et légumes par jour, on constate qu'une partie de la population ne possède pas les ressources suffisantes pour accéder à une nourriture saine et variée. Les publicités, les affichages sont sans réels impacts sur cette population qui n'a pas d'autres solutions que de cuisiner ce qui lui est possible d'acheter ou d'obtenir de la part des organisations d'aide alimentaire.

Là encore, certaines organisations comme la Croix-Rouge ont déjà annoncé leur incapacité à satisfaire une demande de plus en plus importante subissant comme ailleurs, l'augmentation des prix des denrées de base. De nouvelles populations telles que les jeunes, les personnes âgées et les travailleurs pauvres sont frappées par la précarité. Cette tendance, observée au cours de l'année 2007, se serait confirmée au 1er trimestre 2008 avec une estimation de l'augmentation de la demande chiffrée entre 5 et 10%. L'organisation est victime de la hausse des prix qui entraîne une réaction en chaîne sur la qualité et la diversité des produits, plus difficiles à fournir malgré les injonctions des politiques de santé publique. Bien qu'engagée depuis deux ans dans une démarche visant à diversifier son offre et à mettre à disposition des bénéficiaires des fruits et légumes, la Croix-Rouge française risque de ne plus pouvoir garantir aux bénéficiaires la possibilité de choisir les produits alimentaires qu'ils souhaitent se procurer, ce qui était pourtant son objectif initial.

Depuis plusieurs années des organisations travaillant en partenariat avec des institutions sociales et des collectivités territoriales ont mis en œuvre des actions de sensibilisation à l'alimentation pour les publics précarisés. C'est ainsi que des « écoles de consommateurs » diffusent des *informations* sur les choix de consommation et sur la gestion d'un budget familial ; par ailleurs des *formations* à l'équilibre nutritionnel sont dispensées. Mais ces démarches basées sur l'information et la formation rencontrent vite leurs limites et on se rend compte que bien souvent les publics en difficulté sociale ont du mal à s'approprier les modèles alimentaires qui leurs sont communiqués selon une démarche « descendante », prescriptive, et coupée d'une pratique. C'est pourquoi, fondés sur une pédagogie plus participative et active, des « ateliers cuisine » se développent au sein de Centres Sociaux et socioculturels, d'associations caritatives ou spécialisées dans le domaine de la distribution alimentaire. Ce sont ces ateliers cuisine qui nous intéressent ici.

Les ateliers-cuisine : un outil pertinent au potentiel sous-utilisé.

Définition d'un atelier-cuisine : Il s'agit de proposer à un petit groupe de personnes de se réunir périodiquement dans un local équipé d'un matériel de base pour préparer ensemble un repas. Cet outil simple est très adaptable et peut se décliner selon des modalités diverses en fonction du contexte. La taille du groupe est variable : de quatre à douze participants. La périodicité peut aller d'une fois par semaine à une fois par mois. Pour l'équipement, il faut compter au moins une cuisinière à gaz ou électrique pour quatre participants. L'animation peut être assurée par une personne bénévole ou par un professionnel : conseillère en économie sociale et familiale, cuisinier etc.

Un outil pertinent : Lorsqu'ils sont bien utilisés, ces ateliers cuisine peuvent avoir des effets très positifs sur l'alimentation des ménages en difficulté sociale. Ce sont des lieux où les participants qui n'ont pas, ou qui n'ont plus, la maîtrise des savoir-faire alimentaires de base peuvent apprendre à mieux *savoir se nourrir*. Par « savoir se nourrir » nous n'entendons pas la mise en conformité des pratiques des « pauvres » à des modèles diététiques. Il ne s'agit pas ici de prescrire des normes de comportement « sain » mais plutôt de favoriser l'acquisition, la réactivation ou la consolidation de savoir-faire permettant de se procurer des nourritures et de les préparer de manière la plus autonome possible sans compromettre sa santé et celle de ses proches. La participation à un petit groupe permet de dédramatiser le sentiment d'infériorité qui accompagne souvent la perte des savoir-faire de la vie quotidienne. Les relations d'imitation, d'émulation et de partage d'expérience qui s'établissent entre les participants favorisent la réactivation ou même l'apprentissage de savoir-faire pratiques. Mieux que la transmission d'informations théoriques, le caractère chaleureux des relations favorise aussi la renaissance du désir de mieux manger et du plaisir de cuisiner ; désir et plaisir sans lesquels il est vain d'espérer faire évoluer les comportements alimentaires des publics les plus démunis.

Un outil fréquemment sous-utilisé.

Malheureusement on constate sur le terrain que les ateliers cuisine sont souvent sous-utilisés, voire mal utilisés, et cela pour plusieurs raisons :

La plupart du temps les animateurs utilisent ces ateliers comme un prétexte pour créer du lien social et de la reconnaissance interculturelle – ce qui est sans doute fort utile – mais on reste dans une logique de l'animation culturelle qui est plus centrée sur le « être ensemble » que sur la consolidation de l'autonomie pratique des personnes. Par conséquent très peu d'animateurs se soucient d'utiliser ces ateliers pour développer la capacité des ménages en difficulté sociale à se nourrir économiquement, sainement et de manière autonome. Ces animateurs négligent

ou relèguent au second plan l'apprentissage des savoir-acheter et des savoir-préparer de base. D'autres traitent ces deux aspects mais de manière superficielle, dans des proportions variables.

Par ailleurs on observe que les opérateurs (centres sociaux, associations caritatives, épiceries sociales etc.) ne touchent pas divers publics isolés et désocialisés. Bien souvent ils travaillent de manière isolée avec leur public habituel, sans se demander et sans demander aux autres acteurs locaux s'il ne faudrait pas toucher aussi d'autres publics.

On constate que très peu d'animateurs d'ateliers cuisine tirent partie de la proximité d'espaces se prêtant à la culture de légumes.

Plus généralement, on observe que très souvent les opérateurs restent dans le flou quant aux publics qu'ils visent et quant aux objectifs qu'ils poursuivent et lorsqu'ils déclarent poursuivre plusieurs objectifs, ils ont du mal à les hiérarchiser.

Nécessité de repères méthodologiques :

Au moment où on assiste à la montée des problèmes de malnutrition et de précarité alimentaire, il est dommage de ne pas donner aux ateliers-cuisine leur pleine utilité comme outil de consolidation et d'acquisition de savoir-faire favorisant à la fois un meilleur équilibre alimentaire et une plus grande autonomie des ménages. Ce faisant les nombreux ateliers-cuisine qui existent et qui continuent à se créer contribueront au développement social d'un territoire et à la socialisation des participants. Mais s'appuyer sur une dynamique collective pour conjuguer équilibre alimentaire et autonomie, voilà qui n'est pas si facile. Certes, proposer à des gens en difficulté de se retrouver de temps en temps pour faire les courses et cuisiner ensemble, ce n'est pas techniquement bien compliqué. Toutefois l'essentiel ici n'est pas la technique, mais la manière dont on l'utilise pour réaliser des objectifs sociaux ; l'essentiel c'est donc l'animation. Cela ne va pas de soi et dans ce domaine les intentions généreuses ne suffisent pas pour mettre en place une action efficace. Il faut d'abord que les porteurs de projet, les opérateurs et tout particulièrement les animateurs des ateliers cuisine se soucient de mettre en cohérence les spécificités des participants et de leur mode de vie, les objectifs que l'on cherche à atteindre avec ces participants-là, et enfin les moyens techniques et les stratégies éducatives que l'on met en œuvre pour y parvenir. Afin de faire des choix intelligents, il paraît indispensable de se poser au minimum les questions suivantes :

- Que connaissons-nous vraiment du mode de vie et des pratiques culinaires des personnes défavorisées auxquelles nous nous adressons ?
- Comment faire évoluer les comportements des publics dans un sens favorable aux recommandations des programmes nutritionnels tout en prenant en compte les contraintes sociales (éducation, solitude, logement..) et économiques qui pèsent sur leur mode de vie ?
- Comment transmettre des savoir-faire alimentaires plus favorables à la santé sans compromettre l'autonomie des personnes précarisées ?

Selon que l'on travaille avec tel public et que l'on vise tel objectif, les moyens mis en œuvre devront être nécessairement différents. Il n'y a donc pas un modèle standard de l'atelier-cuisine, applicable partout et pour tous.

Démarche mise en œuvre : Ce document a pour vocation de fournir quelques repères méthodologiques susceptibles d'aider les acteurs de terrain à construire leur réponse. Pour cela nous avons contacté des intervenants dans le domaine de la santé et de l'action sociale en France et au Québec. Nous avons effectué des recherches sur Internet et dans des lieux ressource. Nous avons également réuni plusieurs opérateurs et porteurs de projets d'ateliers cuisine et participé à des séances d'animations collectives.

Dans une première partie nous présentons deux formes de pratiques innovantes. La première se situe dans le département des Bouches du Rhône où sont mis en œuvre des ateliers Santé-Nutrition en direction des bénéficiaires du RMI et la seconde concerne le Québec où se sont créées, dès 1988, les premières « cuisines collectives ».

Dans une seconde partie, nous présentons les diverses dimensions de l'utilité sociale des ateliers cuisine.

Enfin, dans une troisième partie, nous proposons quelques repères méthodologiques en direction des porteurs de projet ou des opérateurs qui souhaiteraient créer ou consolider un Atelier-cuisine sur leur territoire.

Première partie

Présentation d'expériences associatives

LES ATELIERS SANTE NUTRITION

Les Ateliers Santé Nutrition mis en œuvre sur le département des Bouches-du-Rhône développent une méthodologie particulière pour aborder les questions de santé et d'équilibre alimentaire auprès de publics bénéficiaires de minima sociaux. Partant d'un diagnostic médical, il est proposé une démarche en 3 étapes :

- des réunions collectives dont l'objectif est de favoriser l'acquisition de connaissances relatives à l'alimentation et à la santé.
- des moments de mise en pratique des connaissances : ateliers cuisine,
- un accompagnement individuel spécifique réalisé par une diététicienne.

1 - Origine des ateliers

Les ateliers santé nutrition ont été mis en place en 1997 par une équipe de médecins et de référents sociaux dans le cadre du dispositif RMI du département des Bouches-du-Rhône. Au cours de leurs consultations, les médecins constataient que certaines personnes présentaient des troubles de santé liés notamment à une mauvaise hygiène de vie et de nombreux troubles nutritionnels (malnutrition, dénutrition, obésité, diabète etc.). Une enquête épidémiologique réalisée en 1996 estimait que 46 % des personnes des CLI (Commissions locales d'insertion) des Bouches du Rhône présentaient des problèmes de nutrition. Cette même enquête effectuée en 2002 donnera des résultats identiques. Sur 227 personnes dont les dossiers ont été étudiés, 125 souffraient d'un excès pondéral, 41 de maigreur et 53 d'un déséquilibre alimentaire.

Ces constats ont amené à penser qu'une éducation à la santé par le biais de la nutrition serait pertinente, qu'elle constituerait un apprentissage de l'autonomie susceptible de favoriser l'insertion des bénéficiaires du RMI. C'est ainsi, qu'avec la collaboration du CODES¹, des ateliers santé nutrition ont été mis en place et inscrits parmi les mesures du programme départemental d'insertion dès 1998.

¹ Comité Départemental d'Education pour le Santé

2 - Les objectifs des ateliers :

Les objectifs opérationnels des ateliers se déclinent de la façon suivante :

- Amorcer l'insertion par une mobilisation des personnes en difficulté, avec pour point d'accroche la nutrition,
- Favoriser l'autonomie de la personne par la prise en charge de son état de santé afin de mettre en place de nouveaux comportements dans la durée,
- Permettre aux participants de mieux gérer leur alimentation en qualité et en quantité, de mieux comprendre leur maladie tout en valorisant leur réinsertion sociale et professionnelle.

Actuellement 12 centres sociaux des Bouches-du-Rhône participent à ces ateliers et deux nouveaux devraient les rejoindre en 2008.

3 - Les publics concernés

Les personnes concernées par l'action sont des bénéficiaires du RMI ou ses ayants droit et des personnes en API (Allocation Parent Isolé) qui sont orientés par le référent social et le médecin du Pôle d'insertion. L'action s'adresse à des personnes qui :

- sans avoir de pathologie avérée, présentent des facteurs de risques liés à des troubles nutritionnels (alimentation peu variée, rythme des repas, hygiène de vie générale...) révélés au cours d'entretiens avec les travailleurs sociaux, et/ou lors de consultations avec le médecin.
- ont des problèmes de malnutrition, de dénutrition, d'obésité, de surpoids etc. par ailleurs traités par la médecine de droit commun.

Le médecin du pôle d'insertion rencontre la personne en début d'action pour fixer avec elle l'objectif de santé à atteindre et en fin d'action analyse le degré de réalisation de cet objectif. La participation à l'action fait l'objet d'un contrat d'insertion ou d'un avenant au contrat validé par la commission locale d'insertion (CLI).

4 – Le déroulement des actions

Les actions santé nutrition se déroulent de manière identique sur tout le département. Elles s'étalent sur l'année civile pendant 9 mois, en dehors des périodes scolaires à raison d'une séance par semaine. Cela représente au total de l'ordre de 25 séances de 3 heures qui réunissent une quinzaine de personnes maximum. Celles-ci s'engagent à participer à l'ensemble des séances mais certaines personnes très perturbées ont parfois des difficultés à respecter cet engagement. Généralement les séances se déroulent dans le cadre d'un centre social qui met à disposition cuisine et équipement.

Les séances commencent à 9 heures et se déroulent généralement en 3 temps :

- Une *partie théorique* qui permet au groupe d'acquérir des connaissances en santé globale et en nutrition avec la participation d'une diététicienne du CODES 13,

- Une *partie pratique* pour acquérir des recettes simples, peu chères et équilibrées avec un cuisinier professionnel,
- Un *entretien individuel* avec une diététicienne durant la séance pratique afin de poser des objectifs de santé avec chaque participant.

- **Un temps pour créer la confiance et comprendre les habitudes alimentaires**

Plusieurs séances sont nécessaires avant d'établir une relation de confiance entre les intervenants et les bénéficiaires. La première séance est consacrée à la présentation du programme et de l'ensemble des professionnels associés (médecin, diététicienne, cuisinier, directeur du Centre Social, travailleurs sociaux...) puis c'est au tour des participants de se présenter. Un calendrier des séances est distribué dès la seconde séance avant d'aborder une approche globale de la santé et la notion d'habitudes alimentaires. On facilite l'expression sur la notion de santé à partir d'un « Photo Santé » en demandant à chaque participant de choisir deux photos, une représentant *la santé* et une autre *la non-santé*. Cela amène chacun à parler en donnant sa propre représentation de la santé.

La réflexion sur la notion d'habitude alimentaire est amenée à partir de deux questions : « Pourquoi **on** mange ? » et « Pourquoi **je** mange ? »

Ces deux premières séances permettent aux membres du groupe de se connaître, chacun parlant de lui-même et de sa manière de vivre.

C'est seulement à partir de la troisième séance, une fois que la confiance a été établie que les bases simples d'un bon équilibre alimentaire sont abordées.

- **Les connaissances théoriques en nutrition**

La notion d'équilibre alimentaire est abordée par une mise en situation de 5 menus à élaborer dans différentes situations. Ce travail permet de faire un premier bilan des a priori et des connaissances.

Les différents groupes d'aliments et leurs rôles : A quoi servent les aliments ?

Grâce au jeu « **à table** », les participants doivent retrouver dans quelles catégories vont les aliments que nous mangeons (aliments énergétiques, aliments de croissance et aliments protecteurs de la santé).

Le jeu « **La fleur des aliments** » permet de voir toutes ces notions et le jeu « à table » de les mettre en application.

Après ces séances, les menus établis lors de la mise en situation sont repris par les participants afin qu'ils corrigent eux-mêmes leurs erreurs et donnent différentes solutions possibles.

La notion de quantité. Utilisation de **la pyramide** des aliments afin que les participants se sensibilisent visuellement à la quantité d'aliments qu'ils consomment au quotidien. Cette pyramide se divise généralement en sept étages qui représentent les familles d'aliments qu'il est nécessaire de consommer chaque jour dans des proportions convenables pour un bon équilibre alimentaire comme pour le plaisir de manger. La base représente les boissons puis

les céréales et dérivés, les fruits et légumes, le lait et les produits laitiers, la viande, le poisson ou les œufs, les matières grasses et le sucre et autres produits sucrés.

La notion de part peut à ce moment être abordée ainsi que la notion de rythmes alimentaires et la prise de conscience des graisses et des sucres cachés dans notre alimentation.

La notion de qualité et de variété.

Afin de ne pas tomber dans la monotonie des repas et d'éviter les carences, différentes notions sont mises en avant :

- La notion d'équivalence entre les aliments d'un même pétale de fleur
- L'intérêt des fruits et légumes : 5 par jour au minimum
- La notion d'équivalence entre les différents fruits (nécessaire pour les diabétiques)
- La connaissance des aliments riches en calcium (prévention de l'ostéoporose)
- La notion d'équivalence en calcium et en protéines
- Les aliments pouvant être consommés pour grignoter « intelligemment »

La notion de petit budget et de qualité gustative.

- Faire attention à la saison des fruits et légumes.
- La complémentarité des protéines : la viande peut être remplacée par des céréales et des légumes secs (par ex. en associant des pois chiches avec de la semoule de blé)
- Elargir son alimentation avec des équivalences de meilleur rapport qualité prix
- Mieux connaître les différentes façons d'acheter en faisant des économies : comment ? où ? Quand ? Avec qui ?
- Devenir un consommateur averti : savoir dépister les différents pièges du marketing (tête de gondole, prix au kilo, disposition des rayons...). Ceci donne lieu à une visite en commun dans un supermarché.
- Savoir lire une étiquette : étudier la liste des ingrédients.

La notion d'hygiène alimentaire

- Savoir faire ses courses intelligemment : regarder la DLC (date limite de conservation) ou la DLUO (date limite d'utilisation optimale), finir ses achats avec les produits frais ou les surgelés.
- Apprendre à ranger les aliments en fonction de leur mode de conservation : placard, réfrigérateur, congélateur...
- Apprendre à ranger son réfrigérateur
- Connaître quelques règles d'hygiène pour la préparation et la cuisson des aliments. Certains ont été étonnés de devoir laver les œufs avant de les utiliser...

- **Les séances pratiques**

Après une collation favorable aux échanges, les stagiaires passent à la pratique. Avec la cuisinière qui les accompagne, ils préparent des plats qui sont choisis en fonction de la question traitée par la diététicienne en début de matinée. Il s'agit de réaliser des recettes simples et économiques, de découvrir des saveurs différentes et d'apprendre la répartition de l'équilibre alimentaire sur un repas en sachant avec quoi associer le plat préparé en entrée et en dessert.

Généralement, les cuisiniers disposent d'un budget de 65 à 75 € par séance. Les légumes sont épluchés ensemble. A Istres, les stagiaires travaillent par groupes de 4. Ils préparent une vingtaine de portions qui seront ensuite emmenées au domicile des stagiaires pour une consommation familiale. Le maximum pour une famille est de 5 portions. Systématiquement il y a distribution de recettes de cuisine et la diététicienne du CODES distribue aussi des documents.

La collaboration entre les intervenants dans le domaine de la santé et de la cuisine n'est pas toujours facile. En effet, alors que les diététiciennes viennent toutes du CODES et ont suivi en interne une formation complémentaire de deux mois, ce qui leur a notamment permis de s'initier à des méthodes pédagogiques actives en se gardant d'être trop normatives, les cuisiniers ou cuisinières sont recrutés par les centres sociaux. Ceux-ci sont habitués à cuisiner différemment, alors qu'il faut à la fois une cuisine de qualité peu coûteuse et équilibrée. Qui plus est, il est nécessaire de s'adapter à des publics d'origines culturelles différentes qui ne connaissent pas toujours bien le français.

Pour certaines séances, les stagiaires se déplacent sur un marché ou dans un grand magasin pour discuter de la meilleure façon d'acheter, de manière aussi économique que possible. Souvent, lors d'une séance, généralement la dernière, un repas est préparé par les stagiaires qui invitent les différents partenaires de l'action : référents sociaux, correspondants de la CAF, médecins, salariés du centre social etc. Parfois, un repas au restaurant, qui donne l'occasion de discuter de menus équilibrés, est très apprécié par les stagiaires.

- **Le suivi individuel**

Des entretiens individuels sont prévus pour personnaliser l'action collective. Un entretien au début permet de déterminer le projet personnel en lien avec les préconisations du médecin RMI, un autre au milieu pour faire le point et en fin de parcours un entretien d'évaluation.

Une rencontre avec un dentiste du comité départemental d'hygiène et de santé bucco-dentaire est également organisée, qui comprend une partie d'information à l'ensemble du groupe et la possibilité d'un dépistage individuel pour ceux qui le désirent. De même un médecin intervient dans certains groupes pour donner une information générale sur le diabète ou le cholestérol par exemple. Cela entraîne des échanges très appréciés des stagiaires.

5 - L'impact des ateliers

- sur les comportements alimentaires

Le CODES intervient surtout pour redonner le plaisir de manger et d'apprécier de nouvelles saveurs auprès d'un large public. Il s'adresse aux enfants dès la maternelle, aux parents, aux adultes qui ont des responsabilités dans les quartiers, aux personnes hébergées en foyers, aux organisations de distribution d'aide alimentaire, à toutes personnes intéressées selon une méthode de santé communautaire.

- sur les personnes

Les ateliers santé nutrition agissent également sur le comportement personnel. Ils permettent à des personnes de rompre avec l'isolement. Les bénéficiaires se rencontrent en dehors des ateliers. Grâce aux liens instaurés avec la cuisinière d'un centre social, certaines femmes se sont mises à participer à des séances de gymnastique ou à des groupes de marche. Ils permettent également la valorisation de soi. Des relations avec un atelier lecture/écriture d'un centre social ont permis d'illustrer des recettes par des poèmes et des dessins en vue de la création d'un calendrier.

Des perspectives

Indépendamment des ateliers santé-nutrition, avec l'aide du CODES, quelques centres sociaux du département tentent d'impliquer leurs adhérents dans une démarche d'amélioration de la nutrition. Certains, disposant d'un jardin, souhaitent relier la production de légumes à l'activité cuisine. L'idée est de parcourir toutes les étapes qui vont de la plantation jusqu'à la transformation, en réalisant un programme cuisine adapté aux productions de chaque saison. L'an dernier, il y a eu une rencontre sur un jardin à Miramas qui a réuni une trentaine de personnes dont des élus. Pour cette occasion, plusieurs mamans et l'animatrice cuisine avaient préparé un buffet complet à base de courges (velouté de courge, taboulé à la courge, tarte courge au chocolat etc.). Les plats ont été très appréciés et ont permis de mieux comprendre l'utilisation qui pouvait être fait des courges.

LES CUISINES COLLECTIVES DU QUÉBEC

1- Historique

Les Cuisines collectives du Québec trouvent leur origine dans la récession économique qui a frappé le pays au début des années 80. Parallèlement au développement du chômage et de l'exclusion sociale se manifestent des difficultés à s'alimenter. Les plus exposés sont non seulement les populations marginales socialement handicapées, mais aussi les jeunes, les chômeurs de longue durée et les familles monoparentales dont le pouvoir d'achat et l'accès aux biens ont considérablement diminués.

Pour combattre l'angoisse de la préparation quotidienne des repas, deux sœurs et une voisine d'un quartier de Montréal décident de mettre en commun leur argent pour acheter collectivement des aliments afin de cuisiner ensemble. Une fois par mois, elles répètent cette expérience et ressortent chacune avec une vingtaine de plats pour leur famille. Découverte lors d'une enquête de quartier, cette micro organisation sera ensuite partagée avec d'autres femmes puis développée grâce au soutien d'une structure de proximité. C'est réellement en 1988 que naîtront les premières « cuisines collectives » en tant que structures autonomes. Actuellement, il existe plus de 1400 groupes de cuisines collectives à travers le Québec tant en milieu rural qu'en milieu urbain, soit 6780 participants. Ces groupes nourrissent près de 37000 personnes. La plupart sont rassemblés dans le Réseau des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ) créé en 1990.

2 - Définition d'une cuisine collective

La définition officielle des cuisines collectives adoptée en assemblée générale est la suivante : « les cuisines collectives sont de petits groupes de personnes qui mettent en commun leur temps, argent et compétences pour confectionner, en quatre étapes (planification, achat, cuisson, évaluation) des plats économiques, sains et appétissants qu'elles rapportent chez elles. Les cuisines collectives s'adressent à toutes personnes qui ont le souci d'une saine alimentation et d'une meilleure qualité de vie pour elles et leur famille, tout en ayant la possibilité de s'impliquer individuellement et collectivement dans leur communauté. Le tout se fait dans le plaisir, selon les principes d'éducation populaire, dans une démarche de solidarité, de démocratie, d'équité et justice sociale, d'autonomie et de prise en charge individuelle et collective, de respect de la personne et de dignité ».

Quelques éléments de compréhension

- Les cuisines collectives visent 3 *objectifs* :
 - La satisfaction de besoins d'ordre économique (faire des économies),
 - Nutritionnel (bien manger),
 - Relationnel (rencontrer des gens).

D'autres objectifs sont également visés comme l'éducation, la valorisation de soi, la prise en charge et l'autonomie, l'action collective et politique, l'entraide...

- Le mode de fonctionnement des cuisines collectives est simple. Les réunions ont lieu généralement *une à deux fois par mois, dix à onze fois par an*. Les rencontres se répartissent habituellement sur deux journées² : un temps de planification et un temps où on cuisine ensemble. A la fin de la journée de préparation culinaire, les plats sont divisés et chaque participant rapporte à son domicile le nombre de parts prévues.
- La composition des groupes est variable en fonction de l'espace d'accueil et des ressources matériels disponibles. En moyenne on compte *entre 4 et 7 personnes par groupes*. Ces groupes sont composés essentiellement de femmes mais les groupes sont ouverts à la mixité. D'autres personnes peuvent également intervenir dans les groupes :
 - *des personnes salariées* peuvent aider à la planification, à l'animation, au recrutement, au démarrage ou à la recherche de financements.
 - *des bénévoles* ont également la possibilité de s'associer aux groupes en tant qu'animateurs, administrateurs ou simplement pour aider au transport des aliments ou transmettre des compétences reconnues lors d'une animation d'atelier.
- *Le potentiel d'activités et de services* qui peuvent se rattacher aux cuisines collectives *est vaste*. Certains groupes n'ont pas hésité à créer une activité « jardin collectif », d'autres ont formé un groupement d'achat ou ont développé une activité marchande d'économie sociale (service traiteur) créant ainsi leur propre emploi. D'autres services peuvent être rattachés aux cuisines collectives : des haltes- garderies, des services de transport, des activités socio-éducatives, des formations, des systèmes d'entente avec les producteurs locaux ou de récupération d'aliments chez les marchands, etc.
En quelques années, les cuisines collectives se sont diversifiées. Des groupes se sont constitués autour de thèmes comme la cuisine végétarienne, la cuisine multi-ethnique pour répondre à la diversité des cultures et découvrir de nouvelles saveurs, la santé (diabète), la cuisine minceur, etc.

² Voir la répartition dans le paragraphe 6 « les étapes d'une cuisine collective »

3 - La Base d'Unité Politique

Les cuisines collectives sont plus que des lieux où l'on prépare des repas ensemble. Ce sont aussi des espaces de conscientisation (au sens de Paulo Freire) où chacun contribue par sa participation à la construction de la démarche à chaque stade de l'organisation que ce soit lors de la tenue d'un conseil d'administration, de réunions d'équipes, de préparations ou d'animations en groupes. L'identité, la philosophie, les valeurs et les principes communs aux cuisines collectives sont inscrits dans ce qui est appelé une « *base d'unité politique* », sorte de charte adoptée par l'ensemble des membres adhérents au réseau. Cette base d'unité politique se veut dynamique, souple et évolutive. Elle s'appuie sur des principes et des valeurs tels que :

- *Le respect de la personne* : la dignité,
- *L'autonomie* : la prise en charge,
- *La démocratie*,
- *La solidarité*,
- *L'équité et la justice sociale*.

4 - Les ressources

Plusieurs types de ressources sont nécessaires au fonctionnement d'un groupe autonome. Outre l'espace nécessaire pour cuisiner, il faut également réunir le matériel de cuisines, les aliments de base utilisés régulièrement (le fonds de cuisine), des fruits et légumes frais, de bonne qualité (on privilégiera les circuits courts ou alternatifs et la saisonnalité), des ressources financières variables en fonction de la taille et des besoins du groupe.

L'équipement

Pour fonctionner, une cuisine collective a besoin d'un minimum de matériel. Celui-ci peut être offert par des liens établis avec l'environnement³, mais d'autres choix sont possibles (collectes, petites annonces, dons, ressourceries-recycleries, fondations...).

Cet équipement rassemble des éléments de sécurité, des équipements lourds (réfrigérateur, cuisinière, table de travail...), des articles de cuisson (moules à gâteau, poêles, marmites...), des appareils ménagers légers (balance, robot, ouvre-boîtes, couteaux à légumes...) et d'autres articles (filets à cheveux, balai, torchons...).

Le fonds de cuisine

Le fonds de cuisine est constitué par les ingrédients de base et autres articles utilisés régulièrement. Ces articles sont généralement achetés en grande quantité pour réduire les coûts. Ils peuvent être partiellement ou totalement pris en charge par l'organisation qui

³ En France, on pourrait suggérer des liens avec une maison de quartier, un centre social, une épicerie solidaire, un restaurant associatif, voire une régie de quartier...

accueille le groupe cuisine, sinon chaque famille participe selon un pourcentage monétaire calculé équitablement.

Tableau 1 : exemples de fonds de cuisine

Fonds de cuisine classique				
<i>Ingrédients secs</i>				
✓ Cassonade	✓ Sucre	✓ Chapelure	✓ Farine	✓ Levure
Gras				
✓ Graisse	✓ Huile	✓ Margarine		
Fonds de cuisine végétarien				
Céréales				
✓ Semoule de blé	✓ Boulgour	✓ Quinoa	✓ Riz	
Légumineuses				
✓ Lentilles vertes	✓ Pois chiches	✓ Lentilles corail	✓ Pois cassés	

Des sources d'approvisionnement alimentaires alternatives

La question de l'approvisionnement en aliments sains, pas chers, cultivés dans le respect de l'environnement et en se prenant en charge s'est posée aux participants des cuisines collectives dans un souci constant d'autonomie alimentaire. Voici quelques organisations sur lesquelles s'appuient les cuisines collectives :

- **Les groupes d'achats**

Les groupes d'achats sont des groupes de personnes qui achètent généralement une fois par mois des aliments en grande quantité qu'ils se distribuent ensuite. Ces achats s'effectuent auprès de fournisseurs et même auprès de fermiers. Cette formule a pour avantage de limiter les intermédiaires tout en bénéficiant d'une nourriture de qualité à moindre coût.

- **L'agriculture soutenue par...une cuisine collective**

Un partenariat entre le Réseau des Cuisines Collectives du Québec et des groupements d'agriculteurs biologiques⁴ permet l'approvisionnement régulier des ateliers cuisine en légumes bio à moindre coût et sans devoir se déplacer.

- **Les jardins collectifs**

Les jardins collectifs du Québec sont des parcelles de terre cultivées généralement en bio. Les produits sont cultivés par et pour le groupe cuisine sous le « contrôle » d'une personne ressource qui accompagne le groupe dans l'atteinte des objectifs de son projet.

- **Les marchés**

Cette formule permet d'accéder à des fruits et légumes de la région généralement récoltés la veille.

⁴ En France, on pourrait très bien jumeler un atelier cuisine à une AMAP, à un jardin d'insertion, à un Jardin de Cocagne ou tout autre forme de jardin collectif.

- **La coopérative d'alimentation**

Elle se compose d'un local, d'employés, de bénévoles et de membres. La coopérative répond aux besoins de ses membres. Elle s'organise en s'approvisionnant auprès de différents fournisseurs dans le souci d'un bon rapport qualité/prix.

- **Le programme « Bonne Boîte Bonne Bouffe »**

Ce programme n'est autre qu'un regroupement d'achats de fruits et de légumes frais, de première qualité, à bas prix livrés deux fois par mois dans le quartier. En fonction de la composition familiale, on a le choix entre 3 tailles de boîtes. Celles-ci sont accompagnées d'un bulletin d'informations offrant des recettes et des trucs culinaires faciles et économiques ainsi qu'un guide nutritionnel. « Bonne Boîte Bonne Bouffe » permet d'aider les gens à inclure plus de fruits et légumes frais dans leur alimentation quotidienne.

Le financement des cuisines collectives

Plusieurs niveaux de partenariats peuvent intervenir en soutien aux cuisines collectives parmi ceux-ci on peut citer :

- Le don (organisation privée) ou la subvention (institution publique),
- Le soutien matériel comme le prêt de locaux, d'équipement, de nourriture pour composer le fonds de cuisine, l'accès à un photocopieur...
- Le bénévolat pour transmettre de l'information (nutritionniste) ou des services (conduire un véhicule),
- Le « sponsoring » financier ou matériel en échange de la visibilité d'un produit par exemple...

Les besoins sont différents d'un groupe à l'autre en fonction du contenu matériel de l'organisme qui abrite l'action, des compétences des bénévoles et des participants.

5 - Le Recrutement

Les cuisines collectives vivent régulièrement des changements dans leur composition pour de multiples raisons (déménagement, maternité, parcours vers la formation et l'emploi, problème de santé etc.). A l'inverse, entrer dans un groupe déjà bien constitué n'est pas toujours facile. Ainsi, il est important pour les responsables de groupes de savoir recruter, au sens de faire connaître et répondre aux besoins des personnes. Pour cela, il est nécessaire de se poser préalablement un certain nombre de questions. Le réseau des cuisines collectives a ainsi déterminé une procédure en neuf étapes pour bien recruter.

Tableau 2 : Neuf étapes pour recruter

Etapes	Questions
Etape 1 : but et objectif du recrutement	<ul style="list-style-type: none"> • Est-ce pour démarrer un nouveau groupe dans le quartier, dans un autre quartier – lequel, combien de personnes sont nécessaires ? • Est-ce pour remplacer une personne dans un groupe en cuisine classique, végétarienne ?
Etape 2 : l'accueil de quelqu'un de nouveau dans un groupe	<ul style="list-style-type: none"> • Le climat à l'intérieur du groupe est-il propice à l'accueil d'une nouvelle personne ? • L'organisation technique permet-elle la venue d'une nouvelle personne ?
Etape 3 : les personnes prêtes à aider	<ul style="list-style-type: none"> • Qui est susceptible de vous aider dans vos démarches de recrutement ?
Etape 4 : savoir à qui on s'adresse	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont les caractéristiques des personnes que je vais contacter (origine ethnique, capacité à lire, type de ressources...) ?
Etape 5 : lieux où recruter	<ul style="list-style-type: none"> • Dans quel quartier recruter ? • Quel type de personne contacter (personnes âgées, adolescents, femmes, familles, personnes à faibles ressources...), dans quel lieu, à quel moment ?
Etape 6 : répondre à des besoins	<ul style="list-style-type: none"> • Quelles pourraient être les attentes d'une personne seule et isolée, d'une famille, d'un jeune adolescent... ? • Comment communiquer, quel type de vocabulaire employer, quel type de support utiliser pour présenter le projet ?
Etape 7 : la méthode pour recruter	<ul style="list-style-type: none"> • En fonction du milieu quel support de communication utiliser (la publicité, par un évènement particulier de type « porte-ouverte », des réunions d'information, le bouche à oreille...) ?
Etape 8 : les besoins pour recruter	<ul style="list-style-type: none"> • Quels moyens humains et matériels sont nécessaires au recrutement ? • Quelle durée se fixe-t-on pour le recrutement ?
Etape 9 : Evaluer la démarche	<ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les résultats quantitatifs (nombre de personnes informées, de dépliants distribués...) ? • Quels ont été les difficultés et les succès ?

6 - Les quatre étapes d'une cuisine collective

Le fonctionnement d'une cuisine collective se déroule en 4 étapes réparties sur deux jours :

1. **La planification** : c'est le moment où on choisit les recettes qui vont être cuisinées ensemble et le nombre de portions par familles. Cette dernière tâche est importante, elle permet de déterminer un prix par portion. Celui-ci varie généralement entre 0,30 €

et 1,25 €⁵. C'est également le moment où on calcul le budget nécessaire, qu'on organise les achats, le transport et le stockage des aliments. Divers outils peuvent être utilisés (grille mensuelle reprenant les rôles de chaque personne, une calculette, circulaires...). Cette réunion dure généralement 1h30 à 2 heures.

2. **Les achats** : tout comme la planification, c'est une étape importante car c'est l'occasion de faire des apprentissages (comment acheter, lire les étiquettes, comparer etc.). Il est préférable que ce ne soit pas toujours les mêmes personnes qui achètent.
3. **La journée de cuisson** : c'est le moment où chacun se retrouve pour une journée de préparation des recettes. On aura préalablement discuté du respect des règles d'hygiène afin d'éviter d'éventuels conflits par la suite. Le lavage, la coupe des légumes et autres tâches de cuisson ou d'assaisonnement seront réparties au sein du groupe. On n'oubliera pas à la fin de la journée de remettre le local en état de propreté.
4. **L'évaluation** : cette dernière étape peut se faire pendant la cuisson ou au moment de la planification lors de la séance suivante. Elle est importante, elle permet d'analyser les difficultés et de constater les progrès réalisés. Certains groupes tiennent un journal de bord.

7 - Le Réseau des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ)

Le réseau des cuisines collectives créé en 1992 vise l'émergence et la consolidation des cuisines collectives à travers le Québec. Pour cela, il s'appuie sur les ressources et compétences d'un conseil d'administration composé de plusieurs collèges de membres :

- Les groupes de personnes constitués depuis 4 mois et qui adhèrent à la base d'unité politique,
- Les organisations de groupes de cuisine collective qui adhèrent à la base d'unité politique,
- Les personnes, groupes ou organismes qui soutiennent les actions de cuisine collective,
- Les personnes ou organisations qui rendent des services au réseau par leur travail ou leurs dons.

Le réseau développe des actions de communication, des programmes de formation et organise chaque année un regroupement des cuisines collectives. Ce réseau n'est pas isolé, d'autres organisations de cuisines collectives existent ou se constituent au niveau mondial. On en connaît notamment au Pérou (les comedores populares), au Chili, en Inde, aux Philippines, au Brésil. Des partenariats sont également en cours avec le Mali dans le cadre d'un programme canadien de volontariat international visant l'atteinte des objectifs du nouveau millénaire.

⁵ Base 1 CAD (dollar canadien) = 0.60698 €

Deuxième partie

Six bonnes raisons de mettre en place des ateliers cuisine

« Si je suis ce que je mange et que je ne sais pas ce que je mange, alors je ne sais pas ce que je suis ».

Claude Fischler⁶

1- Les Ateliers cuisine permettent de toucher divers publics ayant des difficultés nutritionnelles

Nombreuses sont les personnes qui éprouvent des difficultés à s'alimenter quotidiennement. En fonction des types particuliers de publics, des réponses différenciées seront nécessaires. Selon les dispositifs publics qui soutiennent les actions de lutte contre la mal nutrition, on abordera le sujet de l'alimentation soit par l'intervention sanitaire, sociale ou les deux.

Dans le domaine de l'intervention sanitaire, les dispositifs s'emploient à qualifier les professionnels des champs socio-éducatif et sanitaire présents dans les territoires marqués par la concentration des situations de précarité afin qu'ils interviennent auprès de populations cibles pour transformer leurs habitudes alimentaires. Diverses actions éducatives et préventives adaptées sont mises en œuvre au plus près des habitants, dans les Centres Sociaux, Centres de santé, CCAS, lieux de recherche d'emploi, Maisons de quartiers, milieux scolaires, lieux d'hébergements de type CHRS, FJT, etc. Les populations concernées peuvent être des enfants pour lesquels des actions spécifiques sont développées autour de la prise en compte de l'alimentation et de l'activité physique, des adolescents confrontés au problème du surpoids, des personnes âgées isolées en situation de dénutrition et de déshydratation, des personnes atteintes de maladies comme le VIH ou le cancer qui parfois ne supportent plus de manger etc.

Dans le cadre de leurs interventions sociales, de nombreuses organisations associatives agissent sur l'offre alimentaire pour atténuer les effets de l'insuffisance de revenus des populations particulièrement démunies. Les bons d'achat, les distributions de colis alimentaires, les banques alimentaires, les épiceries solidaires, les Restos du Cœur etc. ont

⁶ Claude Fischler sociologue, directeur de recherches au CNRS-EHESS, *l'Homnivore*, éditions Odile Jacob, 2001.

pour principe commun de favoriser l'accès des publics très démunis à des denrées alimentaires à bas prix⁷. Si ces mesures touchent des publics en difficulté, elles n'apportent cependant pas une réponse adaptée au problème de la préparation quotidienne des repas. Dans certains cas, même, elles contribuent à entretenir le manque de maîtrise de savoir-faire culinaires de base.

A côté de ces interventions sanitaires et sociales, des Centres Sociaux, des foyers d'hébergement et des associations caritatives ont mis en place des *ateliers cuisine*. Ceux-ci agissent de manière éducative auprès de groupes de personnes dans l'incapacité de satisfaire leurs besoins nutritionnels tout en agissant sur la satisfaction de besoins d'ordre économique (budget familial) et relationnel (lien social). Les publics concernés peuvent être :

- des jeunes garçons et filles habitants en foyers qui ne possèdent pas les bases d'une alimentation quotidienne saine et équilibrée,
- des adultes ayant vécu une partie de leur jeunesse en institution ou dans un environnement précaire qui n'ont pas acquis les savoir-faire culinaires de base,
- des personnes sans domicile fixe et qui, de ce fait, sont dans l'impossibilité matérielle de cuisiner. Ils sont de ce fait souvent réduits à ne s'alimenter que de conserves, sandwiches, charcuterie...,
- des demandeurs d'asile hébergés en hôtels sans équipement ménager pour cuire ou maintenir la fraîcheur des aliments, des réfugiés vivant dans des conditions précaires...

2- Les Ateliers cuisine favorisent la création de réseaux d'entraide et de partage sur la base du plaisir et de l'appartenance à un collectif

Les Ateliers cuisine développés dans les Centres Sociaux et Sociaux Culturels ou dans des associations spécialisées ou caritatives s'appuient généralement sur la convivialité et l'entraide pour atteindre leurs objectifs. La participation à un groupe dédramatise le fait de ne pas maîtriser les savoir faire de base. En effet, on constate que les ateliers cuisine ont des effets pluridimensionnels. Ils contribuent au développement des relations entre les personnes (voir exemple page suivante). Ils valorisent aussi leurs compétences.

⁷ On évalue les dépenses alimentaires des familles précarisées à une moyenne de 2,60 € par jour et par personne⁷. Elles seraient estimées à plus de 6 € pour la population en général. Source « Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire » Etude Abena, 2004-2005 – Rapport de l'étude épidémiologique.

Tout d'abord *dans le domaine culinaire*. Nombreux sont les bénéficiaires hommes ou femmes qui possèdent des expériences, des savoirs, des capacités qu'il est utile de remarquer et de valoriser lorsqu'ils sont corrects et d'explicitier lorsqu'ils sont erronés. Généralement les animateurs d'ateliers cuisine des Centres sociaux et sociaux culturels s'appuient sur les connaissances culinaires des adhérents issus de pays et de cultures différentes pour construire une dynamique de groupe et développer une réflexion sur la notion d'habitude alimentaire.

Plus de 6 nationalités différentes se retrouvent autour de la préparation de 25 à 30 repas...

Le Centre d'Entraide pour les Demandeurs d'asile et les Réfugiés (Cèdre) est une antenne du Secours Catholique située dans le 19^e arrondissement de Paris. Cette structure accueille chaque année environ 2000 à 3000 demandeurs d'asile ou étrangers, à la recherche d'une régularisation administrative. Au-delà de cette prise en charge sociale et administrative, l'association propose des espaces conviviaux de rencontres et de partages d'expériences. Différentes manifestations sont organisées telles que des cours de français, d'informatique, des sorties culturelles, du théâtre et un atelier cuisine.

En 2008, une vingtaine de personnes étaient volontaires pour participer à cet atelier. Trois fois par mois, « un chef » réunit une équipe de 6 personnes pour réaliser une recette de son pays. Il décide du menu, détermine ses besoins en aliments et réalise les achats avec l'animateur du centre. A chaque atelier, le chef est différent et les nationalités mélangées. Plus de 6 nationalités différentes se retrouvent en cuisine autour de la préparation de 25 à 30 repas. Cela ne pose aucun obstacle à la communication des consignes. Les salariés et bénévoles du Cèdre maîtrisent jusqu'à 15 langues. Par respect des traditions religieuses, il a été décidé de cuisiner uniquement de la viande « hallal ». Ceci est parfaitement accepté par les convives (usagers, salariés, partenaires...).

Une tarification différenciée est pratiquée selon son statut.

Dans le domaine de la prise en compte de l'organisation collective. Le fait de se retrouver à intervalles réguliers, planifier des achats, partager des tâches, gérer un budget met en œuvre une multitude de capacités qui peuvent être encouragées.

Dans le développement des relations à l'autre.

Partager des recettes ou un repas avec d'autres personnes d'origine et de culture parfois différente, établit naturellement des liens. Ceux-ci s'étendent au fur et à mesure des séances avec les commerçants locaux, les voisins de quartier... Autant de savoirs et de savoir-faire qui participent au maintien de l'autonomie tout en renforçant la valorisation et l'estime de soi.

Un des principes des ateliers Cuisine du réseau québécois est de ne pas mettre les personnes en situation de difficulté par rapport aux autres. Pour y parvenir, les animateurs et les bénéficiaires adoptent une attitude du « gagnant/gagnant ». Ce terme anglophone signifie que chacun se préoccupe de l'intérêt de l'autre, dans le but de maximiser son propre intérêt. Ainsi, les échanges de

A Miramas, l'animatrice cuisine du Centre Social « la Carraire » indique : « l'atelier Santé Nutrition a aidé les personnes à s'ouvrir aux autres et échanger sur leur vécu, à comprendre qu'elles n'étaient pas seules en situation difficile. Il était surprenant de voir que certaines personnes assez introverties, si épanouies en fin d'atelier, proposant même de faire des sorties ensemble ou de participer à un atelier théâtre. »

savoirs, entre bénéficiaires sont encouragés et les personnes contraintes à suivre un régime nutritionnel particulier (diabète, obésité...) ne sont pas exclues. Elles sont regroupées dans un même atelier afin de s'encourager mutuellement. En France, certaines épiceries solidaires proposent aux usagers illettrés ou qui ne maîtrisent pas correctement l'écrit et la langue française de dépasser ce handicap par un décodage préalable de fiches recettes avant de passer à la confection des plats.

« Elles peuvent s'entraider et se donner des tuyaux... »

L'association Réseau 32 située à Bordeaux accueille des personnes en grande précarité. Parmi ces personnes, certaines ont vécu dans la rue, sans domicile fixe. Dans ces conditions il est très difficile de se nourrir autrement qu'avec des sandwiches ou des plats préparés. Il en résulte de sérieux problèmes d'alimentation qui se traduisent par des carences et d'importants problèmes de santé.

Intégrées dans un processus d'insertion par le logement, trois jeunes femmes participent chaque semaine à un apprentissage des savoir-faire alimentaires de base au sein d'un atelier cuisine animé par une Conseillère en Economie Sociale et Familiale. Celle-ci poursuit trois objectifs : la Santé (équilibre alimentaire et hygiène), la maîtrise des coûts et l'utilité. L'atelier est divisé en plusieurs moments : un temps consacré à parler d'équilibre alimentaire et à réfléchir à des menus, un temps pour faire les courses ensemble, un temps pour la confection de plats et un temps pour manger ensemble. Au bout de plusieurs semaines, les effets sont visibles. Voici ce que constate l'animatrice :

Tout d'abord l'atelier est l'occasion de constituer un groupe solidaire :

« Elles se sont installées dans le groupe maintenant ; il y a un jeune homme qui vient à Réseau 32 et qui a demandé à cuisiner ; il a un CAP cuisine. Mais ce groupe de trois femmes n'y tient pas. Elles sont installées dans l'absence de mixité et elles ont dit que s'il venait elles arrêteraient de venir ». Formant un groupe, ces femmes s'entraident « ». Elles ont des difficultés différentes cependant elles peuvent s'entraider et se donner des petits tuyaux »...

3- Les « Ateliers Cuisine » permettent de se réapproprier des choix alimentaires

La majorité des personnes en situation de pauvreté ne vivent pas uniquement de l'aide alimentaire. Elles s'approvisionnent également dans les hard-discount ou récupèrent des produits à bas prix, voire gratuits lors des fins de marchés. Cette pratique est généralement le fait des femmes qui sont plus aptes à reconnaître le degré de maturité des produits qu'elles sélectionnent. Mais généralement, les choix alimentaires s'orientent vers une alimentation de forte densité énergétique procurée à moindre coût, pour « se caler ». Ainsi, les familles précarisées privilégient les produits gras et sucrés plutôt que les fruits et légumes souvent plus chers et qui ne procurent pas une sensation de satiété. Ces choix sont souvent contraires aux préconisations de santé publique qui incitent à consommer au moins cinq fruits et légumes par jour.

Pour faire évoluer les habitudes de consommation des personnes précaires, certaines animatrices d'Ateliers cuisine ne se limitent pas à la confection de plats, mais tentent d'apporter des références nutritionnelles et quelques repères de qualité que les personnes pourront ensuite réutiliser. Par exemple, elles réalisent un travail sur la compréhension de

l'étiquetage des produits (origine, composition, valeurs caloriques, prix au kilo...). Elles sensibilisent les participants à la qualité des produits n'hésitant pas à se déplacer en petits groupes dans les grandes surfaces ou sur les marchés pour comparer. Certains groupes vont sur les marchés paysans. D'autres rencontrent des jardiniers biologiques, emportent les légumes glanés dans les champs.

Avec le temps, l'information, l'accompagnement individuel et collectif finissent par porter leurs fruits. Les choix alimentaires des bénéficiaires ne se basent plus uniquement sur des rapports satiété/prix, mais prennent également en compte la qualité et l'équilibre alimentaire.

Comparer avant de se décider...

Au Centre Social « la Carraire » à Miramas (Bouches du Rhône), la cuisinière emmène les participants de l'atelier cuisine dans deux types de magasins : un hard discount et un hypermarché. Par groupes de deux, ils effectuent les achats nécessaires à la préparation d'un menu équilibré préalablement composé. C'est l'occasion pour la cuisinière d'insister sur quelques points essentiels comme la comparaison prix/kilo, la lecture des étiquettes ou le choix d'aliments simples. A la séance suivante, ils comparent les prix des différents duos. Cette démarche facilite la prise de conscience des différences de prix entre les magasins, mais tous n'ont pas le choix. En effet, aucun participant ne possède de voiture, ils sont donc obligés de se déplacer en transport en commun, ce qui n'est pas toujours simple. Mais beaucoup on l'habitude de se rendre au marché de Miramas pour les produits frais. Ils y trouvent généralement des produits de bonne qualité à des prix raisonnables.

Décoder les messages publicitaires

La publicité occupe largement le domaine de l'alimentation. Elle incite les familles et surtout les enfants à consommer des produits gras et sucrés. Des messages contradictoires vantent à la fois les mérites d'un produit tout en indiquant sa nocivité pour la santé. Face à cet afflux d'informations, la plupart des consommateurs finissent par ne plus discerner ce qui relève des véritables conseils médicaux et des discours publicitaires. Exposés à une véritable « cacophonie alimentaire »⁸ chacun finit par ne plus savoir à qui se fier, tiraillé entre deux logiques : d'un côté une volonté de se faire plaisir et d'un autre côté la nécessité de se maintenir en bonne santé.

Quoiqu'il en soit, les messages qui visent la prévention des problèmes de santé relèvent souvent de l'anticipation d'effets nocifs éloignés dans le temps. Or, le public concerné vit généralement dans le court terme. Les campagnes de communication visant à infléchir tel ou tel comportement n'atteignent pratiquement pas le public visé qui a perdu toute confiance en sa capacité personnelle à gérer sa propre vie. C'est pourquoi une action de prévention dans le domaine de l'alimentation des personnes précarisées doit conjuguer initiation à des savoirs et savoir faire et développement des capacités personnelles.

C'est ainsi que dans certains Ateliers cuisine, les groupes se déplacent dans les grandes surfaces. Dans un premier temps, les « consommatrices » relèvent les prix, s'informent sur la

⁸ Claude Fischler

composition des produits avant d'en discuter avec l'animatrice. Il s'agit de déjouer les pièges de la grande distribution (recettes trop riches, produits à bonne hauteur plus chers, les promotions en têtes de gondoles...). Dans un second temps, il est procédé aux achats nécessaires à la confection des plats préalablement choisis par le groupe.

Une pédagogie du plaisir

Les personnes en situation de précarité sont souvent accaparées par des difficultés (familiales, psychologiques, financières...) qui favorisent la dévalorisation. Aussi, elles ont tendance à refuser les invitations pour ne pas avoir à inviter en retour. La raison en est qu'elles ont peur de ne pas pouvoir offrir suffisamment à ceux qui viendraient chez elles. Isolement social et pauvreté économique ne permettent généralement pas de partager des repas avec la famille ou les amis. Certaines personnes oublient les repères temporels des repas et finissent par perdre la mémoire des saveurs. D'autres supportent mal leur situation de précarité et sombrent dans la dépendance (alcool, tabac, médicaments) et la dépression.

Pour réconcilier repas et plaisir, des associations s'appuient sur des méthodes ludiques pour faire apprécier de nouveaux goûts, de nouvelles saveurs et odeurs venues d'autres pays. La cuisine faite au sein d'un groupe n'est plus perçue comme une corvée. L'imagination et la créativité des bénéficiaires sont sollicitées pour expérimenter une recette, faire connaître des aliments, découvrir un pays à travers ses spécialités, ou simplement pour décorer une table.

4- Les Ateliers Cuisine, relais d'information des politiques publiques en matière de santé

D'après les conclusions de rapports d'études sur les liens entre alimentation et santé, nous connaissons les risques pathologiques liés à une mauvaise nutrition qu'il s'agisse de cancers, de maladies cardiovasculaires, de l'obésité ou du diabète⁹. Préoccupées par ces questions de santé publique, l'Etat a mis en œuvre une politique particulière à travers un Programme National dès 2001 (PNNS). Ce programme prévu pour 5 ans (2001-2005) visait la mise en place d'informations et de repères nutritionnels pour la population en général, mais aussi pour des groupes ayant des besoins nutritionnels plus particuliers comme les femmes enceintes, les enfants, adolescents, personnes de plus de 55 ans, personnes âgées dépendantes... Un second programme (PNNS2) a été institué dans la continuité du premier, insistant sur certains points tels que l'offre alimentaire. Il s'agit d'inciter les industriels des filières alimentaires à améliorer la qualité nutritive des aliments qu'ils mettent sur le marché (moins de sel, de sucre, de graisses saturées...) par la proposition d'une charte d'engagement de progrès nutritionnels avec les services de l'Etat. L'accent est mis également sur l'activité physique et la formation

⁹ Ces pathologies coûteraient 5 milliards d'euros par an dont 800 millions résulteraient d'une mauvaise nutrition - *Deuxième Programme national nutrition santé 2006-2010 : Actions et mesures*. Paris : Ministère de la santé et des solidarités ; 2006.

des animateurs en santé, les invitant à mieux considérer les situations des populations défavorisées et des personnes précaires.

Les Ateliers Cuisine s'inscrivent bien dans cette démarche de santé publique en direction des personnes vulnérables. Plusieurs associations et collectivités locales ont d'ores et déjà expérimenté les « cuisinettes mobiles » proposées par le réseau des banques alimentaires. Ces cuisines ont plusieurs avantages. D'abord, elles permettent l'animation d'ateliers cuisine au sein d'associations d'aide alimentaire manquant de moyens matériels. Ensuite, grâce à cet outil, une diététicienne professionnelle redonne le goût de cuisiner à des bénéficiaires d'aide alimentaire qui, généralement ont perdu tout repère nutritionnel. Elle confectionne avec eux des repas simples et équilibrés avec les denrées des banques alimentaires. Ceux-ci sont soit emportés ou mangés sur place. Ainsi, dans l'Hérault, les ateliers cuisine itinérants se déplacent une à deux fois par mois vers les personnes au moyen de la « cuisinette mobile » qui peut être chargée dans un break ou monospace. Il s'agit surtout de sensibiliser les bénéficiaires à confectionner des repas par eux-mêmes et de transformer leurs habitudes culinaires selon les repères du Programme National Nutrition Santé. Certaines villes prévoient également la création d'espaces cuisine dans le cadre de l'extension de leurs structures de quartier comme à Bordeaux. Pour autant, certains organismes qui ont créé des ateliers cuisine négligent ces questions d'équilibre alimentaire, de consommation quotidienne de fruits et de légumes préférant s'en tenir uniquement au développement du lien social, c'est notamment le cas de nombreux Centres Sociaux. Au fil du temps, ce type d'animation collective risque de devenir insuffisante. Devant les difficultés rencontrées par les familles en situation de précarité à savoir se nourrir quotidiennement sans nuire à leur santé, il importe de prendre en compte tous les aspects d'une bonne alimentation en développant des initiatives en faveur d'une offre alimentaire plus saine, de proximité, moins coûteuse et plus savoureuse. Ces considérations s'inscrivent dans une perspective plus large d'autonomisation et de lutte contre l'exclusion.

5- Les Ateliers Cuisine s'inscrivent dans une démarche de développement durable

Permettant à des ménages démunis de retrouver une maîtrise sur leur vie quotidienne, les ateliers cuisine ont une utilité sociale évidente. Par ailleurs, on verra que le fait de pouvoir cuisiner correspond aussi à divers enjeux de ce qu'on appelle le développement durable. Les ateliers cuisine peuvent contribuer à réduire la production de déchets, la consommation de ressources naturelles ou l'énergie utilisée.

Un meilleur respect de l'environnement

La création de plats préparés, prêts à consommer nécessite la mise en œuvre de procédés très gourmands en énergies. Les denrées alimentaires ne sont plus consommées sur leur lieu de production, mais sont transformées dans des entreprises de l'agro-alimentaire avant de se trouver sur les étals de nos grandes surfaces. Ces industries utilisent énormément d'énergie

pour la production des aliments, leur transformation, leur conservation sur de longues périodes, leur emballage, leur transport sur de longues distances etc.

Ce mode de consommation alimentaire n'engendre pas seulement un gaspillage de denrées mais également une consommation inutile d'énergie, d'eau, de ressources et d'infrastructures. Il en résulte aussi des émissions de CO² contribuant à l'effet de serre et des déchets qu'il faut collecter puis traiter (les déchets alimentaires représenteraient environ 25 % des ordures ménagères). Tout cela coûte fort cher à la collectivité.

Nous pouvons faire des choix plus raisonnés pour la transformation des aliments de manière à éviter les gaspillages et les consommations d'énergies. Aussi, il est important de savoir choisir des fruits et légumes de saison produits localement plus frais, plus sains et moins chers et d'éviter le suremballage contribuant ainsi à préserver l'environnement mais également notre santé.

Un approvisionnement en circuits courts

La question de l'approvisionnement, de la qualité et de la saisonnalité des produits est importante si l'on veut cuisiner à moindres coûts. L'accès à une alimentation issue de l'agriculture biologique¹⁰ semble pour le moment difficile à mettre en œuvre pour des raisons de coût. Toutefois, dans un souci de qualité, et pour favoriser les circuits courts, des ateliers cuisine ont déjà créé des liens avec des jardins collectifs ou d'insertion. Des personnes en parcours d'insertion ou les bénéficiaires eux-mêmes contribuent alors à la production légumière des ateliers cuisine. D'autres ateliers se font livrer régulièrement en fruits et légumes de saison par des producteurs sur le modèle des AMAP¹¹. La relation de proximité avec les producteurs permet aux participants de s'informer sur les modes de production (utilisation ou non d'intrants chimiques), sur la fraîcheur des aliments, sur leur origine ou simplement de découvrir de nouvelles variétés de légumes. De plus, cette forme d'approvisionnement nécessite souvent peu d'emballage.

Au Québec, des associations proposent des listes de fermes ou de jardins de proximité aux cuisines collectives afin de créer des liens avec les producteurs et de négocier des formes régulières d'approvisionnements en légumes de saison selon les besoins.

Une meilleure gestion des déchets

Cuisiner soi-même réduit considérablement la consommation de produits emballés « prêt à consommer et prêt à jeter ». Dans les Ateliers cuisine, la division en parts correspondant au nombre de personnes par familles limite considérablement les quantités de nourritures non consommées et jetées.

¹⁰ 2 % des surfaces agricoles françaises contre 8,4 % en Italie ou 11 % en Autriche

¹¹ Association pour le Maintien d'une Agriculture Paysanne

D'autres rapports aux échanges commerciaux :

Les Groupements d'achats

En matière d'approvisionnement en fruits et légumes des modes coopératifs d'approvisionnement sont expérimentés et seraient peut-être à développer. Les groupements d'achats, par exemple, permettent à des groupes de personnes d'acheter directement à un fournisseur ou à un grossiste des denrées alimentaires fraîches, de qualité, à moindre coût, dans un esprit d'entraide et de solidarité (fruits, légumes, fromage, viande, et autres denrées). Le regroupement permet de négocier des quantités et des prix sans la multiplication des intermédiaires.

Les achats pré-payés

C'est le type d'échanges commerciaux qu'utilisent les AMAP. Les légumes sont payés d'avance. L'abonnement donne accès à la fourniture régulière de fruits et légumes. Parmi les avantages de ce système, producteurs et consommateurs sont associés à la démarche et peuvent prendre part à l'activité.

La carte « Fruits et Légumes »

Certains aliments n'entrent pas ou très peu dans la consommation des familles les plus défavorisées. On cite souvent le poisson, les fruits ou encore les légumes pourtant indispensables à la santé de tous. Afin de les rendre plus accessibles, la Ville de Paris étudie la création d'une carte « fruits et légumes ». Selon un seuil de ressources, les familles se verraient remettre un ticket d'une valeur de 40 €/mois sur la base d'une famille de 4 personnes. Un cahier des charges permettrait de définir les points de vente pouvant participer à cette opération. Ceux-ci pourraient être choisis pour leur démarche éthique : absence de produits cultivés avec l'utilisation de pesticides (plus conforme à une démarche de santé publique), un approvisionnement en circuits courts, des fruits et légumes frais de saison etc. La question du « comment cuisiner les légumes » est encore à l'étude. Si de nombreuses activités de type « ateliers cuisine » existent sur la capitale, celles-ci pourraient accueillir une nouvelle population et mettre en place une méthodologie particulière pour accompagner les familles dans la transmission des gestes culinaires nécessaires.

6- Les « Ateliers Cuisine », un moyen pour sortir des mesures d'assistance

Environ 8 millions de personnes vivraient sous le seuil de pauvreté en France¹². Une partie d'entre elles, soit environ 3 millions auraient recours à l'aide alimentaire. Ces chiffres révèlent la situation critique de l'état nutritionnel d'une partie de notre population constituée de travailleurs pauvres, de bénéficiaires de minima sociaux, de demandeurs d'asile et de réfugiés dans l'incapacité de couvrir quotidiennement leurs besoins alimentaires. Ces

¹² Chiffres cités lors du colloque « nutrition – précarité » organisé à Brest en décembre 2007

situations sont à l'origine de graves problèmes de santé (scorbut, anémie, obésité, surpoids...) qui pèsent sur les budgets de la collectivité. Si pour certaines personnes l'aide alimentaire est passagère, pour d'autres, elle est devenue durable et aurait plutôt tendance à s'amplifier.

Pour les travailleurs sociaux dont la préoccupation est de restituer à la personne socialement en difficulté un rôle d'« acteur » dans un processus d'accompagnement, ce recours à la distribution de colis de nourriture va à l'inverse des démarches d'activation des capacités personnelles (empowerment) et de la valorisation de soi.

Certaines structures d'aide alimentaire développent des alternatives permettant à chacun de sortir de logiques d'assistance compartimentées. Des ateliers coiffure, des permanences d'écrivain public, des formations ou des ateliers cuisine s'ajoutent aux activités de distribution alimentaire. Dans ces ateliers, les organisateurs cherchent à dépasser la relation d'aide en instaurant une relation plus conviviale, moins stigmatisante, où chacun n'est pas uniquement identifié à travers ses propres difficultés.

Le passage d'une logique d'assistance à une logique du « faire soi-même » n'a pas toujours été facile à admettre...

L'atelier cuisine du Secours Catholique « ça mijote » à Créteil accueille essentiellement des publics demandeurs d'asiles hébergés en hôtels. Préalablement à la mise en place de l'activité cuisine, les bénévoles étaient habitués à donner des aliments ou à cuisiner des repas pour les familles qu'ils connaissaient. Fréquemment, ils apportaient les repas jusqu'à l'hôtel. Ce fonctionnement leur convenait, mais il ne pouvait satisfaire un nombre sans cesse croissant de familles. Un changement d'organisation était devenu nécessaire et le passage d'une logique d'assistance à une logique du « faire soi-même » n'a pas toujours été facile à admettre par les équipes locales.

Troisième partie

Quelques recommandations

Sans avoir la prétention d'imposer un « modèle » transposable à toutes les situations et sur tous les territoires, il nous paraît utile d'apporter quelques recommandations aux futurs opérateurs désireux de développer à leur tour un projet d'atelier cuisine.

S'assurer que l'on touche bien ceux qui en ont le plus besoin : De nombreux opérateurs de structures d'animation sociale de proximité (Centres sociaux, maisons pour tous ...) se satisfont trop facilement du fait que « leur » atelier-cuisine est régulièrement fréquenté. Comme ils touchent sans trop de difficultés un public d'habitues, ils ne se demandent plus si, sur le même territoire, il n'y aurait pas d'autres personnes pour lesquelles la participation à un atelier-cuisine serait également très utile, voire urgente. Certes, dès que l'on propose une activité il y a toujours des personnes qui trouveront un intérêt à y participer, ne serait-ce que parce qu'elles sont isolées et s'ennuient. La participation à l'atelier-cuisine leur permet de rompre leur isolement. Favoriser le lien social, ce n'est certes pas rien. De fait, un atelier cuisine fournit un excellent support pour favoriser la socialisation de publics isolés ou marginalisés, pour consolider la parentalité, s'initier au maniement de la langue française ou favoriser l'interculturalité. Tout cela est utile et légitime.

Mais un même local équipé de cuisinières et d'ustensiles doit pouvoir être utilisé pour plusieurs publics différents, en mettant en œuvre des modes d'animation appropriés. Car une chose est certaine : la malnutrition affecte partout un grand nombre de ménages, et souvent ceux qui en pâtissent le plus sont aussi ceux qui ont du mal à sortir de leur isolement et ne se présentent pas spontanément. Si on ne se préoccupe pas d'aller vers eux et de mettre en place des sessions d'atelier cuisine adaptées à leur situation, l'équipement et les compétences de l'équipe animatrice resteront sous-utilisées. L'opérateur doit donc effectuer un travail de repérage sur son territoire des divers publics qui sont dépourvus de la maîtrise des savoir-faire alimentaires de base et qui pourraient bénéficier de la participation à un atelier-cuisine.

Au lieu de rester sous-utilisé la plupart du temps, le local de l'atelier-cuisine peut être utilisé régulièrement par divers groupes qui se succèdent et pour lesquels on mettra en place des méthodes d'animation spécifiques. Si le projet est bien construit, il ne sera pas trop difficile de mobiliser les compétences bénévoles ou professionnelles nécessaires pour le mettre en œuvre.

Construire des partenariats : Il est donc important d'éviter de travailler de manière isolée. La création d'un atelier cuisine doit impliquer de nombreux acteurs, depuis la formulation même du projet et l'identification des publics à toucher, jusqu'à l'évaluation des actions réalisées. Il est donc indispensable de prévoir du temps au début du projet pour identifier les partenaires susceptibles de vous rejoindre. Pour avoir des chances de réussir, le projet doit être adapté à la spécificité du contexte local et s'articuler avec les politiques publiques en

place en matière de santé, d'action sociale, d'insertion. Dans les Bouches du Rhône, les ateliers fédèrent plusieurs acteurs comme le CODES, les Centres Sociaux (locaux et mise à disposition du personnel cuisinier), le Conseil Général (suivi médical, financement) ainsi que les CCAS et d'autres référents sociaux. D'autres partenaires pourraient les rejoindre comme des associations de jardiniers ou la CAF.

Bien connaître les participants : Trop souvent les Ateliers cuisine sont conduits par des animateurs qui ne connaissent pas suffisamment le mode de vie des publics auxquels ils s'adressent. Ils n'ont qu'une idée assez vague de leurs savoirs, de leurs expériences, de leurs préoccupations et de leurs contraintes. L'atelier cuisine est organisé en fonction d'objectifs qui peuvent être très éloignés des besoins, des attentes et des demandes des bénéficiaires. La grille d'analyse proposée ci dessous peut aider à mettre en adéquation les trois variables : Publics/objectifs/moyens.

Tableau 3 : grille d'analyse de projet

Le Public	Demandeurs d'asile, réfugiés, bénéficiaires de minima sociaux....
Type d'habitat	Sdf, meublé, hôtel, hébergement provisoire....
Difficultés et contraintes alimentaires	Accès à la nourriture, interdiction de cuisiner, absence matérielle, isolement, absence de savoir-faire...)
Autres problèmes	
Quelle est la demande ?	Lorsqu'elle est formulée
Objectif de l'atelier	
Matériel disponible	gazinière, vaisselle, robots, cuisine de collectivité, réfrigérateur, évier...
Encadrement	Bénévoles, diététicienne, conseillère en économie sociale et familiale, travailleurs sociaux...
Stratégie éducative :	Achats sur les marchés, dans les grandes surfaces, auprès de paysans, d'associations de jardiniers...
- Pour les achats de denrées	
- Pour la préparation des repas	Cuisine collective puis emportée, repas sur place, travail à partir de fiches recettes....
Ressources mobilisables	Outillage, accès à un jardin, participation financière des participants...

Adapter ses outils et ses méthodes à la culture et au mode de vie des participants :

Il est important d'avoir une idée assez précise du mode de vie et des pratiques alimentaires des participants. Toutefois ce n'est pas une bonne idée de proposer un questionnaire d'enquête auprès de chaque nouveau bénéficiaire d'Atelier Cuisine pour connaître ses habitudes alimentaires, par exemple le nombre de fruits et légumes qu'il consomme quotidiennement, pourrait être culpabilisant. Cette méthode ne paraît pas adaptée aux publics en difficulté. Il vaut mieux prendre du temps, observer et travailler sur la mise en confiance des participants avant d'aborder les aspects sanitaires de l'alimentation.

L'expérience montre aussi que les modes formels de transmission, du type « stage sur l'équilibre nutritionnel » sont inadaptés et ne changent pas grand-chose à la manière quotidienne de cuisiner des participants, surtout quand ceux-ci sont en difficulté sociale. Les professionnels et les bénévoles à l'initiative de projets d'Ateliers cuisine doivent bien choisir les outils pédagogiques qu'ils utilisent, en privilégiant les méthodes pédagogiques actives ou d'éducation des adultes. De nombreux outils méthodologiques et des supports d'information, de communication et d'éducation nutritionnelle existent. On peut citer à titre d'exemple le classeur « Alimentation Atout prix » couramment utilisé par les professionnels de l'éducation à la santé. Celui-ci peut être téléchargé sur le site internet de l'INPES <http://www.inpes.sante.fr/>.

Une pédagogie active suppose que certaines conditions matérielles soient remplies pour favoriser la pratique de la cuisine. On veillera à utiliser des locaux suffisamment spacieux répondant aux règles minimales de sécurité. Les cuisines des Centres Sociaux permettent généralement l'animation de ce type d'activité, mais d'autres espaces pourront être utilisés moyennant parfois quelques adaptations (centres de loisirs, maisons paroissiales, foyers...). Au-delà de 10 personnes, il nous paraît difficile d'effectuer un travail efficace.

Sur le plan financier, selon les publics et les territoires où il est implanté, le fonctionnement d'un atelier cuisine peut être financé par des partenaires divers. On ne peut en donner ici une liste exhaustive et on ne signalera que les principaux financeurs.

Les Conseils Généraux peuvent financer des ateliers comme dans l'exemple des ateliers santé nutrition des Bouches du Rhône au titre des actions d'insertion des bénéficiaires du RMI.

Les collectivités locales et territoriales. Selon les axes prioritaires déterminés par les plans régionaux de santé publique (PRSP), les ateliers peuvent obtenir un financement selon les procédures d'appels à projets gérés par les DRASS. A titre d'exemple, les thématiques prioritaires retenues sur la région Ile de France pour l'année 2009 étaient le cancer, la santé mentale, les addictions, le VIH/sida/IST et la santé des personnes en situation de vulnérabilité sociale.

Les Caisses d'Assurance Maladie peuvent accorder des subventions aux associations en s'associant à la mise en œuvre des PRSP ou en soutenant une action spécifique du domaine sanitaire et social.

Les Caisses d'allocation familiales. Certaines contribuent financièrement à l'équipement de matériel de cuisine professionnelle de Centres Sociaux ou soutiennent directement l'activité par le biais de thématiques particulières comme l'appui à la fonction parentale.

Les villes peuvent également accorder une subvention annuelle sur leur budget d'aide sociale. Pour le fonctionnement des ateliers, un équipement adapté à la cuisine en collectif est nécessaire. Il comprend en général des équipements lourds (armoires, cuisinière, réfrigérateur, table de travail, évier...), des articles de cuisson (marmites, poêles, casseroles...), des appareils ménagers légers (balance, robot culinaire, batteur...), de la vaisselle ainsi que des articles utiles à l'hygiène (gants, eau de javel, brosses, seau, tabliers...). Pour l'équipement d'un atelier cuisine, les opérateurs ou porteurs de projets pourront solliciter le soutien financier de fondations. Certaines d'entre-elles sont prêtes à fournir l'équipement électroménager de base en fonction de critères.

Ne pas se focaliser uniquement sur la finalité « emploi »

Participer à un atelier cuisine contribue à la redynamisation des personnes et parfois à leur inscription dans un parcours vers l'emploi dans le domaine de la cuisine. Certaines associations ont permis des passerelles vers des entreprises d'insertion spécialisées dans la préparation de plats traiteurs. Toutefois, il est illusoire de croire que tous les participants d'un atelier cuisine deviendront de futurs cuisiniers. La professionnalisation des bénéficiaires ne doit pas être l'objectif prioritaire des ateliers-cuisine.

Stabiliser la fonction d'animateur cuisine

L'expérience montre que les relations de confiance entre bénéficiaires et animatrice peuvent parfois être longues à se mettre en place. L'instauration d'une bonne relation entre les personnes nécessite du temps, de l'observation, une formation et un suivi dans la durée. La stabilité des animateurs, animatrices est donc importante pour assurer la continuité des actions.

S'appuyer sur les savoirs et les expériences de chacun

Pour les personnes migrantes ou réfugiées, l'utilisation des aliments obtenus des organisations d'aide alimentaire, ne correspond généralement ni à leur culture ni à leurs traditions. Les quelques observations que nous avons réalisées auprès de structures d'accueil montrent que celles-ci adaptent souvent des modes de cuisson inappropriés (friture). Il appartient aux animateurs de prendre en considération les modes de vie, les habitudes alimentaires des participants pour engager un dialogue et progressivement faire évoluer les modes de préparations culinaires.

Diversifier les modes de réponses

Les représentants d'institutions sont souvent tentés de répondre au problème de l'alimentation par la création d'épicerie sociale. Les ateliers cuisine donnent la possibilité de dépasser les cadres de la distribution de nourriture. Ils visent un ensemble d'objectifs à la fois de santé, d'intégration, d'insertion, d'éducation, de solidarité et d'autonomie de la personne.

Ressources :

- Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire – Etude Abena 2004 – 2005 rapport de l'étude épidémiologique
- Revue du Cérin « Alimentation société & précarité » n°42 juillet 2008 – Dossier : Cuisiner et manger dans une chambre d'hôtel : un défi quotidien (site : Cerin.org)
- Classeur « Alimentation atout prix » guide de formation et d'intervention PNNS – réservé aux professionnels travaillant en direction des populations en difficultés, ce guide peut être commandé ou téléchargé sur le site de l'INPES (<http://www.inpes.sante.fr/>)
- le guide d'accompagnement « Tous à table ! » réalisé dans le cadre du Programme Alimentation Insertion
- Jeu « à table » - Nathan

Remerciements :

Nous n'aurions pas écrit ce guide sans le soutien de la fondation A&P Sommer qui nous a permis d'explorer un domaine de l'autoproduction encore mal connu. Nous remercions également les nombreux organismes des Centres Sociaux et Sociaux Culturels, le Secours Catholique, les associations spécialisées qui ont consacré du temps pour expliquer leur démarche, Madame Christiane Mariel cuisinière de l'association « Le Sel et la Toile » à Istres, Madame Diane Roberge Coordonnatrice du programme de formation du Réseau des Cuisines Collectives du Québec (RCCQ), Madame Nathalie Merle Directrice du CODES 13 ainsi que Madame Carole Joseh du service documentation et le Docteur Christiane Clary médecin conseiller technique Santé pour le dispositif RMI auprès du Conseil Général des Bouches du Rhône.