



RDV manière d'agir « l'atelier cuisine »,
organisé par l'ADES du Rhône
à Villefranche/S., le 19/09/2014

LES ATELIERS CUISINE : un outil pour aborder la santé avec des personnes en difficultés sociales

• Le public ciblé

Tout public !

Nombre de participants : 5 à 10 personnes, maxi 15.

Quelques infos à avoir sur le public pour adapter les recettes :

- volontariat, prescription...
- ses capacités, ses savoirs faire
- des régimes particuliers
- le matériel dont il dispose, son équipement
- son mode de vie (célibataire, en famille, retraité...) : a-t-il du temps pour cuisiner ? cuisine-t-il en petite/grande quantité ?...

• Objectifs de l'atelier cuisine

⇒ *Dans tous les cas, il est important de partir des besoins et des attentes du public.*

Lien social

- Créer du lien et de la convivialité : favoriser les rencontres et la mixité
- Faire ensemble
- Eviter le gaspillage

Compétences individuelles des participants :

- Echanger des connaissances autour de :
 - l'équilibre alimentaire (repères PNNS) et la santé (dont l'hygiène)
 - le budget
- Echanger des représentations en abordant :
 - la notion de plaisir (plaisir de manger, plaisir de cuisiner)
 - la découverte d'aliments (travail sur les goûts et les saveurs), des cultures et habitudes culinaires différentes
 - l'hygiène (alimentaire, corporelle, domestique...)
- Travailler sur les savoir-faire :
 - apprendre à cuisiner : techniques culinaires de bases, recycler les restes, cuisiner un aliment imposés (par l'aide alimentaire par ex.),
 - échanger et connaître sur les différents lieux d'approvisionnement alimentaire,
 - apprendre à s'organiser,
 - améliorer l'autonomie...

- Améliorer *l'estime de soi* par une valorisation des participants : par une prise de parole, par l'échange de trucs et astuces, par la réalisation d'une recette

Compléments apportés par d'autres groupes ayant participé à cet atelier :

- Produire pour les autres
- Aborder le développement durable (tri des déchets, provenance des aliments...) ; le marketing / les marques / la publicité ; les emballages alimentaires
- Être en contact sensoriel avec un aliment brut
- Transmission aux parents et à l'entourage
- Créer une insertion professionnelle
- Aborder et prévenir les accidents domestiques

• **Comment mobiliser les participants ?**

Communiquer comment ?

- par écrit (affiches, plaquettes) : prévoir de noter le lieu et l'horaire ainsi que les infos pratiques : modalités d'accès, de coût, d'inscription, public accueilli...
- par le bouche-à-oreille des participants
- par le réseau : en interne (les collègues doivent être capables d'en parler) et en partenariat avec les structures locales pouvant être un relais du projet

☞ « Donner un nom au groupe/atelier pour le rendre visible. »

☞ « Annoncer la recette à l'avance pour allécher ! »

☞ « Travailler le projet en partenariat dès le départ pour mieux cerner les besoins du public et impliquer les partenaires. »

Qui sont les partenaires et/ou financeurs de l'atelier ? Qui peuvent relayer l'info !

- Ses collègues dans la structure (groupes existants...)
- Centres sociaux
- Atelier Santé Ville, Commune, Ville...
- Maison du Rhône
- Professionnels de santé sur la ville
- Les associations, commerçants...

☞ « Pensez aux dons. »

• **Organisation de l'atelier :**

Besoins matériels :

UN LOCAL AVEC UN POINT D'EAU !

Liste du matériel nécessaire (au minimum) :

Table, prise électrique, réfrigérateur, couverts et ustensiles de cuisine, contenant, planche, source de cuisson si nécessaire, torchons, sac poubelle, assiettes, emballages, matériel de nettoyage...

☞ « Vive la récup' et le partenariat »

Durée de l'atelier : min 1h30 – max 3h

La durée de l'atelier peut augmenter si les participants participent aux courses et/ou dégustent le repas ensemble.

Horaires : 9h-11h est un horaire souvent bien adapté. Un temps de dégustation peut être prévu le midi (en invitant éventuellement la famille).

Dans tous les cas, il est important de prendre en compte le temps de préparation d'un atelier cuisine.

Qui peut animer un atelier cuisine ?

Toutes personnes en lien avec les participants de l'atelier (Rq : importance de créer un climat de confiance)

En fonction du nombre de participants et du projet, mieux vaut être 2 animateurs.

Par rapport aux objectifs de l'atelier, l'animateur peut être un diététicien ou une conseillère en économie sociale et familiale.

Les participants peuvent être ponctuellement co-animateur de l'atelier (transmission de savoir-faire).

Déroulement :

- Etudier le budget et programmer l'atelier : gestion des courses et du matériel
- Répartir le groupe selon les tâches
- Prendre connaissance des règles d'hygiène corporelle et alimentaire.
- Après l'atelier : déguster les plats préparés ensemble où chaque participants ramène le plat chez lui (attention à la chaîne du froid).

Compléments apportés par d'autres groupes ayant participé à cet atelier :

- imprimer la recette
- Travailler la présentation du repas (déco, table...)
- Nettoyage les plans de travail...
- Garder une trace de l'atelier (recette, fabrication d'un guide, photos, enregistrement de la recette sur un site de recette...)

• L'évaluation de l'atelier cuisine : quelques indicateurs

Evaluation de l'organisation

- Nombre de participants
- Fréquence des ateliers
- Dégustation et consommation du plat préparé.
- Satisfaction des participants
- Nombre de personne à l'atelier suivant (les mêmes personnes sont-elles revenues ?)

Evaluation des effets de l'atelier cuisine (en fonction des objectifs !)

- Amélioration des connaissances et savoirs (demander au groupe ce qu'il a appris)
- Reproduction de la recette ou intention de reproduction
- Amélioration du lien social :
 - partage de repas ou pas
 - observation des prises de paroles, des attitudes et interaction dans le groupe
 - recueil de l'avis des participants :
- Amélioration de l'autonomie du groupe
- Analyse des règles de sécurité et d'hygiène : pas d'infection alimentaire ? Pas de blessé ?

Les ressources et outils disponibles à l'ADES du Rhône autour de l'atelier cuisine

N - K5060 - Fruits et légumes pour tous. Recueil d'expériences favorisant l'approvisionnement et la consommation de fruits et légumes des bénéficiaires de l'aide alimentaire (guide pédagogique – 2013)

IREPS Languedoc-Roussillon

Le projet expérimental à l'origine de ce document et initié en Languedoc-Roussillon, a pour objectif d'améliorer la consommation de fruits et légumes par les bénéficiaires de l'aide alimentaire. Ce document s'adresse donc aux acteurs de l'aide alimentaire pour les sensibiliser à la problématique de l'accès et de la consommation des fruits et légumes, les inciter à développer des actions favorisant cet accès, leur fournir des pistes d'activités issues de l'expérience d'acteurs de terrain.

http://ddata.over-blog.com/xxxyy/2/42/32/99/Recherches-et-actions/recueil-d-experiences-fruits-et-legumes-pour-tous_V10sept.pdf

Public : personne précaire

N - Q1220 - Délice de fruits et de légumes. Livret de recettes (dossier pédagogique – 2013) IREPS Poitou Charente

Ce dossier s'adresse en priorité aux ateliers cuisine et à toutes structures d'aide alimentaire accueillant des personnes seules ou des familles, afin de valoriser les fruits et les légumes dans l'alimentation quotidienne.

Au-delà de la proposition de recettes à base de fruits et légumes, ce support a pour vocation de donner envie de cuisiner, de se faire plaisir en utilisant des recettes simples, à petits prix, accessibles à tous et sélectionnées selon des critères précis.

<https://drive.google.com/uc?export=download&id=0B1ej6nm0sCHkc19UcEFXdFM0Z1E>

Public : précaire

K5020 - Manuel de cuisine pour tous (dossier pédagogique – 2012) [Les Anges Gardins](#)

Le manuel de cuisine pour tous a été conçu pour initier chacun au plaisir simple de faire la cuisine pour lui-même et pour ses proches. A l'aide de plus de 500 photos et croquis, ce manuel permet l'apprentissage, pas à pas, des « bases pratiques » d'une cuisine adaptée aux budgets serrés.

<http://terredopale.fr/manuel/cuisine/telecharger>

Public : tout public

K5070 - Les ateliers cuisine par le menu (dossier pédagogique – 2011) Fédération Française des Banques Alimentaires

Ce guide a pour vocation de soutenir la création d'ateliers cuisine avec des publics en situation de précarité.

http://www.banquealimentaire.org/sites/default/files/guide_pratique_16mars_bat_2.pdf

Public: précaire

Q1150 – Que faire de simple aujourd'hui avec les fruits frais? (ouvrage – 2009) Chronoprint

Cet ouvrage propose de faire la découverte des légumes frais au travers de la réalisation d'une centaine de recettes, des conseils nutritionnels de l'Institut Pasteur de Lille. Un outil qui peut aider à la mise en place d'action sur l'équilibre alimentaire et lors d'atelier cuisine.

Public : tout public

Q1130 – Que faire de simple aujourd'hui avec les légumes frais? (ouvrage – 2007) CRESNord Pas De Calais

Cet ouvrage propose de faire la découverte des légumes frais au travers de la réalisation d'une centaine de recettes, des conseils nutritionnels de l'Institut Pasteur de Lille et des conseils en éducation pour la santé..

Un outil qui peut aider à la mise en place d'action sur l'équilibre alimentaire et lors d'atelier cuisine.

Public : tout public

N - M0020 - Recueil de recommandations de bonnes pratiques d'hygiène à destination des consommateurs

(dossier pédagogique – 2013) Association Léo Lagrange Pour la Défense des Consommateurs, la Confédération Syndicale des Familles et Familles Rurales

Composé de 13 fiches généralistes sur la préparation et la conservation des aliments, de 10 fiches « produits » (œufs, produits laitiers, viandes et charcuteries ...), le guide passe en revue les réflexes à adopter au quotidien tels que le lavage des mains, l'entretien des appareils ménagers, le rangement du réfrigérateur, les conseils spécifiques pour les personnes fragilisées et les enfants, la gestion de la conservation des aliments, etc.

http://alimentation.gouv.fr/IMG/pdf/GBPH-CONSO-27SEPT-BD2_cle42eed3.pdf

Public : tout public

K7110- Raconte-moi ce que tu manges ...Alimentation, cuisines, santé et approches socioculturelles.

(dossier pédagogique – 2004) CODES 78

Ce guide s'adresse aux professionnels qui souhaitent mettre en place des actions sur l'alimentation en tenant compte des différents déterminants, en particulier culturels et religieux. Il propose des pistes de réflexion et des repères méthodologiques sur les manières de s'alimenter dans les différentes cultures et donne des pistes de d'animation avec des fiches pratiques.

<http://www.educationsante78.org/media/media19925.pdf>

Public : migrant

Q8000 - Pour manger Fred s'organise. Suivez le guide! (13 fiches – 2005) CODESS 95

Aider les jeunes qui s'installent à gérer eux-mêmes leur alimentation : prendre connaissance d'infos (recettes, conseils), sensibiliser à la prévention des intoxications alimentaires.

Public: adolescent, jeune adulte

Q8010 - A table ! Portraits de familles de 15 pays. Cycle 3 (mallette pédagogique (16 panneaux 42x30cm + 1 dossier pédagogique + 1 cdrom) – 2011) Alliance Sud - Scéren

Seize photos invitent à regarder au-delà du simple contenu des assiettes. Quelles sont les conséquences de nos choix alimentaires sur notre santé, l'environnement, la vie des autres? Quelle influence pouvons-nous exercer sur les flux commerciaux mondiaux? Le dossier didactique propose des activités pour interroger nos habitudes et nos modes de vie et susciter des débats sur des thèmes comme alimentation et mondialisation, pénurie et abondance.

Public : tout public

K5100 - Manuel de cuisine populaire (ouvrage – 2010) Association Nationale des Epicerie Solidaires (ANDES)

La cuisine populaire c'est la cuisine de tous les jours, la cuisine familiale qui s'enseignait jadis de mère en fille, et qu'aujourd'hui on semble avoir un peu laissée de côté. Les Épiceries Solidaires nous proposent de redevenir les acteurs de nos comportements alimentaires. À travers six chapitres (Ah la soupe !, Cuit au pot !, Bien rôti !, Braisé tendre, Tartes à la pelle, Gâteaux au pot), le Manuel de cuisine populaire détaille les techniques et propose des recettes de base à décliner ensuite à l'infini.

Public : tout public

**Cette fiche a été construite lors du « RDV-manière d'agir :
l'atelier cuisine » organisé par l'ADES du Rhône le 19/09/2014.**

☞ **« Merci à tous les participants ! »**