ACCOMPAGNER

FICHE 4

Pour favoriser l'accessibilité de tous, y compris des plus vulnérables, à l'alimentation durable, il faut

permettre de développer les savoir-faire alimentaires

Pourquoi ?

On peut ignorer les impacts négatifs de certaines de nos pratiques alimentaires. Le gaspillage alimentaire, le phénomène de « malbouffe », une alimentation déséquilibrée souvent trop salée, sucrée, grasse, peu variée combinent leurs effets néfastes que ce soit sur la santé des personnes ou sur l'environnement. L'évolution des modes de consommation et la place croissante du secteur de l'agro-alimentaire ont conduit à une perte de lien entre le mangeur et le produit. L'enjeu est donc de remettre au premier plan le produit, et d'en faire (re)découvrir l'origine, le goût et les usages culinaires.

Pour autant, les participants aux Défis Alimentation Durable mis en place dans le cadre du projet AD-In connaissent, pour la plupart, les principes d'une alimentation équilibrée et expriment souvent le souhait de préserver leur capital santé, et surtout celui de leurs enfants. Certains sont également conscients de l'impact environnemental de quelques-uns de leurs comportements alimentaires, comme le fait de consommer des fruits et légumes hors saisons, entraînant de nombreux transports.

Malgré cette prise de conscience qui semble prendre de plus en plus d'ampleur, ces participants expriment concomitamment leur difficulté à appliquer de « bonnes » pratiques dans leur vie de tous les jours. Face à une tâche qui paraît beaucoup trop ardue, les ateliers qui permettent de développer les savoir-faire sont donc une piste à exploiter et les professionnels de l'action sociale ont un rôle prépondérant à jouer en la matière.

Au-delà d'activités liées à la pratique culinaire, de tels ateliers sont aussi une opportunité pour interroger les représentations des personnes quant à leurs habitudes alimentaires, visiter un producteur local, ou encore donner quelques repères en matière d'autoproduction. Bien souvent, ce sont néanmoins les activités en lien direct avec la cuisine qui ont été plébiscitées par les participants aux défis AD-In, c'est donc sur ce type d'activités que nous nous concentrerons dans le cadre de la présente fiche.

Encourager ces savoir-faire nous apparaît, en effet, comme l'une des conditions essentielles du changement individuel, à conjuguer à des changements plus structurels comme par exemple le développement de modes alternatifs d'approvisionnement accessibles à tous (voir fiche n°10).

Ces ateliers dédiés aux pratiques alimentaires permettent de créer les conditions pour développer les savoir-faire et les envies de chacun mais sont également **générateurs de liens sociaux**, aspect très apprécié par les participants. L'engagement de la personne dans un processus de changement est sans doute plus facile en groupe que de manière isolée. Ces ateliers sont donc à la fois un moyen de mobiliser les personnes aussi bien individuellement que collectivement. Ils mettent aussi en exergue que le changement de comportements alimentaires est possible s'il est accompagné sur le moyen et long terme.

Du côté des participants, de telles initiatives sont une façon de **reprendre la main sur leur alimentation**. À ce titre, elles concourent au développement de l'autonomie alimentaire, à la fois dans la maîtrise des coûts et de la qualité des produits consommés. On l'aura compris, il ne s'agit pas de se limiter aux injonctions, mais bien de donner à « vivre » l'alimentation. La participation des personnes est une condition pour obtenir qu'elles investissent leur énergie dans le changement. La mise en œuvre d'ateliers impliquant activement, concrètement les « mangeurs » est essentielle.

Enfin, ces ateliers peuvent avoir un effet démultiplicateur lorsque les participants assurent la diffusion des compétences et connaissances nouvellement acquises et favorisent leur essaimage au sein de leur entourage. Pour que cet effet puisse pleinement jouer, ces ateliers peuvent aussi comporter quelques conseils aux participants sur la manière de diffuser de tels messages auprès de leurs proches.

Comment ?

Mettre en place un atelier relatif aux savoir-faire alimentaires

Plusieurs guides et outils pédagogiques offrent de nombreux conseils dans la mise en place de ce type d'ateliers. Voici quelques liens utiles :

- Projet AD-In, Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation Durable : https://agriculture.gouv.fr/sites/minagri/files/documents.pdf
- Espace Environnement – IEW, Kit d'animation Défi Alimentation Durable, Mai 2017 : http://www.defialimentationwallonie.be/
- CPAS Berchem-Sainte-Agathe, Vade-mecum Épicerie sociale durable – Ateliers participatifs préparatoires (Septembre 2013) : http://www.fdss.be/uploads/Aide%20Alimentaire/Vademecum_ES_Berchem.pdf
- Rencontre des Continents, Carnet d'expériences : L'alimentation durable, un outil pour le changement social ! : http://rencontredescontinents.be/IMG/pdf/carnet_experiences_final.pdf
- A.N.I.S. Etoilé, Atelier Cuisine et Alimentation Durable, Guide pédagogique, Décembre 2015 : https://www.anisetoile.org/IMG/pdf/Guide2015-Ateliercuisine-AD.pdf
- A-TOUT JEUNE, Outil universel de promotion de l'alimentation saine et durable : http://www.a-toutjeune.fr/fiches
- Les Anges Gardins, Manuel de cuisine pour tous, Décembre 2012 : http://horizonalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous

Au vu des différentes ressources existantes, l'objectif de la présente fiche est de remonter les questionnements et constats issus des expérimentations en lien avec AD-In, en insistant sur les bénéfices attendus de ces initiatives durables et inclusives.

1. Mobiliser son public

De l'avis des différents initiateurs de ce type d'ateliers rencontrés dans le cadre du projet AD-In, l'engouement du public est relativement important et le recrutement aisé. En effet, se nourrir est un acte quotidien qui concerne tout un chacun et cuisiner apparaît comme une activité accessible à tous. Participer à ces ateliers est donc perçu positivement par la majorité du public. Mais cet engouement doit être nuancé et différents points d'attention sont à prendre en compte :

- les participants aux ateliers sont souvent des participantEs, renforçant de fait le stéréotype de genre. On note également que si cuisiner reste souvent une tâche dévolue aux femmes, l'évaluation menée auprès des participants des Défis Alimentation Durable du projet AD-In met en avant que le reste de la famille constitue parfois un obstacle fort lorsque, suite à la participation à des ateliers, la mère/compagne tente d'apporter des changements aux habitudes alimentaires de la famille. Il semble donc opportun que le **recrutement soit attentif à ce que des hommes puissent aussi prendre part à ces activités et que toute la famille puisse être impliquée** (même si ce n'est que de manière ponctuelle) ;

- si la mobilisation semble aisée, il s'agit de pouvoir la **maintenir dans la durée**. À cet égard, plusieurs pistes sont envisageables : d'une part, permettre au groupe de s'inscrire dans une logique de participation progressive, en lui offrant de plus en plus d'autonomie dans l'organisation des ateliers et d'autre part, mettre en place des actions collectives (cfr infra). Dans le cadre du projet AD-In, une attestation de participation a été remise aux participants qui ont pris part à l'ensemble des activités. Si ce document n'a de valeur que symbolique, il a permis de valoriser les personnes qui sont restées impliquées tout au long du processus. Les conditions à remplir pour obtenir cette attestation ont été explicitées aux participants dès l'entame du projet.

Une mobilisation dans la durée demandera à ce que de nouveaux groupes puissent voir le jour, mais permettra aussi d'impliquer des participants des premiers groupes dans l'animation des nouveaux qui émergent ;

- enfin, l'évaluation menée auprès des participants aux Défis Alimentation Durable du projet AD-In met en exergue que la principale motivation des participants est souvent de pouvoir rencontrer d'autres personnes et de prendre part à une activité plaisante, qui permet de sortir de chez soi. Il s'agira donc de valoriser ce volet relationnel, essentiel, mais de veiller à ce que cette fonction occupationnelle puisse être progressivement remplacée en éveillant l'intérêt des participants aux enjeux de l'alimentation. Comme mentionné précédemment, la participation de chacun à la mise en place des ateliers et l'action collective semblent être, à cet égard, intéressantes.

2. Créer les conditions matérielles

Il s'agira à la fois de trouver un lieu adapté et du matériel. Toutefois, plusieurs initiatives mettent en avant que ces ateliers peuvent aussi voir le jour dans des conditions minimales. Il n'est pas toujours nécessaire de disposer d'une cuisine proprement dite. Ainsi, plusieurs structures ont débuté avec des « cuisines mobiles », rassemblant leur matériel dans quelques caisses. Si vous souhaitez toutefois travailler dans une cuisine à proprement parler et que votre institution n'en dispose pas, n'hésitez pas à vous adresser aux institutions de votre territoire telles que les écoles, crèches, maisons de repos, … autant de lieux où vous pourriez disposer de cuisines collectives non utilisées lors de certaines tranches horaires.

De plus, il s'agira de veiller à ce que les conditions proposées dans le cadre de l'atelier ne soient pas trop éloignées des conditions réelles dans lesquelles les participants cuisinent au quotidien. Il vaut ainsi mieux éviter le recours à du matériel professionnel. Dans une vision durable, l'utilisation de matériel de récupération est à envisager.

3. Animer l'atelier

3.1. Former son personnel à l'animation

Si former du personnel peut sembler coûteux, en temps et en ressources financières et humaines, déployer une telle action permettra sans doute une meilleure appropriation du projet par les travailleurs de terrain, et surtout, sera un levier dans la reconduction de tels ateliers, l'enjeu étant d'éviter les activités *one shot*, **dont les effets et impacts sont souvent limités sur le public**. Former le personnel d'une structure sera un pas supplémentaire dans la **pérennisation** de ce type de projet. En effet, si la structure dépend d'intervenants extérieurs, la reconduction des ateliers sera alors soumise aux éventuels aléas budgétaires.

Ce type d'animation peut aussi débuter sans que le personnel ne soit expert en la matière. À ce propos, il peut être intéressant de commencer en se basant sur les connaissances et compétences à la fois des professionnels mais aussi des participants. L'étape de formation « formelle » peut intervenir dans un second temps, après une première expérimentation plus intuitive.

Outre des compétences techniques, la posture de l'animateur de ces ateliers est un élément essentiel. Il s'agit de faire en sorte que les participants soient sensibilisés mais gardent toute la mainmise sur ses choix alimentaires. L'objectif sera bien de montrer une large palette de choix possibles en adoptant une posture non contraignante.

Concernant la formation des professionnels à la thématique de l'alimentation durable, vous pouvez vous référer à la fiche n°8.

3.2. Collaborer avec un intervenant extérieur

Si le personnel de votre structure ne se sent pas en position d'assurer seul l'animation de ces ateliers, celle-ci peut se faire en collaboration avec un intervenant extérieur, spécialiste en la matière. Si votre budget vous le permet, plusieurs organismes sont à votre disposition. Nous pensons qu'une collaboration permettra de démystifier les craintes de certains travailleurs de terrain – notamment le fait de devoir bénéficier d'une expertise poussée sur le sujet. Il s'agira toutefois de garantir que ces collaborations avec un prestataire extérieur ne privent pas les travailleurs sociaux d'une réelle prise en main de l'atelier, effet négatif que nous avons pu constater sur certains territoires AD-In. Pour éviter cet effet pervers, cette collaboration peut être ponctuelle, pour l'un ou l'autre atelier, tandis que le programme d'activités lui-même reste aux mains des travailleurs de terrain.

Nous citons ici les organismes qui proposent l'animation d'ateliers de cuisine dans une perspective durable, mais qui peuvent également concourir à la formation de votre personnel :

En Belgique,

- Rencontre des Continents : http://rencontredescontinents.be/Animations.html
- Observatoire de la santé du Hainaut : https://observatoiresante.hainaut.be/
- Espace Environnement : https://www.espace-environnement.be/metiers/formation/

En France (RHF),

- Anges Gardins : https://www.horizonalimentaire.fr/angesgardins/philosophie/
- Les Sens du Goût : http://www.lessensdugout.org/les-sens-du-gout/blog

Des collaborations - ponctuelles ou structurelles - peuvent également être envisagées avec des partenaires de votre territoire. À titre d'exemple, le CPAS de Péruwelz a développé un partenariat avec une école de promotion sociale où s'organise une formation pour les futurs restaurateurs et commis de cuisine. Les ateliers de cuisine du CPAS sont donc assurés par l'un des professeurs de cuisine de cette école, en collaboration avec un travailleur social. Autre exemple d'initiative plus ponctuelle : celle de la maison d'accueil « L'Ilot » qui assure l'hébergement de personnes sans-abri. Cette association invite ponctuellement un chef étoilé de la région à venir assurer un atelier à destination des personnes hébergées. L'objectif n'est alors pas tant un apprentissage à proprement parler qu'une manière d'aborder l'alimentation sous un aspect inédit, axé principalement sur le plaisir.

4. Dépasser l'atelier ponctuel pour l'inscrire dans un programme structuré

On sait que les changements de comportements - qu'il s'agisse ou non de la sphère alimentaire - sont complexes et demandent à s'inscrire dans le long terme. Aussi, il importe que ces ateliers soient organisés sur une base régulière mais également qu'ils permettent aux participants de s'inscrire dans une logique de progression. De même, l'appropriation de ces apprentissages sera facilitée si les participants peuvent s'impliquer pleinement dans la co-construction du programme d'activités afin que celui-ci réponde pleinement à leurs préoccupations. Le « Kit transfrontalier pour l'animation de Défis Alimentation Durable », mentionné précédemment, vous apportera des pistes en la matière.

À titre d'exemple, les professionnels et participants des Défis Alimentation Durable du projet AD-In ont apprécié que les ateliers soient organisés de façon à aborder les différentes facettes de l'alimentation durable. Les nouveaux contenus vus à chaque rencontre ont offert une vision transversale de l'alimentation durable. S'inscrire dans un programme d'une dizaine de séances – dont les contenus ont été choisis par le groupe lui-même lors de la première séance – a été salué positivement, notamment par les participants qui avaient déjà l'habitude de participer à des ateliers de cuisine plus classiques.

5. Acquérir une autonomie alimentaire, pouvoir se questionner sur ses choix

Au-delà des connaissances et compétences relatives aux techniques culinaires, ces ateliers sont l'occasion d'amener les participants à se questionner sur leurs choix alimentaires et de leur offrir quelques trucs et astuces concrets, tenant compte des réalités de chacun.

Quelques outils peuvent vous aider pour susciter ces questionnements :

- Cultures & Santé, « Questionner les représentations sociales en promotion de la santé » : carnet réalisé en partenariat avec les CLPS de Bruxelles, Province de Luxembourg et de Namur :
http://www.cultures-sante.be/nos-outils/outils-promotion-sante/item/261-questionner-les-representations-sociales-en-promotion-de-la-sante.html

- CODES, « Photo-alimentation » - Support d'animation interactif et participatif composé d'un livret d'accompagnement et de 55 photographies présentant des individus, des scènes de la vie quotidienne, des lieux, des situations. :
http://www.codes11.com/article-23089888.html

- Le Grain ASBL, Question Santé ASBL, « Motus, des images pour le dire » : Photo-langage® constitué de 280 images symboliques. : http://www.legrainasbl.org/

- Solidaris – Mutualité socialiste, « Bisbrouille dans la tambouille » – Constitué de 6 modules « à la carte », l'outil est destiné à travailler les questions de l'alimentation avec un public adulte. En outre, les supports d'animations ont été pensés pour être accessibles à un public peu alphabétisé. :
http://www.alimentationdequalite.be/outils/kit-pedagogique-alimentation.html

Nous vous proposons ici quelques outils testés dans le cadre des activités AD-In. Si vous souhaitez plus de référence en la matière, vous pouvez notamment vous rendre sur la plateforme Port'alimentation (https://portalim.eu/) où vous trouverez différents outils ainsi que des avis circonstanciés de la part des animateurs AD-In.

Rendre plus durable et plus inclusif un atelier relatif aux savoir-faire alimentaires

1. Proposer des recettes de cuisine qui respectent les critères de durabilité

Dans la plupart des initiatives rencontrées dans le cadre du projet AD-In, les ateliers de cuisine avaient pour objectif de proposer des recettes équilibrées et souvent à petit budget, les critères de durabilité n'étaient souvent que peu mis en avant. Voici une liste des critères qui nous semblent primordiaux à défendre pour favoriser la transition vers plus de durabilité :

- encourager la préparation de produits frais, complets (non ou peu raffinés et non transformés)
- privilégier les produits locaux (circuits-courts) et de saison ;
- utiliser des variétés anciennes et paysannes de céréales, fruits et légumes ;
- limiter les protéines animales ;
- renoncer aux espèces menacées et intégrer des produits issus de la pêche équitable ;
- encourager la consommation de l'eau du robinet ;
- éviter le gaspillage alimentaire ;
- favoriser le plaisir gustatif, la convivialité et le partage ;
- respecter le budget de chacun ;
- encourager l'autoproduction et le développement des savoir-faire individuels ;
- soutenir les initiatives des producteurs locaux ;
- réduire les emballages alimentaires et les déchets.

Pour vous aider, plusieurs ressources sont disponibles pour vous inspirer dans la préparation de recettes durables :

- Projet AD-In, « Kit transfrontalier pour l'animation de défis Alimentation Durable », https://adineu.files.wordpress.com/2019/09/kit-dc3a9fi.pdf
- Les Anges Gardins, Manuel Reste https://horizonalimentaire.fr/ambassade/reste
- Les Anges Gardins, Manuel de cuisine pour tous http://horizonalimentaire.fr/ambassade/manuels-et-outils/le-manuel-de-cuisine-pour-tous
- Le Manuel de cuisine alternative (Gilles Daveau) http://www.gillesdaveau.com/les-livres/

Ces recettes sont l'occasion d'expliciter et de concrétiser un concept qui peut parfois sembler trop éloigné des pratiques quotidiennes de chacun. Le choix des produits, des lieux d'approvisionnement doit être argumenté et discuté collectivement.

2. Replacer l'acte de cuisiner dans une approche systémique de l'alimentation durable

Outre le fait de cuisiner, il s'agit, lors de ces ateliers, de présenter aux participants le système alimentaire dans ses différents aspects. La transformation - notamment pour éviter le gaspillage alimentaire -, le stockage et la conservation, mais aussi l'approvisionnement sont autant de thématiques qui peuvent être abordées pour replacer socialement l'acte de se nourrir. Pour renforcer les liens avec votre territoire, des invités « locaux » seront les bienvenus pour appuyer vos messages, tout comme des visites à l'extérieur, que ce soit chez un producteur local ou encore, à la découverte d'une initiative d'autoproduction.

Concernant l'approvisionnement, il s'agit d'une étape pour laquelle le lien avec d'autres initiatives peut être particulièrement développé, qu'il s'agisse d'aborder les modes alternatifs d'approvisionnement (voir fiche n°10), de sensibiliser les consommateurs aux effets et impacts de leurs achats en grande distribution (voir fiche n°7) ou encore de promouvoir la question de l'autoproduction (voir fiche n°5).

Un tel atelier peut également déboucher sur des actions collectives, comme la mise en place d'un groupement d'achat collectif tel que mené par le CPAS de Charleroi (voir fiche n° 10).

3. Impliquer les bénéficiaires dans toutes les étapes de l'atelier

Choisir collectivement le programme d'activités et les recettes mais également décider ensemble d'une charte de fonctionnement de l'atelier sont autant de moyens de favoriser la mobilisation dans la durée. Être responsable des courses – accompagné ou en totale autonomie -, gérer les éventuels restes, prendre en charge en tout ou en partie certaines étapes de confection d'un plat, … sont des rôles qui peuvent être assurés par les participants, toujours dans une perspective d'autonomie alimentaire à terme.

4. Faire de ces ateliers des lieux ouverts à tous, favoriser la mixité sociale

La plupart des ateliers rencontrés dans le cadre du projet AD-in sont majoritairement le fait d'institutions/associations issues du secteur de l'action sociale et, de fait, réservés à un public particulier. Or, l'alimentation est un acte universel, qui nous semble pouvoir transcender les différences. Des cuisines collectives installées au cœur des quartiers[1] peuvent constituer des vecteurs de mixité sociale. De tels projets pourraient être portés à l'échelle de votre commune, n'hésitez pas à interpeller vos élus en la matière.

1. Les Défis Alimentation Durable, Projet AD-In

Ces défis consistent à accompagner des groupes de personnes par le biais d'une série d'ateliers ayant trait aux différents aspects de l'alimentation. Une dizaine d'activités sont étalées sur une période d'environ six mois. Le contenu de la programmation varie en fonction des besoins exprimés par les personnes afin de s'adapter au mieux à la réalité de chaque groupe. La première séance est dévolue à un travail sur les représentations des personnes (qui permet de co-construire le programme), avec les animateurs et les personnes souhaitant prendre part au projet.

Les activités proposées sont relativement diversifiées : apprendre à décrypter les étiquettes pour mieux acheter, bien gérer son frigo, cuisiner des repas et collations saines, conserver les aliments, lancer un potager, découvrir des lieux alternatifs d'approvisionnement …

Ces défis visent à montrer que des personnes bénéficiant d'un encadrement mobilisateur peuvent concrètement, et avec les moyens qui sont les leurs, évoluer vers davantage de durabilité dans leurs comportements alimentaires. Plusieurs thématiques sont ainsi développées, comme l'encouragement à consommer de préférence des produits locaux, de saison, frais ; à limiter le gaspillage en faisant découvrir les différentes façons d'accommoder ses restes ou encore, des trucs et astuces permettant de privilégier les protéines végétales aux protéines animales.

Six défis ont été menés en région des Hauts de France et en Wallonie durant les 4 ans de déploiement du projet AD-In. Chacun de ces défis s'est fait en collaboration avec une structure à caractère social (principalement des CPAS/CCAS) afin de faciliter le recrutement des publics. Une équipe transfrontalière de 2 coaches (issus des associations, Espace Environnement et Anges Gardins) a accompagné chacun des groupes, sur base d'une approche méthodologique et d'outils de travail construits de manière collective par les partenaires du projet AD-In.

Suite à ces défis, plusieurs groupes ont souhaité continuer à travailler les questions alimentaires par la mise en place de projets collectifs. Alors que certains groupes ont choisi, en partenariat avec les travailleurs sociaux des structures concernées, de relancer des défis pour de nouvelles personnes, d'autres groupes ont choisi de s'impliquer dans la mise en place d'une conserverie (CPAS de Courcelles) ou encore l'organisation d'un groupe d'achats collectifs (CPAS de Charleroi).

Outre les défis AD-In, d'autres initiatives similaires sont à signaler :

- Défi Alimentation durable, Etterbeek : http://www.communefermealaville.be/
- Défi Alimentation durable, Namur : http://www.defialimentationwallonie.be/
- Défi Familles A Alimentation Positive (FAAP) – France : http://www.famillesaalimentationpositive.fr/telechargement/

Notes de fin

1. Le Québec soutient ce type d'initiatives depuis le début des années 90 : http://www.rc-cq.org/fr/a-propos/mission/

Avec le soutien du Fonds européen de développement régional

Financeurs :

Opérateurs associés :

Opérateurs partenaires :