

## 5. Proposer un atelier cuisine

### 1. Contexte et description

Dans un contexte de précarité croissante, avec de nouvelles couches de population touchées par la pauvreté comme les jeunes, les travailleurs à bas salaires, les personnes âgées et les familles monoparentales, se nourrir sainement devient un défi. Dans un premier temps, les ateliers de cuisine ont principalement été conçus pour apprendre à confectionner des repas sains et équilibrés. Désormais, ces ateliers répondent à des demandes supplémentaires telles que la création de liens sociaux, intergénérationnels et interculturels, la santé, une aide à la réinsertion sociale et professionnelle, apprendre à manger sainement et à petit budget, etc. Certaines organisations vont encore plus loin dans le soutien et proposent la création d'un groupe d'achat commun ainsi que la préparation de plusieurs repas pour la famille.

### 2. Publics cibles

Public en situation plutôt difficile : personnes seules, au chômage, en difficultés familiales, d'origine étrangère, des personnes dépendant du CPAS, groupe du SIS<sup>10</sup> n'ayant pas accès à une cuisine.

### 3. Parties prenantes

Les parties prenantes peuvent être soit le CPAS, un service d'éducation à la santé, le PCS, une épicerie sociale, un jardin collectif, une maison médicale, un collectif citoyen, animateurs FLE.

### 4. Mise en œuvre

- Identifier les personnes ressources : cuisinier, animateur.
- Disposer d'un endroit adéquat pour cuisiner à plusieurs ainsi que le matériel nécessaire qui peut être obtenu via des prêts ou des dons.
- Programmer et définir un calendrier.
- Collaborer avec une épicerie sociale, un jardin collectif ou s'orienter vers les circuits courts d'achats afin de disposer de denrées alimentaires à prix réduits.

- Disposer d'un endroit pour stocker ces aliments.
- Fixer des objectifs réalistes, planifier un budget.
- Déterminer la quote-part des participants.
- Communiquer et créer une dynamique autour et tout au long de l'atelier.
- Prévoir le suivi et une évaluation par les participants ainsi que par les organisateurs qui servira à l'adaptation des objectifs de l'atelier par exemple.

### 5. Conditions de réussite

- Créer un climat de confiance avec les participants en permettant le partage des compétences de chacun.
- Définir le projet le plus précisément possible.
- Prévoir un fil conducteur aux ateliers.
- Chercher un animateur qui puisse trouver le juste équilibre entre la convivialité et la mission d'accompagnement, de soutien et d'éducation.

### 6. Pratiques exemplatives

A **Blegny**, le PCS organise un atelier cuisine tous les 2<sup>ème</sup> et 4<sup>ème</sup> mardis du mois. C'est un lieu d'échange entre personnes d'origines différentes (culturelle, sociale, personnelle...). Pour un prix modique, les participants peuvent préparer et consommer un repas équilibré. Cette activité permet aux participants d'origine étrangère de mettre en pratique la langue française, mais aussi de favoriser leur intégration par les contacts créés avec des personnes du village et enfin de générer une valorisation de soi par la présentation d'une recette de leur pays.

A **Vresse-sur-Semois**, dans le cadre du PCS, l'accent est mis sur une alimentation saine, des recettes pour diabétiques, avec moins de sel ou des recettes végétariennes. Les recettes sont proposées par les participants et discutées tous ensemble. L'intergénérationnel y a une place importante. L'équipe fait office de liaison entre l'atelier cuisine et le jardin communautaire.

<sup>10</sup> Service d'insertion sociale.

