

Bons
gestes
& bonne
assiette

 Banques
Alimentaires

Les ateliers cuisine, guide pratique.





Sommaire

01 Édito	09 – 22 	45 — 70
02 – 05 Avant-propos	Conception et mise en place des ateliers cuisine	
06 – 07 Pourquoi ce guide ?	1 Définir l'atelier cuisine	2 Exemple de questionnaire de recueil des attentes des accueillis
08 – 09 Les recommandations du PNNS	2 Établir un état des lieux et identifier les personnes-ressources	3 Affiche pour annoncer les ateliers cuisine
10 Le projet d'atelier cuisine pas à pas	3 Poser les objectifs, les pistes d'action et d'évaluation	4 Exemple de liste de matériel
	4 Créer une dynamique autour de l'atelier	5 Liste des quantités à prévoir
	23 – 32 	6 Cycle d'ateliers: exemple de fiche projet
	Organisation technique	7 Rétroplanning d'un atelier cuisine type
	1 Trouver le lieu	8 Les règles de base de l'hygiène des aliments
	2 Prévoir les équipements	9 Exemple de questionnaire d'évaluation des ateliers cuisine
	3 Choisir les denrées	10 Journal de bord pour l'animateur
	4 Définir un calendrier	11 Quelques clés concernant l'écoute active
	5 Incrire les participants	12 Les tactiques des chefs en atelier cuisine
	6 Penser aux aspects réglementaires et budgétaires	13 L'alimentation des enfants et l'accompagnement à la parentalité
	33 – 44 	14 Le partenariat avec la Fédération française des diabétiques (FFD)
	Déroulement de l'atelier	15 Les ressources près de chez vous
	1 Choisir le type d'atelier	16 Ressources pédagogiques
	2 Choisir une recette ou un menu	17 Quelques outils des Banques Alimentaires
	3 Quel est le rôle de l'animateur ?	18 Bibliographie
		• Méthodologie de projet et pédagogie
		• Nutrition et précarité
		19 Glossaire



Un grand merci à nos contributeurs

Fédération française des Banques Alimentaires, service Relations associations et innovation sociale: Catherine Kara-Terki, Michèle Cécile Mestres, Magdeleine Mangenot, Brigitte Laurent-Langevin, Élodie Tarby, les animateurs et animatrices d'ateliers cuisine du réseau des Banques Alimentaires, la Fédération française des diabétiques Diététicienne libérale: Caroline Rio.

Avec le soutien financier de Novo Nordisk, de la Fondation Carrefour et du



**MINISTÈRE
DU TRAVAIL,
DE LA SANTÉ
ET DES SOLIDARITÉS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Auteurs

Aurélie Hanquez, diététicienne, la Banque Alimentaire de l'Hérault Geneviève Le Bihan, chargée de projet, nutritionniste de santé publique, l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon, Marie-Jo Rozières et Marie-Thérèse Béclin, diététiciennes, Fédération française des Banques Alimentaires.

Édito

Cuisiner est un acte social exceptionnel ! Consciemment ou non, nous partageons des répertoires alimentaires en choisissant tel produit, en privilégiant un type de cuisson. Nous renforçons ainsi notre singularité au sein d'appartenances collectives multiples. Cuisiner participe à la dynamique de notre construction identitaire.

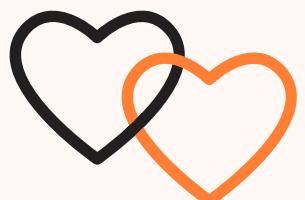
Cela est vrai pour la personne seule préparant le plaisir de sa dégustation en espérant une filiation symbolique à un groupe qui la rassure (famille, religion...). Cela prend une dimension plus généreuse lorsqu'on cuisine ensemble, découvrant la gestuelle de l'autre, ses préférences (partagées ou non) ; que l'on exprime les siennes.

Alors, cuisiner crée du lien, un échange qui renforce « l'estime de soi ». De façon ludique on apprend la gestion du temps et du budget, l'organisation, l'importance du « bien manger ». Les émotions sensorielles liées aux odeurs, au pétrissage, aux bruits des cuissons et le plaisir des relations de plaisanterie autour d'une recette plus ou moins réussie participent au plaisir de se retrouver. Chacun trouvera ainsi des moyens pour devenir acteur de son alimentation.

C'est tout l'intérêt de la démarche des Banques Alimentaires avec ces ateliers.

Jean Pierre Corbeau,
Professeur émérite de sociologie de l'alimentation
à l'Université de Tours, vice-président de l'IÉHCA*.

* Institut européen d'histoire et des cultures de l'alimentation



Avant-propos

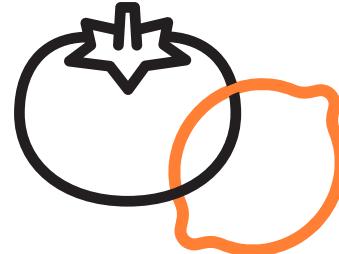
Permettre aux personnes ayant accès à l'aide alimentaire d'avoir une alimentation équilibrée est un véritable enjeu, d'autant que ces personnes peuvent se retrouver dans des situations complexes.

Les accidents de la vie ont parfois complètement détruité leur quotidien. Le chemin vers l'insertion peut être long, mais toutes les actions visant à maintenir la sociabilité et la confiance en soi méritent d'être entreprises.



En direct du terrain

Avant tout, il est important de rappeler que les préoccupations primordiales des personnes en situation de précarité sont de trouver un toit, de se sentir en sécurité, d'avoir des revenus, de se nourrir. La question de l'équilibre alimentaire n'est donc pas leur priorité. D'autant plus qu'elles font souvent face à d'énormes difficultés matérielles : logement sans cuisine, sans équipement, sans espace où stocker les aliments, éloignement des lieux d'achats, etc. Dans ces conditions, l'équilibre alimentaire est difficilement atteignable. La distribution alimentaire et les ateliers cuisine contribuent partiellement à l'amélioration de la situation.



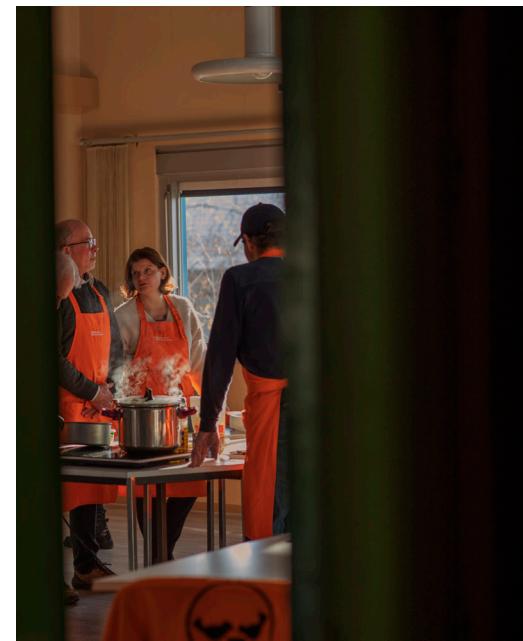
7 millions

de personnes sont en situation de précarité alimentaire en France.*

* Source : DGCS 2021.

“ Parole d'animateur

Dans certaines structures où peu d'activités communes existent, les ateliers sont un moment festif où les participants apprennent à se connaître et échangent autrement avec les travailleurs sociaux qu'ils côtoient alors sous un tout autre aspect.





83%

des personnes déclarent que l'aide alimentaire leur permet d'avoir une alimentation plus équilibrée.

**Notre conseil**

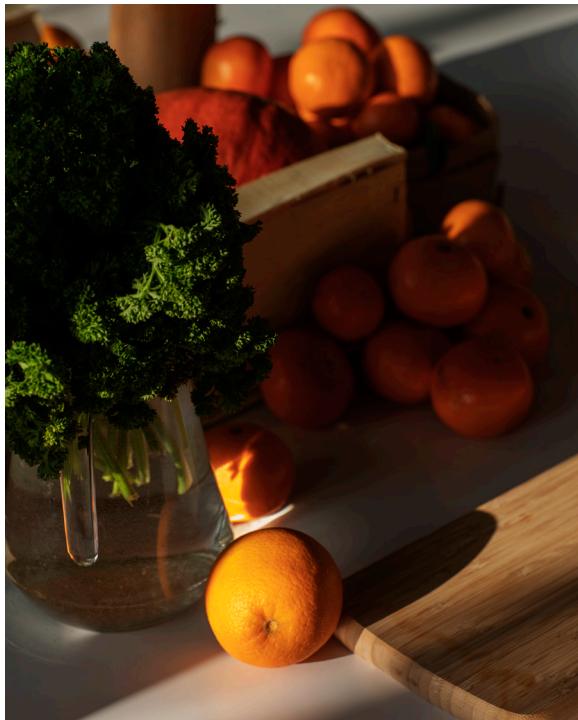
Cuisiner est « un moyen de faire des économies ».

*Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Étude ABENA 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. Mise à jour 9 septembre 2019

**Étude nationale auprès des personnes accueillies par les associations et CCAS partenaires des Banques Alimentaires. Institut CSA 2022.

En lien avec les enquêtes

L'enquête Abena* a permis de décrire l'alimentation et l'état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Elle a montré que leur état de santé est préoccupant avec des prévalences de pathologies liées à la nutrition particulièrement élevées (obésité, diabète, hypertension ou encore déficit en fer ou en vitamine D, etc.). L'étude souligne également un écart important entre la consommation de certains groupes d'aliments et les recommandations nutritionnelles, en particulier pour les fruits et légumes et les produits laitiers. Il apparaît donc prioritaire de renforcer les actions de prévention, notamment de proximité.



L'étude CSA pour les Banques Alimentaires menée tous les 2 ans**, montre qu'une majorité (58 %) des bénéficiaires est sensibilisée à l'importance d'une alimentation équilibrée, dont 48 % grâce aux conseils des bénévoles. Et 83 % déclarent que l'aide alimentaire leur permet d'avoir une alimentation plus équilibrée. Le besoin d'accompagnement important exprimé par 66 % des personnes porte sur des activités telles que les sorties et les ateliers cuisine.

Les ateliers cuisine, une action phare de la prévention pour la santé

Dans ce contexte, l'engagement des Banques Alimentaires et de leur réseau prend tout son sens : « Ensemble, aidons l'homme à se restaurer ».

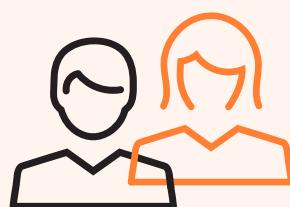
Mobilisées depuis 1984 au service des personnes démunies, les Banques Alimentaires se sont beaucoup investies dans l'amélioration de la qualité et de la diversité de l'aide alimentaire distribuée, ainsi que dans l'accompagnement des personnes bénéficiaires de cette aide.

Les ateliers cuisine font partie de la démarche globale de prévention santé que les Banques Alimentaires mettent en place sous différentes formes. Ils sont une des actions très concrètes et très appréciées qui valorisent la distribution alimentaire en s'inscrivant dans une démarche de solidarité, caractéristique du réseau des Banques Alimentaires. Ces séances sont des actions collectives, sources de convivialité et de partage, qui permettent de mettre en valeur les savoir-faire des personnes accueillies tout en favorisant les échanges, les conseils pratiques et astuces pour réussir à cuisiner et à manger de manière équilibrée et savoureuse.

Nous avons décidé de réactualiser ce guide tel que conçu initialement, sous l'impulsion des animateurs et animatrices du réseau des Banques Alimentaires.



Ce travail est le fruit de la capitalisation d'une expertise en matière d'ateliers cuisine, en termes aussi bien de méthodologie que de ressources matérielles, documentaires et humaines.



Pourquoi ce guide ?

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

- formant sur les recommandations du Programme National Nutrition Santé
- motivant ceux qui souhaitent les mettre en place ;
- facilitant l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de l'atelier.

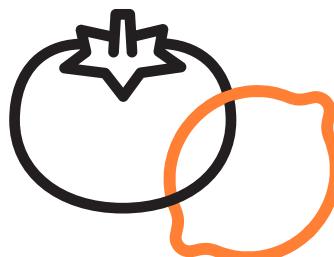


La réussite d'un projet nécessite de procéder par différentes étapes qui permettent de passer de l'idée à la réalisation.

En effet, la démarche prend tout son sens si, par exemple :

- ① les propositions (intitulés de l'action) répondent à un besoin exprimé par les personnes accueillies ou identifié par l'équipe ;
- ② les impératifs de chacun – contraintes horaires, familiales, matérielles, etc. – sont pris en compte ;
- ③ les propos des intervenants sont adaptés à la situation, au quotidien ou aux capacités – langue, écrit, préoccupations, etc. – des personnes accueillies.

En suivant les différentes phases proposées dans ce guide – conception, organisation et déroulement, vous optimiserez votre démarche.



À qui s'adresse-t-il ?

Il s'adresse à tous ceux, professionnels ou non, qui souhaitent organiser des ateliers cuisine. Il est particulièrement destiné au réseau des Banques Alimentaires, aux associations partenaires, aux Centres communaux d'action sociale (CCAS) ainsi qu'à toute structure d'accueil et d'insertion.

Comment utiliser cet outil ?

En premier lieu, le Programme National Nutrition Santé est détaillé. Le guide se présente ensuite en quatre parties :

- ① la première donne les moyens de structurer la démarche pour identifier le type d'atelier cuisine le mieux adapté : à qui s'adresse-t-il et qui est concerné par l'organisation et l'animation ;
- ② la deuxième décrit les différentes étapes techniques pour un « atelier réussi » ;
- ③ la troisième présente le déroulement d'un atelier et propose des pistes d'action ;
- ④ la quatrième comporte des fiches pratiques et des annexes.

Il est illustré par des paroles de participants ou des expériences vécues par des animateurs des ateliers des Banques Alimentaires. ●



Notre conseil

La formule magique : réfléchir et construire avant d'agir !

Les questions à vous poser pour structurer votre projet et lui offrir tout son sens :

- À quel public cette action est-elle destinée ?
- Pourquoi cette formule semble-t-elle la plus adaptée ?
- Que gagnera l'équipe en s'engageant dans cette action ?

Les recommandations du PNNS



Lancé en 2001, le Programme national nutrition santé (PNNS) a pour objectif général l'amélioration de l'état de santé de l'ensemble de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition (comportant l'alimentation, l'activité physique et la sédentarité).

Ce programme a été reconduit en 2006 (PNNS-2), en 2011 (PNNS-3) et en 2019 (PNNS-4).

1

Les recommandations pour une alimentation équilibrée.

Quelques conseils à retenir et à mettre en place dans son quotidien pour une alimentation saine et équilibrée :

- Augmenter la consommation de produits d'origine végétale riches en fibres : Augmenter la consommation de fruits et légumes (au moins 5 portions de fruits et légumes par jour), augmenter la consommation de légumes secs (au moins 2 fois par semaine), au moins un féculent complet par jour.

- Privilégier la consommation d'aliments riches en oméga 3, ainsi que l'huile d'olive : Privilégier les huiles riches en oméga 3 (noix, colza) et l'huile d'olive, aller vers une consommation de poisson gras et maigre en alternance (au moins 2 fois par semaine dont un poisson gras), aller vers les fruits à coques non salés (une petite poignée par jour).

- Réduire la consommation de viande et de charcuterie : Privilégier la volaille et limiter les viandes rouges (porc, boeuf, agneau, mouton, veau et abats) à 500 g par semaine, limiter la consommation de charcuteries à 150 g par semaine.

- Aller vers une consommation suffisante mais limitée de produits laitiers (2 par jour).

- Réduire la consommation d'aliments gras, salés, sucrés et ultra transformés :

- Limiter la consommation de produits sucrés (céréales du petit-déjeuner, crèmes desserts, gâteaux, chocolat, glace), gras et salés (produits apéritifs, charcuteries, certains plats préparés du commerce), réduire les produits avec un Nutri-Score D et E.

- Afin de réduire la consommation de sel, il est possible de se tourner vers les épices et les aromates pour assaisonner les plats. (voir livret Les familles d'aliments, fiche sel).

- L'eau est la seule boisson indispensable. ●



Le logo PNNS ne s'applique pas aux liens et sites internet mentionnés sur ce support.



Pour aller plus loin
Afin d'en savoir plus sur les recommandations du PNNS, le site Manger Bouger est la référence :



Pour un mode de vie plus équilibré, chaque petit pas compte.

Augmenter ↗



Les fruits et légumes



Les légumes secs: lentilles, haricots, pois chiches, etc.



Les fruits à coque: noix, noisettes, amandes non salées, etc.



Le fait maison



L'activité physique

Aller vers ↗



Le pain complet ou aux céréales, les pâtes, la semoule et le riz complets



Les poissons gras et maigres en alternance



L'huile de colza, de noix, d'olive



Une consommation de produits laitiers suffisante mais limitée



Les aliments de saison et les aliments produits localement



BIO
Les aliments bio

Réduire ↘



Les produits sucrés et les boissons sucrées



Les produits salés



La charcuterie



La viande: porc, bœuf, veau, mouton, agneau, abats



NUTRI-SCORE
A B C D E
Les produits avec un Nutri-Score D et E



Le temps passé assis



À réduire pour les adultes. Pour les femmes enceintes, les enfants et les ados: zéro alcool.

2

Les recommandations sur l'activité physique.

• Au moins 30 min d'activité physique dynamique par jour pour les adultes: Faire de l'activité physique permet d'améliorer la qualité de vie et le bien-être et, à plus long terme, de prévenir certaines maladies. Il est possible de bouger en effectuant des activités physiques de loisir (sport, promenades à pied, à vélo), mais également des activités domestiques (travaux ménagers, montée et descente d'escaliers) et lors des trajets quotidiens.

• Réduire le temps passé assis afin de lutter contre la sédentarité: Il est recommandé à la fois de limiter le temps passé assis, et également d'interrompre le temps passé assis en marchant quelques minutes toutes les deux heures. Cela bénifie à la santé en prévenant certains effets du vieillissement, certaines maladies et en améliorant le bien-être et la qualité de vie. ●



À retenir

La sédentarité correspond aux situations passées en position assise ou allongée (en dehors de la période du sommeil et des repas) dans lesquels les mouvements du corps sont réduits à leur minimum (regarder la télévision, travailler à son bureau).



Questionnaire OMS

Évaluez votre niveau d'activité physique grâce à ce questionnaire élaboré par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS).



3

Se faire plaisir en mangeant équilibré.

Se faire plaisir en mangeant équilibré, c'est possible !

Cuisiner maison au lieu de manger un plat préparé permet souvent de rendre son alimentation plus savoureuse. Avec un peu d'anticipation, on peut consommer moins de plats préparés dans la semaine et un peu plus de fait maison. Chaque

petit pas compte afin d'améliorer son alimentation. Les Banques Alimentaires ont développé un planificateur de menus sous forme de calendrier perpétuel : Mes menus au fil des saisons. ●



Autres petits conseils

- Avoir une jolie table
- Soigner la présentation des plats
- Sentir les bonnes odeurs de la cuisine
- Découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles façons de cuisiner
- Prendre le temps de manger ensemble
- Prendre du temps pour soi

**Ce qu'il faut retenir**

- Connaître les aliments les plus intéressants d'un point de vue du rapport qualité/prix
- Savoir utiliser les conserves et les surgelés
- Faire une liste avant de faire ses courses
- Respecter les dates de péremption

Et aussi

- Comparer les prix au kilo
- Aller faire ses courses après un repas, « le ventre plein »
- Connaître les aliments de base à avoir en stock



Découvrez toutes nos recettes sur notre site
Bons gestes & bonne assiette.



Bien manger sans se ruiner.

Il est possible de bien manger sans se ruiner, tout en respectant la planète :

① En privilégiant les aliments économiques :

- Les légumes secs sont peu chers. Associés à un féculent complet, ils sont une alternative à la consommation de viande. En plus d'être bons pour la santé, les légumes secs n'ont pas besoin d'engrais, ils enrichissent naturellement les sols et consomment peu d'eau. C'est bon pour vous et pour la planète !

- Les fruits et légumes de saison sont souvent plus économiques et meilleurs pour la planète. En effet, ils sont moins chers à produire et ils n'ont pas besoin d'être conservés dans des chambres froides. En comparaison, les produits hors-saison ont un fort impact environnemental car ils poussent souvent dans des serres chauffées très consommatrices d'énergie.

- Les fruits et légumes surgelés ou en conserve sont également une bonne alternative.

- Parmi les matières grasses, l'huile de colza et l'huile de noix ont un très bon rapport qualité nutritionnelle/prix et sont riches en oméga 3.

- Les œufs et les poissons en conserve sont relativement peu chers et constituent une bonne source de protéines.

- L'eau du robinet est contrôlée régulièrement et offre donc toutes les garanties sur le plan sanitaire.

- Il est recommandé de manger 2 produits laitiers par jour. Le lait, les yaourts et le fromage blanc sont parmi ceux qui ont un meilleur rapport qualité nutritionnelle/prix.

② En évitant le gaspillage alimentaire :

Quelles sont les astuces à mettre en œuvre pour limiter le gaspillage au quotidien?

Le gaspillage alimentaire est le fait de jeter tout aliment qui est encore comestible. En France, cela représente un coût de 100 euros par personne et par an.

- Planifier ses menus pour la semaine et faire une liste de courses

- Acheter des fruits et légumes "hors-calibre", jugés trop petits ou trop gros, ou présentant quelques défauts esthétiques.

- Comprendre les dates de péremption et bien conserver les aliments

- Cuisiner la bonne quantité en s'aidant de recettes

- Accorder les restes; il existe de nombreuses recettes afin de les réutiliser (fruits trop mûrs, pain rassis,...)



Le Nutri-Score.

L'idéal pour une alimentation plus favorable à la santé est d'essayer de suivre les recommandations alimentaires, et de cuisiner des plats maison, à base de produits de saison et d'aliments bruts.

Par manque de temps ou d'envie et selon les produits, ce n'est pas toujours possible, et c'est là que le Nutri-Score est utile : il permet de repérer en un coup d'œil les aliments de meilleure qualité nutritionnelle dans les rayons.

Le Nutri-Score est un logo qui classe les produits de A,

vert foncé, pour les plus favorables sur le plan nutritionnel, à E, orange foncé, pour les moins favorables.

Le score attribué aux produits est calculé en fonction des nutriments et aliments à favoriser (fibres, protéines, fruits et légumes, légumes secs...) et de ceux à limiter (calories, acides gras saturés, sucres, sel). Le Nutri-Score est utile pour comparer les produits au sein d'un même rayon ou comparer un même produit de différentes marques.



Pour aller plus loin
Afin d'en savoir plus sur le Nutri-Score et de bien l'utiliser :



Le projet d'atelier cuisine pas à pas.



01



“
Parole
de participant

« Les ateliers sont ma “bouffée d'oxygène”. Je rencontre d'autres personnes et on parle de tout... sauf de nos difficultés !»



1

Définir l'atelier cuisine.

L'atelier cuisine est une action collective entrant dans une démarche d'accompagnement des personnes en situation de précarité. C'est un moment de convivialité, qui réunit des personnes volontaires pour cuisiner un plat ou un repas avec l'aide d'un animateur, dans une ambiance chaleureuse.

Dans tous les cas, chacun a sa place et s'y retrouve d'égal à égal. La personne est valorisée à travers ses connaissances et ses savoir-faire.

Un atelier cuisine n'est pas un cours, ni de cuisine, ni de diététique ! C'est un moment convivial de préparation d'un repas et de partage des connaissances.

Selon les situations, différentes actions de durée plus ou moins longue peuvent être déclinées. On trouvera par exemple :

- ➊ ateliers cuisine avec repas partagé;
- ➋ éveil au goût;
- ➌ démonstrations culinaires;
- ➍ dégustation ou « atelier gourmand »;
- ➎ animations culinaires ou thématiques et rendez-vous festifs;
- ➏ cuisiner en gagnant du temps: *batch cooking.* ●



Notre conseil

Si les ateliers cuisine se déclinent en fonction du contexte et de la situation des publics concernés, le dénominateur commun est avant tout de créer des liens de convivialité et d'échanges.



Le saviez-vous ?

Les ateliers sont aussi l'occasion d'aborder d'autres thèmes autour de l'alimentation, par exemple :

échanges sur l'alimentation, les recettes, savoir composer un menu équilibré, décryptage des étiquettes alimentaires, séance d'information et de partage sur la prévention santé (activité physique, diabète, etc.), les pièges de la publicité et du marketing, écoresponsabilité (tri des déchets, etc.).



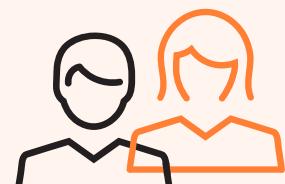


↓
Annexe 5
Cycle d'atelier exemple de fiche projet



« Grâce à un partenariat avec une association spécialisée, j'ai pu compléter les ateliers cuisine avec des séances d'activité physique adaptée qui rencontrent beaucoup de succès. »

« Quel plaisir de voir l'enthousiasme des adultes et des enfants lorsque j'aborde l'alimentation à travers les cinq sens. »



→ ZOOM SUR

Les intérêts de fonctionner par cycle d'ateliers

Pour l'animateur

Les animateurs et animatrices planifient toutes les dates, les sujets traités, les outils pédagogiques utilisés. La régularité des ateliers renforce l'impact de l'action et le suivi des participants.

Pour l'association

L'association bénéficie d'une intervention très suivie, adaptée aux besoins et attentes des personnes. Les objectifs peuvent être adaptés au fur et à mesure du cycle. Les cycles durent six semaines environ avec le même groupe, à raison d'un atelier par semaine. Il peut y avoir plusieurs cycles par association pour toucher plus de personnes.

Pour les personnes accueillies

Les participants se rencontrent chaque semaine et forment un groupe. La convivialité s'instaure plus facilement. Le sentiment d'appartenance à un groupe renforce l'estime de soi et la confiance. Dans ce cadre sécurisant, les compétences des participants se révèlent et ils deviennent acteurs de leur alimentation.

Le format recommandé

Un atelier par semaine pendant six semaines avec le même groupe. Six semaines correspondent souvent à la période entre deux vacances scolaires.



Établir un état des lieux et identifier les personnes-ressources.

La réussite et la pérennité de tout projet sont conditionnées par la réflexion et la démarche utilisées pour le construire. Une vision globale et claire de la situation aussi bien en termes de public que de ressources matérielles et humaines pose les jalons de l'action.

Cette partie vise donc à détailler les étapes successives nécessaires à l'organisation d'ateliers cuisine dans des structures fréquentées par les publics en situation de précarité, bénéficiaires ou non de l'aide alimentaire.

Primordiale, cette étape consiste à trouver le trait d'union entre le vécu et les attentes des personnes accueillies et le projet des bénévoles ou salariés.

Celui-ci se structure donc à partir d'une idée de départ ou d'une situation qui pose question.

Le fil conducteur pour concevoir et monter un atelier cuisine s'adresse à tous. La méthode proposée ici vise à se centrer sur les spécificités du terrain. C'est en effet le seul moyen de prendre en compte le fait que :

❶ chaque personne – qu'elle soit accueillie, bénévole ou professionnelle – est particulière;

❷ chaque public présente des caractéristiques et des ressources différentes;

❸ chaque structure possède son fonctionnement et son organisation.

Connaître le public, cerner ses besoins et ses attentes

Afin d'élaborer une piste d'action, il est donc nécessaire de savoir recueillir les attentes et les préoccupations du public. Pour cela, il est possible de procéder de deux façons :

Directe

❶ En discutant avec les personnes accueillies au cours de dégustation ou au cours de la distribution.

❷ En échangeant avec les bénévoles et les salariés des structures d'accueil.

Indirecte

❶ En élaborant un questionnaire de « recueil des attentes ».

❷ En notant les réflexions ou paroles échangées lors des distributions de colis ou de repas.

À cette étape l'idée est de cibler le besoin initial. Mais les attentes peuvent évoluer et il faut être en mesure de s'adapter.

Le plus souvent, l'initiative naît du désir des responsables (bénévoles ou salariés). Effectivement, leurs observations, réflexions et constats les incitent à saisir l'opportunité de l'atelier cuisine afin de renforcer l'accompagnement.

Identifier les personnes-ressources

La mise en place d'un atelier cuisine nécessite du temps, de l'énergie et des moyens humains et matériels. Il convient donc de faire une évaluation des ressources existantes puis de définir ce qui est indispensable pour concrétiser le projet. Pour s'inscrire dans la durée, l'atelier doit trouver sa place dans les activités de la structure.

La personne-ressource : l'animateur

Le bon déroulement de l'atelier cuisine repose sur l'animateur qu'il soit salarié ou bénévole :

❶ enthousiaste et convaincu de l'intérêt du projet;

❷ soutenu par ses collègues et sa direction;

❸ à l'écoute des participants et des initiatives de certains d'entre eux;

❹ habile à fédérer un groupe et à partager ses compétences culinaires, ses connaissances sur l'alimentation équilibrée à petit budget;

❺ ouvert à tous les types d'alimentation, sans « diktat » nutritionnel;

❻ conscient de la nécessité de s'appuyer sur une méthodologie.

“ Paroles de participants

« Le poisson, c'est difficile à préparer. Et en plus, c'est cher. »

« Les fruits et les légumes, ça coûte trop cher. »

« Bien manger, ça revient cher. »

« Je n'ai pas le temps, je mange ce qui me tombe sous la main. »

« Seul, j'ai pas envie de cuisiner puis de me mettre à table. »

« Je ne connais pas ces légumes, je ne sais pas comment les cuisiner. »

« Un repas sans viande, ce n'est pas un vrai repas. »

« Je ne veux pas de cette boîte de conserve, la date est dépassée. »



↓
Annexe 1
Exemple de questionnaire de recueil des attentes des accueillis





« Dans les Banques Alimentaires, les chargés d'animation réseau, responsables des relations avec les associations, peuvent jouer un rôle important dans la promotion des ateliers cuisine. »



Quels que soient le rôle et l'implication de chacun, l'atelier est un travail d'équipe.
Tous les acteurs peuvent contribuer au bon déroulement du projet, à tous les stades de l'action – recueil des attentes, relais d'information et de communication sur l'atelier, animation, mise à disposition d'indicateurs pour l'évaluation, etc. – mais ce travail d'équipe doit être structuré.

La bonne idée
Inciter les personnes accueillies à proposer des animations d'une partie ou de la totalité d'un atelier sur des sujets qu'elles connaissent bien.

Les ressources humaines : un travail d'équipe

Il est souhaitable de créer une équipe de « référents d'atelier » avec au moins un des membres de la structure en contact et/ou connu des personnes accueillies. Leurs tâches se déclinent en fonction des besoins du moment et sont basées sur les compétences, aspirations et les motivations de chacun : communication, inscription, organisation matérielle, gestion des approvisionnements, animation de l'atelier, etc.

Selon les cas, la structure peut faire appel à un professionnel extérieur : diététicien(ne), conseiller(e) en économie sociale et familiale, éducateur(trice) pour la santé, etc. ●



Poser les objectifs, les pistes d'action et d'évaluation.

Fixer des objectifs réalistes et construire le projet

Dans le but de les atteindre et pour faciliter l'évaluation de l'atelier (fréquentation, satisfaction, bénéfices pour les participants, etc.), les objectifs doivent être basés sur :

① La participation, la convivialité et le plaisir

- Développer une action collective au sein de laquelle les personnes accueillies sont partie prenante;
- axer la démarche sur la notion de plaisir et de bien-être;
- permettre à chacun de se sentir à sa place et de se retrouver d'égal à égal;
- proposer un espace chaleureux pour préparer et partager un repas « fait maison ».

② Des finalités d'accompagnement et de soutien

- Valoriser chacun dans ses compétences, connaissances et savoir-faire, en partageant trucs et astuces;
- redonner le goût de cuisiner et de mieux préparer les denrées distribuées;
- réaliser des préparations

culinaires de base ;

- diminuer les réticences voire le refus de certains aliments;

- actualiser des notions d'hygiène et les mettre en pratique;
- transmettre et rendre accessibles les repères de consommation du Programme National Nutrition Santé en respectant les contraintes du petit budget;
- apporter des connaissances pour que chacun puisse agir par lui-même et faire des choix alimentaires favorables à sa santé.

Cependant, cette liste n'est pas exhaustive, à chaque structure de la compléter selon la situation et de choisir les objectifs les plus pertinents par rapport au public convié.

Il est important aussi d'établir assez tôt un planning pour construire le projet. ●



Pour aller plus loin

La rédaction d'un document qui présente le projet fait partie intégrante de l'atelier. Aussi convient-il de ne pas négliger cette étape-clef. Des professionnels peuvent vous guider et vous accompagner dans cette démarche méthodologique (renseignez-vous auprès du pôle de compétences en éducation pour la santé et promotion de la santé de votre région).


Ce qu'il faut retenir

Avant d'entreprendre toute action, il convient donc de faire un bilan de la situation puis de définir précisément quels sont les objectifs, de manière à ce que les ateliers soient vraiment axés autour des besoins et attentes des personnes à qui ils sont destinés.


Astuces

Des questions préalables peuvent faciliter la tâche: s'agit-il, par exemple, d'interrogations ou de difficultés liées:

- à la préparation des repas: savoir-faire, conditions matérielles, etc.
- aux astuces pour acheter, stocker les aliments, etc.
- à la connaissance d'aliments non familiers
- aux moyens de faire manger certains aliments aux enfants
- aux problèmes de santé: diabète, surpoids, allergies alimentaires, état buccodentaire, etc.
- à des difficultés liées aux conditions du repas, etc.
- à des interrogations relatives aux messages nutritionnels reçus et au marketing
- à des réticences sur la qualité des aliments distribués, etc.

Paroles de participants

« Je ne connais pas ces légumes, je ne sais pas comment les cuisiner. »
—
« Je n'aime pas les légumes. »

Objectifs

Favoriser la familiarisation avec les légumes en les préparant et les dégustant

Enjeux

La connaissance des aliments et de leurs usages culinaires

Paroles de participants

« Un repas sans viande ce n'est pas un vrai repas. »
—
« Je ne veux pas de cette boîte de conserve, la date est dépassée. »

Objectifs

Faire émerger les craintes, les peurs liées aux aliments
—
Connaître les repères de consommation du PNNS
—
Décrypter les dates de péremption

Enjeux

Les représentations, la symbolique des aliments et les habitudes de chacun


Paroles de participants

« Le poisson c'est difficile à préparer. Et en plus c'est cher. »
—
« Les fruits et les légumes ça coûte trop cher. »
—
« Bien manger, ça revient cher. »

Objectifs

Découvrir les aliments permettant de se rapprocher des repères de consommation du PNNS au meilleur prix
—
Rappeler les pièges à éviter lors des achats alimentaires

Enjeux

La question du budget et de l'équilibre alimentaire


Paroles de participants

« Je n'ai pas le temps, je mange ce qui me tombe sous la main. »
—
« Seul, j'ai pas envie de cuisiner puis de me mettre à table. »

Objectifs

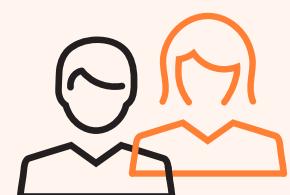
Échanger sur les freins et les motivations à cuisiner, à se mettre à table
—
Redécouvrir les sensations liées au plaisir de manger

Enjeux

Les difficultés liées à l'isolement social, à la solitude et au rythme de vie


Parole d'animateur

« L'atelier cuisine nous a permis de travailler plusieurs dimensions relatives au quotidien: la santé, le bien-être, l'hygiène, la valorisation et l'estime de soi, le lien social. Nous considérons l'atelier comme un lieu de parole, de connaissance et de reconnaissance. Après six mois de fonctionnement, la nécessité de conserver cette activité semble opportune au regard des effets remarqués auprès des personnes accueillies, tant au niveau collectif qu'individuel. »





Annexe 8

Exemple de questionnaire d'évaluation des ateliers cuisine

Annexe 9

Journal de bord pour l'animateur



Ce qu'il faut retenir

Il est impératif de prendre le temps de faire un bilan abordant aussi bien l'angle quantitatif — fréquentation, coût, etc. — que qualitatif — ressenti des personnes et des professionnels, etc. Évaluer, c'est savoir répondre aux questions que l'on a pris la peine de poser en début d'action.

Par exemple :

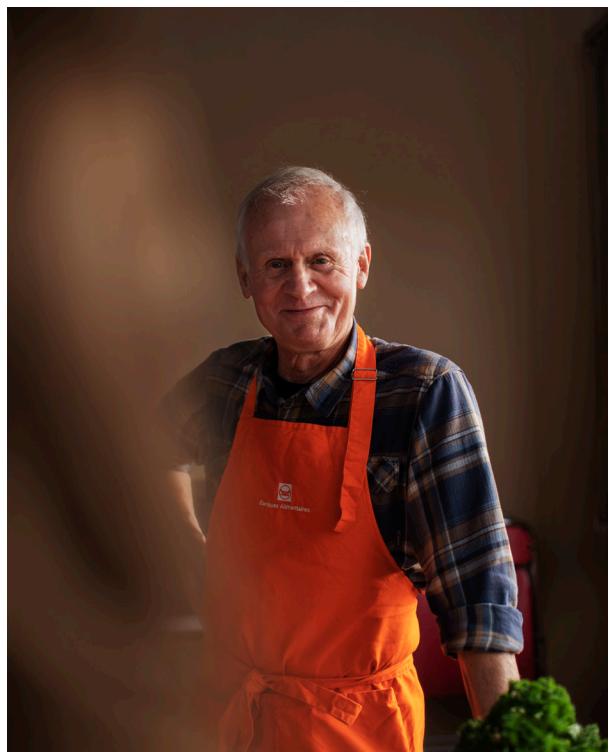
- Quels résultats en termes de lien social, d'attitudes, d'aptitudes, etc. ont été atteints ?
- Quelles surprises l'atelier a-t-il réservé aux personnes accueillies, aux animateurs, à l'équipe ?

Cette étape permet de réajuster l'atelier si nécessaire.

Prévoir le suivi et l'évaluation

L'évaluation concerne autant les personnes accueillies que les personnes-ressources et/ou les partenaires. Souvent sous-estimée, l'évaluation joue pourtant un grand rôle. En effet, elle va permettre de :

- ➊ définir l'atelier, étape par étape, en mettant en valeur la dynamique du projet et son bien-fondé,
- ➋ tirer les leçons — freins et leviers — de la démarche afin de réajuster éventuellement les modalités et les objectifs,
- ➌ justifier et communiquer autour de l'action, de ses atouts et bénéfices auprès des responsables et des financeurs,



➍ rendre des comptes aux financeurs pour la pérennité des actions,

➎ évaluer si les objectifs de départ ont été atteints.

Il s'agit alors de trouver le meilleur moyen de recueillir les informations nécessaires à l'évaluation : entretiens ou questionnaires avec le public et les animateurs basés sur des critères d'évaluation (satisfaction, recettes échangées, plats appréciés et refaits à la maison, fréquentation, assiduité, etc.).



Créer une dynamique autour de l'atelier.

Pour qu'un projet réussisse, il faut aussi prendre le temps de bien communiquer autour.

Savoir fédérer la structure autour du projet

Si le soutien de la direction est fondamental et conditionne la réussite du projet, le bon déroulement de l'atelier cuisine est l'affaire de tous.

Au cours de la conception du projet, il convient :

➊ d'expliquer le projet, ses objectifs, son mode de fonctionnement et le rôle de chacun des membres de l'équipe;

➋ de montrer, voire démontrer que les ateliers font partie intégrante du projet pédagogique de la structure parce qu'ils contribuent à atteindre les objectifs généraux qu'elle s'est fixés;

➌ de rappeler que ce type d'action est un moyen reconnu facilitant l'insertion sociale des personnes accueillies;

➍ d'intégrer la direction et les collègues dans l'ensemble des décisions concernant le projet (dates, fréquence, inscriptions, lieu, thématiques à aborder, etc.);

➎ de bien définir et partager les tâches afin que chacun puisse s'y retrouver et identifier « qui fait quoi » dans l'organisation retenue.

Une fois l'atelier mis en place, il est souhaitable :

➊ d'inciter les partenaires et les membres de la BA à participer à un atelier ou, à défaut, à prendre le temps de venir découvrir comment il se déroule, afin de favoriser la communication autour de l'atelier ;

➋ de veiller à tenir informée l'équipe de l'état d'avancement, du déroulement et du bilan des séances (avec l'appui d'un bilan chiffré, de photos, de témoignages, etc.).

Réussir à mobiliser le public

Le dynamisme et l'enthousiasme de l'animateur et de ses collègues sont prépondérants car ils contribuent à donner envie aux personnes de participer aux ateliers.



Notre conseil

Pour faire connaître l'atelier, il est judicieux de profiter des occasions où l'équipe est déjà sollicitée — réunions d'équipe, assemblées générales — et de ne pas hésiter à proposer d'autres rencontres pour échanger en cas de besoin.

Le fait de bien expliquer les principes, le mode de fonctionnement, le public auquel il s'adresse et les objectifs de l'atelier cuisine écarte le risque de malentendus. Il est par exemple fondamental de s'assurer que l'atelier n'est pas présenté ou considéré comme un cours, de cuisine ou de diététique !





“ Paroles d'animateurs ”

« Après quelques semaines d'ateliers où la dynamique et la participation étaient très bonnes, le projet s'est un peu essoufflé : baisse de fréquentation, d'engagement de l'équipe, ambiance un peu moins conviviale, etc. Pour relancer le projet, nous imaginons, avec le directeur de la structure, la mise en place d'une action de communication lors d'une distribution alimentaire. Une table "Qu'est-ce qu'un atelier cuisine" est alors installée dans un lieu de passage, en veillant à ne pas gêner la bonne marche de la distribution. Colorée, avec des affiches ludiques, des dépliants présentant les ateliers et ses recettes, la table permet l'accroche du public qui s'approche par curiosité, etc. À la fin de la séance, j'ai pu prendre de nouvelles inscriptions... et, victimes de notre succès, il y a même une liste d'attente ! »

“ ”

« Pour lancer les ateliers cuisine, il est décidé de réaliser des crêpes pendant la distribution. Pendant que je suis aux fourneaux — grâce à la cuisinette mobile installée sur place —, seuls les enfants s'approchent et viennent manger des crêpes. Les adultes sont accaparés par la distribution et ne semblent pas concernés. Soudain, un enfant s'écrie : "Mais tu ne sais pas faire sauter les crêpes ! Ma maman, elle, y arrive bien". Je lui réponds alors d'aller chercher sa maman pour qu'elle nous montre comment elle s'y prend. C'est chose faite ! Du coup, le public s'approche et il m'est alors possible de parler des ateliers qui, de fait, se mettent en place facilement et rapidement. »



Toutefois il est essentiel de considérer que les personnes accueillies sont elles aussi des personnes-ressources, sur lesquelles il est possible de compter : en les sollicitant par exemple pour leur avis et en les intégrant le plus tôt possible à la mise en place des ateliers.

Quel que soit le mode de communication choisi, il est fondamental de prendre le temps de rassurer les personnes accueillies ou impliquées dans le projet afin que :

- ① nul ne se sente contraint de participer;
- ② chacun ait l'assurance de ne pas être obligé de consommer certains aliments (raisons religieuses, éthiques ou médicales, etc.);
- ③ les règles de fonctionnement soient connues : bienveillance, respect, confidentialité, etc.

Pour cela, différents moyens pour communiquer existent. Ils sont développés ci-dessous :

La communication orale

Elle consiste à :

- ① présenter le projet aux personnes accueillies dans la structure, en choisissant le moment opportun : distribution alimentaire, entretiens individuels ou échanges informels (pause-café par exemple);
- ② échanger avec elles lors des inscriptions;
- ③ téléphoner pour confirmer leur inscription, rappeler le calendrier et les dates de rendez-vous.



② formaliser l'inscription qui valorise l'engagement pris (fiche d'inscription, cahier, tableau, etc.).

La communication visuelle

Elle offre :

- ① une présentation attractive qui retient l'attention (affiches, dépliants, table de dégustation, etc.);
- ② la possibilité de diffuser l'information là où elle semble judicieuse : affiches de présentation positionnées à l'entrée de la structure, dans la salle d'attente, le coin café, etc.

La communication sensorielle

Elle contribue à attirer les personnes en stimulant leur curiosité par le biais de leur odorat (odeur de café, démonstrations culinaires, etc.) ou de leur goût (dégustations, jeux des saveurs, etc.).

+



Notre conseil

Certaines personnes peuvent avancer des arguments pour ne pas participer aux ateliers « je ne sais pas cuisiner... », « je dois récupérer mes enfants à midi... ». Il s'agira alors d'entendre les objections, de réfléchir ensemble afin d'apporter des réponses adaptées.



↓
Annexe 2
Affiche pour annoncer les ateliers cuisine

+



Notre conseil

La diffusion de l'information doit être adaptée aux capacités des personnes et utilisée au bon moment et au bon endroit.

La communication ne se résume pas aux échanges verbaux ou à la lecture des documents distribués.

Si la vue et l'ouïe sont habituellement très sollicitées, d'autres sens tels que le goût et l'odorat jouent également un grand rôle !



L'essentiel

Conception et mise en place de l'atelier cuisine.



1 Définir l'atelier cuisine

Les ateliers peuvent prendre différentes formes selon les attentes des personnes et les objectifs, en veillant toujours à en faire un moment de convivialité.

2 Établir un état des lieux et identifier les personnes-ressources

Connaître son public, cerner ses besoins, identifier les ressources nécessaires, etc., autant d'étapes essentielles pour mener à bien son atelier cuisine.

3 Poser les objectifs et les pistes d'action et d'évaluation

Définir des objectifs à atteindre et faciliter l'évaluation de l'atelier par les participants *via* des questionnaires et outils à votre disposition.

4 Créer une dynamique autour de l'atelier

Savoir impliquer les associations et mobiliser les personnes à travers une communication efficace.

02



Organisation technique.





« Je suis tellement contente de pouvoir participer à ces ateliers. Je peux y aller facilement en bus et l'horaire me laisse le temps d'aller chercher mes enfants à l'école. »



Dans le montage du projet se posent les questions d'ordre matériel et technique:

- Où faire l'atelier ?
- Quels sont les équipements et les denrées nécessaires ?
- Quand, quelle durée et quelle fréquence ?
- Combien de personnes peuvent participer ?
- Quelles sont les contraintes réglementaires et quel budget prévoir ?



Notre conseil

Il est à noter que l'effectif de chaque atelier est fonction de l'espace du local et de l'équipement disponible. En effet, chacun doit non seulement pouvoir être à l'aise et libre dans ses mouvements, mais surtout la sécurité de tous doit être assurée.

1

Trouver le lieu.

L'idéal est de trouver un local:

- ➊ familier au public;
- ➋ accessible (proximité du centre-ville ou bien desservi par les moyens de transport, possédant des places de parking, etc.).



Il peut donc s'agir de:

- ➌ salle « polyvalente » dépendant d'une structure, dont l'accès au point d'eau et au réfrigérateur est facile et ne risque pas de perturber le fonctionnement habituel;
- ➍ cuisine de la structure à condition qu'elle soit assez spacieuse et disponible aux plages horaires retenues;
- ➎ tout autre lieu répondant aux exigences matérielles (espace, équipement, gratuité, disponibilité, etc.), même si l'endroit n'est pas habituel pour les personnes accueillies. Il s'agira alors d'organiser et de faciliter l'accès à ce local. ●



↓
Annexe 3
Exemple de liste de matériel



Notre conseil

Lors de l'investissement initial de la batterie de cuisine, il vaut mieux s'orienter vers des produits de bonne qualité qui dureront plus longtemps même si le coût est plus important. L'expérience prouve qu'il faut renouveler assez régulièrement le petit matériel. D'où l'importance de privilier les lots (cuillères, couteaux, etc.) et d'en garder en stock. Un appel à dons peut être organisé afin de compléter le stock.

→ ZOOM SUR

L'animation d'ateliers en distanciel

Avec la crise sanitaire et les confinements, des ateliers cuisine et des ateliers d'échange sur l'alimentation et la santé ont été animés à distance par Internet, en « visio ». La préparation est beaucoup plus longue pour l'animateur pour être fluide dans la parole et dans les gestes. Il faut avoir préparé son script et avoir tout le matériel nécessaire à portée de main. Les bénéficiaires assistent à l'atelier soit au sein de l'association dans une pièce équipée d'un ordinateur (dans ce cas, un bénévole ou salarié doit être présent pour veiller au bon fonctionnement technique), soit depuis chez eux avec leur smartphone. Cependant ces ateliers en « visio » ne pourront jamais égaler les ateliers en présentiel qui permettent une interaction beaucoup plus forte. La convivialité, le lien social, le partage entre pairs constituent les principaux facteurs de mobilisation et sont les meilleurs canaux pour faire passer les messages de santé avec efficacité (bonne assimilation). De plus, la barrière numérique exclut certains publics.

2

Prévoir les équipements.

Le local doit comporter un équipement minimum (pour un atelier comptant six à huit personnes)

- ① Un point d'eau, chaude si possible;
 - ② des tables (éventuellement utilisées comme plan de travail) et des sièges;
 - ③ une prise électrique avec un ampérage suffisant (permettant une puissance de 3 KW);
 - ④ un réfrigérateur propre et en état de marche, avec une température inférieure à 6 °C;
 - ⑤ 2 plaques de cuisson au moins;
 - ⑥ 1 minifour ou four;
 - ⑦ une batterie de cuisine : casserole, faitout, poêle,
 - sautoise, etc., et du petit matériel: couteaux de cuisine, économies, planches à découper, spatules, ouvre-boîte, passoire, etc.;
 - ⑧ de la vaisselle: assiettes, verres, couverts, etc.;
 - ⑨ du linge de maison: tabliers et torchons, etc.;
 - ⑩ des gants;
 - ⑪ des produits et du matériel d'entretien (vaisselle, ménage) dédiés à l'atelier.
- Pour permettre la réalisation d'ateliers cuisine dans des locaux non équipés, la Fédération française des Banques Alimentaires s'était dotée de cuisinettes mobiles qui avaient été mises à disposition des associations

partenaires de la Banque Alimentaire. Aujourd'hui de nouvelles cuisinettes mobiles sont à l'étude. Quelques Banques Alimentaires se sont équipées de camions-cuisine spécialement aménagés.

Les atouts d'une cuisinette mobile:

- ① très pratique à utiliser quel que soit le lieu;
- ② transportable dans une camionnette, un break ou un monospace;
- ③ solide, utilisant des matériaux de cuisines professionnelles (inox);

3

Choisir les denrées.

Le fond de placard

Il existe des denrées qu'il convient d'avoir toujours en stock et sous la main. Il s'agit d'aliments faciles à conserver qui constituent « le fond de placard », soit :

- 2 bouteilles d'huiles (cuisson et assaisonnement)
- 1 bouteille de vinaigre
- moutarde
- sel, poivre, épices et arômes déshydratés,
- farine
- sucre
- levure

④ conforme aux normes les plus strictes (disjoncteur intégré);

⑤ équipée d'un évier et sa réserve d'eau, de deux plaques électriques de cuisson et d'un four à micro-ondes combiné.

À défaut, une plaque chauffante et un four micro-ondes peuvent être utilisés. ●



Notre conseil

Quand il est possible de se procurer plusieurs variétés d'un même aliment (moutarde fine ou en grains, vinaigre de cidre ou vinaigre de vin rouge, etc.), cela permet de proposer de tester différentes associations et offre la possibilité à chaque participant d'exprimer ses préférences...



Les aliments spécifiques à l'atelier

L'approvisionnement est fonction des situations

Dans le cadre du partenariat avec une BA, les denrées — fond de placard et aliments correspondant aux préparations du jour — sont mises à disposition pour chaque atelier.




Astuce

Pour faciliter la tâche dans l'estimation des quantités nécessaires à la réalisation des recettes, un tableau récapitulatif mentionne la portion moyenne par catégorie d'aliment, par personne et pour un atelier (6 participants + 2 animateurs) est à disposition.


Annexe 4

Liste des quantités à prévoir

Dans les autres cas, deux possibilités se présentent:

① Achat direct en grande surface, en discounters ou au marché effectué par les organisateurs ou dans le cadre de l'atelier avec les participants;

② Denrées fournies ou achetées grâce à la participation des personnes accueillies.

Quel que soit l'approvisionnement, il est nécessaire de:

- ① Lister les produits disponibles.
- ② Envisager un menu à petit budget, selon:
 - ce qui a été fait précédemment
 - les demandes du public
 - les origines des participants
 - le matériel et le temps dont on dispose

③ Vérifier que tous les groupes d'aliments sont présents dans le menu pour qu'il soit équilibré

④ Se procurer les denrées manquantes (grandes surfaces, discounters, marché, etc.).


Retenir les dates

Avant tout, il faut tenir compte du calendrier des congés (vacances scolaires, absences des animateurs) et des dates importantes de la structure, des autres activités socio-culturelles ou animations de la commune. Les dates sont à fixer à l'avance, à afficher et à transmettre par cycle. En procédant ainsi, les participants seront libres de s'organiser pour être disponibles et pourront alors procéder à leurs inscriptions.

Le choix du moment de la journée (matin, après-midi, etc.) sera également fonction

des différentes contraintes matérielles (salle), et des disponibilités des animateurs et des personnes accueillies.

Déterminer la durée de l'atelier
La durée devra prendre en compte l'organisation et le type de l'atelier:

① la préparation (liste de denrées, recettes, photocopies, etc.): 1 h

② l'approvisionnement (la veille ou le jour même): 30 minutes

③ l'animation (préparation et restitution de la salle) de 2 h (goûter, préparation d'un seul plat) à 4 h pour une séance comptant la préparation et le partage du repas

④ la gestion administrative (renseignements liés à la fréquentation, au coût, à la communication, etc.) au moins 1 h.


Astuce

Un rétroplanning est disponible en annexe 8. Il vous permettra d'envisager chronologiquement toutes les étapes pour préparer l'atelier.


Annexe 6

Rétroplanning d'un atelier cuisine

4

Définir un calendrier.

Une fois le lieu retenu, la question du planning doit être réglée. Il est fortement recommandé de prévoir des ateliers par cycle et de façon régulière

Choisir la fréquence

Cela dépendra de la disponibilité de la salle, de l'animateur, des attentes et des possibilités du public, ainsi que du mode de fonctionnement de la structure (nombre de travailleurs sociaux, de bénévoles et de personnes accueillies). Il est également nécessaire de fixer un calendrier en tenant compte des thèmes et objectifs fixés.

5

Inscrire les participants.

Le type d'atelier, l'espace, le matériel et le nombre d'animateurs déterminent le nombre de participants

Pour un atelier cuisine (avec préparation collective et partage du repas) :

- 6 à 8 personnes semblent être le nombre idéal, propice aux échanges, qu'un animateur non professionnel puisse gérer
 - Au-dessous de 4, l'atelier est beaucoup moins vivant
 - Au-delà de 8, la conduite de l'atelier peut être difficile:

en termes d'animation, d'espace suffisant et de participation active aux diverses tâches.

Pour les autres types d'ateliers (démonstration, dégustation, goûter, atelier d'information santé, etc.)

15 à 20 personnes peuvent y participer.

Dans tous les cas, il est conseillé d'inscrire 2 à 4 personnes de plus que prévu afin de parer aux défections éventuelles.



Annexe 7

Les règles de base
de l'hygiène des aliments

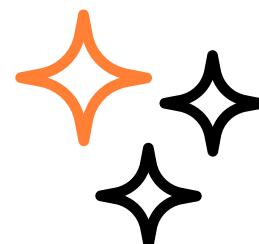
6

Penser aux aspects réglementaires et budgétaires.

Connaître le cadre réglementaire

En tant qu'action ponctuelle dont l'objectif global est pédagogique, les ateliers cuisine ne sont pas soumis à la réglementation de la restauration collective. Cependant les animateurs doivent veiller au respect des bonnes conditions d'hygiène et de sécurité en conformité au guide de distribution des produits alimentaires par les organismes caritatifs, en particulier:

- ① respect de la chaîne du froid;
- ② respect d'une hygiène rigoureuse;
- ③ nettoyage et désinfection du matériel;
- ④ règles de conservation et de consommation des produits.



En ce qui concerne l'assurance, les locaux et les participants doivent être couverts par le biais de l'assurance de la structure accueillante.

Estimer le budget

Le tableau suivant présente un exemple des principaux postes à prévoir pour un atelier cuisine de 6 à 8 personnes avec 1 ou 2 animateurs.



À retenir

Il est possible d'obtenir un financement des Agences Régionales de Santé (ARS) selon leurs priorités. Des financements peuvent aussi être sollicités auprès de la CAF, la MSA, la CPAM, etc.

Charges à prendre en compte pour un atelier cuisine

Frais fixes

Achat petit matériel de cuisine et vaisselle

Environ 800 euros

Salairé et charges de l'animateur (salarié ou vacataire)

Fonction du temps de travail

Frais variables selon la structure d'accueil de l'atelier

Denrées alimentaires (si achat)

25-30 euros par atelier (6-8 personnes)

Renouvellement consommables: essuie-tout, produits de nettoyage, éponges, savon, serviettes papier, etc.

En fonction de leur utilisation

Location salle

Frais de déplacements pour atelier itinérant (assurance, carburant, péages, stationnement, etc.)

Variable selon les coûts en vigueur dans les différentes structures

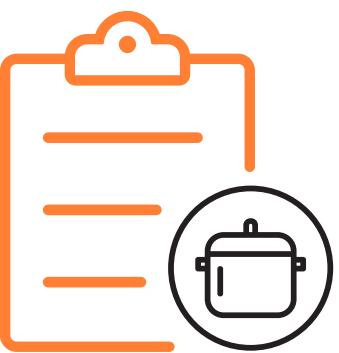
Fluides (électricité, gaz, eau)

Communication (téléphonie, photocopies, etc.)

Assurances (matériels, locaux) si elles ne sont pas déjà prévues dans les activités de la structure

L'essentiel

Organisation technique.



1 Trouver le lieu

La première étape consiste à trouver le lieu: idéalement un local familier au public et facilement accessible.

2 Prévoir les équipements

Pour mener à bien votre atelier cuisine assurez-vous de disposer au minimum de: eau chaude, tables, réfrigérateur, four, plaque de cuisson, batterie de cuisine, etc.

3 Choisir les denrées

Lister les denrées dont vous aurez besoin en envisageant un menu à petit budget.

4 Programmer et définir un calendrier

Rien de tel qu'une organisation claire et fluide. À cette étape, pensez à définir la fréquence, la durée et à bloquer les dates en amont pour vos ateliers.

5 Incrire les participants

Le type d'atelier, l'espace, le matériel et le nombre d'animateurs déterminent le nombre de participants.

6 Penser aux aspects réglementaires et budgétaires

Garder les bons gestes, veiller aux règles d'hygiène et de sécurité, anticiper les coûts d'un atelier: autant d'éléments à ne pas négliger.

03

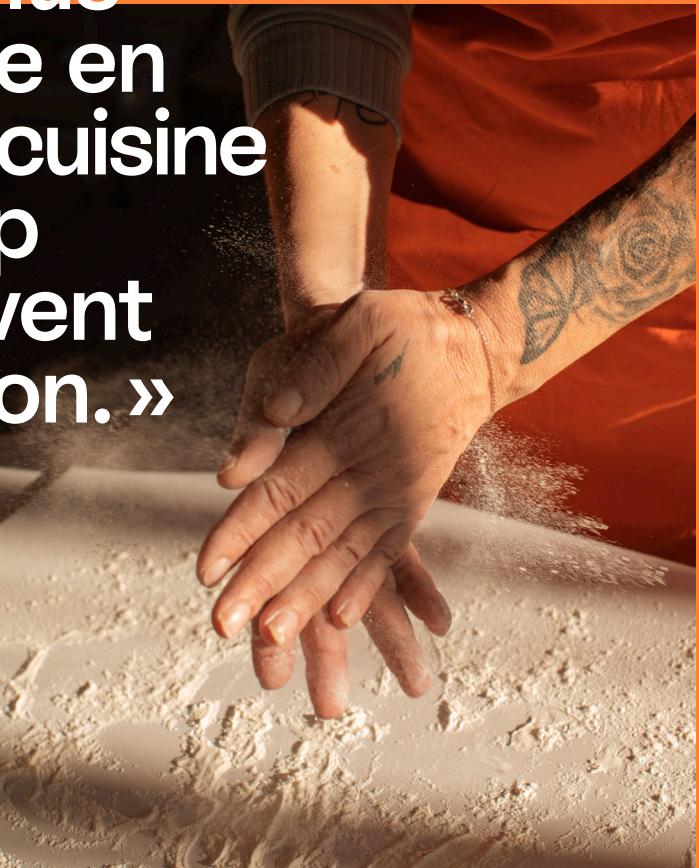


Déroulement de l'atelier.





« Au fur et à mesure des ateliers, je prends de plus en plus confiance en moi et je cuisine beaucoup plus souvent à la maison. »



Une fois le projet rédigé, les aspects matériels, techniques, budgétaires et réglementaires prévus, il reste à déterminer la façon de faire vivre l'atelier. Le bon déroulement de la séance est bien entendu fonction de l'organisation préalable mais repose essentiellement sur les moyens que l'animateur se donne pour atteindre les objectifs : créer une dynamique de groupe, utiliser des méthodes participatives, choisir des outils pédagogiques adaptés au public.

1

Choisir le type d'atelier.

Il n'existe pas de modèle d'atelier cuisine, seulement des expériences dont il est possible de s'inspirer si :

- l'exemple de fonctionnement est compatible avec votre projet et l'organisation matérielle de votre structure ;
- la durée est adaptée à la disponibilité de l'animateur et des personnes accueillies.

L'atelier cuisine le plus courant consiste à préparer un plat, un repas ou une collation et à finir la séance par sa dégustation. Mais il est également possible que les participants repartent avec ce qu'ils ont cuisiné pour leur famille.

Il est conseillé de proposer des cycles d'ateliers (par exemple six séances avec des thèmes spécifiques).

Pour lancer les échanges, il est important de faire émerger les connaissances, les perceptions et les pratiques des participants aux ateliers.

Toutefois, il ne faut pas oublier que l'objectif de l'atelier est de préparer un plat ou un repas. Ces temps d'échanges peuvent parfois déborder si l'on n'est pas vigilant. Il est parfois nécessaire de « recadrer » le sujet pour rester en phase avec le thème et dans les impératifs horaires. Ces questions peuvent être rediscutées pendant l'élaboration des plats ou lors d'un prochain atelier. ●



Notre conseil

Le plus important est de :

- favoriser la convivialité et la participation active et volontaire ;
- conjuguer simplicité à préparer et plaisir à déguster ;
- donner à chacun les moyens d'agir pour une alimentation favorable à sa santé en tenant compte d'un petit budget.



Faire la cuisine est une occasion pour aborder d'autres sujets autour de l'alimentation



Annexe 15
Ressources pédagogiques



Notre conseil
Attention à la présentation du thème de l'atelier. C'est lui qui conditionne la participation.



À retenir
Toutes les ressources pédagogiques sont disponibles sur le site Internet www.mangerbouger.fr



Annexe 12
L'alimentation des enfants et l'accompagnement à la parentalité

Annexe 13
Le partenariat avec la Fédération Française du Diabète (FFD)

Exemples d'ateliers

1 Constats

« Je ne connais pas ces légumes, je ne sais pas comment les cuisiner. »
« Je n'aime pas les légumes. »

2 Objectifs

Favoriser la familiarisation avec les légumes en les préparant et les dégustant

3 Propositions d'activités

- Table de dégustation
- Démonstrations culinaires ou atelier cuisine
- Échanges de recettes et de cultures alimentaires et culinaires

1 Constats

« Un repas sans viande, ce n'est pas un vrai repas. »
« Je ne veux pas de cette boîte de conserve, la date est dépassée. »

2 Objectifs

- Faire émerger les craintes, les peurs liées aux aliments
- Connaître les repères de consommation du PNNS
- Décrypter les dates de péremption.

3 Propositions d'activités

- Échanges (éventuellement avec professionnel) sur les repères de consommation du PNNS et les moyens de s'en rapprocher
- Atelier cuisine
- Lecture du Nutri-Score et des informations nutritionnelles sur les emballages alimentaires

1 Constats

« Le poisson, c'est difficile à préparer. Et en plus, c'est cher. »
« Les fruits et les légumes, ça coûte trop cher. »
« Bien manger, ça revient cher. »

2 Objectifs

- Découvrir les aliments permettant de se rapprocher des recommandations du PNNS au meilleur prix
- Rappeler les pièges à éviter lors des achats alimentaires

3 Propositions d'activités

- Atelier cuisine décliné par thématique
- Élaborer collectivement et réaliser des recettes et des menus bon marché
- Échanges autour des repères de consommation du PNNS et des moyens de les mettre en application...
- Élaborer une liste de courses à partir d'un menu ou d'une recette et réaliser les achats

1 Constats

« Je n'ai pas le temps, je mange ce qui me tombe sous la main. »
« Seul, je n'ai ni envie de cuisiner ni de me mettre à table. »

2 Objectifs

- Échanger sur les freins et les motivations à cuisiner, à se mettre à table
- Redécouvrir les sensations liées au plaisir de manger

3 Propositions d'activités

- Atelier cuisine décliné par thématique
- Partager un repas
- Dresser une jolie table
- Travailler sur les sensations (goût, texture, odeur, etc.)

Propositions de thèmes d'animation



Cuisiner autrement

Menus de saison bon marché

Bien manger sans se ruiner

Cuisiner mieux

Manger en couleurs: les fruits, les légumes et les épices dans nos assiettes

Cuisiner et gagner du temps

Trouver l'inspiration pour cuisiner

Manger avec les cinq sens

Cuisiner vite et bon

Apprendre à concocter de bons petits plats maison

Comment nourrir toute la famille

Petit repas en solo

Réussir à préparer un menu de fête bon marché

Faire soi-même: soupes, purées et compotes

Bien manger quand on est diabétique

Découvrir des recettes qui plaisent aux enfants

Petit déjeuner et goûters : bons, équilibrés, pratiques et pas chers

Plats du terroir ou exotiques: à chacun sa spécialité

Trouver un éventail de recettes pour un aliment donné (pomme de terre, lait, poissons en boîte, etc.)



Exemple de fonctionnement

Étapes	Remarques et suggestions	Horaires	Étapes	Remarques et suggestions	Horaires
1 Accueil des participants Rappel de l'objectif et du déroulement de l'atelier.	Éventuellement par un café, en tout cas par le sourire ! Les tactiques du chef (voir Annexe n°13).	9h00 10h00 14h00	6 Prise du repas en commun ou distribution des repas préparés Dressage de table.	Libre expression des talents créatifs ! Sans précipitation. Décaler les pauses cigarettes avant ou après le repas.	11h30 12h30 15h45
2 Échanges autour du thème de l'atelier Sous forme d'un débat : l'animateur incite le groupe à s'exprimer et s'appuie sur les idées émises pour construire les connaissances avec les participants.	À l'aide des thèmes d'animation proposés page précédente, d'affiches ou de documents liés au thème choisi.	9h15 10h15 14h15	7 Nettoyage et rangement Avec la participation de tous !		11h45 13h30 16h30
3 Choix du menu / du plat / de la collation • Énumérer les denrées présentes • Solliciter les idées de préparations • Choisir le menu	Rappeler l'importance de la vérification des dates limites de consommation des produits (DLC / DDM), de la lecture des étiquettes.	9h30 10h30 14h30	8 Retour sur l'atelier Distribution de documents • Distribuer des documents en lien avec le thème, des fiches recettes • Faire un bref bilan de l'atelier • Rappeler la date et le thème du prochain atelier		12h00 13h45 16h45
4 Répartition des tâches • Définir l'ordre dans lequel les préparations doivent être élaborées (certaines recettes sont plus longues que d'autres, les desserts doivent être servis froids, le matériel est limité, les crudités demandent peu de préparation, etc.) • Déterminer qui fait quoi (travail en binômes si possible) • Rappeler l'importance du lavage des mains régulier	Moment opportun pour solliciter les compétences de chacun : qui sait déjà préparer la recette et comment procéder ? Au besoin, aiguiller les participants s'ils sont trop hésitants (n'osent pas ou n'arrivent pas à se décider), de façon à ne pas trop perdre de temps et en gagner pour le repas par exemple ! Notions d'organisation au quotidien : préparer à l'avance, conserver (les règles d'hygiène pour congeler, décongeler, etc.), gérer les quantités et accommoder les restes, etc.	9h45 10h45 14h45	9 Fin de l'atelier L'animateur remplit la fiche d'activité.		12h15 14h00 17h00
5 Préparation du menu Observer / Conseiller / Aider = Selon les besoins	Si une personne est en difficulté, il est possible de réajuster les « binômes » pour éviter qu'elle se sente mal à l'aise.	10h00 11h00 15h00			

● Exemple d'horaires pour un atelier sans repas partagé de 9h00 à 12h15



● Exemple d'horaires pour un atelier avec repas de 10h00 à 14h00



● Exemple d'horaires pour un atelier « collation » de 14h à 17h00

Les horaires sont donnés à titre indicatif, sachant qu'il est parfois difficile de les respecter « à la lettre » car ils varient en fonction du groupe, du menu, du thème, etc.

2

Choisir une recette ou un menu.

En fonction des denrées alimentaires disponibles, l'animateur doit toujours avoir une ou plusieurs idées de recettes ou de menus en tête, mais il doit avant tout privilégier les idées qui émergent des participants.

Voici un exemple d'élaboration collective d'un menu.

1

Exemple d'un panier mis à disposition pour un atelier cuisine

Poivrons, tomates, courgettes, champignons, menthe fraîche, oignons, œufs, melons, pêches, prunes, fromage de chèvre, fromage blanc.

Les produits d'épicerie sont également mis à disposition des participants

Huile, farine, riz, pâtes, semoule, sucre, sel, poivre, épices, lentilles (crues ou en conserve), bocal de poires au sirop, coulis de tomates, lait.



2

Commentaires et suggestions des participants

- « Je n'aime pas les champignons. »
- « Je sais déjà faire la ratatouille. »
- « Mes enfants ont du mal à manger des fruits. »
- « Il n'y a pas de viande ou de poisson, c'est pas possible de faire un plat "complet". »
- « Une salade de fruits, mais c'est trop facile ! »
- « Un gratin de légumes. »
- « Des légumes farcis, mais avec quoi ? »
- « Un taboulé. »
- « Des œufs mimosa. »
- « Moi je n'aime pas la mayonnaise. »
- « Un gâteau rapide avec des fruits. »
- « Tout cela c'est trop long à préparer, trop difficile. »



3

Suggestions de l'animateur

- Justement, nous pourrions essayer de réaliser un plat « complet » sans viande ni poisson. Les légumes farcis peuvent être farcis avec de la semoule et des lentilles.
- Pour l'entrée, pourquoi ne pas envisager les œufs mimosa mais version plus légère au fromage blanc.
- Pour changer des gâteaux et utiliser les fruits on peut réaliser un clafoutis !
- Ainsi pour ce menu, tous les groupes d'aliments sont représentés.



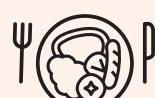
4

Trucs et astuces

La recette des légumes farcis peut être réalisée avec des lentilles crues ou en conserve. De même, le clafoutis peut être réalisé avec les fruits frais ou en conserve. Pour les personnes qui ne mangent pas certains ingrédients on peut toujours proposer des alternatives.



Menu



Entrée Œufs mimosa légers

Plat Légumes farcis façon végétarienne

Dessert Clafoutis aux fruits

→
Pour composer un menu équilibré il faut veiller à ce qu'il y ait:

- fruits et/ou légumes,
- lait ou produit laitier,
- viande, poisson, œufs ou mélange céréales/légumineuses (pour un apport en protéines satisfaisant)
- féculents et/ou pain
- eau à volonté
- pas trop de sel et de gras





Annexe 10
Quelques clés concernant
l'écoute active

Annexe 11
Les tactiques des chefs
en atelier cuisine

3

Quel est le rôle de l'animateur ?

**Il est responsable et
coordonne la prépara-
tion de l'atelier et sa
bonne marche**

- **Organisation de l'atelier:** denrées, matériel, lieu, thème (qui peut être proposé par le groupe)

- **S'assurer du bon déroule-
ment des inscriptions des
personnes** auprès de la per-
sonne référente

- **Mise en confiance** pour
favoriser un climat de convivialité

- **Force de proposition**
pour dynamiser le groupe

- **Respect des horaires**
pour le confort de tous et la
conduite d'un atelier serein

- **Logique dans le déroule-
ment:** ordre de préparation
des plats

- **Sécurité (des personnes
et des locaux):** utilisation de
matériel adapté, de gants et
maniques, propreté du sol
pour éviter les chutes, etc.

- **Hygiène (des personnes
et des locaux):** lavages réguliers (savon ou liquide vaisselle)

- **Implication de tous:** du
début à la fin (dont la vaisselle,
le rangement et le nettoyage)

- **Garant des bonnes pra-
tiques en matière d'alimenta-
tion pour tous** (y compris
pour les enfants, femmes
enceintes, personnes âgées,
diabétiques, etc.)

**Il doit accorder une
grande importance à
l'écoute et l'observation
en veillant à:**

- **Se concentrer sur
l'ensemble du groupe**
- **Faire progresser le
groupe** vers les objectifs
définis de l'atelier

- **Encourager à s'exprimer**
(solliciter – relativiser)

- **Mettre à l'aise**
- **Distribuer la parole** et
les tâches de façon équitable
- **Valoriser les personnes**
- **Recentrer/recadrer si
nécessaire.**



“ Parole
d'animateur

« Dix minutes après
le début d'un atelier
cuisine, un participant
s'énerve car il trouve
que mon intervention
est trop théorique.
La tension monte.
Je décide alors de
l'impliquer dans
le choix du menu
et dans la réalisation
des étapes. Le fait
de passer à des
réalisations concrètes
a permis d'apaiser
la situation. Il faut
savoir observer,
s'adapter et s'appuyer
sur les autres
participants pour
gérer les situations
complexes.

**Idéalement un
référent de la
structure participe
à l'atelier, car ils
connaissent les
personnes accueillies
et peuvent aider à
poser un cadre.»**

• séduction: celui qui essaie
d'établir une relation privilé-
giée avec l'animateur

Il est possible de rencontrer
des tensions au sein d'un
groupe et les techniques pour
les gérer vont toutes dans
le même sens:

• mise à l'écart: celui qui
semble passif

• dissipation: celui qui
dissipe le groupe et interrompt
souvent le travail en cours

• faire-valoir: celui qui veut
se faire remarquer

• esprit de compétition:
celui qui concourt avec les
autres

**• recherche de
compassion:** celui qui parle
exclusivement de ses soucis

• supériorité: celui qui sait
tout mieux que l'animateur

• agressivité: celui qui criti-
que et dénigre les autres
(hostilité)

• facilitation: celui qui
essaie de mettre tout le
monde d'accord

• application: celui qui suit
les consignes à la lettre



À retenir
À deux on gère mieux !
N'hésitez pas à solliciter une
personne de l'association
pour vous aider.



L'essentiel

Déroulement de l'atelier.



1 Choisir le type d'atelier

Faire émerger les attentes des participants pour fixer les objectifs et déterminer le format de l'atelier, sans oublier de prendre en considération les moyens matériels et le facteur temps.

2 S'organiser

Une fois votre projet défini, c'est le moment de définir le déroulement de l'atelier.

3 Choisir une recette ou un menu

À partir des aliments disponibles, faire appel à la créativité des participants pour établir un menu équilibré.

4 Le rôle de l'animateur

Écoute, bienveillance, gestion de groupe, coordination, etc., en tant qu'animateur votre rôle est multiple.

04

Banques
Alimentaires

Annexes.





Parole
de participant

«À la fin de l'atelier, on m'a donné un magnet expliquant comment doser sans balance, je m'en sers tout le temps. »



Exemple de questionnaire de recueil des attentes des accueillis

Étant sur le point de mettre en place un atelier cuisine, nous souhaitons connaître votre intérêt pour ce projet et vos disponibilités.

1 Étes-vous prêt à participer à une ou plusieurs séance(s) de ce projet ?

- Oui
- Non

2 Si non, pourquoi ?

7 Sur quels sujets aimeriez-vous échanger à propos de l'alimentation ?

8 Pour bien répondre à vos attentes, pouvez-vous préciser si vous vivez

- Seul
- Avec vos enfants
- En couple
- Autre

9 Si vous avez des enfants

- Vous pouvez les faire garder pendant l'atelier
- Vous aimeriez les faire garder pendant l'atelier
- Vous aimeriez qu'ils participent à l'atelier

3 À quelle fréquence pourriez-vous venir ?

- Toutes les semaines
- Tous les quinze jours
- Une fois par mois
- De temps en temps

4 Vous êtes plutôt disponible...

- Le matin
- L'après-midi

5 Aimeriez-vous partager le repas avec le groupe ?

- Oui
- Non

6 Si non, pourquoi ?

10 Aimeriez-vous un régime alimentaire spécifique ?

 **Affiche pour annoncer les ateliers cuisine**



 **Exemple de liste de matériel**

Batterie de cuisine

- Autocuiseur, faitout avec couvercle,
- Casseroles (2 tailles), couvercles (2 tailles),
- Poêle sauteuse avec couvercle,
- Plats à four (2 tailles),
- Moule à cake ou à tarte

Préparation

- Passoire, planches à découper (4),
- Saladiers/bols (5 tailles),
- Mandoline ou râpe,
- Mixeur plongeant

Linge

- Torchons (6),
- Gants/maniques,
- Nappe, serviettes en papier,
- Tabliers (tissus ou jetables)

Ustensiles

- Couverts à salade (2 jeux),
- Petits couteaux (6), grand couteau (1), couteau à pain, écumeoire, pichet doseur,
- Essoreuse à salade, pince, fouets (2),
- Spatule souple (maryse),
- Grandes cuillères (3),
- Ouvre-boîte,
- Divers (louche, spatule, cuillère, service, etc.)

Vaiselle

- Assiettes creuses, plates, petites
- Ménagère

Nettoyage

- Balais, serpillières, produit de nettoyage,
- Éponges, liquide vaisselle, essuie-tout
- Savon, désinfectant





Liste des quantités à prévoir

Il s'agit d'ordres de grandeur. Les quantités correspondent à un atelier comportant 6 personnes inscrites avec 2 animateurs et où sont confectionnés une entrée, un plat et un dessert, mais elles doivent être ajustées si le menu comporte moins de composantes.

Aliments	Quantités par personne	Quantités pour un atelier comptant 8 personnes
Viande ou poisson ou œufs	<ul style="list-style-type: none"> • 100g (viande ou poisson) • 1 œuf Si entrée type quiche ou tarte <ul style="list-style-type: none"> * Ou si pâtisserie, crème, flan, etc. en dessert • 2 œufs * Si plat principal sans viande ou poisson 	<ul style="list-style-type: none"> • 800g à 1kg (viande ou poisson) • 8 œufs * Si entrée type quiche ou tarte * Ou si pâtisserie, crème, flan, etc. en dessert • 16 œufs * Si plat principal sans viande ou poisson
En cas d'absence: • de viande • de poisson • ou d'œufs	<p>L'association de céréales (blé, riz, pâtes, etc.) avec des légumineuses (haricots secs, lentilles, pois, etc.) apporte des protéines végétales de qualité équivalente aux protéines animales</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 g de céréales crues + 50 g de légumineuses crues 	<ul style="list-style-type: none"> • 800 g à 1kg de céréales crues +400 g à 500 g de légumineuses crues
Légumes et fruits	<ul style="list-style-type: none"> • 200 à 250 g de légumes environ • 200 à 250 g de fruits maximum * Quantité moins importante si dessert élaboré sans fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • 1,5 à 2 kg de légumes environ • 1,5 à 2 kg de fruits maximum * Quantité moins importante si dessert élaboré sans fruit
Féculents pain	<ul style="list-style-type: none"> • 100 g par personne ou 1 à 2 pommes de terre (selon calibre) • 1/4 de baguette 	<ul style="list-style-type: none"> • 500 g * Soit l'équivalent d'un paquet de pâtes, de riz ou de légumes secs * Ou 6-8 pommes de terre par exemple • 2 baguettes ou 1 gros pain
Fromage ou yaourts et/ou lait	<ul style="list-style-type: none"> • 25 à 30 g de fromage • 1 yaourt ou 100 g de fromage blanc • 125 à 250 ml de lait Selon les recettes choisies * En complément du fromage râpé dans une quiche par exemple 	<ul style="list-style-type: none"> • 200 à 250 g de fromage environ * Soit l'équivalent d'un paquet d'emmental * Il est possible de présenter 2 fromages différents pour que les participants puissent choisir • Ou 8 yaourts / fromages blancs • 1 à 2 L de lait * Selon les recettes choisies * En complément du fromage râpé dans une quiche par exemple
Matières grasses	<ul style="list-style-type: none"> • 15 à 30 g de beurre • 30 g de crème fraîche 	<ul style="list-style-type: none"> • 1/2 à 1 plaquette de beurre • 1 briquette ou un petit pot de crème fraîche * Selon les recettes choisies



Cycle d'ateliers: exemple de fiche projet

1 Profil des participants

Nombre de personnes

_____ hommes _____ femmes

Tranches d'âge

_____ 16-25 ans _____ 26-55 ans _____ 56-65 ans _____ +65 ans

Situation familiale

_____ personnes seules _____ couples _____ familles _____ familles monoparentales

2 Présentation de la structure et public accueilli

Référent du projet et coordonnées

3 Constat

Besoins identifiés, attentes des bénéficiaires

4 Objectifs du cycle

Objectif principal

Objectifs opérationnels



5 Description du projet

	Personnes présentes	Thèmes abordés — Objectifs de la séance	Outils utilisés — Animations	Observations
Séance 1 Dates et horaires				
Séance 2				
Séance 3				
Séance 4				
Séance 5				
Séance 6				



6 Évaluation

Méthode et outils utilisés	Pour résumer	
Évaluation de l'organisation (lieu, horaires, communication, etc.)	Atouts observés	Difficultés rencontrées
Atteinte des objectifs		
Satisfaction des participants		

7 Perspectives



Rétroplanning d'un atelier cuisine type

Un mois avant

- Fixer la date et les horaires (animateur et référent de l'association)
 - Réserver le lieu : vérifier les équipements
 - Communiquer autour de l'atelier : au sein de la structure, avec d'autres structures, avec les personnes accueillies
 - Incrire les personnes

Deux jours avant

- Relancer les participants

La veille

- Assurer l'approvisionnement
 - Vérifier le matériel nécessaire (vaisselle et produits d'entretien et nettoyage)

Le jour même

- Finaliser l'approvisionnement
 - Préparer la salle

7 Les règles de base de l'hygiène des aliments

Ces règles, à destination des personnes accueillies et de l'animateur, s'appliquent lors de la préparation des denrées. Ces recommandations ne sont pas exhaustives ; pour plus de précisions, il convient de se reporter au Guide des Bonnes Pratiques d'Hygiène (cf fiche 16).

- Se laver les mains aussi souvent que nécessaire et utiliser des essuie-tout plutôt qu'un torchon collectif
 - Respecter les températures de conservation
 - Respecter les dates :
 - DLC= Date Limite de Consommation : « à consommer avant le... » : ne pas dépasser la date
 - DDM = Date de Durabilité Minimale : « à consommer de préférence avant le... » : on peut dépasser la date, pas de risque pour la santé, goûter le produit
 - Laver les fruits et les légumes
 - Ne pas goûter avec les doigts ou avec la même cuillère
 - Ne pas décongeler à température ambiante
 - Faire attention à l'emplacement de la poubelle : le propre ne doit pas croiser le sale
 - Faire attention à la sécurité des personnes (brûlures, chutes, etc.)
 - Faire un nettoyage efficace : vaisselle, plan de travail, locaux...

Soyez attentif à l'hygiène Dépliant, FFBA, 2021



Soyez attentif à l'hygiène !



LES RÈGLES SPÉCIFIQUES S'APPLIQUANT À CERTAINS PUBLICS PLUS SENSIBLES

(FEMMES ENCEINTES, JEUNES ENFANTS, PERSONNES ÂGÉES, IMMUNODÉPRIMÉES OU MALADES)

- ▶ **Ne pas consommer de produits potentiellement porteurs de germes pathogènes, toxines ou parasites :**
 - lait cru, fromages au lait cru
 - > préférer les fromages à pâte pressée cuite, fondue ou molle au lait pasteurisé
 - rillettes, pâtés, foie gras, viandes fumées et marinées, crustacés, fruits de mer, poisson cru, saumon fumé, œufs de poisson, calmar, seiche
 - > préférer les viandes, poissons, volailles et œufs bien cuits à cœur
 - Graines germées crues (blé, soja, quinoa, ...)
 - ▶ **Bien cuire à cœur les produits sensibles (steaks hachés, poissons, œufs...)**



Les règles d'hygiène des aliments à destination des personnes accueillies :





Exemple de questionnaire d'évaluation des ateliers cuisine

Les questionnaires proposés sont à adapter, en particulier en fonction des objectifs qui ont été fixés. Ils sont à remplir à la fin d'un cycle d'ateliers pour:

- Avoir le point de vue des professionnels et bénévoles en contact avec le public des ateliers cuisine
- Avoir le point de vue des participants
- Connaître le nombre moyen d'ateliers auxquels les personnes ont participé
- Connaître le degré d'atteinte des objectifs
- Estimer l'impact des ateliers par rapport à la distribution de denrées

Pour les personnes ayant des difficultés avec la lecture, l'écriture ou la langue française, il est possible de passer le questionnaire à l'oral, dans un endroit assurant la confidentialité de leurs réponses.

Exemple de questionnaire d'évaluation auprès des participants

1 À combien d'ateliers avez-vous participé ?

2 Les ateliers ont-ils répondu à vos besoins et à vos attentes ?

- Oui
 Non

3 Si non, pourquoi ?

4 Avez-vous appris de nouvelles techniques culinaires (nouvelles façons de faire) ?

- Oui, tout à fait
 Oui, plutôt
 Non, pas vraiment
 Non, pas du tout

5 Si oui, les appliquez-vous chez vous ?

- Oui
 Non

6 Avez-vous modifié vos habitudes alimentaires ?

En matière de quantité ?
(portion dans l'assiette)
 Oui, de quelle manière...
 Non car mes habitudes sont correctes
 Non car je n'en ai pas envie ou pas eu l'occasion



Suite...

7 Cuisinez-vous davantage chez vous depuis le début des ateliers cuisine ?

- Oui
 Non

8 Faites-vous vos courses différemment depuis le début des ateliers cuisine ?

- Oui
 Non

Si oui, précisez ce qui a changé:

9 Aujourd'hui pensez-vous pouvoir concilier équilibre alimentaire et petit budget ?

- Oui, tout à fait
 Oui, plutôt
 Non, pas vraiment
 Non, pas du tout

Si non, pourquoi ?

10 Y a-t-il d'autres thèmes que vous auriez aimé aborder ?

- Oui
 Non

Si oui, lesquels ?

11 Souhaiteriez-vous continuer ces ateliers ?

- Oui
 Non

12 Qu'est-ce qui vous motive à venir en ateliers cuisine ?

13 Avez-vous des remarques à faire quant aux ateliers ?





Suite...

Exemple de questionnaire d'évaluation auprès des participants

À retourner avant le:

.....

❶ Les ateliers cuisine ont-ils répondu à votre demande ?

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, pas vraiment
- Non, pas du tout

❷ Les ateliers cuisine participent-ils à une meilleure distribution des denrées ?

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, pas vraiment
- Non, pas du tout

❸ Les recettes proposées sont-elles faciles à réaliser ?

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, pas vraiment
- Non, pas du tout

❹ Pensez-vous que les personnes accueillies réalisent ces recettes par la suite ?

- Oui, tout à fait
- Oui, plutôt
- Non, pas vraiment
- Non, pas du tout

❽ Concernant les ateliers cuisine, citez: Trois points positifs:

Trois points à améliorer:

Suggestions:



Il est à remplir à chaque atelier, afin de:

- Recenser le nombre d'ateliers réalisés et les dates
- Avoir une liste des thèmes abordés
- Faire des statistiques de fréquentation: combien de personnes par atelier, quel(s) animateur(s), régularité dans les participations
- Noter les menus afin de les varier et de pouvoir réaliser les fiches recettes correspondantes.

Au-delà de cette fiche de suivi, un tour de table en fin d'atelier autour de quelques questions précises permet aussi de recueillir des éléments précieux d'évaluation permettant d'ajuster si nécessaire :

- les thématiques abordées
- la fréquence.

Exemple de journal de bord

Date:**Lieu:****Horaire:****Animateur:****Référent de la structure:****Thème(s):****Particularité de l'atelier:****Personnes accueillies**

Nombre de participants:

Menu**Les points traités**

(informations nutritionnelles, culinaires, budget, santé, écoresponsabilité, antigaspillage, parentalité, autres...).

Les commentaires et questions

(paroles ou avis exprimés à prendre en compte pour suivre l'évolution des participants et l'évaluation final du cycle d'ateliers).

Les résultats observés

(faits marquants à prendre en compte pour évaluer l'impact du cycle d'ateliers (ex: attitude, réticence, enthousiasme, degré d'implication, informations retenues, etc.).



10 Quelques clés concernant l'écoute active



Question

- La question ouverte permet d'obtenir des informations développées: « Et si nous parlions des plaisirs de la table ? »
- La question fermée permet d'obtenir des informations précises: « Combien de fruits consommez-vous par jour ? »

Silence

Un vrai silence qui dure et laisse l'interlocuteur organiser sa pensée et préparer son expression

Relance

Invitation à en dire plus par :

- Le silence
- La répétition des derniers mots
- Une nouvelle question

Reformulation

« Si je vous ai bien compris... »
On reformule les propos que vient de tenir l'interlocuteur de la façon la plus claire et la plus concise possible pour obtenir sa validation.

Neutralité

Poser les questions de manière neutre est un gage de fiabilité des informations recueillies.

Langage non verbal

- Respiration régulière
- Regard soutenu sur l'interlocuteur, l'auditoire
- Position confortable, sans tension
- Visage bienveillant et sans variation
- Éventuellement, légers signes d'acquiescements de la tête

11 Les tactiques des chefs en atelier cuisine



1 Chaque chose en son temps !

Avant de commencer à cuisiner, prendre le temps de:
 • lire ou d'échanger sur la recette, de s'organiser (qui fait quoi, dans quel ordre, etc.?)
 • préparer les ingrédients et les ustensiles nécessaires

2 Bons gestes et bons réflexes !

Avant tout: le lavage des mains et du plan de travail est indispensable ! Pour bien assaisonner, il est nécessaire de goûter les plats, mais attention ! Pour ne pas partager les microbes des uns et des autres: il s'agit d'utiliser une cuillère propre et de la changer à chaque nouvelle dégustation !

3 Une recette, des habitudes !

Chacun a ses habitudes en cuisine, l'atelier est une occasion d'apprendre à doser (sucre, huile, sel). Il s'agit donc de suivre les indications (recettes, précisions de l'animateur) pour apprendre à avoir le compas dans l'œil !

4 De l'ordre et de l'organisation avant tout

Pour ne pas s'emmêler les pinceaux: une éponge pour la vaisselle, une autre pour la table, un torchon pour la vaisselle, un essuie-mains et un gant pour sortir les plats du four. À chaque étape, ce qui n'est plus utilisé est lavé (planche à découper, couteaux, etc.), rangé (ingrédients) ou jeté (épluchures, coquilles d'œufs, etc.).

Doser sans balance, avec une cuillère.			
	Cuillère russe	Cuillère américaine	
Eau	3 cuillères	8 ml	8 g
Sucre en poudre	5 g	10 g	8 g
Farine	2 g	5 g	5 g
Riz cru	20 g		
Semoule	3 g	6 g	5 g
riz		15 g	
Gingembre râpé		10 g	
Café moulu	2 g	5 g	
Sel	3 g	10 g	15 g
Miel	5 g	10 g	30 g
Beurre		10 g	





L'alimentation des enfants et l'accompagnement à la parentalité

1

Définition de la parentalité (Caisse nationale des allocations familiales)

« La parentalité se définit comme l'ensemble des façons d'être et de vivre le fait d'être parent, tant dans la dimension matérielle, que psychologique, morale, juridique, éducative, culturelle ou encore sociale. Elle qualifie le lien entre un adulte et un enfant, quelle que soit la structure familiale dans laquelle il s'inscrit, dans le but d'assurer le soin, le développement et l'éducation de l'enfant. Cette relation adulte/enfant suppose un ensemble de fonctions, de droits et d'obligations exercés dans l'intérêt supérieur de l'enfant en vertu d'un lien prévu par le droit (l'autorité parentale). »

2

Les leviers pour inclure les enfants et la parentalité dans les ateliers cuisine

- Le faire ensemble:** encourager les familles à cuisiner avec leur enfant. Ceci permet de passer du temps avec son enfant, permet la transmission et le partage de savoir-faire et de tradition, etc. La transmission par le « faire » permet également de donner aux enfants l'envie de cuisiner et d'apprendre.
- Le laisser faire:** Proposer des recettes simples permettant à l'enfant de les réaliser en autonomie.
- Le repas comme temps d'apprentissage et de l'éveil des sens chez l'enfant:** toucher, sentir, goûter, aimer, ne pas aimer, etc. Le repas est aussi un lieu d'autonomie et de choix: se servir, décider de la quantité, etc.

3

Les outils et les organismes pour accompagner à la parentalité

3.1 Le kit alimentation « 1 000 premiers jours de vie » et précarité

Les 1 000 premiers jours de vie commence à la conception et se termine au 2^e anniversaire du jeune enfant. Le Grand Forum des Tout-Petits et les Banques Alimentaires mettent à disposition des associations d'aide alimentaire des outils spécialement conçus pour adapter les conseils nutritionnels, de l'allaitement jusqu'à la fin de la diversification alimentaire.



Ces outils sont destinés aux accompagnants. Les animateurs d'ateliers cuisine peuvent y avoir accès en suivant ce lien: www.legrandforumdestoutpetits.fr/outils-professionnels/?theme=15

3.2 L'UFCV : un partenaire pour aider à coanimer des ateliers sur la parentalité

Le partenariat entre les Banques Alimentaires et l'Union Française des Centres de Vacances donne la possibilité de créer des partenariats avec des animateurs UFCV pour coanimer des ateliers dans l'objectif de travailler le lien parents-enfants.

Pour connaître les centres UFCV proches de chez vous: portail-animation.ufcv.fr

3.3 Les Réseaux d'Écoute, d'Appui et d'Accompagnement des Parents (REAAP) sont des dispositifs pour le soutien à la parentalité

3.4 Les Lieux d'Accueil Enfants Parents (LAEP) sont des lieux de rencontre, de soutien et d'échange autour du jeu pour les enfants accompagnés d'un adulte référent



Le partenariat avec la Fédération Française des Diabétiques (FFD)



La FFD est une association de patients avec un réseau d'environ 100 associations locales réparties sur l'ensemble du territoire. En France, 4 millions de personnes sont diabétiques.

Pour prévenir le diabète ou éviter les complications quand il est installé, l'alimentation a un rôle très important. Il est nécessaire d'aider les personnes diabétiques à avoir une alimentation équilibrée et une activité physique suffisante.

Les trois missions de la FFD

- 1 l'information, l'accompagnement et la prévention
- 2 la défense individuelle et collective des patients
- 3 la recherche et l'innovation

Le programme « Élan solidaire », organise des rencontres en groupe ou en individuel animé par des bénévoles patients-experts permettant aux participants de trouver écoute et réconfort. L'accès est libre et gratuit.

Les actions communes

Banques Alimentaires/FFD au sein des associations d'aide alimentaire et CCAS:

- participation à la semaine nationale de prévention du diabète chaque année en septembre
- mise en place d'actions d'information, de sensibilisation sur la maladie
- organisation de dépistage
- coanimation d'ateliers cuisine

Pour en savoir plus
www.federationdesdiabetiques.org

Pour contacter une Association locale des Diabétiques
www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-mon-asso-locale



 **Banques Alimentaires**

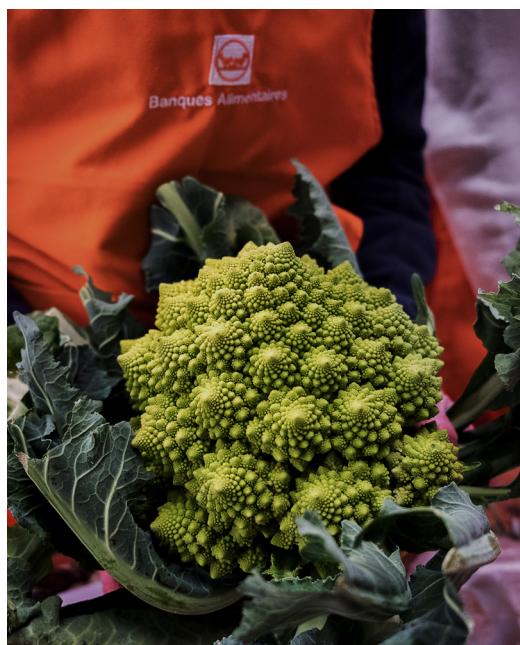
 **Fédération Française des Diabétiques**



14 Les ressources près de chez vous

Pour aider dans la mise en place d'un atelier cuisine, on peut s'appuyer sur les bénévoles ou les professionnels expérimentés en s'adressant, dans le département ou la région à :

- **La Banque Alimentaire**
www.banquealimentaire.org/
- **L'Agence Régionale de Santé (ARS)**
pour trouver le bon site saisir dans un moteur de recherche « ARS » suivi du nom de votre région
- **Liste des référents PNNS 2021**
solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/liste_des_personnes_referencees_pnns_janvier_2021.pdf
- **Pour en savoir plus sur les actions dans votre territoire dans le cadre des PAT (Projets Alimentaires Territoriaux)**
saisir dans un moteur de recherche le nom de votre région, département ou ville suivi de « PAT ».
- **L'UNCCAS, le réseau des Centres Communaux et Intercommunaux d'action sociale**
www.unccas.org/
- **Banque d'expériences de l'UNCCAS, conçue pour permettre le partage d'expériences**
www.unccas.org/-/banque-d-experiences-#.YQIJ4L0zYdU
- **Les conseils départementaux**
dans Google, saisir les mots-clés « conseil départemental » suivi du nom de votre département
- **Association française des Diététiciens Nutritionnistes (AFDN)**
www.afdn.org/
- **Les associations françaises des diabétiques (AFD)**
www.federationdesdiabetiques.org/je-contacte-mon-asso-locale
- **La Croix-Rouge Française**
www.croix-rouge.fr/
- **Les Restos du Cœur**
www.restosducoeur.org/
- **Le Secours populaire**
www.secourspopulaire.fr/



15 Ressources pédagogiques

Le site Manger Bouger
www.mangerbouger.fr/Les-recommandations

La Fabrique à Menus
www.mangerbouger.fr/Manger-mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus?gclid=CjwKCAjwpMOIBhBAEiwAy5M6YGYv5SByp85p9RYdelS7IHQAP__LVgEJQZAVQE8BBKbePjm_tvVjRoCsWAQAvDBwE&gclsrc=aw.ds&xtr=SEC-9-GOO-%5BMarque%5D-S-%5Bla%20fabrique%20a%20menu%5D

Santé publique France
Alimentation et insécurité alimentaire en France
www.santepubliquefrance.fr/recherche/#search=Alimentation%20et%20ins%C3%A9curit%C3%A9%20alimentaire%20en%20France

Programme National Nutrition Santé (PNNS) - Professionnels
solidarites-sante.gouv.fr/prevention-en-sante/preserver-sante/le-programme-national-nutrition-sante/article/programme-national-nutrition-sante-pnns-professionnels

Ministère de l'Agriculture et de la Souveraineté alimentaire
Programme national pour l'alimentation 2019-2023 territoires en action
agriculture.gouv.fr/programme-national-pour-lalimentation-2019-2023-territoires-en-action

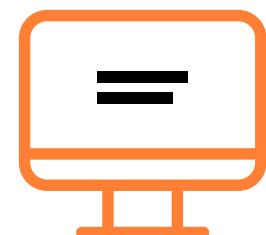
BIPBOP, base de données des outils pédagogiques en éducation et promotion de la santé
www.bib-bop.org/base_bop/index.php

PAT (Projet Alimentaire Territorial)
agriculture.gouv.fr/comment-construire-son-projet-alimentaire-territorial

Recommendations sur l'alimentation, l'activité physique & la sédentarité pour les adultes, Santé publique France
<file:///C:/Users/Membres%20Invites/Downloads/dp-reco-nutritionnelles-220119.pdf>

50 petites astuces pour manger mieux et bouger plus (Santé Publique France): file:///C:/Users/Membres%20Invites/Downloads/brochure_50_astuces.pdf

Debout chez vous, 10 astuces antiséderarité (mangerbouger.fr)
file:///C:/Users/Membres%20Invites/Downloads/brochure_50_astuces.pdf



16 Quelques outils des Banques Alimentaires

Soyez attentif à l'hygiène
Dépliant, FFBA, 2021

Comment doser sans balance ?



Familles d'aliments



Site de recettes

17 Bibliographie Méthodologie de projet et pédagogie

- Techniques d'animation en promotion de la santé, FRAPS Centre-Val de Loire, IREPS Centre-Val de Loire, 2020-05, 78 p. drive.google.com/file/d/1BWHQPUQxRayYoTew8GdX90vaje6Tbwte/view

- 27 techniques d'animation pour promouvoir la santé. 3^e édition Douiller Alain, Coupat Pierre, Demond Émilie (et al.), Ouvrage : Le Coudrier, 2020, 175 p.

- Découvrir et utiliser des techniques d'animation en éducation pour la santé. Formation 2017. Dossier documentaire Fouga Céline, Morin Stéphanie Dossier: CoDES du Vaucluse, CoDEPs des Bouches-du-Rhône, 2017, 87 p. www.codeps13.org/image/471/8104?size=1800,800®ion=full&format=pdf&download=1&crop=centr e&realWidth=1241&realHeight=1754&force=inline

18 Bibliographie Nutrition et précarité

- BIPBOP, base de données bibliographique en éducation et promotion de la santé www.bib-bop.org/base_bib/index.php

- Consommations alimentaires et place de l'aide alimentaire chez les personnes incluses dans l'étude Abena — C. Bellin-Lestienne, V. Deschamps, A. Noukpoapé, N. Darmon, S. Hercberg, K. Castetbon, 2004-2005. BEH 2006, 11-12: 79-81 p. hal.inrae.fr/hal-02659552/document

- L'alimentation des populations défavorisées en France : synthèse des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnel — F. Caillavet, N. Darmon, A. Lhuissier, F. Régnier, In: Les travaux de l'observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale 2005-2006. Paris La Documentation française, 2006 : 279-322 p. onpes.gouv.fr/IMG/pdf/travaux2005-2006-2-1-3-alimentation_synthese-Caillavet.pdf

- Caractéristiques sociodémographiques des personnes recourant à l'aide alimentaire. Étude Abena, 2004-2005, V. Deschamps, C. Bellin-Lestienne, A. Noukpoapé, S. Hercberg, K. Castetbon, BEH 2006, 11-12: 78-79 p. bdsp-ehesp.inist.fr/vibad/controllers/getNoticePDF.php?path=Invs/BEH/2006/11-12/11-12.pdf

- Alimentation et état nutritionnel des bénéficiaires de l'aide alimentaire. Étude Abena 2011-2012 et évolutions depuis 2004-2005. D. Grange, K. Castetbon, G. Guibert, M. Vernay, H. Escalon, A. Delannoy, V. Feron, C. Vincelot — Santé publique France - 2013 www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/rapport-synthese/alimentation-et-etat-nutritionnel-des-beneficiaires-de-l-aide-alimentaire-etude-abena-2011-2012-et-evolutions-depuis-2004-2005.pdf

- Aide alimentaire et accès à l'alimentation des populations démunies en France Avis n° 72. Conseil national de l'alimentation, 2012. www.vie-publique.fr/sites/default/files/rapport/pdf/194000115.pdf

- Rapport d'information sur le financement de l'aide alimentaire. Arnaud Bazin et Éric Bocquet, Sénat, 2018. www.senat.fr/rap/r18-034/r18-0341.pdf

- Programme national nutrition santé 2019-2023, Ministère de la Santé et de la Prévention : solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns4_2019-2023.pdf





Glossaire

ARS

Agence régionale de santé

BA

Banque Alimentaire

CCAS

Centre communal d'action sociale

CHRS

Centre d'hébergement et de réinsertion sociale

DLC

Date limite de consommation

DDM

Date de durabilité minimale

DRAAF

Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt

FFBA

Fédération française des Banques Alimentaires

GBPH

Guide des bonnes pratiques d'hygiène et de sécurité alimentaire

IREPS

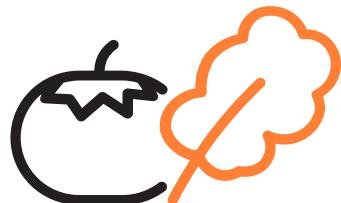
Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé

PNNS

Programme national nutrition santé

PAT

Projet alimentaire territorial



Les ateliers cuisine,
guide pratique
Janvier 2025

—
Directeur
de la publication
Jean Cottave

Responsable
de la publication
Laurence Champier

Conception, rédaction
et coordination éditoriale
Elodie Tarby, Michèle Cécile
Mestres, Brigitte Laurent

01 49 08 04 70
ffba@banquealimentaire.org

Conception graphique
Little Stories,
Groupe Australie.Gad

Crédits photos
Alys Thomas, Bettina Pittaluga
Photos prises dans le respect
des gestes barrières

Typographie
Rebond Grotesque

Graveur
Point 11

Imprimerie
Déjà Link

**Actrices de
l'Économie Sociale et
Solidaire, les Banques
Alimentaires
accompagnent 2,4
millions de personnes.
Ateliers de
transformation,
achats en circuit
court, épiceries
solidaires, dispositifs
itinérants, programme
Bons gestes & bonne
assiette : les Banques
Alimentaires agissent
au quotidien pour que
l'aide alimentaire soit
facteur de lien social
et de promotion santé.**



banquealimentaire.org

