

LES ATELIERS CUISINE PAR LE MENU

guide pratique



Banques Alimentaires

Plat du jour
Plaisir de
cuisiner
Plaisir de
manger
Plaisir de
partager





Préparé de longue date, fruit d'expériences de terrain, **le Guide pratique des ateliers cuisine** marque la volonté de promouvoir de nouvelles formes d'accompagnement. Plus que jamais, l'alimentation est au cœur du processus de socialisation. L'aide alimentaire ne doit pas se résumer à une « aide d'urgence », mais devenir un véritable outil d'inclusion sociale. La promotion d'ateliers cuisine, partout, dans toutes les associations partenaires des Banques Alimentaires, illustre bien cette conviction partagée.

Véritable moyen de prise de parole, d'initiative personnelle, d'échanges culturels, les ateliers cuisine sont aussi l'occasion de rendez-vous réguliers, qui permettent de progresser dans une démarche globale. Avec ce guide en mains, chacun découvrira de nouvelles idées, de nouvelles méthodes. Evitant l'improvisation, chacun pourra se lancer dans ce type d'initiative avec un peu moins d'appréhension.

J'ai la conviction que les ateliers cuisine sont un passage incontournable des démarches associatives en faveur des plus démunis. A tous bon courage.

Handwritten signature of Alain Seugé in black ink.

Alain SEUGÉ,
Président de la Fédération française
des Banques Alimentaires



AUTEURS :

Banque Alimentaire de l'Hérault : Claude Daniel, vice-président, Aurélie Hanquez, diététicienne.
 Fédération française des Banques Alimentaires : Marie-Jo Rozières, responsable du service Partenariat associatif et Marie-Thérèse Béclin, diététicienne, chargée de mission.
 Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon : Geneviève Le Bihan, chargée de projet, nutritionniste de santé publique.

AVEC LES CONTRIBUTIONS DE :

Banque Alimentaire de l'Hérault : Christian André-Benoit, Alain Béréziat, Laura Forgo.
 Structures partenaires de la Banque Alimentaire de l'Hérault : CCAS Agde (Jean-Philippe Grezes), Convergence 34 Le Sésame (Patricia Vassy), CHRS L'Avitarelle hommes (Christina Willaime, David Léglise). Fédération française des Banques Alimentaires, service Partenariat associatif : Michèle Cécile Josse-Mestres, Catherine Kara-Terki, Magdeleine Mangenot. Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon : Anne Brozzetti. Club Expert Nutrition et Alimentation : Caroline Rio.

AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE :

Notre partenaire Kraft Foods et le Centre National Interprofessionnel de l'Économie Laitière (CNIEL).





Dans le cadre du Plan Alimentation Insertion (PAI), un effort important a été mis en œuvre pour que l'offre alimentaire proposée soit plus équilibrée et permette aux populations bénéficiaires de se rapprocher des repères de consommation du Programme National Nutrition Santé (PNNS). Ceci est repris plus récemment dans les axes du Programme National pour l'Alimentation (PNA). C'est un véritable enjeu, car, face à la précarité, les personnes peuvent se retrouver dans des situations complexes. Les accidents de la vie ont parfois complètement déstructuré 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 France, près de trois millions de personnes ont recours à l'aide alimentaire.

EN DIRECT DU TERRAIN...

Avant tout, il semble 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 !** Encore moins pour ceux qui disposent de moins de 3,50 euros par personne et par jour pour manger ou qui font face à d'énormes difficultés matérielles : logement sans cuisine, sans

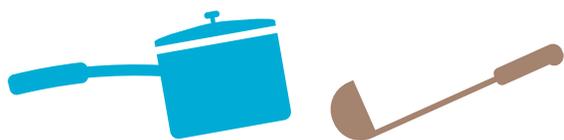
équipement, sans espace où stocker les aliments, éloignement des lieux d'achats...

Dans ces conditions, l'équilibre alimentaire est difficilement atteignable. Ainsi, même si le constat des bénévoles et des professionnels est alarmant, la distribution alimentaire et les ateliers cuisine contribuent partiellement à l'amélioration de la situation.



EN LIEN AVEC LES ENQUÊTES...

Les résultats de la dernière enquête du Baromètre santé nutrition 2008 se font l'écho des **fortes inégalités sociales en matière d'alimentation**. En 2008, 2,5% des personnes interrogées sont confrontées à l'insécurité alimentaire quantitative en n'ayant pas -souvent ou parfois- assez à manger dans leur foyer, tandis que près de 40% des personnes sont touchées par une insécurité alimentaire qualitative (ou insatisfaction alimentaire) puisqu'elles ne peuvent pas toujours consommer les aliments qu'elles souhaiteraient.



40%
des personnes sont touchées par une insécurité alimentaire qualitative.

En cas d'insécurité alimentaire quantitative, les personnes ont conscience de ne pas faire toujours les bons choix. Leur alimentation se révèle de fait, peu diversifiée, comportant moins de fruits et légumes, de poissons et plus de boissons sucrées, de plats tout prêts.

Les conséquences physiologiques des déséquilibres alimentaires sont préoccupantes et se manifestent par la maigreur, ou au contraire par le surpoids et l'obésité et les nombreuses maladies qui leurs sont associées (maladies cardio-vasculaires, diabète, cancer, etc.).



Cuisiner est « un moyen de faire des économies ».

Il ressort également de cette étude que les Français estiment que « manger » évoque avant tout « une chose indispensable pour vivre » puis « un plaisir gustatif ». Toutefois, le plaisir de l'acte alimentaire est nettement moins évoqué par les personnes à faible revenu ou faible niveau d'études. Par ailleurs, pour plus de 90% des personnes interrogées, faire la cuisine est synonyme d'alimentation saine et équilibrée et de convivialité. Plus des deux tiers soulignent également que « cuisiner est un moyen de faire des économies ».

Enfin, en se penchant sur les critères de mesure de la pauvreté, apparaît la notion « d'indicateurs de privation ». Ils répondent au souhait de dépasser les indicateurs purement monétaires afin de mieux prendre en compte le niveau de vie réel. Ainsi, **le fait de ne pouvoir bénéficier de biens ou d'activités considérés comme de première nécessité dans le pays dans lequel on vit est assimilé à la privation**. Il s'agit aussi bien de l'incapacité à manger de la viande ou du poisson régulièrement que de l'impossibilité d'inviter à manger chez soi, comme d'aller au restaurant ou de partir en vacances.



LA DÉMARCHE D'ACTEURS DE TERRAIN :

LE RÉSEAU DES BANQUES ALIMENTAIRES

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.

Dans le prolongement du PAI, les ateliers cuisine 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 de manière équilibrée et goûteuse.

Afin de parfaire ce dispositif, la Fédération française des Banques Alimentaires (FFBA) s'est donné les moyens de pérenniser l'expérience et l'engouement suscités par ces ateliers cuisine, en :

- mobilisant son réseau ;
- instaurant des formations d'animateurs pour ces ateliers ;
- se dotant - grâce au partenariat avec Kraft Foods - de cuisinettes mobiles mises au service des structures décidées à se lancer dans ce type d'action ;
- élaborant des outils pédagogiques.

La réalisation de ce guide résulte d'une double initiative : celle de la Banque Alimentaire de l'Hérault en collaboration avec l'Instance régionale d'éducation et de promotion de la santé Languedoc-Roussillon (Ireps-LR) et celle du service Partenariat associatif de la FFBA.



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.





Présentation du guide

p. 10 à 13

Pourquoi ce guide ?	p. 10
Le projet d'atelier cuisine pas à pas	p. 12



Conception & mise en place d'ateliers cuisine

p. 15 à 31

1. Définir l'atelier cuisine	p. 16
2. Etablir un état des lieux et identifier les personnes ressources	p. 18
Connaître le public, cerner ses besoins et ses attentes.	
Identifier les personnes ressources.	
3. Poser les objectifs, les pistes d'action et d'évaluation	p. 21
Fixer les objectifs et construire le projet.	
Prévoir le suivi et l'évaluation.	
4. Créer une dynamique autour de l'atelier	p. 27
Savoir fédérer la structure autour du projet.	
Réussir à mobiliser le public.	



Organisation technique

p. 33 à 45

1. Trouver le lieu	p. 35
2. Prévoir les équipements	p. 36
L'équipement de base	
Une alternative : la cuisinette mobile de la FFBA	
3. Choisir les denrées	p. 38
Le fond de placard	
Les denrées spécifiques à l'atelier	
4. Programmer et définir un calendrier	p. 41
Choisir la fréquence	
Retenir la date	
Déterminer la durée de l'atelier	
5. Inscrire les participants	p. 43
6. Penser aux aspects réglementaires et budgétaires	p. 44
Connaître le cadre réglementaire	
Estimer le budget.	





Déroulement de l'atelier

p. 47 à 61

1. Choisir le type d'atelier p. 48
2. S'organiser p. 54
3. Choisir une recette ou un menu p. 57
4. Le rôle de l'animateur p. 59



Documents ressources (n° des fiches)

p. 63 à 91

- FICHE 1** Questionnaire de recueil des attentes des accueillis p. 64
- FICHE 2** Les ressources près de chez vous p. 66
- FICHE 3** Recommandations et messages forts pour l'atelier cuisine p. 67
- FICHE 4** Evaluation des participants p. 69
- FICHE 4.1** Questionnaire d'évaluation auprès des participants p. 70
- FICHE 4.2** Questionnaire de satisfaction des responsables et bénévoles p. 72
- FICHE 5** Modèles d'affiches p. 74
- FICHE 6** Liste de matériel p. 76
- FICHE 7** Liste des quantités à prévoir p. 78
- FICHE 8** Rétroplanning de l'atelier cuisine p. 80
- FICHE 9** Règles de base sur l'hygiène des aliments (cf. GBPH) p. 81
- FICHE 9.1** Dépliant FFBA "Soyez attentif à l'hygiène" p. 84
- FICHE 10** Fiche d'activité p. 85
- FICHE 11** Quelques clés concernant l'écoute active p. 87
- FICHE 12** Les tactiques des chefs en atelier cuisine p. 88
- FICHE 13** Ressources et outils pédagogiques p. 90



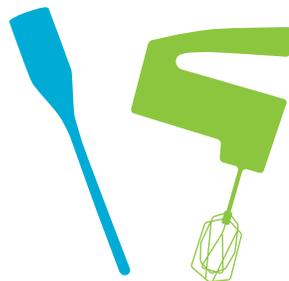
Bibliographie & glossaire

p. 93 à 96



Présentation DU GUIDE

1 Pourquoi ce guide ?



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

- motivant ceux qui souhaitent le mettre en place ;
- facilitant l'élaboration, la mise en œuvre et l'évaluation de l'atelier.



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 ?

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 :

- les propositions (intitulés de l'action) répondent à un besoin exprimé par les personnes accueillies ou identifié par l'équipe ;
- les impératifs de chacun - contraintes horaires, familiales, matérielles...- sont pris en compte ;

- les propos des intervenants sont adaptés à la situation, au quotidien ou aux capacités - langue, écrit, préoccupations...- 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 ?

Le guide se présente en quatre parties :

- 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 ;

- la seconde décrit les différentes étapes techniques pour un « atelier réussi » ;
- la troisième présente le déroulement d'un atelier et propose des pistes d'action ;
- la quatrième comporte des fiches pratiques et des documents ressources.

Il est illustré par des paroles de participants ou des expériences vécues par des animateurs des ateliers des Banques Alimentaires de l'Hérault et de Charente-Maritime.

L'intégralité du guide est gravée sur le CD-Rom joint. Celui-ci est téléchargeable sur le site de la FFBA :

www.banquealimentaire.org



le projet
d'atelier
cuisine
pas à pas

10

Évaluer
l'atelier

9

Animer et faire
vivre l'atelier

8

Établir un calendrier

7

Prévoir le lieu,
l'équipement et
les denrées

6

Communiquer
autour de l'atelier



1

Connaître
le public : cerner
les besoins et les
attentes

2

Identifier les
personnes ressources
et l'animateur

3

Motiver l'équipe,
trouver des partenaires

4

Poser les objectifs
et les pistes d'action

5

Rédiger
le projet, prévoir
l'évaluation et le
financement

La **réussite**
d'un projet
nécessite
de procéder
par différentes
étapes !





1

Conception & MISE EN PLACE

d'ateliers cuisine

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 !



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

- dégustation ou "atelier gourmand", éveil au goût et démonstrations culinaires ;
- découvertes et échanges, jeux autour des aliments ;
- groupes d'échanges sur l'alimentation, les recettes, le décryptage des étiquettes ;
- animations culinaires ou thématiques et rendez-vous festifs ;
- repas partagé avec un groupe limité de personnes.



NOTRE
CONSEIL

Ces actions sont souvent un tremplin pour se lancer dans un projet d'atelier cuisine. 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.



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

« Une jeune femme vient avec son enfant à tous les ateliers. Son compagnon travaille toute la semaine. Elle ne connaît personne dans la ville où ils se sont installés. Elle n'a pas de permis de conduire, ce qui limite ses activités. De nature très réservée, elle s'ouvre au fur et à mesure des séances... qu'elle ne manquerait sous aucun prétexte. »

« Une dame qui ne travaille pas, vit avec son fils adulte handicapé dont elle est la tutrice avec comme seule ressource sa maigre allocation. Les ateliers sont sa « bouffée d'oxygène » où elle rencontre d'autres personnes et parle de tout... sauf de ses difficultés ! »

« L'accueilli se montre sous un autre jour vis-à-vis des travailleurs sociaux qui le reçoivent et ne le connaissent qu'au travers des « entretiens ». Le partage s'inscrit alors dans les deux sens. »

PAROLES
D'ANIMATEURS



2 *Etablir 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 :

- chaque personne -qu'elle soit accueillie, bénévole ou professionnelle- est particulière ;
- chaque public présente des caractéristiques et des ressources différentes, variables ;
- chaque structure possède son fonctionnement et son organisation.

« Je me sens vivant. »

« J'ai l'impression d'être normal. »

« Je me revois avec mes parents, mes enfants. »

« Ca me rappelle quand je vivais chez moi, avec ma famille. »

« Moment de convivialité très agréable, le plaisir de mettre de la fête dans nos assiettes. »

PAROLES DE PARTICIPANTS



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

- en discutant avec les personnes accueillies ;
- en échangeant avec les bénévoles et les salariés des structures d'accueil.

indirecte

- en élaborant un questionnaire de « recueil des attentes » ;
- document ressource 1 : « Exemple de questionnaire de recueil des attentes » ;
- en notant les réflexions ou paroles échangées lors des distributions de colis ou de repas.

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 prolonger leurs missions.

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

« Je n'aime pas les légumes. »

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

« Je ne veux pas de ces produits, ils sont périmés. »

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

« Les fruits et 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 ni de me mettre à table. »

« Les petits pots pour bébé, c'est mieux que ce que je pourrais préparer. »

→ N°1

Questionnaire
 Attente des
 accueillis

DOCUMENTS
 RESSOURCES



PAROLES DE
 PARTICIPANTS



Conception & MISE EN PLACE

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 :

- volontaire et convaincu de l'intérêt du projet ;
- soutenu par sa direction et ses collègues ;
- habile à fédérer un groupe et à partager ses compétences culinaires, ses connaissances sur l'alimentation équilibrée à petit budget ;
- conscient de la nécessité de s'appuyer sur une méthodologie.

Les ressources humaines : un travail d'équipe

Il est souhaitable de créer une équipe de « **référents d'atelier** » avec, de préférence, au moins un des membres 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...

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...

PAROLES D'ANIMATEURS

« Dans une association qui a trois lieux dans la ville, il était convenu que les animateurs se relaieraient, le lieu de l'atelier n'étant pas fixe. Le projet n'a pas fonctionné : personne ne s'y retrouvait - ni les personnes accueillies, ni les professionnels. **La solution retenue : constituer une équipe, élaborer un planning et tout est rentré dans l'ordre.** »



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... mais ce travail d'équipe doit être structuré.



NOTRE
CONSEIL

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

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).



PLUS
D'INFO



DOCUMENTS
RESSOURCES



→ N°2

Les ressources
près de chez vous



Conception & MISE EN PLACE

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...), Il convient de fixer des objectifs basés sur :

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 ».

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 PNNS en respectant les contraintes du petit budget.

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.



NOTRE
CONSEIL

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 ;
- aux astuces pour acheter, stocker les aliments ;
- 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 bucco-dentaire ;
- à des difficultés liées aux conditions du repas ;
- à des interrogations relatives aux messages nutritionnels reçus et au marketing ;
- à des réticences sur la qualité des aliments distribués.



Pour illustrer cette démarche :



La connaissance des aliments et de leurs usages culinaires :

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

« Je n'aime pas les légumes. »



PROPOSITION D'OBJECTIF :

- favoriser la familiarisation avec les légumes en les préparant et les dégustant.

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

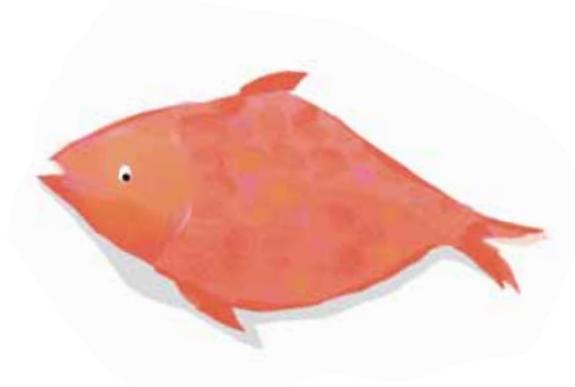
« Je ne veux pas de ces produits,
ils sont périmés. »

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



PROPOSITION D'OBJECTIFS :

- faire émerger les craintes, les peurs liées aux aliments ;
- connaître les repères de consommation du PNNS ;
- décrypter les dates de péremption.



Conception & MISE EN PLACE

La question du budget et de l'équilibre alimentaire :

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

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

« Bien manger, ça revient cher. »

« Les petits pots pour bébé, c'est mieux que ce que je pourrais préparer mais ça fait un sacré budget, avec les couches et le lait. »



PROPOSITION D'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.

Les difficultés liées à l'isolement social, la solitude, le rythme de vie...

« 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. »



PROPOSITION D'OBJECTIFS :

- échanger sur les freins et les motivations à cuisiner, à se mettre à table ;
- redécouvrir les sensations liées au plaisir de manger.



NOTRE
CONSEIL

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.





DOCUMENTS
RESSOURCES



→ **N°3**

Recommandations
et messages forts

PAROLES D'ANIMATEURS

« 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 6 mois de fonctionnement, la nécessité de conserver cette activité semble opportune au regard des effets consécutifs et collatéraux - tant au niveau collectif qu'individuel - remarquables auprès des personnes accueillies. »



Conception & MISE EN PLACE

PRÉVOIR LE SUIVI ET L'ÉVALUATION

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



- mesurer 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 de la satisfaction, recettes échangées, plats appréciés et refaits à la maison, fréquentation, assiduité...

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



DOCUMENTS
RESSOURCES

→ **N°4, 4.1 ET 4.2**

Exemples de
questionnaires
d'évaluation



NOTRE
CONSEIL

Il est impératif de prendre le temps de faire un bilan abondant aussi bien l'angle quantitatif (fréquentation, coût...) que qualitatif (ressenti des personnes et des professionnels...). 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... ont été atteints ?
- Quelles surprises l'atelier a-t-il réservées aux personnes accueillies, aux animateurs, à l'équipe ?

Cette étape permet de réajuster l'atelier si nécessaire.



4 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.

- bien définir et partager les tâches afin que chacun puisse se retrouver et identifier « qui fait quoi » dans l'organisation retenue.

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

- inciter partenaires et membres de l'équipe 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 ;
- veiller à tenir informée l'équipe de l'état d'avancement, du déroulement et du bilan des séances (à l'appui d'un bilan chiffré, de photos, de témoignages...).



Au cours de la conception du projet, il convient de :

- expliquer le projet, ses objectifs, son mode de fonctionnement et le rôle de chacun des membres de l'équipe ;
- 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 ;
- rappeler que ce type d'action est un moyen reconnu facilitant l'insertion sociale des personnes accueillies ;
- intégrer la direction et les collègues dans l'ensemble des décisions concernant le projet (dates, fréquence, inscriptions, lieu, thématiques à aborder...) ;

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!



NOTRE
CONSEIL



Conception & MISE EN PLACE

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. 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 de par leur fonction dans la structure afin que :

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

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

La communication orale

Elle consiste à :

- 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);
- échanger avec elles lors des inscriptions ;
- téléphoner pour confirmer leur inscription, rappeler le calendrier et les dates de rendez-vous.



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 (cf. Guide « Tous à table ! »)



Il semble important de continuer à évoquer régulièrement l'atelier, y compris auprès de personnes ayant déjà refusé d'y participer. En effet, certaines n'osent pas faire le premier pas.

La communication écrite

Elle permet de :

- remettre des documents (calendrier, recettes, prospectus...) éventuellement avec les colis ou lors d'entretiens ;
- formaliser l'inscription qui valorise l'engagement pris (fiche d'inscription, cahier, tableau...).

La communication visuelle

Elle offre :

- une présentation attractive qui retient l'attention (affiches, dépliants, table de dégustation...);
- 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.

La communication sensorielle

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

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 !



NOTRE
CONSEIL



→ N°5

DOCUMENTS
RESSOURCES



Exemples
d'affiches
et de tracts



Conception & MISE EN PLACE

« 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. »



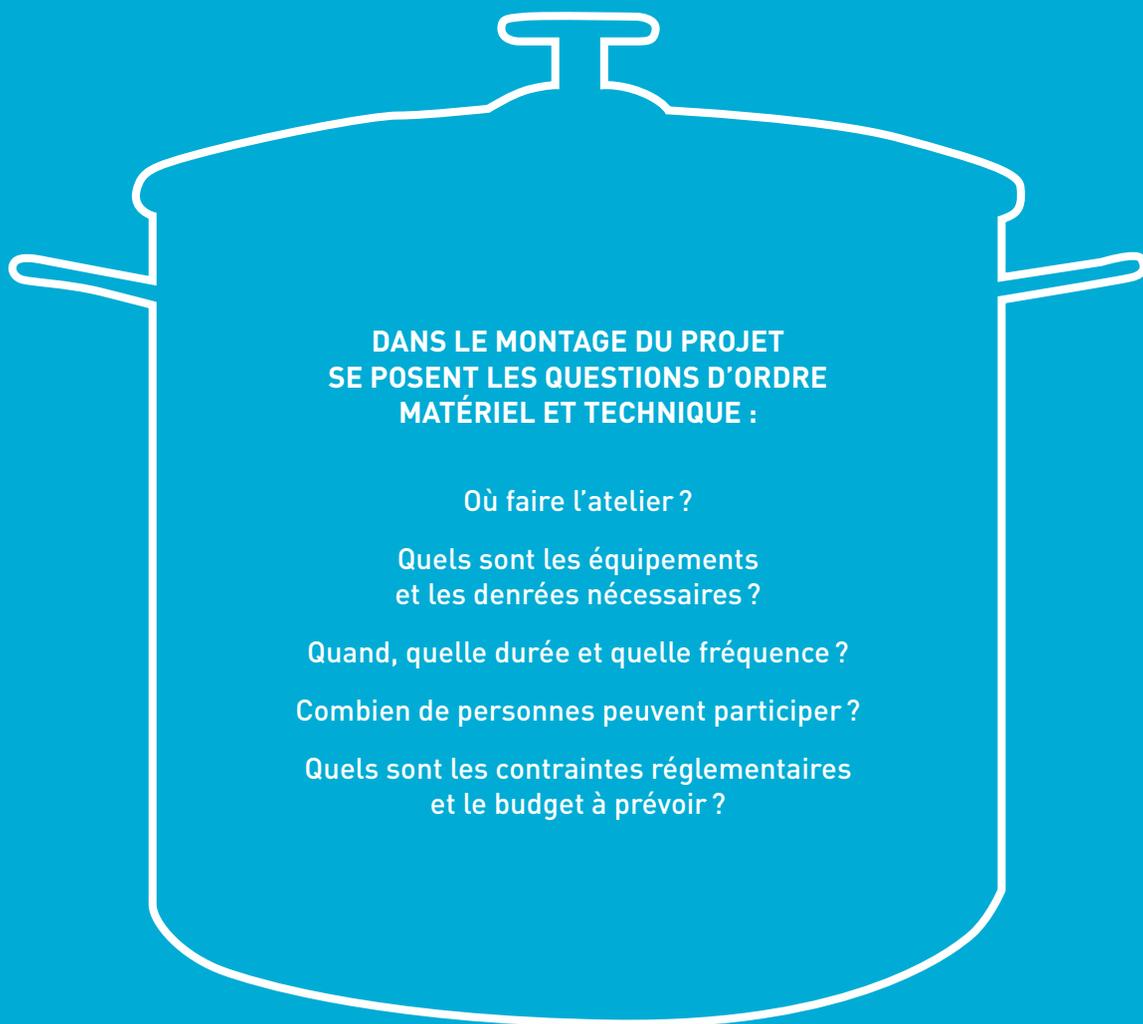
« Après quelques semaines d'ateliers où la dynamique et la participation étaient très bonnes, le projet s'est un peu essoufflé : baisse de fréquentation, d'engagement de l'équipe, ambiance un peu moins conviviale... Pour relancer le projet, nous imaginons avec le directeur de la structure, la mise en 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... A 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 ! »







2 Organisation TECHNIQUE



1 Trouver le lieu

L'idéal est de trouver un local

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

Il peut donc s'agir de :

- **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 ;
- **cuisine de la structure** à condition qu'elle soit assez spacieuse et disponible aux plages horaires retenues ;
- tout **autre lieu répondant aux exigences matérielles** (espace, équipement, gratuité, disponibilité...), 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.



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.



NOTRE
CONSEIL



2 Prévoir les équipements

L'ÉQUIPEMENT DE BASE

Le local doit comporter un équipement minimum :
(pour un atelier comptant 6 à 8 personnes)



- un réfrigérateur propre et en état de marche, avec une température inférieure à 6 °C ;
 - 2 plaques de cuisson au moins ;
 - 1 mini four ;
 - une batterie de cuisine : casserole, faitout, poêle, sauteuse... et du petit matériel : couteaux de cuisine, économes, planches à découper, spatules, ouvre-boîte, passoire ;
 - de la vaisselle : assiettes, verres, couverts ;
 - du linge : tabliers et torchons ;
 - des gants ;
 - des produits et du matériel d'entretien (vaisselle, ménage) dédiés à l'atelier.
- un point d'eau, chaude si possible ;
 - des tables (éventuellement utilisées comme plan de travail) et des sièges ;
 - une prise électrique avec un ampérage suffisant (permettant une puissance de 3 kW).

DOCUMENTS
RESSOURCES



→ N°6

Liste complète
du 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 privilégier les lots (cuillères, couteaux...) et d'en garder en réserve. Un appel à dons peut être organisé afin de compléter le stock (ramequins, pots de yaourt en verre, carafes, vases, nappes...)



UNE ALTERNATIVE : LA CUISINETTE MOBILE DES BANQUES ALIMENTAIRES

Dans le cadre du Programme Alimentation Insertion et afin d'améliorer encore plus concrètement l'aide alimentaire, la Fédération française des Banques Alimentaires s'est dotée d'outils innovants et pratiques. Parmi eux, la cuisinette mobile et son kit (50 recettes et dépliant « Manger équilibré »). La cuisinette peut être mise à disposition des associations partenaires de la Banque Alimentaire.



Les atouts de la cuisinette mobile

- Facile à transporter dans une camionnette, un break ou un monospace (poids 50 kg) ;
- Solide, utilisant des matériaux de cuisines professionnelles (inox) ;
- Conforme aux normes les plus strictes (disjoncteur intégré) ;
- Équipée d'un évier et sa réserve d'eau, de deux plaques électriques de cuisson et d'un four à micro-ondes ;
- Très pratique à utiliser quel que soit le lieu.

PAROLES D'ANIMATEURS

« L'outil est très pratique, bien conçu et permet d'apporter une formation pratique au sein des associations afin de faire passer le message du PNNS. Il montre le plaisir que l'on peut ressentir à cuisiner et le faire partager. Les richesses des accueillis peuvent être, grâce à cet outil, exploitées et mises en valeur. Les denrées proposées sont ainsi utilisées au mieux. »

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 aromates déshydratés ;
- Farine ;
- Sucre ;
- Levure.



NOTRE
CONSEIL

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

LES DENRÉES SPÉCIFIQUES À L'ATELIER

L'approvisionnement est fonction des situations

S'il existe un partenariat avec une Banque Alimentaire, les denrées - fond de placard et aliments correspondant aux préparations

du jour - peuvent être mises à disposition pour chaque atelier.





Dans les autres cas, deux possibilités se présentent :

- Achat direct en grande surface, en discounters ou au marché effectué par les organisateurs ou dans le cadre de l'atelier avec les participants ;
- Denrées fournies ou achetées grâce à la participation des personnes accueillies.



NOTRE
CONSEIL

Il n'y a pas de modèle unique d'approvisionnement. À chacun de trouver ce qui convient le mieux à son organisation.

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 alimentaires sont présents dans le menu.
4. Se procurer les denrées manquantes (grandes surfaces, discounters, marché...).



PLUS
D'INFO

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, par personne et pour un atelier (6 participants + 2 animateurs).

DOCUMENTS
RESSOURCES



→ N°7

Liste des quantités
à prévoir



4 Programmer et définir un calendrier

Une fois le lieu retenu, la question du planning doit être réglée.

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).

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



PRÉVOIR LE PLANNING DES ANIMATEURS ET DES PERSONNES RÉFÉRENTES

Il est essentiel de déterminer quels animateurs seront présents à chaque séance et quelles sont les personnes référentes (inscriptions, accueil, approvisionnement, salle...) pour chacune des séances.



DÉTERMINER LA DURÉE DE L'ATELIER



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

la préparation

Liste de denrées, recettes, photocopies... : au moins 1 h 30.

l'approvisionnement

La veille ou le jour même : au moins 1 heure.

l'animation

De la préparation à la restitution de la salle : de 2 h (goûter, préparation d'un seul plat) à 4 h (préparation et partage du repas).

la gestion administrative

Renseignements liés à la fréquentation, au coût, à la communication : au moins 1 h.



**PLUS
D'INFO**

Le rétroplanning vous permettra d'envisager chronologiquement toutes les étapes pour préparer l'atelier.

DOCUMENTS
RESSOURCES



→ N°8

Rétroplanning



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 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'atelier

(démonstration, dégustation, goûter...)
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.



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 avec le guide de distribution des produits alimentaires par les organismes caritatifs) en particulier :

- Respect de la chaîne du froid ;
- Respect d'une hygiène rigoureuse ;
- Nettoyage et désinfection du matériel ;
- 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.

DOCUMENTS
RESSOURCES



→ N°9, 9.1

« Les règles de base sur l'hygiène des aliments »,
Dépliant : « Soyez attentifs à l'hygiène »



ESTIMER LE BUDGET

Le tableau suivant présente un exemple des principaux postes à prévoir pour un atelier cuisine de 4 à 6 personnes avec 2 animateurs.

Charges à prendre en compte pour un atelier cuisine

FRAIS FIXES	
Achat petit matériel de cuisine et vaisselle (voir liste non exhaustive Document ressource n°6)	400 à 600 euros
Salaire 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...	Fonction de leur utilisation
Location salle	Variable selon les coûts en vigueur dans les différentes structures
Frais de déplacement pour atelier itinérant (assurance, carburant, péages, stationnement...)	
Fluides (électricité, gaz, eau)	
Communication : téléphonie, photocopies...	
Assurances (matériels, locaux) si elles ne sont pas déjà prévues dans les activités de la structure	

Un axe du Plan national de l'alimentation piloté en région par la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (Draaf) est « Améliorer l'offre de l'aide alimentaire aux plus démunis ». Dans ce cadre, il est possible de demander des subventions pour la mise en place d'atelier cuisine. Par ailleurs, selon les priorités définies dans le Projet régional de santé de votre Agence régionale de santé (ARS), il est également possible d'obtenir un financement.



NOTRE
CONSEIL





3

Déroulement DE L'ATELIER

Déroulement DE L'ATELIER

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 ou un repas 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. Par ailleurs, certaines structures proposent des sessions d'ateliers (par exemple cinq avec des thèmes spécifiques), ou encore des ateliers « collation ».



NOTRE
CONSEIL

Le plus important est de :

- favoriser la convivialité et la participation active et volontaire ;
- conjuguer simplicité à préparer et plaisir à déguster ;
- se rapprocher des repères de consommation du PNNS en tenant compte d'un petit budget.





**PLUS
D'INFO**

Le guide pédagogique « Alimentation atout prix », le guide d'accompagnement du calendrier « Tous à table » ainsi que le jeu Interfel (voir Ressources documentaires et pédagogiques) sont très riches en propositions d'animation.

Lors d'un atelier cuisine, il est possible d'aborder différents thèmes tels que l'équilibre alimentaire, les repères de consommation du PNNS, les rythmes des repas, l'organisation des courses, les aliments les moins chers et les plus intéressants sur le plan nutritionnel, etc. Les fiches conseils du PNNS apportent des informations détaillées sur les repères de consommation.

→ **N°13**

Ressources et outils
pédagogiques

DOCUMENTS
RESSOURCES



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.



DOCUMENTS
RESSOURCES

→ **N°3**

Recommandations
et messages forts



DÉROULEMENT

CONSTATS

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

« Un repas sans viande, ce n'est pas un vrai repas. »
« Je ne veux pas de ces produits, ils sont périmés. »

OBJECTIFS

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

Faire émerger les craintes, les peurs liées aux aliments

Connaître les repères de consommation du PNNS

Décrypter les dates de péremption

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

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

Photo expression sur les aliments
Echanges (éventuellement avec professionnel) sur les repères de consommation du PNNS et les moyens de s'en rapprocher
Atelier cuisine

RÉFÉRENCES PÉDAGOGIQUES



p. 22 à 25



p. 135 à 141



p. 32-35



« Lecture des étiquettes » p. 76

LÉGENDES



« Donner envie de manger équilibré » : guide d'accompagnement du calendrier « tous à table »



Classeur Alimentation atout prix



« Donner envie de se mettre à table : plaisir et convivialité » guide d'accompagnement du calendrier « tous à table »



CONSTATS

« Le poisson, c'est difficile à préparer. Et en plus, c'est cher. »
« Les fruits et légumes, ça coûte trop cher. »
« Bien manger, ça revient cher. »
« Les petits pots pour bébé, c'est mieux que ce que je pourrais préparer mais ça fait un sacré budget, avec les couches et le lait. »

« 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. »

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

Echanger sur les freins et les motivations à cuisiner, à se mettre à table

Redécouvrir les sensations liées au plaisir de manger

PROPOSITIONS D'ACTIVITÉS

Atelier cuisine décliné par thématique

Elaborer collectivement et réaliser des recettes et des menus bon marché

Echanges autour des repères de consommation du PNNS et des moyens de les mettre en application...

Elaborer une liste de courses à partir d'un menu ou d'une recette et réaliser les achats

Atelier cuisine décliné par thématique

Partager un repas

Dresser une jolie table

Travailler sur les sensations (goût, texture, odeurs...).

RÉFÉRENCES PÉDAGOGIQUES



p. 28-31



« Les manières d'acheter »
p. 31-37,
« Le coût des aliments »
p. 59 -75



p. 16-19



« Envie-pas envie »
p. 91-96
« Les goûts »
p. 135 à 144



« Donner des clefs pour être attentif à l'hygiène »: guide d'accompagnement du calendrier « tous à table »



« Donner des clefs pour concilier équilibre alimentaire et petit budget » : guide d'accompagnement du calendrier « tous à table »





PROPOSITIONS DE THÈMES D'ANIMATION



- **Cuisiner autrement**
- Cuisiner mieux
- **Trouver l'inspiration** pour cuisiner
- Apprendre à concocter de bons petits plats maison
- Réussir à préparer un **menu de fête bon marché**
- Découvrir des **recettes qui plaisent aux enfants**
- **Plats "terroir" ou exotiques** : à chacun sa spécialité
- **Menus de saison bon marché**



NOTRE
CONSEIL

Attention à l'intitulé de l'atelier.
C'est lui qui conditionne la
participation !



- **Manger en couleurs** :
les fruits, légumes et épices dans nos assiettes
- Comment nourrir toute la famille
- Faire soi-même : **soupes, purées et compotes**
- **Petit-déjeuner et goûters** :
bons, équilibrés, pratiques et pas chers
- **Trouver un éventail de recettes pour un aliment donné**
(pomme de terre, lait, poissons en boîte...)
- **Bien manger sans se ruiner**
- **Les pièges de la publicité** et du marketing
- En finir avec le casse-tête
de **l'étiquette alimentaire**
- **Cuisiner vite et bon**
- **Petit repas en solo**
- Manger avec les 5 sens



Déroulement DE L'ATELIER

2 S'organiser

Quand les objectifs et les animations des ateliers sont fixés, il convient de trouver les recettes, établir la liste des denrées et organiser l'approvisionnement.

EXEMPLE DE FONCTIONNEMENT



DOCUMENTS
RESSOURCES

→ N°10

Fiche d'activité

- exemple d'horaires pour un atelier avec repas de 10 h à 14 h
- exemple d'horaires pour un atelier sans repas partagé de 9 h à 12 h
- exemple d'horaires pour un atelier « collation » de 14 h à 17 h

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...

Étape 1 : Accueil des participants 10h 9h 14h	
Rappel de l'objectif et du déroulement de l'atelier	REMARQUES / SUGGESTIONS Eventuellement par un café, en tout cas par le sourire ! Les tactiques du chef voir ressource N°12
Étape 2 : Echanges autour du thème de l'atelier 10h15 9h15 14h15	
Sous forme d'un débat : l'animateur incite le groupe à s'exprimer et s'appuie sur les idées émises pour consolider les connaissances des participants	REMARQUES / SUGGESTIONS <i>A l'aide :</i> d'affiches (PNNS, FFBA) Ou de documents liés au thème choisi voir ressources documentaires et pédagogiques Et thèmes d'animation pages précédentes
Étape 3 : Présentation des denrées Choix du menu du plat / de la collation	
Enumérer les denrées disponibles Solliciter les idées de préparations Choix du menu	REMARQUES / SUGGESTIONS Rappeler l'importance de la vérification des dates limites de consommation des produits (DLC / DLUO), de la lecture des étiquettes



Étape 4 : Répartition des tâches 10 h 45 9 h 45 14 h 45	
<p>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...)</p> <p>Déterminer qui fait quoi (travail en binôme si possible)</p> <p>Rappeler l'importance du lavage des mains régulier</p>	<p>REMARQUES / SUGGESTIONS</p> <p>Moment opportun pour solliciter les compétences de chacun : qui sait déjà préparer la recette et comment procéder ?</p> <p>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 !</p> <p>Notions d'organisation au quotidien : préparer à l'avance, conserver (les règles d'hygiène pour congeler, décongeler...), gérer les quantités et accommoder les restes...</p>
Étape 5 : Préparation du menu au plus tard 11 h 10 h 15 h	
<p>Observer / Conseiller / Aider = Selon les besoins</p>	<p>REMARQUES / SUGGESTIONS</p> <p>Si une personne est en difficulté, il est possible de réajuster les « binômes » pour éviter qu'elle se sente mal à l'aise</p>
Étape 6 : Prise du repas en commun vers 12 h - 12 h 30	
Dressage de table	RQ : Libre expression des talents créatifs !!
Étape 7 : Distribution des plats préparés Collation vers 15 h 45	
	<p>REMARQUES / SUGGESTIONS</p> <p>Sans précipitation. Décaler les pauses cigarettes avant ou après le repas</p>
Étape 8 : Nettoyage et Rangement 13 h 30 16 h 30	
Avec la participation de tous !	
Étape 9 : Retour sur l'atelier - Distribution de documents 14 h 16 h 45	
<p>Distribuer des documents en lien avec le thème, des fiches recettes</p> <p>Faire un bref bilan de l'atelier</p> <p>Rappeler la date et le thème du prochain atelier</p>	
Fin de l'atelier : L'animateur remplit la fiche d'activité	



Déroulement DE L'ATELIER





**PAROLES
D'ANIMATEURS**

« Afin de mobiliser davantage les personnes, une association partenaire de la B.A. 34 a eu l'idée de demander aux participants de l'atelier cuisine de venir avec un invité : succès immédiat car les personnes se sont senties valorisées. A la suite de cette action, les participants ont voulu changer le nom de l'atelier cuisine en « atelier gourmand » pour le rendre plus festif. »

3 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 :

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

Concombres, Tomates,
Poivrons, Aubergines,
Oignons, Courgettes

Œufs
Steaks hachés

Fromage râpé
Lait

Pêches, Melon, Pastèque



Commentaires des participants

- Moi, je n'aime pas les poivrons cuits.
- Le fromage râpé, ça m'écoeure.
- Les aubergines, mes enfants ne veulent pas les goûter.
- De la ratatouille, on en a fait la dernière fois.
- De la salade de fruits, tout le monde sait la faire, moi je suis là pour apprendre de nouvelles recettes.



N.B. Les produits d'épicerie ne sont pas précisés mais ils sont mis à disposition des participants.

Déroulement DE L'ATELIER

Commentaires des participants

- De la moussaka.
- Une poêlée de légumes.
- Des aubergines frites.
- Des beignets de légumes.
- De la moussaka? C'est trop long et trop difficile à faire.

Proposition de l'animateur



- Et si on faisait un plat « complet » avec des aubergines qui pourrait donner aux enfants envie de goûter ?



Le choix du plat principal s'oriente vers la moussaka, plat que certains ne savent pas faire ou ne connaissent pas. Et en accompagnement ... plusieurs propositions. Elles doivent convenir à tous et être rapides à faire. Finalement deux groupes alimentaires manquent : des féculents et un produit laitier. Pour l'entrée, une salade de pâtes est proposée et pour le dessert, un clafoutis.

MENU RETENU



Salade de pâtes aux petits légumes en vinaigrette
Moussaka
Clafoutis aux fruits



4 Quel est le rôle de l'animateur ?

Il est responsable de la bonne marche de l'atelier et coordonne sa préparation :

- organisation de l'atelier : denrées, matériel, lieu, thème (qui peut être proposé par le groupe), inscription des personnes, rappel téléphonique ;
- mise en confiance : pour favoriser un climat de convivialité ;
- respect des horaires pour le confort de tous et la conduite d'un atelier serein ;
- logique dans le déroulement : 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 ;
- 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).

→ **N°3**
Recommandations et messages forts

DOCUMENTS
RESSOURCES



→ **N°12** « Les tactiques du chef cuisinot »

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.



→ **N°11**

« Quelques clés concernant l'écoute active »

DOCUMENTS
RESSOURCES



Déroulement DE L'ATELIER

GÉRER LE GROUPE

Quelle que soit la composition du groupe, plusieurs attitudes peuvent se retrouver au sein de celui-ci. En voici quelques exemples :

- 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 critique 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 ;
- séduction : celui qui essaie d'établir une relation privilégiée avec l'animateur.





PAROLES D'ANIMATEURS

« Un jeune homme très peu attentif lors de l'échange autour du thème devient agressif lors du choix du menu. Il se dit déçu par l'aspect didactique de ce début d'atelier « où seul l'animateur prend la parole. » Pourtant, il s'est montré inexistant jusque-là. La tension monte mais pour ne pas pénaliser le reste du groupe, l'animateur procède au choix collectif du menu et invite à démarrer les préparations. Soudées et motivées par l'atelier, les autres personnes calment le participant et s'affairent en cuisine. Ainsi, le conflit s'est très vite apaisé, et ce par l'attitude positive du reste du groupe. »

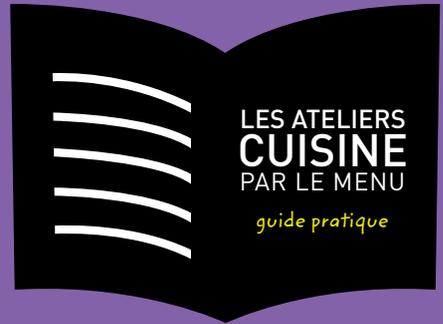
Il est possible de rencontrer des tensions au sein d'un groupe et les techniques pour les gérer vont toutes dans le même sens : « ne pas prendre parti, ni accepter, ni condamner, faire résoudre le problème par celui qui en est à l'origine, par un « sauveur » ou par le reste du groupe, dépassionner le débat, revenir au contenu de l'atelier et satisfaire les besoins de reconnaissance ».



NOTRE
 CONSEIL

À deux on gère mieux !





4

Documents
RESSOURCES

→ FICHE

N°1

Exemple de questionnaire de

RECUEIL DES ATTENTES DES ACCUEILLIS

Nous envisageons de mettre en place des ateliers cuisine à votre attention. Merci de bien vouloir répondre à ce questionnaire qui nous permettra de mieux cibler ce projet.

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

- Oui
- Non

2 Si non, pourquoi (manque de temps, pas intéressé, sait déjà cuisiner...)?

.....

.....

.....

3 À quelle fréquence pourriez-vous de venir ?

- Tous les quinze jours
- Une fois par mois
- De temps en temps
- Autre :

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 ?

.....

.....

.....

.....

7 Vous vivez...

- Seul
- Avec vos enfants
- En couple
- Autre

8 Si vous avez des enfants :

- Vous pouvez les faire garder pendant l'atelier
 - Vous aimeriez qu'ils participent à l'atelier
- Dans ce cas, pourquoi ? Qu'attendriez-vous de ce moment ?

.....

.....

.....

.....

.....



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
<http://www.banquealimentaire.org/>
- L'Instance régionale en promotion et éducation pour la santé (anciennement les comités départementaux et régionaux d'éducation pour la santé)
http://www.fnes.fr/presentation/reseau_et_ses_membres.php
- Le correspondant du PNNS en région
http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Les_correspondants_du_PNNS_dans_les_regions_ARS.pdf
- Site du Ministère de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Pêche
www.alimentation.gouv.fr
- La liste des personnes référencées formateurs PNNS en région
http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/Liste_des_personnes_referencees_PNNS_janvier_2011.pdf
- Les CCAS <http://www.unccas.org/>
- Les Conseils Généraux <http://www.conseil-general.com/>
- Association française des diététiciens nutritionnistes (AFDN) <http://www.afdn.org/>
- A.N.D.E.S, le réseau des épiceries solidaires <http://www.epiceries-solidaires.org/>
- La Croix Rouge Française <http://www.croix-rouge.fr/>
- Les Restos du Cœur <http://www.restosducoeur.org/>
- Le Secours Populaire <http://www.secourspopulaire.fr/>
- Le Secours Catholique <http://www.secours-catholique.org/>



RECOMMANDATIONS ET MESSAGES FORTS

pour l'atelier CUISINE

PLAISIR

- avoir une jolie table ;
- soigner la présentation des plats ;
- sentir les bonnes odeurs de la cuisine ;
- se nourrir « tout simplement » ;
- découvrir de nouveaux aliments, de nouvelles façons de cuisiner ;
- avoir un temps d'échanges ;
- prendre le temps de manger ensemble ;
- prendre du temps pour soi.



SANTÉ

- tendre vers une alimentation équilibrée ;
- bouger ;
- se familiariser avec les repères PNNS ;
- boire de l'eau.



PETIT BUDGET

- 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 ;
- aller faire ses courses après un repas (« le ventre plein ») ;
- connaître les aliments de base à avoir en stock ;
- savoir lire les étiquettes (prix au kg...);
- se méfier des promotions et des publicités, (alimentation produit de consommation) ;

HYGIÈNE ET SÉCURITÉ

- se laver les mains aussi souvent que nécessaire ;
- respecter les températures de conservation et de transport ;
- respecter les dates de péremption :
 - à consommer avant le... : ne pas dépasser
 - à consommer de préférence avant le... : on peut dépasser, goûter le produit ;
- ne pas goûter avec les doigts ou avec la même cuillère ;
- ranger les placards, le réfrigérateur ;
- gérer les restes (couvrir les plats dans le réfrigérateur...);
- laver les fruits et les légumes ;
- ne pas décongeler à température ambiante ;
- faire attention à l'emplacement de la poubelle ;
- faire attention à la sécurité des personnes (brûlures, chutes...);
- faire un nettoyage efficace : vaisselle, cuisinette, locaux.





→ FICHE
N°4

ÉVALUATION DES PARTICIPANTS

Les fiches proposées sont à adapter, en particulier en fonction des objectifs qui ont été fixés. Elles 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 ;
- Savoir si les thématiques et les recettes sont adaptées à la population ;
- Pouvoir ajuster pour le prochain cycle :
 - le contenu des ateliers,
 - les thématiques abordées,
 - la fréquence la plus adaptée.

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.



→ FICHE
N°4.1

EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DES ATELIERS CUISINE AUPRÈS DES PARTICIPANTS

1 À combien d'ateliers avez-vous participé ?

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

Oui Non

3 Si non, pourquoi ?

.....

.....

.....

4 Avez-vous appris de nouvelles techniques culinaires ?

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

5 Si oui, les appliquez-vous ?

Oui Non

6 Avez-vous modifié vos habitudes alimentaires ?

En matière de quantité ?

Oui, de quelle manière...
 Non

En matière de qualité ?

Oui, de quelle manière...
 Non

Au niveau des rythmes ?

Oui, de quelle manière...
 Non





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

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

8 Si non, pourquoi ?

.....
.....
.....

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

- Oui Non

10 Si oui, lesquels ?

.....
.....
.....

11 La fréquence des ateliers vous a-t-elle satisfait(e) ?

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

12 Souhaiteriez-vous continuer ces ateliers ?

- Oui Non

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

.....
.....
.....



→ FICHE
N°4.2

EXEMPLE DE QUESTIONNAIRE DE SATISFACTION DES RESPONSABLES ET BÉNÉVOLES

au contact des personnes accueillies

(à adapter en fonction des objectifs)

À RETOURNER AVANT LE

1 Les ateliers cuisine sont-ils adaptés à votre demande ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Oui, tout à fait | <input type="checkbox"/> Oui, plutôt |
| <input type="checkbox"/> Non, pas vraiment | <input type="checkbox"/> Non, pas du tout |

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Oui, tout à fait | <input type="checkbox"/> Oui, plutôt |
| <input type="checkbox"/> Non, pas vraiment | <input type="checkbox"/> Non, pas du tout |

3 Les recettes proposées sont-elles faciles à réaliser ?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Oui, tout à fait | <input type="checkbox"/> Oui, plutôt |
| <input type="checkbox"/> Non, pas vraiment | <input type="checkbox"/> Non, pas du tout |

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

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Oui, tout à fait | <input type="checkbox"/> Oui, plutôt |
| <input type="checkbox"/> Non, pas vraiment | <input type="checkbox"/> Non, pas du tout |





CONCERNANT LES ATELIERS CUISINE, CITEZ :

Trois points positifs :

.....

.....

.....

.....

Trois points à améliorer :

.....

.....

.....

.....

Suggestions :

.....

.....

.....

.....



→ FICHE
N°5

AFFICHES

pour annoncer les ateliers cuisine

**L'Atelier
CUISINE**

Un rendez-vous
à ne pas manquer

Date :

Lieu :

.....

Le plaisir de réaliser ensemble des repas équilibrés



Cuisinons tous ensemble



L'atelier cuisine

Le plaisir de faire ensemble des recettes équilibrées



→ FICHE
N°6

EXEMPLE DE LISTE DE MATÉRIEL

Exemple (non exhaustif) de matériel nécessaire

catégorie matériel

BATTERIE DE CUISINE

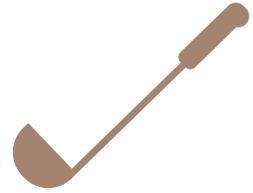
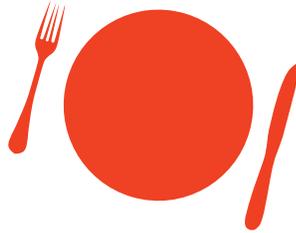
Autocuiseur
Faitout avec couvercle
Casseroles (2 de tailles différentes)
Couvercles (2 de tailles différentes)
Poêle
Sauteuse avec couvercle
Plats à four (2 de tailles différentes)
Moule à cake ou à tarte

PRÉPARATION

Passoire
Planches à découper (4)
Saladiers / Bols (5 de tailles différentes)
Mandoline ou Râpe
Mixeur plongeant

LINGE

Torchons (6)
Gants / Maniques
Nappe
Serviettes en papier
Tabliers (tissus ou jetables)



catégorie matériel

USTENSILES

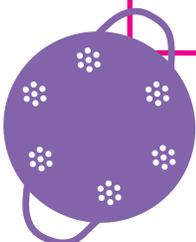
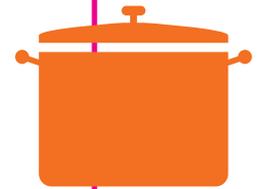
- Couverts à salade (2 jeux)
- Petits couteaux (6)
- Grand couteau (1)
- Couteau à pain
- Ecumoire
- Pichet doseur
- Essoreuse à salade
- Pince
- Fouets (2)
- Spatule souple (maryse)
- Grandes cuillères (3)
- Ouvre-boîte
- Divers (louche, spatule, cuillère service...)

VAISSELLE
(Pour une dizaine de personnes)

- Assiettes Creuses, Plates, Petites
- Ménagère

NETTOYAGE

- Balais, serpillières, produit de nettoyage...
- Eponges, liquide vaisselle, essuie-tout, savon, désinfectant



LISTE DES QUANTITÉS À PRÉVOIR

Il s'agit d'ordres de grandeur qui varient en fonction du nombre de personnes inscrites et du type d'atelier. Elles correspondent à un atelier comportant 6 personnes inscrites avec 2 animateurs et où sont confectionnés une entrée, un plat et un dessert. Elles doivent être ajustées si le menu comporte moins de composantes.

Groupes alimentaires	Quantités par personne	Quantités pour un atelier comptant 8 personnes
 <p>VIANDE ou POISSON ou ŒUFS</p>	<p>100 g (viande ou poisson) 1 œuf</p> <p>Si entrée type quiche ou tarte</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ou si pâtisserie, crème, flan (...) en dessert <p>2 œufs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si plat principal sans viande ou poisson 	<p>800 g à 1 kg (viande ou poisson) 8 œufs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si entrée type quiche ou tarte • Ou si pâtisserie, crème, flan (...) en dessert <p>16 œufs</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si plat principal sans viande ou poisson
 <p>LÉGUMES et FRUITS</p>	<p>200 à 250 g de légumes environ</p> <p>200 à 250 g de fruits maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quantité moins importante si dessert élaboré sans fruit 	<p>1,5 à 2 kg de légumes environ</p> <p>1,5 à 2 kg de fruits maximum</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quantité moins importante si dessert élaboré sans fruit



Groupes alimentaires	Quantités par personne	Quantités pour un atelier comptant 8 personnes
<p>FECULENTS</p> 	<p>100 g par personne ou 1 à 2 pommes de terre (selon calibre)</p>	<p>800 g à 1 kg</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soit l'équivalent d'un paquet de pâtes, de riz ou de légumes secs • Ou 6-8 pommes de terre par exemple
<p>PAIN</p>	<p>¼ de baguette</p>	<p>2 baguettes ou 1 gros pain</p>
<p>FROMAGE ou YAOURTS et/ou LAIT</p> 	<p>25 à 30 g de fromage</p> <p>1 yaourt ou 100 g de fromage blanc</p> <p>125 à 250 ml de lait Selon les recettes choisies</p> <ul style="list-style-type: none"> • En complément du fromage râpé dans une quiche par exemple 	<p>200 à 250 g de fromage environ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Soit l'équivalent d'un paquet d'emmental • Il est possible de présenter 2 fromages différents pour que les participants puissent choisir <p>ou 8 yaourts / fromages blancs</p> <p>1 à 2 l de lait</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selon les recettes choisies • En complément du fromage râpé dans une quiche par exemple
<p>MATIÈRES GRASSES</p> 	<p>15 à 30 g de beurre</p> <p>30 g de crème fraîche</p>	<p>½ à 1 plaquette de beurre</p> <p>1 briquette ou un petit pot de crème fraîche</p> <ul style="list-style-type: none"> • Selon les recettes choisies



RÉTROPLANNING DE L'ATELIER CUISINE

Un mois avant ou d'une fois sur l'autre :

- fixer la date et les horaires ;
- vérifier la disponibilité des animateurs ;
- trouver et réserver le lieu : vérifier l'équipement ;
- communiquer autour de l'atelier : au sein de la structure, avec d'autres structures, avec les personnes accueillies ;
- inscrire les personnes.

Deux jours avant :

- relancer les personnes inscrites.

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.



RÈGLES DE BASE SUR L'HYGIÈNE DES ALIMENTS

Cf fiche technique 17 du Guide des Bonnes Pratiques d'Hygiène (GBPH)

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.

Les règles de base en matière d'hygiène des aliments

1) Respect de la chaîne du froid

- utiliser des sacs isothermes (ou glacières) lors du transport des produits frais et surgelés jusqu'au domicile ;
- limiter en permanence les temps d'attente hors froid de ces produits ;
- vérifier le bon fonctionnement du réfrigérateur (+4°C) et du congélateur (-18°C).



2) Respect d'une hygiène personnelle rigoureuse

- se laver les mains fréquemment après tout passage aux toilettes, après toute manipulation contaminante (par exemple, se moucher, vider les poubelles, préparer les aliments non cuits...);
- éviter de tousser, éternuer au-dessus des aliments ;
- tenir propres mains et ongles ; protéger toute blessure par un pansement étanche.



Les règles de base en matière d'hygiène des aliments



3) Nettoyage et désinfection du matériel :

- nettoyer le matériel et les ustensiles de cuisine après chaque utilisation ;
- nettoyer le réfrigérateur 1 fois par mois et le congélateur 1 fois par an, suivi d'une désinfection à l'aide d'eau javellisée puis les rincer.



4) Respect des dates limites de consommation (D.L.C)

- ne pas consommer des produits dont la DLC est dépassée.



5) Règles de conservation et consommation des produits :

- laver soigneusement les légumes terreux et plantes aromatiques destinés à être consommés crus ;
- protéger les produits nus dans le réfrigérateur (restes, produits entamés) ; ranger les denrées en tenant compte de la température des différentes parties de celui-ci et du niveau de contamination de chaque produit ;
- consommer rapidement (24 ou 48 h) les produits dont le conditionnement a été ouvert ;
- réchauffer soigneusement les restes alimentaires et les plats cuisinés avant consommation.



Principales recommandations spécifiques aux personnes fragilisées*

1) Ne pas consommer de produits potentiellement porteurs de germes pathogènes, de toxines ou de parasites

- lait cru et fromages au lait cru ;
- viandes fumées, marinées, rillettes, pâtés, foie gras ;
- crustacés, fruits de mer, poisson cru, saumon fumé, œufs de poisson, surimi, tarama ;
- graines germées crues (blé, soja, quinoa...).

2) Bien cuire les produits sensibles :

- steak haché ; viandes de bœuf, de mouton, de porc, de volaille (visuellement une viande cuite n'est plus rosée à cœur) ;
- œufs ;
- poissons (la chair de poisson cuite se détache facilement).

3) Limiter la consommation de poissons « gras » à deux fois maximum par semaine :

- poissons gras : espadon, saumon, maquereau, siki, marlin, lamproie.



*personnes fragilisées : personnes immunodéprimées, personnes âgées, femmes enceintes, jeunes enfants

4) Ne pas consommer de produits dont la composition est inconnue pour les personnes susceptibles d'être allergiques.

5) Protéger les produits lors de leur conservation :

- utiliser de préférence un film alimentaire (éviter de protéger les aliments acides, par exemple les vinaigrettes, avec du papier aluminium).



Dépliant : "Soyez attentif à l'hygiène !"

Respectez Les dates de consommation



« à consommer jusqu'au... »

- Respecter la date indiquée sur l'emballage
- Ne pas dépasser** la date



« à consommer de préférence avant le... »

Au-delà de cette date, le produit peut être consommé : vérifier le bon état de l'emballage et goûter.

L'état de l'emballage

BOÎTES AVEC COUVERCLE BOMBÉ : ne pas consommer

EMBALLAGE LÉGÈREMENT ABÎMÉ : (conserves, surgelés), attention à l'aspect du produit à son ouverture (mauvaises odeurs, modification de la texture)

EN CAS DE DOUTE, ne PAS consommer l'aliment.

Les incontournables

L'hygiène

Pour les mains

Ne pas oublier de se laver les mains avec du savon

- Au moment de la préparation des repas
- Au moment de passer à table
- A la sortie des toilettes

Pour les aliments

- Essuyer la vaisselle avec un torchon différent de celui utilisé pour les mains
- Laver les ustensiles, les surfaces de travail, le matériel





- Rincer les fruits et légumes (passoire et eau courante)
- Tenir la poubelle éloignée des denrées
- Ranger les restes du repas au réfrigérateur sur une assiette couverte ou dans une boîte hermétique

La sécurité

Pour les produits d'entretien

- Ne pas les stocker avec la nourriture.
- Les garder à part dans un placard fermé.



Pour votre santé

Soyez attentif à l'hygiène !



Fédération Française des Banques Alimentaires
15, rue du Val de Marne - 94257 Clervalix cedex - www.bbf-banquesalimentaires.org

Concepteur graphique : H&B Provisions - 01 30 20 00 01 - Supporter 16 20 00

Rappelez-vous

L'hygiène du réfrigérateur

- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement.
- Le dégivrer 2 fois par an au minimum ainsi que le congélateur.
- Vérifier qu'il n'y a pas de produits oubliés dans la date de conservation est dépassée.
- Eviter :
- de déposer des produits encore chauds
- de conserver ses restes des aliments plus de 3 jours

Ne pas garder une lettre de conserve ouverte et réutiliser son contenu dans un autre récipient.

La conservation des produits

3 MÉTHODES SANS RISQUE :

- Servir le produit au congélateur et le cuire aussitôt
- Placer le plat dans le réfrigérateur et attendre la décongélation pour l'utiliser
- Décongeler dans un four à micro ondes (position décongélation)

EN CAS DE COMPTE DE COURTE : éviter à tout prix les restes. Au réfrigérateur, ne conservez « à froid » l'eau des légumes.

- les consommer rapidement
- ou les faire cuire
- ou les jeter

1 Sur le lieu de l'aide alimentaire ou dans un magasin

Prendre les produits surgelés en dernier et les placer immédiatement dans un sac isotherme.

2 Le transport

Le sac isotherme est indispensable pour les surgelés. Prévoir un autre sac isotherme pour les produits frais si le trajet est long ou s'il fait très chaud.

- Ranger chez soi rapidement et les entreposer sans attendre dans le réfrigérateur ou le congélateur.

3 La conservation des produits frais et surgelés

Freezer ou compartiment à glaçons

La conservation des produits surgelés est de 3 jours maximum.

Tous les plats congelés ont été consommés rapidement.

4 La conservation des produits d'épicerie

Placard → température ambiante

Conserves, pâtes, riz, sucre, huile, lait UHT non ouvert...

Produits surgelés → congélateur

Plusieurs semaines à plusieurs mois (température -18°C)

Ne jamais recongeler un aliment décongelé

Produits frais → réfrigérateur

Œufs, crème fraîche, beurre, saucisses, lait et produits laitiers, fromages, pâtisseries, poissons, viandes, volailles, charcuteries, plats cuisinés, et salades composées...

de 3 à 8° C maximum selon les produits

RESPECTEZ LA CHAÎNE DU FROID





→ FICHE
N°10

FICHE D'ACTIVITÉ

Elle 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 FICHE D'ACTIVITÉ

DATE :

LIEU :

NUMÉRO DE LA SÉANCE :

THÈME :

.....
.....
.....

PERSONNES ACCUEILLIES	ANIMATEURS	MENU

REMARQUES :

.....
.....
.....
.....



QUELQUES CLÉS CONCERNANT L'ÉCOUTE ACTIVE

Le questionnement

- 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 ? ».

Le silence

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

La relance

Invitation à en dire plus par :

- le silence ;
- la répétition des derniers mots ;
- une nouvelle question.

La 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.

La neutralité

L'influence minimale est un gage de fiabilité des informations recueillies.

Le 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.

Source : FFBA,
Formation « Alimentation insertion », 2004



→ FICHE
N°12

LES TACTIQUES DES CHEFS EN ATELIER CUISINE

Les tactiques du chef cuistot



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... ?) ;
- de préparer les ingrédients et les ustensiles nécessaires.

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 !



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.

A chaque étape, ce qui n'est plus utilisé est lavé (planche à découper, couteaux...), rangé (ingrédients) ou jeté (épluchures, coquilles d'œufs...).



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 !

COMMENT DOSER SANS BALANCE ?
Le verre à moutarde, instrument de mesure

1 VERRE À MOUTARDE CONTIENT	→	APRÈS CUISSON VOUS OBTENEZ
120 g de farine		
100 g de féculé		
150 g de sucre	→	environ 340 g
120 g de coquillettes	→	environ 420 g
150 g de lentilles	→	environ 430 g
150 g de riz cru	→	environ 280 g
140 g de semoule	→	
= 20 cl ou 200 g de liquide		= 1 assiette creuse

le verre

Illustration inspirée des Recettes Mémorables



→ FICHE

N°13

RESSOURCES ET OUTILS PÉDAGOGIQUES

- Alimentation atout prix. Guide de formation et d'intervention. Barthélémy L, Binsfeld C, Moissette A. 2005, 164 p
<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/498.pdf>
- Manger équilibré, jouez la variété ! Dépliant FFBA 2006
- Manger équilibré, jouez la variété ! Jeux de 50 fiches recettes illustrées, FFBA 2006
- Tous à table ! Alimentation et insertion : guide d'accompagnement du calendrier et affiches, 2005. Tous à table ! calendrier annuel.
<http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/actions45.htm>
- Photo-alimentation, CODES 17, CRS-CODES 86, Dalhousie University, Institut Pasteur Lille, 2005
<http://www.inpes-sante.fr/pedagotheque/pdf>
<http://www.codes11.com/article-23089888.html>



Les documents suivants sont disponibles sur le CD-Rom

Fiches conseils du PNNS :

<http://www.mangerbouger.fr/menu-secondaire/boite-a-outils/les-fiches-conseils.html>

- Au moins 5 fruits et légumes par jour sans effort
- Les féculents, un plaisir à chaque repas
- 3 produits laitiers par jour ? Vive la variété !
- Le sel : comment limiter sa consommation ?
- Limiter votre consommation de sucre tout en restant gourmand
- Viande, poisson, œufs : 1 à 2 fois par jour c'est essentiel !
- Matières grasses : savoir les choisir et réduire sa consommation
- De l'eau, sans modération !
- Bouger chaque jour, c'est bon pour la santé !



Affiches du PNNS :

<http://www.mangerbouger.fr/menu-secondaire/boite-a-outils/les-affiches-memos.html>

- le tableau des repères ;
- la marelle ;
- l'escalier.





Bibliographie & Glossaire

Bibliographie

NUTRITION ET PRÉCARITÉ

Bellin-Lestienne C, Deschamps V, Noukpoapé A, Darmon N, Hercberg S, Castetbon K. **Consommations alimentaires et place de l'aide alimentaire chez les personnes incluses** dans l'étude Abena, 2004-2005. BEH 2006, 11-12 : 79-81 http://www.invs.sante.fr/BEH/2006/11_12/index.htm

Caillavet F, Darmon N, Lhuissier A, Régnier F. **L'alimentation des populations défavorisées en France : synthèse des travaux dans les domaines économique, sociologique et nutritionnel**. In : Les travaux de l'observatoire national de la pauvreté et de l'exclusion sociale 2005-2006. Paris : La documentation française, 2006 : 279-322

Condroyer F. **Associer les populations à la conception des messages de prévention. La Santé de l'Homme**, 402, 2009 :24-27

Cultures & santé. Dossier thématique alimentation et précarité. Bruxelles, 2010 : 29p. http://www.cultures-promosante.be/pdf/prod%2010/DT_alimentation.pdf

Darmon N. **Manger équilibré pour 3,5 euros par jour : un véritable défi. La Santé de l'Homme**, 402, 2009 :13-15 <http://www.inpes.sante.fr/SLH/articles/402/02.htm>

Darmon N, Andrieu E, Bellin-Lestienne C, Dauphin AG, Castetbon K. **Enquête auprès des associations d'aide alimentaire (E3A) : mode de fonctionnement des structures et valeur nutritionnelle des colis et repas distribués**. Cahier de nutrition et de diététique 2008 ; fascicule 43 (5) : 243-50

Delamaire C. **Alimentation des plus démunis : ce que prévoit le Programme national nutrition-santé. La Santé de l'Homme**, 402, 2009 :36

Delaporte C. **Chômage et inactivité : quel impact sur les comportements alimentaires ? Alimentation Santé et Petit budget - n°43, octobre 2008** : 7-8 http://www.cerin.org/upload/C9C9216FEA70D4F0A2D87FFA63B757E1/ALIM%20et%20SANT_43.pdf

Deschamps V, Bellin-Lestienne C, Noukpoapé A, Hercberg S, Castetbon K. **Caractéristiques sociodémographiques des personnes recourant à l'aide alimentaire**, étude Abena, 2004-2005. BEH 2006, 11-12 : 78-79 http://www.invs.sante.fr/BEH/2006/11_12/index.htm

Escalon H., Bossard C., Beck F. dir. **Baromètre santé nutrition 2008**. Saint-Denis : INPES, coll. Baromètres santé, 2009 : 424 p. <http://www.inpes.sante.fr/>

Ministère de la santé et des solidarités. **Deuxième Programme national nutrition santé 2006-2010**. 2006, 51p <http://www.sante.gouv.fr/IMG/pdf/plan.pdf>

Picca D. **L'alimentation des enfants de 0 à 3 ans au sein de familles en situation de précarité : pratiques et difficultés**. Alimentation Santé et Petit budget, N°44 Janvier 2009, p3 http://www.cerin.org/upload/4157977DF47BD875350594361F805705/ALIM%20et%20SANTE_44.pdf





Poisson D. **L'alimentation des populations modestes et défavorisées. Etat des lieux dans un contexte de pouvoir d'achat difficile.** 2008, 21p http://www.lemangeur-ocha.com/fileadmin/images/sciences_humaines/DP-aliment-pop-defavorisees.pdf

Poulain JP, Tibère L. **Alimentation et précarité « Considérer la pluralité des situations »**, Anthropology of food, 6, 2008 <http://aof.revues.org/index4773.html>

MÉTHODOLOGIE DE PROJET ET PÉDAGOGIE

Beau D. **La boîte à outil du formateur.** 100 fiches de pédagogie. Editions d'Organisation, Paris. 2000, 243p

Comité régional d'éducation pour la santé Languedoc-Roussillon. **Techniques d'animation en éducation pour la santé.** 2009, 46p [http://cres-lr.over-blog.com/rubrique « publications »](http://cres-lr.over-blog.com/rubrique%20«%20publications%20»)

Couralet D, Olivo C. **Education pour la santé. Actions : découvrez la méthode !** CRES Languedoc-Roussillon 2005, 97p. [http://cres-lr.over-blog.com/ rubrique « publications »](http://cres-lr.over-blog.com/rubrique%20«%20publications%20»)

Courau S. **Les outils d'excellence du formateur – Tome 2 : Concevoir et animer des sessions de formation.** Coll Formation permanente en sciences humaines, ESF éditeur, 2009, 192p

Mucchielli R. **La conduite des réunions – Les fondamentaux du travail en groupe.** ESF éditeur, Issy-les Moulineaux, 2000, 192p



Quelques sites pour trouver de l'information

Mangerbouger.fr, le site de la nutrition santé et plaisir - <http://www.mangerbouger.fr/>

Institut national de prévention et d'éducation pour la santé - <http://www.inpes.sante.fr/>

Centre de recherche et d'information nutritionnelle : Site d'information en nutrition pour les professionnels de santé - <http://www.cerin.org/>



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

DLUO : Date limite d'Utilisation Optimale

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

INPES : Institut National de Prévention et d'Éducation pour la Santé

IREPS : Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé

PAI : Programme Alimentation et Insertion

PNA : Programme National pour l'Alimentation

PNNS : Programme National Nutrition Santé



Crédits photos : FFBA, Istock.

Conception graphique : **alchimie** [02 32 40 00 91]

Réalisation : HB Impressions



Banques Alimentaires

SERVICE PARTENARIAT ASSOCIATIF
Fédération française des Banques Alimentaires
15, rue du Val de Marne - 94257 Gentilly cedex - Tél. 01 49 08 04 70
ffba.relations.associations@banquealimentaire.org

www.banquealimentaire.org

Avec le soutien de :



Banque Alimentaire de l'Hérault

