

Revue trimestrielle destinée aux professionnels et bénévoles impliqués dans la prise en charge et l'aide alimentaire aux populations démunies.



## ACTUALITÉS

### Bien se nourrir à un moindre coût

Un symposium international organisé par le CERIN a été l'occasion de présenter les travaux d'Adam Drewnowski (Professeur à l'École de Santé publique de l'Université de Washington, Etats-Unis) qui ont finement analysé le rapport entre la richesse en micronutriments des aliments et leur accessibilité en termes de coût. Sur les 1387 produits alimentaires américains passés au crible, il ressort que :

- Le lait et les produits laitiers sont de loin les sources les moins coûteuses de calcium.
- Les céréales et le lait et les produits laitiers fournissent de la riboflavine à moindre coût.
- Les céréales et haricots secs apportent du potassium et du zinc pour un prix peu élevé.
- Les œufs, le lait et les produits laitiers ainsi que les viandes sont les sources les moins chères de vitamine B12.

Ceci confirme donc qu'il est possible d'améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation en favorisant la variété et en privilégiant spécifiquement certains aliments ayant un bon rapport qualité nutritionnelle/prix, comme par exemple, les féculents et légumes secs, le lait et les produits laitiers.

[http://www.cerin.org/fileadmin/user\\_upload/PDF/Actualites/vo-drewnowski.pdf](http://www.cerin.org/fileadmin/user_upload/PDF/Actualites/vo-drewnowski.pdf)

### Pouvoir d'achat en baisse: l'arbitrage des familles

Une étude qualitative de FranceAgrimer., ayant porté début 2010 sur 10 familles-type de région parisienne, montre que pour faire face à la crise, les Français privilégient la cuisine « maison » et ont changé leur façon de faire les courses, y consacrant plus de temps :

- En établissant une liste d'indispensables, un montant à ne pas dépasser, et en ayant plus recours aux tickets de réduction ou aux promos,
- En arbitrant entre les enseignes, les marques, les conditionnements mais aussi entre les familles de produits. Pour exemple : moins de viande rouge, remplacée par de la viande blanche ou des produits dérivés (saucisses, nuggets, boulettes...), lait plutôt que yaourts et desserts lactés...

[http://www.franceagrimer.fr/Projet-02/08publications/08publi\\_pdf/08pub\\_synth\\_fam2010/crise\\_conso2011.pdf](http://www.franceagrimer.fr/Projet-02/08publications/08publi_pdf/08pub_synth_fam2010/crise_conso2011.pdf)

### Prévention des cancers: pas de régime ou d'aliment miracle

Face au problème majeur de santé publique que sont les cancers et dans un contexte foisonnant de conseils et prises de position parfois contradictoires, l'Anses - Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail - a publié un rapport d'expertise « Nutrition et cancer: légitimité de recommandations nutritionnelles dans le cadre de la prévention des cancers »... Ce travail met surtout en évidence qu'il n'existe aucun aliment et nutriment « anticancer » en soi. Il est accompagné de « questions-réponses » rappelant les messages essentiels et clarifiant certaines idées fausses.

<http://www.anses.fr/Documents/NUT2007sa0095Ra.pdf>  
<http://www.anses.fr/Documents/NUT-QR-NutritionCancer.pdf>

## DOSSIER

2-4

### REPENSER « L'ATELIER CUISINE » AFIN DE (RE) DYNAMISER LES PARTICIPANTS

*Dans le cadre d'un diplôme d'Etat en Ingénierie Sociale, Céline Lepeltier, conseillère en économie sociale et familiale de formation initiale, a mené un travail de recherche intitulé « Quelle place pour l'empowerment dans les ateliers cuisine ? ».*

## COTÉ CUISINE

5

### GLACE EXPRESS AUX FRUITS

## FOCUS

6

### CUISINER AVEC TROIS FOIS RIEN: L'EXPERIENCE DE « LA MAISON DANS LA RUE »

*À l'initiative de la Mission santé d'Emmaüs, une action de prévention de la dénutrition et de la déshydratation a été mise en place en partenariat avec une diététicienne, au sein de la Maison dans la Rue, à Paris. L'occasion de se prouver qu'il était possible de proposer un « atelier cuisine sans cuisine » avec une bouilloire électrique, les denrées de la banque alimentaire un minimum d'ustensiles et un maximum de participation des personnes accueillies.*

Alimentation, Santé & Petit budget,  
Revue éditée par le CERIN  
(Centre de Recherche et d'Information  
Nutritionnelles)

Rédacteur en chef: Caroline Rio

Comité de lecture:  
Brigitte Coudray, Dominique Poisson

Maquette et mise en page: la-fabrique-creative

Illustrations: Navello

Abonnement gratuit  
sur demande écrite adressée au CERIN  
nutrition-fr@cerin.org

Tous les numéros de la revue  
sont en ligne sur le site  
www.cerin.org

Cliquer sur le logo de la revue en bas  
de la page d'accueil.

42 rue de Chateaudun 75009 Paris

# Repenser « l'atelier cuisine » afin de (re) dynamiser les participants

Dans le cadre d'un diplôme d'Etat en Ingénierie Sociale, Céline Lepeltier, conseillère en économie sociale et familiale de formation initiale, a mené un travail de recherche intitulé « Quelle place pour l'empowerment dans les ateliers cuisine ? ».

Au détour d'une expérience professionnelle dans un centre maternel, Céline Lepeltier fait le constat suivant: la relation avec les participants semble différente lors des entretiens individuels par rapport aux « ateliers cuisine ». Apparemment, durant les « ateliers cuisine », l'estime de soi des personnes est valorisée, car elles se trouvent alors dans une position de « détentrice de savoir », notamment lorsqu'elles font découvrir des recettes. Cette recherche traite plus spécifiquement des « ateliers cuisine » organisés par les épiceries sociales ou solidaires, structures intervenant dans l'aide alimentaire auprès des personnes en situation de précarité.

## Méthodologie

Après avoir conduit une enquête exploratoire constituée d'entretiens avec des animateurs d'« atelier cuisine », des participants et des animateurs réseaux de l'ANDES - Association Nationale de Développement des Épiceries Solidaires-, elle a pu poser l'hypothèse suivante: l'intervention de l'animateur dans les « ateliers cuisine » contribuerait à développer le pouvoir d'agir des personnes qui serait à l'origine de changements d'ordre social et cognitifs.

Pour la vérifier, l'enquête de terrain, reposant sur une approche qualitative, était composée de:

- > un entretien semi-directif avec 5 animateurs d'« atelier cuisine »,
- > une analyse documentaire portant sur 5 comptes rendus d'« atelier cuisine »,

- > un entretien avec une élue et sa chargée de mission,
- > une observation participante d'un « atelier cuisine »,
- > quatre entretiens semi-directifs avec les participants,
- > un entretien semi-directif avec l'animatrice de l'atelier observé,
- > un entretien avec une auteure – Lilas Nord- qui a animé un atelier d'écriture auprès d'un groupe de participants aux « ateliers cuisine »,
- > un entretien avec une formatrice d'« atelier cuisine ».

## Constats

Les sociologies de l'alimentation et de la précarité apportent des éléments de connaissance théorique pour comprendre les problématiques alimentaires et sociales de ces personnes, mais qu'en est-il des compétences méthodologiques d'animation?

Les résultats de l'enquête exploratoire montrent qu'ils permettent de valoriser les personnes, de développer des savoirs, de créer des liens... Ainsi, les données recueillies laissent à penser que l'« atelier cuisine » peut contribuer à conduire le groupe de personnes en situation de précarité vers un chan-

gement social. C'est pour cette raison que le travail de recherche s'est axé autour du concept d'empowerment (ou pouvoir d'agir).

## Les participants: un public hétérogène

Tout d'abord, pour présenter les participants de l'« atelier cuisine » observé, trois catégories ont été construites. Elles reposent notamment sur le degré de participation des personnes qui est également en corrélation avec le niveau de développement du pouvoir d'agir. Il s'agit:

### • des « novices »

ces participants sont dans la découverte de l'atelier et donc leur participation est relativement faible. Cependant, ils montrent une volonté d'apprendre et sont dans une phase d'intériorisation des normes de l'atelier. Ils développent leurs compétences et savoir-faire tout en redécouvrant le plaisir alimentaire,

### • des « avertis »

ils ont intériorisé les normes de fonctionnement de l'atelier et aident les nouveaux à s'intégrer. Ils sont dans une phase d'acquisition et de transmission des savoirs culinaires,

## QU'EST-CE QUE L'EMPOWERMENT ?

Y. Le Bossé le traduit par le « développement du pouvoir d'agir des personnes ou de collectivités ». Les travaux de cet auteur et de W. Ninacs apportent des précisions sur le concept d'empowerment en s'intéressant plus particulièrement à son application dans les pratiques sociales avec une approche intégrée du changement social.

J. Rappaport (1981) décline quatre composantes de l'empowerment :

- la participation ;
- la compétence ;
- l'estime de soi ;
- la conscience critique.

## • des « confiants »

ils font figures de modèles pour les novices. Leurs intérêts portent davantage sur la convivialité. Progressivement, ils se détachent des ateliers et semblent avoir trouvé un certain équilibre dans l'alimentation quotidienne.

## L'animateur : un chef d'orchestre aux multiples compétences

L'animateur occupe une place centrale pour amener les personnes vers des changements sociaux et cognitifs. L'enquête de terrain a montré que l'attitude des animateurs et la relation qu'ils tissent avec les participants favorisent le développement des 4 composantes de l'empowerment (voir encadré).

### La participation

Elle est marquée par un accueil convivial ou règne une ambiance chaleureuse et détendue. La dimension relationnelle occupe un espace important en la combinant avec la dimension pratique. Ce contexte d'échange, d'entraide et de solidarité lors de l'atelier est propice à la création de liens sociaux entre les participants.

### Les compétences personnelles

Elles sont développées par les apprentissages de savoir-faire culinaire. Ceux-ci peuvent être enseignés par les participants en faisant découvrir des recettes ou des techniques au groupe. Cette dimension d'apprentissage est très présente chez les « avertis », elle l'est moins chez les « confiants ».

### La valorisation de l'estime de soi

Elle a pu être observée chez tous les participants à l'atelier.

### Le développement de leur conscience critique

Il a été noté chez une « avertie » et une « confiante » qui évoquent le changement de leurs habitudes alimentaires et de celles de leur famille. Ceci peut s'expliquer par les connaissances nutritionnelles acquises et les savoir-faire développés.

## PAROLES DE PARTICIPANTS

« On partage les idées, ça permet à l'un et l'autre de parler, c'est ça vraiment qui me soulage ».

« Je me suis fait beaucoup d'amis, je les appelle au téléphone pour parler avec eux, pour remonter un peu le moral ».

« Les gens sont simples, ils montrent leurs savoir-faire sans se montrer ».

« Il y a beaucoup d'expériences et c'est ça qui nous aide dans ce genre d'atelier, il y a plein de gens, plein d'idées. Ça nous sort aussi du quotidien, ça nous fait du bien ». Cet exemple montre que la participation aide à lutter contre l'isolement et l'exclusion alimentaire sous l'échappatoire de la réalisation des apprentissages culinaires.

« Voir que je faisais et que je pouvais faire des choses que je n'avais jamais faites jusque-là ».

« C'est comme si j'avais fait la paix avec les légumes. Et, j'ai passé ça à mes enfants. On utilise les légumes autrement. Ce genre d'atelier a valorisé le légume et le fruit ».

« Parce que la cuisine, c'est un bonheur. Ça vous met le pied à l'étrier, ça nous donne l'envie d'aller rentrer chez soi et de faire à manger, de faire plaisir aux autres, à ses enfants, à son mari, à ses amis ».

Il ressort donc que l'animateur joue un rôle pivot dans la socialisation des individus en :

- > encourageant l'intériorisation et la transmission de connaissances,
- > contribuant à la construction des identités en soutenant le développement personnel et social,
- > facilitant l'intégration des individus dans le groupe en stimulant les échanges (transmission des savoirs individuels au groupe),
- > favorisant l'accroissement du « pouvoir d'agir » dans le groupe.

La cuisine devient un support de redynamisation où un travail éducatif peut s'amorcer en s'appuyant sur la coproduction de savoirs. Cet atelier peut donc être qualifié d'outil d'insertion visant à apprendre à s'estimer, à créer un réseau autour de soi et surtout à reprendre confiance. Tous ces ingrédients sont essentiels au développement de l'empowerment.

Les professionnels interviewés tirent un bilan positif de la pratique des « ateliers cuisine ». Cette intervention est perçue comme « une bouffée d'oxygène dans le travail individuel [...] la relation est complètement différente. [...] Le contact n'est pas du tout le même. Je mets moins les barrières avec les gens, on est plus détendu ». Effectivement, cette forme

d'intervention remet en question la dichotomie individu/environnement en raison notamment de la position occupée par l'animateur dans le groupe que l'on pourrait qualifier de « pratique d'alliance ». Ainsi, la fonction d'aide professionnelle à la résolution des problèmes sociaux est redéfinie.

## Le processus d'empowerment repose sur des méthodologies particulières requérant un certain nombre de savoirs tels que :

- > savoir élaborer et conduire un projet ;
- > savoir évaluer des besoins ou des intérêts communs, repérer des groupes latents, saisir l'opportunité d'une mise en relation, faire émerger l'expression ;
- > savoir susciter une dynamique, la formation de groupe, valoriser les personnes et leur donner confiance ;
- > favoriser l'appropriation de normes et de règles communes ;
- > être ouvert et créatif pour encourager l'expression des personnes ;
- > savoir animer le groupe et gérer la logistique ;

- > savoir promouvoir la transmission de compétences individuelles puis interpersonnelles (aide mutuelle).

Le développement de ces savoirs dans la réalisation des « ateliers cuisine » concourt à l'émergence de compétences. Les animateurs évoquent que l'atelier redonne le désir et l'envie chez les participants.

Cette recherche a permis de repérer et d'analyser les compétences et habilités professionnelles déployées. Il apparaît qu'au cours des ateliers, l'animateur exerce bien une fonction d'agent de changements en facilitant l'accès à des ressources nouvelles ou existantes. Ainsi, il cherche à contribuer concrètement à ce que les participants mènent à bien un projet qui compte pour eux, à recréer un mouvement là où il y a un blocage, à élargir le monde « des possibles » des personnes qui perçoivent leur situation comme une impasse.

Cependant, plusieurs facteurs limitant le développement de l'empowerment ont pu être observés. Il s'agit de la nécessité de :

- > se donner le temps pour construire le projet et voir les personnes évoluer,
- > d'adapter les modèles d'intervention au contexte,
- > s'engager activement pour l'animateur,
- > développer ces actions hors contexte d'autorité,
- > bénéficier d'une certaine souplesse institutionnelle caractérisée par la marge d'autonomie de l'animateur.

## Prolongements

La visibilité des pratiques professionnelles passe notamment par des journées d'échanges. Elle est l'un des enjeux majeurs pour promouvoir une certaine philosophie des « ateliers cuisine ». Les indicateurs d'évaluation reposent sur une temporalité : celle de la personne en situation de précarité qui n'est pas nécessairement en adéquation avec celle des programmes d'aide alimentaire définis par les financeurs. De plus, il est important de rappeler que l'alimentation n'est pas seulement un acte nutritionnel, mais avant tout un acte intime puis social.

Le travail sur l'équilibre alimentaire nécessite que la personne soit dans une situation suffisamment sécurisante, qu'elle ait confiance en elle et que ses conditions matérielles, financières ainsi que ses savoirs culinaires lui permettent d'y avoir accès.

On comprend donc que l'équilibre alimentaire ne peut être une finalité pour l'« atelier cuisine » à destination des personnes en situation de précarité.

Avant tout, il s'agirait donc de développer l'estime de soi, la confiance en soi, la capacité à agir et la conscience critique des participants. L'animateur a donc un rôle important à jouer afin d'amener les personnes à partager leurs compétences et passer ainsi d'une position de « demandeur » ou de « bénéficiaire » à une position d'acteur.

Les réflexions menées sur le concept d'empowerment dans les pratiques

en travail social apportent des éléments de réponse pour lutter contre les inégalités sociales et la précarité notamment dans un contexte de remise en cause de l'organisation des pratiques sociales qui sont touchées par un fort sentiment d'impuissance et de découragement. Ainsi, ce travail ouvre des perspectives pour penser des modes d'intervention reposant sur la position d'acteur des participants et d'exploiter les marges d'autonomie des professionnels. Cette participation est une parenthèse dans les difficultés rencontrées par les personnes.

Pour conclure, ce travail nous conduit à nous interroger sur la place que l'on donne aux participants et celle que l'on souhaiterait leur laisser. Ne serait-ce pas là un moyen de développer une capacité d'agir des personnes sur elles-mêmes et sur leur environnement ? Si tel est le cas, l'« atelier cuisine » nécessite de laisser aux personnes une certaine liberté d'action, voire d'aller vers des projets qui vont au-delà de l'alimentation (action communautaire).

Ainsi, nous pouvons nous interroger sur les conditions de développement de l'empowerment des participants dans un contexte institutionnel où les notions d'efficacité, de résultats, voire de « contrôle social » sont sous-jacentes.

**Céline Lepeltier**

Master 2 recherche « travail social, intervention sociale » et Diplôme d'Etat en Ingénierie sociale.

Mail : celine.lepeltier586@hotmail.fr

## Pour aller plus loin... sur l'empowerment

*Bossé le Y.,*  
**« Le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités, une alternative pour l'intervention sociale ? »,**  
 Revue française de service social, n° 234, (2009/3), « Développer votre pouvoir d'agir », pp. 15-23.

*Deslauriers J.-P.*  
**« Réflexions sur le colloque « Travail social et empowerment à l'aube du XXI<sup>e</sup> siècle » »,**  
 Nouvelles pratiques sociales, Montréal, Université du Québec à Montréal, (1999), vol. 12, n° 2, pp. 165-169.

*Dufort F., Guay J., (sous la dir.),*  
**Agir au cœur des communautés: la psychologie communautaire et le changement social,**  
 Québec, Presses Université Laval, (2001), 410 p.

*Rondeau G.,*  
**« L'empowerment et la pratique sociale ou la question du pouvoir en travail social »,**  
 Revue française de service social, (juin 2003), n° 209, pp. 13-17.

# Glace express aux fruits



4 personnes



Très Facile



0,50€ / personne



Préparation : **5 mn**  
Congélation : **2 h**  
**minimum**

## Ingrédients



**500 g de fruits surgelés**

(au choix : framboises, cassis, mûres ou melon, mangue, banane, pêche ou abricots...)



**2 yaourts nature**



**5 cuillères à soupe de sucre en poudre**

## Préparation

1 • Verser les fruits rouges encore surgelés dans le mixeur.



2 • Puis ajouter le yaourt et le sucre en poudre.

3 • Mixer jusqu'à obtenir un mélange homogène, on obtient un sorbet mou dans lequel la cuillère tient debout.

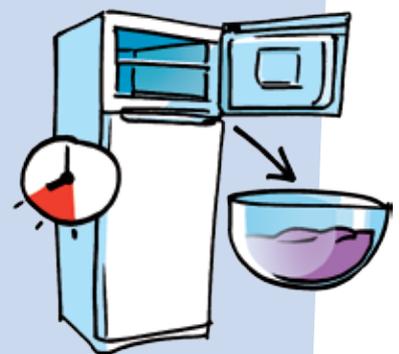
(On peut le servir dans des pots de yaourt en verre, la consistance est idéale pour le déguster aussitôt !)



4 • Mettre ce sorbet au congélateur et attendre qu'il durcisse pendant 2 heures.



5 • 2 heures après servir avec une cuillère à glace.



### LE PLUS NUTRITION

Une façon astucieuse de ne pas perdre les fruits mûrs en les congelant pour se régaler d'un dessert glacé maison peu sucré, 100 % naturel.

# Cuisiner avec trois fois rien : l'expérience de « la maison dans la rue »

À l'initiative de la Mission santé d'Emmaüs, une action de prévention de la dénutrition et de la déshydratation a été mise en place en partenariat avec une diététicienne, au sein de la Maison dans la Rue, à Paris. L'occasion de se prouver qu'il était possible de proposer un « atelier cuisine sans cuisine » avec une bouilloire électrique, les denrées de la banque alimentaire un minimum d'ustensiles et un maximum de participation des personnes accueillies.

Au printemps dernier, pour clore un cycle de séances consacrées à l'alimentation et à la prévention des risques liées à la nutrition, est née l'envie de partager un repas. Très vite, a émergé l'idée de faire la cuisine ensemble. Plutôt que de se déplacer dans un autre lieu pour bénéficier d'un local cuisine, le choix a été fait de rester sur place et de nous adapter au lieu familier des personnes, ce qui résolvait la question de la mobilisation du public pour cette activité. Il a donc été prévu de cuisiner dans la pièce habituellement dévolue à la collation et aux activités, comprenant des tables, des chaises et une bouilloire électrique (voir dossier « Cuisiner avec les moyens du bord », n° 52). Un point d'eau pour le lavage des mains, des aliments et de la vaisselle étaient disponibles dans une autre salle. Le choix des plats s'est effectué en fonction de la disponibilité des denrées de la Banque Alimentaire. Des achats complémentaires ont été faits le jour même (viande, légumes, fruits secs biscuits, eaux pétillantes, aromates...) pour un total de 50 euros pour 20 participants. Des yaourts et des ramequins en verre ont été collectés afin de limiter l'utilisation de vaisselle jetable.

Au début de la séance, les personnes étaient plutôt perplexes et seul un petit noyau de 5 personnes (dont le seul homme participant !) s'est montré volontaire, tandis que les autres s'installaient sur des chaises tout autour de la pièce pour nous observer. La mise en route a consisté en un bref

rappel sur l'importance de l'hygiène : lavage des mains et des tables qui seraient utilisées comme plan de travail. Puis la répartition des tâches a commencé : lavage et tranchage des légumes, émiettement des biscottes et des biscuits dans des sacs de congélation. Cette activité apparemment simple et mécanique d'écraser des aliments secs soit entre les doigts, soit à l'aide d'une bouteille en verre utilisée comme un rouleau à pâtisserie a fait des émules. Ceci a permis d'élargir le groupe de participants : une bonne quinzaine de personnes ont finalement mis la main à la pâte !

La préparation des plats a suscité l'initiative des assaisonnements, le réconfort de retrouver des gestes et le plaisir de cuisiner. Pour d'autres, cela a permis de faire émerger les points de vue et les savoir-faire culinaires : « c'est pas comme ça qu'il faut faire », « ça va être trop gras, trop épicié, pas assez salé... », « chez nous, on fait comme ça parce que... ».

Le dressage des plats et des verrines a nécessité de la concentration, de l'organisation et un travail en équipe, favorisant des échanges qui n'auraient peut-être pas eu lieu dans d'autres circonstances. Parallèlement la vaisselle et la gestion des étapes des recettes ont permis à tous de se positionner, voire de se valoriser en occupant un poste en tant que « leader ».

En dégustant, nous avons échangé nos impressions et la satisfaction « d'avoir bien travaillé » et « réussi à

faire tout ça dans les mêmes conditions qu'à l'hôtel ».

Enfin il est apparu que les gestes routiniers et répétitifs (faire et essuyer la vaisselle, éplucher, couper, mélanger, piller...) rassurent et constituent une échappatoire. Comme si le mental se mettait en veilleuse et que l'instant pouvait être savouré, avec une mise à distance des épreuves et des difficultés quotidiennes. Une parenthèse enchantée dans un quotidien plein d'obstacles. Comme l'a si bien exprimé une participante « Cuisiner, ça permet d'oublier les problèmes... Ce matin, ça n'allait pas, je pleurais en arrivant et ne voulais pas faire avec vous. Finalement, maintenant ça va mieux. »

La maison dans la rue 35 rue Bichat, Paris 10  
 Jeanne Coranson de la Maison dans la rue,  
 Stephan Resseguier,  
 Céline Calimia de la Maraudé Paris Nord.  
[association.emmaus.fr](http://association.emmaus.fr)

## EMMAÜS SOLIDARITÉ

Depuis juin dernier, l'Association Emmaüs devient **EMMAÜS Solidarité** et garde la même détermination, le même projet ambitieux d'accompagner les personnes contraintes de vivre à la rue.

Créée en 1994, **la Maison dans la Rue** est un des premiers accueils de jour parisiens. Lieu d'accueil inconditionnel, anonyme et gratuit dans le respect de la dignité et de l'intimité de la personne accueillie.

La vocation de cet espace est de favoriser la rencontre avec des personnes exclues et défavorisées, qui de fait, ne s'inscrivent plus dans des dispositifs de droit communs.