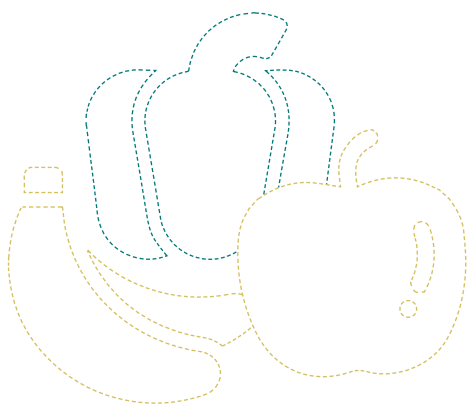


Guide pratique

ATELIERS NUTRITION

auprès de publics en situation
de précarité en Normandie



Ouvrage réalisé sous la coordination
de Promotion Santé Normandie
*Mise à jour : **avril 2024***

Introduction

Préambule

Santé, alimentation et état nutritionnel des publics en situation de précarité **p.05**

Du côté des intervenants : l'atelier cuisine, un support intéressant **p.06**

Du côté des publics en situation de précarité **p.06**

Guidance et cadrage des ateliers nutrition

Le public, bénéficiaire des ateliers **p.07**

La méthodologie du projet **p.08**

Le chef d'orchestre, référent des ateliers	08
Le diagnostic : indispensable pour une action pertinente	08
La définition des objectifs et des sujets à travailler	09
L'évaluation : à la mesure des moyens et des actions mis en œuvre	10

Les intervenants des ateliers **p.11**

Une bonne connaissance des populations	11
Des compétences spécifiques	11
Le profil des intervenants	13
Animation en solo ou co-animation ?	13
Une posture adaptée des intervenants	14
Convivialité et partage ou non des repas	14
Un travail en partenariat	14

Les aspects temporels : la durée, la fréquence et le moment des ateliers **p.15**

Le nombre de séances	15
Le moment des ateliers	16

Les aspects matériels : les locaux, les équipements et les denrées **p.17**

La question de l'infrastructure	17
Le matériel à prévoir	17
Les denrées utilisées	18

Le budget prévisionnel **p.18**

Les différents postes	18
Les modalités de financements	19

Le Dispositif Nutrition Précarité en Normandie **p.21**

ÉTAPE 1 : La formation de 4 jours (temps collectif de formation organisé à Caen ou à Rouen)	21
ÉTAPE 2 : L'accompagnement par les professionnels ressources (temps individuel de formation sur site ou à distance)	21
ÉTAPE 3 : L'évaluation du dispositif	21
ÉTAPE 4 : La journée d'échanges de pratiques, un rendez-vous annuel	21

Introduction

En France, les politiques gouvernementales de l'alimentation et de la nutrition s'articulent autour du **Programme National de l'Alimentation et de la Nutrition (PNAN)**. Il contribue à promouvoir des choix alimentaires favorables à la santé et respectueux de l'environnement tout en réduisant les inégalités d'accès à une alimentation durable et de qualité. En parallèle des enjeux nutritionnels, la promotion d'une alimentation de qualité, locale et en lien avec une agriculture résiliente tournée vers la transition écologique est une priorité.

Source : Réseau National Nutrition Santé

Ce plan se décline en deux programmes complémentaires :

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS)

Le PNNS est piloté par le ministère des Solidarités et de la Santé. Il a pour objectif d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population. Il vise à promouvoir une alimentation favorable à la santé, la pratique au quotidien de l'activité physique et la diminution de la sédentarité en prenant en compte les dimensions culturelles et environnementales avec un objectif de réduction des inégalités sociales de santé.

Le Programme National pour l'Alimentation (PNA)

Le PNA est porté par le ministère de l'agriculture et de l'alimentation. Il repose sur des politiques incitatives, ambitieuses auprès des différents acteurs du secteur agroalimentaire. Il incite à une consommation respectueuse de l'environnement en favorisant la consommation de produits de qualité, en circuit-court, avec des produits labellisés notamment biologiques.

Nutrition et précarité : déclinaison des politiques en région Normandie

L'Agence Régionale de Santé encourage le développement d'actions d'éducation et de promotion de la santé autour de l'alimentation envers les personnes les plus démunies.

Parallèlement, la Direction Régionale de l'Alimentation, de l'Agriculture et de la Forêt (DRAAF) a pour mission d'accompagner la distribution de l'aide alimentaire par des actions sociales.

Ainsi les ateliers cuisines sont apparus comme un bon support à investir. C'est à Promotion Santé Normandie que l'ARS et la DRAAF ont confié la conception et la coordination d'un dispositif d'accompagnement et de cadrage de ces ateliers.

A qui est destiné ce document ?

Ce document définit les repères et critères qualité pour les acteurs qui aimeraient développer des ateliers nutrition soutenus par l'ARS et la DRAAF Normandie, et plus particulièrement des ateliers cuisine.

Il est destiné à tous les acteurs qui s'intéressent aux ateliers nutrition destinés aux publics démunis :

- › les acteurs des structures de terrain qui construisent et animent ces ateliers : associations, CCAS, centres sociaux...
- › les institutionnels et politiques qui décident, soutiennent ou financent ce type d'action, aussi bien à l'échelon local que régional.

Quand utiliser ce document ?

Il peut être utilisé à différentes étapes du projet :

- › de la réflexion à l'élaboration de l'action
- › pour la réponse à des appels à projet
- › au bilan et à l'évaluation de projet

Préambule

Santé, alimentation et état nutritionnel des publics en situation de précarité

L'alimentation devient le deuxième poste de dépenses des ménages après le logement. Les personnes en situation de précarité ont une perception de l'état de santé qui se détériore.

L'enquête « Profils – Qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire » nous indique que les personnes accueillies sont davantage concernées par des maladies chroniques, avec la prévalence du diabète (16 %) qui est bien supérieure à celle du reste de la population (5%). C'est aussi le cas des maladies cardiovasculaires (16 %). Une personne sur quatre se déclare en surpoids ou obèses.

*FFBA, « PROFILS – Qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire », février 2023

Les populations en situation de précarité sont susceptibles de présenter **des carences nutritionnelles fortes**. Les multiples contraintes socio-économiques – choix alimentaires restreints, capacités limitées pour cuisiner, rythmes de vie irréguliers... – induisent un état nutritionnel préoccupant, ne se limitant pas au risque de surpoids ou d'obésité et à ses conséquences.

Six bénéficiaires sur dix ont déclaré être sensibilisés à l'importance d'avoir une alimentation équilibrée

lorsqu'ils reçoivent l'aide alimentaire (conseils des bénévoles ou d'experts, remise de dépliants, ateliers cuisine...). Les activités de sortie ou ateliers cuisine sont particulièrement plébiscitées.

Pour les bénéficiaires, l'aide alimentaire contribue à l'équilibre alimentaire pour 83% des répondants. Il est de même observé une nette augmentation des demandes en fruits et légumes ces dernières années.

La nutrition devient donc une préoccupation croissante tant des pouvoirs publics que des acteurs de terrain. Les experts défendent le fait que les politiques publiques les plus efficaces en matière de lutte contre les inégalités sociales de santé doivent s'axer sur des domaines extra-sanitaires (éducation, logement, habitat, emploi, conditions de travail, protection au travail). Il est parallèlement nécessaire de donner des moyens d'accéder aux messages du PNNS à ce public prioritairement centré sur les moyens de vivre au jour le jour.

Un des meilleurs moyens de travailler les questions d'alimentation avec ces publics est de passer de la théorie à la pratique, méthode favorable à un réinvestissement dans le quotidien.



Du côté des intervenants : l'atelier cuisine, un support intéressant

- › Facteur de lien social, les ateliers cuisine représentent un prétexte pour mobiliser les publics, et par conséquent sensibiliser et avancer sur les questions de nutrition et de santé. Construits dans cette intention, ces moments conviviaux deviennent des relais d'information des recommandations. Creuset bouillonnant d'initiatives, d'échanges, de motivation et de réassurance, la préparation de plats ou de repas suscite l'implication de chacun.
- › Inscrits dans une démarche participative et une pédagogie active, les ateliers cuisine sont propices à la discussion et aux débats. De fait, nombreux sont les points abordés, commentés et approfondis : du savoir acheter et préparer, au lien alimentation-santé, en passant par l'hygiène, le sommeil...
- › L'atelier cuisine, action collective, complète et optimise la rencontre en individuel. La convivialité et la dynamique de groupe impulsent des échanges et des réflexions qui diffèrent de l'entretien social. Les professionnels découvrent d'autres facettes de leurs publics et sont eux-mêmes perçus d'une autre manière. Chacun devient plus accessible.
- › Ces actions sont aussi l'occasion de faire connaître les produits issus des dons alimentaires et leurs possibilités d'utilisation, limitant ainsi les produits jetés à l'issue des distributions souvent par méconnaissance de leur mode de préparation. Les ateliers cuisine sont alors l'opportunité de travailler ces produits et d'apprendre à les apprécier en s'y familiarisant et en y associant une symbolique émotionnelle positive (convivialité, échange, chaleur humaine, partage, soutien, appartenance...).

Du côté des publics en situation de précarité

- › Contrairement aux actions éducatives misant sur l'information descendante (ex : conférence nutrition), les ateliers cuisine peuvent fédérer les personnes. En effet, celles-ci se sentent concernées par cette activité qui répond à une problématique quotidienne « Quoi manger ? ». Un rendez-vous qui, pour certains, permet de rompre la monotonie des jours et l'angoisse du lendemain.
- › Ce qui est abordé et travaillé durant les ateliers coïncide avec les préoccupations du mangeur moderne « Comment choisir les aliments, les cuisiner... ? Comment être sûr de bien se nourrir ? » et s'adapte aux particularités des personnes soumises à de nombreuses contraintes qui entravent leur liberté d'agir (ex : produits distribués dans le colis alimentaire). Sous prétexte dans un premier temps de venir manger, on y apprend comment ressentir son corps, se nourrir de façon juste et dans le plaisir.
- › De plus, ces ateliers s'inscrivent dans un contexte sociétal où le savoir-faire culinaire et l'envie de devenir digne d'être « un chef à la maison et un hôte attentionné » règnent. Les émissions culinaires ont démocratisé le souci de savoir cuisiner et recevoir. Mais les différents parcours de vie ont conduit les personnes à être soit démunies de technique et de connaissance, soit avides de pouvoir « mettre ou remettre la main à la pâte » et retrouver confiance.

Guidance et cadrage des ateliers nutrition



Le public, bénéficiaire des ateliers

Qui convier aux ateliers ? Sur quels critères de précarité s'appuyer ?

Le terme même de précarité recouvre plusieurs définitions, cependant au regard de la demande, le dispositif nutrition précarité renvoie à la seule notion « financière » de la précarité. De ce fait, avant la mise en place d'un atelier cuisine, il est nécessaire que l'ensemble des intervenants aient clairement réfléchi et identifié le public visé pour se lancer dans une action adaptée.

Combien de participants prévoir ?

Afin de permettre une dynamique de groupe, d'offrir une place à chacun (impossible en grand nombre) et de produire un travail pertinent sur les objectifs ciblés (très limité en grand groupe), l'expérience préconise des groupes de 6 à 8 personnes (maximum). S'il y a davantage de participants, il faudra nécessairement une coanimation. Par exemple, compter 2 animateurs pour un groupe de 14 personnes. Mais la taille du groupe dépend beaucoup de la structure, de la capacité de la cuisine et du public.

Comment mobiliser et renouveler le public ?

L'équipe chargée de monter le projet d'atelier doit se poser, au préalable, ces questions :

- › Pour quelles raisons le public se déplacerait-il pour venir et participer ?
- › Quels seraient ses critères pour décider de s'engager et de rester ?
- › Y a-t-il possibilité d'impliquer les publics à l'élaboration de l'action ? Jusqu'à quel niveau ?
- › Pourquoi une personne déciderait-elle ou accepterait-elle de ne plus participer aux ateliers ?

En plaçant d'emblée le public au cœur de l'action, les outils de mobilisation deviendront évidents. Ceci permettra également d'anticiper ou a posteriori de mieux comprendre pourquoi tel atelier fédère plus qu'un autre. Les ateliers constituent une étape dans la démarche d'accompagnement psychosocial. Ils se doivent d'être

ouverts au maximum de personnes. D'où la nécessité de renouveler les publics bénéficiaires. Mais comment légitimer le fait de demander aux publics de quitter une action lorsque ces derniers s'y sentent enfin à leur aise ? Comment appliquer un mode de fonctionnement par cycle d'ateliers sans briser la confiance et interférer sur le processus d'évolution et la dynamique de changement opérés ? À partir de quel moment et selon quelles règles préétablies doit-on encourager voire instaurer le turn-over dans l'atelier ?

L'atelier cuisine serait donc un marchepied dans un dispositif global. Sa spécificité : aller au-delà du lien social et contribuer au projet de vie par une approche du quotidien garant de santé. Le travail partenarial peut permettre de proposer d'autres activités complémentaires pour donner du sens et valoriser la personne. Mais le travail d'insertion sera d'autant plus réel qu'une suite sera envisagée. Pour ne pas brutaliser la rupture, on peut simplement proposer aux personnes de revenir pour un repas une fois par mois. On peut également les inviter à participer à d'autres activités, discuter ensemble de projets collectifs et individuels.



En résumé, il est recommandé :

- › que l'atelier soit proposé prioritairement aux publics en situation de précarité financière,
- › que la taille du groupe soit propice à l'échange : prévoir 6-8 participants par animateur
- › qu'une réelle stratégie de mobilisation et de renouvellement des publics soit mise en œuvre et explicite : prévoir un travail de réflexion à plusieurs, de communication adaptée...

La méthodologie du projet

Une fois le public défini, il s'agit d'ébaucher le projet des ateliers nutrition.

Contrairement aux apparences, c'est une tâche bien plus facile si l'on s'appuie sur un minimum de méthode !

Le chef d'orchestre, référent des ateliers

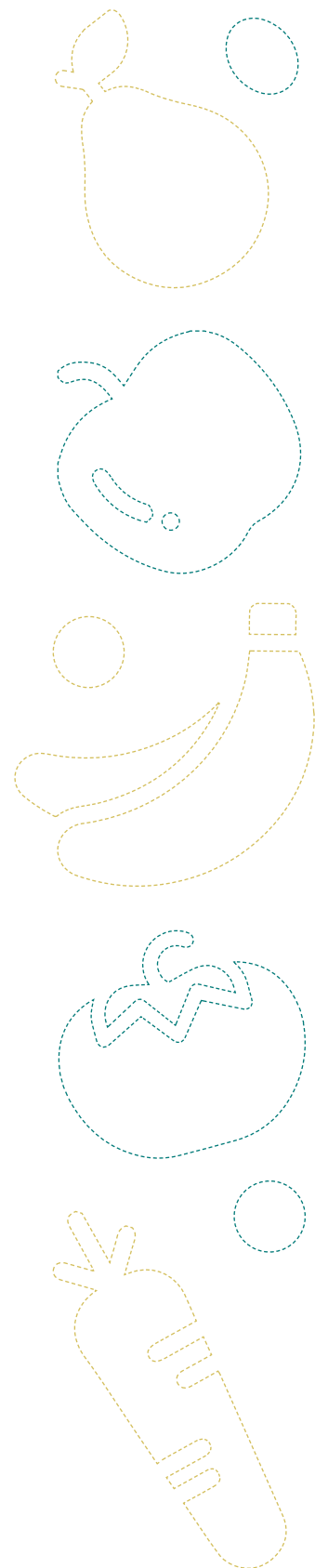
Cette réflexion se pose à plusieurs mais demande nécessairement un chef d'orchestre : le référent des ateliers. C'est celui qui est en charge de l'atelier, soit parce qu'il l'anime principalement, soit parce qu'il coordonne les animateurs qui y interviennent. Il est important que soit identifiée clairement **1 personne** et que son rôle ainsi que les attendus de sa mission soient partagés et explicités.

De la même manière, la participation et l'implication des publics tout au long de l'action sont une clé pour la réussite du projet.

Le diagnostic : indispensable pour une action pertinente

Évoquant le milieu médical, ce terme rappelle l'importance de faire un état des lieux. Ce diagnostic permettra de définir au mieux l'action pour qu'elle réponde aux attentes des publics (sinon ils n'y participeront pas), aux besoins identifiés par les professionnels (sinon l'action sera peu crédible) en fonction des moyens possibles (sinon l'action ne sera pas plausible).

- › **Faire un diagnostic des moyens :** De quels moyens peut-on disposer pour mettre en place des ateliers ? Où pourraient se dérouler ces ateliers ? Qui pourrait intervenir ? A quelle fréquence ?
- › **Faire un diagnostic des besoins :** Quels sont les besoins, les difficultés des publics visés auxquels pourraient répondre ces ateliers ? Par exemple, mieux connaître l'offre alimentaire locale, savoir utiliser les produits des colis alimentaires...
- › **Faire un diagnostic des attentes :** Quelles sont les attentes, implicites ou explicites, des personnes en matière d'ateliers cuisine ? Pourquoi les publics visés viendraient ou non à ce type d'atelier ? Qu'aimeraient-ils y trouver ? Ce recueil peut se faire simplement à travers des échanges informels, à l'occasion d'entretiens individuels ou bien à travers une enquête plus formalisée. Ce questionnement constitue finalement une partie de la stratégie de mobilisation des publics.



La définition des objectifs et des sujets à travailler

Selon le domaine d'intervention (ex : champ social, santé, environnement, agriculture...), les objectifs d'un atelier cuisine peuvent varier. Ils dépendent en réalité des finalités recherchées par ceux qui les animent, les organisent ou les financent. Il est donc fondamental de trouver un consensus en se mettant d'accord sur le potentiel et les objectifs de l'atelier d'après le contexte de mise en œuvre.

À l'instar de la convivialité des repas, les ateliers cuisine sont usuellement considérés comme le moyen le plus pertinent pour créer du lien social et de la reconnaissance (valorisation de soi).

Néanmoins, cet aspect de partage constitue le support de l'action - gage de réussite - mais en aucun cas l'objectif principal. Par conséquent, il convient de dépasser l'animation culturelle centrée sur le « être ensemble » pour travailler également la consolidation de l'autonomie pratique des personnes. Il s'agit de développer dans une ambiance détendue, la capacité des ménages en précarité à se nourrir économiquement, à manger bon et sain et de manière autonome par l'apprentissage des savoir-acheter et savoir-préparer de base.

Globalement, on peut donc considérer que les objectifs communs s'articulent autour de :

- › Gérer un petit budget (besoin économique),
- › Manger varié (besoin nutritionnel),
- › Aller à la rencontre d'autrui / travailler le lien social (besoin relationnel)

... avec comme fil rouge, la valorisation de soi et l'autonomie des personnes.

Selon le diagnostic préalable des besoins et des attentes, d'autres points peuvent être abordés. Par exemple : la santé en général, la parentalité via l'éducation alimentaire des enfants, la publicité et l'éducation du consommateur (achats alimentaires), les pulsions alimentaires, les émotions, les questions d'environnement, de saisonnalité, de gaspillage et de produits de terroir... Attention néanmoins à ne pas donner trop d'objectifs par atelier. Par ailleurs, quels que soient les sujets traités, il est important que les intervenants des ateliers travaillent collectivement en amont ces thèmes qui se traduiront en actions spécifiques et messages clés adaptés au diagnostic avant l'action.

Le choix des menus, ingrédients et recettes orientera les sujets de discussion et les messages véhiculés durant la séance. Mais surtout répondront systématiquement à un objectif pédagogique.

Par exemple :

- › trouver l'inspiration autour d'un aliment donné (ex : un produit du colis alimentaire), pour diversifier les recettes et rompre la monotonie alimentaire,
- › valoriser un aliment ou se familiariser avec un ingrédient particulier (poissons en conserve, lait en poudre...)
- › sensibiliser à l'équilibre entre le cru et le cuit (apports en vitamines), les assaisonnements (sel, sucre, graisses), les portions dans l'assiette, les fréquences alimentaires du PNNS, l'importance de l'activité physique...

L'évaluation : à la mesure des moyens et des actions mis en œuvre

L'évaluation est souvent considérée comme une étape importante mais complexe. Ceci est renforcé par le manque d'outils disponibles pour évaluer les ateliers nutrition. Par conséquent, l'évaluation se limite souvent à des points quantitatifs (le nombre de participants), voire à une évaluation de satisfaction des publics. Pourtant, chaque partie prenante des ateliers (c'est-à-dire les financeurs, les commanditaires mais aussi les acteurs qui portent et animent ces ateliers) souhaiterait connaître ou faire connaître d'autres aspects de l'action.

Encore faut-il s'entendre sur ce qui doit et sur ce qui peut être évalué (les objets de l'évaluation) mais aussi sur les manières et les supports nécessaires pour recueillir et analyser ces données (sources d'information, outils). De toute évidence, on ne peut pas tout évaluer pour des questions de temps, d'énergie et de moyens. Il faut donc se poser en amont de l'action pour réfléchir sur ce qui est intéressant d'observer et sur ce qui est mesurable dans un contexte de terrain. Ce travail demande un investissement à plusieurs. Découleront

ensuite de cette réflexion collective, les outils de recueil d'information qui permettront de consigner tout au long des ateliers des données pertinentes pour le bilan de l'action. Ces supports sont à adapter aux publics en difficulté (par exemple, éviter l'écrit, notamment le questionnaire) et à la dynamique des ateliers (des animateurs différents peuvent remplir un journal de bord pour un suivi facilité).

De manière générale, pour vous aider dans la mise en œuvre de projets en nutrition, n'hésitez pas à contacter :

- › le coordinateur du Réseau Territorial de Promotion de la Santé (RTPS), Atelier Santé Ville (ASV), Contrat Local de Santé (CLS) de votre territoire
- › Promotion Santé Normandie : conseiller méthodologique de territoire, chargé de projet
- › Les animateurs des Projets Alimentaires Territoriaux



En résumé, il est recommandé :

- › que les ateliers reposent sur une évaluation des besoins et des attentes des publics ciblés.
- › que du personnel de la structure soit mis à disposition afin de développer ces ateliers.
- › que les objectifs des ateliers cuisine dépassent le lien social pour travailler l'autonomisation des personnes à manger – économiquement, bon et sainement – par l'apprentissage des savoir-acheter et savoir-préparer de base.
- › que les publics soient impliqués en amont et tout au long de l'action, dans la mesure du possible
- › qu'avant la mise en œuvre des ateliers, une démarche d'auto-évaluation soit réfléchi à plusieurs (quoi évaluer ? comment ? quand ?...), sous la responsabilité du référent
- › que tout au long des ateliers, des informations soient collectées pour nourrir l'évaluation (par exemple, à travers un journal de bord)
- › qu'à l'issue des ateliers un bilan :
 - soit discuté et analysé à plusieurs
 - soulève les points forts et les points faibles des ateliers
 - permette de décider des poursuites et des pistes d'amélioration des ateliers
 - donne lieu à un écrit pour laisser trace des réflexions et décision

Les intervenants des ateliers

Proposer à des personnes en difficulté de se retrouver de temps en temps pour faire les courses et cuisiner ensemble, cela ne semble pas techniquement compliqué. Toutefois l'essentiel n'est pas la technique mais la manière dont on l'utilise pour atteindre les objectifs fixés. Ainsi, c'est donc l'animation de ces ateliers qui garantit leur succès et les intentions généreuses ne suffisent pas pour mettre en place une action efficace.

Pour autant, les professionnels ne sont pas les seules personnes compétentes pour animer un atelier, les bénévoles seront tout autant en mesure d'assurer ces missions mais dans les deux cas, **certaines conditions sont à remplir :**

- › L'animateur a un rôle central dans l'atelier car il doit être un facilitateur d'acquisition des savoirs mais aussi un créateur d'ambiance et de lien social pour garantir la réussite globale de l'action.
- › L'animateur n'est ni un professeur, ni un moralisateur. Il doit laisser place et initiative à chacun.

Une bonne connaissance des populations

Bien cerner le public accueilli est primordial car c'est la condition sine qua non pour adapter au mieux les messages véhiculés. Parallèlement, des pédagogies d'intervention adaptées aux publics en difficulté conditionnent le bon déroulement des séances (ex : utiliser langage accessible, contourner l'écrit par des visuels si besoin,...).

Des compétences spécifiques

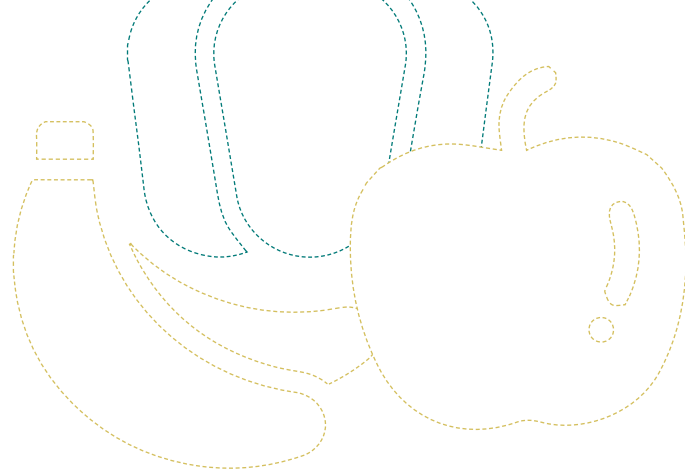
Un animateur qui connaît insuffisamment le mode de vie et les particularités des personnes auxquelles il s'adresse, risque de perdre sa crédibilité et ne sera pas pertinent.

Se préparer avant d'intervenir, c'est vérifier que l'on s'engage dans la bonne direction. De la même façon qu'il est judicieux de ne pas se lancer dans des menus trop originaux la première fois que l'on reçoit des invités, il est important de se donner les moyens d'évaluer les conditions de vie et les habitudes des personnes. Par exemple, il est inutile de proposer des recettes de gâteau à cuire au four à des personnes qui vivent dans des hébergements d'urgence sans cuisine ou de parler de produits surgelés à des personnes qui ne possèdent pas de congélateur ou encore d'évoquer systématiquement la convivialité à des personnes qui vivent seules et isolées... Différents outils existent pour vous aider à mieux connaître le public et à adapter l'action à ses besoins, préoccupations et réalités.



VOICI UN EXEMPLE DE GRILLE ET DE POINTS À QUESTIONNER :

POINT À QUESTIONNER	EXEMPLES	À COMPLÉTER POUR SON PROJET
Description du public accueilli	<i>Bénéficiaires des colis alimentaires, beaucoup de demandeurs d'asiles, réfugiés, femmes en situation monoparentale</i>	
Type d'habitat	<i>Hôtel, hébergement provisoire...</i>	
Difficultés / contraintes alimentaires	<i>Bouilloire et micro-ondes essentiellement voire interdiction de cuisiner...</i>	
Autres problèmes	<i>Femmes victimes de violences, publics avec de gros problèmes dentaires (mastication difficile)...</i>	
Quelle est la demande du public ?	<i>Avoir des idées de plats pour utiliser le colis alimentaire</i>	
Matériels disponibles pour l'atelier	<i>Cuisine collective salle des fêtes, vaisselle, robots mixeurs</i>	
Encadrement possible de l'atelier	<i>CESF, possibilité de mobilisation d'une diététicienne sur certaines séances</i>	
Stratégies éducatives pour l'achat des denrées	<i>Achats sur les marchés, auprès des paysans, utilisation prioritaire des produits du colis alimentaire du moment</i>	
Stratégies éducatives pour la préparation des repas	<i>Cuisine collective puis emportée, travail à partir de fiches-recettes conservées par les participants</i>	
Autres ressources mobilisables	<i>Outillage, accès à un verger selon les saisons, participation financière des participants</i>	
Objectifs d'atelier cuisine à travailler	<i>À définir à plusieurs (bénéficiaires, autres membres de la structure)</i>	



Le profil des intervenants

Les ateliers cuisine sont généralement animés :

- › soit par des professionnels : le plus souvent travailleurs sociaux (CESF, TISF...), diététicien·ne, cuisinier·ère
- › soit par des bénévoles : notamment dans les associations d'aide alimentaire

Chaque personne, selon son champ d'intervention et son expérience de vie, apportera ses connaissances, ses savoir-faire (par exemple, CESF : budget et alimentation, diététicien·ne : repères nutritionnels, cuisinier : techniques culinaires).

Pour répondre aux objectifs de l'atelier, chaque intervenant devra :

- › se sensibiliser aux autres champs d'intervention (ex : le cuisinier devra s'intéresser aux contraintes de la précarité et aux repères d'équilibre alimentaire)
- › s'être approprié le diagnostic, les objectifs et les modalités d'élaboration du projet,
- › savoir passer le relais et demander l'avis et l'appui d'un tiers en cas de besoin.

Animation en solo ou co-animation ?

Dans tous les cas, les animateurs assurent simultanément trois fonctions : produire, faciliter et réguler.

• **L'animation en solo** : Elle est tout à fait possible avec un petit groupe (6-8 personnes). Notez néanmoins que l'humeur de l'animateur et les liens qu'il a tissés avec les personnes impactent le groupe de manière importante. Il est difficile d'observer les réactions et d'être réactif lorsque l'on anime seul. D'où un risque plus grand de se focaliser sur les aspects matériels et techniques (le menu, les objectifs et le temps) et de passer à côté de l'alchimie humaine, ou encore de ne pas se donner le temps de recueillir les attentes et de répondre aux besoins de chacun et du moment.

• **La co-animation** : Elle est indispensable avec des groupes de plus de 8 personnes. Son intérêt réside dans la complémentarité des connaissances et des compétences, la prise de recul par rapport à l'attitude des bénéficiaires, une plus grande disponibilité pour les autres. Chacun a une part de savoir, il est important de les exploiter. Si plusieurs acteurs interviennent sur l'atelier, il est important que soit identifié un référent de l'atelier cuisine, garant de la relation de confiance pour les participants. Cela ne peut se faire qu'à l'aide d'une réelle préparation de la co-animation.

Intervenant interne ou extérieur ?

L'intervention ponctuelle de professionnels extérieurs peut être très intéressante et valorisante pour les participants. Elle peut apporter une nouveauté (ex : un·e cuisinier·e qui vient faire une démonstration), un complément d'information thématique (ex : un·e diététicien·ne qui vient parler des matières grasses). Néanmoins, elle doit être bien préparée et orchestrée pour éviter l'échec de l'animation du fait que :

- le public n'est pas réceptif car la relation de confiance n'a pas eu le temps de se mettre en place,
- le professionnel n'est pas à l'aise avec ce type d'action et/ou de public (ex : l'atelier cuisine ne doit pas tourner en cours de cuisine)

L'animateur habituel aura :

- au préalable, pris le temps d'informer le professionnel extérieur sur le profil du groupe et les objectifs de la séance dans laquelle il intervient,
- le jour J, prit soin d'énoncer ces mêmes objectifs au groupe. Il pourra contribuer à distribuer la parole et venir en soutien en tant que personne repère pour les participants.

Une posture adaptée des intervenants

Mener un atelier cuisine auprès de populations fragilisées demande une posture adaptée pour ne pas tomber dans l'injonction de messages. Un professionnel formé et expérimenté sur les questions de l'alimentation et de la précarité aura un discours moins strict. L'animateur, par sa bienveillance et son écoute, saura utiliser et développer les idées et les compétences du groupe.

Convivialité et partage ou non des repas

Le climat d'un atelier doit permettre à chacun de s'y sentir bien et d'être valorisé. C'est d'autant plus important pour les personnes en situation de précarité qui sont particulièrement fragilisées sur le plan social. Le fait de partager le repas est un des facteurs de convivialité. L'occasion de se poser ensemble représente l'un des premiers repères pour une alimentation équilibrée avec notamment **la mise en scène du repas**. Manger ensemble, assis, en prenant le temps, en respectant le rythme de chacun, apporte le plus souvent de la satisfaction, voire du plaisir.

Néanmoins, le partage de repas n'est pas toujours désiré par tous. Le fait de préparer des plats à emporter pour la maison est également une motivation pour les personnes et un excellent moyen de familiariser la cellule familiale aux messages de l'atelier par la découverte de nouvelles recettes ou présentation de plats. Le plat rapporté est aussi un objet transitionnel favorisant l'appropriation des compétences dans le milieu de vie.

Ces deux types d'approche constituent des portes d'entrée pour faire de « la prévention en action ».

Un travail en partenariat

Il vaut mieux éviter de travailler de manière isolée afin de mutualiser au maximum les bonnes idées, les moyens et les expériences de chacun. Pour y parvenir, il s'agit donc d'identifier au début et tout au long du projet, les partenaires susceptibles de rejoindre l'action (institutionnels, associations... professionnels et bénévoles). Les projets en partenariat sont généralement plus complets et pérennes même si leur mise en œuvre demande un peu plus de temps et d'énergie.



En résumé, il est recommandé :

› que les animateurs des ateliers connaissent :

- › les particularités des publics en situation de précarité, et les spécificités du groupe ciblé précisément par l'action (contraintes, attentes, préoccupations...)
- › les problématiques et les priorités à considérer en matière d'alimentation et d'hygiène de vie concernant ces populations

› que les animateurs aient de l'expérience en matière :

- › d'intervention auprès des publics fragilisés (impose une posture et des approches d'intervention spécifiques)
- › d'animation de groupe (l'intervention collective nécessite de savoir utiliser des supports adaptés, de savoir générer la dynamique de groupe, la participation...)
- › d'accompagnement des publics démunis concernant les questions d'alimentation à travers des ateliers cuisine
- › que le référent des ateliers assure un lien s'il y a différents intervenants

Les aspects temporels : la durée, la fréquence et le moment des ateliers

Une séance d'atelier cuisine dure en moyenne une demi-journée (environ 3-4 heures avec installation et rangement). Ces séances sont rarement proposées ponctuellement, même si le côté festif ou exceptionnel peut-être pertinent, par exemple auprès de personnes vivant dans la rue. Les ateliers sont généralement renouvelés **1 à 2 fois** par semaine sinon par mois.

Il est toujours complexe de trouver le bon rythme : une sollicitation trop fréquente peut lasser les publics, à l'inverse une fréquence d'atelier trop faible les démobilise. C'est par l'expérience que se trouve la juste mesure, cela dépend beaucoup des situations. Dans tous les cas, la confection du menu ne doit pas dépasser les 2/3 du temps alloué à l'atelier, pour assurer des temps de réflexion, de pause et d'alchimie humaine !

Le nombre de séances

Selon les porteurs de projets et les financeurs acceptant de soutenir de telles actions, le nombre d'ateliers cuisine proposés est extrêmement variable. Il renvoie directement aux finalités sous-tendues par l'action mais aussi aux possibilités concrètes de mise en œuvre. Des ateliers cuisine visant l'insertion demandent nécessairement beaucoup de temps. Qu'en est-il pour des ateliers envisagés dans un objectif d'éducation ou de promotion de la santé ? Si le travail se limite à de l'information relative à la santé ou à l'équilibre alimentaire, quelques séances suffiraient. Mais si le travail éducatif est pensé dans une réelle approche de promotion de la santé, le projet aura une autre ampleur et demandera bien plus d'investissement (en particulier si l'on travaille une réelle stratégie de participation des publics dans l'élaboration des actions).

À titre indicatif, on peut évoquer :

• **1 à 4 séances** : Action éphémère permettant d'appréhender quelques recettes et astuces. Peut faire oublier momentanément un quotidien difficile par son caractère inhabituel voire festif : séances plutôt perçues comme agréables, qui font du bien. Ne permet pas de modifier des comportements mais d'intégrer une ou deux astuces dans le quotidien.

• **5 à 10 séances** : Action qui rompt l'isolement mais seulement sur une période donnée. Installation possible d'une dynamique de groupe, d'une bonne interaction avec les intervenants, d'une complicité entre les participants, propices à l'émulation, la réflexion, l'imitation et le soutien. Possibilité de discussion et de travail sur des questions plus intimes comme la santé, la parentalité. Acquisition de savoir-faire alimentaires qui pourront s'intégrer dans le quotidien, du fait d'une expérimentation par soi-même, d'un échange avec des pairs, d'une répétition des gestes...

• **Plus de 10 séances** : Véritable action d'insertion, possibilité de liens durables dans le groupe. Se pose la difficulté de la lassitude et de la perte des participants. Demande une vraie réflexion autour de la diversité d'animation, du renouvellement des publics sans perdre de vue l'objectif du projet initial.

Il est important de préciser que le temps du projet ne doit pas être réduit au temps d'animation. Il doit prendre en compte le temps de préparation et d'évaluation de l'action, notamment pour permettre un investissement des bénéficiaires à ces deux étapes. Ce travail en amont et en aval de l'animation joue considérablement sur la qualité des interventions. Bien sûr, plus une action est répétée à l'identique, plus il sera facile de la mettre en œuvre. Néanmoins, elle laisse peu de place aux initiatives et à l'imagination des bénéficiaires dans le projet. Il est donc difficile de standardiser un atelier cuisine type.

Le moment des ateliers

Bien souvent, les séances ont lieu en semaine, plutôt dans la journée. Ces horaires conviennent à certaines personnes qui trouvent ainsi une activité leur permettant de sortir (ex : public sans emploi) ou du temps pour soi (ex : parents dont les enfants sont à l'école).

En soirée ou en week-end, les ateliers toucheront un autre public qu'il ne faut pas exclure. C'est le cas de nombreux travailleurs qui pourtant vivent des situations de précarité.

Pour les personnes avec des enfants, il faut envisager la possibilité de faire des ateliers en famille (par exemple, le mercredi) ou bien d'organiser des animations annexes à l'atelier destinées spécifiquement aux plus jeunes.

Dans tous les cas, le moment et les conditions pratiques de l'atelier doivent être pensés pour toucher les publics qui en auraient le plus besoin et non pas seulement réfléchis par rapport aux habitudes des professionnels et des structures.



En résumé, il est recommandé :

- › que les ateliers soient envisagés dans un projet global, inscrit dans la durée. Cela induit une mise en place a minima d'un cycle par an. Soit au minimum 6 ateliers cuisine par an.
- › que les ateliers soient proposés à un rythme et sur des temps, des moments adaptés aux publics visés, et non pas seulement pensés par rapport aux habitudes des professionnels et des structures. Ce critère renvoie à la stratégie de mobilisation des publics les plus démunis (cf. 1 : Le public, bénéficiaire des ateliers)
- › que le projet soit structuré avec un calendrier précis (ex : début/ fin, moment des séances, dates des actions phares...).

Les aspects matériels : les locaux, les équipements et les denrées

La question de l'infrastructure

Les ateliers cuisine étant considérés comme des actions ponctuelles à visée pédagogique, ils ne sont pas soumis à la réglementation de la restauration collective. Cependant les animateurs doivent veiller au respect de bonnes conditions d'hygiène et de sécurité. Aussi, il est tout à fait possible d'organiser des ateliers cuisine dans des lieux modestement équipés (par exemple, il suffit de disposer d'une table et d'un point d'eau). Une cuisine hyper équipée, très tendance, éloigne des réalités matérielles des personnes en précarité. Les publics auront alors beaucoup de difficultés à réinvestir

les recettes chez eux. L'idéal est de trouver un local familier au public et accessible. Il peut s'agir d'une salle « polyvalente », « salle des fêtes » ou bien simplement d'une petite cuisine disponible dans une structure. La capacité d'accueil de cette salle influera sur la taille du groupe.

Il faudra penser une structure facilement accessible par les transports, notamment ceux en commun. Cette nécessité s'impose plus particulièrement en milieu rural. Il peut être intéressant d'organiser des covoiturages entre les participants, ce qui favorise également l'entraide.

Le matériel à prévoir

Le matériel à utiliser doit correspondre à celui disponible et/ou accessible aux publics visés. Par exemple, pour des familles vivant à l'hôtel, il faut privilégier des recettes utilisant la bouilloire et les micro-ondes. A contrario, il faut éviter les robots et mixeurs onéreux. Certains ustensiles peuvent être prêtés aux participants pour que les personnes les essaient à la maison (ex : crêpière) avant d'envisager un investissement.



Le guide de la Fédération Française des Banques Alimentaires « Les ateliers cuisine, guide pratique » dresse un inventaire précis de l'équipement de base. Notez que des appels aux dons ou l'achat de matériel d'occasion permettent de faire de vraies économies.

bit.ly/FFBA-ateliers-cuisine



› 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)



› Un réfrigérateur propre et en état de marche, avec une température inférieure à 6 °C



› 2 plaques de cuisson au moins



› 1 minifour ou four



› Une batterie de cuisine: casserole, faitout, poêle, sauteuse, etc., et du petit matériel: couteaux de cuisine, économes, planches à découper, spatules, ouvre-boîte, passoire, etc.



› De la vaisselle: assiettes, verres, couverts, etc.



› Du linge de maison: tabliers et torchons, etc.; 10 des gants; 11 des produits et du matériel d'entretien (vaisselle, ménage) dédiés à l'atelier

Les denrées utilisées

Il est nécessaire de disposer de produits récurrents d'un atelier à l'autre (ex : huile, vinaigre, moutarde, sel, poivre, épices, farine, sucre, levure) et de denrées spécifiques à l'atelier. Ces produits peuvent être achetés (grande surface, discounter, fin de marché...) ou provenir de colis de l'aide alimentaire, de cueillettes... Il est intéressant également de profiter de la proximité de producteurs locaux (coût faible, fraîcheur, saisonnalité).

Notez que d'un point de vue pédagogique, l'achat des denrées peut se faire avec les participants, ensemble ou à tour de rôle. Cette question du budget étant cruciale pour les publics en précarité, il faudra nécessairement prendre du temps durant les séances pour aborder la question du coût des plats préparés et travailler avec eux l'évaluation du coût des recettes (coût matière, énergie et temps...)



En résumé, il est recommandé :

- › que les locaux, les équipements et les denrées utilisés soient adaptés aux publics visés (valorisez ce qui est familier aux populations), en considérant les réalités de vie de ces publics (des locaux de proximité, du matériel similaire au domicile, des denrées accessibles...). L'idée est aussi de limiter le gaspillage alimentaire, notamment par l'utilisation des colis alimentaires.
- › que les moyens matériels soient optimisés en utilisant prioritairement les locaux et équipements qui peuvent être mis à disposition, prêtés ou donnés.

Le budget prévisionnel

Les différents postes

Les postes les plus onéreux sont nécessairement les salaires et les charges des intervenants s'ils ne sont pas bénévoles. Dans le coût d'un intervenant libéral (ex : diététicien-ne), il faut compter le temps relatif à la préparation et à l'animation mais aussi les frais annexes (déplacement...). Attention, les prix peuvent varier considérablement. Il est important de faire des devis auprès de plusieurs intervenants. Lorsqu'il s'agit de travailleurs sociaux, leur intervention est généralement prise en charge par la structure les mettant à disposition. Il est intéressant de valoriser cette contribution en nature dans le budget global pour donner une estimation du coût réel du projet. Ce sera donc le nombre d'ateliers mais aussi le temps passé par les professionnels à concevoir et à travailler le projet (suivi, évaluation...) qui définira le budget global, dépendant particulièrement des objectifs de l'action.

En dehors de ces frais, l'investissement en petit matériel de cuisine et de vaisselle doit se budgéter. Il y a possibilité d'optimiser les coûts en récupérant du matériel d'occasion ou en profitant de dons. Pour les denrées, pensez aux discounters, fins de marché, colis alimentaires... ainsi qu'aux producteurs locaux qui allient généralement fraîcheur et petits prix.

Pour faire des économies, privilégiez les salles prêtées plutôt que louées. Par ailleurs, selon les situations, il faut également envisager des frais liés aux impressions, aux assurances... Si des animations annexes sont prévues (courses partagées, sorties cueillette, forum dégustation...), des coûts supplémentaires peuvent s'ajouter au budget global. Mais l'investissement en vaut généralement la peine car c'est dans ces occasions que se concrétisent de nombreuses pratiques.

Les modalités de financements

Différents financeurs peuvent soutenir des projets d'ateliers nutrition destinés au public en précarité. Il est d'ailleurs souvent demandé un cofinancement, notamment pour aider au soutien et à la pérennisation des actions. Tous les financeurs sont regardants vis-à-vis des objectifs et de la méthodologie d'action envisagée en lien avec les idées qu'ils soutiennent.

À travers un repérage de différents ateliers nutrition précarité sur la région Normandie, les principaux financeurs identifiés sont :

- la Région
- les collectivités locales et territoriales,
- l'ARS,
- la DRAAF,
- les caisses d'assurance maladie,
- les caisses d'allocation familiales,
- les centres sociaux,
- les hôpitaux et réseaux de santé (pour les ateliers en lien avec une pathologie),
- les partenaires privés (ex : fondation, club, assurance, industrie, grande surface...),
- les associations sur leurs fonds propres...

Notez que sur certains ateliers, on demande une petite participation financière des bénéficiaires. Néanmoins, la gratuité ou non de l'atelier est un point largement discuté selon les acteurs et les institutions.

Ces financements (annuels ou pluriannuels) peuvent être liés à :

- › un budget de fonctionnement d'une structure : le projet est alors à défendre auprès de la direction de son institution,
- › une demande de subvention auprès des financeurs sus-cités : un dossier de demande doit être déposé auprès de ces structures,
- › à un appel à projets : la réponse doit respecter le calendrier imposé par le financeur.



En résumé, il est recommandé :

- › que les moyens matériels, humains et financiers soient mutualisés et optimisés (ex : chercher une salle à disposition au lieu de la louer),
- › que les budgets soient cohérents et adaptés aux actions proposées, au nombre de bénéficiaires, à leur participation et à leur implication dans le projet global,
- › qu'il y ait des co-financements, notamment pour aider au soutien et à la pérennisation des actions.

FICHE-RÉSUMÉ

Intitulé de l'atelier	
Structure porteuse	
Lieu de l'atelier	
Objectif général, finalité	
Objectifs spécifiques, thèmes traités	
Début et fin du projet	
Nombre et rythme des séances	
Profil du public	
Nombre de participants (par séance et au total)	
Nombre de séances auxquelles assiste un participant	
Modalité d'entrée et de sortie des participants	
Nombre et profil des animateurs (habituels et ponctuels)	
Activités annexes aux ateliers cuisine (ex : sortie cueillette, courses...)	
Financements alloués (montants et financeurs)	
Auto-évaluation (points ciblés et outils)	
Personnes contact (nom, fonction, coordonnées)	
Autres précisions	

Pour toute demande auprès de l'ARS ou la DRAAF, veuillez remplir cette fiche-résumé au préalable pour présenter votre action.

Le Dispositif Nutrition Précarité en Normandie

Soutenu par l'ARS Normandie et la DRAAF, le dispositif Nutrition Précarité permet aux acteurs du social et du médico-social de développer des ateliers nutrition ou d'enrichir leurs contenus en y incluant des messages de santé afin d'améliorer l'état de santé et la qualité de vie des personnes accueillies. **Promotion Santé Normandie assure la coordination de ce dispositif, qui se décompose en quatre étapes :**

ÉTAPE 1

La formation de 4 jours

(temps collectif de formation organisé à Caen ou à Rouen)

La première étape pour s'engager dans le dispositif est la formation des animateurs des ateliers nutrition. Conçue comme une réelle base en termes de connaissances et de compétences à réactualiser ou acquérir, elle permet d'être suffisamment armé pour mettre en œuvre des ateliers. **L'inscription en binôme est requise** pour participer à la formation, afin de permettre au mieux une pérennisation des ateliers dans le temps. Une session de formation peut accueillir jusqu'à 16 participants (8 structures). Un module d'une journée portant sur la pratique d'activité physique quotidienne est dorénavant intégré dans le dispositif.

ÉTAPE 3

L'évaluation du dispositif

Un bilan et une évaluation des actions doivent être envoyés à Promotion Santé Normandie. Poursuivant une logique de montée en compétences des acteurs, ces évaluations permettent à l'ARS, la DRAAF et à Promotion Santé Normandie :

- d'évaluer la plus-value de ce dispositif sur l'évolution des pratiques et des projets des bénéficiaires
- de faire évoluer le dispositif en fonction des besoins et attentes des professionnels afin de proposer, le cas échéant des temps d'échange de pratique spécifiques.

ÉTAPE 2

L'accompagnement par les professionnels ressources

(temps individuel de formation sur site ou à distance)

• **9 heures de suivi, réparties en deux ou trois temps d'accompagnements**, sont proposées à la suite du temps collectif de formation. Les modalités d'accompagnement (dates, horaires, lieu de rencontre ou visioconférence) sont définies avec le professionnel ressource.

Les bénéfices de cet accompagnement sont :

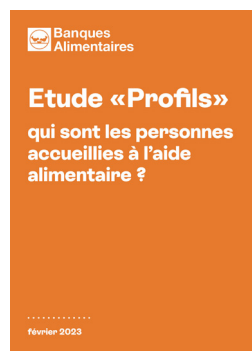
- D'optimiser la qualité des ateliers nutrition en apportant une plus-value en termes de santé pour les bénéficiaires,
- De faire évoluer les acteurs dans leurs connaissances et leurs compétences en pédagogie d'intervention dans le cadre de leurs actions
- De permettre une relecture du projet pour s'assurer d'un discours santé adapté et le réajuster si nécessaire
- De réfléchir sur les modalités d'intervention, l'adaptation des contenus aux spécificités des publics.

ÉTAPE 4

La journée d'échanges de pratiques, un rendez-vous annuel

Une journée d'échanges de pratiques avec les structures ayant bénéficié du dispositif est proposée chaque année. Se basant sur les besoins des participants, ces journées permettent d'approfondir ses connaissances sur une ou plusieurs thématique(s) et de s'enrichir des expériences des autres structures.

Ressources pour aller plus loin



FFBA, « PROFILS – Qui sont les personnes accueillies à l'aide alimentaire »

Février 2023

bit.ly/FFBA-etudes-profil



FFBA, Bons gestes & bonne assiette, « Les ateliers cuisine, guide pratique »

Août 2022

bit.ly/FFBA-ateliers-cuisine

INRAE, « Alimentation : sortir des inégalités »

Juillet 2023,

www.inrae.fr/dossiers/alimentation-sortir-inegalites

Santé Publique France, « Manger Bouger »

www.mangerbouger.fr

Promotion Santé Île-de-France, Dossier NUTRITION – alimentation et activité physique »

Janvier 2024

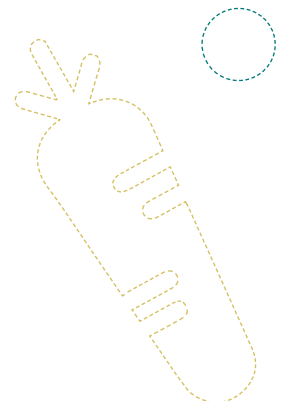
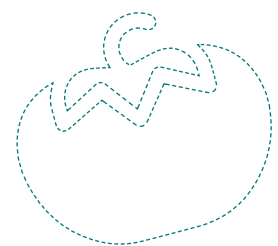
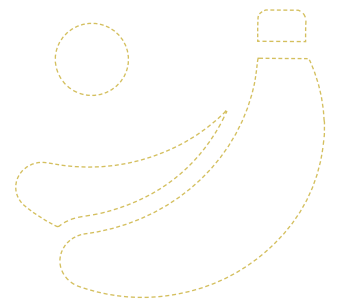
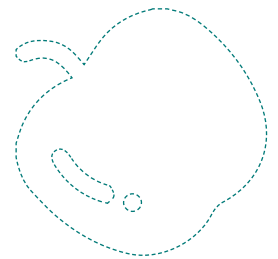
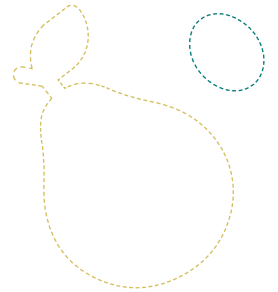
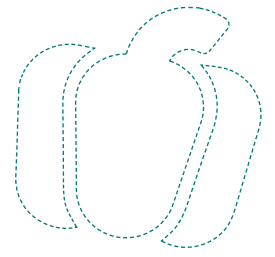
www.promotion-sante-idf.fr/nutrition-alimentation-activite-physique

Promotion Santé Normandie, Veille Documentaire Nutrition

www.promotion-sante-normandie.org/veille-nutrition

Une boîte à outils pour coordonner localement la lutte contre la précarité alimentaire

www.solidarites-actives.com/fr/nos-projets/une-boite-outils-pour-coordonner-localement-la-lutte-contre-la-precarite-alimentaire



Guide pratique

ATELIERS NUTRITION

auprès de publics en situation
de précarité en Normandie

