



## FICHE-TECHNIQUE

# Travailler les questions de nutrition et d'équilibre alimentaire lors d'ateliers-cuisine destinés à des publics en précarité

Vecteur de lien et de réinsertion sociale, l'atelier cuisine représente l'un des moyens privilégiés pour aborder la question de l'alimentation. Cela dit, même si des objectifs précis visant à améliorer la situation alimentaire guident l'animateur, l'équilibre nutritionnel ou la diététique n'ont pas intérêt à être d'emblée mis en avant au risque de rebuter les publics. Par ailleurs, les messages d'éducation nutritionnelle et les conseils alimentaires, au cours des ateliers, sont efficaces à condition d'être distillés à bon escient.

Cette fiche technique propose ainsi quelques repères pour travailler les questions de nutrition et d'équilibre alimentaire avec des publics en situation de précarité dans ce contexte particulier que sont les ateliers-cuisine.

### ECLAIRER PLUTOT QUE TROUBLER

A l'heure actuelle, on entend « parler nutrition » tous les jours et de diverses sources. Dans ce contexte, il est difficile pour chacun de s'y retrouver et d'être clairs dans les messages véhiculés.

Par ailleurs, comment réussir à aborder le rythme de vie (sommeil, alimentation, activité physique, détente...) sans faire preuve d'ingérence dans l'intimité d'autrui, sans discours culpabilisant tout en respectant l'autonomie et en portant assistance à personne en danger de négliger sa santé ?

Peut-être en pensant la pédagogie comme nous le suggère Philippe Meirieu, en articulant nos propos selon trois étapes clefs : **lier, délier et relier**.

**1. LIER**, d'abord, pour faciliter l'intégration à une société qui impose des normes : **le PNNS et la société de consommation**

*Les repères de consommations et les principes de base de la nutrition reposent sur des connaissances (scientifiques, enquêtes...) et ont leur légitimité. Les recommandations du PNNS sont souvent connues de tous (ex : manger 5 fruits et légumes par jour). Pourtant, il règne un certain consensus sur le fait qu'il est difficile de passer de la théorie à la pratique (d'autant plus dans des conditions socio-économiques défavorables).*

**2. DELIER, ensuite**, pour donner les moyens d'une émancipation qui ne soit pas destruction : **Nuancer et s'approprier les recommandations**

*Chaque société et chaque famille élaborent des règles de vie. Quelles seraient les priorités des uns et des autres concernant leurs façons d'acheter, de préparer les repas, de manger ?*

**3. RELIER, enfin**, pour permettre à chacun de combiner ce qu'il a de plus intime avec ce qui est le plus universel : **Faire des choix alimentaires de façon éclairée mais autonome**

## CONSIDERER LES PERSONNES EN SITUATION DE PRECARITE

---

De nombreuses études, témoignages et expériences de terrain mettent en évidence les difficultés que les personnes vulnérabilisées par la précarité rencontrent au jour le jour. L'angoisse du lendemain majore le sentiment d'impuissance. Cet état de fait conduit les personnes à concentrer leur attention, leurs initiatives et leurs efforts plus à court qu'à moyen ou long terme. D'où la difficulté de travailler sur les changements de comportements qui s'inscrivent dans la durée comme les changements alimentaires.

Pour ce qui est de l'alimentation, il ressort que la priorité est de se nourrir, de nourrir la famille (*et en particulier les enfants ou « le mari »*) pour calmer la faim et se faire du bien en mangeant « bon ». La nécessité de satisfaire les besoins (*notamment en période de croissance ou en cas de forte activité physique professionnelle...*) et si possible de contenter chacun (*sur les plans gustatif et/ou identitaire « manger comme tout le monde des produits de marque » ou retrouver le plaisir d'aliments familiers...*) guide les choix et arbitrages alimentaires. Ceci justifie pourquoi cette population porte peu de crédit ou d'intérêt aux normes esthétiques, de santé et/ou de diététique, perçues « pour les riches ».

Pour faire face à leurs conditions de vie et réduire leurs frustrations, les personnes font preuve de prouesses pour « améliorer l'ordinaire ». Ces stratégies mises en œuvre sont trop souvent méconnues ou sous-estimées par les professionnels. Pourtant la valorisation de ces ressources (trucs et astuces personnels pour acheter, conserver, cuisiner...) devrait constituer la base de l'animation de l'atelier-cuisine. **En effet, c'est la complémentarité et le partage des compétences de chacun qui enrichissent le savoir. Cet accent sur les capacités de chacune des personnes pose un éclairage sur la personne comme responsable de la solution et non du problème.**

## CERNER LES BESOINS, LES ATTENTES ET COMPRENDRE LES REACTIONS

---

L'atelier cuisine a pour vocation de réunir des personnes pour élaborer ensemble un plat, un repas pris ensemble sur place ou bien emporté à domicile. **Si la convivialité garantit le succès des séances, le fil conducteur des ateliers doit correspondre à un projet clairement défini qui va au-delà de la découverte et du partage de la culture alimentaire** (*avec repas du monde, repas à thème...*). Qu'il s'agisse de se familiariser avec des aliments issus de l'aide alimentaire, d'apprendre à cuisiner les légumes ou à préparer des plats avec un budget serré, il importe de vérifier que les solutions proposées sont faciles à reproduire et à intégrer en fonction des possibilités de chacune des personnes (*budget alimentaire, accessibilité aux lieux d'approvisionnement, équipement culinaire, possibilité de chauffer, de mettre au réfrigérateur, au congélateur ou au four...*).

Manger étant un acte intime, il est possible que par dignité, certaines personnes ne dévoilent leurs façons de vivre et de manger qu'une fois mises en confiance, relation qui se joue tant avec l'animateur qu'avec le groupe. Pour certaines personnes, l'attrait de l'atelier sera donc avant tout de « sortir de l'ordinaire », « mettre les pieds sous la table, comme au restaurant ».

## RECONNAITRE LA PLACE PARTICULIERE DE L'ALIMENTATION

---

Lorsqu'il mange, l'Homme répond aux besoins de son corps sans toutefois se borner au simple impératif de se « se nourrir ». Chacun sait combien il est difficile de réfréner les désirs de manger un aliment plutôt qu'un autre et/ou de ne pas manger plus que nécessaire.

Les personnes qui font face aux privations alimentaires, savent pertinemment ce qu'est la faim. En revanche, il est parfois plus difficile pour certaines de définir ce qui leur fait du bien, tant cette question du plaisir a été mise à distance faute d'être maître de leurs choix alimentaires. Cependant quand l'alimentation est encore source de satisfaction, elle bénéficie d'un fort attachement et peut apparaître comme le seul oasis d'abondance dans notre société de consommation. Ainsi manger comme bon leur semble permettrait aux personnes de supporter les autres renoncements et de diminuer les frustrations. Enfin l'on remarque que les façons de manger et de consommer varient en fonction des circonstances (en solo, en public, en famille, à l'extérieur ou à l'intérieur, la journée, la nuit...).

Il est donc important d'aborder le statut de « consommateur » au même titre que celui de « mangeur » tout en respectant les critères de choix des personnes (praticité, goût, coût, plaisir de « faire comme tout le monde »...).

**Le rôle de l'animateur serait donc de servir de guide sans juger ni culpabiliser, sans imposer mais au contraire en faisant preuve de tolérance et en laissant toujours le choix à des personnes dont la marche de manœuvre est étroite.**

## **DEDRAMATISER LA NUTRITION ET PARLER NOURRITURE**

L'atelier-cuisine est un lieu propice aux échanges, à l'information et à l'éducation. **Le défi est de trouver le juste équilibre entre la convivialité et la mission d'accompagnement, de soutien et d'éducation.**

Pour ce qui est de l'éducation nutritionnelle, le piège est de placer les aspects de santé et de nutrition en position dominante, éclipsant les autres facettes des repas (convivialité à table, sentiment d'appartenance à une culture alimentaire, plaisir des 5 sens, influence des émotions et de l'humeur sur l'appétit ...). Si manger est indispensable pour vivre, la façon de se nourrir, partout dans le monde, dépend de bien d'autres facteurs (disponibilité alimentaire, climats, modes de vie, religion, culture...) que les seuls paramètres physiologiques.

*« Or, tous les modèles alimentaires sont possibles et ont été appliqués ! Cela n'a pas empêché l'humanité de survivre et, au contraire, cela a démontré notre extraordinaire adaptabilité à des situations très différentes. Le seul biorythme que nous avons tous en commun est celui de dormir la nuit et d'être éveillé le jour : nous sommes une espèce animale diurne. Mais pour le reste, que ce soit les prises alimentaires ou les activités physiques, tout va dépendre de deux choses : l'environnement et la manière dont les cultures humaines s'insèrent dans cet environnement. Tous les cas de figure sont possibles, et pour chaque groupe humain, ses propres biorythmes paraissent les seuls applicables et les seuls "normaux". » - Annie Hubert*

### **« La santé dans l'assiette »**

Omnivore, l'être humain a besoin de manger diversifié. C'est pourquoi les **règles fondamentales** de la nutrition reposent sur **5 principes** :

- 1. L'eau est la seule boisson indispensable.**
- 2. Il n'existe pas d'aliment parfait, ni de « bons » ou « mauvais » aliments qui feraient maigrir ou grossir.**

3. *Les portions servies et consommées ne sont pas standard. Elles sont à adapter aux besoins de chacun (taille, poids, activité physique, sexe, âge...) et peuvent osciller d'un jour sur l'autre.*
4. *L'équilibre de l'alimentation se fait sur plusieurs jours grâce aux repas qui, à l'instar du sommeil et de l'activité physique, rythment les journées.*
5. *Il est nécessaire de varier l'alimentation : familles d'aliments ou types d'aliments (pain et féculents, fruits et légumes frais ou secs, lait, fromages ou laitages, viandes ou poissons, beurre ou huiles...) et modes de préparation culinaire (cuit ou cru, « au naturel » ou « préparé »...).*

## EN PRATIQUE...

---

Ci-après quelques idées qui peuvent guider vos ateliers, servir de fil-rouge de travail.

### Exemples de thématiques à développer propices aux échanges :

- *le repas (environnement, sens, durée, menu, nombre de composantes) :*  
« le repas partagé, source de satisfactions peut ne plus être perçu comme tel du fait de l'isolement, les conflits ou la promiscuité à table... »

- *le rythme alimentaire (nombre de repas/j, régularité des apports...) :*  
On entend plus souvent parler des personnes défavorisées qui mangent mal et trop que de celles qui ne mangent pas suffisamment. Pourtant les deux situations coexistent et sont toutes aussi préoccupantes (*risque de surpoids, d'amaigrissement mais surtout de carences dans les deux cas*). Nombreux sont les adultes qui ne font qu'un repas par jour. De plus, certains craignent de trop manger le soir pour leur repas principal car ils ont entendu dire qu'il fallait dîner léger. De même, certains peuvent redouter de manger dans l'après-midi et de « grignoter » (sans avoir pris ni petit-déjeuner ni déjeuner) pour attendre leur dîner.

- *les repères PNNS en pratique (portions, exemples) :*  
Dans un premier temps, il s'agit de se référer aux habitudes des personnes et de dresser le bilan de tout ce qui est positif (repas régulier, préparation culinaire, repas chaud...). En cas de sous et/ou sur-consommation d'un groupe d'aliments ou d'un aliment donné, il s'agit de s'interroger pour expliquer le pourquoi de cette situation : s'agit-il de l'état bucco-dentaire qui induit une incapacité à mastiquer (*viandes, pain, crudités...*) ou à tolérer l'acidité (*agrumes, vinaigrette...*) ? Y a-t-il urgence à consommer un seul type d'aliment (*don en nombre de denrée à date de péremption courte, impossibilité de faire d'autres achats alimentaires...*) ? Si les plats tout-prêts sont la base de l'alimentation : la personne a-t-elle la possibilité et/ou les capacités de cuisiner ?

Dans un second temps, il convient de trouver comment remédier aux situations problématiques en s'appuyant sur la motivation des personnes et les moyens dont elles disposent (*accompagnement social, aide alimentaire, techniques culinaires adaptées à leur équipement...*).

Enfin, si par exemple, une personne mange rarement des fruits et légumes ou de la viande car elle déclare « ne pas aimer ça », plutôt que de tendre d'emblée vers les repères PNNS (« 5 portions/ j pour les fruits et légumes », « au moins 1 fois par jour pour la viande ») il vaudrait mieux trouver des idées de plats et de recettes faciles et goûteuses ou proposer des équivalences (*viande= œuf= fromage ou laitage = légumes secs + céréales...*) pour compenser.

○ *le pouvoir d'achat et « l'éducation du consommateur » (choix, renoncements, satisfactions...) :*  
Les contraintes majeures rencontrées quotidiennement ont de fortes répercussions sur le moral et le comportement alimentaire des personnes allant de la perte d'appétit et du désintérêt pour les repas à la compensation alimentaire (*avec apports excessifs d'aliments réconfort*) en passant par un désinvestissement du corps (*dont les sensations sont ignorées*).

Si choisir c'est renoncer, comment aider à accepter d'être contraint en permanence de ne pas faire les bons choix : manger pour se faire du bien en mangeant « bon » c'est-à-dire ce qui est familier et nourrissant ou bien en mangeant « sain » et prenant le risque de ne pas manger assez en énergie (*exemple des légumes à la place des féculents*) ou pas à son goût ?

○ *les façons de cuisiner, d'acheter et de manger (produits de base, préparés, restauration hors foyer, les assaisonnements, les rituels alimentaires...) :*  
Le recours aux plats préparés procède de différentes motivations : praticité, espace culinaire et/ou équipement inappropriés, nécessité de réduire la facture d'électricité (micro-ondes plutôt que four traditionnel...), manque d'inspiration ou de savoir-faire culinaire...

### **Exemple de choix « semi-orienté » de menus à proposer**

Dans l'objectif de rendre acteur les participants durant les ateliers-cuisine, il est courant de leur laisser le choix du menu. Dans ce cas de figure, le risque est de cuisiner uniquement des plats familiers avec des ingrédients courants. Or l'un des intérêts des séances est de faire découvrir ou de se réconcilier avec certaines denrées peu consommées (*poissons en boîte, légumes secs, légumes et fruits frais ou en conserve...*). Il est donc judicieux de proposer de compléter un menu en proposant l'une de ses composantes (*ingrédient ou recette*). Par exemple :

- *Sugérez des plats pour un repas qui comporterait :*
  - une entrée ou un dessert à base de fruit ou de légume cru,
  - un plat à base de poisson
  - un plat complet sans viande
  - un dessert qui clôture un repas copieux
- *Trouvez des idées recettes avec :*
  - un apéritif avec des amuse-gueules qui ne coupent pas l'appétit
  - 3 ingrédients maximum
  - des produits de base qui sont dans le placard