

## FICHE ACTION ACCÈS DIGNE À L'ALIMENTATION N°2 : ATELIERS CUISINE ET ATELIERS DE TRANSFORMATION

### Projets d'accès digne à l'alimentation de qualité : notre cadre de référence

#### Les critères de l'accès digne à l'alimentation de qualité

Les projets visant un accès digne à l'alimentation recourent au Secours Catholique une large réalité d'actions. Leurs points communs ? Ils se jouent autour de la même prise en compte de cinq critères, définis depuis 2015 - détaillés dans [ce document](#) (en cours de mise à jour). Affinés en 2017, ils ont été mis à jour à partir de l'évolution du positionnement. Ils servent aujourd'hui de boussole pour les projets au sein du réseau sur le sujet. Ils permettent localement d'engager un dialogue en vue de faire évoluer nos actions existantes. Ainsi, les projets d'accès digne à l'alimentation :

1. proposent des conditions dignes : un accueil convivial et chaleureux, le libre choix de son alimentation saine et équilibrée, le respect des cultures et habitudes alimentaires
2. sont ouverts à toutes et tous, pour éviter toute stigmatisation
3. sont collectifs et participatifs : l'implication possible de toutes et tous depuis l'élaboration jusqu'au fonctionnement du projet
4. sont ancrés dans un territoire : en partenariat avec les acteurs du territoire, ils contribuent à la vie locale et au dynamisme du territoire.
5. sont respectueux d'une alimentation durable : produits de bonne qualité nutritionnelle et gustative, modes de production durables, juste rémunération des producteurs et productrices.

**Les "incontournables" de l'accès digne :** Toujours garder en tête l'animation et inclusion des personnes, mener des visites apprenantes pour s'inspirer de projets similaires, se questionner autour du sens que l'on veut donner à ces projets (rupture de l'isolement, dynamique collective, appropriation collective du sujet etc.).

La [communauté accès digne à l'alimentation](#) (sur Isidor) vous fournit un ensemble de documents pour creuser ces thématiques. **Une première fiche-action destinée à vous guider dans les étapes de conduite d'un projet alimentaire est [disponible ici](#).**

#### Définition et fonctionnement

- **Un atelier cuisine** est un **moment de convivialité (et non un cours), qui réunit des personnes volontaires pour cuisiner un plat ou un repas** avec un ou plusieurs animateurs et animatrices, bénévoles, dans une ambiance chaleureuse. Il peut se clôturer par un repas partagé entre tous.

Concrètement : cela veut dire qu'on cuisine ensemble (suivi ou pas d'un repas), par exemple une fois par semaine, sur inscription ou non, en contribuant, de façon financière ou sous une autre forme. En moyenne, les ateliers réunissent **une dizaine de personnes**, mais tout dépend des capacités d'accueil de l'équipe (espace, bénévoles disponibles ....). Il est également possible dans le cadre de ces animations de faire appel à des **intervenants et intervenantes extérieurs rémunérés** pour leur prestation (professionnels de la transformation alimentaire).

- **Un atelier de transformation** : basé sur le même fondement d'action collective conviviale suivie (ou non) d'une dégustation, il permet de sensibiliser aux différentes manières de transformer un produit brut dans un but d'optimisation (conserves, confiture, jus...), pour apprendre à les préserver, les conserver, et éviter le gaspillage alimentaire. En alliant convivialité et réappropriation de notre alimentation, les activités de valorisation sont autant de portes d'entrées vers l'accès digne à une alimentation de qualité. Pour faciliter l'organisation logistique de ces ateliers (matériel et locaux adaptés), nous proposons au SCCF de faire appel à des associations spécialisées qui proposent d'animer des ateliers de transformation pour réaliser et apprendre à réaliser les conserves, soupes etc. Ce fonctionnement permet aussi d'assurer le respect des règles de sécurité et d'hygiène.



Il n'est pas obligatoire que ces ateliers aient lieu sur le temps long, ils peuvent être également **organisés à l'occasion d'un évènement festif** (fête de quartier, forums des associations etc ).

Enfin, ces moments ont aussi une visée de transformation sociale : lutter contre l'isolement, redonner envie de cuisiner, partager les savoirs et profiter ensemble d'un moment convivial autour de l'alimentation.

### Les avantages de l'action

- **Mise en valeur et partage des aptitudes de tout le monde.** L'équipe de La Roulotte des délices note également une reprise de l'estime, de la confiance en soi, qui vont avec le **développement de compétences et savoir-faire** culinaires;
- En ce sens, ils **rendent possible une certaine mixité sociale**, grâce au voyage interculturel que permet la cuisine et la découverte des habitudes de chacun.
- **Le coût de mise en œuvre est généralement bas**, assurant la pérennité du projet. Les ingrédients peuvent être apportés par les participants (ex. "La soupe aux cailloux", dans la Drôme, chacun amène un élément de son choix), la vaisselle fournie, les locaux prêtés.
- **L'intérêt de la part d'un public large** : elles plaisent aux enfants comme aux parents.
- Ces ateliers sont autant d'occasions de **creuser des sujets autour de l'alimentation** (discussion, organisation de conférences, lectures, visites ...), notamment en dialoguant avec celles et ceux qui auront contribué à la produire.
- **L'occasion de lutter contre le gaspillage**, avec le glanage et la transformation pour tous.



### Pour qui ?

Ces ateliers peuvent être mis en place de différentes manières, dans différents lieux. Ils peuvent correspondre à tous publics. Si les ateliers cuisine peuvent facilement être conduits dans le local d'une équipe disposant d'une cuisine, les ateliers transformation vont plutôt être menés avec d'autres associations équipées du matériel de transformation.

Ce type d'action, il faut généralement **disposer d'un local** familier au public et accessible

Toutefois, plusieurs initiatives de **cuisine partagée mobile** ou conserverie (atelier de mise en conserve des produits bruts) mobile ont vu le jour, et permettent d'accéder à des publics plus isolés : voir les exemples de La roulotte des délices, dans le Gard, la conserverie mobile et solidaire dans la Drôme, ou encore le petit four à pain mobile de l'équipe du Gard, pour aller à la rencontre des habitants et cuisiner ensemble.

### Quel coût de mise en place et types de dépenses envisager ?

#### Types de dépenses éventuelles pour le fonctionnement :

- denrées
- location de locaux ou laboratoire de transformation
- petit matériel (casserole, pots ....)
- intervenants extérieurs
- essence et frais d'entretiens du véhicule (si la cuisine est mobile)

#### Types de dépenses d'investissement

- matériel de cuisine : plaques, fours, petits équipements
- véhicule aménagé (dans le cas d'une cuisine mobile)



Les projets de ce type étant très divers, les besoins d'investissements et de fonctionnement peuvent fortement varier. Certains projets, comme la marmite du partage (atelier de cuisine dans la Drôme) soulignent un **faible coût de fonctionnement** (produits glânés ou apportés par les personnes, local et matériel mis à disposition par la paroisse).

Selon les produits souhaités (conserves, confitures etc.) le matériel peut coûter cher et les règles de sécurité et d'hygiène être particulièrement lourdes à respecter pour de gros volumes. Une manière simple de les mener est de les organiser en partenariat avec des professionnels qui ont les équipements nécessaires et assurent le respect des règles d'hygiène et sécurité. Par exemple, pour une demie-journée d'atelier de transformation, une équipe de la Drôme a payé autour de **400€ l'association le "Bateleur" pour la prise en charge de** : la location de l'atelier, stérilisation, forfait cuisson et machines, 172 pots de 75cl de soupe, rémunération de l'intervenant qui a assuré une formation.

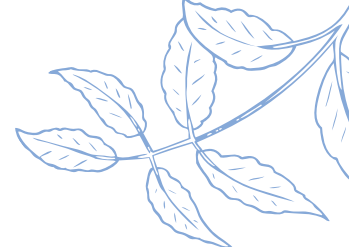
### Les points de vigilance

- Comme toute activité alimentaire, il faut respecter les règles d'hygiène et de sécurité ayant trait à l'alimentation : respect de la chaîne du froid, hygiène rigoureuse, désinfection du matériel, respect des règles de conservation des produits (Voir le Guide pratique de l'aide alimentaire, pp 9 à 13).
- S'il est tentant d'ouvrir les projets d'accès digne au plus grand nombre de personnes possible, attention toutefois à **ne pas perdre le sens des projets à force de logistique**, qui fait passer au second plan la capacité de relations et de transformation sociale autour du projet. Parfois il peut être plus bénéfique, de dupliquer un projet plutôt que de l'élargir.
- Si certains produits transformés (confitures etc.) sont voués à être vendus des conditions sont à respecter pour rester dans le cadre non-lucratif du SCCF : contacter le département juridique.
- Pour **l'inclusion des personnes**, veiller à ce que les convictions et croyances de chacun soient respectées. Pour cela, rien de tel que la discussion, pour entendre les points de vue et dessiner des pistes collectivement. Par exemple : proposer une alternative végétarienne, les menus non carnés permettant de couvrir un large spectre des spécificités alimentaires. De même, la consommation d'alcool n'est pas possible dans le cadre de ces activités au SCCF.



### Les bons conseils

- Dans le cadre d'un atelier en itinérance, pour toucher autant de personnes que possible : se doter d'un **équipement attrayant visuellement** pour souligner le côté convivial, essayer de se positionner dans un espace public pour atteindre les habitants, proposer des recettes et des produits à consommer sur place ou emporter chez soi.
- **Co-rédiger une charte** avant ou après le démarrage du projet pour assurer le déroulé serein de celui-ci. Celle-ci peut être révisée régulièrement avec les personnes.
- **Attribuer des rôles tournants** pour assurer la participation effective des uns et des autres à des fonctions qui changent.
- **Se mettre en lien avec un jardin partagé** pour s'approvisionner en légumes de saison.
- Pour les ateliers de transformation, **organiser des ateliers de glanage** selon les saisons.
- **Pour mobiliser les personnes autour de l'action**, certains, comme la légumerie de Lyon, ont organisé en amont des rencontres entre collectifs d'habitants, des visites ou encore des actions ponctuelles de cuisine dans le quartier où s'installerait ensuite le projet. Voir à ce sujet le témoignage du restaurant solidaire Komàlamaison de Bruxelles.



### Comment en faire un levier de transformation sociale avec les personnes ?

Plusieurs manières de proposer une contribution, de participer, sont possibles :

- Comme à la Marmite du Partage, dans la délégation de la Drôme, où chacun peut amener quelque chose : du temps, de la bonne humeur, de l'écoute, un aliment pour cuisiner, une histoire, une chanson...
- Au tiers-lieu La Fabrique, on propose aux participants d'organiser eux-mêmes un atelier en fonction de leurs connaissances.
- D'autres, comme l'atelier de cuisine des petits gourmets (délégation Champagne-Sud), proposent à tout le monde de repartir avec sa recette à la fin de l'atelier
- Pour que tout le monde puisse s'approprier l'action : prévoir des temps de bilan, des moments de réflexion commune sur l'action, ce qui permet également de pouvoir identifier les espaces d'engagement (ex : le copil, l'accueil, l'équipe cuisine, l'équipe logistique, les ateliers convivialité...) et les responsabilités liées aux divers rôles.

## ILS SE SONT LANCES...

### Ateliers cuisine :

- La Marmite du partage, du SCCF de Drôme Ardèche, propose de partager un repas cuisiné ensemble deux samedis par mois.
- Les petits gourmets, ateliers de cuisine pour les jeunes à Chaumont (projet SCCF)
- Les Râteleurs, association d'éducation populaire autour d'ateliers de cuisine (hors SCCF)
- Quartier Libre par le Collectif 4C, un lieu alternatif autour de la cuisine en milieu urbain (hors SCCF)

### Cuisine mobile :

- La Légumerie de Lyon, association qui propose entre autres une cuisine mobile où tout le monde est invité à mettre la main à la pâte, échanger, se rencontrer et se régaler (hors SCCF)
- La roulotte des délices, la cuisine itinérante dans le Gard, et son four à pain mobile (projet SCCF)

### Ateliers de transformation (professionnels extérieurs) :

- Le Bateleur (conserverie associative en Ardèche)
- Conserverie mobile et solidaire de la Drôme
- La Fabrique, une épicerie en Dordogne qui propose des ateliers de transformation alimentaire, coopératifs et solidaires

### Outils pratiques

Pages hygiène du guide pratique de l'aide alimentaire

Le guide Ateliers cuisine et alimentation durable du ministère de l'agriculture

### Quelques ressources

Céline Lepeltier "L'empowerment dans les "ateliers cuisine" : entre enjeux et pratique"

<https://www.cairn.info/revue-vie-sociale-2011-3-page-51.htm>

