

RETOUR D'EXPÉRIENCE

Cuisine facile pour tous, recettes imagées pas à pas



CPIE du Haut-Jura – contact@cpie-haut-jura.org
03 84 42 85 96 - www.cpie-haut-jura.org

Élaboration d'un livre de recettes illustrées et d'un cahier technique et pédagogique.

Objectif global

- Faciliter l'autonomie pour l'organisation d'ateliers de cuisine et la promotion d'une alimentation saine et durable.
- Répondre aux besoins de différents publics (enfants, personnes âgées isolées, personnes en situation de handicap mental) et créer du lien « social » à travers son utilisation, collective ou à domicile.

Objectifs spécifiques

- Éduquer au « bien manger », en lien avec le Programme National Nutrition Santé (PNNS).
- Proposer un outil de référence pour les professionnels de l'action sociale, aidants, particuliers.
- Favoriser la consommation de fruits et de légumes de saison.
- Redonner l'envie et le plaisir de cuisiner.
- Limiter le gaspillage alimentaire.

Temps et lieux

Le projet a été réalisé au cours de l'année 2016 et 2017 par le CPIE du Haut-Jura. Les ouvrages ont été diffusés à l'échelle régionale, voire nationale dans certains cas.

Facteurs de réussite

- Des partenaires aux compétences complémentaires.
- Des supports adaptés aux problématiques spécifiques à chaque public. Une expérimentation de l'outil conçu à des fins d'ajustement.
- La diversité des structures ou de professionnels à qui le support a été adressé (structures de soins à domicile, technicien de l'intervention sociale et familiale etc).

Partenaires

- Projet porté par le CPIE du Haut-Jura et soutenu financièrement par l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté (ARS), le département du Jura, AG2R la Mondiale et la Fondation Croix Rouge.
- Structures du sud Jura accueillant des personnes âgées, des personnes ne maîtrisant pas la langue française ainsi que des jeunes en situation de handicap.
- Structures pour expérimenter la première version du livre de recettes et du cahier technique : le Centre d'Aide aux Demandeurs d'Asile de Morez, l'EHPAD de Clairvaux-les-lacs, l'Institut Médico-Educatif de Saint-Claude.

? Contexte

Ce projet est le résultat d'un travail initié en 2014 et 2015 dans le cadre d'un projet « alimentation collective adaptée aux personnes en situation de handicap mental » avec l'ESAT-Juralliance de Saint-Claude. Le projet a fait émerger le besoin et l'idée de créer un livre adapté proposant des idées de recettes et des fiches-conseils sur l'alimentation saine et durable. L'accès à une alimentation de qualité n'est pas facile pour tout le monde, car tous ne disposent pas des mêmes opportunités pour choisir une alimentation saine. Le coût, le mode de vie, le savoir-faire culinaire, l'accès à l'information sont des freins à lever pour aborder un travail autour de l'alimentation avec les personnes en situation de handicap, âgées isolées, demandeurs d'asile...

Ce livre de recettes imagées et adaptées répond aux besoins de publics différents : développer la connaissance des produits, des modes de production, des métiers, du patrimoine alimentaire... Ainsi les usagers autonomes deviennent des consommateurs avertis et peuvent ancrer les nouvelles habitudes : concevoir les menus, faire les courses, cuisiner des produits frais... Les recettes imagées permettent à toutes personnes ne sachant ni lire, ni écrire, ni compter/mesurer, de réaliser les recettes proposées. L'ouvrage propose des solutions et des conseils pour faire changer et/ou évoluer le regard des personnes sur l'alimentation sans imposer de changement ou de manière de faire. De plus, cet outil propose des recettes faciles et à moindre coûts, garantissant à tous l'accès à la réalisation de repas sains, équilibrés et durables.

Étapes de l'action - Mise en oeuvre

- Phase 1 (fin 2016) : Recherche des partenaires, prise de contact, conception de la première version des ouvrages.
- Phase 2 (janvier 2017) : Conception et rédaction du livre de recettes et du cahier technique, coordination du projet (partenaires financiers et techniques).
- Phase 3 (février-mars 2017) : Réalisation des ateliers de cuisine pour tester le livre de recettes et son cahier technique (le Centre d'Aide aux Demandeurs d'Asile de Morez, l'EHPAD Clairvaux et l'Institut Médico-Educatif de Saint-Claude).
- Phase 4 (avril-mai 2017) : Retour sur expériences, évaluation des ateliers et de l'outil, échanges avec le graphiste et la nutritionniste.
- Phase 5 (mai 2017) : Ajustement des ouvrages.
- Phase 6 (juin 2017) : Impression et diffusion des deux ouvrages.

Bilan

- Évaluation du livre par 88 personnes lors de 9 ateliers de cuisine. Les retours des professionnels bénéficiaires ont été positifs et nombre de ces derniers ont intégré l'usage de l'outil créé dans leur travail.
- Impression de 80 ouvrages

Perspectives

- Le CPIE du Haut-Jura, comme les structures sociales de son territoire, poursuit l'utilisation de cet outil dans le cadre de l'animation d'ateliers de cuisine à destination de publics variés.
- Le stock de livres est désormais épuisé et l'association recherche des financements pour une réédition.

Logistique

Locaux et matériels de cuisine fournis par les structures partenaires.

<https://www.sante-environnement-bfc.fr/>

Ce recueil d'expérience a été réalisé dans le cadre du projet PRALINES avec le soutien financier de l'ADEME et de la DRAAF Bourgogne-Franche-Comté dans le cadre du Programme régional de l'alimentation et avec le soutien de l'Agence Régionale de Santé Bourgogne-Franche-Comté