



LES ATELIERS CULINAIRES « DURABLES » DU CARIA

Centre d'Accueil, de Recherche, d'Information et d'Animation ASBL

Le soutien financier octroyé dans le cadre de l'appel à projets « Alimentation Durable » de Bruxelles Environnement a permis à l'Asbl CARIA d'organiser un travail de collaboration avec une conseillère en alimentation (Brigitte Hopchet).

L'association organise tous les jeudis matin, d'octobre à juin, des « ateliers cuisine » durant lesquels se poursuivent les cours d'alphabétisation. Une fois par mois, lors de ces ateliers, le CARIA souhaitait sensibiliser un public précarisé à la l'Alimentation durable en les invitant:

- à diminuer leur consommation de sucre, de graisse, et de viande
- à utiliser les fruits et légumes locaux et de saison,
- à poursuivre les cours d'alphabétisation à travers les ateliers culinaires,
- à redécouvrir des anciennes recettes
- etc

CONTEXTE

Située au cœur du quartier des Marolles, l'Asbl CARIA, tente de mettre en place une plus forte cohésion sociale entre les habitants et ce en organisant un ensemble d'activités citoyennes, culturelles et divers ateliers.

Par ailleurs, dans le but de permettre aux habitants, issus de multiples horizons, d'acquérir une plus grande autonomie, le CARIA propose des cours d'alphabétisation, de Français langue étrangère (FLE), de calcul de base, d'informatique, ... et propose également du soutien extrascolaire aux plus jeunes.

UN BRIN DE METHODE

Dans le cadre de ce projet, l'objectif était d'introduire, une fois par mois, la notion d'alimentation durable dans les ateliers culinaires grâce à l'intervention de Brigitte Hopchet (conseillère en alimentation naturelle).

Pour ce faire, à chaque séance, différents aspects en lien avec l'alimentation ont été développés:

1. Il a été demandé aux participants d'apporter les emballages des produits qu'ils consomment. Ces emballages ont fait l'objet d'une analyse qui a permis de rendre compte aux participants de la quantité importante de sucre et de graisse utilisée dans ces produits.
2. Comment avoir une alimentation équilibrée ? Cette question a été posée aux participants et les réponses ont été données de manière visuelles grâce à « l'assiette vitalité » illustrant les proportions d'aliments nécessaires au quotidien. Il a également été de notre consommation de viande pour amener les participants à diminuer celle-ci et à la remplacer par d'autres alternatives comme les légumineuses.
3. Un atelier s'est intéressé aux légumes locaux et de saison en proposant aux participants des recettes. Les calendriers des fruits et légumes de saisons de Bruxelles-Environnement ont été distribués aux participants lors de cette séance



REALISATIONS

Outres les ateliers culinaires abordant la thématique de l'alimentation durable, les participants ont eu l'occasion de travailler dans le potager du CARIA et également de réaliser de la culture d'aromates sur les appuis de fenêtre.

Une journée autour de l'alimentation et de l'activité physique fut organisée en collaboration avec le « Réseau Santé Diabète ». Lors de cette journée les participants ont pu faire de la cueillette de fruits et légumes au potager biologique Marie's Garden (Overijse).

Lors de la fête « Créa CARIA », un atelier culinaire : « Cuisiner sain, bio, rapide et pas cher » a été ouvert à tous.

BILAN

Le CARIA souhaitait sensibiliser les personnes qui fréquentent l'association à l'Alimentation Durable via des ateliers culinaires.

Au cours du projet, une réelle prise de conscience s'est faite quant à la consommation de sucre, de graisse et de viande, que les participants tentent de réduire. De plus, la consommation de fruits et légumes de saison semble augmenter chez les participantes.

Ainsi, de nombreux participants semblent se tourner petit à petit vers une « Alimentation Durable » en faisant davantage attention aux proportions d'aliments indispensables chaque jour.

CONSEIL POUR FAIRE PAREIL

La thématique de l'alimentation durable a été abordée auprès d'un public culturel diversifié, avec des participants ne maîtrisant pas toujours la langue française.

L'accent a été mis sur l'utilisation d'outils visuels afin d'aborder au mieux le sujet complexe qu'est l'alimentation durable. Par exemple :

- les recettes proposées étaient illustrées.
- chaque aliment mentionné lors des ateliers avait une illustration ce qui permettait aux participants de visualiser et comprendre de quoi il était question.

Il serait intéressant de prévoir des ateliers toutes les semaines et non uniquement une fois par mois afin d'assurer un bon suivi du projet car sans suivi régulier ces apprentissages peuvent disparaître.

Il est important de partir des habitudes culinaires de chacun pour proposer des alternatives.

Les ateliers de ce type peuvent aussi s'adresser aux enfants afin de les sensibiliser à cette question et d'agrandir les échanges intergénérationnelles, entre les enfants, leurs parents et grands-parents.

LA SUITE

Sur bases des apprentissages donnés par Brigitte Hopchet, le CARIA continue de proposer des ateliers culinaires (une fois par mois, en partenariat avec le réseau diabète) et en essayant d'ouvrir les esprits à des cuisines étrangères saines (comme la cuisine asiatique).



ANECDOTES

Certaines habitudes culinaires sont parfois bien ancrées. En effet, le thé à la menthe marocain, nécessite traditionnellement 8 morceaux de sucre par théières. Aborder la consommation du sucre, ou des graisses est donc indispensable pour la santé.

PORTEUR DU PROJET

- Centre d'Accueil, de Recherche, d'Information et d'Animation - ASBL (CARIA), Rue Haute, 135 – 1000 Bruxelles
- Responsable du projet: Fabienne Godfraind (Coordinatrice)
- Contact : 02/513.00.14, caria@skynet.be

