

Annexes

Entretiens individuels

Résident 1

[00:00:07.180] - Tiphaine Normalement, on est bon. Je vais d'abord commencer un peu par me présenter, dire pourquoi je réalise ce questionnaire. Et puis après, je te laisserai un peu toi te présenter et je te poserai diverses petites questions. Et voilà, après, si tu as des questions ou quoi, n'hésite pas à m'interrompre. Moi, comme tu sais, je suis Résident 1. Je suis ergothérapeute ici à la Maison du Centre psychiatrique et en parallèle, je fais mon master en santé publique. À l'université catholique de Louvain. Dans le projet de mon mémoire, je réalise ce questionnaire pour un peu comprendre l'impact qu'a la food thérapie sur la Maison du Centre psychiatrique et voir pourquoi on a implanté un tel projet dans un milieu de soins comme celui-ci. Comme je t'avais demandé au tout début, j'enregistre, ça me permet juste, moi, pour retaper plus facilement après l'entretien. Mais toi, quand tu te présentes, il ne faut pas me donner ton nom de famille ni le nom de lieu d'ici parce que tout doit rester anonyme, comme j'avais dit lors des présentations. Je vais te poser différentes questions. D'abord, ta présentation, ensuite avec l'alimentation et ensuite avec le projet Food Therapy. J'espère que normalement, ça durera plus ou moins 30 minutes maximum en fonction des réponses que tu donneras. Je prendrais peut être des petites notes comme ça, mais c'est juste un pense bête. Maintenant, je te laisse toi te présenter un petit peu, en deux ou trois mots.

[00:01:33.740] - Résident 1 : Moi, c'est XX, j'ai 50 ans, je suis résidente dans une MSP. J'ai une fille de 24 ans. Quoi dire encore ? Je ne vois pas.

Tiphaine : Très bien.

Résident 1 : À moins que toi, tu aies des questions.

[00:01:54.570] - Tiphaine : Non, comme ça, c'est très bien. Depuis quand es-tu à la MSP ?

[00:01:58.360] - Résident 1 : Au mois de mars, ça va faire deux ans.

[00:02:01.080] - Tiphaine Quel était ton projet en venant dans une MSP et quel était ton objectif ?

[00:02:06.070] - Résident 1 : Franchement, je n'avais pas de projet. Dans l'état où j'étais quand je suis arrivée, mon projet, c'était d'aller mieux, forcément, ce qui s'est passé, même si ça a pris

beaucoup de temps. Je vais beaucoup mieux, je me sens redevenue à peu près « normale ». Sinon, je vois ne pas d'autres objectifs. Oui, peut-être revenir à une vie plus autonome, mais pas dans un laps de temps, pas tout de suite. Il faut vraiment prendre le temps.

[00:02:51.840] - Tiphaine :Ok. Maintenant, je vais passer aux questions plutôt par rapport à l'alimentation. Quelle a la place de l'alimentation pour toi dans ta vie ?

[00:03:01.260] - Résident 1 : C'est super important. J'aime bien bien manger, j'aime bien les bonnes choses, mais j'aime bien aussi les choses saines. Comment dire ? Fraîches. J'aime bien les plats préparés minute, par exemple, j'adore les fruits.

[00:03:31.200] - Tiphaine : Ok. Qu'est-ce que pour toi, bien manger ?

[00:03:34.300] - Résident 1 : J'aime déjà manger équilibré, pouvoir manger à sa faim, manger des aliments frais le plus souvent possible. On mange aussi avec les yeux, donc la présentation aussi était importante. Quoi encore ? Bien manger. Avoir le temps de manger, ne pas se précipiter pour vider son assiette. Manger aussi dans un endroit calme, où il n'y a pas trop de remue-ménage, j'apprécie beaucoup. Ça ne me dérange pas de manger toute seule. Ça m'arrive souvent de manger seule à la table.

[00:04:32.100] - Tiphaine : Ce qui ici est peut-être un peu plus compliqué ?

[00:04:34.420] - Résident 1 : Non, parce que parfois, je mange souvent avec une autre résidente, mais elle, par contre, ne mange pas souvent. Donc, je me retrouve souvent comme une. J'ai une place « attitré », j'aime bien manger toujours au même endroit. C'est une espèce de rituel. Donc, je me retrouve assez souvent seule à la table. Ça ne me dérange pas du tout parce que ça me permet de manger calmement, à mon rythme et de ne pas avoir de conversation autour de moi qui m'agace.

[00:05:08.960] - Tiphaine : Donc c'est plutôt manger dans le calme ?

Résident 1 : Ouais.

Tiphaine : Qu'est ce qui est un bon repas pour toi ?

[00:05:18.100] - Résident 1 : Un repas... Il y a des protéines, des féculents, beaucoup de légumes. Ça peut être très simple. Je ne suis pas très exigeante, mais il faut que ça ait du goût. Et évidemment, j'ai des produits frais de préférence. Ça change tout.

Tiphaine : Ça change la qualité ?

Résident 1 : Oui, tout à fait. Et le plaisir aussi de manger.

[00:06:00.100] - Tiphaine Ok, donc ce que j'entends, avec les réponses que tu viens de me donner, tu fais une différence entre bien manger et un bon repas.

Résident 1 : Oui. C'est ça.

Tiphaine : Ok. Alors, cuisines tu régulièrement ? C'est-à-dire, est ce que tu cuisines journalièrement, une fois par semaine, plusieurs fois par semaine, une fois par mois, jamais ou autres ?

[00:06:16.650] - Résident 1 Une fois par semaine.

[00:06:17.750] - Tiphaine Une fois par semaine. Ici à la MSP ?

[00:06:21.810] - Résident 1 Oui, ici à la MSP.

[00:06:23.940] - Tiphaine Et est-ce que c'est par plaisir ou par obligation ?

[00:06:27.900] - Résident 1 Au départ, c'est toujours par obligation parce que j'ai du mal à me mettre en route. Et une fois que j'y suis, j'en profite, je prends plaisir à le faire.

[00:06:36.620] - Tiphaine Et en quoi c'est une obligation pour toi ?

[00:06:41.980] - Résident 1 Parce que c'est une activité obligatoire. Donc, j'y participe. Parfois, j'avoue avec un peu les pieds de plomb, mais au final, c'est toujours agréable de se retrouver tous ensemble pour faire à manger et manger tous en même temps ensemble aussi. Donc là, ça ne me dérange pas d'être... Parce que ça va, on n'est pas très nombreux, ce n'est pas bruyant, on mange dans le calme et je pense qu'on est tous heureux de partager ce repas qu'on a confectionné ensemble.

[00:07:21.520] - Tiphaine Ok. Et donc, s'il n'y avait pas cette activité, comme tu dis, obligatoire, tu ne cuisinerais pas ?

[00:07:28.680] - Résident 1 Non, je ne pense pas parce que j'adorerais cuisiner, mais j'ai perdu ce plaisir. J'ai quand même fait une seule fois, j'ai fait une lasagne pour ma maison. Je suis allée faire les courses et tout, mais j'ai fait la lasagne. J'ai fait ça avec beaucoup de plaisir et de satisfaction après de voir les gens bien manger, me dire « C'est bon ». Sauf que mes carottes n'étaient pas assez cuites et donc j'étais un peu déçue de moi-même. J'ai promis à un résident d'en refaire une dans pas trop longtemps. Sinon, je faisais surtout aussi des pâtisseries pour ma fille. Sinon, je cuisinais tous les soirs.

Tiphaine : Ça, c'était avant de venir à la MSP ?

Résident 1 : Oui, quand j'étais dans mon appartement.

[00:08:26.320] - Tiphaine Maintenant, ça va être plus des questions en lien avec la thème Food Therapy. Savais tu qu'il y avait un tel projet qui avait été mis sur pied ici à la MSP ?

Résident 1 : Non.

Tiphaine : Par rapport à l'alimentation.

Résident 1 : Non.

Tiphaine : Mais est-ce que tu sais, parce que là, depuis quelques jours, moi, j'en parle pour mon mémoire, mais est-ce que tu sais s'il y a des activités qui ont été mises en place ou proposées en lien avec ce thème ?

Résident 1 : Non.

Tiphaine : Non. Alors du coup, moi, je vais un peu plus te guider là-dessus. À la MSP, ce qui a été mis en place pour le thème Food Therapy, il y a la boulangerie, le potager, la cuisine collective, la cuisine dans les maisons, le frigo solidaire et donc tout ça a été repris dans le thème Food Thérapie. Est-ce que tu as déjà participé à l'une de ces activités ?

Résident 1 : Oui.

[00:09:17.640] – Tiphaine À toutes ou... ?

Résident 1 : À la boulangerie, cuisine collective, la préparation des pizzas le lundi, pas la pâte à pizza, je l'ai jamais fait, mais garnir des pizzas, ça, je l'ai fait quand même déjà quelques fois. La boulangerie aussi. Ça m'est déjà arrivé d'arriver dans un atelier de cuisine collective sans y être inscrite par hasard. Sinon, c'est tout ce que j'ai fait.

[00:10:01.500] - Tiphaine. Ok. Mais donc, tu dirais, de manière générale, les activités qui sont proposées, si tu participes, c'est plutôt par obligation ou tu t'es inscrits comme ça dans diverses activités, parce que tu étais curieuse ou que tu avais envie d'apprendre certaines choses ?

[00:10:18.800] – Résident 1 Non, en général, si j'y vais, c'est par obligation. C'est une tâche obligatoire. Ça dépend. Il y a quelques mois, j'étais plus active et je participais à des activités collectives où je m'étais inscrite ou alors je débarquais parce qu'il fallait peler des pommes, je me suis mise à peler des pommes avec les autres de manière impromptue comme ça. Oui, mais j'aime bien.

[00:11:00.050] – Tiphaine Ok. donc, tu n'avais jamais entendu parler de ce projet avant que j'en parle en réunion communautaire. Maintenant que je t'ai donné deux ou trois indications des activités qui a été mis en place par rapport à ça, qu'est-ce que tu pourrais attendre d'un tel projet ?

[00:11:18.260] – **Résident 1** Je n'étais pas au courant du projet Food Therapy, mais par contre, j'ai évidemment remarqué qu' énormément de choses avaient changé et qu'on mangeait beaucoup mieux, des trucs plus sain, plus frais. Il y a eu des cuistots qui ont été engagés, donc ça a changé de la « tambouille » qu'on recevait de X Excusez-moi, j'ai oublié ta question.

[00:11:53.590] – **Tiphaine** Du coup, qu'est-ce que tu peux attendre d'un tel projet ?

[00:11:59.890] – **Résident 1** Mieux manger. Et je pense que bien manger de façon agréable et de bons plats participe aussi à la thérapie, en gros, pour tout le monde. Parce que quand on se retrouve devant un plat de tambouille qui n'a pas de saveur et qu'on a que ça à manger, c'est pas... Comment dire ? Il n'y a pas de plaisir. Donc, du coup, le fait de bien manger, ça procure du plaisir et donc ça... Comment je pourrais dire ? Ça relève du niveau de vie.

Tiphaine : La qualité de manière générale.

Résident 1 : Voilà, c'est ça. Je trouve que c'est super important. Je crois que je ne suis pas la seule à penser ça. Mais franchement, depuis quelques mois maintenant, c'est clair qu'on a vu un changement radical. Dans ce que j'entends.

[00:13:13.570] – **Tiphaine** De ce que tu viens de me dire, t'as déjà relevé quelques points positifs, que ce soit point de vue qualité des moments, qualité de la nourriture. Est ce qu'il y aurait d'autres points positifs que tu vois ou alors inversement, est ce qu'il y a des points négatifs que tu vois par rapport à ce projet ?

[00:13:32.600] – **Résident 1** Les points négatifs, j'en vois aucun, parce que c'est que du bon en plus. Je ne vois pas de truc négatif. Ce que je pourrais améliorer, c'est ça ?

[00:13:48.260] – **Tiphaine** Par exemple, oui.

[00:13:53.280] – **Résident 1** Je ne vois pas grand-chose puisque c'est tellement bien, franchement, que non, je ne vois pas.

[00:14:02.960] – **Tiphaine** Dans toutes les activités qui sont proposées pour toi, il n'y a pas spécialement de points à améliorer ?

[00:14:06.390] – **Résident 1** Non.

[00:14:07.110] – **Tiphaine** Et est ce qu'il y a plutôt à l'inverse, des choses à éviter, à mettre en place ?

[00:14:14.540] – **Résident 1** Trop de gâteaux.

[00:14:17.660] – **Tiphaine** C'est vrai, il faut y penser.

[00:14:20.000] – **Résident 1** On a reçu un ce midi, on a reçu un dessert, une petite boule de chocolat comme ça. Je ne résiste pas.

[00:14:29.220] – **Tiphaine** Oui, donc là, on augmente ? Ouais, le taux de calories et c'est pas évident à gérer de se dire « Oui, non, j'en mange pas » parce que j'ai eu ma dose de calories et puis ça a l'air tellement bon qu'e voilà quoi. Je trouve qu'on devrait par exemple avoir plus de salades de fruits avec des ananas, des mangues, des bananes, des pommes.

Tiphaine : Des produits un peu plus sains.

Résident 1 : Voilà, c'est ça.

[00:15:04.400] – **Tiphaine** Ok. Du coup, est ce que tu te sens concernée par ce projet ?

[00:15:08.810] – **Résident 1** Oui, vu que je vis ici, forcément, sinon, je trouverais des excuses pour ne pas avoir à cuisiner le mercredi ou alors je ferai rien, même si je ne fais pas énormément.

[00:15:37.260] – **Tiphaine** Est-ce que tu t'es sentie à un moment impliquée dans ce projet, que ce soit la création de la boulangerie, la mise sur pied du potager, les cuisines que tu utilises ou des choses comme ça ?

[00:15:47.220] – **Résident 1** : Est-ce que je me suis sentie ?

[00:15:49.560] – **Tiphaine** impliquée par exemple, est ce qu'on vous a consultée ? Est-ce que vous avez participé à la réalisation de tous ces projets ? Est-ce que tu as été curieuse de voir ce qu'il y avait ?

[00:15:58.220] – **Résident 1** J'étais curieuse de voir le potager parce que je suis pas du tout la main verte et je n'aime pas ça. Je n'aime pas faire le jardinage, je l'ai toujours détesté, mais curieuse quand même de voir. J'ai quand même participé plusieurs fois. J'ai planté des poivrons avec Thomas et c'était quand même... C'était quand même jouissif de me dire « Cette plante va grandir et va donner des poivrons », ce qui est assez magique. En définitive, dans notre société, on n'a pas souvent l'occasion de faire pousser des légumes frais et de pouvoir les consommer ensuite. Mais me sentie impliquée, pas tellement parce que j'adore vraiment pas ça. Et donc à chaque fois, je l'ai fait, sauf la fois où je l'ai fait avec Thomas. Je le faisais parce qu'il fallait le faire. Mais sinon, je me sens impliquée quand je vais décorer les pizzas, couvrir les pizzas. J'aime bien faire ça parce que j'aime bien une belle pizza bien symétrique, bien garnie. J'aime bien, j'ai le souci du détail. Oui, je me suis quand même aussi impliquée dans la boulangerie.

J'ai appris à faire des craquelins, chose que je n'avais jamais faite. Donc voilà, je crois que c'est tout.

[00:17:46.020] – Tiphaine Ok. Est-ce que tu penses que ça pourrait avoir un intérêt pour tes projets futurs ?

[00:17:54.470] – Résident 1 Oui, parce qu' on mange tellement bien, que je pense que le jour où je reprendrai mon indépendance, je garderai cette envie de manger bien et forcément de cuisiner pour avoir un repas complet et sain. Le fait aussi qu'on me cuisine le mercredi, ça remet dans le bain aussi. Parce que sinon, on fait rien dans ce qui est de la préparation. Enfin, on fait rien, non, on ne fait pas rien, mais le fait de le faire dans une petite cuisine, comme on est chez nous. C'est agréable. Je pense que ça me poussera à refaire à manger comme je faisais dans le temps, quand j'étais, j'étais autonome.

[00:19:00.970] – Tiphaine Penses-tu qu'il faudrait le faire plus régulièrement ou une fois par semaine est bien plus que suffisant ?

[00:19:08.960] – Résident 1 Moi qui ai 50 ans, qui ai fait à manger pendant 20 ans, c'est 22 ans tous les jours pour ma fille et moi. Je sais cuisiner, je n'ai pas besoin de réapprendre. Donc, pour moi, personnellement, une fois par semaine, c'est suffisant.

[00:19:37.540] – Tiphaine Ok. Donc, c'est ça. Donc, pour quelqu'un qui a l'habitude de cuisiner, c'est une petite mise en jambe ?

[00:19:41.130] – Résident 1 Voilà, c'est ça.

[00:19:45.620] – Tiphaine Est-ce que tu as déjà parlé de ce projet autour de toi ? Tu n'es pas du tout food thérapeute, tu me disais que tu n'en as pas entendu, mais est ce que le fait de faire des ateliers cuisine chaque semaine, de la boulangerie, du potager, etc, est ce que tu en as déjà parlé autour de toi ?

[00:20:00.700] – Résident 1 Oui, j'en ai parlé principalement à ma famille, mon frère, des amis autour de moi. Je fais des photos, je faisais des photos aussi quand je faisais des cougnous, je faisais des photos, j'ai fait des cornes de gazelle, je fais des photos, j'ai fait des photos, j'ai fait des pizzas, j'ai fait des photos, j'envoie à mon frère qui lui trouve ça génial qu'on ait toutes ces activités autour de l'alimentation. Il me dit qu'il nous dit « garde-nous un cougnou pour la maison » ou alors il dit « Je viendrais bien manger une pizza avec vous » et donc souvent, les gens sont assez étonnés positivement en disant « Vous faites tout ça, il y a un jardin avec un potager et vous utilisez votre matière première. » Je dis « Oui, et on participe à la cuisine de

diverses façons. » Les gens sont souvent étonnés, mais très positivement. Quand je dis parfois ce que je mange, mon frère me dit « Tu en as de la chance, ça a l'air trop bon. » C'est reçu avec beaucoup d'étonnement positif.

[00:21:29.440] – **Tiphaine** C'est aussi le message que toi, tu transmets, qui est aussi positif.

[00:21:34.020] – **Résident 1** Oui, tout à fait.

[00:21:35.970] – **Tiphaine** Ok. Est-ce que tu pourrais réutiliser des choses que tu as apprises ici plus tard dans ton projet futur ?

[00:21:44.660] – **Résident 1** Question cuisine, Je n'ai pas appris... Si, j'ai appris à... Tout ce qui est boulangerie, j'ai appris beaucoup de choses parce que je n'ai jamais fait du pain moi-même. Je n'avais jamais fait des cornes de gazelle ou des trucs comme ça. Mais ça... Comment dire ? J'ai déjà acquis pas mal de choses et donc je pense que si je devais du jour au lendemain me retrouver toute seule dans un appart, je sais aller faire des courses. Ça dépend des moments, on va dire, mais de manière théorique, je sais faire des courses, je sais faire à manger.

[00:22:30.460] – **Tiphaine** Ça dépendra plus de ton état psychologique.

[00:22:34.190] – **Résident 1** Voilà, c'est ça.

[00:22:37.220] – **Tiphaine** Maintenant, si je te demande de mettre sur une échelle de 1 à 10 ton niveau de satisfaction par rapport à ce projet, en sachant que 1, c'est pas du tout satisfaisant et 10 pleinement satisfaisants, tu mettrais quel chiffre ?

[00:22:48.610] – **Résident 1** Je mettrais 10.

Tiphaine : 10 ?

Résident 1 : Oui.

Tiphaine : Complètement satisfait ?

[00:22:51.320] - **Résident 1** Oui, vraiment.

[00:22:53.420] – **Tiphaine** Chouette. Et alors maintenant, après avoir eu tous ces échanges, toutes ces questions, comment tu définirais le mot food thérapie, le projet food thérapie ? Qu'est-ce que ça veut dire pour toi ? Qu'est-ce que ça représente ?

[00:23:05.910] – **Résident 1** Ça représente le manger mieux, le manger sain, quoi encore ? Ce dont j'ai parlé un petit peu avant, le fait que pour moi, c'est lié à l'humeur aussi qu'on peut avoir. Manger, par exemple, quand c'est un spaghetti bolo, tout le monde est là, c'est la fête, alors que c'est pas grand-chose. Je pense que ce que ça joue beaucoup sur le psychisme aussi, de se dire

« Il est midi, on va manger », mais on sait qu'on va bien manger. Donc ça fait plaisir. Donc ça fait plaisir et c'est bon pour le moral d'office.

[00:24:01.180] – Tiphaine J'ai encore trois petites questions. Là, c'est plutôt en lien avec traitement et alimentation. Est-ce que tu suis en traitement actuellement ?

Résident 1 : Oui.

Tiphaine : Est-ce que tu connais ton traitement ?

[00:24:17.300] – Résident 1 Pas par cœur, parce que j'en ai tellement.

[00:24:19.070] – Tiphaine Est-ce que tu me permettrais de le regarder si on le prend ?

Résident 1 : Oui, bien sûr.

Tiphaine : Par exemple, dans certains traitements, est ce que tu sais que certains traitements ont des effets secondaires en lien avec ton traitement ?

[00:24:30.820] – Résident 1 Je sais que le Seroquel, par exemple, ouvre très fort l'appétit et donc on prend très facilement du poids. Mais je pense que je n'en ai plus dans mon traitement. Il faudrait que tu vérifies. Je crois que je l'ai en réserve, mais pas en traitement journalier. C'est tout, je vois pas d'autres.

[00:25:06.540] – Tiphaine Donc tu pourrais dire, par exemple, que certains traitements que t'as déjà eu ou que tu as actuellement peuvent modifier ton appétit ou avoir un impact sur ta façon de manger ?

Résident 1 : Oui

Tiphaine : . Ok. Ma dernière question, c'est, en ne connaissant pas le projet, ça n'a pas eu d'influence sur le choix de la MSP, savoir qu'il y avait la food thérapie ?

[00:25:32.820] – Résident 1 Non. Par contre, le fait qu'il y ait une boulangerie et des activités autour de la boulangerie, donc faire des tartes ou je ne sais pas quoi d'autre, tout ce qui est possible à faire. Ça, au début, ça me faisait très peur parce que je me disais, dans l'état où j'étais, je me disais « Mais je n'arriverai jamais à faire du pain. Je n'arriverai jamais à arriver à faire une belle boule. Et au final, c'est en pratiquant avec Jeanne et Pierre particulièrement que j'ai commencé à avoir le geste et à prendre plaisir à le faire. Mais au départ, quand j'ai visité la MSP, c'est un truc qui me faisait peur. Il y a beaucoup de choses qui me faisaient peur. C'est devenu progressivement, pas un plaisir parce que ce n'est pas trop mon kif, mais la satisfaction de me dire un jour « Je suis en train de manger du pain, c'est du pain que j'ai fait. » C'est pas

forcément le pain que j'ai fait, mais c'est le pain qui a été fabriqué dans la maison pour les résidents.

[00:27:07.380] – Tiphaine Mais du coup, juste, est ce que tu penses qu'on devrait plus parler de ce projet ou... Parce que vu que tu ne connaissais pas ce projet, est ce que tu sais dire comment ça se fait que tu ne connaissais pas la food thérapie ?

[00:27:24.320] – Résident 1 Je n'en ai jamais entendu... Je ne vais pas souvenir d'en avoir entendu parler. Par contre, j'ai vu les changements, j'ai vu tout ce qui a été mis en place petit à petit. Je savais pas que ça faisait partie d'un projet global qui était appelé Food Thérapy, mais j'ai plein de conscience de tout ce qui a été fait comme changement positif ces derniers mois.

[00:27:58.460] – Tiphaine Et t'as le sentiment que t'en parler plus pourrait mieux développer ce projet ou aider chaque résident ou tout au contraire ?

[00:28:07.340] – Résident 1 Je suis plutôt partisane de la communication. Donc oui, de sous forme d'atelier ou je ne sais pas très bien quoi, quelque chose d'un peu ludique, expliquer le pourquoi, le comment, etc. Pourquoi ça a été créé ? Quels sont les bénéfices de l'expérience aussi ? Ce serait sympa, je trouve.

[00:28:40.670] – Tiphaine Ok. Un grand merci de ton aide et de toute la réponse que tu as apportée. Est-ce que toi, tu as des questions ou des remarques ?

[00:28:52.980] -Résident 1 Non, j'espère que ça va continuer comme ça.

[00:28:56.280] – Tiphaine Ok, chouette. Un grand merci en tout cas alors.

[00:00:00.760] - Tiphaine Ma question, c'était, est ce que tu sais pourquoi on a implémenté un tel projet ici, de la food thérapie ?

[00:00:07.700] - Résident 1 Pourquoi ? J'imagine pour la santé mentale des patients. Parce que pour moi, l'alimentation est fort liée aux...Comment dire ? À la santé mentale, tout simplement. Que bien manger, ça fait du bien. Donc, on se sent mieux. En mangeant **mieux**.

[00:00:26.600] - Tiphaine Donc, trouver un certain équilibre.

Résident 1 : Voilà.

Tiphaine : Ok, super. Merci

[00:00:31.200] - Résident 1 De rien.

Résident 2

[00:00:00.000] - Tiphaine En gros, comme tu sais, moi, c'est Tiphaine Robert, je suis ergothérapeute ici à la MSP. Dans le cadre de mon mémoire que je réalise pour un master en santé publique, je fais cette interview pour un peu voir l'impact que ça a de la food thérapie ici à la MSP. Comme je te l'ai dit, j'enregistre. Là, tu étais d'accord avec ça. Je vais te poser différentes questions et si tu as des questions, toi, n'hésite pas à me poser aussi. Est-ce qu'avant de commencer, tu as des questions ?

[00:00:37.020] - Résident 2: Pas pour l'instant.

[00:00:37.740] - Tiphaine Pas pour l'instant, OK. Je vais d'abord te demander de te présenter toi-même. En deux ou trois mots. Tout est anonyme, donc tu dois pas donner de nom ni de nom de là où on est. Tu peux donner des prénoms, mais pas des noms de famille ou des choses comme ça. Ça va ? Je t'en prie, tu peux te présenter en deux ou trois mots.

[00:00:57.000] - Résident 2: Je m'appelle X X., j'ai 48 ans et je réside à la MSP des X., Cise, au numéro X. À X. depuis le 7 avril de l'année passée.

[00:01:21.990] - Tiphaine Ok, donc 2021.

[00:01:25.330] - Résident 2: 22.

[00:01:26.590] - Tiphaine Oui, c'est vrai nous sommes déjà en 23. De fait. Là, tu as déjà répondu à ma première question, c'est magnifique. Quel projet tu visais en venant dans une MSP ? Quel était ton objectif ?

[00:01:43.380] - Résident 2: Mon objectif principal était de bénéficier du soutien que la MSP peut m'apporter dans le cadre de choses que je ne peux pas forcément gérer au mieux moi-même. Et afin que ça me permette aussi de reprendre des études et de remettre tous ces projets en route.

[00:02:22.740] - Tiphaine Ok. Et quand tu disais dans le cadre de choses que tu n'arrives pas à gérer toi même, c'est des petites choses, par exemple du quotidien ?

Résident 2: : Oui.

Tiphaine : Peu importe quel domaine, mais...

Résident 2: : Oui, tout à fait. Toutes les choses du quotidien.

Tiphaine : Maintenant, je vais principalement te poser des questions par rapport à l'alimentation. Pour toi, quelle a la place de l'alimentation dans ta vie ?

[00:02:47.830] - **Résident 2:** Ca, c'est un peu vague en ce sens que ce n'est pas forcément une question que je me posais beaucoup auparavant et dont j'ai pris plus ou moins pleinement conscience maintenant, depuis que je réside à la MSP. Hormis cette année que j'ai passé dans les bois où là, c'était une de mes activités principales. Évidemment, il faut se nourrir, c'est un travail, mais hors de ce cadre-là, ce n'était pas une question que je me posais réellement. On est en pleine malbouffe et les conserves, c'est bien.

[00:03:40.440] - **Tiphaine** Ok. Et donc aujourd'hui, comme tu dis, ici à la MSP, pour toi, qu'est-ce que c'est comme représentation ici ?

[00:03:47.180] - **Résident 2:** Ici, c'est déjà, j' participe. Ce qui est une chose quand même riche d'enseignants sur ce qu'on mange et l'importance que ça peut avoir sur tout le reste et sur la psyché également. En tout cas, pour ceux qui veulent bien y réfléchir parce que pour moi, ça a un réel impact, en.

[00:04:14.280] – **Tiphaine** C'est important pour toi.

[00:04:15.880] – **Résident 2:** Oui, extrêmement.

Tiphaine : Qu'est-ce que pour toi « bien manger » au quotidien ?

[00:04:25.100] - **Résident 2:** « Bien manger » c'est manger de façon suffisamment variée pour qu'il n'y ait pas de carence éventuelle possible par rapport à l'alimentation au niveau du corps. Maintenant, en Belgique, on a quasiment tous une carence en vitamine D. Mais bon, il faut manger plus d'épinards. Presque tous les Belges font ça. Pour le reste, je pense que mes derniers prises de sang étaient impeccables et ça n'a pas toujours été le cas.

[00:05:14.620] - **Tiphaine** Et est-ce que pour toi, c'est important de bien manger ?

[00:05:17.620] - **Résident 2:** Oui.

[00:05:20.420] - **Tiphaine** Et qu'est-ce qu'un bon repas ? De nouveau pour toi.

[00:05:27.060] - **Résident 2:** Pour moi ?

Tiphaine : Oui.

Résident 2 : Pour moi, c'est un repas qui me rassasie, qui répond aux critères précité. Éventuellement, il y a la dimension plaisir de manger, mais je pense que c'est un peu secondaire par rapport aux deux premières qualités que j'ai.

[00:05:59.870] - **Tiphaine** ok. Et donc, est-ce que pour toi, il y a une différence entre bien manger et un bon repas ?

[00:06:15.640] - Résident 2: C'est très subjectif, ça.

[00:06:18.860] - Tiphaine C'est pour ça, c'est ton avis que je cherche d'avoir.

[00:06:26.500] - Résident 2: Bien manger, c'est pour moi ... Pour moi, bien manger, on va dire que c'est manger de façon à ce que le repas soit en harmonie avec les besoins du corps. Tandis qu'un bon repas, il y a peut-être la notion de plaisir qui est ajoutée à ça et qui, même si elle n'est pas négligeable, elle est moins nécessaire en tout cas.

[00:07:05.260] - Tiphaine Ok. Donc on pourrait, si je comprends bien, rallier les deux, mais il y a quand même une légère différence entre les deux. C'est ça ?

Résident 2: : Oui.

[00:07:13.660] - Résident 2: Il faut manger pour vivre et pas vivre pour manger.

[00:07:17.020] - Tiphaine C'est ça. Très belle phrase sur ça. Est-ce que cuisine tu de manière journalière une fois par semaine, plusieurs fois par semaine, une fois par mois, jamais ou autres ?

Résident 2: :Autres.

Tiphaine : Et qu'est-ce que tu entends par « autres » ?

[00:07:36.520] - Résident 2: Ça dépend des circonstances et de ce que je ressens dans mon corps lorsque je suis livré à moi-même.

[00:07:54.360] - Tiphaine Oui, donc, ici à la MSP, tu cuisines de temps en temps ? C'est ça que tu veux dire ?

[00:08:06.990] - Résident 2: Oui, de temps en temps, oui. En boulangerie, oui, évidemment.

[00:08:10.660] - Tiphaine Ok. Et quand tu le fais, c'est plus par plaisir ou par obligation ?

[00:08:18.560] - Résident 2: Il n'y a rien que je fasse autrement que par ce que j'ai décidé de le faire. Et on me permet de le faire ici. Ok, super. Tout autant que ça reste équilibré encore une fois. Parce que s'il y a quelque chose que je fais pas, je vais fatalement faire autre chose. Je pense que c'est un peu la règle.

[00:08:42.260] - Tiphaine Tu vas compenser par une autre activité.

[00:08:43.780] - Résident 2: L'échange de bons procédés, on va dire.

[00:08:45.040] - Tiphaine Maintenant, les prochaines questions, ça va être plutôt des questions en lien avec le projet même. Est-ce que tu sais ce qui a été mis en place comme projet en lien avec l'alimentation, justement, à la MSP ?

[00:09:00.060] - Résident 2: Oui.

[00:09:01.300] - Tiphaine Tu sais me dire quoi ?

[00:09:01.930] - Résident 2: Je pense...Je sais que dans des milieux plus pointus en tout cas, et au niveau de la recherche, on fait pas mal d'études à ce sujet et que c'est un peu ce qu'on s'efforce de mettre en place ici. Je ne pense pas qu'on soit des acharnés du bio à tout prix. Parce que je ne pense pas que ça puisse marcher. Par contre, d'un point de vue médical, là, ça a un impact pour moi. Parce que savoir que ce qu'on mange, on l'a fait avec ses petites mains, c'est important. Et puis, il y a aussi des choses très sensibles comme en boulangerie. Le pain, on ne suit plus, comme ça se fait à l'extérieur, une recette un peu formatée pour tout le monde. Voilà, c'est souvent un pain blanc, c'est comme ça qu'on le fait. Et c'est la même recette pour tous les fabricants. Ici, on le fait à partir de rien. On le faisait en commençant. Et ça, c'est si on mange du pain à l'extérieur, on le sent. On sent vraiment la différence. Et puis, il y a aussi cette histoire d'études qui sont menées sur le système digestif et sur le colon dont on parle de la titre... Enfin, à équivalence d'un deuxième cerveau. Et je pense que ce sont des recherches très très poussées et si on les fait, ce n'est pas par hasard.

[00:11:35.980] - Tiphaine Est-ce que tu sais quelle est l'activité on propose ici par rapport à l'alimentation ? Ou au projet en tout cas food thérapie ici ?

[00:11:47.890] - Résident 2: Oui, fatalement.

[00:11:49.150] - Tiphaine Tu sais les citer ?

[00:11:51.420] - Résident 2: Oui, il y a évidemment la boulangerie, il y a le maraîchage, il y a toutes ces petites discussions qui se font avec les différents acteurs des différents ... J'ai envie de dire ateliers, mais bon, des différents terrains de jeu et des différents acteurs. Il y a aussi la cuisine en groupe. Je pense qu'il y a beaucoup d'informations qui sont échangées à ce niveau. Donc, on fait quand même assez bien le tour de la question.

[00:12:51.240] - Tiphaine Ok. Est-ce que tu étais au courant aussi qu'on, par exemple, on travaillait, on réalisait aussi la cuisine une fois par semaine dans les maisons ?

[00:12:59.880] - Résident 2: Oui.

[00:13:00.580] - Tiphaine Et qu'on travaille aussi avec le Frigo solidaire.

Résident 2: : Oui.

Tiphaine : Et donc, est ce que dans toutes ces activités qu'on vient de citer, boulangerie, potager, cuisine collective, frigo solidaire, est ce que tu participes toi à certaines activités ? J'ai entendu tout à l'heure que tu disais principalement boulangerie, tu as déjà fait quelques fois. Et dans les autres activités ?

[00:13:22.140] - **Résident 2:** Le maraîchage, j'aimerais bien en faire plus, mais avec les problèmes de dos que j'ai, c'est beaucoup plus difficile. Pourtant, c'est quelque chose que j'ai... Qui était intégré à mon éducation avec ton enfant, parce qu'on a toujours eu un potager à la maison. Et voilà, mon papa travaillait dans une petite école d'horticulture et était passionné de botanique. Donc, c'est des choses qui me parlent en tout cas.

[00:13:51.500] - **Tiphaine** Donc, ça représente quand même quelque chose pour toi, c'est important pour toi de pouvoir travailler là.

[00:13:56.140] - **Résident 2:** Je peux mesurer le sens que ça a et depuis l'enfance, puisque c'est quelque chose que... On m'avait déjà inculqué.

[00:14:09.840] - **Tiphaine** Ok. Pour continuer de parler de ce projet, comment as-tu pris connaissance de ce projet ?

[00:14:21.720] - **Résident 2:** Plutôt par moi-même, parce que j'ai quand même fait des recherches de mon côté pour recouper un peu l'information. Mais au départ, on m'a présenté la MSP, on m'a parlé de la food thérapie, mais pas en long, en large et en travers. Et moi, j'ai quand même fait des recherches un peu pour savoir simplement. Qu'est-ce que c'était.

[00:14:56.780] - **Tiphaine** Ok. Et qu'est-ce que tu attends, par exemple, de ce projet ?

[00:15:03.540] - **Résident 2:** Que ça continue.

[00:15:05.690] - **Tiphaine** Ok. Est ce qu'il y a des points positifs ou des points à l'inverse négatifs de ce projet ?

[00:15:12.180] - **Résident 2:** Il y a trop de pâtes.

[00:15:14.260] - **Tiphaine** Des pâtes pâtes?

[00:15:16.810] - **Résident 2:** Non, les pâtes grecques, l'ebli. Je trouve que c'est un peu trop fréquent. Maintenant, Ça, c'est une question que je n'ai pas posée ou vaguement et c'était l'heure ou je ne sais plus. Mais les pommes de terre se font un peu rares, je trouve. Maintenant, je sais le travail que ça présente dans un potager. Ça présente pas mal de boulot.

Tiphaine : C'est quelque chose qui te plairait que tu en aies plus ?

Résident 2 : Oui, bien sûr. Je préférerais nettement avoir des pommes de tête plus souvent que des pâtes grecques ou des choses comme ça.

[00:16:08.580] - **Tiphaine** Ok, ça va. Pour toi, s'il y a quelque chose à améliorer, c'est plutôt dans les ingrédients, si je comprends bien ?

[00:16:20.980] - **Résident 2:** Celui-là, oui. Pour le reste, ça me convient tout à fait.

[00:16:30.380] - **Tiphaine** À l'inverse, est ce qu'il y a des choses qu'on doit absolument éviter de mettre en place ?

[00:16:34.500] - **Résident 2:** Que du contraire, par rapport à ce que j'ai recevais comme repas à l'hôpital auparavant, c'est le jour et la nuit.

Tiphaine : C'est à dire ?

[00:16:49.850] - **Tiphaine** C'est mieux ? C'est pire ?

[00:16:52.000] - **Résident 2:** Non, c'est beaucoup mieux. Là, c'était au petit déjeuner, on avait trois tranches de pain sous cello avec des petites barquettes de confiture et de margarine. Et puis on se débrouillait avec ça. Et le soir, même chose. Et le rationnement, on va dire.

[00:17:18.440] - **Tiphaine** Oui, strict minimum. Ok. Et inversement, est ce qu'il y a des choses à éviter absolument ?

[00:17:28.800] - **Résident 2:** Ça dépend du bio rythme de chacun. La profusion de nourriture, dans certains cas, ça peut conduire à une obésité morbide, on ne va pas se le cacher. Et les desserts, des fois, dans ce cadre-là, quand on sait que les sucres, ça a plutôt tendance à fixer les graisses, un fruit, ce n'est pas plus mal.

[00:18:17.580] - **Tiphaine** Tu as l'impression qu'il y a trop de desserts, par exemple, ici, qui sont proposés ?

[00:18:22.720] - **Résident 2:** Moi, ça ne me touche pas parce qu' il est rare que j'en prenne, franchement rare. Mais je sais que ça peut être dangereux, entre guillemets, pour certains.

[00:18:43.410] - **Tiphaine** Ok. Est-ce que tu te sens concerné par ce projet ?

[00:18:48.330] - **Résident 2:** Évidemment, oui.

[00:18:50.600] - **Tiphaine** Ok. Et impliqué ? Oui. Tu sais dire comment ?

[00:18:58.200] - Résident 2: Quand je participe à un autre atelier, ce que je fais moins souvent maintenant, parce que j'ai d'autres activités qui sont venues se greffer dans mon quotidien, sur mon emploi du temps. J'essaie de le faire bien parce que c'est quand même moi qui vais manger aussi.

[00:19:24.700] - Tiphaine Ok. Mais par exemple, est ce que tu as l'impression qu'on est venu... ?

[00:19:27.250] - Résident 2: Et puis j'aime bien aussi d'apprendre. Donc oui.

[00:19:32.560] - Tiphaine Mais est-ce que tu as le sentiment qu'on est venu demander, on vous a consulté pour mettre tout ça en place ou est ce qu'il y a de la participation, une curiosité ? Est-ce que c'est plus l'équipe qui est venue apporter ça ou est-ce que tu as l'impression que les résidents ont eu l'occasion de dire un peu ce qu'ils pensaient autour de ça ?

[00:19:53.040] - Résident 2: Je pense que les résidents ne se privent pas de dire ce qu'ils en pensent. Maintenant, est ce que c'est entendu ou pas, ça reste à la discrétion du personnel et d'eux-mêmes.

[00:20:10.890] - Tiphaine Donc tu as quand même le sentiment qu'il y a un espace pour s'exprimer, mais la suite, ça serait plutôt l'équipe qui gère.

[00:20:20.460] - Résident 2: Non, puisque là, qu'est-ce qu'on est en train de faire ?

[00:20:26.060] - Tiphaine Oui, on essaie un peu de voir...

Résident 2: : Voilà.

Tiphaine : Ok. Est-ce que dans un tel projet, est ce que ça a un intérêt pour tes projets à toi futurs ?

[00:20:37.580] - Résident 2: Très certainement.

[00:20:38.230] - Tiphaine Donc, tu as l'impression que tu pourrais réutiliser ce que tu apprends ici ?

Résident 2: : Oui.

Tiphaine : Ok. Est-ce qu' autour de toi, tu as déjà parlé qu'il y avait un tel projet dans la MSP ?

Résident F. : Oui.

Tiphaine : Et qu'est-ce que tu en dis, par exemple, quand on parle ?

[00:20:53.540] - Résident 2: Tout le monde trouve ça extrêmement positif.

[00:20:57.560] - Tiphaine Et tu dis qu'il y a des activités ou c'est pas ça, par exemple ? C'est quoi que tu... ?

[00:21:00.630] - Résident 2: Oui, bien sûr. Bien sûr. Ok. Je n'hésite pas à... Je n'hésite pas à sous quelqu'un de très sociable, mais des amis, je n'en ai pas des masses. Parce que tous les gens que je vais croiser ne sont pas forcément mes amis. C'est des personnes que je connais depuis 30 ans. Il y en a un qui m'a dit qu'il est venu d'ailleurs et qui m'a dit être très content de me savoir ici en voyant à quoi ça ressemblait et en sachant ce que j'y faisais et comment ça fonctionnait. Et puis, j'ai un autre ami qui lui était patient dans le même hôpital que moi et qui trouve ça très, très chouette aussi.

[00:22:09.950] - Tiphaine Plutôt des échos positifs ?

[00:22:11.810] - Résident 2: Oui, que du positif, franchement.

[00:22:14.940] - Tiphaine Si maintenant, tu devais mettre sur une échelle de 1 à 10, le niveau de satisfaction que t'as par rapport à ce niveau, en disant que 1, c'est pas du tout satisfaisant et 10, c'est pleinement satisfaisant, tu mettrais combien ?

[00:22:42.660] - Résident 2: Je vais dire un bon huit. Mais pas par rapport... Mais ce n'est pas lié à la food thérapie. C'est plus lié à des problèmes de circulation d'informations. Mais ça, c'est des choses qui existent partout.

[00:23:04.400] - Tiphaine Mais qui fait partie du projet quand même. S'il manque d'informations.

[00:23:07.360] - Résident 2: Sinon, je mettrais plus. Mais comme c'est quand même là.

[00:23:12.560] - Tiphaine Tu as entièrement raison. C'est entre pour ça que je cherche un peu de voir ce qui est compliqué et comment améliorer tout ça. Maintenant, après, avec l'échange qu'on a eu plus ou moins avec toutes les questions que j'étais posées, si tu devais définir par toi-même le terme food thérapie, comment tu le définirais ? Qu'est-ce que ce mot représente pour toi ?

[00:23:51.280] - Résident 2: Comme un lien symbiotique entre ma personne et mes aspirations et une structure telle que celle-ci peut m'apporter. Pour moi, c'est plus que bien.

[00:24:12.960] - Tiphaine Ok, super, merci. La dernière partie, c'est plutôt un lien entre traitement et alimentation. Est-ce que tu suis un traitement ?

Résident 2: : Oui.

Tiphaine : Est-ce que tu connais ton traitement ?

Résident 2 : : Oui.

Tiphaine : Est-ce que dans ton traitement, tu sais dire si certains médicaments ont un effet sur le fait de manger plus ou justement, on coupe l'appétit ou aucun de tes traitements ?

[00:24:34.930] - **Résident 2**: Non.

[00:24:37.680] - **Tiphaine** Ok. Est-ce que tu m' autoriserais de prendre juste tous les traitements que tu as et du coup, pouvoir mettre ça dans mon travail pour montrer que... ?

Résident 2 : : Bien sûr.

Tiphaine : Ok. super. Dernière question. Le fait d'être venu dans cet MSP, est ce que ce projet, ça a influencé le choix de cet MSP ou pas du tout ?

[00:24:59.380] - **Résident 2**: Bien sûr, oui. Dès que j'ai d'abord eu vent de ce projet et qu'ensuite on me l'a fait visiter, j'ai signé à deux mains.

[00:25:20.860] - **Tiphaine** Donc c'était un petit plus qui t'a tenté encore plus ?

[00:25:22.390] - **Résident 2**: Oui, bien sûr.

[00:25:25.480] - **Tiphaine** Ok. Un grand merci en tout cas d'avoir répondu à toutes mes questions. Est-ce que toi maintenant, tu as des questions à poser ou des réflexions ou autres ?

[00:25:36.140] - **Résident 2**: Pas vraiment. Je crois qu'on a à peu près fait tout de la question. Maintenant, si tu as des points à aborder plus en profondeur au fur et à mesure que tu élabores et affines ton travail. Je suis disponible avec le plus grand plaisir.

[00:25:59.000] - **Tiphaine** Un grand merci en tout cas du temps consacré et de toutes ces réponses. Est-ce que tu sais pourquoi on a implémenté le projet Food Thérapie à la MSP ?

[00:00:09.000] - **Résident 2**: Il fallait bien une raison.

[00:00:13.420] - **Tiphaine** Est-ce que tu as une idée du pourquoi ?

[00:00:18.520] - **Résident 2**: À mon sens, c'est qu'il y a pas mal de recherches et d'expériences qui ont été menées dans la relation entre la nourriture, le corps et la psyché. On parle de deuxième, voire de premier cerveau en parlant du colon. Je suppose que c'est dans tout MSP où il y a toujours des activités qui sont... C'est un beau projet et c'est à plus large échelle et c'est peut-être plus intéressant aussi que de faire des colliers de pâtes colorées.

[00:01:17.620] - **Tiphaine** Tu l'as un peu dit dans ce que tu viens de dire, mais pour toi, est ce qu'il y a un lien entre l'alimentation et la santé mentale ?

Résident 2: : Bien sûr.

Tiphaine : Quel genre de lien ?

[00:01:33.820] - **Résident 2:** Si le corps va pas, l'esprit n'est pas trop à son aise.

[00:01:42.160] - **Tiphaine** La façon de manger peut avoir une influence sur la santé mentale et la santé mentale peut avoir une influence sur la façon de manger, tu penses ?

[00:01:51.320] - **Résident 2:** Oui, c'est une évidence. Déjà, il y a des comportements... Il y a déjà des comportements. Il y a des troubles de l'alimentation, la boulimie, l'anorexie. C'est lié.

[00:02:09.000] - **Tiphaine** Chez toi, par exemple, tu ressens ça ?

[00:02:12.480] - **Résident 2:** Des fois, oui. Des fois, oui.

[00:02:17.020] - **Tiphaine** Tu sais donner, par exemple, un exemple ?

[00:02:26.280] - **Résident 2:** Des fois, je ressens le besoin de manger un aliment particulier.

[00:02:31.040] - **Tiphaine** Tu sais dire quoi, par exemple ? Et dans quelle situation ?

[00:02:36.650] - **Résident 2:** Du schvatzbrot. Du pain noir, comme en Allemagne.

[00:02:40.070] - **Tiphaine Ok.** Et ça, plutôt quand tu ne vas pas bien, tu as besoin de manger ça ou... ?

[00:02:44.540] - **Résident 2:** Non, j'en ressens le besoin parce que j'ai une sensation d'inassouvis de mon corps et ça a des répercussions sur mon esprit, parce que si je fonctionne mal physiquement, en plus de ces récoltes que j'ai, je vais y penser et j'ai déjà assez de bruit.

[00:03:20.950] - **Tiphaine Ok.** Et quand tu vas bien, est ce que tu sais dire ce que tu manges plus ou moins ou inversement, quand tu vas mal, tu sais dire ce que tu manges plus ou moins ? Il n'y a pas quelque chose pour quoi tu te diriges plus ?

[00:03:36.200] - **Résident 2:** Des choses plus ou moins traditionnelles et équilibrées, si je vais bien, j'ai le temps de le faire. Sinon, du pain, un peu de crudité, de la charcuterie et... Oui, ce genre de truc.

[00:03:54.060] - **Tiphaine** Quand tu vas bien ?

[00:03:54.380] - **Résident 2:** Ou bien je mange des crasses aussi par paresse. Ok. voilà. Mais que je considère quand même quelquefois comme des pics qu'on pourrait qualifier de néfastes dans l'alimentation, mais qui n'en sont pas parce que une pita, pour moi, c'est complet. Il y a

des féculents, il y a des légumes et il y a des protéines de la viande. Donc why not ? Si ce n'est pas trop gras.

[00:04:37.710] - Tiphaine Toi, par exemple, c'est un plat, si je peux dire ça comme ça, en mes mots, te réchauffe le cœur ?

[00:04:43.780] - Résident 2: Ouais, on peut dire ça, oui. Ça, je pense que tout le monde aime bien de temps en temps manger une crasse. Maintenant, si c'est quotidien, il va vite se rendre compte que sa santé décline, ça va mieux turlupiner.

[00:05:04.840] - Tiphaine C'est un peu un cercle vicieux.

[00:05:06.440] - Résident 2: Bien sûr, et ça peut susciter de la dépression ou de la anorexie à ce moment-là, ou alors une recrudescence de la boulimie, j'en suis persuadé. Et puis, il y a aussi toutes ces choses dont l'esprit ou dont le cerveau a besoin pour fonctionner, les sels minéraux, le magnésium. Oui, tous les sels minéraux, les vitamines, les protéines, etc. S'il y a carence, il y a forcément des ères qui vont être perturbés.

[00:06:03.780] - Tiphaine Ok. Un grand merci. Est-ce que tu veux rajouter.

[00:06:07.160] - Résident 2: Quelque chose ? Oui, parce que ça m'intéresse d'en parler justement d'un coup.

[00:06:11.400] - Tiphaine Dis voir, vas-y, continue.

[00:06:13.750] - Résident 2: Oui, je sais que c'est intimement lié cette intégration et cet équilibre biochimique pour le bon fonctionnement. On fait trois semaines sans manger, on fait trois jours sans boire, on meurt. Mais dans l'eau, si on buvait de l'eau distillée, on...

[00:06:54.540] - Tiphaine Il faut pas trouver du plaisir dans ce qu'on prend.

[00:06:57.660] - Résident 2: Oui, trouver du plaisir, oui, mais ça doit pas être le but non plus. Sinon, on va encore se tromper dans l'ébauche d'un d'un excès peut être.

[00:07:14.050] - Tiphaine Donc, en résumé, de ce que tu me dis, il y a quand même un grand lien avec ce qu'on peut manger et la façon dont on peut se sentir.

[00:07:27.530] - Résident 2: Oui. De toute façon, on voit que c'est un bras, mais si on va de plus en plus loin et de plus en plus petit, c'est des molécules et il y a d'autres liens qui doivent se construire, comme les nerfs qui glissent dans une gaine et ce genre de choses, c'est la nourriture qui apporte ces... Des suppléments. Sinon, on serait...

[00:08:08.100] - Tiphaine Ok. Donc là, tu vas même au-delà de la santé mentale, tu vas même... C'est une question de survie. Tout ton corps en a besoin.

[00:08:13.910] - Résident 2: De la nourriture. Oui, en fait, c'est une question d'osmose avec le corps et à plus grande échelle avec le...L'esprit. L'esprit ou bien on revient sur l'esprit en passant par le corps. Mais le corps a besoin de se nourrir et donc il y a une ouverture vers l'extérieur qui nous produit ce dont nous avons besoin et qui revient à l'intérieur. C'est un tout. À l'heure. C'est un certain défi.

[00:09:03.760] - Tiphaine Ça va. Un grand merci pour ta réponse.

[00:09:12.200] - Résident 2: Merci. C'est toujours un plaisir. ..

Résident 3

[00:00:01.720] - Tiphaine Ok, donc ça commence. Moi, je me présente, je suis Tiphaine Robert, je suis ergothérapeute en maison de soins psychiatriques et en plus de ça, je fais un master en santé publique à l'Université catholique de Louvain. Si on fait cet entretien, c'est pour me permettre de mettre en avant l'impact qu'a la food thérapie dans une maison de soins psychiatriques sur les résidents et comprendre pourquoi avoir implémenté un tel projet et ce que ça représente pour vous. Comme je t'avais demandé, j'enregistre notre entretien, mais tout reste évidemment anonyme. Il n'y a que moi qui va entendre cet enregistrement. Comme je te disais, je vais te poser des questions dans différents domaines. Ça va prendre plus ou moins 30 minutes. N'hésite pas à me poser des questions tout au long de l'entretien, si tu en as. Et avant de commencer, est ce que tu as des questions ?

[00:00:52.880] - Résident 3: Non, je n'ai pas de questions.

[00:00:54.240] - Tiphaine Ok. Est-ce que tu peux te présenter en deux ou trois mots ?

[00:01:00.400] - Résident 3: Moi, c'est XX, j'ai 38 ans. Je suis d'origine Mauricaine. Ok. Et voilà.

[00:01:10.860] - Tiphaine Ok, très bien. Depuis quand es-tu à la MSP ?

[00:01:14.450] - Résident 3: Depuis Mai

[00:01:15.200] - Tiphaine De quelle année ?

[00:01:17.200] - Résident 3: Pas Cette année ci, de l'année passée.

Tiphaine : 2021 ?

[00:01:21.240] - Résident 3: Oui, je crois.

[00:01:23.800] - Tiphaine Quel était ton projet en venant dans une MSP ou ton objectif de base ? Pourquoi venir dans une MSP ?

[00:01:31.940] - Résident 3: C'est surtout pour me reposer, pour être loin de tous mes soucis et pour refaire une nouvelle vie.

[00:01:47.390] - Tiphaine Ok, ça marche. Maintenant, je vais te poser différentes questions en lien avec l'alimentation. Pour toi, quelle est la place de l'alimentation dans ta vie ?

[00:01:56.800] - Résident 3: Quelle est la place ?

[00:01:57.720] - Tiphaine Oui, qu'est-ce que ça représente ?

[00:01:59.440] - Résident 3: C'est important quand même.

Tiphaine : Oui, pourquoi ?

Résident 3: : Pour pouvoir bien manger et tout.

[00:02:04.570] – Tiphaine Ok. Et quand tu dis « bien manger », qu'est-ce que tu entends par « bien manger » ?

[00:02:07.680] - Résident 3: Manger des légumes, manger des féculents, manger un peu de tout. Pas manger des trucs gras.

[00:02:18.640] - Tiphaine Est-ce que manger un bon repas et bien manger, c'est la même chose ou il y a une différence ?

[00:02:24.900] - Résident 3: Manger un bon repas ?

[00:02:28.140] - Tiphaine Oui. Qu'est-ce qu'un bon repas pour toi, par exemple ?

[00:02:29.730] - Résident 3: Un bon repas, c'est un repas de féculents avec des légumes, avec de la viande.

[00:02:36.010] - Tiphaine Ok. Et bien manger ?

[00:02:38.180] - Résident 3: Bien manger, je ne comprends pas.

[00:02:42.460] - Tiphaine Il n'y a peut-être pas de différence pour toi. En gros, par exemple, pour moi, bien manger, c'est plutôt le côté équilibré, comme tu dis, les légumes, viandes, pommes de terre ou autres, féculents, comme tu dis. Et un bon repas, c'est un repas que j'apprécie manger, quelque chose que j'aime bien. Voilà, moi, c'est mon interprétation à moi. Si toi, les deux, c'est la même chose, c'est très bien.

[00:03:08.510] - Résident 3: Moi, les deux, c'est la même chose.

[00:03:10.220] - Tiphaine Ok, super. Attends. Est-ce que tu cuisines régulièrement, donc journalièrement, une fois par semaine, plusieurs fois par semaine, une fois par mois, jamais ou autre ?

[00:03:25.500] - Résident 3: Une fois par semaine.

[00:03:26.640] - Tiphaine Une fois par semaine, OK. Seule ou à la maison ou à l'atelier cuisine ?

Résident 3: : À la maison.

Tiphaine : Sinon, tu ne cuisines jamais dans la maison ?

[00:03:35.800] - Résident 3: Non. Avant, je cuisinais, maintenant, je ne cuisine plus.

[00:03:39.800] - Tiphaine Du coup, c'est plutôt par plaisir ou par obligation que tu fais cette cuisine ?

[00:03:43.840] - Résident 3: Par. Obligation.

[00:03:44.280] - Tiphaine Ok. et est-ce que tu prends du plaisir en le faisant ?

[00:03:48.420] - Résident 3: Oui, quand même.

[00:03:49.900] - Tiphaine Donc, si tu devais cuisiner par toi-même aujourd'hui, tu ne le ferais pas ?

[00:03:54.680] – Résident 3 : Non. Ok.

[00:03:56.130] - Tiphaine Et tu dis avant, tu le faisais et pourquoi aujourd'hui, tu ne le fais pas ?

[00:03:59.790] - Résident 3: Parce que les gens à qui je faisais à manger sont partis.

[00:04:03.400] - Tiphaine Dans la maison ?

Résident 3 : Oui.

Tiphaine : Ok. Ça veut dire que si je peux me permettre d'essayer de traduire, c'est que tu mets un côté plus social et convivial à cuisiner que quand c'est juste pour toi, tu ne veux pas le faire.

Résident 3: : Oui.

Tiphaine : C'est ça ?

Résident 3: : Ouais.

[00:04:22.180] - Tiphaine Maintenant, je vais essayer de te poser des questions en lien avec le projet Food Therapy. Est-ce que tu sais ce qui a été mis en place à la MSP avec ce projet de l'alimentation ?

[00:04:32.360] – Résident 3: Non.

Tiphaine : Aucune idée. Par exemple, la boulangerie, le potager, les cuisines collectives, le frigo solidaire. Est-ce que tout ça, tu en avais déjà entendu parler ?

[00:04:45.340] - Résident 3: Oui, j'ai entendu parler.

[00:04:46.680] - Tiphaine Mais tu ne savais pas que tout ça faisait partie d'un package, si je peux dire, d'un projet commun ?

Résident 3: : Non.

Tiphaine : Ok. Et est-ce que tu participes à l'une de ces activités ?

[00:04:59.140] - **Résident 3**: Au maraîchage.

[00:05:00.940] - **Tiphaine** Par exemple, boulangerie, est ce que tu fais boulangerie ?

[00:05:03.280] - **Résident 3**: Boulangerie, je n'aime pas.

[00:05:05.020] - **Tiphaine** Ok. Et potager, maraîchage ?

[00:05:06.310] - **Résident 3**: Potager ca j'aime bien.

[00:05:07.920] - **Tiphaine** Et tu le fais par plaisir ou par obligation ?

[00:05:11.300] - **Résident 3**: Par plaisir.

[00:05:11.660] - **Tiphaine** Très bien. La cuisine collective ?

[00:05:14.320] - **Résident 3**: Cuisine collective aussi, j'aime bien.

[00:05:17.900] - **Tiphaine** Et est-ce que tu connaissais le Frigo solidaire ?

[00:05:20.530] - **Résident 3**: Non. Si, j'en ai parlé, puisque vraiment, je sais faire mon bénévolat là-bas.

[00:05:26.660] - **Tiphaine** Tu ne le fais pas pour finir ?

[00:05:28.970] - **Résident 3**: Non.

[00:05:31.760] - **Tiphaine** Ok. Comment as-tu pris connaissance de ce projet, Food Thérapy ?

[00:05:35.630] - **Résident 3**: Grâce à toi.

[00:05:38.240] - **Tiphaine** Ok, très bien. Donc avant moi, je parle avec mon mémoire, tu n'avais jamais entendu parler qu'il y avait... ?

[00:05:44.740] - **Résident 3** Non.

[00:05:47.200] - **Tiphaine** Ok. Qu'est-ce que tu pourrais attendre d'un tel projet ? Quelles sont tes attentes quand je te dis qu'on met un projet comme ça en place ici ?

Résident 3 : Je ne sais pas.

Tiphaine : Tu n'as pas spécialement d'attentes particulières ?

Résident 3: Non.

[00:06:03.320] - **Tiphaine** Est ce qu'il y a des points positifs ou des points négatifs par rapport à ce projet ?

Résident 3: Non.

Tiphaine : Tout est positif, si je comprends ?

Résident 3 : : Tout est positif.

Tiphaine : Ok. Est-ce que pour toi, il y a quelque chose qu'on doit améliorer ?

[00:06:18.350] - **Résident 3**: Non, la nourriture est très bonne

[00:06:21.640] - **Tiphaine** Et Des choses qu'on doit éviter ?

[00:06:25.060] - **Résident 3**: De mettre du ketchup.

[00:06:27.360] - **Tiphaine** Donc des choses plus grasses ?

Résident 3 : : Ouais.

Tiphaine : Ok. Est-ce que pour toi, de mettre ces activités, est obligatoire ? Parce que normalement, on vous demande de participer à plusieurs activités, boulangerie, maraîchage. Il y a quand même un certain nombre, vous êtes obligé de le faire, je pense. Est-ce que pour toi, c'est bien ou pas bien qu'on fasse ça ?

[00:06:50.040] - **Résident 3**: Mettre obligatoire ?

Tiphaine : Ouais.

Résident 3 : : Moi, je trouve qu'il faudrait mettre moins obligatoire la boulangerie.

[00:06:57.700] - **Tiphaine** Ok. Pourquoi, par exemple ?

[00:07:03.840] - **Résident 3**: Parce que ça demande beaucoup d'énergie.

[00:07:05.260] - **Tiphaine** C'est fatigant ?

Résident 3 : C'est difficile, je trouve.

Tiphaine : Qu'est ce qui est difficile ? Tu sais plus ou moins le dire ?

[00:07:11.660] - **Résident 3**: Fabriquer un pain, c'est difficile. Il faut carrément avoir une technique.

[00:07:15.240] - **Tiphaine** C'est la technique qui est compliquée. Mais est-ce que tu apprends certaines choses en y allant ?

[00:07:24.580] - **Résident 3**: Ça fait longtemps que j'ai plus été à Boulangerie, tellement que j'aime pas y aller.

[00:07:31.860] - **Tiphaine** Est-ce que tu te sens concernée par ce projet ? Est ce qu'on est venu près de toi en te demandant ton avis ? Est ce qu'on te demande conseils ? Quand je parle de toi,

c'est toi avec tous les autres résidents, par exemple, mais est-ce que tu t'es sentie concernée en un moment par ce projet ?

[00:07:49.920] - Résident 3: La food thérapie ?

Tiphaine : Oui.

Résident 3 : Un peu.

[00:07:53.500] - Tiphaine Et tu sais dire un peu plus ? Par quoi tu te sens concernée ?

[00:07:57.780] - Résident 3: Parce que je mange.

[00:07:59.630] - Tiphaine Ok, c'est une bonne réponse. Et est-ce que tu es impliquée ? Est-ce que tu participes ? Est-ce que tu t'intéresses ? Est-ce que tu poses des questions par rapport à ça ou pas du tout ?

[00:08:10.090] - Résident 3: Je participe à l'activité Cuisine collective. Ça, je aime bien. Et maraîchage.

[00:08:15.100] - Tiphaine Est-ce que les choses que tu apprends, par exemple en cuisine collective ou maraîchage, c'est des choses que tu vas pouvoir réutiliser plus tard ?

[00:08:28.760] - Résident 3: Oui.

[00:08:30.760] - Tiphaine Est ce qu'il y a un intérêt pour toi qu'on montre ça aujourd'hui ou pas spécialement ?

[00:08:35.750] - Résident 3: Je crois que oui. Plutôt cuisine collective plus tard. Parce que le maraîchage, il faut quand même avoir un jardin.

[00:08:42.670] - Tiphaine Cuisine collective. Et est-ce que tu as déjà appris des nouvelles choses ici aux cuisines collectives que tu ne connaissais pas d'avant, mais que tu me disais que tu cuisinait avant ?

Résident 3 : Est-ce que j'ai...

[00:08:54.580] - Tiphaine Est-ce que tu as appris des nouvelles choses ? Des nouvelles techniques, des nouveaux ingrédients ?

Résident 3 : Non.

Tiphaine : Non, de base, tu connaissais déjà tout ?

Résident 3 : Oui.

Tiphaine : Ok. Donc, c'est plutôt, pour l'instant, si je comprends bien, un peu une remise en mouvement avec les activités ?

Résident 3: : Ouais.

Tiphaine : C'est plutôt des nouvelles apprentissages. Est-ce que tu as déjà parlé de ce projet autour de toi ?

Résident 3: : Non.

[00:09:26.380] - **Tiphaine** Du coup, le fait que tu ne cuisines qu'en atelier, tu n'as jamais réutilisé ça par toi-même depuis qu'on fait les ateliers ?

[00:09:35.500] - **Résident 3:** :Non.

[00:09:37.120] - **Tiphaine** Si, sur une échelle de 1 à 10. Tu devais évaluer ta satisfaction par rapport à ce projet, donc la food thérapie, en sachant que 1, ce n'est pas du tout satisfaisant et que 10, c'est pleinement satisfaisant, tu mettrais combien ?

Résident 3: : Neuf.

Tiphaine : Neuf. Ok, donc t'es vraiment contente de tout ce qu'on a mis en place par rapport à ça. Ce n'est pas du tout un jugement, mais même si il n'y a que deux activités que tu apprécies vraiment sur les cinq ou six activités proposées.

Si maintenant je devais te demander de définir la food thérapie, comment tu le définirais, toi ? Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, c'est vraiment ?

[00:10:21.440] - **Résident 3:** Aimer manger.

[00:10:26.180] - **Tiphaine** Ok. Donc c'est plutôt OK, aimer manger. Très bien. Et alors, la dernière partie maintenant. Est-ce que Tu connais ton traitement ?

Résident 3: : Oui.

Tiphaine : Est-ce que dans ton traitement, dedans, tu as des médicaments qui ont des effets secondaires, qui fait que tu grignote un peu plus ou qui te couvent l'appétit ?

Résident 3: : Oui.

Tiphaine : Est-ce que tu sais les nommer ?

[00:10:50.000] - **Résident 3:** La Depakine.

[00:10:51.040] - **Tiphaine** Et donc, depuis que tu prends la Depakine, tu sens qu'il y a une influence sur ton alimentation ?

[00:10:56.020] - **Résident 3:** Oui, quand même. J'ai pris beaucoup de poids depuis que je suis ici.

[00:11:00.260] - Tiphaine Ok, donc c'est plutôt les grignotages alors. Est-ce que tu me permets, moi, de prendre ta feuille de traitement ? Bien sûr, sans ton nom ni rien, mais juste pour voir les traitements que tu as et qui peuvent avoir un effet secondaire sur l'alimentation.

[00:11:15.440] - Résident 3: Oui

[00:11:19.900] - Tiphaine Dernière question, quand tu es venu ici t'inscrire à la MSP, est ce que ce projet a eu une influence sur ton choix de la MSP ? Tout ce qui tourne autour de l'alimentation

Résident 3: : Non.

Tiphaine : Donc ça n'a rien à voir. Est-ce que tu étais au courant déjà de ça ?

Résident 3: : Non.

Tiphaine : Ok. Moi, j'ai fini mes questions. Est-ce que toi, tu as d'autres questions ou d'autres choses que tu voulais discuter ?

Résident 3: : Non.

Tiphaine : Super. Alors, un grand merci.

[00:11:47.160] - Résident 3: De rien.

[00:00:00.450] – Tiphaine Alors, est ce que tu sais pourquoi on a implémenté un projet comme ça, Food Therapy, à la MSP ?

Résident 3: : Non.

Tiphaine : Aucune idée ?

Résident 3: : Non.

Résident 4

[00:00:01.580] - Tiphaine Ici, je réalise un questionnaire pour mon mémoire. Je vais d'abord me présenter. Moi, c'est Tiphaine, je suis Ergothérapeute ici à la MSP. En même temps, je suis étudiante dans un master en santé publique à l'UCL. Si je voulais faire cet entretien, c'était pour voir l'impact de l'implémentation de la foot thérapie pour des résidents qui vivent dans une MSP, principalement ici, et voir après comment ce qu'on peut faire pour améliorer ou inverse, s'il n'y a rien à toucher ou si on peut plus tard amener ça dans une autre MSP. Ça, tu ne dois vraiment pas t'inquiéter, tout est anonyme. Si des fois, tu dois citer des prénoms, ça tu peux, mais peut-être pas des noms de famille ni des noms de lieu. Ça, il n'y a pas besoin de m'en dire, il n'y aura que moi qui entendrai l'enregistrement. Ça va durer normalement plus ou moins 30 minutes et je vais te poser différentes questions et si tu as des questions, n'hésite pas. Ça va. Avant de commencer, tu as déjà des questions ou ?

[00:00:59.810] - Résident 4: non, ça va.

[00:01:01.800] - Tiphaine Ok. Alors, je vais d'abord te demander à toi de te présenter en deux mots. Qui tu es ?

[00:01:07.200] - Résident 4: Je m'appelle X X. Je suis à la MSP depuis quatre mois. Je suis ici pour diverses raisons psychiatriques. Et je ne sais pas trop quoi dire. J'ai 24 ans. Nationalité Belge. J'ai trois sœurs, un frère.

[00:01:28.360] - Tiphaine Très bien. C'est bien, c'est top. Tu as dit que tu étais ici depuis quatre mois, c'est ça ?

[00:01:34.110] - Résident 4: Quasi. Je suis arrivé ici mi-septembre.

[00:01:36.080] - Tiphaine Quel était ton projet ou ton objectif en venant dans une MSP ?

[00:01:44.660] - Résident 4: Déjà, gérer moi-même mon budget de chaque mois, etc. Avoir un revenu du CPAS, devenir plus autonome. Je suis venu ici car c'est un peu un tremplin pour l'autonomie et aussi pour me poser un peu. Reprendre différentes activités. Pour l'instant, j'ai pas de projet pour le futur. J'y pense pas trop en ce moment. Là, je me pose juste et voilà, je me...

[00:02:12.980] - Tiphaine C'est principalement tout ce qui est autonomie et retrouver un peu des gestes du quotidien.

[00:02:16.700] - Résident 4: C'est ça, oui. Ok. Trouver des bases.

[00:02:19.220] - Tiphaine Ok, super. Là, je vais poser différentes questions par rapport à un rapport avec l'alimentation. Quelle est la place de l'alimentation pour toi dans ta vie ? Qu'est-ce que ça représente ?

[00:02:31.580] - Résident 4: Pour moi, c'est primordial. J'ai toujours adoré la bonne bouffe. Je suis quelqu'un d'assez gourmand. J'ai eu des phases comme ça où mon alimentation était complètement chaotique. J'ai eu des phases où je prenais beaucoup de poids, puis j'en perdais pas mal. Mais en général, je trouve que c'est quand même très important d'avoir une bonne alimentation, équilibrée, etc. C'est un peu un esprit sain, mon corps sain.

[00:03:02.990] - Tiphaine Ok. Et donc pour toi, quand tu dis, par exemple, la bonne bouffe, c'est quoi pour toi ? Bien manger ?

[00:03:09.740] - Résident 4: Déjà, j'aime beaucoup les snacks et tout ça. J'aime bien les trucs gras, mais c'est vrai qu'il faut avoir une alimentation plus équilibrée avec tout ce qu'il faut, féculents, légumes et tout ça.

[00:03:23.900] - Tiphaine Ça, pour toi, ça, c'est bien manger ?

Résident 4 : Oui.

Tiphaine : Et qu'est-ce qu'un bon repas pour toi, du coup ?

[00:03:29.920] - Résident 4: Un repas avec un peu de tout. Moi, j'aime beaucoup la viande aussi. Puis des féculents, pommes de terre, riz, des légumes à côté. Après, il y a des légumes que je déteste, mais voilà. Aussi quelques fruits dans la journée. Mon père est médecin généraliste, donc il m'a toujours dit une alimentation variée.

[00:03:50.450] - Tiphaine Ok. Est-ce que tu fais une différence entre bien manger et un bon repas ?

[00:03:57.300] - Résident 4: C'est difficile à dire. Un bon repas, genre équilibré, etc. ?

[00:04:01.240] - Tiphaine C'est ta définition à toi, donc c'est à toi de voir ce que tu entends par « bien manger » ou « un bon repas ».

[00:04:06.200] - Résident 4: Oui, pour moi, c'est plus ou moins la même chose. Ok. « Bien manger », on peut dire ça aussi d'une manière gourmande. Manger plein de chips, etc. Dans ce sens-là, on mange bien, mais on ne mange pas bien dans le sens niveau santé, etc.

[00:04:21.120] - Tiphaine Si je comprends bien, quand tu dis de manière générale « bien manger », soit t'as le côté plus gourmand ou soit équilibré avec tout. Et bon repas, ça relie un peu à ça, c'est quelque chose sain.

Résident 4 : C'est ça.

Tiphaine : Ok. Mais toi, par exemple, les plats que toi t'apprécies, c'est plutôt fast food, gras, des trucs comme ça.

[00:04:40.500] - Résident 4: Oui. Mais après, moi, j'aime bien me faire des trucs à côté. Je cuisine pas énormément. Mais quand je cuisine, je le fais bien.

[00:04:49.720] - Tiphaine Ok. Justement, c'est ma question suivante. Cuisines tu de manière journalière une fois par semaine, plusieurs fois par semaine, une fois par mois, jamais ou autres ?

[00:04:59.560] - Résident 4: Ici, forcément, je cuisine moins. Mais quand j'habitais seul, oui, je cuisinais quotidiennement. Je faisais souvent les mêmes trucs, des pâtes, des trucs comme ça.

[00:05:09.020] - Tiphaine Et tu le fais par plaisir ou plutôt par obligation ?

[00:05:12.080] - Résident 4: Plutôt par obligation. Cuisiner, ce n'est pas trop mon truc.

[00:05:15.280] - Tiphaine Ok. Et pourquoi ce n'est pas trop ton truc, par exemple ?

[00:05:19.920] - Résident 4: Parce que c'est vrai que les repas complexes, ça met énormément de temps. Et puis, au final, je le mange en 10, 15 minutes. Donc, je préfère faire des bonnes pâtes Carbo ou des trucs comme ça.

[00:05:33.930] - Tiphaine Quelque chose de rapide et simple. C'est plutôt, si je comprends bien, un équilibre entre le temps de préparation et le temps de manger.

[00:05:41.820] - Résident 4: C'est ce que je faisais souvent des plats tout préparés comme un microonde.

[00:05:45.120] - Tiphaine Mes questions qui vont suivre maintenant, c'est plutôt en lien avec, comme je disais, le projet Food Therapy qui a été mis en place. Parlant de ça, est ce que tu sais ce qui a été mis en lien avec la nourriture ici à la MSP ?

[00:06:02.130] - Résident 4: Je sais en tout cas qu'il y a des ateliers de cuisine et tout ça et que justement, on mange bien ici. Et ça, je trouve que c'est une très bonne chose parce que c'est important. C'est important de bien manger quand on veut retrouver ses bases et retrouver un

rythme normal. Avoir trois repas par jour aux mêmes heures, etc. Et qualité de la nourriture qui est franchement bien au niveau du goût, etc. Ça se voit que c'est fait par des professionnels .

[00:06:31.220] - Tiphaine Et tu sais s'il y a eu des activités qui ont été mises en place en lien avec l'alimentation ?

[00:06:36.660] - Résident 4: Il y a boulangerie, boulangerie, pâtisserie. Dans les maisons, on cuisine tous les vendredis. Et puis, il y a aussi les pizzas. Et je sais qu'il y a des activités de cuisine collective aussi. Mais ça, je n'ai jamais fait. Et voilà, c'est tout. Et aussi, il y a le potager. Ça, j'aime bien le potager. Qui est très bien foutu. Il y a plein de légumes. Il y en a moins en hiver, mais il y en a quand même pas mal de salades, d'épinards, etc. Ça, c'est bien aussi.

[00:07:05.440] - Tiphaine Et t'as déjà participé à toutes ces activités ?

[00:07:08.460] - Résident 4: J'ai fait boulangerie quelques fois. Ça, j'aime bien. En plus, Géraldo et Pierre savaient que vous faites ça, ils sont super sympa et ça se voit qu'ils se connaissent très bien aussi. Et puis, je trouve ça cool de faire des pâtisseries et de les manger le lendemain, de te. Dire « C'est moi qui ai fait ça. »

[00:07:23.570] - Tiphaine la fierté de manger ce que tu as produit.

[00:07:27.920] - Résident 4: Mais ça, c'est toujours meilleur. Quand on cuisine un truc et qu'on mange, c'est toujours un Peu meilleur.

[00:07:33.910] - Tiphaine .Ok. Et au cas où, il y a aussi une activité qui est tout ce que t'as cité est correct. Et il y a une activité en plus, c'est le frigo solidaire. Où on essaye de donner les restes au Frigo solidaire. Et la participation à toutes ces activités, est ce que c'est de nouveau par obligation ou c'est par plaisir que tu réalises ces activités ?

[00:07:56.580] - Résident 4: Le maraîchage. J'y vais chaque semaine parce que j'aime bien. Mais boulangerie, j'avoue que quand j'y ai été, c'était dans l'activité obligatoire du tableau. Parce. Que c'est assez tôt le matin. Mais quand j'y ai été, franchement, c'était bien.

[00:08:12.130] - Tiphaine Et donc pour toi, par exemple, les activités qui sont mises au matin, c'est plus compliqué à. Réaliser, c'est ça ?

[00:08:18.010] - Résident 4: C'est juste que le matin, quand je me réveille tôt, je suis pas forcément de bonne humeur, je suis un peu patrac et tout ça. Mais C'est vrai que quand on se bouge dès le matin, au final, la fatigue, elle passe vite.

[00:08:32.840] - Tiphaine Ok. Comment est ce que tu as pris connaissance de ce projet, la food thérapie, de manière générale ?

[00:08:39.560] - Résident 4: De mes séjours en psychiatrie que j'avais fait avant. J'ai un problème d'alcool et des différents trucs où j'ai été, de groupes de parole, etc. On m'avait bien expliqué qu' en tant qu'alcoolique, c'était très important d'avoir trois repas par jour pour retrouver un rythme, déjà. Et aussi parce que quand il y a la faim ou la fatigue, etc, on a plus tendance à se réfugier dans l'alcool et que quand on boit aussi, on a tendance à oublier de manger. Donc, c'est très important d'avoir un rythme régulier au niveau des repas. Et j'avais fait une post-cure à Thuin, près de Charleroi, où là aussi, on avait des repas très réguliers et on est de bonne qualité. Et chaque semaine, on avait des tâches chaque semaine et il y avait une semaine où, en groupe, on s'occupait de la cuisine toute la semaine.

[00:09:42.880] - Tiphaine Ok, donc c'est des choses que tu avais déjà eu dans d'autres ... Ce n'est pas quelque chose que tu as découvert ici à la MSP ?

[00:09:49.580] - Résident 4: Non, j'ai déjà entendu parler de la food thérapie et je trouve que ça a beaucoup de sens, en tout cas. Je sais que dans le milieu des addictions, c'est très important de bien manger. Parce ce que avec les addictions, soit on a tendance à oublier de manger et même quand on mange pas, on a plus tendance à boire ou à consommer n'importe quel truc. Donc je sais que c'est très important en tout cas. Et le fait de cuisiner aussi, c'est important. Ça aide en tout cas pour certaines personnes.

[00:10:20.740] - Tiphaine Est ce que tu savais qu'ici à la MSP, on avait un tel projet ?

[00:10:24.120] - Résident 4: La food thérapie ? Non

[00:10:26.040] - Tiphaine Non ? Ok. Qu'est-ce que tu pourrais attendre d'un tel projet ici, par exemple ?

[00:10:36.910] - Résident 4: Personnellement, moi, j'attends pas grand-chose.

[00:10:43.440] - Tiphaine Tu as tout à fait le droit.

[00:10:44.480] - Résident 4: De toute façon, je suis abstinant, donc c'est pas comme si... Oui, c'est bien d'avoir un rythme.

[00:10:51.480] - Tiphaine T'as pas une entente particulière quand on te dit ça, il y a ça comme projet ici ? Il y a pas quelque chose que tu te dis, j'ai trop envie qu'il y ait ça ou que ça me rapporte ça ou pas spécialement.

[00:11:00.450] - Résident 4: Mais je sais que quand j'étais à X, par exemple, la bouffe là-bas, c'est vraiment pas top. Il y a des trucs Sodexo.

[00:11:08.820] - Tiphaine Tout ce qui est hospitalier.

[00:11:11.100] - Résident 4: Et ici, j'étais agréablement surpris de savoir que... D'avoir de voir que la bouffe était vraiment de bonne qualité, très bonne, très variée. Et justement, variée comme je disais, un bon repas. Des légumes, du riz, de la viande, des trucs comme ça.

[00:11:25.700] - Tiphaine Ok. Est-ce que tu te sens concerné par ce projet ?

[00:11:32.580] - Résident 4: En tout cas, je l'ai été concerné. Parce que je me souviens, dans des périodes où je buvais tous les jours, mon alimentation était complètement chaotique. Soit je mangeais n'importe quoi, soit je mangeais un ou deux trucs par jour, soit parfois même, je bouffais deux tranches de pain, mais je me nourrissais à l'alcool. Donc je sais que j'ai été concerné par ça et je sais que ça aide beaucoup d'avoir une alimentation.

[00:11:58.150] - Tiphaine Oui, c'est ça, c'est que je sais que c'est quelque chose qui est plutôt précédent ici, à l'avenue à la MSP. Est-ce que tu te sens impliqué dans le projet ici de la food thérapie ?

[00:12:12.040] - Résident 4: Impliqué ?

[00:12:13.450] - Tiphaine Oui. Est-ce que, par exemple, tu as le sentiment qu'on vient vous consulter pour certaines choses, ta participation, ta curiosité ?

[00:12:20.220] - Résident 4: Je sais qu'il y a une boîte à l'idée dans le réfectoire, j'en ai envie d'un plat en particulier.

[00:12:24.740] - Tiphaine Oui. Est-ce que tu as déjà mis quelque chose dedans ?

[00:12:29.140] - Résident 4: Non, mais j'y ai pensé mettre des pâtes. Carbo, des salades. Puis impliquer boulangerie. Et aussi, je travaille au potager, donc je récolte des légumes, commande le soir, ça c'est cool.

[00:12:44.140] - Tiphaine Ok. Est-ce que tu parles autour de toi de ce projet qu'il y a ici ?

[00:12:50.660] - Résident 4: Non. J'ai déjà dit à des gens de l'extérieur qu'on mangeait super bien ici. Oui. Mon père m'a dit oui, c'est très important. On a même psychiatrique de bien bouffer. Et oui, c'est quand même un rôle très important de bien manger. Parce que oui, il y a aussi en psychiatrie, j'ai vu des gens qui avaient des troubles alimentaires, anorexie, boulimie, etc. Et donc, c'est clair que la bouffe a un rôle très important dans. Le domaine psychiatrique

[00:13:16.250] - **Tiphaine** Est ce que tout ce que tu apprends, si tu apprends quelque chose ici, est ce que c'est un intérêt pour tes projets futurs ?

[00:13:25.160] - **Résident 4:** À propos de la food thérapie ?

[00:13:28.320] - **Tiphaine** Oui, Par exemple, toutes les activités qui sont mises en place. Et est-ce que ça t'apportera quelque chose plus tard ou pas du tout ?

[00:13:37.860] - **Résident 4:** Je n'en sais rien. Je ne sais pas. Non, parce que ce que je connaissais de la food thérapie, je la connaissais déjà avant. Ok. À propos de ça, je n'ai pas vraiment appris grand-chose.

[00:13:47.350] - **Tiphaine** Par exemple, quand tu me disais tout à l'heure que tu as été à l'atelier boulangerie, tu savais déjà faire du pain ? Est-ce que tu savais déjà tout ce qui était pâtisserie ? Puisque c'est un élément que tu as donné tout à l'heure, quelque chose que tu étais fier après, est ce que t'avais déjà fait ça avant ?

[00:14:00.660] - **Résident 4:** Quand j'étais petit, je faisais le pain pour la famille.

[00:14:03.780] - **Tiphaine** Tu avais déjà fait ça plus jeune.

[00:14:06.010] - **Résident 4:** Pâtisserie, j'ai démarré après quelques fois. Mais en règle générale, pâtisserie, je n'ai pas beaucoup fait. Mais boulangerie, ça, je faisais tout le temps quand j'étais petit.

[00:14:15.130] - **Tiphaine** Et potager, est ce que tu avais déjà eu l'occasion avant d'être ici ?

[00:14:20.300] - **Résident 4:** Potager, oui. Déjà, chez ma mère, on habitait dans une impasse. De base, c'était un grand terrain vague. Ils ont tout changé en rénovant le potager. Et j'y allais souvent quand j'étais beaucoup plus jeune. De mes 10 à 14 ans, j'y allais. C'était sympa, c'était cool. Et puis, à Ma postcure, à Thuin, il y avait un très grand potager.

[00:14:41.540] - **Tiphaine** Et que tu. Participais aussi ?

[00:14:41.790] - **Résident 4:** Et les activités étaient obligatoires de 9 à 16. Ça s'est fait en même temps dans ce potager.

[00:14:48.860] - **Tiphaine** Donc, c'est déjà quelque chose que tu ne connaissais... Tu n'as pas découvert ici. Est-ce que si tu devais mettre sur une échelle de 1 à 10, ta satisfaction par rapport à ce projet ? En sachant que 1, ce n'est pas du tout satisfait et 10, c'est pleinement satisfait, tu mettrais combien ? De nouveau, toujours en lien ici avec la MSP.

[00:15:08.870] - Résident 4: La food thérapie qui est en place ici ? Oui. Franchement, je vais faire un bon neuf.

[00:15:16.360] - Tiphaine Ok.

[00:15:17.830] - Résident 4: Parce qu'il y a quand même pas d'activité culinaire. Le vendredi, on cuisine dans la maison. Moi, je suis pas. Tout le temps chez Fitness. Mais oui, boulangerie, pâtisserie, atelier pizza, cuisine collective, quand même pas mal de trucs qui sont mis en place. Et puis, ça, je le répète, on mange très bien. Je sais que ça aide en tout cas tout ça.

[00:15:43.960] - Tiphaine Maintenant, avec vous, pardon, les chances qu'on vient d'avoir, si tu devais définir par toi-même la food thérapie, comment tu le définirais ?

[00:15:56.100] - Résident 4: La thérapie par l'implication dans un truc qu'on va manger plus tard, satisfaction. Satisfaction aussi de cueillir les propres légumes qu'on va manger le soir. Je ne sais pas trop.

[00:16:21.200] - Tiphaine Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est vraiment comme la vision que toi, tu t'en fais de la food thérapie, quand je te le dis comme ça.

[00:16:28.300] - Résident 4: C'est de retrouver un rythme, apprendre à cuisiner, bien manger, etc. Ça aide au niveau psychiatrique, en tout cas, ça c'est sûr. Ok. Donc oui, une thérapie par la bouffe.

[00:16:44.980] - Tiphaine Ok. ouais. Très bien. Il reste encore deux questions. Est-ce que tu as un traitement que tu prends quotidiennement ? Oui. Tu le connais, ton traitement ?

Résident 4 : Oui.

Tiphaine : Est-ce que dans ton traitement, tu as des médicaments qui ont des effets secondaires, qui peuvent avoir un lien avec la nourriture, soit qui te coupe l'appétit ou inversement qui t'ouvre l'appétit ?

[00:17:09.380] - Résident 4: Le soir, je prends du Remergon qui ouvre l'appétit et du Séroquel qui ouvre l'appétit aussi.

[00:17:15.500] - Tiphaine Et comment tu fais pour gérer ça ?

[00:17:18.040] - Résident 4: Quand j'ai commencé à prendre ça, j'ai pris beaucoup de poids. Je mangeais énormément. Et après, ça est devenu un peu chaotique. Il n'y avait pas vraiment de sens. En un an, j'avais pris 15 kilos. Puis l'année d'après, je les ai tous perdus. Maintenant, c'est plutôt un poids très stable. Soit je perds un kilo, soit je reprends deux, mais jamais cinq ou six.

[00:17:40.660] - Tiphaine Mais tout ce temps-là, tu avais à chaque fois le même traitement ?

Résident 4 : Oui.

Tiphaine : et tu grignotais plus ?

[00:17:47.830] - Résident 4: Je grignotais beaucoup, beaucoup.

[00:17:51.840] - Tiphaine Ok. Et comment tu fais pour gérer le fait de moins grignoter ?

[00:17:55.650] - Résident 4: Justement, il y a des périodes comme ça. Là, je suis dans une période où je perds de l'appétit, où je mange moins et je vois que je m'amincis et ça, j'aime pas trop, j'avoue. Mais parfois, je me dis « OK, je me force un peu à bouffer un truc » parce que sinon, je sais que je vais continuer à perdre, mais je continue le sport quand même pas mal. Donc ça, c'est bien aussi, je perds pas des muscles ou quoi que ce soit. C'est vrai que ça dépend vraiment des périodes. Mais il y avait une période où je grignotais énormément et maintenant, juste une perte d'appétit. J'ai l'impression que les médicaments ont plus trop d'effets là-dessus.

[00:18:39.860] - Tiphaine C'était plutôt au début quand tu le prenais et maintenant t'arrives à trouver ton équilibre plus ou moins avec ça. Et de ce que j'ai l'air de comprendre aussi, c'est que tu compenses un petit peu aussi avec le sport. Sauf si je me trompe, pas du tout.

[00:18:55.060] - Résident 4: Compenser la perte d'appétit ?

[00:18:56.880] - Tiphaine Non, le fait, par exemple, de grignoter ou... ?

[00:19:01.100] - Résident 4: Non, pas forcément. C'est ce que le sport, ça fait beaucoup de bien aussi. C'est aussi une thérapie.

[00:19:05.010] - Tiphaine Oui. Et ma dernière question, c'est est ce que la full thérapie, ça a influencé ton choix de la MSP ou pas du tout ?

[00:19:17.300] - Résident 4: C'est sûr que c'était un plus. De bien bouffer, etc.

[00:19:21.680] - Tiphaine C'est quelque chose qu'on avait parlé en séance d'information ou pas ?

[00:19:27.960] - Résident 4: C'était il y a longtemps, mais sûrement qu'on avait parlé. En tout cas, pour moi, le fait de bien manger, c'était vraiment un plus. Ok. Quand même important.

[00:19:40.480] - Tiphaine Ok, super. Un grand merci d'avoir répondu à toutes mes questions. Pas de souci. Est-ce que toi, tu as des questions ou des interactions en plus ?

[00:19:50.280] - Résident 4: Oui. En fait, moi, la bouffe, ça a toujours été... Il y avait pendant plusieurs années, je voulais prendre absolument du poids, mais je n'y arrivais pas. Et en fait, j'ai

appris un truc, c'est que c'est plus difficile de vouloir prendre du poids que d'en perdre. En psychiatrie j'en ai vu des gens, tout de même, qui voulaient absolument prendre du poids, mais ils n'y arrivais pas. Et c'est vrai que c'est difficile de vouloir prendre du poids, difficile de vouloir forcer à bouffer. Et pendant toute une période, j'avais même téléchargé une application qui calculait le nombre de calories que je prenais.

[00:20:29.900] - Tiphaine Pour prendre du poids.

[00:20:31.580] - Résident 4: C'est ça. Mais je n'y arrivais pas. Et après, c'est venu tout seul. Sûrement à cause de mes docs. Je prenais du poids, mais sans le vouloir. Et après, l'année d'après, pendant longtemps, je voulais en perdre, mais je n'y arrivais pas. Je faisais beaucoup de sport, etc, mais ça ne changeait rien. Et puis l'année d'après, c'est venu tout seul aussi. Chez moi, en tout cas, c'est très fluctuant. Oui.

[00:20:55.070] - Tiphaine Et est ce que tu fais des liens, par exemple, que ce soit en période ou par exemple, tu es en hospitalisé ou est ce qu'en fonction de tes traitements ou du style de vie que tu mènes à ce moment là, tu penses ?

[00:21:06.880] - Résident 4: Oui. L'année où j'ai pris beaucoup de poids, j'étais abstinent cette année. Je compensais par manger et ça, c'est connu chez moi. Et donc après, l'année d'après, je fumais beaucoup de cannabis, etc. Et ça, c'est connu aussi que ça fait perdre du poids. Donc ça a un rapport avec la consommation aussi.

[00:21:39.840] - Tiphaine Mais tu n'as pas commencé ça pour perdre du poids, j'imagine. C'est plutôt.

[00:21:47.360] - Résident 4: Et aussi le rythme quotidien. Si on se prépare un midi. On n'a pas faim pour manger un midi. Et du coup, on va plus grignoter pendant l'après midi, puis manger un repas le soir. On mange pas beaucoup. Et du coup...

[00:21:59.590] - Tiphaine Donc, avoir un rythme dans une journée, ça aide aussi à rythmer tes heures de repas et l'alimentation.

[00:22:05.830] - Résident 4: A quand même pas mal de facteurs qui rentrent en compte pour la prise de poids. Oui, quand je voulais en prendre... Il y avait une période où je voulais en prendre. Puis d'un coup, c'est tenu. Je me suis rendu compte quand même pas mal. Enfin, oui, il y a quand même six, sept ans, j'étais à 60. Puis d'un coup, je suis monté à 70. Puis après, j'ai commencé à manger vraiment beaucoup, beaucoup de trucs gras, etc. Je suis monté à 85. Puis

maintenant, je suis de nouveau à 70. Franchement, c'est très... Fluctuant. Fluctuant, oui. Donc oui, c'est très important aussi qu'on mange bien.

[00:22:45.180] - Tiphaine Comme tu dis aussi, je pense que, c'est avec mes mots, mais que ça dépend aussi de ton état d'esprit, de comment tu es et comment tu manges.

[00:22:53.780] - Résident 4: Oui.

[00:22:55.160] - Tiphaine Ok. Un grand merci de m'avoir aidé. J'espère que ça pourra vous apporter quelque chose ici.

[00:23:02.620] - Résident 4: Pas de souci.

Résident 5

[00:00:02.650] – Tiphaine Bonjour, moi, c'est Tiphaine Robert. Je suis de formation ergothérapeute dans la maison de soins psychiatriques. En plus de ça, je fais mon master en santé publique. Là, on va faire un échange sur l'impact de l'implémentation de la food thérapie dans cette MSP. Comme je te disais, tout sera anonyme. J'enregistre et c'est plus ou moins 30 minutes. Est-ce que toi, maintenant, tu peux te présenter en deux ou trois mots, s'il te plaît ?

[00:00:29.420] - **Résident 5:** Moi, c'est XX

Tiphaine : Quel âge as-tu ?

Résident 5: : J'ai 24 ans, désolée. Je suis intéressé par la cuisine pour moi, mais je ne suis pas en fait pas beaucoup. En partie parce que je n'ai pas beaucoup de temps. Je suis végane, donc peut être que c'est aussi un élément assez important qui a un impact sur mon rapport à la nourriture, etc. Entre autres.

[00:01:00.840] – **Tiphaine** Ok, super, merci. Est-ce que tu peux me dire depuis quand tu es à la MSP ?

[00:01:05.500] - **Résident 5:** Donc là, on est début février, je suis arrivé en mai.

[00:01:12.440] – **Tiphaine** 2022.

[00:01:13.340] - **Résident 5:** Du coup. Oui, vers mi-mai. Oui, c'est ça 2022.

[00:01:15.820] – **Tiphaine** Ça marche. Et quel était ton projet en venant dans une MSP ?

[00:01:20.940] - **Résident 5:** Moi, je voulais sortir du... Je voulais sortir de l'hôpital psychiatrique et je voulais avoir un cadre sécurisant où je pourrais commencer à planifier une vie ailleurs, mais à mon rythme, entre guillemets, et m'autonomiser et apprendre à vivre de façon autonome pour ne pas avoir à rentrer chez mes parents.

[00:01:44.590] – **Tiphaine** Ok, donc si je comprends bien, ça veut dire vivre par toi-même et pouvoir te débrouiller dans tous les axes de la vie quotidienne.

[00:01:51.000] - **Résident 5:** Oui, commencer à mettre en place des choses pour ça.

[00:01:55.150] – **Tiphaine** Ok. Là, je vais te poser une série de questions par rapport à ce qui tourne autour de l'alimentation. Tu me disais que tu étais végétarien, mais pour toi, quelle est la place de l'alimentation dans ta vie ?

[00:02:10.400] - **Résident 5:** C'est, je dirais, essentiel en tant qu'être vivant, animal. J'aime bien manger. En règle générale, c'est un truc que j'apprécie, je mange la bonne nourriture. C'est un

des trucs que j'ai le plus gardé. Par exemple, quand j'étais en dépression, je perdais beaucoup de loisirs. J'arrivais souvent à quand même garder un peu l'envie de manger, le plaisir de manger, mais ça aussi, grosse importance au niveau de l'éthique. Je suis végan, du coup, Je m'interdis les produits que j'estime font du mal à des êtres qui ne devraient pas subir ça. Et aussi écologique, en parlant, je mets aussi pas mal de restrictions sur ce que je consomme. Mais du coup, je fais pas assez de ça normalement, j'essaye avant le plaisir que j'en tire et je suis pas difficile, je pense.

[00:03:11.880] – Tiphaine Donc c'est au-delà du fait de juste s'alimenter, ça va jusqu'au bien-être animal et autre. Ouais. Ok, super. Est-ce que c'est important pour toi de bien manger au quotidien ?

[00:03:24.160] - Résident 5: Ca dépend, qu'est-ce qu'on entend par bien manger ?

[00:03:26.460] – Tiphaine Qu'est-ce que t'entends par bien manger, par exemple ?

[00:03:29.040] - Résident 5: Je sais pas.

[00:03:31.460] – Tiphaine Pour toi, c'est quoi bien manger ?

[00:03:35.280] - Résident 5: C'est difficile. Je dirais, idéalement, il faut que ce soit bon. Il faudrait que ce soit bon, mais surtout que ça ma nourrice un minimum, que ce soit un minimum équilibré et que ça soit un peu varié. Pour le côté équilibré, ça, c'est un peu important pour moi, parce que je fais pas encore assez attention à ça, mais c'est en cours. Je vais faire attention à des carences, etc, puisque j'ai une alimentation particulière. Donc oui, c'est important. J'ai ça à l'œil et je m'informe et j'en discute avec des docteurs, etc. Ensuite, pour le reste, au niveau de la quantité, du goût exact, de la variation, etc. Mais ça, c'est des choses que j'ai mes préférences, mais je pense pas accorder une importance extrême à ces choses-là. Je pense que j'ai assez facile à me contenter de ce que j'ai.

[00:04:47.670] – Tiphaine Ok, donc c'est plutôt tu prends ce qu'il y a tant que ça respecte ton éthique ?

[00:04:55.180] - Résident 5: Oui. Et en plus de ça, justement, au niveau de l'éthique, je ne sais pas si c'est pertinent de le rajouter, mais aussi pour des raisons écologiques, principalement, j'ai vraiment horreur du gaspillage alimentaire, notamment. Du coup, je tends à beaucoup manger, pas ce que je préfère, mais ce qui est sur le point à être jeté ou ce que les autres ... Oui, ceux qui risquent d'être jetés. Je file beaucoup des assiettes des gens et j'achète de temps en temps des trucs pour moi manger parce que j'aime bien, mais typiquement, je me concentre sur la

nourriture qu'il y a ici et qui est périssable. Ou parce que j'ai des stress vis à vis de ça. Ça a pas l'air très beau. Je pense que personne va prendre et qu'on va le jeter, donc je vais le manger.

[00:05:35.670] - Tiphaine Tu manges à ta faim ou tu manges plus que ce que tu devrais ?

[00:05:40.540] - Résident 5: Ça dépend. Il y a eu des moments où je mangeais énormément par rapport à la faim que j'avais. Typiquement, là, je fais moins. C'est moins extrême. Mais au pire, si je mangeais trop normalement, j'ai le temps à rattraper ailleurs. Je m'enlève des repas. Voire parfois, je mange pas trois fois par jour parce que j'estime que j'en ai pas besoin.

[00:06:08.600] – Tiphaine Tantôt, tu disais d'un repas équilibré. Par exemple, ici, pour toi qui est végétarien, c'est quoi un repas équilibré ?

[00:06:16.100] - Résident 5: Pas forcément au niveau d'un repas lui-même, mais au fur et à mesure de la journée. Je suis un peu embêté quand dans une assiette, il n'y a pas de protéines, parce qu'il me faut un peu beaucoup. Ça peut être déjà des fruits secs ou des légumineuses ou des trucs comme ça. J'essaie aussi d'avoir des trucs avec du fer à maximum, comme des épinards et tout. Enfin, des épis. Je mange pas mal de céréales. Et j'achète des laits végétaux en changeant de temps en temps avec différents trucs à l'intérieur. J'ai une liste de... Malheureusement, comme je suis pas un poids très autonome pour les trucs plus ou moins là-dessus. Déjà, je ne suis pas très au clair moi-même pour vraiment ce que j'ai, mais j'ai des documents avec quelles telles protéines végétales, il vaut mieux combiner avec quelles protéines végétales pour avoir des trucs complets. Mais ça, malheureusement, je n'ai pas tout le temps en tête. J'y pense parfois quand je prends des végétaux que je mange avec des céréales, mais pour les plats, je les ai envoyés à la MSP, mais je ne sais pas si c'est très appliqué. Honnêtement, je ne suis pas tout à fait sûr que c'est un plat équilibré pour moi, mais je regarde si je vois qu'il n'y a pas de produit, je suis embêté.

[00:07:32.280] – Tiphaine Tu n'es pas suivi par une diététicienne qui pourrait t'aider ?

[00:07:35.740] - Résident 5: Non, malheureusement. Quand j'avais fait la visite ici, il y avait une diététicienne qui est partie C'est un peu con..

[00:07:39.010] – Tiphaine Ok, parce que ça, du coup, à l'extérieur, tu peux peut être aussi trouver cet équilibre, une diète extérieure.

[00:07:47.440] - Résident 5: Oui, mais de toute façon, il y a encore d'autres trucs que je sais que les végétariens souvent sont en manque de ça, mais je ne me suis pas encore assez renseigné là-dessus, puisque je l'ai découvert récemment et j'ai encore faire ça.

[00:07:58.050] – Tiphaine Tout doucement, mais sûrement. Et par exemple, pour toi, c'est quoi un bon repas ? Est ce qu'il y a une différence entre un bien manger et un bon repas ?

[00:08:09.370] - Résident 5: Oui, enfin, en tout cas, l'aura que ça a pour moi, un bon repas, je pense plus au goût et à la quantité qu'à l'équilibre. Même si y a de ça aussi. Je peux considérer une bonne assiette de pâte avec la bonne sauce comme un bon repas, mais il manquera peut être des trucs dedans.

[00:08:30.800] – Tiphaine Donc, pour toi, il y a une belle différence entre un bien manger et un bon repas ?

[00:08:34.990] - Résident 5: Ouais, je pense. En tout cas.

[00:08:36.920] – Tiphaine Je crois que j'ai oublié de le dire au début. Tout ce que tu vas me dire, c'est sans jugement et il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. C'est vraiment ce que, comme toi, tu vois les choses, c'est l'objectif. As-tu l'habitude de cuisiner, si oui, de manière journalière, une fois par semaine, plusieurs fois par semaine, une fois par mois, jamais ou autre ?

[00:08:57.480] - Résident 5: Non, là, je n'ai pas l'habitude de cuisiner. J'avais quelques temps en kot où là, j'ai cuisiné beaucoup, mais alors que ça me prenait beaucoup de temps, je ne faisais pas grand-chose. Je n'ai pas fini mon année à ce moment-là. Ici, je suis assez occupé. J'ai un service citoyen, donc je suis parti pendant la plupart des journées, la plupart de la journée. Mais même avant ça, comme ici, j'ai le privilège qu'on me fasse ma bouffe. Je suis passé en maison autonome. Je ne sais pas si je dois préciser ce que c'est. Non, ça c'est bon. Parce qu'on allait présenter un peu comme là, vous ferez un repas, un des trois repas à voir jour que vous ferez vous même. Quand je suis arrivé là, faire le repas, c'est juste taper deux comptes d'une casserole ensemble et les réchauffer ou mettre une tranche de je ne sais pas quoi entre deux. Donc, ce n'est pas vraiment cuisiné. Cependant, j'étais un peu déçu, mais de toute façon, là, même si c'était cuisiné, je ne le ferais pas. Mais puisque je ne serai pas là à midi. Mais par contre, je rate aussi souvent, mais de temps en temps, je suis là, il y a un cuisto qui vient une fois par semaine et aussi un peu plus, je crois que c'est une fois par mois, cuisiner avec nous dans la maison et ça on fait ensemble. Et ça, en principe, quand je suis là, j'aime bien. Outre le fait que je suis pas souvent là, le truc qui m'embête, c'est que comme c'est dans une petite cuisine avec pas mal de gens, parfois, c'est difficile.

[00:10:32.240] – Tiphaine Manque d'espace ?

Résident 5 : Ouais, manque d'espace. Il y a plein de stimuli, il y a plein de choses à faire et qui se font avec des gens qui prennent des places et tout. C'est parfois compliqué. Là, ça va mieux qu'avant. Mais quand je partirai d'ici, j'espère cuisiner, mais je n'ai pas actuellement l'habitude de cuisiner.

[00:10:54.660] – Tiphaine Ok. Et donc, si tu dois cuisiner ici, c'est plus par plaisir ou par obligation ?

[00:11:05.880] - Résident 5: C'est plus par obligation. Ok. Parce que ce sont des activités obligatoires, je te fais à chaque fois. Et je cuisine pas à d'autres moments, mais je suis content qu'il y ait ça. Même si parfois, ça m'embête pour les raisons que je viens de dire, surtout si c'est fait de façon que je n'apprécie pas dans les détails, parce que j'ai quelques désaccords avec les membres de la maison sur ce qui se passe après la cuisine, par exemple, pour le vaisselle, mais en principe, j'apprécie.

[00:11:33.160] – Tiphaine Ok. Par exemple, avant, quand tu étais en kot et que tu devais cuisiner, là, tu le faisais parce que tu devais te nourrir ou parce que ça te faisait plaisir aussi ?

[00:11:39.350] - Résident 5: Je le faisais parce que je devais me nourrir, mais je choisissais de faire des trucs que je cuisinai moi-même au maximum.

[00:11:44.570] – Tiphaine Donc, c'était une obligation qui passait par le plaisir.

[00:11:47.440] - Résident 5: Oui, j'appréciais de faire ça.

[00:11:49.360] – Tiphaine Ok, super. Là, je vais commencer à poser des questions en lien avec le projet Food Therapy, justement. Est-ce que tu sais ce qui a été mis en place avec l'alimentation ici à la MSP ?

[00:11:59.410] - Résident 5: Oui, c'est ça. Je sais que certaines choses ont été mis en place. Je sais ce que c'est, je sais ce qu'il y a pour la boulangerie, pour les pizzas, des ateliers culinaires et puis, il y a des trucs en maison autonome. Mais je ne savais pas que j'avais en tête Food Thérapie. Je me dis, oui, c'est le concept de la thérapie à travers la nourriture. Je ne savais pas qu'il y avait un projet qui s'appelle Food Thérapie, qui avait fait qu'on avait mis tout ça en place.

[00:12:25.990] – Tiphaine Ok, c'est ça. Donc, tu ne connaissais pas le projet de base. Tu avais vu qu'il y avait différentes activités, mais il n'y avait pas le titre dessus.

[00:12:34.780] - Résident 5: Oui, en tout cas pas comme un projet.

[00:12:38.220] – **Tiphaine** Est-ce que tu connais toutes les activités qui ont été mises en place ? Tu m'as dit la boulangerie, les activités culinaires, dans la cuisine. La pâtisserie aussi, les pizzas,... Est-ce que tu sais ce qu'il y a d'autres ? .

[00:12:53.010] - **Résident 5:** À part les deux trucs qu'on a en maison, je ne pense pas.

[00:12:59.480] – **Tiphaine** Alors , comme ça, il y a aussi le potager.

[00:13:02.650] - **Résident 5:** Ok, si on compte dans le.

[00:13:04.210] – **Tiphaine** On compte dedans, donc à s'occuper de planter, récolter ce qu'on cuisine, enfin, les aliments qu'on peut cuisiner après. Et alors, on travaille aussi avec le Frigo solidaire. Je ne sais pas si tu sais ce que c'est.

[00:13:18.040] - **Résident 5:** Je crois. Je sais qu'on donne de la nourriture au Frigo solidaire, quand on a des trucs en trop.

[00:13:21.820] – **Tiphaine** Oui, c'est ça. Ici, on essaie d'éviter le gaspillage, si je peux dire ça comme ça, où tout le reste des repas, on les met sous vide et après, on donne au Frigo solidaire qui eux, donne plus démunis pour 1€ symbolique ou un truc comme ça

[00:13:39.460] - **Résident 5:** Oui, on m'avait dit ça dernièrement.

[00:13:42.060] – **Tiphaine** Est-ce que tu participes à l'une de ces activités ?

[00:13:44.760] - **Résident 5:** Je participais avant. Là, j'ai moins le temps. Ça fait longtemps que je n'ai pas parlé à toute la maison. Je pense que je n'ai plus participé à une de ces choses depuis un sacré moment. Mais avant que j'aie au service citoyen, je faisais tout ça, à l'exception de la pâtisserie que j'ai quand même fait une fois, parce que typiquement, ce n'est pas végétarien. Mais une fois, j'avais fait une tarte végétarienne à la rhubarbe en pâtisserie. Le potager, je faisais beaucoup. La boulangerie, je faisais souvent. J'avais fait la pizza. Fribourg Solidaires, je ne sais pas si les présidents sont censés participer. Moi, je n'ai pas participé. Ils peuvent y participer ?

[00:14:19.510] – **Tiphaine** C'est vrai qu'on a lancé ça il y a quelques mois, mais on n'a pas encore, je pense, diffusé cette information.

[00:14:25.510] - **Résident 5:** . Je t'ai déjà au service, donc peut être que c'est pour ça que je n'ai pas eu l'occasion. Du coup, non. J'ai fait quelques ateliers culinaires sur la semaine, mais pas beaucoup.

[00:14:41.130] – **Tiphaine** Ok. Et de nouveau, ces activités, tu le faisais plutôt par plaisir ou par obligation ?

Résident 5: : Par plaisir.

Tiphaine : Ok. Comment as-tu pris connaissance de ce projet ?

[00:14:51.860] - Résident 5: En entrant. Ça dépend de ce qu'on t'en parlait. Quand j'ai fait ma première visite ici, quand on présentait le truc, on nous a déjà dit oui, on a de la boulangerie, tout ça, machin, potager, c'est pour faire de la food thérapie, c'est ça que j'avais compris. Et voilà, dans l'optique de la food thérapie, je voyais pas ça comme un projet, mais je sais pas ce que ça veut dire. Mais en tout cas, je savais ça et oui, ça m'attirait. Dans ce contexte-là, j'étais déjà au courant pour ça. Mais sinon, pour présenter comme ça. C'est toi qui me l'a fait comprendre à l'heure..

[00:15:27.800] – Tiphaine Donc, tu savais qu'il y avait différentes activités autour de l'alimentation, mais pas que ça faisait partie d'un gros projet en construction à la MSP. Qu'est-ce que tu peux attendre de ce genre de projet, par exemple ? Maintenant que tu sais que ça existe, qu'est-ce que tu peux attendre de ce projet ?

[00:15:42.940] - Résident 5: Qu'est-ce que je peux attendre ? Je ne sais pas si j'ai bien compris la question, mais ça m'intéresse parce que je développe mon autonomie, parce que j'apprends à faire des trucs que je trouve importants pour moi. Personnellement, j'aimerais bien être autonome aussi autant que possible pour la production, par exemple, en potager. J'apprécie de le faire parce que j'ai l'impression que je ne profite pas des autres, pas trop, un peu moins. Et pour plus tard, j'apprends des trucs et je m'entraîne, je sais mieux comment mettre les choses en place. Je ne sais pas si c'est ça que ..

[00:16:24.770] – Tiphaine Oui, c'est très bien. Si je comprends bien, c'est un, pouvoir apprendre des nouvelles choses, des nouvelles balises pour plus tard et deux de prendre du plaisir dans les différentes activités. C'est plus ou moins ça ou pas du tout ?

[00:16:38.120] - Résident 5: Le plaisir est secondaire, mais oui, c'est ça.

[00:16:43.240] – Tiphaine Ok. Quels sont pour toi les points positifs et points négatifs de ce projet ?

[00:16:49.240] - Résident 5: Positif, comme je l'ai dit, je pense que ça peut être une grosse aide au développement de l'autonomie. Perso, peut être que c'est repris dans ce que je viens de dire, mais le fait que je participe à quelque chose qui est assez essentiel pour la maison, qui est de nourrir les gens, j'ai l'impression d'être utile, donc c'est aussi bon pour mon moral en un sens. Oui, c'est éducatif. Ça occupe dans les moments où j'ai besoin d'être occupé, on va dire. Tout ça, c'est positif. C'est aussi l'occasion de pouvoir discuter. Moi qui ai des opinions, de qui

m'important sur la nourriture, etc, c'est l'occasion d'en parler et de trouver de nouvelles choses aux autres. Ça, j'aime bien. Le revers de la médaille, c'est que parfois, il y a des petits soucis au niveau de l'organisation ou quoi, où il n'y a pas grand-chose qui peut être fait pour convenir à mes exigences, on va dire. C'était généralement assez vite réglé. Mais oui, moi, du coup, il y a un petit frein vis à vis de moi, puisque je ne veux pas travailler avec des œufs ou ceci ou cela. Ça serait le seul point négatif je pense.

[00:18:24.180] – Tiphaine Ok. Par exemple, est-ce que pour toi, il y a quelque chose qu'on pourrait améliorer ?

[00:18:37.030] - Résident 5: Ça, c'est une autre opinion. Ou alors plus, il a été question de ça une fois, Édouard avait parlé il y a plusieurs mois de tous les mercredis véganes. Puis il a dit, en fait, c'est tous les mercredis. Une fois végétarien, une fois végan. Je pense pas que ça ait été fait. J'étais un peu déçu que j'étais genre, super. En fait, non. Puis oui, c'est ça. Moi, forcément, j'aimerais plus de truc végan, surtout pour la pâtisserie, mais j'en ai parlé et ça s'est plus fait. Non, ça s'est fait une fois, mais les gens sont à l'écoute.

[00:19:12.130] – Tiphaine On fasse plus attention au régime de chacun.

[00:19:16.320] - Résident 5: Oui. Moi, évidemment, j'ai une position, j'ai une idéologie, donc moi, ça m'arrangerait qu'on fasse plus de trucs, au moins végétarien, parce que végan, je comprends que pour des gens, pour qui c'est vraiment difficile au niveau de la santé, mais végétariens, je crois qu'il y a plus souvent des trucs végétariens pour tout le monde. Ça, moi, je serais content.

[00:19:43.960] – Tiphaine Que chacun découvre un peu le régime de chacun, c'est ça ?

[00:19:47.250] - Résident 5: Plus ou moins. De chacun ? Je ne sais pas parce que moi, je ne veux pas... En tout cas. On ne va pas dire « Tu es sûr que tu ne veux pas découvrir le régime carnivore ? » Non. Mais oui, découvrir d'autres trucs.

[00:20:01.100] – Tiphaine Ok. Est ce qu'il y a pour toi des choses qu'on doit absolument éviter à mettre en place ?

[00:20:13.140] - Résident 5: Franchement je ne vois pas. Il y a quelques astérisques, des trucs négatifs que j'ai vu ou que j'ai entendu. Je sais qu'il y a certains ateliers ou parfois avec des personnes qui ont peut être plus de mal avec l'hygiène. Du coup, c'est un peu embêtant. J'ai déjà été avec quelqu'un qui goûtait un truc, puis il lâchait ses doigts. Après, il continuait à... Et puis, il recommençait. C'est pour tout le monde.

[00:20:37.580] – Tiphaine Ok. Donc, être plus attentif à l'hygiène des mains ?

[00:20:40.400] - Résident 5: Ouais, pour ça. Et ensuite, je sais que j'avais parlé avec des gens qui étaient un peu frustrés avec l'abondance de pâtisserie. Je me souviens un tout petit peu, mais c'est pour d'autres raisons, mais ces personnes-là, c'est parce que c'est des gens qui ont mangé trop de sucre ou du diabète ou qui ont eu de la bête ou qui avaient du mal avec ceci, cela. Et il y a une tentation constante.

[00:21:00.480] – Tiphaine Donc moins de pâtisserie.

[00:21:03.290] - Résident 5: Ouais, j'imagine.

[00:21:05.860] – Tiphaine Ok. Est ce que tu te sens impliqué dans ce projet ? concerné ?

[00:21:09.000] - Résident 5: Oui.

[00:21:10.740] – Tiphaine Concerné et impliqué ?

[00:21:12.400] - Résident 5: Là, je suis moins impliqué, mais c'est par la force des choses. Je suis un peu un cas particulier, mais sinon, je dirais que oui. Le simple fait qu'il est... Même moi, en un sens, parfois, le fait que je suis végane mais isole un peu par rapport à ça. À la fois, au contraire, justement, c'est ce qui vient, c'est qu'il y a des gens, des animateurs de cuisine boulanger, machin, qui viennent vers moi, qui me posent des questions, qui se proposent de faire un truc avec moi. Je trouve ça assez cool. Donc oui, je me sens impliqué avec ça. Et je voulais dire un autre truc, mais j'ai oublié. C'était quoi la question encore ?

[00:21:52.510] – Tiphaine C'était est ce que tu te sentais concerné et impliqué ?

[00:21:55.700] - Résident 5: Oui, concerné, oui. Impliqué, oui. Oui, en fait, le fait qu'il y ait les activités obligatoires et que ça soit mis dans le tri d'activités et tout, je pense que même si je n'étais pas au courant qu'il y avait ça au moment où j'ai choisi de venir à la MSP, j'aurais vu et j'aurais été ça aurait été très accessible et je serais venu et j'aurais fait « tiens ». C'est parce que je me sens concerné, mais je me sens aisément senti impliqué aussi.

[00:22:29.580] - Tiphaine

C'est moi qui ai perdu le fil de mon idée maintenant. Je voulais rebondir sur ce que tu disais. Ok, ce n'est pas grave, je reviendrai après. Est ce que ce que tu as appris, par exemple, ici, certaines choses, tu vas pouvoir réutiliser ça dans ton futur ?

[00:22:42.040] - Résident 5: Je pense oui.

[00:22:42.240] – Tiphaine Ok, super. Et tu sais dire quoi, par exemple ?

[00:22:45.990] - Résident 5: Par exemple, plutôt pour le maraîchage, le potager, des techniques de ça que j'ai appris et que je pourrais peut être appliquer chez moi, genre, potager, mais si on est citoyen, c'était en maraîchage et en cuisine. Et du coup, j'ai transmis la recette, par exemple, de j'espère que j'ai fait parce que si ça se trouve, j'ai oublié, mais la recette de la tarte à la rhubarbe que j'avais fait une fois que j'étais végétarien, du coup, je l'ai proposée au restaurant où je travaillais, parce qu'ils avaient besoin de trucs végétariens aussi. Donc ça a servi. J'ai aussi dans la façon de... Quand j'étais en boulangerie, j'ai appris à façonner la pâte de cette façon, à faire des trucs machin, ce là. Du coup, pareil.

[00:23:41.520] – Tiphaine C'est des petites choses que tu pourrais réutiliser si un jour tu veux cuisiner par toi même.

Résident 5: : Ouais.

Tiphaine : Ok, super. Est ce que tu as déjà parlé autour de toi du projet qu'il y avait ici ?

[00:23:53.840] - Résident 5: J'ai parlé autour de moi des activités auxquelles je participais et qui incluaient des activités de food thérapie.

[00:24:01.450] – Tiphaine Ok. Si maintenant je dois te demander de mettre sur une échelle de 1 à 10, ton niveau de satisfaction par rapport à ce projet, en sachant que 1, ce n'est pas du tout satisfaisant et que c'est 10, tu es pleinement satisfait, tu mettrais combien ?

[00:24:25.280] - Résident 5: Sept ou six et demi, un truc comme ça.

[00:24:26.980] – Tiphaine Et tu pourrais le justifier ? Est-ce que c'est en lien avec le régime que tu suis ?

[00:24:45.530] - Résident 5: Forcément, c'est influencé par ça, oui. Mais aussi, par exemple, c'est un peu idiot à peu près, mais je sais que la boulangerie, pour le moment, j'ai eu beaucoup de mal à y aller parce que c'était très tôt. Pas très tôt, mais pour moi, j'avais du mal pendant une période à me lever et ça m'empêchait un peu de faire la boulangerie. Voilà. Et c'est juste un bête exemple.

[00:25:23.040] – Tiphaine Par exemple, je me permets de rebondir par rapport à ce que tu dis, est ce que le fait, par exemple, de mettre la boulangerie super tôt, justement, et que ça vous oblige à vous lever tôt ou à vous mettre en mouvement à ce moment là, est ce que ça ne t'aide pas, par exemple, aujourd'hui, toi qui vas faire ton service citoyen, est ce que ça ne t'a pas un petit peu aidé de te dire « Je me suis un peu entraînée, si je peux dire ça comme ça, à me lever » ou pas du tout ?

[00:25:45.490] - Résident 5: Je pense que peut être à un moment, ça l'a fait. En tout cas, je sais qu'il y avait effectivement des trucs qui m'aidaient à me lever ici. Et pour le coup, non, parce que de toute façon, je devais me lever parce que j'ai pris un médicament. Mais je l'ai fait, j'étais crevé et que du coup, je n'allais pas faire boulangerie parce que j'étais trop fatigué. Mais je ne sais pas. Je pense qu'en fait, si je n'ai pas donné une note beaucoup plus élevée, c'est parce que là, actuellement, je n'en profite pas vraiment. Je n'ai pas vraiment l'occasion, mais c'est pas... Si je n'étais pas en service citoyen, il y aurait moyen que si j'avais plus d'énergie, je pourrais plus m'impliquer dedans et je pourrais plus faire des trucs et tout.

[00:26:35.200] – Tiphaine L'implication, si je peux traduire ce que tu dis, c'est un, la formation que t'as à l'extérieur qui te prend du temps et donc moins de temps à impliquer à la MSP, c'est ça ?

Résident 5: : Oui.

Tiphaine : Et deux, du coup, ça te crée une fatigue, etc. Et du point de vue énergie, l'implication est compliquée aussi.

[00:26:53.160] - Résident 5: Oui.

[00:26:56.130] – Tiphaine Est ce que tu sais pourquoi on a implémenté un tel projet dans une MSP ?

[00:27:00.140] - Résident 5: J'ai des hypothèses, mais je ne sais pas. Je me disais que c'était peut-être justement pour, peut être en partie pour aider à l'autonomie. Mais je pense, moi, c'est ça qui me parle et ça me paraît beaucoup. Donc je me dis que c'est pour ça, mais je ne suis pas sûr. Mais en tout cas, à mon avis, peut être actuellement ça, mais aussi sûrement en premier lieu parce que ça fait du bien à certaines personnes de se mettre en activité dans un truc qui leur plaît. Puis il y a des gens qui aiment bien cuisiner. Et puis il y a l'aspect de reproduire quelque chose et ensuite pouvoir profiter de cette chose-là, je pense que ça peut aider pas mal de gens psychologiquement. À mon avis, ce serait ça principalement. Peut-être que le fait que ça puisse contacter au reste de la communauté de la MSP, ça peut être bien aussi.

[00:27:53.500] – Tiphaine Qu'est-ce que tu entends par là ?

[00:27:54.880] - Résident 5: Parce que souvent, ça se fait à plusieurs et que oui, après, vous faites des trucs pour d'autres personnes et qu'après, il peut y avoir des retours sur « C'est toi qui a fait ça ?

[00:28:05.120] - Tiphaine Donc, un peu la fierté ?

[00:28:08.300] - Résident 5: Oui. Je ne pensais pas spécialement à la fierté, mais oui.

[00:28:11.260] – Tiphaine La reconnaissance ?

[00:28:12.860] - Résident 5: Oui, ou ça fait juste des interactions positives.

[00:28:15.500] – Tiphaine Ok, c'est ça. Ok, super. Après avoir eu tout cet échange par rapport à la food thérapie, si tu devais définir par toi même ce que c'est, tu le définirais comment

[00:28:27.960] - Résident 5: Moi, quand j'entends ça, j'ai envie de le traduire par « thérapie par la nourriture », mais du coup, par la production de la nourriture, la cuisine. Essayer de se sentir mieux dans sa peau ou dans sa tête à travers des activités culinaires.

[00:28:46.770] – Tiphaine Ok. Je vais rebondir à ce que tu viens de dire. Pour toi, il y a un lien entre l'alimentation et la santé mentale ?

[00:28:55.460] - Résident 5: Oui, mais aussi pas juste l'alimentation, mais aussi l'activité culinaire, la cuisine, etc. C'est d'avoir des activités.

[00:29:07.100] – Tiphaine La mise en mouvement ?

Résident 5: Oui.

Tiphaine : Ok, donc cuisine ou pas cuisine, peu importe.

[00:29:12.850] - Résident 5: Ouais, mais après... Ouais.

[00:29:14.900] – Tiphaine Est ce que tu penses que l'alimentation a un impact sur la santé ?

Résident 5: : Oui.

Tiphaine : Ok. Par exemple, positive, négative ?

[00:29:20.700] - Résident 5: Ça dépend si c'est de la bonne bouffe ou pas. Je pense que manger de façon pas équilibrée, ça peut affecter son état physique. Et puis le mental, ça dépend en même temps physique. Donc oui, forcément, je pense qu'il y a des meilleures et moins bonnes façons de manger si on veut se sentir bien mentalement.

[00:29:40.720] – Tiphaine Dernière partie, c'est juste, est ce que tu suis un traitement médicamenteux ?

Résident 5: : Oui.

Tiphaine : Ici, est ce que dans l'un de tes traitements, il y en a un qui a un effet secondaire, comme quoi tu as envie de manger plus, qui te donne des envies de grignoter ou tout au contraire, qui te coupe l'appétit ou pas ? .

[00:29:54.040] - Résident 5: Pas à ma connaissance.

[00:29:55.500] – Tiphaine Ok, très bien. Est ce que tu me permettrais de me prendre ta feuille de traitement juste pour comparer les médicaments et voir... ?

Résident 5: : Oui.

Tiphaine : Ok, merci. Dernière question, mais je pense que tu as déjà répondu ça tout au long de notre entretien. Est ce que ça a influencé, est ce que ce projet Food Therapy a influencé ton choix de la MSP ?

[00:30:15.540] - Résident 5: Oui, du coup, oui.

[00:30:16.860] – Tiphaine Ok. Donc, avant de venir en séance d'information, tu avais déjà eu cette information là avant de rentrer en MSP ?

[00:30:20.890] - Résident 5: Oui, j'étais particulièrement attiré par la boulangerie et le maraîchage potager.

[00:30:27.200] – Tiphaine Ok, super. Un grand merci d'avoir répondu à mes questions. Est ce que tu as des questions supplémentaires ou remarques ou réflexions ?

Résident 5: : Non, je ne crois pas.

Tiphaine : Ok. Un grand merci en tout cas d'avoir participé. Avec plaisir.

Résident 6

[00:00:04.100] – **Tiphaine** Bonjour. Je me présente. Moi, c'est Tiphaine Robert. Je suis ergothérapeute dans la maison de soins psychiatriques ici et je fais en parallèle mon master en santé publique à l'UCL. Dans ce cadre là, je voulais réaliser un entretien pour voir un peu l'impact qu'avait la food thérapie dans une maison de soins psychiatriques et voir ce que vous, en tant que résidents, ce que ça vous apportait. Donc, tout sera anonyme. Ici, j'enregistre, mais c'est juste pour moi pouvoir retaper après. Tu dois pas citer de nom de famille ou de lieu. Tu peux dire des prénoms, mais pas besoin d'avoir le reste.

[00:00:41.660] - **Résident 6**: La food thérapie, c'est ce qu'on mange ici ?

[00:00:43.600] – **Tiphaine** Oui, mais justement, je vais un peu t'expliquer le tout et après, on va voir un peu ce que ça donne. Je vais donc te poser différentes questions dans différents domaines. Et comme je te disais, ça va prendre plus ou moins 30 minutes. Avant de commencer, est ce que tu as des questions ?

[00:01:04.460] - **Résident 6**: Non, voilà, je posais ma question sur la food thérapie. C'est la façon dont on mange ici.

[00:01:10.690] – **Tiphaine** C'est un projet qui a été mis en place ici. Et ça en lien avec tout avec l'alimentation. Et donc à un moment, je vais te poser aussi la question de voir ce que ça représente pour toi, voir un peu si tu connais. Ça me permet, moi, de voir si vous connaissez ce projet là et pas du tout, voir justement ce qu'on peut en sortir de tout ça.

[00:01:31.070] - **Résident 6**: Ok, ça va.

Tiphaine : Ça va ?

Résident 6 : : Oui.

[00:01:33.900] – **Tiphaine** Est ce que tu peux toi te présenter brièvement ?

[00:01:36.660] - **Résident 6**: Mon prénom ?

[00:01:38.050] – **Tiphaine** Ton prénom, pas besoin de ton nom de famille, ton prénom.

[00:01:40.680] - **Résident 6**: C'est XX, j'ai 33 ans, j'ai bientôt 34 ans le 31 janvier. Et je suis venu ici à la MSP pour que ça ailles mieux avec ma pathologie et plus que c'est près de chez ma mère, sinon je serais resté à Namur, parce qu'il y avait une MSP là bas aussi. Mais je suis venu ici parce que c'est près de chez ma mère et je trouve que c'est beaucoup plus cool que Namur.

[00:02:17.680] – **Tiphaine** Pour toi, quel était l'objectif dans une MSP ?

[00:02:21.420] - **Résident 6:** Mon objectif, c'est que je vois pour mon pouvoir dans ma pathologie, pour essayer d'être le plus stable possible. Je suis stable maintenant, mais j'entends toujours des voix et tout ça. Ça me dit qu'on ne sait rien faire contre ça. C'est à vie, donc je dois prendre des médicaments à vie, avec des injections à vie. Ça me rend triste un peu, mais tant que les médicaments sont là, ça va.

[00:02:53.400] – **Tiphaine** Ton objectif, si je comprends bien, de venir à une MSP, c'est plutôt une stabilisation ?

[00:02:57.200] - **Résident 6:** Une stabilisation et faire ma formation, soit en ingénieur informaticien ou ingénieur électricien et avoir un appartement. Je ne suis pas encore prêt d'avoir un appartement, donc je suis resté encore aussi cinq, six ans. On verra de là Ce que je vais faire par la suite.

[00:03:16.220] – **Tiphaine** Tu peux me rappeler depuis combien de temps tu es ici ?

[00:03:21.320] - **Résident 6:** Je suis ici depuis le 2 ou 3 mars 2022.

[00:03:25.670] – **Tiphaine** Ok, ça va. Merci. Là, je vais maintenant te poser différentes questions par rapport à l'alimentation. Quelle place a pour toi de l'alimentation dans ta vie ? Qu'est-ce que ça représente ?

[00:03:38.280] - **Résident 6:** Ça représente beaucoup. J'aime bien manger. Je ne suis pas difficile, mais comme les lentilles, ça, je n'aime pas. On ne m'a pas habitué quand j'étais petit à manger ça. Donc, du coup, je n'aime pas ça, par exemple. Et voilà. Donc, ...

[00:03:58.220] – **Tiphaine** Est-ce qu'on pourrait dire que c'est important ?

[00:04:00.090] - **Résident 6:** J'aime bien manger avec des groupes. C'est bientôt mon anniversaire, donc je compte inviter pas mal de personnes. Tu peux venir si tu veux.

[00:04:07.660] – **Tiphaine** Merci. Ok, super. Pour toi, c'est quoi bien manger ?

[00:04:15.500] - **Résident 6:** Bien manger ?

[00:04:16.680] – **Tiphaine** Oui.

[00:04:18.760] - **Résident 6:** Par rapport à quoi ?

[00:04:20.400] – **Tiphaine** Pour toi, quand on te dit « Il faut bien manger pour telle ou telle chose. » Comment tu as tu le défini, le bien manger ?

[00:04:25.510] - Résident 6: Je le définis de deux façons. Dis moi. Sainement, manger sainement, faire attention. Ou sinon, manger à l'Africaine, avec les mains sur le riz et tout ça. Ça, j'aime bien.

[00:04:47.260] – Tiphaine Ok. Et manger un bon repas, c'est quoi ?

[00:04:51.080] - Résident 6: Manger un bon repas, pour moi, c'est les légumes, la viande et les féculents, comme tout le monde. Mais pour moi, c'est pas trop de légumes, c'est plus... Il y a des légumes aussi, comme tagine, couscous, une tourte aussi. Je ne sais pas si tu sais ce que c'est une « tourte » ?

[00:05:16.040] – Tiphaine Oui, avec deux pâtes feuilletées, non ?

[00:05:18.700] - Résident 6: Ouais, c'est mon plat préféré.

[00:05:21.960] – Tiphaine Ok, c'est quelque chose qu'on pourrait une fois proposer en atelier. Est ce que pour toi, il y a une différence entre bien manger et un bon repas ?

[00:05:30.460] - Résident 6: Entre bien manger et un bon repas ? Bien manger, c'est quand je ne vais pas retourner manger après 20, 30 minutes. Et un bon repas, c'est bien manger, équilibré.

[00:05:44.990] – Tiphaine Ok, si je comprends bien, bien manger, c'est plutôt une forme de quantité et un bon repas, c'est plutôt dans la qualité des aliments. Voilà. Ok. Et est ce que c'est important pour toi de bien manger ou de manger quelques choses de bons ?.

[00:06:04.360] - Résident 6: Du moment que j'ai mangé, ça va.

[00:06:10.240] – Tiphaine Ok. Et est ce que c'est important pour toi d'avoir un bon repas, équilibré, comme tu le définis toi même ?

[00:06:22.800] - Résident 6: Non, Il peut manquer des choses, ça va aller.

[00:06:24.800] – Tiphaine Ok. De manière générale, est ce que tu peux dire que tu cuisines de manière journalière, c'est à dire tous les jours, une fois par semaine, plusieurs fois par semaine, une fois par mois ou jamais Ou autre ?

[00:06:35.110] - Résident 6: Si j'habite tout seul ou même là, si je suis ici ?

[00:06:38.860] – Tiphaine Par exemple, actuellement, oui.

[00:06:38.960] - Résident 6: Actuellement, je peux cuisiner plusieurs fois par semaine.

[00:06:44.940] – Tiphaine Ok. et par exemple, c'est quoi plusieurs fois par semaine ?

[00:06:49.120] - **Résident 6:** Par exemple, je cuisine lundi, puis je vais cuisiner mercredi ou jeudi, puis le week end, samedi ou dimanche.

[00:06:59.360] – **Tiphaine** Ok. Et c'est par exemple quoi que tu cuisines ?

[00:07:02.640] - **Résident 6:** Je cuisine pas mal gras, par exemple, je mets pas mal d'huile d'olive. Ce que je fais, c'est des tortillas. Sinon, je fais des pâtes au donneur kebab. Sinon, je fais quoi encore ? Des nouilles sautés.

[00:07:22.660] – **Tiphaine** Plutôt des cuisines faciles et rapides, si je comprends bien ?

[00:07:25.250] - **Résident 6:** Je peux faire aussi un tajine, mais il faut juste que j'aille acheter les ingrédients au boucher. Je peux faire un tajine, je peux faire du riz cantonais.

[00:07:40.600] – **Tiphaine** Plusieurs petits plats. Ok. Est ce que tu cuisines plutôt par plaisir ou par obligation ?

[00:07:46.180] - **Résident 6:** Par plaisir.

[00:07:46.900] – **Tiphaine** C'est quelque chose que tu as toujours appris ou que tu as appris à faire La cuisine ?

[00:07:50.580] - **Résident 6:** Que j'ai appris tout seul, à force de vivre tout seul.. Et parce que ma mère, elle refusait tout le temps que je l'assiste à la cuisine. Parce que chez nous, les hommes, ils ne font pas la cuisine, c'est les femmes qui font la cuisine. Donc, j'ai dû apprendre tout seul. Mais je regardais quand même ma mère cuisiner, comment elle faisait. Et ça m'a ouvert plusieurs portes.

[00:08:11.740] – **Tiphaine** Donc là, c'est plutôt une question de culture ou c'est plutôt ta maman qui cuisinait ? Une fois que tu as dû apprendre à cuisiner seule, t'as appris à cuisiner seul ? Oui. Ok. Maintenant, je vais te poser différentes questions plutôt en lien avec la food thérapie. Tout d'abord, est ce que tu sais ce que c'est comme projet ?

[00:08:29.930] - **Résident 6:** Food thérapie, c'est la nourriture.

[00:08:34.080] – **Tiphaine** Oui, c'est ça. Ok. Et est ce que tu savais qu'un tel projet avait été mis en place à la MSP ?

Résident 6: Non.

Tiphaine : Rien. Ok. Est ce que tu sais quelles activités sont proposées en lien avec ce projet ?

[00:08:46.180] - **Résident 6:** Je crois que le fitness. Oui. Il y a quoi encore ? C'est tout.

[00:08:55.500] – **Tiphaine** C'est tout ? Ok. Donc, est ce que, par exemple, tu as déjà entendu parler des activités comme la boulangerie, le potager, potager/maraîchère.

[00:09:05.670] - **Résident 6:** Potager, ça me fatigue beaucoup.

[00:09:07.240] – **Tiphaine** Oui. La cuisine collective.

[00:09:10.680] - **Résident 6:** Ça, on le fait chez nous.

[00:09:12.380] – **Tiphaine** Oui, exactement, une fois par semaine. Et le Frigo solidaire, tout ça, tu n'en avais jamais entendu parler.

[00:09:18.170] - **Résident 6:** Frigo solidaire ? Oui. C'est quoi ça ?

[00:09:20.320] – **Tiphaine** En gros, c'est avec tous les restants alimentaires des repas, on les met sous vide et on les amène à une association.

[00:09:29.000] - **Résident 6:** J'ai entendu ça. C'est le reste des nourritures qui restent, on les envoie quelque part, ils les mangent.

[00:09:33.000] – **Tiphaine** Exact. Mais donc, toutes ces activités là, est ce que tu as déjà participé à ces activités là ?

[00:09:43.760] - **Résident 6:** Maraîchage. Boulangerie. Le premier mois que je suis arrivé ici, je faisais boulangerie avec Véronique, si je ne me trompe pas.

[00:09:54.190] – **Tiphaine** Oui, exact.

[00:09:55.860] - **Résident 6:** J'avais fait des pains. Maintenant, il faut que je retourne, mais je ne sais pas, le vendredi, c'est à 8h30 du matin. Donc, c'est un peu chaud pour moi.

Tiphaine : Trop tôt ?

Résident 6: Trop tôt.

[00:10:07.420] - **Résident 6:** Sinon, je peux y aller. Si c'est 9h00, 9h30, je pourrais y aller. Parce que je me réveille à 8h20, je prends mes médicaments, puis je fume, puis je j'attends... Comme par exemple, jeudi, j'attends la réunion, puis après la cuisine, puis après voilà.

[00:10:21.260] – **Tiphaine** Là, c'est principalement du maraîchage, mais qui est assez fatigant pour toi, de ce que tu dis. Tu as été une fois en boulangerie et les cuisines qu'il y a chaque semaine, alors, dans la maison. Est ce que tu participes à ces activités par obligation ou par plaisir ?

[00:10:37.980] - **Résident 6:** La cuisine collective, j'adore. Ça, j'aime beaucoup. Le maraîchage, c'est parce que je suis obligé. La boulangerie, j'aime beaucoup, mais il faut que je me réveille tôt

[00:10:51.460] - **Tiphaine.** Est ce que tu prends quand même du plaisir quand tu le fais ou c'est plutôt une tar plus que qu'autre chose ?

[00:10:58.010] - **Résident 6:** Je prends beaucoup de plaisir parce qu'il y a la musique. Je fais ma musique moi avec mon écouteur et franchement, c'est le top quoi ce qu'on a.

[00:11:07.300] – **Tiphaine** Tu apprends certaines choses ?

[00:11:09.090] - **Résident 6:** J'apprends quelques Trucs aussi et je pourrais faire apprendre aussi.

[00:11:13.280] – **Tiphaine** Comment as tu pris connaissance de ce projet Food Thérapie ici à MSP ?

Résident 6: Grâce à toi.

Tiphaine : Quand j'ai proposé mon mémoire ?

Résident 6: Ouais.

Tiphaine : Qu'est ce que tu pourrais attendre d'un tel projet ?

[00:11:26.440] - **Résident 6:** Qu'est ce que je pourrais attendre ? Qu'est ce que je pourrais attendre ? C'est qu'on mange bien.Mais allez, qu'on puisse se resservir. Mais en fait, je... manger bien, on peut se resservir une fois. Et puis après ça, au lieu de se reposer, on fait du sport.

[00:12:06.260] – **Tiphaine** Oui, c'est ça, se mettre en mouvement. Ce qu'il y a des points positifs ou négatifs par rapport à ce projet que tu pourrais relever déjà maintenant ?

[00:12:18.060] - **Résident 6:** Un point positif, oui, parce que ça peut me faire maigrir. Et le point négatif, ça, c'est juste si j'ai la flemme ou un truc comme ça.

[00:12:28.240] – **Tiphaine** Le manque de courage. Et le fait que ce soit obligatoire ?

[00:12:34.700] - **Résident 6:** Ça, c'est bien.

[00:12:35.580] – **Tiphaine** Oui ?

[00:12:35.860] - **Résident 6:** Oui, c'est bien.

[00:12:37.240] – **Tiphaine** Si ce n'était pas obligatoire, tu ne participerais pas aux activités ?

[00:12:40.140] - **Résident 6:** Si ce n'était pas obligatoire, je ferais les activités, mais à mon aise.

[00:12:50.800] – **Tiphaine** Moins régulièrement ?

[00:12:51.210] - **Résident 6:** Moins régulièrement. Plus aller au Basic Fit que faire des activités.

[00:12:55.510] – **Tiphaine** Ok. Est ce qu'il y a des choses, au contraire, qu'il faut absolument éviter à mettre en place ici ?

Résident 6: À éviter ?

Tiphaine : Oui, en lien toujours avec ce projet Food Thérapy.

[00:13:13.580] - **Résident 6:** Quelque chose qu'il faudrait modifier en lien avec la Food Thérapy ?

[00:13:19.720] – **Tiphaine** Pas modifier, mais éviter quelque chose qu'on ne devrait pas mettre en place. Il y a peut être rien si tu...

[00:13:28.080] - **Résident 6:** Je ne .Crois pas qu'il y ait quelque chose.

[00:13:32.060] – **Tiphaine** Est ce que tu te sens concerné par ce projet ?

[00:13:36.020] - **Résident 6:** Oui, parce que je suis gros. Je suis fort, donc ça va bien m'aider. Je vais faire du basic fit. Mais ce qu'il faudrait faire, ça serait bien de le faire au moins trois ou quatre fois par semaine.

[00:13:53.080] – **Tiphaine** Le sport, là, plutôt ?

[00:13:53.850] - **Résident 6:** La food thérapie.

[00:14:02.030] – **Tiphaine** Ok. Mais quand tu dis faire deux à quatre fois par semaine la food thérapie, qu'est ce que tu entends par là ?

[00:14:08.420] - **Résident 6:** Qu'on serve bien à manger et qu' après ça, on fasse du sport.

[00:14:14.300] – **Tiphaine** Et tu as l'impression que pour l'instant, il n'y a pas ça ?

[00:14:16.840] - **Résident 6:** Pour l'instant, quand on mange, après tout le monde va dans les salons et il y en a qui dorment parce qu'ils ont bien mangé. Mais faire du sport après avoir bien mangé, ça fait beaucoup de bien. Et ça élimine tout et ça garde juste ce qu'il faut pour tenir toute la journée. Mais si on ne fait pas le sport après, je vais au Basic Fit moi même.

[00:14:40.580] - Tiphaine Et est ce que tu t'es sentie impliquée dans ce projet donc tout ce qui a été mis en place par rapport à la boulangerie, le potager ? Est ce que tu t'es sentie impliquée ? Est ce qu'on est venu demander votre avis ? Est ce que tu as eu de la curiosité ? Est ce qu'on t'a consultée pour mettre tout ça en place ou pas du tout ?

Résident 6: Non.

Tiphaine : Pas du tout. Ok. Dans tout ce projet, est ce que tu vois un intérêt pour ton projet futur ?

Résident 6: Oui. Déjà, si je fais la boulangerie, je pourrais me réveiller plus tôt pour faire, par exemple, ma formation en Néerlandais. On m'a dit que ça commence à 8h30, 9h00, donc il faut que je me réveille à 6h00. Je prends ma douche, je déjeune, je fume ma cigarette, donc je bois mon café, puis. J'y vais.

[00:15:34.860] – Tiphaine Ok, donc là, c'est plutôt t'aider à faire une mise en mouvement ?

Résident 6: Oui.

Tiphaine : C'est ça ?

Résident 6: Oui.

Tiphaine : Est ce qu'il y a d'autres choses qui pourront te servir pour plus tard ? Oui.

[00:15:47.240] - Résident 6: Oui, le sport. Et voilà.

[00:15:51.200] – Tiphaine Et par exemple, les faits que les ateliers cuisine qui où il y a ça, une fois par semaine dans les maisons ?

[00:15:57.780] - Résident 6: Ateliers cuisine où il y a ça une fois par semaine ? Le Jeudi ? Ça, j'aimerais bien le faire plusieurs fois.

[00:16:04.660] – Tiphaine Sur la semaine ?

Résident 6: Ouais. Mais qu'on le fait soit le lundi ou le mardi, plus le jeudi. Pas d'affilée, mais dans la semaine.

[00:16:14.680] – Tiphaine Et pourquoi tu voudrais le mettre plus ?

[00:16:18.340] - Résident 6: Parce que de un, ça va apprendre aux autres à devenir autonome pour faire la vaisselle et de deux, on va manger en groupe et tout sera propre.

[00:16:32.360] – Tiphaine Ok. Là, c'est plutôt le faire plus régulièrement, de ce que j'entends que tu dis, pour un, le faire en groupe et deux, pour garder les lieux propres, mais pas tant pour... Par exemple, pas pour apprendre à cuisiner, pas pour...

[00:16:45.880] - Résident 6: Pour apprendre aussi. À cuisiner. Surtout pour apprendre à cuisiner surtout. Et aussi pour qu'ils apprennent à faire leurs tâches, parce qu'il y a du. Laisser aller.

[00:16:55.300] – Tiphaine Et toi, tu as déjà appris des nouvelles choses ?

[00:17:00.100] - Résident 6: J'apprends les nouveaux plats qu'on fait. Et ça va, j'aime bien. Mais ce qui est bien surtout, c'est que j'aime bien me donner à fond quand on est en groupe.

[00:17:12.280] – Tiphaine Plutôt L'effet groupe ?

[00:17:12.580] - Résident 6: Ouais.

[00:17:13.420] – Tiphaine Est ce que tu en as déjà parlé de ce projet autour de toi ?

Résident 6: Non.

Tiphaine : Si maintenant tu devais... Pardon, j'ai oublié une question. Est ce que tu as déjà réutilisé quelque chose que tu as appris dans l'activité ? Par exemple, la cuisine, est ce que tu as déjà recuisiné un plat ou... ?

[00:17:37.180] - Résident 6: Non, pas encore, parce que j'ai des plats à cuisiner moi même.

[00:17:40.600] – Tiphaine Oui, c'est ça. Parce qu'ils sont trop complexes ou parce que tu... ?

[00:17:43.900] - Résident 6: Non, ça ne m'est pas venu à l'idée.

[00:17:45.200] – Tiphaine Si maintenant tu devais mettre sur une échelle de 1 à 10 ton niveau de satisfaction par rapport à ce projet, sachant que 1, ce n'est pas du tout satisfait et que 10, c'est pleinement satisfait, tu mettrais combien ?

[00:17:59.520] - Résident 6: 9, 10.

[00:18:01.980] – Tiphaine Ok. Donc, tu es pleinement satisfait de ce projet.

[00:18:04.180] - Résident 6: J'espère juste que ça va se faire.

[00:18:06.480] – Tiphaine Et si tu dois définir par toi même le mot « food thérapie », comment tu le définirais ? Après tout ce qu'on vient de... Les questions que je viens de. Te poser

[00:18:14.050] - Résident 6: . C'est un bel exemple, déjà. Je dirais food plus sport thérapie.

[00:18:29.340] – Tiphaine Ok. Donc, toi, c'est vraiment plutôt l'alimentation et le côté sportif ?

[00:18:34.820] - Résident 6: Voilà. Parce qu' aujourd'hui, déjà, les autres jours, les autres vendredis qui étaient passés, j'avais dit à Thibault que j'allais venir au sport, mais après, je ne

me sentais pas bien. Et maintenant, depuis que j'utilise mon appareil, la cpap, j'arrive mieux à dormir. Donc, le matin, je me réveille et aujourd'hui, j'étais tout chaud pour aller faire du sport, mais ce n'était pas possible parce que tu as ramené quelqu'un en urgence. Oui. Et quand elle est venue, elle m'a dit « J'ai un vélo si tu veux, tu peux venir faire du vélo. Je lui ai dit, ce matin, non, ce n'est pas possible. Elle m'a dit « On verra l'après midi. Mais l'après midi, ce n'est pas possible. Je suis là avec toi. Donc, je vais aller demain à la piscine avec XX. Et lundi ou mardi, je reprends le sport. Je crois, lundi, on doit être ici le matin. Après ça, on est tranquille, je crois. Donc, je pourrais aller au sport.

[00:19:32.340] – Tiphaine Ok, ça marche. J'ai plus que deux ou trois petites questions. Est ce que tu connais ton traitement ?

Résident 6: Oui.

Tiphaine : Est ce que tu m' autoriserais d'aller prendre ton traitement sur notre site PEPS pour faire des comparaisons entre... Je remets ma question, pardon. Est ce que dans ton traitement, il y a des médicaments où tu as le sentiment qu'ils ont une influence sur ton alimentation ?

[00:19:59.340] - Résident 6: Oui.

[00:20:00.460] – Tiphaine Est-ce que tu sais ce sont lesquels ?

[00:20:02.190] - Résident 6: Le leponex

[00:20:02.820] – Tiphaine Ok. Il a quoi comme influence ?

[00:20:07.760] - Résident 6: Il faut que je mange beaucoup pour que ça fasse bien effet. Quand je mange beaucoup, je commence à sentir la méthode qui vient dans ma tête et je m'endors direct. C'est comme ça que je grossis.

[00:20:21.080] – Tiphaine Ok. Parce que tu as faim ou parce que... ?

[00:20:23.480] - Résident 6: Parce que j'ai faim. Oui, Parce que j'ai faim

[00:20:25.540] – Tiphaine Ok. Est ce qu'il y en a d'autres dans ton traitement ?

[00:20:31.560] - Résident 6: Les autres, je ne sais pas s'ils font quelque chose, mais je sais que le Leponex, il fait quelque chose.

[00:20:36.240] – Tiphaine Ok. C'est là que je reviens à ma question. Est ce que tu m' autoriserais à aller prendre juste ta feuille de traitement pour voir s'il y a des médicaments dedans qui ont un effet sur l'alimentation ?

Résident 6: Oui.

Tiphaine : Dernière question. Est ce que ce projet Food Thérapie a eu une influence sur ton choix de MSP ? Est ce que tu es venu ici à la MSP parce qu'il y avait le projet Food Thérapie ?

[00:21:07.560] - Résident 6: Je suis venu avant que ça, qu'il. Y ait le projet. Je suis venu spécialement parce qu'il y avait ma mère qui était près d'ici.

[00:21:13.160] – Tiphaine Ça n'a pas penché Dans la balance ?

[00:21:14.700] - Résident 6: Non, ça n'a rien à voir avec la food thérapie. La food thérapie, je viens de l'apprendre maintenant.

[00:21:21.350] – Tiphaine Ok. Super. J'ai posé toutes mes questions. Est ce que toi, en revanche, tu as des questions ?

[00:21:26.010] - Résident 6: J'espère que ça va s'aboutir, ce qu'on a parlé là, et que ça sera un bon exemple. Au début, je sais qu'il y en a qui ne voudront pas, mais à force d'assister, ils vont venir au sport, ça va leur faire du bien. Ou bien s' il n'y a personne qui vient, j'irais moi même au sport. Ce n'est Pas vraiment un problème. Mais si ça s'aboutit, ce n'est pas magnifique parce qu'on sera en groupe. Voilà.

[00:21:59.560] – Tiphaine tu le prendras plutôt comme des moments de partage en groupe et plus sportifs et pas spécialement autour de l'alimentation. En elle même ?

[00:22:06.700] - Résident 6: Oui.

[00:22:07.730] – Tiphaine Ok. Un grand merci à toi.

[00:22:10.320] - Résident 6: De rien.

Résident 7

[00:00:03.640] - Tiphaine Je me présente, moi, c'est Tiphaine Robert, je suis ergothérapeute dans une maison de soins psychiatriques et je fais en parallèle un master en santé publique. Je voulais réaliser cet entretien pour poser différentes questions par rapport à l'implémentation de la food thérapie dans une maison de soins psychiatriques et voir ce que ça avait comme impact sur les résidents, ce que ça pouvait leur apporter, l'intérêt qu'ils avaient, etc. Je vais te poser différentes questions par rapport à ça. Comme je t'ai dit, j'enregistre et tout est anonyme. Il n'y a que moi qui aurai l'enregistrement. C'est juste pour m'aider à retaper ça dans mon rapport. Ensuite, comme j'ai dit plus ou moins 30 minutes. Est ce que toi, avant de commencer, tu as déjà des questions ?

Résident 7: Non. Non

Tiphaine : Alors, je t'en prie, tu peux te présenter en deux mots . Qui tu es.

[00:00:52.400] - Résident 7: Moi, c'est XX j'ai 37 ans. Bientôt 38. J'aime l'alimentation.

[00:01:03.410] - Tiphaine Ok, donc on est déjà dans le bon sujet. Super. Depuis quand es tu à la MSP ?

[00:01:10.100] - Résident 7: Depuis le 4 juillet 2022.

[00:01:14.060] - Tiphaine Ok. Et quelle était ton projet, ton objectif en venant ici à la MSP ?

[00:01:19.900] - Résident 7: Retrouver une vie autonome et reprendre mon chat quand ce sera l'occasion.

[00:01:28.000] - Tiphaine Ok. Et qu'est ce que tu entends par « une vie. Autonome » ?

[00:01:30.820] - Résident 7: Aller plutôt en IHP ou en appartement privé et garder mon chat près de moi et aussi avoir une équipe mobile qui m'accompagne.

[00:01:46.200] - Tiphaine Donc c'est pouvoir, si je comprends bien, plutôt vivre seule et te débrouiller dans tous les petits gestes du quotidien. C'est ça ?

[00:01:55.700] - Résident 7: Oui.

[00:01:56.940] - Tiphaine Maintenant, je vais te poser des questions par rapport à l'alimentation. Pour toi, quelle est la place de l'alimentation dans ta vie ? Quelle est représentation ça a ?

[00:02:09.150] - Résident 7: C'est quand même utile parce qu'on doit manger, se nourrir, s'habiller, se laver. C'est important. Sans alimentation, on ne vit pas.

[00:02:27.960] - **Tiphaine** C'est bien vrai. Ok. Est important pour toi de bien manger au quotidien ?

[00:02:39.160] - **Résident 7:** Oui, quand.Même, c'est important, mais moi, je mange beaucoup de sucré, donc je sais que je ferai changement d'alimentation, seulement c'est un peu difficile.

[00:02:51.320] - **Tiphaine** Ok. Et pour toi, c'est quoi bien. Manger » ?

[00:02:52.380] - **Résident 7:** « Bien manger », c'est par exemple des flocons d'avoine. Ça, c'est bon, c'est bon même le matin. Ça remplit l'estomac, c'est bourratif, mais je ne trouve pas que ça fait grossir au moins que d'autres aliments.

[00:03:13.580] - **Tiphaine** Ok. Donc là, pour toi, bien mangé, si je comprends bien, c'est plutôt des aliments qui ne font pas prendre du poids et que tu restes à un poids stable, c'est ça ?

Résident 7: Oui.

Tiphaine :. Et qu'est ce qu'un bon repas » ?

[00:03:28.320] - **Résident 7:** Un bon repas, c'est avec des féculents, des légumes, de la viande et tout ça réparti dans l'assiette.

[00:03:39.940] - **Tiphaine** Et donc, est ce que pour toi, il y a une différence entre bien manger et un bon repas ?

[00:03:47.820] - **Résident 7:** Je n'en ai aucune idée. Je ne sais pas.

[00:03:50.540] - **Tiphaine** Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. C'est vraiment comme toi, tu ressens et tu vois les choses.

[00:03:56.190] - **Résident 7:** Non, je ne.Sais pas. Je ne sais. Pas du tout.

[00:03:58.080] - **Tiphaine** . est ce que ça t'arrive de cuisiner ? Si oui, de manière plutôt journalière, une fois par semaine, une fois par mois ou jamais ?

[00:04:11.080] - **Résident 7:** Jamais.

[00:04:12.780] - **Tiphaine** Est ce que c'est parce que tu es ici en MSP ou déjà avant, tu ne cuisinait pas ?

[00:04:18.250] - **Résident 7:** Déjà, je suis en MSP et je n'ai pas l'occasion de cuisiner, mais avant aussi, j'étais dans mon studio, j'avais tendance à ne pas m'alimenter correctement. C'était dur de faire des repas.

[00:04:36.080] - **Tiphaine** Par exemple, tu mangeais quoi ?

[00:04:37.410] - **Résident 7:** Du Nutella.

[00:04:38.350] - **Tiphaine** Que du Nutella ?

Résident 7: Oui.

[00:04:40.140] - **Résident 7:** J'étais des petites tartines de Nutella parce que c'était facile à faire. Du coup, je ne m'alimentais pas bien, je dormais toute la journée.

[00:04:51.940] - **Tiphaine** Ce n'était pas spécialement des repas tout préparés ?

Résident 7: Non.

Tiphaine : C'est principalement des tartines de Nutella ?

Résident 7: Oui.

Tiphaine : et du coup, cuisiner, pour toi, ce n'est pas spécialement un plaisir, c'est plutôt une obligation ?

[00:05:06.630] - **Résident 7:** Oui.

[00:05:07.160] - **Tiphaine** Tu n'aimes pas cuisiner de manière générale ?

[00:05:13.360] - **Résident 7:** Non, J'aime bien manger pourtant, donc cuisiner, peut être que j'aimerais bien ça dans l'avenir. Je ne sais pas.

[00:05:22.460] - **Tiphaine** Est ce que tu as déjà eu l'occasion de cuisiner ? De vraiment cuisiner ?

[00:05:28.380] - **Résident 7:** Oui, j'étais au Wolvendale, donc là, il fallait préparer un repas une fois par semaine et toutes les courses à faire, à manger, tout pour les résidents et l'équipe.

[00:05:46.080] - **Tiphaine** Donc ça, tu as déjà eu l'occasion de le faire quand même, d'essayer. Du coup, maintenant, je vais te poser un peu des questions en lien avec le projet Food Therapy. Est ce que tu sais ce qui a été mis en place en lien avec l'alimentation ici à la MSP.

[00:06:02.820] - **Résident 7:** Non. L'atelier boulangerie, l'atelier maraichage

[00:06:10.170] - **Tiphaine** Et donc, il y a aussi, en plus de ça, la cuisine collective. Alors ça, c'est plutôt dans les maisons autonomes. Et alors, pour l'instant, on a un peu mis ça entre parenthèses, mais il y avait les cuisines collectives en résidentiel et donc ça, on va remettre ça en place tout doucement. Et le frigo solidaire où on amène les restes des repas ici, qu'on amène aux personnes plus démunies.

[00:06:38.050] - **Résident 7:** C'est chouette, c'est bien.

[00:06:40.680] - **Tiphaine** Oui. Et du coup, est ce que tu participes à l'une ou l'autre de ces activités ?

Résident 7: Non.

Tiphaine : Aucune ?

[00:06:44.240] - **Résident 7:** L'atelier boulangerie ou l'atelier maraîchage, de temps en temps, parce que c'est obligatoire.

[00:06:53.420] - **Tiphaine** Ok. C'était ma question suivante.

[00:06:54.640] - **Résident 7:** D'accord. Mais sinon, c'est vrai que boulangerie, peut être que je te ferais investir un peu plus. Mais malheureusement, c'est un peu tôt dans la matinée. C'est pour ça que je ne m'investis pas plus.

[00:07:12.760] - **Tiphaine** C'est fatiguant ?

[00:07:14.000] - **Résident 7:** Oui, c'est fatiguant.

[00:07:15.760] - **Tiphaine** Et quand tu dis « Tu devrais t'investir plus », pourquoi tu devrais t'investir plus ?

[00:07:24.140] - **Résident 7:** Je ne sais pas parce que c'est vrai que j'aime bien la boulangerie, pâtisserie et tout, j'adore le sucré

[00:07:33.270] - **Tiphaine** donc ce n'est pas parce que tu as envie de découvrir des nouvelles choses, mais plutôt pour satisfaire des envies.

[00:07:42.260] - **Résident 7:** Voilà.

[00:07:43.220] - **Tiphaine** Ok, très bien. Comment as tu pris connaissance de ce projet de la food thérapie ?

[00:07:52.400] - **Résident 7:** Par toi

[00:07:52.680] - **Tiphaine** Ça, avant que je parle de mon mémoire, tu n'avais pas entendu parler de...

[00:07:58.520] - **Résident 7:** Non, je n'ai pas du tout.

[00:08:00.220] - **Tiphaine** Qu'est ce que tu peux attendre d'un tel projet ? Est ce que tu as des envies, des choses que tu te dis « Tiens, il manque ça » ou « Qu'est ce que ça va m'apporter ? » Qu'est ce que tu peux attendre de ce projet ? De nouveau, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

[00:08:18.760] - Résident 7: Peut être... Je ne sais pas.

[00:08:23.560] - Tiphaine Il n'y a rien de particulier ? Tu n'as pas d'attente particulière par rapport à ça ?

Résident 7: Non.

Tiphaine : Ok, très bien. Est ce qu'il y a des points positifs ou négatifs par rapport à ce projet ?

[00:08:38.740] - Résident 7: Oui, positif, c'est qu'on apprend sur l'alimentation, on apprend sur nous même aussi à bien manger, à bien se nourrir. C'est important. Parce que moi, j'ai le diabète de type 2, donc c'est plus important aussi pour moi que je m'investisse là dedans. Sinon, le point négatif, il n'y en a pas particulièrement.

[00:09:17.230] - Tiphaine Et quand tu dis que tu apprends sur toi même, qu'est ce que tu entends par là ?

[00:09:27.520] - Résident 7: Je dis ça comme ça, je crois.

[00:09:29.560] - Tiphaine Ok. C'est pas grave.

[00:09:32.340] - Résident 7: Sinon oui, découvrir les aliments sains qu'on n'aurait pas imaginé peut être. Manger ou connaître ?

[00:09:44.840] - Tiphaine Est ce qu'il y a quelque chose que tu as le sentiment qu'il faudra améliorer ?

Résident 7: Oui, plus de légumes quand. Même pour le soir. Par exemple des concombres, ça, on n'a jamais. Donc là, ce serait chouette d'avoir des concombres le soir, une petite salade de concombre tomate et plus rafraîchissante, parce que la salade, c'est un peu fade.

[00:10:19.260] - Tiphaine Oui, et vous avez ça tous les soirs ? Voilà. À l'inverse, est ce qu'il y a des choses qu'il faut absolument éviter à mettre en place ?

[00:10:28.740] - Résident 7: Oui, tout le temps du fromage et de la charcuterie le soir. On en a un peu marre.

[00:10:34.040] - Tiphaine Donc, c'est ça, c'est que le soir, plutôt varier plus les repas du soir, qui pour l'instant sont tout le temps les mêmes.

[00:10:41.540] - Résident 7: Voilà, tout à fait.

[00:10:45.340] - Tiphaine Pourquoi tu aurais envie de modifier ça, par exemple ?

[00:10:48.000] - Résident 7: Parce que déjà, je n'aime pas trop la charcuterie et le fromage. Et puis, manger toujours la même chose, à la fin, on en a marre.

[00:10:57.080] - Tiphaine Oui, je comprends. Ok, très intéressant. Est ce que tu te sens impliquée, concernée par le projet ?

Résident 7: Oui.

Tiphaine : De quelle manière, tu sais le dire ?

[00:11:12.080] - Résident 7: Non, je ne sais pas.

[00:11:13.210] - Tiphaine Par exemple, est ce qu'on est venu te consulter par rapport à certaines choses ? Est ce que tu participes à des activités ? Est ce que tu sens que ce sujet te touche particulièrement ?

[00:11:27.700] - Résident 7: Oui, je crois que ce sujet touche particulièrement tous les gens de la MSP. On est quand même touchés par ce sujet et tout, donc c'est important d'y faire face ou de prendre en compte tout ce qui est mis en place.

[00:11:53.200] - Tiphaine Ok, très bien. Est ce que tu vois un intérêt pour tes projets futurs, un tel projet de food thérapie ?

[00:12:03.510] - Résident 7: Oui, peut être apprendre à cuisiner sainement, justement, pour mon futur.

[00:12:12.790] - Tiphaine Peut être certaines choses que tu pourras réutiliser si plus tard tu vis seule. Est ce que tu en parles de ce projet autour de toi ?

Résident 7: Non.

Tiphaine : Non, pas particulièrement ? D'accord. Donc là, est ce que tu as déjà eu l'occasion de réutiliser des choses que tu as déjà appris en activité ?

[00:12:35.940] - Résident 7: Non, je n'en ai pas encore.

[00:12:37.980] - Tiphaine Ok, pas de souci. Si maintenant, sur une échelle de 1 à 10, tu dois évaluer ton niveau de satisfaction par rapport à ce projet, en disant que 1, ce n'est pas du tout satisfaisant et que 10, c'est pleinement satisfaisant, tu mettrais combien ?

[00:12:51.780] - Résident 7: Sur cette enquête ?

[00:12:53.580] - Tiphaine Sur le projet Food Therapy.

[00:12:55.700] - Résident 7: Oui, 8, 9 sur 10. Je suis satisfaite de ce projet, mais pour certaines choses, je ne sais pas combien on place, comme par exemple le soir. Donc, j'aimerais bien...

[00:13:11.060] - Tiphaine Il y a quand même deux ou trois choses qu'il faudra améliorer. Ok. Et tu sais pourquoi on a implémenté un tel projet dans une MSP ?

Résident 7: Non. Aucune. Idée ?

[00:13:23.220] - Tiphaine Aucune idée. Très bien.

[00:13:25.370] - Résident 7: C'est pour bien se nourrir, sans doute, et pour la chaîne alimentaire, pour découvrir la chaîne alimentaire peut être aussi.

[00:13:39.380] - Tiphaine Ok. Bonne idée. Si maintenant, après un peu l'échange qu'on a eu et les différentes questions que je t'ai posées, si tu dois définir toi même la food thérapie, tu le définirais comment ? Avec tes mots

[00:13:55.000] - Résident 7: Thérapie par l'alimentation et en.Fait. Oui, c'est différents projets qui ont été mis en place pour nous nourrir plus sainement et nous apporter du bonheur aussi.

[00:14:13.500] - Tiphaine Un peu. Ok, chouette. Super. Là, c'est la dernière question. Est ce que tu suis un traitement qui, pour effet secondaire, sur l'alimentation, donc vouloir grignoter plus ou inversement, qui coupent l'appétit ?

[00:14:33.370] - Résident 7: Non, ça pas. Par contre, il y a peut être certains effets secondaires des médicaments qui font grossir. Oui.

[00:14:41.870] - Tiphaine Est ce que tu sais dire lesquels ?

[00:14:45.940] - Résident 7: Je crois que c'est la abilify

[00:14:48.600] - Tiphaine Ok. Donc ça, tu penses que ça te fait prendre une prise de poids ?

[00:14:51.140] - Résident 7: Oui, je pense.

[00:14:52.380] - Tiphaine Est ce que tu m'autorises à aller prendre ta feuille de traitement pour voir les traitements que tu as et voir s' il peut avoir un effet... ?

Résident 7: Oui, bien sûr.

Tiphaine : super. Et ma dernière question, est ce qu'un tel projet a influencé ton choix de choisir cette MSP ? Est ce que tu es venue ici à la MSP, à celle-ci, suite à ce projet Food Thérapie où ça avait strictement rien à voir et c'était un pur hasard ?

[00:15:20.930] - Résident 7: Non, c'était strictement rien à voir. C'était parce que je me disais, il y a beaucoup de choses que j'aime beaucoup ici, qui m'ont fait prendre part à la vie en communauté. Je me suis dit, c'est un bel endroit.

[00:15:39.680] - Tiphaine Ok, super. Est ce que tu as des questions après tout ce qu'on vient de s'échanger ou d'autres choses à dire par rapport à ça ?

[00:15:48.420] - Résident 7: Non, mais par exemple, oui, tu pourrais organiser, je ne sais pas, libre à toi, organiser une journée ou un après midi d'activité sur la chaîne alimentaire avec la pyramide alimentaire et ce qu'on pourrait préparer, par exemple, sainement pour manger et nous, la mode des aliments plus sains.

[00:16:19.040] - Tiphaine Chouette idée, faire ça et un peu un exposé pour apprendre. Ok, super. C'est noté. Super. Un grand merci. Un grand merci à. Toi en cas.

[00:16:30.510] - Résident 7: De rien. De rien.

Date : 09/03/23 Maison : 1

Menu du jour : poulet curry (+ lait de coco + piment)

OK

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : super la cuisine!!

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : Ce qu'on en apprend, que ce soit cuisson, manière de couper, de préparer, comment bien assaisonner etc.

Ce que vous retenir de cet atelier : super chouette.

Date : 9/05/23 Maison : 1

ou

Menu du jour : poulet curry

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : tous le monde s'y met et ça met de l'ambiance

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenez de cet atelier : que je pense préparer la même chose tout seul chez moi à la maison par exemple.

Date : 09/03/2023... Maison : 1.....

ou

Menu du jour : poulet curry.....

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : la convivialité, l'apprentissage.

Points négatifs : la durée.

Ce qu'il faut améliorer : je ne sais pas exactement.

Ce que vous reprenez de cet atelier : la progression de semaine en semaine.

Date : 02/03/23 Maison : 4

ou

Menu du jour : Poulet curry - riz - courgettes

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : On mange et on cuisine tous ensemble
Bonne répétition des tâches

Points négatifs : Pas de vraie prise en compte de la recette réalisée

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenez de cet atelier : /

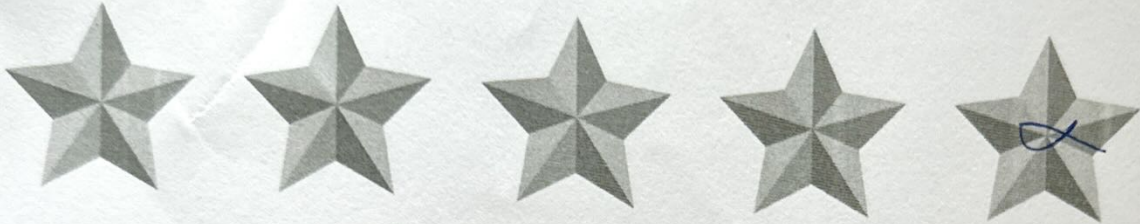
Date : 30/03/23 Maison : 1

04

Menu du jour : lasagne avec épinards et saumon

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : très bon plat

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous reprenez de cet atelier : esprits d'équipe

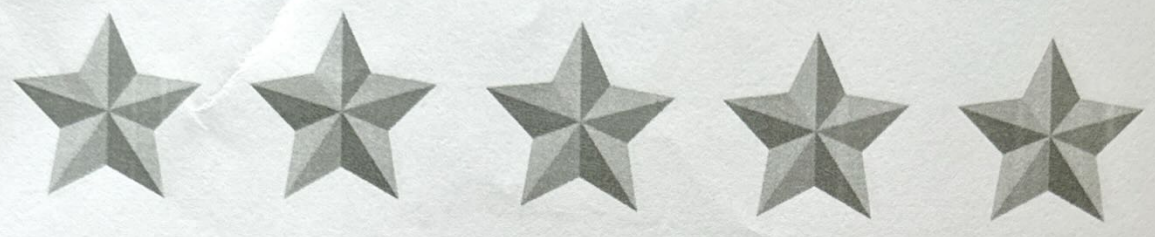
Date : 30 Mars Maison : 1

Menu du jour : Lasagne au Solinas.

OK

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : bien impré

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenez de cet atelier :

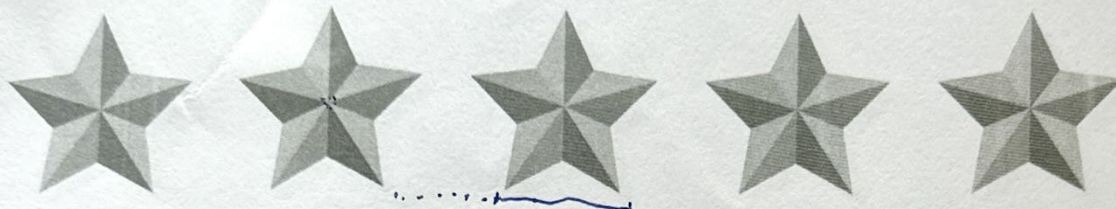
Date : ... 30/03/23 ... Maison : ... 1 ...

04

Menu du jour : ... Longue nuit ...

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs :

Points négatifs : aucun, les choses sont très simples

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenir de cet atelier :

Date : 30/03/2023 Maison : 1

OK

Menu du jour : Lasagne Saumon / épinards

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs :

Bonne ambiance

Bonne répartit^o des tâches

Bonne organisat^o

Points négatifs :

pas de copie

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous reprenez de cet atelier :

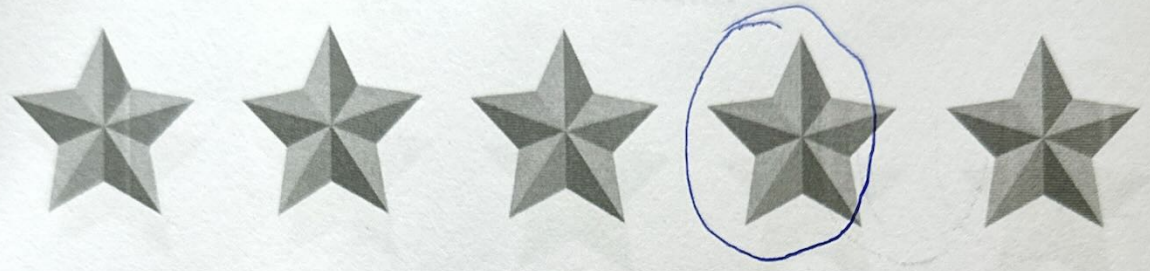
Top

Date : 16/03/2023 Maison : 1
Menu du jour : pâtes fruits de mer

ou

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : l'entente entre résidents et membres personnel, convivialité.

Points négatifs : aucun.

Ce qu'il faut améliorer : rien

Ce que vous reprenez de cet atelier : en apprenant de semaine en semaine

points à rajouter :

- les ateliers se passent de mieux en mieux.
- on devient plus adipe à la cuisine.
- on est + rapide à travailler.

Date : 16/03 Maison : 1

OK

Menu du jour : pâtes fruits de mer

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Toujours occupé ; plusieurs tâches

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenir de cet atelier : couper avec de l'ail, sauce au fruits de mer, l'ordre de quoi qui doit cuire d'abord.

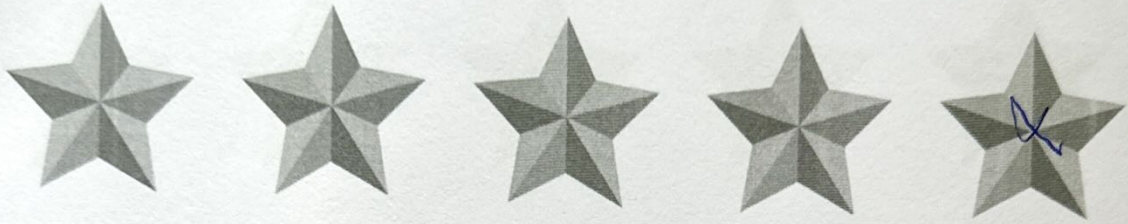
Date : 16/03/23 Maison : 1

de

Menu du jour : PÂTES - AUX - FRUIT DE MER

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Evaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : PROPRE et RAPIDE et surtout (bon)

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : les ingrédients

OK

Date : 16/03/23 Maison : 1

Menu du jour : Pâtes aux frites de mer

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Chouette de faire une activité avec toute la maison
organisée

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : Très amusant

Date : 6 Mars Maison : 1

Menu du jour : Lentille au lait ;

an

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : bien mangé très sympa

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenez de cet atelier :

54

Date : 06/04/23 Maison : 1

Menu du jour : Curry de lentilles à la menthe, au brocoli et à la courgette

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Bonne ambiance
Bonne répartition des tâches

Points négatifs :
Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous reprenez de cet atelier : Super

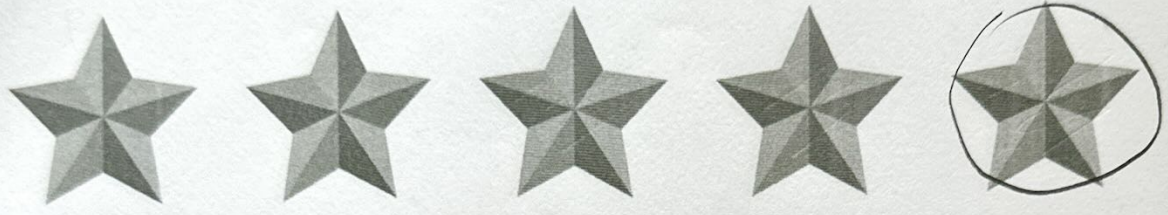
OK

Date : ... 6/04/23 Maison : ... 114

Menu du jour : ... lentilles au curry

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : l'aise qui est présente, les différentes recettes semaine en semaine

Points négatifs : rien aucun.

Ce qu'il faut améliorer : le travail commun.

Ce que vous reprenez de cet atelier : on apprend!

an

Date : 06/04/2023 Maison : 4

Menu du jour : lentilles aux pois chiches

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : très très bon

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : esprit d'équipe

04

Date : 6/04 Maison : 1

Menu du jour : Lentilles au curry

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : recette à lire, bonne ambiance, nouvelle chose comme bouillon

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous reprenez de cet atelier : comment faire un bouillon, ordre des légumes à cuire

DN

Date : 06/04/23 Maison : 1

Menu du jour : lentilles au curry

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : bonne répartition du travail à faire

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer : le choix des plats

Ce que vous reprenez de cet atelier : très bien, super sympa.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- ~~Comme d'habitude~~, évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.

08/02/2023



2- Votre avis face à cette activité : ISTRUCTIBLES.

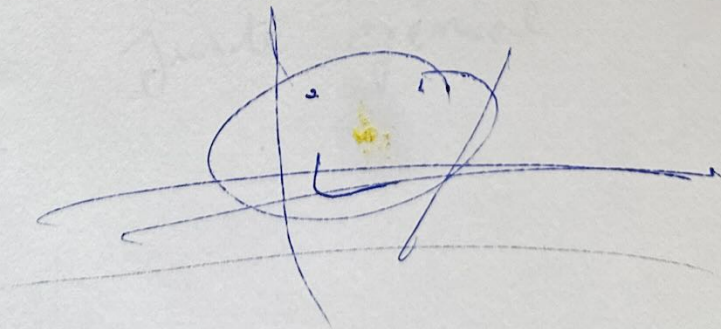
Points positifs : 5

Points négatifs : NEANTS.

Ce qu'il faut améliorer : INGREDIENTS

Ce que vous reprenez de cet atelier : APPRENTISSAGE +

ET DE MEMOIRS.



Date : 29 mars Maison : 4⁵

de

Menu du jour : la zougne de saumon épinards

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



1



2



3



4



5

2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : TIPHAIN, nous fait faire de Bonne
Recettes et avec le rajout de noix de

Points négatifs : muscade la Bechamel et "DIVINE"

Ce qu'il faut améliorer :

l'ambiance et super
sympot,

Ce que vous reprenez de cet atelier :

il me faut rien améliorer
je retiens de l'atelier que
tout le monde me la main
à la patte et ça c'est
juste génial

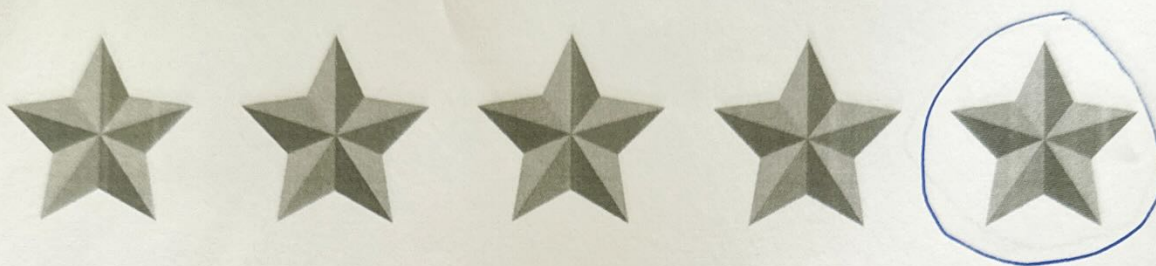
Date : 29 03 23 Maison : 4

ok

Menu du jour : lasagne au saumon et épinards

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : bonne ambiance, bonne répartition des tâches
denrées fraîches.

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : que je prends de plus en plus
plaisir à cuisiner en collectivité.

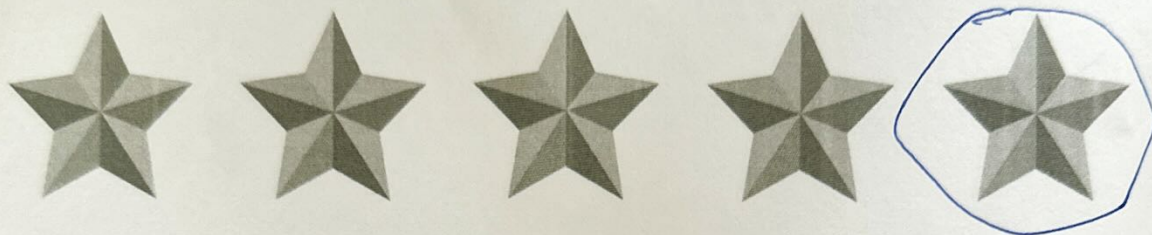
Date : 29/03/23 Maison : 4

Menu du jour : *Langue d'oie*

OK

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : *l'entraide*

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : *Cuisiner des langues*

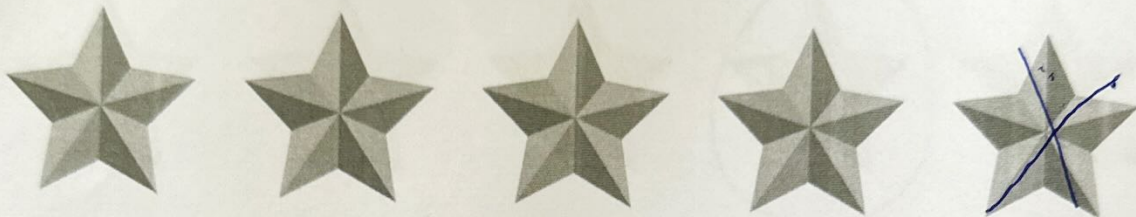
Date : 29/03/2023 Maison : 4

Menu du jour : Lasagne au saumon

ok

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : travailler en équipe, très bonne Ambiance

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : très bon repas, très bon menu

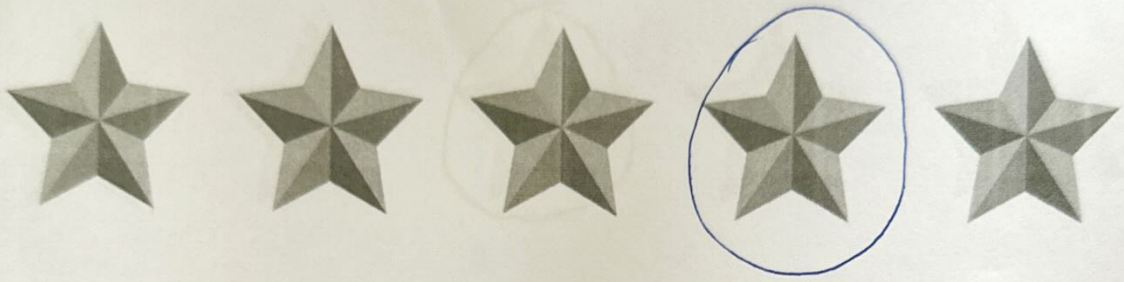
Date : 23/03/2023 Maison : 4

OK

Menu du jour : daube... saumon... épinard

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : j'ai appris comment faire une béchamel

Points négatifs : dommage que la béchamel avait un peu de gru meau mais elle était bien réussie

Ce qu'il faut améliorer : et avait bon goût.

Ce que vous retenez de cet atelier : avoir plus d'instruments de cuisine.

la bonne ambiance
l'entraide
la propreté.
45 minutes au four.

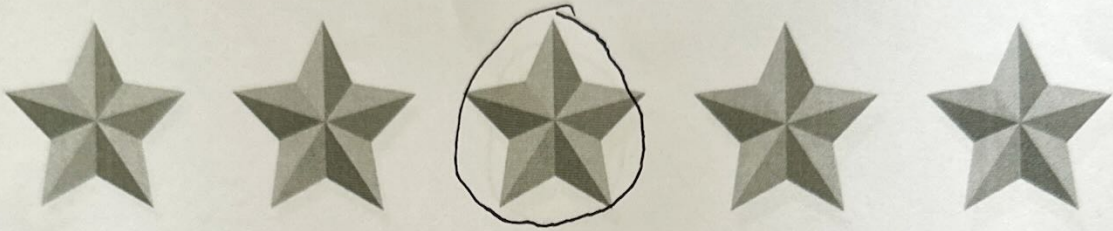
Date : 15.03.23..... Maison : 4.....

04

Menu du jour : Tagliatelles aux fruits de mer

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : pâtes faites maison

Points négatifs : préparation trop longue.

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : qu'il aurait fallu commencer plus tôt, travail fastidieux.

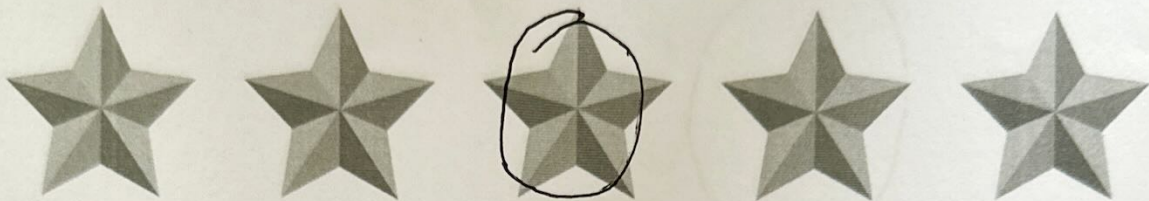
Date 15/03/2023 Maison : 4

OK

Menu du jour : ...Patis fraiche... au... fruit... de Mer

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : trop Beau

Points négatifs : trop long à préparer

Ce qu'il faut améliorer : Mettre des patis normale

Ce que vous retenir de cet atelier : la confection des patis fraiche

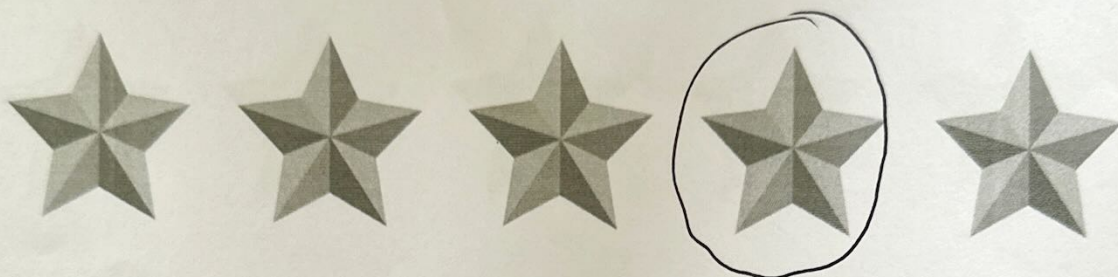
Date : 15/03/2023 Maison : ...Maison 4.....

Menu du jour : ...Pâtes... fraîches... avec... fruits de mer.

04

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Très bonne pâte fraîche fait maison le goût est meilleur que des pâtes sèches. Bon goût de la sauce aux fruits de mer.

Points négatifs : Temps très long dommage, mais apaisant avec très peu de tension à la fin de l'activité.

Ce qu'il faut améliorer :

Commencer plus tôt. Je ne sais pas.

Ce que vous retenir de cet atelier : la découpe des pâtes à la main et à la machine.

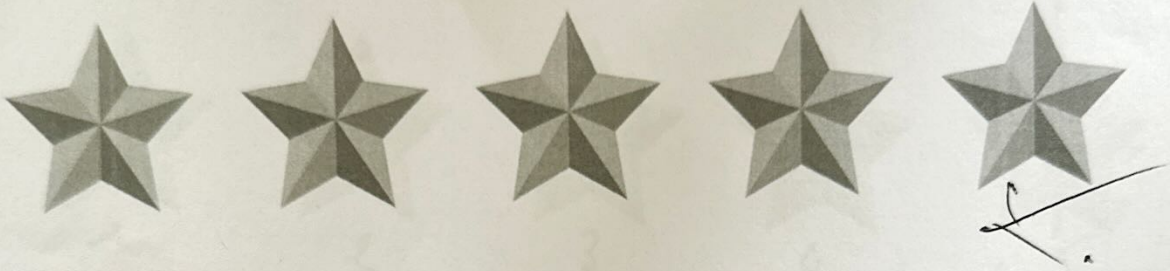
Date: 15/03/2023 Maison: R04

OK

Menu du jour :

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : SALOIRS ANCIQUES COLONNAIRES

Points négatifs : -

Ce qu'il faut améliorer : A. D'AVANT S.

Ce que vous retenir de cet atelier : APPRENTISSAGES

DES PLAIS POUR L'ÉVALUATION FAIRE
Etc.....

[Redacted signature area]

Date : 15 Nov 03 Maison : 4⁵
ok

Menu du jour : pâte fraîche aux fruits de mer

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



1



2



3



4



4,5

2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs :

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenir de cet atelier :

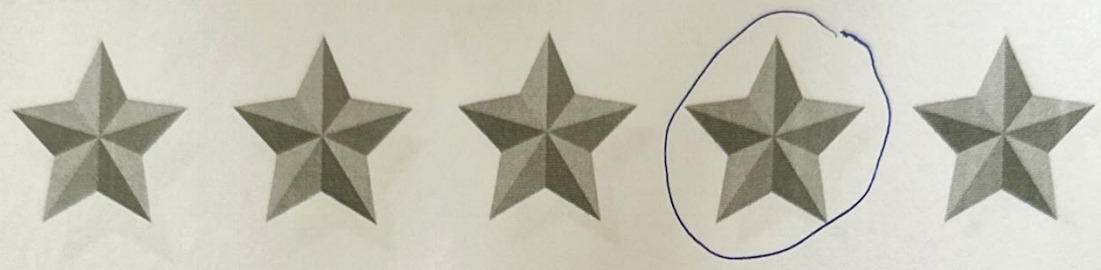
longue mes je pense que
ça va t'être délicieux
long pour préparer les pâtes fraîche
ne rien changer
Bonne équipes et ambiance

06

Date : 22.03.23... Maison : 4
Menu du jour : HACHIS PARMENTIER.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : facile à réaliser

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : bonne distribution des tâches, bonne organisation.

Date : ... 22/03/23 Maison : ... 4

OK

Menu du jour : ... Hachis ... Parmentier.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : La cuisine est restée propre.

Points négatifs : Pas de spatule

Ce qu'il faut améliorer : Être tous présent

Ce que vous reprenez de cet atelier :

Je connaissais déjà la recette mais j'ai retenu que l'on peut mettre d'abord la sauce tomate avant le haché de viande et la purée en dernière, dans le Hachis parmentier. J'essaie d'assurer alors que c'était la première fois qu'elle le cuisinait le plat.

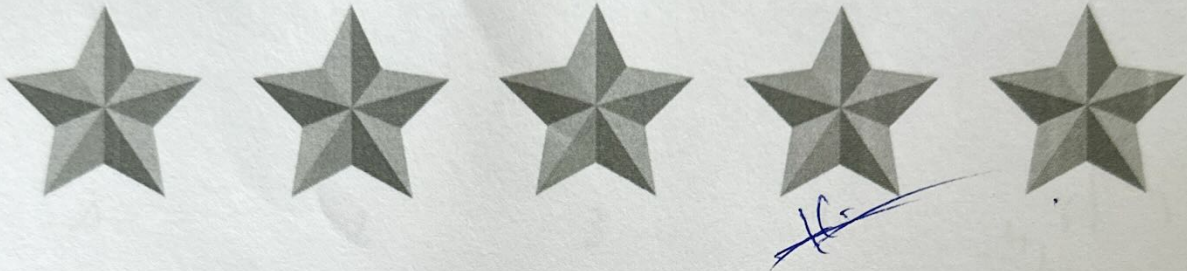
Date : 22/04/2023 Maison : n° 4
Menu du jour : HACIJS PARMENTIERS



ou

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : PLATS SAÏSSONNIERS DC ?

~~Points négatifs :~~

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous reprenez de cet atelier : TRÈS BONNES POUR
L'AVENIR QUAND IL FA
DES RECETTES POUR

Date : 22 Mars 03... Maison :

Menu du jour : ...gratin... HACHÉ... porrmantier

OK

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



1



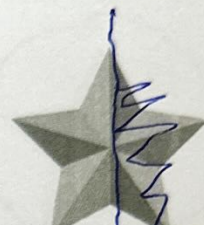
2



3



4



4,5

2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : se prépare vite et facilement

Points négatifs : ~~travaux~~ ?

Ce qu'il faut améliorer : essayer avec du fromage Rapé

Ce que vous retenez de cet atelier :

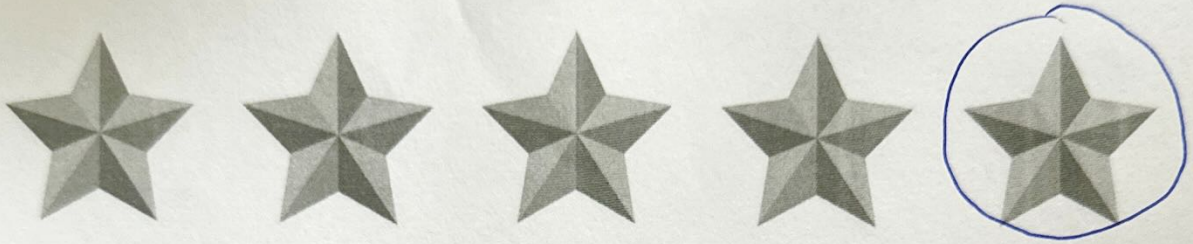
toujours choïette de préparer
ensemble avec un bon chef
coque

Date : 05/04/2023 Maison : n°4

Menu du jour : Lentilles au curry au légumes riz et poulet

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Propreté en cuisine et bonne organisation
chacun a eu une tâche à faire. très bon plat.

Points négatifs : je suis arrivée en retard.

Ce qu'il faut améliorer : rien à ce jour.

Ce que vous retenir de cet atelier : recette du curry.

Date : 5-04 Maison : 4⁵ OK

Menu du jour : Lantilles aux légumes avec poulet ~~en~~

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



1



2



3



4



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Sent Bon et doit être appétissant

Points négatifs : odeur pour les Brocolis

Ce qu'il faut améliorer : ?

Ce que vous retenir de cet atelier : toujours aussi convivial et chouette de mettre la main à la pâte

Date : 05/04/2023 Maison : 4

ou

Menu du jour : Semoule au curry au légumes ris et poulet

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : très rapide à faire comme regatta

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer : tout est bon

Ce que vous reprenez de cet atelier : très bonne ambiance

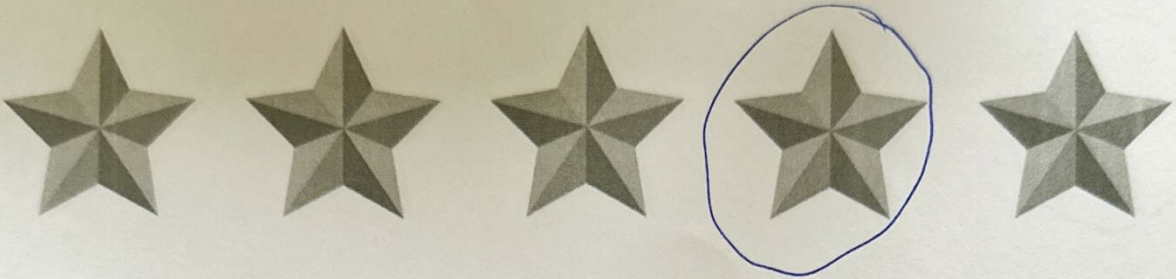
dr

Date : ... 05.04.23. Maison : 4

Menu du jour : ... Lentilles aux légumes et curry + poulet.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : *tjs une bonne organisation des tâches*

Points négatifs : */*

Ce qu'il faut améliorer : */*

Ce que vous retenir de cet atelier : *Résultat délicieux!*

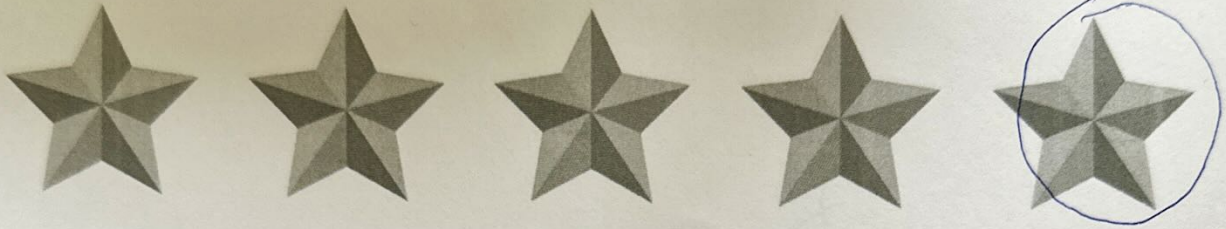
Date : 5/04/23... Maison : 4

Menu du jour : lentilles curry

OK

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : le travail en équipe

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : faire de la cuisine en bonne ambiance

Date 05/11/2023 Maison : N°4

04

Menu du jour : Poulets de riz légumes.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité : TRÈS ACTIF S/L'ÉQUIPES

Points positifs : Bien.

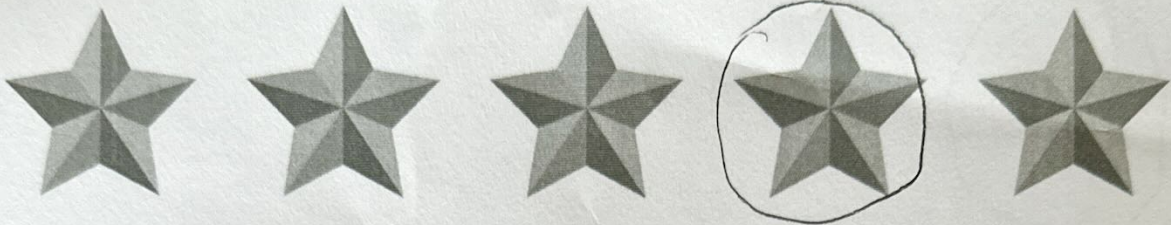
Points négatifs : NEANT

Ce qu'il faut améliorer : VITÉSSES.

Ce que vous reprenez de cet atelier : AMARLES TABLE.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

ok

1- ~~Commentaires~~, évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.

2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Musique Bonne ambiance entre aide Propreté.

Points négatifs : On ne goûtait pas assez le curry

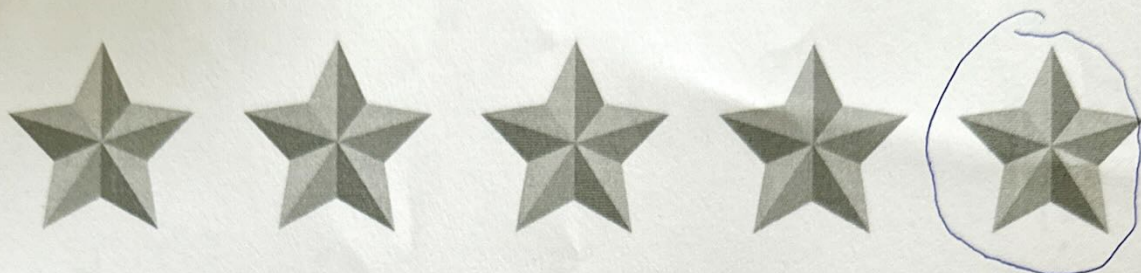
Ce qu'il faut améliorer : On aimerait bien avoir plus de matériel de cuisine.

Ce que vous retenir de cet atelier : La recette de plat
Les doses qu'il faut de riz et l'eau
part rapport au riz

Cuisine collective dans les maisons autonomes

OK

1- ~~Commentaire~~ évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : la solidarité, l'entraide, le partage, l'échange

Points négatifs : aucun

Ce qu'il faut améliorer : les recettes

Ce que vous retenir de cet atelier : le fait de cuisiner pour nous préparer à faire de la cuisine dans notre propre logement.

8 Mars 2023

Cuisine collective dans les maisons autonomes

02

1- ~~Commentaire~~, évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



1



2



3



4



5

2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Légumes de qualité Bon Produits

Points négatifs : manque de matériel pour cuisiner

Ce qu'il faut améliorer : rien à améliorer

Ce que vous retenir de cet atelier : convivial, super, agréable de travailler ensemble.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- ~~évaluez~~ évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : produits frais, bonne organisation et cohésion, résultat délicieux.

Points négatifs : X

Ce qu'il faut améliorer : X

Ce que vous retenir de cet atelier : amusement une fois qu'on s'y met, bonne ambiance conviviale.

Cuisine collective dans les maisons autonomes

ok

1- ~~évaluez~~ évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : cuisine collective et Ambiance super

Points négatifs : /

Ce qu'il faut améliorer : /

Ce que vous retenir de cet atelier : être tous ensemble cuisiner et être à la même table c'est très sympa.

08/03/2023

Cuisine collective dans les maisons autonomes

dr

1- ~~Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.~~ évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : très chaleureux comme ambiance

Points négatifs :

Ce qu'il faut améliorer : rien

Ce que vous reprenez de cet atelier : très instructif

Date : 30/03 Maison : 5

Menu du jour : lasagne saumon épinards

ok

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : simple ; instructions claires ; ~~la~~ bonne ambiance

Points négatifs : je n'aime pas ;)

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous retenir de cet atelier : comment nettoyer épinards et comment les cacher d'une lasagne sont faites.

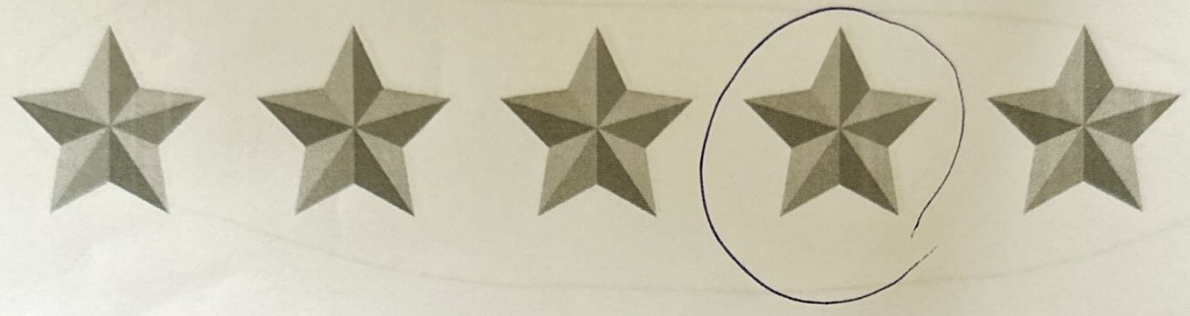
OK

Date : 31/03/2023 Maison : 5

Menu du jour : ... *Lusagne*

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- **Evaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.**



2- **Votre avis face à cette activité :**

Points positifs : *Calme, conviviale,*

Points négatifs : *Normalement tout le monde est là*

Ce qu'il faut améliorer : *Je suis perdue..*

Ce que vous retenir de cet atelier : *chouette expérience !!*

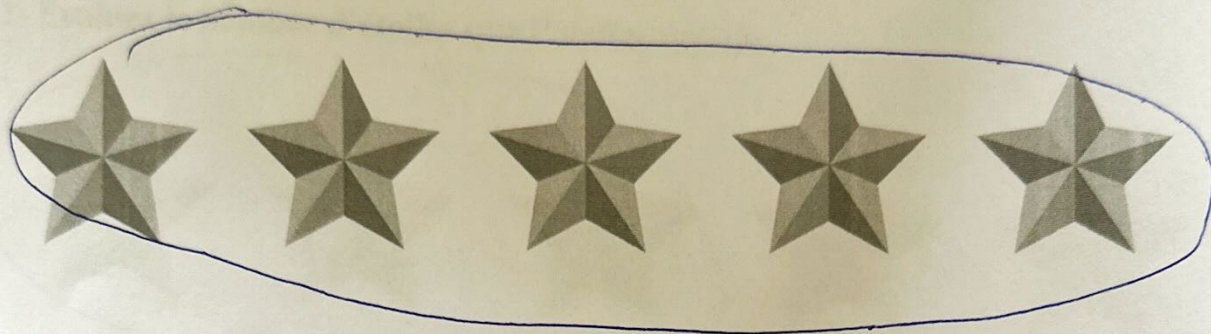
Date : 31/03/2023. Maison : 5

Menu du jour : Lorraine au saumon / épi nord

OK

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Cuisine collective, apprentissage de la cuisine

Points négatifs : ~~nous devons nous même cuisiner~~

Ce qu'il faut améliorer : Rien

Ce que vous retenir de cet atelier : C'est bien. J'apprends

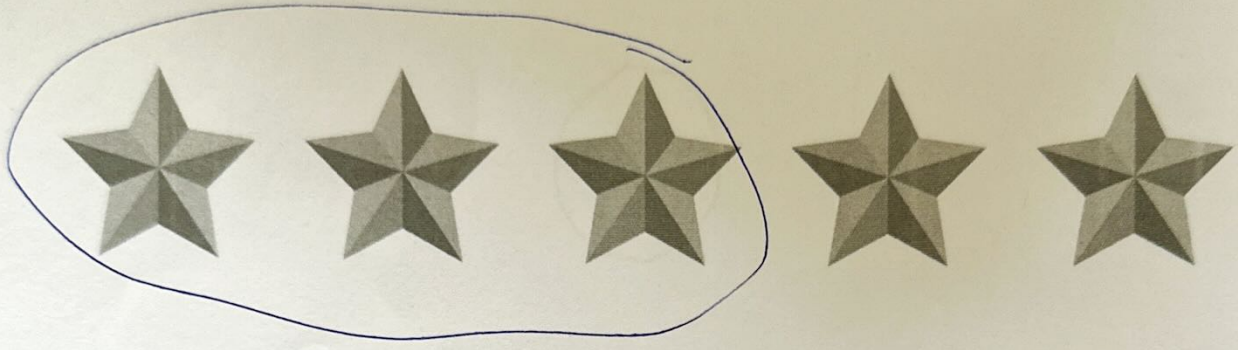
Date : 21/03 Maison : 5

Menu du jour : lasagne

64

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : Cohésion

Points négatifs : parfois manque d'hygiène

Ce qu'il faut améliorer : Obliger tout le monde à se laver les mains avant de commencer

Ce que vous retenir de cet atelier : le moment de partage quand on mange

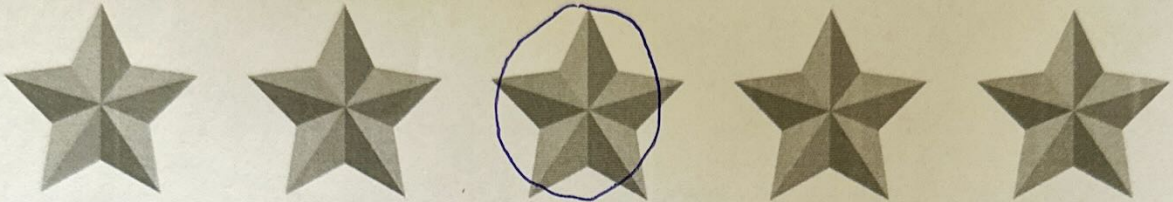
Date : 31/03/2023 Maison : 5

Menu du jour : CASAGNE (SAUMON - SÈPÏNARD)

06

Cuisine collective dans les maisons autonomes

1- Évaluez le nombre d'étoiles que l'atelier mérite.



2- Votre avis face à cette activité :

Points positifs : APPRENDRE À CUISINER / BONNE ENTENTE

Points négatifs : AUCUN

Ce qu'il faut améliorer :

Ce que vous reprenez de cet atelier :

2